

Předmluva Jaroslav Dušek

Teal Swan

Stíny před úsvitem

Z nehlubších temnot
až ke světlu lásky k sobě

Teal Swan

STÍNY PŘED ÚSVITEM

Teal Swan

STÍNY
PŘED ÚSVITEM

Z nejhlubších temnot
až ke světlu lásky k sobě

Přeložila Bohumila Kučerová



SHADOWS BEFORE DAWN

Copyright © 2015 by Teal Swan

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

Translation © Bohumila Kučerová, 2016

Czech edition © Metafora, 2016

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-707-8 (pdf)

Tato kniha je věnována té ženě,
kterou jsem byla ve věku jedenadvaceti let,
jejíž boj o lásku k sobě samé
nakonec zplodil tuto knihu.

Tato kniha je věnována také každé bytosti,
jež je připravená přestat toužit po jiném životě –
těm statečným jedincům, kteří jsou připravení
přetavit své utrpení v radost
a svoji nenávisť v lásku.

A proto je tato kniha věnována právě vám.

Kéž poznáte tu první, poslední a jedinou lásku,
která kdy existovala a bude existovat...
lásku k sobě.

NAŠE ŽEHLIČKA MYSLÍ ZA VÁS!

Občas obdivuji slogany na velkých reklamních plochách. Bývá to podnětná četba. Člověka rázem opouští melancholie či beznaděj, neboť se ukazuje, že vše je v podstatě vyřešeno. Stačí jen zakoupit odpovídající zboží nebo využít vhodných služeb a mnohé problémy se rozplývají pod náparem dobra. Kolik jen firem je připraveno pečovat o naše blaho, zajistit nám život bez zbytečných starostí či odehnat dotěrné neduhy.

NAŠE ŽEHLIČKA MYSLÍ ZA VÁS!

Usměvavá hospodyně na obří fotografii vítězně třímá inteligentní žehličku. Má vyhráno. Už se nemusí soužit samostatným rozhodováním. Je konec nevzhledným po-mačkaným myšlenkám!

Nešlo mi to z hlavy. Přemítal jsem, jak by tak mohl vypadat svět řízený žehličkou. Vyžehlený svět. Před usnutím mě zamrazilo. Napadlo mě, že v takovém světě žijeme.

Lidé by přece sami od sebe nedokázali rozvinout tak pestrou škálu utrpení, nedorozumění, sporů, konfliktů, týrání a utrpení.

Skuteční samostatně uvažující lidé by přece nemohli jeden druhého neustále ovíjet hypnotickými pavučinami vydírání, závislosti a manipulace ve jménu dobra.

Milující láskyplní lidé by prostě milovali. Sebe samé, svět, všechny ostatní projevené formy lásky. Milovali by tak, jako dýcháme. Přirozeně, plynule, bez ustání, bez námahy. Nádech, výdech. Přijetí, odpuštění. To je rytmus lásky.

Ve světě, kde za nás myslí žehlička či nějaký vykutálený žehlič, se mohou odvíjet téměř neuvěřitelně bolestné příběhy. Jako ten, o němž píše Teal.

V tomto momentě jsem přerušil psaní a vyšel ven, před chatu, do nádherného údolí požehnané řeky Sázavy. V běžném počítání času je pátek 18. března 2016, za pět minut budou tři hodiny odpoledne. Avšak ve skutečnosti tu panuje hluboká přítomnost lásky. Řeka (kdesi v dálce ze země vyvěrající tenký pramínek) se blyští odrazem hřejivých slunečních paprsků (částic i vlnění), v jejichž světle posvátně září stromy (bývalá semínka). Lehoučcí ptáčci (patrně bývalí dinosauři) poletují ve větvích a pozpěvují své pozemské písně kosmické. Viditelná těla stromů jsou utkaná vzájemnou náklonností ohně a vody, země a vzduchu. Méně viditelné energie víří éterem a propojují viditelná těla. Vše vibruje polyfonií společných rytmů, sjednoceno dechem lásky.

Žehlička za nás může myslet pouze tehdy, když to připustíme. Kdo všechno vlastně myslí za nás? Komu jsme to postupně dovolili a dovolovali? Kolika protichůdným plevelným myšlenkám dovoluujeme zanašet úrodné pole své mysli? Kdo a co nás k tomu vede? A čím vším pak platíme za takovou nepozornost? V jakém poli vědomí jsme si navykli existovat? Co vlastně považujeme za skutečnost? Není to přezhelené?

Pradávným snem mudrců je přeměna olova ve zlato, tedy přeměna temnoty ve světlo. V hluboké skutečnosti nejde ani o přeměnu, nýbrž o uvolnění potenciálu. Jedno z druhého vyvěrá. Tak jako se zažehnou hvězdy, které se pak zhrouť. Jako když ze země vyšlehnou plameny květů, které se zase stanou zemí. Jako když nepotřebné odřezky a zbytky hodíme na kompost, aby se mohly stát živnou půdou pro květy a plody.

I ta největší bolest může být prokouknuta jako lest a změnit se v libost, stačí jen dovolit písmenům tančit.

Jakmile začneme myslet vědomě, spatříme všechny ty zraněné části sebe sama, které touží myslet za nás. Uvidíme jejich bolest, past, do které se samy lapily. Pochopíme jejich touhu pomoci i po moci.

A propustíme je. Láskou, jemným dechem něžně pofoukáme a jako zázrakem rozfoukáme ony uzly nepozorností, jimiž se navzájem tak ochotně spoutáváme.

Vtip je v tom, že tento akt je každodenní. Lze ho provádět pouze v přítomnosti. Nelze ho vykonat do zásoby ani jednou provždy. Nelze ho vykonat za někoho, a přitom je společný. Láska je dech, dar i akt, den i noc, přijetí i odpuštění, nekonečné přítomné zrcadlení.

Teal Swan nabízí svůj příběh, svůj hlubinný ponor i rozmanité způsoby vynoření.

Odpoutejte se, prosím!

Jaroslav Dušek

PŘEDMLUVA

DEJME LÁSKU TĚM, KDO TRPÍ NELÁSKOU

My všichni na jisté úrovni víme, že je důležité mít rád sám sebe. Ale když lidé říkají, že prostě „stačí jen milovat sám sebe“, je to jako kdybychom dítěti ve školce vykládali, že má vyřešit fyzikální rovnici na úrovni vysoké školy. Stejně jako to zmatené dítě ani my nevíme, kde začít. Nacházíme se na místě, kde sami sebe nemilujeme, a to už dlouho. Nemáme nejmenší představu, jak bychom mohli začít a kam se vlastně z tohoto bodu máme ubírat.

Můžu vám prozradit, že co se týče vášnivé nenávisti k sobě samé, smím se směle pokládat za odborníci. Moje cesta k novému životu byla dlouhá a složitá. Až jsem došla tak daleko, že jsem už samu sebe nemohla dál zraňovat a musela jsem najít cestu k sebelásce... jinak bych svůj život nezvládla, to mi bylo jasné.

A tak kniha, kterou držíte v ruce, obsahuje jak moji trnitou cestu k sebelásce, tak techniky a metody, které mi umožnily vnést do života obrat. V první části vyprávím svůj strastiplný příběh a na svém příkladu ukazuju, že i ta nejzoufalejší osoba může i za těch nejstrašnějších okolností najít cestu k sebelásce.

Ve druhé části se pak s vámi podělím o svůj soubor nástrojů k vybudování sebelásky: 29 technik, kterým jsem se naučila na své cestě a které vám – jak jsem přesvědčená – pomohou na té vaší. Každý, kdo se na tuhle výpravu vydá, je vítán. Můžete postupovat drobnými krůčky, ale

i rázovat dlouhými kroky, podle toho, jak si v dané chvíli troufáte. Nastoupit tuto pouť můžete jen zvolna, nebo se do ní vrhnout rovnou po hlavě. Nemáte co ztratit, zato můžete získat – život naplněný láskou.

ČÁST PRVNÍ

**LÁSKA ZTRACENÁ
A NALEZENÁ**

1. KAPITOLA

ZTRACENÉ DĚTSTVÍ

Těžké začátky pro dítě

Pro svoji cestu od sebenenávisti k sebelásce jsem neměla žádnou mapu, kterou bych se mohla řídit. Začínala jsem v hlubinách emocionálního pekla. Pomýšlela jsem na sebevraždu, protože jsem ve svém životě nenacházela ani jiskřičku naděje. Na místo plné svobody, radosti a lásky, na jakém se nacházím dnes, jsem se musela doplazit po čtyřech.

Ale mohu vás ujistit o jednom: stálo to za to. Dnes se mi to snadno říká, protože už stojím na druhé straně. Ale slibuji vám, že když se budete krůček po krůčku ubírat směrem k sebelásce, také se tam dostanete, i kdybyste se museli potýkat s tou nejstrašnější bolestí, smutkem a zoufalstvím.

Nežádala bych vás, abyste se mnou absolvovali tuto pouť, kdybych vám předtím neotevřela své srdce a nepodělila se o svůj příběh. Jenom vás musím varovat předem – tohle není vyprávění pro slabé žaludky.

Moji rodiče byli z pohledu společenských norem řádní, liberálně smýšlející lidé, kteří celý život usilovali o vyšší vzdělání, spravedlnost, rovnost a ochranu životního prostředí. Vyrůstali v šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století jako vzdělaní příslušníci hnutí hippies. Žádný z nich si tehdy nebyl vědom toho, že příslušnost k tomuto hnutí je nevyléčila z jejich emočních traumat. Jako mnozí další jejich současníci se prostě seznámili, vzali a založili rodinu.

Zatímco můj otec neměl vyhraněnou potřebu vlastních dětí, matka cítila, že mateřství je jedním z jejích životních poslání. Jejím snem byl dokonalý vztah s dětmi, které bude jednou mít, a když zjistila, že čeká holčičku, měla zcela jasnou představu o tom, jaká její dcera bude. Cítila, že bude její přesnou kopií, radostné, šťastné dítě, které bude mít stejné zájmy jako jeho matka a skvěle zapadne do rodiny. A co bylo ze všeho nejdůležitější, tato dokonalá dcera potvrdí její hodnotu jako člověka i jako matky. Takové byly její sny.

Musel pro ni být řádný šok, když jsem začínala jevit rysy své vlastní osobnosti, protože brzy bylo zjevné, že její sen nenaplňuju ani v nejmenším. Nekryla jsem se s obrazem ideálního dítěte, který si vytvořila ve své hlavě stejně jako představu sebe samé v roli matky. Výsledkem bylo, že se cítila zbavena pocitu osobní hodnoty, přesně tak, jak si připadala v dětství.

Často nevěděla, co si má se mnou počít, a výsledkem byla roztáčející se spirála, která se mi stala téměř osudnou. Měla jsem matku, která si ke mně nedokázala vybudovat vztah, a tak se uchýlovala k výchovným metodám založeným na podmíněné lásce, zvláště když nevěděla kudy kam. Můj otec nedával najevo vůbec žádné city. Přestože fyzická podoba mého života se mohla jevit jako velmi malebná, protože jsme měli hezký domov a bylo o mě dobře pečováno, po citové stránce jsem velice trpěla.

Dívka obdařená příliš mnoha „dary“

Moji rodiče tvrdili, že mě milují, ale zároveň často připouštěli, že nevědí *jak* mě milovat. Jak těžké pro ně bylo vytvořit si ke mně nějaký vztah, dokládají dva rádoby vtípné výroky, které jsem o sobě v dětství často slyšávala – a oba pro mě byly hodně bolestné.

První opakovaný žert zněl, že jednoho dne pro mě

přiletí vesmírná loď s mimozemšťany – tak *cizí* jsem svým rodičům připadala! Druhé posměšné úsloví, které jsem tak nesnášela, a přesto musela až příliš často poslouchat, bylo: „Naše dítě dostali Beeswaxovi“. Tento pokus o vtíp pocházel ze situace kolem mého narození. V porodnici v Novém Mexiku, kde jsem přišla na svět, byla většina personálu hispánského původu čili mluvila španělsky. Proto jim jméno mých rodičů (Bosworth) činilo značné potíže, a to jak jeho zvuková, tak psaná podoba. Takže na mé postýlce, ve které mě přivezli do poporodního pokoje, se nacházela visačka se jménem „Beeswax“.

Naše vzájemné nepochopení ještě mnohonásobně zvyšoval fakt, že jsem se narodila s četnými mimosmyslovými schopnostmi. Nejlépe to snad vysvětlím tak, že naše smyslové orgány jsou něco jako filtry. Filtrují podněty z okolního prostředí, abychom vnímali pouze pevné předměty a věci v našem světě obvyklé. Jako malé dítě jsem však vnímala svět bez těchto filtrů. Když jsem byla starší, došlo mi, že jsem trpěla poruchou zpracování a integrace smyslových vjemů (*sensory integration disorder*), a pochopila jsem, proč mi moje schopnosti způsobovaly v raném dětství tolik potíží.

Je pro mě samozřejmě těžké vyložit, jak se můj způsob vnímání světa liší od ostatních lidí, protože mám jen malou představu o tom, co vnímají a vidí oni. V tom spočívá na jedné straně krása individuální perspektivy, ale zároveň je pro ostatní lidi těžké plně pochopit, jak odlišné je moje vnímání světa od toho, co většina lidí pokládá za „normální“.

Uvedu příklad: Vy i já budeme nazývat určitou barvu *žlutá*, ovšem ve skutečnosti vidíme zásadně rozdílné barvy. Věci pokládané za pevné se mi vůbec nejeví jako pevné, ale teprve na základní škole jsem si uvědomila, že ostatní lidé *nevidí* tytéž věci jako já.

A teprve ve svých čtyřiaadvaceti jsem se cílenými dotazy

začala pokoušet dopídit se toho, co vlastně vnímám a jak se to dramaticky liší od toho, co a jak vnímají lidé kolem mě. Hloubka té odlišnosti pro mě byla zprvu šokující, ale postupem času jsem ony rozdíly podrobila důkladnější analýze. Pokusím se vám je stručně vysvětlit, protože můj příběh vám bude dávat větší smysl, když pochopíte, co jsem prožívala během dětství a dospívání a s čím se dosud musím každý den potýkat.

Zažívat svět úplně jinak

V zásadě je to tak: všechno ve světě kolem nás vidím nikoli jako pevné objekty, nýbrž jako „vibrace“. Jak (a v jaké formě) se mi bude daná energie jevit, o tom rozhoduje její amplituda a frekvence. Pro mě je všechno ve Vesmíru tvořeno pohybující se energií – nazývám ji *vibrací* – a vše, co vibruje, vysílá nebo přijímá informace. A právě vibrace určuje formu, kterou se bude energie manifestovat. A jelikož fyzické objekty jsou pouze projevem energie, jsou pevné objekty více či méně iluzí, kterou já nedokážu tak úplně vnímat.

Od okamžiku svého narození jsem také viděla aury, což jsou myšlenkové formy přenášející informace do fyzické formy, se kterou jsou spojeny, například do lidského těla, a z ní je zase vysílající. Já vidím auru kolem nějaké osoby jako soubor tvarů, barev, textur, odstínů, zvuků a vzorců; kromě toho vyzařuje také světlo. Tyto jevy zabarvovaly můj svět v dětství a já si naivně myslela, že aury vidí každý.

Pak jsem přišla na to, že různorodé charakteristiky jednotlivých aur mi mohou sdělit cenné informace o člověku či věci, ke kterým náležejí. Někdy mi dokážou předat téměř úplný obraz toho, kdo jste. Aura reaguje na myšlenku a mění svůj charakter tak, aby byl v souladu s myšlenkou. Aury jsou také velmi otevřené interakci, takže mohu použít své energetické pole, abych změnila energetická pole dru-

hých a uzdravovala je, podobně jako se to učí dělat třeba léčitelé reiki. Dokážu energetická pole cítit rukama stejně jako jiní lidé vnímají rukama například vodu.

Vidím také myšlenkové formy (což jsou myšlenky, které v sobě mají dostatek energie, aby nabraly nějakou strukturu, tvar nebo vizuální podobu) a mohou se mi manifestovat v nestatické podobě. Tradičně se rozlišují tři typy myšlenkových forem: první je energie, která nabývá podoby toho, kdo ji myšlenkami vytváří. Druhou je energie v podobě hmotného předmětu. A konečně třetí je energie, která získává svou vlastní formu a vyjadřuje své vlastnosti ve hmotě, již si kolem sebe přitáhne. To mi umožňuje vidět entity, jež někteří lidé nazývají duchy, reagovat na ně a komunikovat s nimi. Vnímám také průvodce a anděly kolem sebe nebo kolem lidí, se kterými se setkávám. To mi poskytlo schopnost působit jako „médiium“ a předávat zprávy od duchů jedincům na zemské úrovni.

Mám také mimořádně citlivý sluch, i když jsem si to jako dítě neuvědomovala. Slyším pohyb tektonických desek v zeměkouli. Jistě víte, jak přitažlivost Měsíce ovlivňuje příliv a odliv. Lidé si ale neuvědomují, že měsíční gravitace působí na všechno, nejen na vodu – přitahuje k sobě Zemi a já ty zvuky slyším.

Asi to bude znít divně, ale úplněk je pro mě nesmírně hlasitý. Nesnáším zvuk, jaký vydává vata (předpokládám, že většina lidí ho vůbec neslyší). Slyším hlasy z vedlejších místností, pro většinu lidí asi neslyšitelné. Mám sluch, který je schopen zachytit nesmírně vysoké frekvence myšlenkových forem, takže jsem také jasnoslyšná.

Jinými slovy: Myšlenkové formy nejen vidím, ale také slyším. Moje smysly mají ještě další úrovně, takže vlastně vidím zvuky a chutnám barvy. Umíte si asi představit, jak matoucí muselo tohle množství vjemů pro mě jako dítě být a co to znamenalo pro moje rodiče, kteří neměli potuchy, co vidím a cítím a o čem vlastně celou dobu mluvím.

Negativní prostor neexistuje

Bylo pro mě pravým prozřením, když jsem plně pochopila, že nevidím negativní prostor, který většina lidí nazývá „vzduch“. Mně se vše jeví jako energie, mezi níž žádný prostor neexistuje. Každé energetické pole prosakuje do dalšího energetického pole a vytváří tak obrovskou vzájemně provázanou bytost. A tudíž vnímám, jak všechno, co existuje, působí na všechno ostatní, co existuje.

Metaforicky řečeno pak kamínek, který hodíme do této energie tvořící všechno, co je, vyvolá vlny, jež zasáhnou celé pole. Jediným důvodem, proč to lidé zřídka vědomě vnímají, je, že naše lidské smysly – zrak, chuť nebo hmat – v nás budí dojem, že předměty jsou pevné a konečné s jasně vyznačenými hranicemi mezi nimi a ostatními věcmi.

Takže například kůži pravděpodobně vnímáte jako konečnou hranici těla, ale pro mě je kůže jen jistým stupněm hustoty v rámci energie, která tvoří určitou lidskou bytost. Ve skutečnosti vidím otisky toho, co je pod kůží. Když potkám nějakého člověka, vidím jeho kosti, orgány, nervy, cévy a tak dále.

Jsem rovněž schopná spatřit energetické kanály v těle, které někteří nazvali čakrami nebo meridiány. Vidím, kde energie člověka řádně neplyne a jaké neduhy dotýčný má. Často vidím i vibrace, které vedou k tomu, proč určitým energetickým zablokovaním či chorobou trpí.

Dále mohu spatřit celý běh života, což v podstatě znamená, že vidím budoucnost. Budoucnost však není jistá. To, co vidím, je výsledek přítomnosti – stav korespondující se současným stavem, ve kterém se někdo nachází. Ten se většinou nemění, protože naše myšlenkové vzorce jsou zpravidla založeny na zvyku. Lze je však změnit. Svět kolem nás je vytvářen našimi myšlenkami, takže pokud dokážeme změnit svoje myšlení, změní se i celá naše fyzická realita a naše budoucnost je pak vytvářena těmito novými myšlenkovými vzorci. Vypadá to jako zázrak, ale je to pravda.