
ZNOVUZROZENÝ



ZNOVUZROZENÝ

LÉČENÍ MINULOSTI – UTVÁŘENÍ NOVÉ BUDOUCNOSTI

Premartha a Svarup

Přeložila Dina Podzimková



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Premartha

Znovuzrozený : léčení minulosti – utváření nové budoucnosti / Premartha a Svarup ;

[z anglického originálu ... přeložila a jazykovou a redakční korekturu provedla

Dina Podzimková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2014. -- 319 s.

Název originálu: Twice born

ISBN 978-80-7500-085-9 (brož.)

159.922.73 * 159.974 * 159.923.2:17.024.3 * 2-582/-587 * 13 * 615.851 *

615.852+615.851.8 * 2-583 * 2-335 * 2-335-055.2 * 929

- dětství

- psychická traumata -- duchovní aspekty

- vyrovnání se s minulostí -- duchovní aspekty

- sebezpoznání -- duchovní aspekty

- sebeuzdravování

- terapie vnitřního dítěte

- duchovní léčení

- meditace

- duchovní učitelé -- 20.-21. stol.

- duchovní učitelky -- 20.-21. stol.

- populárně-naučné publikace

- autobiografické vzpomínky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

929 - Biografie [8]

Premartha a Svarup

Znovuzrozený

Twice Born

Copyright © Manuela Disegni, Wilhelmus de Koning, 2007

Translation © Dina Podzimková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-7500-085-9

PODĚKOVÁNÍ

Psaní této knihy bylo opravdové dobrodružství. Procházeli jsme při něm po vrcholcích stvoření a navštívili jsme i jeho hluboká údolí. Po cestě jsme se setkali s mnoha přáteli, což vnímáme jako opravdové požehnání.

Rádi bychom zmínili ty, kteří se na tvorbě této knihy podíleli.

Jsou to všichni naši přátelé, kteří se účastnili našich skupin a kurzů. Jejich upřímnost, důvěra a odvaha nám byly velkým zdrojem inspirace. Moci skrze ně sledovat znovuzrození dětské esence bytí pro nás bylo skutečným darem.

Stejně tak to jsou i všichni naši přátelé, kteří nám pomáhali v práci, členové centra a komunity. Organizátoři. Neuvěřitelné podpory se nám dostalo od celého týmu, kde každá skupina představovala odlišnou kombinaci jedinečné mezinárodní změní milenců a přátel.

Musíme zmínit i naše přátele z Oshova rezortu v Púně, kteří nám umožnili rozvíjet naše dílo a věnovat se studiu Oshových promluv na téma dětství.

Zvláštní poděkování patří našim rodičům. Cesta k nápravě deformací z dětství vedla přes hluboké propasti, přesto jsme se s nimi – proměnění – setkali znovu na sluncem ozářených vrcholcích. Skláníme se před nimi.

S důvěrou a láskou chceme navzájem poděkovat také jeden druhému za toto nikdy nekončící dobrodružství, které prožíváme.

A na závěr s úctou děkujeme Oshovi.

S láskou,

Premartha a Svarup



OBSAH

PŘEDMLUVA	13
ÚVOD	23
KAPITOLA 1.	
SETKÁNÍ S DÍTĚTEM	37
EVOKACE	
Osobní prožitek ze setkání s vnitřním dítětem	
Svarup	49
Premartha	55
NÁVOD	
Návrat domů	60
KAPITOLA 2.	
NASLOUCHÁNÍ DÍTĚTI (0 – 7 LET)	63
EVOKACE	
Osobní zážitek z meditace na jméno	
Svarup	72
Premartha	76
NÁVOD	
Meditace na jméno	78
KAPITOLA 3.	
OSVOBOZENÍ DÍTĚTE (7 – 3 ROKY)	81
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem rolí	
Svarup	93
Premartha	98
NÁVOD	
Zkoumání vrstev podmiňování, které obklopují dítě v jeho přirozeném stavu	101

KAPITOLA 4.

CÍTĚNÍ DÍTĚTE (7 – 3 ROKY)	103
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem sexuální identity	
Svarup	117
Premartha	120
NÁVOD	
Cvičení „medúza“	126

KAPITOLA 5.

OCHRANA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	127
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem hranic	
Svarup	142
Premartha	146
NÁVOD	
Zkoumání rodinných hranic	152

KAPITOLA 6.

PODPORA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	155
EVOKACE	
Osobní zkušenost s psáním dopisu k uzavření otázky problémů s otcem	
Svarup	177
Premartha	179
NÁVOD	
Uzavření otázky problémů s otcem	181

KAPITOLA 7.

PODPORA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	183
EVOKACE	
Osobní zkušenost z psaní dopisu k uzavření otázky problémů s matkou	
Svarup	198
Premartha	200

NÁVOD	
Uzavření otázky problémů s matkou	202
KAPITOLA 8.	
PŘIJETÍ DÍTĚTE (2 – 0 LET)	203
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem potřeb	
Svarup	222
Premartha	225
NÁVOD	
Sblížení	230
KAPITOLA 9.	
UVÍTÁNÍ DÍTĚTE (0 LET)	231
EVOKACE	
Osobní zkušenost s narozením	
Svarup	249
Premartha	253
NÁVOD	
Léčení porodu	255
KAPITOLA 10.	
STÁT SE DÍTĚTEM (VĚK PŘED POČETÍM AŽ 0 LET)	257
EVOKACE	
Osobní zkušenost s dělohou, početím a věčností	
Svarup	269
Premartha	275
NÁVOD	
Napsání pohádky	283
DOSLOV	289



ZNOVUZROZENÝ

LÉČENÍ MINULOSTI – UTVÁŘENÍ NOVÉ BUDOUCNOSTI

Dwija,
znovuzrozený.

První život ti dali rodiče,
ten druhý stále čeká, až se ho ujmeš,
neboť jen ty tak můžeš učinit.

Když budeš sobě otcem i matkou,
veškerá energie se vrátí zpátky k tobě
a utvoří vnitřní okruh.

(Osho, The Beloved, sv. 1)



PŘEDMLUVA

PRAKTICKÝ PRŮVODCE K ČETBĚ TÉTO KNIHY

Milovaní.

Vítejte při četbě naší knihy.

Jsmo šťastni, že se s vámi můžeme touto cestou setkat.

Tato kniha je souhrnem toho, co jsme během posledních 25 let jako spirituální terapeuti nashromáždili při práci na problémech, jejichž kořeny tkví v dětství.

Oba se specializujeme na primární terapii (léčení dětských zranění) a tantrickou terapii (léčení sexuálních zranění). Nabízíme je ve formě terapeutických skupin, skupin zaměřených na osobní růst a v podobě individuální práce.

Působíme na Západě i na Východě. Na Západě se pohybujeme napříč celou Evropou a na Východě působíme v Indii.

K vzniku této knihy jsme využili informace z mnoha zdrojů. Některé uvádíme v bibliografii a citátech. Každému z nich vděčíme za významné obohacení naší práce.

Naším hlavním zdrojem poznání a inspirace je osvícený mistr Osho a naše účast na životě a práci společenství lidí v jeho blízkosti. Osho kladl již v šedesátých letech dvacátého století důraz na důležitost spojení západních metod s východním meditativním přístupem. V době, kdy jsme se připojili k jeho skupině, jsme oba již měli vystudovanou psychologii a filozofii. Množství nových metod v oblasti spirituální terapie, které kolem něj vznikaly, pro nás bylo osobně i profesionálně velmi přínosné. Zjistili jsme, že spiritualita a terapie nemusejí stát proti sobě. Namísto toho se mohou vzájemně podporovat a vytvářet tak nové úrovně porozumění a meditace. Při sdílení a předávání poznatků z práce, kterou milujeme, jsme začali k tomu, co jsme již znali, přidávat tyto nové vhledy a metody.

V průběhu let se z této praxe vyvinul náš vlastní styl práce. Je zaměřena na problémy dětství a sexuality a náš způsob práce a porozumění této oblasti se neustále vyvíjí a prohlubuje.

Myslíme si, že pokud se lidé s těmito problémy vypořádají, vznikne prostor, který budou moci vyplnit radostným a celistvým životem osvobozeným od minulosti. Kromě toho dokážou mnohem snadněji pronikat k dobrodružství meditace.

Skupinová terapie je velmi účinná. Účastníci našich skupin mají příležitost pracovat na svých problémech společně. To lidem umožňuje vzájemně si pomáhat a podporovat jeden druhého v práci na „prvotní bolesti,“ které se věnujeme. Zároveň mohou sdílet radost i potěšení z toho, že jsou znovu jako děti.

LÉČENÍ ZRANĚNÍ Z DĚTSTVÍ

Ve své práci nabízíme skupinovou terapii pod názvem Twice Born Primal a jednotlivá setkání, která se zabývají stejným tématem. Kromě toho nabízíme individuální postupy provázení dětstvím, který se nazývá Twice

Born Childhood Deconditioning. Tento postup zkoumá delší časové období. Sestává z deseti sezení, při nichž se vydáváme na léčivou cestu, která nás vede od školních let zpět až k našemu početí.

„Léčení minulosti – utváření nové budoucnosti“ není jen cesta našimi vzpomínkami a skutečnými událostmi. Je to „znovuprožívání“ dávných zážitků, kterého se účastní celé naše tělo, naše pocity a naše mysl. Opět se stáváme dítětem a všemi smysly znovu prožíváme minulé události. Zároveň se učíme udržovat si od nich odstup a přehodnotit je jako dospělí se soucitem a porozuměním, které přicházejí s naší zralostí.

Při cestě zpět v čase, z období raných školních let až k početí, prozkoumáváme vývojové fáze, kterými jsme jako děti prošli. Tímto způsobem se můžeme zaměřit na určitá témata, která se k jednotlivým fázím vztahují, a postupovat stále hlouběji, jako když se odlupují vrstvy cibule, až se dostaneme k samému jádru problému.

Ve všech fázích této cesty se setkáváme s dítětem, kterým jsme tenkrát byli. Někteří z nás si možná myslí, že dostat se k zážitkům z dětství je obtížné. Vědomě si už nedokážeme vybavit nic z toho, co jsme prožili. Možná jsme to zapomněli, abychom si jako malí vytvořili ochranu, která by nám pomohla vyrovnat se s bolestnými zkušenostmi. Nemáme v úmyslu tuto ochranu rušit. Místo toho budeme pomalu pracovat na obnovení důvěry, aby cokoliv, co je ukryto v našem nitru, mohlo vyplout na povrch.

Jak se dostáváme do ranějšího období našich životů, řekněme do období tří let a dál do minulosti, vizuální vzpomínky ubývají. Tehdejší svět je méně uchopitelný, a přesto zanechal hluboký otisk. Pro toto období je důležité, abychom důvěřovali tomu, co cítíme. To může být v rozporu s tím, co nám o nás samých říkali druzí, ale dítě uvnitř nás potřebuje cítit potvrzení svých zkušeností, bez ohledu na to, jaká fakta z této doby uvádí jeho okolí, rodina a rodiče.

Odtud se posuneme ještě dál, za chvíli narození – do dělohy až k momentu samotného početí. Dotýkáme se místa (od třetího měsíce nazpět), které je na hranici vzniku individuality a na pomezí tajemna. Tuto stránku věci, včetně otázky výběru rodičů a lůna, jehož prostřednictvím se můžeme znovu narodit, podrobně zkoumali tibetští buddhisté.

V této části našeho postupu sdílíme zážitky z výpravy do neznáma. Je to jako zahlédnout přerušení kontinuity, od beztvarosti k tělu, od světla k hmotě. Je to metafora, díky níž pocítíte jiskru, impuls, který nás přinesl do tohoto života.

Pro každou tuto vývojovou etapu nabízíme proces jejího znovuprožití, vyjádření, léčení a porozumění. Co se děje, popisujeme za pomoci soustředění pozornosti na to, jaké emoce byly v daném období zablokovány nebo potlačeny, jak jejich potlačení ovlivnilo naše tělo a mysl a jaké základní vrozené vlastnosti jsme kvůli tomu ztratili. To každému z nás otevírá možnost znovu objevit a vzkřísit čisté formy energie. Vydáváme se na cestu obnovení různých aspektů naší ztracené podstaty: odvahy, lásky, důvěry, bytí a dalších.

Abychom dokázali snadněji proniknout do jednotlivých problémů, rozhodli jsme se vytvořit pro každé období vlastní metodu, která se ve svém přístupu liší od ostatních. Tyto techniky se pohybují od řízené regrese, přes gestalt terapii, reichiánskou pulzaci, rodinné konstelace a uvolnění emocí až po rebirthing (vědomé energetické dýchání). Používají se na různé etapy našeho putování časem zpět do minulosti. Zároveň otevírají různé kanály vnímání, takže máme možnost získat prostřednictvím rozličných smyslů opět přístup ke vzpomínkám, které jsou uloženy v našem těle.

S tímto vědomím se můžeme bez obav vydat na cestu a nemusíme přemýšlet nad tím, zda máme, či nemáme vědomé vzpomínky na minulost. Ať tak či tak, znovu je objevíme ve svém těle, ve svých současných vzorcích chování a ve způsobu, jakým se vztahujeme ke světu.

Když tedy v teoretické části knihy hovoříme o konkrétním věku (například o věkovém rozmezí 3 až 5 let v otázce sexuální identity), není třeba se urputně snažit vyvolat vzpomínky z té doby, pokud si z ní nic nepamatuujeme. Její vliv bude patrný a dobře čitelný z jiných událostí, které se přihodily později v našem životě, bude přítomný v našem těle, v pocitech, které v sobě z té doby stále nosíme.

V této knize vám předkládáme „mapu“ k putování dětstvím. Samotná cesta přináší každému odlišné zážitky. Pokud se budete řídit pokyny, které zde uvádíme, můžete začít toto teritorium prozkoumávat sami. Ale jako na každé cestě do neznámé nebo zapomenuté oblasti je dobré mít průvodce, který ji již prošel a může si na ní všimnout i toho, co by váš netrénovaný zrak mohl přehlédnout.

Čtení této knihy a experimentování s metodami, které v ní popisujeme, je dobrý způsob, jak se obeznámit s problematickými tématy dětství. To, co se děje při sezeních a ve skupinách pod vedením vyškoleného odborníka, je však odlišné: na sezeních vám budeme klást otázky, když narazíte na obtížný úsek své „cesty“, navrhneme vám, abyste se zastavili, abyste se pokusili pojmenovat to, co cítíte, nebo vás upozorníme na to, čemu se na cestě snažíte vyhnout a co vám pak brání v postupu.

Ve skupinách vás navíc podporují ostatní členové. Jejich odhodlání ke zkoumání vlastního dětství je velkým zdrojem inspirace. Jejich slzy a smích v nás aktivují nové zdroje energie. Jejich důvěra a otevřenost fungují jako pozvání pro naše vlastní vnitřní dítě, aby se vynořilo z našeho nitra a my tak mohli vyléčit jeho zranění.

Někteří z nás si mohou chtít předem sami prohlédnout mapu, aby se dobře připravili na dobrodružství, na něž se vydávají. Jako dobrý přítel na cestě jim v tom může pomoci i tato kniha.