

# O nevyžiadanej terapii

**Postupom času sa čoraz viac ľudí učí terapeutickým technikám, čo je skvelé, lebo ak by v každej rodine bol aspoň jeden liečiteľ, nemuseli by sme tol'ko chodiť k lekárom. No zároveň s tým rastie aj fenomén premúdrelosti, alebo prílišnej ochoty pomôcť – z čistej lásky k blížnemu.**

Bola som svedkom dvoch rozhovorov, čo ma prinútilo napísať tento článok. Prvý prípad bol, keď sa v kruhu vedomých ľudí objavila ďalšia osoba, terapeutka, ktorá až tak do hĺbky nepoznala ostatných, ale snažila sa zapadnúť. Bola milá a zlatá, ostatní sa s ňou radi bavili. V istom okamihu som spozornela, ako sa v tejto príjemnej atmosfére jedna z prítomných, nazvime ju Eva, otvorila do dôvery a začala tejto novej osobe, terapeutke hovoriť o svojej

skúsenosti, čo zažila. Rozprávala, ako ju rozhodil istý známy, ktorý sa hneval na rodinu, vládu a všetkých okolo a potom, keď si analyzovala svoju disharmóniu, prišla k záveru, že tiež má v sebe hnev, len nevie, kde pramení. Eva vôbec nepoložila otázku a nežiadala o radu, no pani terapeutka jej začala radiť ako ten hnev v sebe riešiť a čo nemá spracované a nech použije takú a onakú techniku, kde zistí, že nikdy nie je sama a že je milovaná. Hlavne sa musí mať rada. Eva sa jej snažila povedať, že je v pohode, má sa rada a vie, že je milovaná, no jej odpovede pani terapeutka pochopila po svojom a zdôrazňovala jej, že má spracovať aj svoje ego, ktoré ju z toho hnevu nepustí. Bolo zaujímavé sledovať celý rozhovor ako nestranný pozorovateľ. Pani terapeutka mala svoju pravdu, hoci sa jej nato nikto nepýtal a Eva nevyzerala nato, že by chcela radu. Bola len v dôvere, v kruhu priateľov a cítila, že môže hovoriť aj o svojej zraniteľnosti bez toho, aby ju súdili. No dočkala sa nevyžiadanej lekcie, ktorá ju mohla vtlačiť do nižších vibrácií, kde ak by to do-

*„Často stačí byť trpezlivý a vydržať, kým naši blízki z teórie prejdú do praxe a začnú robiť zmeny v živote.“*

**Radšej počúvajte**  
Pre mňa duchovná múdrosť začína s uvedením, že máme dve uši a jedny ústa. Čiže viac počúvajte a menej rozprávajte. Z čoho je aj odvodená rada guruov: hovor, len ak sa ťa pýtajú. V preklade pre terapeutov to znamená: ak si

niekto nevyžiada priamo terapeutickú radu, tak zostaňte len kamarátkou, ktorá možno si má len vypočuť svoju priateľku, objasniť ju a potom povedať, bude to dobré, neboj. Ja viem, je ťažké neradiť, nehovoriť múdrosti, keď vidíme, ako by sa dali veci robiť lepšie, rýchlejšie, menej bolestivo. No je to ako výchova detí. My, rodičia máme viac

životných skúseností a s dnešným rozumom by sme veľa vecí robili inak. Preto ak vidíme u svojich detí, že sa chystajú na niečo, kde sme sa my už predtým popálili, núti nás to radiť a vstupovať im do života. A to nie je najšťastnejšie pre tie deti. Také deti potom chodia k terapeutom liečiť svoje traumy z príliš horlivých rodičov.

**Rozpoznať, kedy treba pomôcť**  
Spirituálne zretie prináša so sebou aj múdrosť rozoznať, kedy sa priateľ, kolega, či rodinný príslušník chce len zveriť a možno len vyrozprávať a kedy si reálne pýta pomoc, aj keď to nevysloví. Ako to rozoznať a ako postupovať? Ja sama to robím dvojako. Prvý prípad som použila pri synovi, keď sa mi išiel zveriť s traumatickou skúsenosťou. Spýtala som sa ho hneď na začiatku: Mám to počúvať tak, že na konci sa ma bude pýtať, čo máš robiť a si zvedavý na moju radu, alebo mi to len chceš porozprávať? A druhý prípad som použila pri kamarátke, ktorá sa vyspovedala a vyplakala zo

svojej bolesti a nakoniec som sa jej spýtala: čo s tým teraz spraviš? Ak by zareagovala tak, že nevie, lebo nepozná odpoveď, ešte stále nezačnem radiť, ale poviem: Vieš, že podobné prípady riešim na terapiách. Ak by si potrebovala pomôcť, pokojne sa mi ozvi. A to je všetko. Neradím, ak sa ma nespýta. Nehovorím jej ani to, čo by som robila ja na jej mieste, ak to nechce počuť. Lebo možno sa chcela len vyventilovať a tým, že sa mohla vyrozprávať, ulavilo sa jej na duši a to stačí. Ako som spomínala v úvode článku, veľa ľudí už ovláda teoretické kroky ako si pomôcť. Nám často stačí byť trpezlivý a vydržať, kým naši blízki z teórie prejdú do praxe a začnú robiť zmeny v živote. Zatiaľ im budme oporou a osobou, na ktorú sa môžu spoľahnúť v dobrom aj v zlom.

**Posudzovanie bez poznania**  
Druhý rozhovor bol trochu iný, ale tiež sa týka terapeutov. Prebiehal takto: Anna: Máš prebudenú kundaliny energiu? Betka: Čo ja viem?!

Anna: Tak nemáš. To by si vedela. Všimla som si, že Betka odpovedala s úsmevom, v dobrej nálade, dokonca možno len srandovala. No Anna ju okamžite zaradila do svojho šuplíka hodnotenia bez toho, že by sa pýtala ďalej. Tento prípad spomínam z jediného dôvodu. Nechcem rozoberať to, že niekto posudzuje a kategorizuje, to sú základné tézy duchovného rastu, o tom hádam už netreba ani hovoriť. No je tu iný fenomén, o ktorom ja veľa hovorím pri osobných stretnutiach a občas aj v písaných prejavoch. Je to enormne dôležité uvedomiť si, inak môže dôjsť k nepríjemným nedorozumeniam. Slová sú nálepky, každý k nim vytvára také obrazy a emócie, ktoré prebral od rodičov, alebo iných učiteľov na svojej ceste životom. To ste už možno odo mňa čítali. No je tu ďalší moment: pomenovanie stavov, ktoré existujú. Poznám totiž Betku z rozhovoru a stavila by som sa, že jej kundaliny energia je prebudená, no Betka o tom ani nevie, že sa to tak volá.

*Monika Jakubeczová*



Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjeli. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli, Život s anjeli a Kozmická láska. [www.jakubeczova.sk](http://www.jakubeczova.sk)

## Život v láskavej energii

Ja sama som sa stretla s tým, že keď som počúvala iných terapeutov a lektorov, ako hovoria o prepise poľa, bola som užasnutá z toho, čo dokážu. A keď sme to spolu prechádzali, alebo mi rozprávali ako sa to deje, uvedomila som si, že ja s tým pracujem na terapiách už desať rokov. Anjeli ma naučili isté postupy, kroky, no ja to nevolám prepis poľa. Ani slovo prepis, ani pole som doteraz nepoužívala. Preto chcem upozorniť nato, aby ste sa necítili menejcenne, ak vám niekto tvrdí, že niečo nemáte, či neviete, či čokoľvek, čo je pre vás nové a vy to robíte inak. Možno robíte to isté, zažívate to isté, len máte nato iné pomenovanie. A ak ste na druhej strane príbehu: ak vám niekto povie, že nevie, či má prebudenú kundaliny energiu, to ešte neznamená, že ju nemá, len to možno nazýva inak, alebo ani nevie, že to, čo sa s ňou deje, iní nato majú pomenovanie. Mimochodom, len tak na margo príbehu: kundaliny je sanskrtské slovo a znamená kruhovú, alebo špirálovitú energiu. Podľa starých učení kundaliny energiu volajú aj hadia sila. Tento zvinutý had spí pri spodnej čakre a ak s ňou pracujete, prebudiť sa a začne sa ťahať smerom hore popri chrbtici. Človek pri tom cíti nával životnej energie, kreativity a radosti. Had sa môže prebudiť náhle a energia vytryskne (to asi zbadáte), alebo rastie postupne, trpezlivou prácou na sebe a vtedy sa energeticky nabíjate možno nepozorovane, ale s istotou zmien. Preto ak sa v tomto príbehu prebudenia vlastnej energie rozpoznáte, možno máte zobudenú kundaliny energiu a ani ste o nej nevedeli... No hlavne sa cíťte príjemne, v radosti a nech váš život plynie v láskavej a tvorivej energii.

