



Kdo z nás může říct, že nakládá zodpovědně se svým časem? Přiznejme si, nedostatek času trápí asi většinu z nás. Chybí nám čas hlavně na SEBE. Čím to je a proč se nám to děje?

text: Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

Udělejme si ČAS na své štěstí

ČAS je nadčasové téma, tři písmenka, s kterými se každý člověk setkává každý den, o kterých se neustále mluví (např. ve smyslu: nemám čas, nestíhám, je to ztráta času, dává si načas, okrádá mě o čas, tlačí nás čas, čas k nezaplacení...). Ale již mnohem méně o nich člověk uvažuje, co vlastně znamenají a čím ve své podstatě jsou.

Co je čas? Dá se spatřit, je možné ho zachytit, dokážeme si ho v duchu představit, má formu? Člověk se svými schopnostmi dokáže čas vnímat jako úsek od jedné události k další. Čas se nemění, je stále stejný a mění se jen plynutí. A to se jeví každému jinak, podle způsobu vnímání jemu vlastnímu např. čas plyne pomaleji, když jsme

mladší a utíká zároveň s tím, jak stárneme; když se na něco těšíme, tak se nemůžeme dočkat; někdy nám utíká tak rychle, že bychom ho rádi zastavili anebo vrátili apod.

Naprostá většina pozemských lidí bere čas pouze jako něco, co je určováno jen jejich hodinkami, které jim svými ručičkami nebo číslicemi ukazují právě platnou hodnotu. Jelikož toto z nesčetných důvodů potřebuje jejich rozum a převážná většina lidstva je rozumem spoutána, jsou s tím přirozeně spokojeni.

„Čas ducha“ versus „studený čas hodinek“

Co je vlastně skutečný ČAS? ČAS není to, co ukazují hodiny nebo kalendář, nýbrž to,

co stačíme během něho prožít a uložit do svého nitra. Jednoduše řečeno, čas je to, co stihneme v jeho průběhu bděle prožít. Skutečný čas, který prožíváme, je „čas ducha“. Krátký, intenzivně prožitý okamžik je pro ducha mnohem užitečnější než dlouhý, pasivní a strojový úsek, který je zautomatizovaný a nemá nic společného s bdělostí. Přestaňme se stresovat a neustále čas sledovat, ale snažme se ho prožívat vědomě, užitečně a s úctou sami k sobě.

Měli bychom více času pro sebe, kdyby měl den více hodin?

Jak bychom ho využili? Lépe, vědoměji, smysluplněji? Nebo by to byla úplně stejná

honička, kdy od únavy padáme pod tíhou všech povinností s vědomím, kolik toho ještě „musíme“ a co všechno jsme nestihli? Sráží nás to do kolen, a proč? Protože potřebujeme nabýt pokory k respektování přicházejících impulzů, kterým nenasloucháme. Jdeme tak proti sobě i vyšší síle.

Proč nám chybí čas na SEBE?

Pokud člověk nemá čas na sebe, tak ho dává tam, kam nemá! Jeho duše strádá a projevuje se to na jeho únavě, nespokojenosti, zdraví a vnitřním nenaplnění. Nechybí mu čas ale energie, okrádá se ne o čas, ale o svoji vnitřní sílu a štěstí. Štěstí je pouze vedlejším efektem, důsledkem našich rozhodnutí.

Když padáme vysílením, jsme v jednom kole a k nezastavení, až je to neúnosné, život sám nás zastaví. Někdy až onemocníme, jsme na pokraji svých sil a to se blížíme už ke konečnému stadiu a tím je: „odevzdání se“ aneb „děj se vůle Boží, nějak to dopadne.“ Ve chvílích totálního vyčerpání přichází už jen otázka: „Co by se stalo, kdybych tu už zítra nebyl/-a?“ Zboří se svět? Ano, ale ten náš vnitřní. A stojíme si vůbec za to, aby to bylo jinak?

Dáváme si načas, protože čekáme na ten správný čas

„Není pravda, že máme málo času, pravdou ale je, že hodně času promarníme.“ (Seneca)

Pokud nenasloucháme volání duše (= duchovní lenost), na všechno si dáváme dostatek času: vždyť i zítra bude den; ještě je na to čas; ještě není na to ten správný čas, ještě na to nejsem připravený a ani okolí, ještě musím všechno důkladně zanalyzovat a pak se rozhodnu... Odsouváme rozhodnutí a čekáme na ten správný čas. Správný čas je, když nás to napadne. Správný čas je TU a TEĎ, protože nám to přišlo a „chodí nám to hlavou“, nedá nám to pokoj, dokud to nevyřešíme. Na TU a TEĎ se ale nečeká ☺! Mnohdy doufáme, že se věci pohnou samy, když je necháme vyhnit, anebo je někdo vyřeší za nás. Je to pohodlnější, přehodit zodpovědnost na někoho jiného.

Načasované zrcadlení

„Nikdo na mě nemá čas!“ Také u tématu času platí už známé zrcadlení – pokud nemáme čas na sebe, nebudou ho mít na nás ani ostatní! Hodně nás to zabolí, ale potřebují nám totiž ukázat náš postoj, jak málo nám na sobě samých záleží. Je to pro nás výchovná zpětná vazba, jak vlastně dokážeme čas využívat pro sebe.

Zamýšlíme se někdy nad tím, jak prožíváme a využíváme čas v tomto pozemském bytí? Kolik času věnujeme sobě a kolik toho děláme pro druhé? Na kterém místě jsme pro sebe v životě? Tím nechci



Pokud člověk nemá čas na sebe, tak ho dává tam, kam nemá! Jeho duše strádá a projevuje se to na jeho únavě, nespokojenosti, zdraví a vnitřním nenaplnění.

vybízet k egoismu, ale k zdravé sebeúctě. Honíme se a odsouváme sebe a svoje potřeby na vedlejší kolej. Všechno a všichni nám přijdou důležitější než my sami. Čas je to nejcennější, co tu máme, a záleží jenom na nás, komu nebo čemu se rozhodneme ho dávat a jak jej prožívat.

Už není čas ztrácet čas!

Ztrátou času je přílišné hloubání a neprožívání přítomnosti. Protože jen v prožitcích všedního dne se stává den nevšedním ☺. Čas vložený do sebe nikdy není ztracený!

To nejcennější, co nám bylo dáno na naší cestě životem (naším trenážerem), je čas vedoucí k zušlechtnění a vyzrálosti ducha. Každou vteřinu se proto snažme využít zodpovědně. Nebudme otroci času, ale dělejme to, co nás baví, udělejme si čas k odpočinku a načerpání nových sil, zregenerujme se.

Čas je důležitým faktorem na cestě k SOBĚ

Tvrdit, nemám na sebe čas, znamená popřít sama sebe. Příznáváme, že upřednostňujeme až nezdravě potřeby ostatních před sebou. Zapíráme a potlačujeme svá přání a zůstáváme v roli oběti. Utíkáme od sebe sama. Je egoistické udělat si čas na své štěstí nebo je to zdravá sebeúcta, která nedovolí se nechat využívat! Jsou egoističtí druzí, když nás obírají o čas nutný k uspokojení našich potřeb? Mějme čas na to, co máme skutečně rádi, třeba i na SEBE.

V každé vteřině dne usilujme, aby náš život byl uměním vědomého okamžiku. Mějme přirozenou úctu k sobě samému, prožívejme a vychutnávejme si přítomnost se vším všudy. Otevřeme se životu a prociťujme, berme si příklad od dětí, které nemají ještě dostatečně vyvinuté analytické myšlení. Důležité je, abychom si dokázali v sobě uchovat část této dětskosti a radostného tvoření.

Život nás nutí k neustálému zdokonalování a vývoji. Všechno, co člověk nepoužívá (talenty, vlastnosti, schopnosti, intuici...), se časem zmenšuje a ztrácí. Skutečný čas je jen „nyní“ a tento čas nám dává možnost změnit se a tím změnit svou budoucnost. Začneme nově, vytvořme si větší životní prostor, prolamujme každodenní rutinu nebo zakořeněné způsoby chování a podporujme změny.

V podstatě nejde ani tak o to, kolik času ještě máme, kolik nám zůstává, ale jak ho prožijeme. Stejně jako není nejdůležitější, kolika let se dožijeme, ale jak je kvalitativně dokážeme naplnit. Náš čas je stále cennější! Prožijme ho ve zdraví a v plném rozkvětu duševních sil ☺.



Mgr. Blanka Demčáková
Intuitivní terapeut osobního rozvoje centra AVASA,
www.avasa.cz