1. KAPITOLA

VY STE NARUŠITEĽOM CYKLU

Je na nás, aby sme prelomili generačné kliatby. Keď vám povedia: „Je to rodinná záležitosť," povedzte im: „Mnou sa to skončí."

— Neznámy autor

Ak čítate túto knihu, je pravdepodobné, že ste narušiteľom cyklu. Ste človek, ktorý sa rozhodol vytvoriť pre svoju rodinu a komunitu iný odkaz, než aký ste zdedili, a to tak, že zmeníte spôsoby, akými sa prejavujete vo svete. Vaša snaha o uzdravenie sa netýka len vás. Má kolektívnu motiváciu. Tým, že sa stanete narušiteľom cyklu, posielate vlny uzdravenia smerom dozadu a dopredu. Je to ťažká úloha, ktorá, keď si ju vyberiete alebo keď si vyberie vás, má moc oslobodiť vašu rodovú líniu.

Prerušenie cyklov je spojené s veľkou odmenou. Kým sa k nej dostanete, trvá to nejaký čas, ale keď to dokážete, pocítite ľahkosť vnútorného pokoja. Zaslúžite si pocítiť túto ľahkosť, pocítiť emocionálnu slobodu a nezaťažovať sa viac medzigeneračnými bremenami. Prerušenie cyklu je spôsob, ako odložiť túto príťaž z minulosti a vykročiť do lepšej budúcnosti. Narušitelia cyklu *sa rozhodli* byť ľuďmi, ktorí prerušili cyklus. Je to aktívne a dlhodobé rozhodnutie. U vás toto rozhodnutie mohlo prísť po tom, čo ste videli bolesť, ktorú musela znášať vaša rodina a komunity, a už ste sa nezmierili s tým, že sa musí prenášať na ďalšiu generáciu. Alebo môže vychádzať z vášho želania vytvoriť pre

vás a vašu rodovú líniu iný odkaz. Jedno je isté – narušitelia cyklu na celom svete majú na zreteli jeden konkrétny cieľ: zabezpečiť, aby sa opakujúce generačné vzorce skončili u nich. Prečítaním tejto knihy urobíte k tomuto cieľu obrovský krok.

Byť narušiteľom cyklu je viacnásobné, viacúčelové a viacgeneračné úsilie o dosiahnutie mieru. Je to mier pre vás, tých, ktorí prišli pred vami, tých, ktorí prídu po vás, vašu komunitu a globálnu kultúru. Posun na niekoho, kto stelesňuje toto myslenie, je posun na niekoho, kto disponuje vnútorným vedomím, že za tento mier sa oplatí bojovať.

Mnohí narušitelia cyklu sa ako takí nevedia identifikovať. Len v duchu vedia, že veci sa musia zmeniť. Rozhodnú sa zmeniť príbeh a vítajú vo svojom živote príležitosť na ľahkosť, šťastie a zdravie. Myslia na život svojich detí a želajú si pre ne iné skúsenosti, než aké mali oni sami. Myslia na to, koľko utrpenia prežila ich rodina, a cítia povinnosť zmeniť to a vyliečiť traumu, ktorá sužuje ich rodovú líniu. Vidia, ako sa ich komunitám nedarí, a cítia motiváciu urobiť na úrovni komunity zmenu. Vidia globálny vplyv traumatických zážitkov a chcú zmeniť spôsob, akým sa veci dejú, aby vytvorili lepšiu globálnu komunitu pre nás všetkých. Nevidia inú cestu vpred ako cestu uzdravenia. Preto kráčajú životom v aktívnom odpore voči súčasnému stavu. Vstupujú do každodenných bitiek, aby bojovali proti tomu, čo ich učili alebo ako s nimi zaobchádzali. Aby to dokázali, vychádzajú z intuície, viery a odvahy, aby vytvorili proces prerušenia cyklu, ktorý s odstupom času dokážu vidieť ako silnú nápravu smeru pre nich a všetkých okolo nich. Narušitelia cyklov robia všetky tieto veci, čo znamená, že ich možno robíte už aj vy, aj keď ste sa o tento titul narušiteľa cyklov nikdy neuchádzali. Možno ste na úplnom začiatku svojej cesty za prerušením cyklu, a to je rovnako silné.

Narušitelia cyklov nie sú všetci rovnakí. Kombinácia týchto príznačných znakov sa u jednotlivých ľudí líši, preto si môžete vziať do ruky denník a zapísať si tie, ktoré s vami súvisia. Byť narušiteľom cyklu znamená, že:

- vidíte generačnú múdrosť a odolnosť, ktoré cez vás prúdia
- sa rozhodnete prerušiť traumatické reakcie vo svojej rodovej línii

- uznávate svoj podiel na udržiavaní cyklov
- ste ochotní vykonať vnútornú činnosť, aby ste prestrihli pupočnú šnúru bolesti
- ste ochotní prevziať dôsledky prerušenia týchto vzorcov
- využívate každodenné postupy založené na myslení, aby ste si boli vedomí svojich emocionálnych zážitkov
- udržiavate životný štýl, ktorý pozitívne ovplyvňuje vaše telo, a najmä váš epigenóm (chemické zmeny vo vašej DNA, ktoré sa môžu prenášať medzigeneračne)
- praktizujete duchovné cvičenia, aby ste zregenerovali svoju dušu
- uznáte, že vaša DNA nie je vaším osudom
- už nie ste ochotní myslieť si, že ste stelesnením genetického deficitu, ale naopak, chystáte sa prejsť na nastavenie mysle, ktoré zahŕňa genetickú hojnosť
- ste ochotní urobiť zmeny, aby ste mohli existovať v tele, ktoré vám pomôže lepšie absorbovať stres
- vnímate duše vo svojej komunite ako predĺženie svojej vlastnej a podľa toho sa k nim správate
- narúšate systémové nerovnosti, ktoré podporujú kolektívne traumy, ktoré stále živia cykly
- ste ochotní šíriť vedomosti o uzdravovaní medzi ostatnými, aby sme sa v tejto generácii mohli všetci plnšie uzdraviť
- sa vnímate ako žijúci predok, ktorý má vplyv na budúce generácie
- ste sa rozhodli, že cyklus zdedených tráum sa končí vami

Jedna, niektoré alebo všetky tieto charakteristiky môžu súvisieť s vami ako narušiteľom cyklu. Váš spôsob prerušenia cyklu bude jedinečný. Chvíľu sa nad tým zamyslite a spýtajte sa sami seba: „Aké sú moje vlastnosti narušiteľa cyklu?“ Keď tak urobíte, pokračujte v čítaní, pretože v celej tejto knihe sa dozviete, čo môžete ako narušiteľ cyklov dosiahnuť.

Mojím poslaním je pomôcť vám uctiť si prácu, ktorú už cítite povinnosť urobiť. Poskytnúť vám nástroje, ktoré vám pomôžu zvládnuť náročné emócie a ťažké rozhovory, ktoré budete chcieť viesť sami so sebou a s členmi svojej rodiny alebo komunity. Dúfam, že vás budem dopĺňať a usmerňovať a budem pre vás hlasom porozumenia, keď budete pokračovať v odvážnom úsilí prerušenia cyklu, pre ktoré ste sa narodili.

Ako však viete, že ste pripravení?

Každý narušiteľ cyklu je iný. Jedna vec je však pre nás všetkých rovnaká: žiaden narušiteľ cyklu sa nikdy nebude cítiť plne pripravený na jeho prerušenie. Je to preto, že neexistuje nijaký ideálny čas, pocit alebo náznak, ktoré by vám dali vedieť, kedy konať.

Jeden z mojich klientov mal raz sen, v ktorom k nemu prišiel jeho predok ako modré svetlo aury. Môj klient počas sna *nepočul*, ako k nemu jeho predok hovorí, ale skôr *cítil*, ako mu oznamuje: „Musíš ísť a bojovať." Práve jeho interpretácia tohto sna ho posunula k pripravenosti. Nebolo to nič, čo by plánoval. Bolo to podvedomé pochopenie, že predkovia sú s ním a že je pripravený na boj, ktorý ho čaká.

Myseľ a telo sú prostriedkami vyššieho vedomia duše, preto je dôležité, aby sme pozorne načúvali svojmu podvedomiu. Moja výzva k činu tiež prišla vo sne. Bolo to posolstvo od žijúceho predka, môjho otca, ktorý mi povedal: „Dieťa moje, je čas." Prišlo to v období môjho života, keď som mala pocit, že nedokážem nič uviesť do pohybu. Necítila som sa pripravená. Môj syndróm podvodníka, medzigeneračná lož, ktorú som absorbovala po mnoho desaťročí, ochromovala moje sebavedomie. Syndróm podvodníka je pocit, že ste podvodník alebo že nepatríte na určité miesta, ktorý je spôsobený tým, že ste boli z týchto miest po celé generácie vyháňaní. Môj výklad tohto sna mi však pomohol zmeniť moje zmýšľanie. Bola som otvorená prijať otcovo posolstvo, ktoré pre mňa znamenalo začiatok cesty prerušenia cyklu, na ktorej sa teraz nachádzam.

Možno ste už dostali znamenie alebo signál, ktorý vás pripravuje na vlastné pátranie po vašom medzigeneračnom vyššom ja. Možno to nie

je hlas alebo aura niekoho iného, ale váš vlastný vnútorný hlas, ktorý sa vám prihovára. Ak ste tu, verte, že vaša duša je pripravená.

Uzdravenie prostredníctvom holistických postupov

Pripomeňme si, že jedným z prejavov medzigeneračnej traumy mojej rodiny bolo uchovávanie si všetkého, čo sme vlastnili, pretože sme boli v predĺženom režime prežívania. Uvedomila som si, že som prerušila tento cyklus, keď som sa dokázala vzdať vzácnej veci, hrnčeka mojej starej mamy. Bol to krásny biely hrnček, z vnútornej strany natretý na červeno, s malou lyžičkou, ktorá sa k nemu hodila, a s otvorom na rúčke, do ktorého sa dala lyžička uchytiť. S láskou mi ho poslala v batožine jedného člena rodiny z Dominikánskej republiky. Keďže som vedela, ako málo babička mala, veľmi ma to dojalo a znamenalo to pre mňa veľmi veľa, že dala dokopy všetky prostriedky, ktoré mohla, aby sa tento darček dostal do môjho domova a srdca. Z tohto hrnčeka som pila každý deň celé roky. Často som meditovala nad babičkinými slovami a hlasom, zatiaľ čo som v ruke držala hrnček s mojím obľúbeným čajom. Bol akoby ústredným prvkom v mojom dome. Jedného dňa sa však hrnček rozbil na mnoho kúskov a už sa nedal zlepiť. Ešte viac ma bolelo, že sa to stalo len pár mesiacov po babičkinej smrti. Jediná vec, ktorú som mala a ktorá medzi nami vytvárala prepojenie, bola rozbitá. Bol som zdrvená a cítila som hlbokú vinu. Cítila som sa vinná za to, že som nezachovala hrnček, ktorý mi s takou námahou dala. A samozrejme, keďže súčasťou mojej zranenej skúsenosti bol aj strach zo straty, bála som sa, že bez tohto fyzického predmetu, ktorý nás spájal, by som mohla stratiť aj posvätné duchovné spojenie s ňou, niečo, čo ma tak hlboko uzemňovalo.

Intuitívne som vedela, čo musím urobiť. Istá časť mňa dokonca cítila, že to bola moja babička, ktorá mi pomohla, aby som vedela, ako sa cez tento moment uzdraviť. Keďže trauma sa prejavuje v duši, musela som podniknúť kroky na uzdravenie celého môjho ja, ak som sa chcela pohnúť vpred.

V duchu som sa musela vysporiadať so strachom, že s ňou stratím spojenie, a pripomenúť si všetky spôsoby, ktorými s ňou zostanem

navždy spojená. Pokiaľ ide o moje telo, musela som zhlboka dýchať a sústrediť sa na svoje srdce, aby som vyliečila zlomené srdce, čo sa prejavovalo telesnými bolesťami. Čo sa týka môjho ducha, rozhodla som sa babičke písať listy. Povznieslo to moje spojenie s ňou a pokračuje to až dodnes.

Táto skúsenosť ovplyvnila aj môj prístup k práci s klientmi. Písanie listov predkom sa stalo nástrojom, ktorý som využívala so svojimi klientmi, ktorí dúfali, že zostanú v spojení s láskou a múdrosťou svojich blízkych. Venovali sme sa liečeniu náročných myšlienok a pocitov, s ktorými sa ich predkovia nevedeli vyrovnať (liečenie mysle), pracovali sme na zbavovaní sa spôsobov, ktorými si ich telo tieto traumy pamätalo (liečenie tela), a pracovali sme na tom, aby sme im pomohli cítiť sa uzemnene a znovu prepojení (liečenie ducha). Bola to viacvrstvová, holistická a hlboko zakorenená činnosť. Prerušenie cyklu znamenalo uzdravenie zo skúseností, ktoré sa zakorenili v dušiach ich rodín a teraz aj v ich vlastných. Bol to a stále je jediný spôsob, ako pretriediť vrstvy bolesti, ktoré po sebe zanechala medzigeneračná trauma. A je to spôsob, akým dúfam, že môžeme spoločne pracovať prostredníctvom stránok tejto knihy. Venovať sa mysli, ale nechať telo a ducha stále zranené, vás ponechá na tom istom mieste emocionálnej bolesti, na ktorom ste sa vy a vaši predkovia nachádzali celé roky. To pre vás nechcem. Chcem, aby ste zažili plnosť uzdravenia a skutočného emocionálneho oslobodenia. Prostredníctvom praxe mentálneho holizmu, čo vo svete medicíny znamená „liečenie celého človeka", pracujeme na uzdravení celej vašej bytosti. Uplatníme holistický liečebný prístup, aby sme brali ohľad na viaceré spôsoby, akými ste zažili zranenie.

Príprava na prácu

V prípade medzigeneračnej traumy môže ísť o oveľa viac, než sa na prvý pohľad zdá. Väčšina ľudí, s ktorými som v priebehu rokov mala česť pracovať, mala vrstvy traumy, ktoré bolo potrebné odlúpnuť. Často začínajú sedenia s cieľom vyriešiť jeden problém vo svojom živote, ale nakoniec pochopia, že ich bolesť má viacero vrstiev, pričom niektoré

vrstvy ani nepatria im, ale skôr ľuďom v ich rodine a rodovej línii. Vy sami ste si možno na začiatku mysleli, že vaše ťažkosti spôsobila jedna vec, a až neskôr ste prišli k poznaniu, že to, s čím bojujete, je zdedená trauma. Keď sa trauma prenáša, môže vyzerať ako iné príznaky, napríklad chronická depresia, ochromujúca úzkosť a nesústredenosť, takže ju môže byť spočiatku ťažké rozpoznať.

Je dobré, že ste si uvedomili, že vaša bolesť má dedičnú povahu, a preto s ňou teraz môžete niečo urobiť. Toto uvedomenie je rozhodujúce pre prácu, ktorá vás čaká, ale zároveň je veľa toho, s čím sa treba vyrovnať, takže je prirodzené, že sa púšťate na túto cestu za vyliečením plní obáv. Počas tejto práce sa vaše srdce niekedy obmäkčí a inokedy ešte oťažie. Je dôležité, aby ste si pamätali, že vaše uzdravenie nebude priamočiare. Budú sa objavovať vlny emócií. Budú sa vyskytovať vzostupy a pády. Nastavenie vašich očakávaní na nadchádzajúcej ceste môže byť užitočné, aby vám pomohlo preplávať touto skúsenosťou. Pri príprave na ťažké chvíle, ktoré vás čakajú, bude mať rozhodujúci význam.

Vždy, keď sa venujete hĺbkovej činnosti, je možné, že sa vám zvýši hladina stresu. Otváranie týchto dverí môže byť z psychologického hľadiska spúšťačom. Preto je nevyhnutné, aby ste mali pripravený plán na zvládanie stresu po celú dobu vašej práce. Je to nevyhnutné aj preto, že keď vaše telo zareaguje, naštartuje nervový systém do súcitnej reakcie. Vaše emócie môžu v podstate prinútiť vaše telo prejsť do režimu prežitia. Keď je vaše telo v režime prežitia, všetky nepodstatné funkcie vrátane komplexného myslenia, ktoré budete potrebovať na zmiernenie stresu, budú ohrozené.

Emocionálne výbuchy alebo skúsenosť, keď emócie vyplávajú na povrch, si vyžadujú, aby mal človek vždy plán, ako sa vyrovnať s náročnými chvíľami. Tento plán umožňuje človeku, aby mal vopred pripravené zručnosti na zvládanie situácií, keď sa mu jeho emocionálna cesta zdá príliš náročná. Pripraví vás na akúkoľvek skúsenosť, ktorá spôsobuje utrpenie, zvýši vaše šance, že si budete môcť pomôcť pri emocionálnej reakcii, a pomôže vám rýchlejšie sa vymaniť z režimu prežívania. Ak chcete iniciovať plán na zvládnutie situácie, zvážte nasledujúce kroky:

- Vyberte si tiché, pohodlné miesto, kde vás nikto nebude rušiť.
- Rozhodnite sa pre jednu uzemňovaciu metódu, ktorá vám pomôže vrátiť sa k svojmu telu. Mne pomáha uzemnenie pomocou piatich zmyslov. Robíte to tak, že si počas sedenia na mieste zaznamenávate veci, ktoré si všímate okolo seba. Začnite tým, že sa rozhliadnete okolo seba a zaznamenáte päť vecí, ktoré vidíte. Potom si znova prezriete miestnosť a uvediete štyri veci, ktorých sa môžete dotknúť. Keď skončíte s hmatom, prejdete k uvedeniu troch vecí, ktoré môžete počuť. Po skončení tohto zoznamu sa znova poobzeráte po dvoch veciach, ktoré môžete ovoňať. Nakoniec uvediete jednu vec, ktorú môžete ochutnať.
- Keď sa uzemníte, môžete prejsť k nácviku zvládania, pri ktorom si predstavujete, ako prežijete náročnú situáciu.
- Začnite tým, že si predstavíte situáciu, v ktorej sa pravdepodobne budete cítiť *mierne* podráždení. Venujte tomu čas, aby ste si ju predstavili čo najvernejšie.
- V mysli si nacvičte zvládnutie situácie. To znamená, že si doslova predstavíte, ako nájdete riešenie problému a vyjdete z neho s dobrým pocitom.
- Teraz sa desaťkrát zhlboka a pomaly nadýchnite, vdychujte päť sekúnd a vydychujte sedem sekúnd, pričom si naďalej predstavujte, že sa cítite dobre a pokojne.
- Nakoniec si doprajte chvíľu oddychu. Môžete to urobiť tak, že ešte niekoľko sekúnd budete sedieť na mieste.

Toto cvičenie vám umožní vidieť jednu základnú vec: každý problém sa dá prežiť. Viete nájsť riešenie a pohnúť sa vpred. K tomuto cvičeniu sa môžete vrátiť vždy, keď sa vám bude zdať, že práca, ktorá vás čaká, je nemožná, a pripomenúť si, že aj tá sa dá prežiť.

Láskavá pripomienka

Medzigeneračné uzdravenie si vyžaduje, aby ste mali pocit, že táto činnosť je bezpečná a znesiteľná. Preto postupujte svojím vlastným

tempom a všimnite si, kedy potrebujete prestávku. Ak sa vám začne zdať, že táto práca je príliš náročná na to, aby ste ju zvládli sami, vyhľadajte partnera pre spoločné uzdravovanie alebo odborníka na duševné zdravie s vnímavým prístupom k traume, ktorý vám pomôže prejsť touto hĺbkovou prácou.

Zvukové kúpele, ktoré vás udržia uzemnených

Mojím zámerom je, aby ste sa pri čítaní tejto knihy a zapájaní sa do jej postupov cítili po psychickej stránke čo najbezpečnejšie. Čo je to však psychické bezpečie? Je to vaša schopnosť, aby ste v prítomnosti necítili potrebu utiecť, či už fyzicky, alebo psychicky. Ak sa cítite bezpečne, môžete zostať v prítomnosti a postupovať podľa liečebných metód, ktoré navrhujem. A tak by som vám za týmto účelom rada predstavila postup, ktorý vám pomôže uzemniť sa: meditácie vo zvukovom kúpeli. A pre prípad, že by ste nevedeli, čo je to zvukový kúpeľ, dovoľte mi to stručne vysvetliť.

Liečba zvukom sa vzťahuje na používanie zvuku, konkrétne zvukových vĺn s určitými frekvenciami, na vytváranie vibrácií v tele, ktoré pomáhajú telu cítiť ľahkosť a uzdravenie. Zvukové kúpele vysielajú vibračné frekvencie, ktoré pôsobia na bunkovej úrovni. A práve táto zvuková energia opätovne presne zameriava akékoľvek napätie, ktoré je v nervovom systéme zablokované alebo zmrazené. Je to takmer akoby vibrácie jemne rozkmitali energiu tela a vrátili ju na svoje miesto. Takže keď je váš nervový systém vyvedený z rovnováhy v dôsledku vysokého stupňa stresu a traumy, zvukové vlny ho na veľmi zrnitej bunkovej úrovni pomáhajú vrátiť do rovnováhy. A keď je trauma súčasťou nášho každodenného života, potrebujeme mať myšlienku rovnováhy v centre pozornosti, inak riskujeme, že nás vyvedie z rovnováhy.

Zvukové kúpele majú dlhú históriu, ktorá predchádzala modernú medicínu o niekoľko storočí. Kremenné spievajúce misky, ktoré som si vybrala ako nástroj na liečenie zvukom, majú svoj pôvod v tibetských budhistických praktikách. Pri údere misky vydávajú viacero tónov, ktoré pomáhajú odstrániť zablokovanú energiu vytvorením vibrácií v konkrétnych oblastiach vášho tela, známych aj ako centrá čakry. Tieto praktiky sú známe už viac ako dvetisíc rokov a tradične ich sprevádza

meditácia a spev. Spievanie má korene u predkov na miestach po celom svete a v kombinácii s inými liečivými zvukmi môže mať takmer okamžitý upokojujúci účinok na myseľ a telo človeka.

Mojím cieľom je poskytnúť vám čo najviac nástrojov, ktoré vám pomôžu udržať rovnováhu. Čím viac nástrojov budete mať, tým viac sa budete cítiť emocionálne stabilní. V snahe pomôcť vám uzemniť sa, podporiť vaše uzdravenie a spojiť vás s múdrosťou predkov, som prevzala túto starobylú praktiku a vytvorila som tri meditácie vo zvukovom kúpeli, jednu pre každú časť tejto knihy. Vypožičaním uvedených praktík by som chcela, aby sme si vy aj ja uctili ich pôvod, ľudí z Tibetu a ich potomkov, ktorí túto zvukovú metódu používali dávno predtým, ako sme vy a ja vôbec obývali Zem, a jej pôvodný účel spoločného uzdravovania.

Každý zvukový kúpeľ v tejto knihe má prehĺbiť váš zážitok. Ak môžete, uvítajte tieto zvukové kúpele ako zavŕšenie každej časti a doprajte si pri počúvaní chvíľu oddychu a odpočinku.

Meditácie na liečivé zvukové kúpele nájdete v prílohe D.

Liečenie v komunite

Zvládnuť to všetko sám sa môže zdať náročné. Ak máte pocit, že potrebujete komunitu, užitočnou stratégiou na uzdravenie je vziať so sebou na túto cestu ďalšiu osobu. Liečenie s ľuďmi, ktorých považujete za podstatnú súčasť vašej komunity, môže byť pre vašu cestu uzdravenia prospešné. Nezabudnite však, že bez ohľadu na to, či sa rozhodnete liečiť s partnerom alebo liečiť vašu vlastnú dušu, je to vaša voľba, o ktorej budete intuitívne vedieť, či je pre vás správna alebo nesprávna.

Ak ste sa rozhodli prejsť touto knihou s niekým, pripomeňte si toho človeka, ktorý je narušiteľom cyklu. Môže to byť váš predok alebo živá osoba, ktorú pozvete, aby s vami túto činnosť vykonávala krok za krokom, kapitolu za kapitolou. Ak si prizvete živú osobu, musí byť rovnako vážne odhodlaná vykonávať náročnú prácu prerušenia cyklov a pomáhať vám prerušiť tie vaše.

Vždy, keď to navrhujem klientom, zvyčajne cítim isté váhanie. Ak sa tak cítite aj vy, nemám vám to za zlé. Moji klienti si zvyčajne myslia, že

ich žiadam, aby na svoju cestu uzdravenia pozvali aj svojich rodinných príslušníkov. Že tí s najhlbšou emocionálnou bolesťou by mali túto činnosť vykonávať spolu s nimi. Toto určite nie je môj zámer. Namiesto toho vás žiadam, aby ste zvážili spoluprácu s niekým (rodinným príslušníkom alebo nie, žijúcim alebo v duchovnom svete), kto prispieva k vášmu psychickému bezpečiu, na rozdiel od niekoho, kto by vo vás mohol vyvolať negatívne emócie. Je rozumnejšie pracovať s niekým, kto vám pomáha cítiť sa bezpečne, keďže je táto práca tak emocionálne náročná. Nežiadam vás, aby ste na seba prevzali väčšiu emocionálnu záťaž, ale ponúkam vám spôsob, ako zmierniť časť bremena, ktoré už nesiete. Ak vás koncept spoločného liečenia alebo liečenia v komunite oslovil, toto je vaša príležitosť, aby ste zvážili, kto bude touto osobou. Ak vám niekto napadne, pozvite ho na túto cestu. Ak máte pocit, že vaše uzdravenie bude väčšie, ak budete v tomto procese pokračovať sami, počúvnite túto intuíciu. Nech už si vyberiete akúkoľvek cestu, nezabudnite si vziať do rúk písacie potreby, aby ste sa mohli pustiť do svojho prvého cvičenia na prerušenie cyklu.

Prerušte cyklus: Prerušte generačnú dohodu

Až doteraz sa časť z vás nevedome podriaďovala tomu, aby sa prejavovala ako zranené ja, a napĺňala staré vzorce, ktoré udržiavali vašu rodovú líniu v bolesti a traume. Táto dohoda udržiavala cyklus. Vystúpenie z cyklu si však vyžaduje, aby ste túto dohodu prerušili. Vyžaduje si oslobodenie. Budete sa musieť zaviazať, že opustíte staré vzorce a privítate zdravšie. Aby ste to mohli urobiť, chcela by som vám pomôcť prerušiť túto starú zmluvu a napísať novú. Na toto cvičenie si vezmite samostatný list papiera a napíšte svoju verziu nasledujúceho:

- Od [uveďte vlastný dátum] fungujem ako zranené ja. Nevedome som sa napájal na medzigeneračný cyklus traumy, ktorý ma udržiaval v desaťročiach zranenia. Niekedy bez toho, aby som si to vedome uvedomoval, to brzdilo môj život a život mojej rodovej línie. Už si neželám byť viazaný touto zmluvou. Vzdávam sa jej a opúšťam ju.

- Teraz túto zmluvu vezmite a roztrhajte ju na kusy.
- Teraz si do vyhradeného denníka napíšte novú zmluvu, ktorá vám pomôže uzavrieť dohodu, že sa zaviažete k ceste prerušenia cyklu. Môžete si napísať nasledujúcu verziu:
- Od [zadajte dnešný dátum] celým srdcom vstupujem do identity narušiteľa cyklu. Budem vedome živiť svoj život a život ľudí okolo seba z povzneseného viacgeneračného a rodového vedomia. Budem to robiť pre seba, môj rod a komunitu.
- Zmluvu podpíšte a uveďte dátum.
- Zamyslite sa nad tým, aké pre vás bolo toto cvičenie. Ako ste to pociťovali vo svojej mysli, tele a duchu? To znamená, ako ste to cítili vo svojej duši?

Čo ste sa doteraz naučili

V tejto kapitole sme si začali uvedomovať, čo vás priviedlo k čítaniu tejto knihy: skutočnosť, že ste narušiteľom cyklu. Definovali sme, kto je narušiteľ cyklu, a nechala som vám priestor, aby ste túto definíciu tiež doplnili. Dozvedeli ste sa, ako si nastaviť liečenie pre nasledujúce kapitoly, a túto kapitolu sme ukončili výzvou na prerušenie cyklu tým, že zrušíte podvedomú zmluvu, ktorú ste mali s líniou bolesti. Toto je veľmi dôležité. Dúfam, že ste na to hrdí. Vaši predkovia určite sú. Teraz pokračujme v práci s niekoľkými otázkami na zamyslenie.

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

Aký je to pocit, keď sa na vás vzťahuje koncept narušiteľa cyklu?
Ako sa cítite pri príprave na prácu, ktorá vás čaká?
Aké pre vás bolo zrušiť zmluvu s vašimi minulými cyklami?