

Chiara Amiranteová

Vnútorňý pokoj

Ako sa oslobodiť od úzkosti,
strachov a negatívnych myšlienok

Vydavateľstvo Nové mesto
Bratislava 2023

2

Spiriterapia

Povedala som ti niečo o sebe a o tom, ako sa zrodila táto cesta poznania a uzdravenia srdca, na konci ktorej sú pokoj a radosť. Skôr než rozvinieme tému tejto knižky, dovoľ, aby som ti povedala niečo o spiriterapii, ako sme nazvali druh duchovnej terapie, ktorou sa zaoberáme v tejto knihe. Pokoj srdca je vlastne len jedným z mnohých cieľov, ktoré si kladieme na spoločnej ceste. Ponúknuté nástroje a cvičenia ti môžu poslúžiť pri zvládaní úzkosti, stresu a negatívnych stavov duše, s ktorými musíš dennodenne zápasieť. Schopnosť zachovať si pokoj v srdci aj v časoch, keď zovretie utrpenia nepoľavuje a zdá sa, že už nikdy neustúpi, je vrcholom hory, na ktorú sa stúpa ťažko a vyžaduje si to veľké úsilie, vytrvalosť, čas a schopnosť riskovať, aby sme dokázali pomenovať nespočetné množstvo nefunkčných návykov, ktoré nám v živote pôsobia pretrvávajúci nepokoj.

Čo je spiriterapia

Spiriterapia je cesta sebapoznania, vnútorné uzdravenie, ktoré vychádza z umenia milovať. Môže ťa sprevádzať,

keď v sebe začneš objavovať zázračné dieťa, nezmazateľnú božskú iskru v duši, ktorá cez teba opäť zažiarí v celej svojej kráse, aby si tak mohol prežívať každý okamih svojho života naplno.

Napadlo ti niekedy, že to, čím sa líšime od všetkých ostatných stvorení, je práve naša schopnosť milovať, náš duchovný rozmer?

Skús si položiť otázku, čo by sa v tvojom živote zmenilo, keby si sa úplne vážne rozhodol, že sa pokúsiš objaviť a využiť obrovský potenciál vlastného ducha.

Máme telo, srdce a myseľ, no pričasto zabúdame na dôležitosť ducha. Ak zanedbávame svoje fyzické alebo psychické potreby, ochorieme!

To isté sa stane s naším duchom. Ak sa oň nestaráme, ochorie naše vnútro. Tichá bolesť v srdci a duši postupne narastá, až sa nakoniec stane naším trvalým spoločníkom na ceste životom.

Dnes sme svedkami stúpajúceho počtu kurzov, ktoré nám pomáhajú reagovať na potreby nášho fyzického zdravia alebo pochopiť, ako čo najlepšie využívať veľký potenciál našej mysle. Len veľmi zriedka však nájdeme niečo, čo nám umožní uvedomiť si, že v našom duchu sa skrýva potenciál, ktorý výrazne presahuje kapacitu mysle, a pomôže nám ho objaviť a vyjadriť.

Okrem toho nás už od malička všetci učia, že ak sa fyzicky zraníme, treba ranu hneď vyčistiť, vydezinfikovať a ošetriť, lebo inak sa zapáli a spôsobí väčšie či menšie problémy celému telu. Málokto nám však poradí, ako rozpoznať a ošetriť zranené srdce.

Máme veľa možností, ako spoznať a do hĺbky preskúmať najrôznejšie remeslá, no len málo príležitostí, ktoré nám pomôžu rásť v elementárnom remesle nášho života: v umení milovať, v umení prežívať každý okamih čo najlepšie.

Ako sa zrodila spiriterapia

Ako som spomenula v predchádzajúcej kapitole, po uzdravení pred tridsiatimi rokmi som začala po nociach chodiť do ulíc a snažila sa pomáhať mladým ľuďom, čo sa ocitli na dne priepasti beznádeje, najšť východisko z pekelnej situácie.

Už v roku 1991, keď sa ulica stala mojím „domovom“, sa ľud noci stal mojou novou rodinou. V roku 1994 som otvorila prvú komunitu prijatia Nové horizonty. Začala som tráviť dvadsaťštyri hodín denne s mladými z ulice a sprevádzať ich na náročnej ceste uzdravenia srdca a vnútorného prerodu. Okamžite som priam hmatateľne zakúsila, že rany, ktoré im zničili srdcia, boli naozaj strašné. Pravdaže, mladí, s ktorými som žila, nemali žiadne finančné prostriedky, vytrvalosť a ani vôľu podrobiť sa dlhoročnej psychoterapii, no i tak som túžila najšť spôsob, ako im pomôcť, aby boli šťastní, uzdraviť ich zranené srdcia, pomôcť im oslobodiť sa spod jarma zlozvykov, ktoré v nich boli zakorenené a živili tú strašnú chorobu, čo ich postupne privádzala do žalára smrti. Z celého srdca som túžila, aby aj oni mohli objaviť plnosť radosti, ktorú som zakúsila v čase vlastnej bolestnej choroby a ktorú som objavila práve vďaka duchovnému prerodu. Vnútorný pokoj, čo dokáže odolať aj najdesivejším skúškam, ktoré nám život prinesie. A tak som pochopila, že ak chceme vyjsť z pekelného tunela a hojiť rany na srdci, najdôležitejšie je naučiť sa sústrediť na rozmer ľudského bytia, v ktorom je ukrytý najväčší potenciál: na ducha!

Preto som začala vytvárať a ponúkať duchovnú cestu sebapoznania a uzdravenia srdca, ktorá vychádza z umenia milovať, a nazvala som ju spiriterapia. Sama som nechcela veriť neuveriteľným účinkom tohto pozvania na mladých, ktorých sme prijali do stálej komunity.

Prichádzali naozaj s dramatickými a ničivými životnými príbehmi. Na svoje obrovské prekvapenie som videla, že netrvalo dlho a znova sa začali usmievať, ich tváre poznačené veľkým utrpením sa menili, v očiach sa im rozohorelo nové svetlo a o čo vytrvalejší boli na ceste, po ktorej som sa ich snažila sprevádzať, o to väčšmi cítili túžbu svedčiť o tejto znovuobjavenej radosti, zapalať nádej, prinášať trochu pokoja mnohým ďalším, ktorí prežívali naozaj strašné situácie.

To isté sa neskôr dialo s tisíckami ďalších ľudí, aj úspešných, ktorí sa túžili zúčastniť formačných víkendov, kurzov a miestnych skupiniek, kde je možné komunikovať, vymieňať si osobné skúsenosti a osobne prejsť touto cestou. Mnohí z tých, čo vytrvalo a zodpovedne absolvovali spiriterapiu, zakúsili naozaj zásadnú vnútornú premenu a hlboké uzdravenie rán, ktoré im umožnilo byť oveľa šťastnejšími a realizovať sa. Preto som časom pocítila túžbu ponúknuť spiriterapiu čo najväčšiemu počtu ľudí.

Perly svetla v knihe života

Ide teda o cestu, ktorá sa nerodí len vďaka štúdiu kníh známych odborníkov.

Je plodom toho, čo ma naučila „kniha života“ cez mnohé ťažké kríže, ktoré na mňa doliehali, slzy, ktoré som pozbierala od svojich nových bratov a sestier z ľudu noci, nespočetné perly svetla, ktoré som od nich dostala, rozjímanie nad evanjeliom, ktoré človeku skutočne odhaľuje stále nové horizonty svetla a pokoja, ak ho dokáže pretaviť do života. Nikdy som nemala ambíciu kohokoľvek poučovať, lebo som presvedčená, že každý človek, ktorého stretne, je potenciálnym majstrom umenia ži-

vota, od ktorého sa môžeme učiť. Vďaka milosti som získala mnoho od svojich úžasných spolupútnikov, ktorými ma obdaril život, a verím v silu spoločného prežívania. Čosi nové sa naučím od každého mladého človeka, ktorý s obrovskými jazvami na duši, skôr mŕtvy ako živý, práve vyšiel z pekla a prosí o prijatie do komunity.

Každý deň objavujem niečo nové aj vďaka modlitbe srdca a rozjímaniu nad Božím slovom. Mnohé z týchto objavov radikálne zmenili život mne, ale aj tisícom ďalších ľudí. Naozaj si myslím, že nechať si vzácne dary, ktoré nám život pripravil, len pre seba, najmä ak nám pomáhajú prežívať naplno každý okamih, by bolo hriechom zanedbávania dobrého. Preto sa nikdy neprestanem deliť o tieto dary s čo najväčším počtom ľudí, chrániť si ako poklad to, čo mi daruje niekto druhý, a odovzdávať ostatným všetko vzácne, čo som dostala.

Takto sa zrodila naša cesta sebapoznania a vnútorného uzdravenia. V jednoduchosti každodenného spoločného prežívania, keď cítiš, že z dávania máš väčšiu radosť než z prijímania a že Láska je jediný poklad, ktorý rozdávaním rastie. Je to ešte pravdivejšie, ak zažiješ dobrodružstvo, v ktorom zakúsiš lásku, akou ťa osobne miluje ten, ktorý je Láska. Nekonečný Boh Láska schopný uhasiť hlboký smäd po láske, ktorý je prítomný v našom ustavične nespokojnom srdci. Je nemožné prekonať ho v štedrosti. Ak niečo daruješ, on ti dá stonásobok či dokonca všetko. Áno, pretože evanjeliový Boh nie je len Bohom, ktorý nás miluje osobne, ale miluje nás až tak, že za nás dal život, aby sme ho my mohli žiť v plnosti. Nestačí mu za nás umrieť, aby nám ukázal cestu do raja. Dáva nám seba samého a v tomto absolútnom sebaďarovaní Lásky môžeme zakúšať nebo už tu na zemi. Na ceste sebapoznania a uzdravenia srdca sme teda skúsili nielen pozbierať mnohé perly svetla, ktoré nám dáva ži-

vot, ale aj zhromaždiť si poklad zo slov života, ktoré nám daroval ten, čo prišiel na svet ako Svetlo, Božie slovo, aby nám ukázal cestu, po ktorej kráčať, aby sme mali plnosť života. Snažme sa preto každý deň prichádzať do školy jediného Učiteľa, ktorý nás dokáže naučiť umeniu milovať, lebo on sám je Láska.

Ciele spiriterapie

Na tejto ceste si dáme niekoľko cieľov s istotou, že ak Pán tvorstva (pre toho, kto nemá dar viery, veľký človek menom Ježiš, ktorý zmenil životy miliárd ľudí) prišiel na túto zem, nepochybne nám chcel povedať niečo podstatné, aby naše šťastie bolo úplné. Pochopili sme, že sa nemôžeme obmedziť len na čítanie toho, čo nám zjavil, ale musíme sa usilovať pretaviť to do života a dovoliť mu, aby nás preveril svojimi slovami pravdy, často nepríjemnými a náročnými, ale užitočnými.

Základné ciele, ktoré si stanovíme na tejto ceste sebapoznania a uzdravenia srdca, založenej na umení milovať, sú nasledovné:

- Dosiahnuť plné šťastie, pokoj a vnútornú slobodu.
- Osvojiť si umenie milovať.
- Nastúpiť zodpovedne na cestu sebapoznania, aby sme do hĺbky pochopili, kým naozaj sme, napriek mnohým nálepkám, ktoré nás často spútavajú; čo naozaj chceme; kam túžime ísť, aké ciele zamýšľame dosiahnuť; aký zmysel chceme dať nášmu životu.
- Objaviť úžasný zázrak, ktorým sme my sami, génia ukrytého v každom z nás, nezmazateľnú božskú iskru v našom duchu, aby mohla zažiariť v celej svojej kráse.

Obsah

Úvod	5
1. V zovretí utrpenia	12
2. Spiriterapia	25
3. Ako sa dostať z víru negatívnych myšlienok	45
4. Rozhodni sa prežiť každý okamih čo najlepšie	62
5. Ako premieňať negatívne stavy duše na pozitívne ..	76
6. Úzkosť a stres	91
7. Oslobodiť sa od podmieňujúcich strachov	113
8. Užitočné nástroje pre pokoj v srdci	129
Záver	148

Chiara Amiranteová

Vnútorný pokoj

Ako sa oslobodiť od úzkosti,
strachov a negatívnych myšlienok

Z talianskeho originálu

Chiara Amirante: *La pace interiore,*

Liberarsi dall'ansia, dalle paure, dai pensieri negativi

Edizioni Piemme S.p.A., Miláno 2022,

preložila Rút Brýdlová

Obálku spracoval Jozef Turlík

Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,
Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2023
ako svoju 178. publikáciu

Editorka a zodpovedná redaktorka

Danka Jacečková

Prvé vydanie

152 strán

Z dodanej sadzby vytlačilo

Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov

www.obchod.nm.sk

knihy@nm.sk

ISBN 978-80-89621-79-8