

Cesta do srdce

...do tvého nitra,
kde najdeš vše,
co hledáš...

Letní dny vybízí k odpočinku a rádi podnikáme různé cesty. Počasí přeje dovoleným i poznávání, a to v různých směrech. Stejně tak je to i v našich životech – směrů a cest máme na výběr hned několik. Jak však najít cestu do svého srdce?



Máme za sebou už mnoho cest. Víme ale, jak se nastupuje cesta do svého nitra? Jak už se v sobě konečně vyznat? Mnozí z nás prožívají nejistotu ohledně vlastní životní cesty, hledají směr svého životního naplnění, touží být zdraví, prožívat bezpodmínečnou lásku a najít v sobě vnitřní mír. Co je však tím klíčem, abychom se v životě dokázali šťastně rozlétnout?

ZAMĚŘENO DO SRDCE

Kolik procent populace má zdravotní problémy se srdcem? Nemusíme být ani kardiologové, úplně stačí, když jen pozorujeme své okolí. Je obrovské množství diagnóz nemocí srdce a cév. Srdce je totiž centrem citění – cirkuluje v něm naše životní energie a vyživuje ho naše láska. Umíme cítit jeho stísňenost, bolest na hrudi, ale i radost. Tak jednoduché to je a tak těžké je to žít.

Co však najdeme, když se zadíváme do svého srdce? Je otevřené nebo zavřené? Prázdne, poloprázdne nebo plné? A čím je vlastně naplněné?

Pomůže nám, když si promítneme náš život jako na plátně v kině: pohledně a staňme se diváky, moudře vyhodnoňme, jak se nám líbí počínání hlavní postavy, co by měla ve svém životě změnit, co by mohlo být zcela jinak a zatím na to v sobě nenašla sílu. Směle a s odvahou predikujeme, jak by se film měl do budoucna dále vyvíjet, zaměříme pozornost na to, jak bychom se v něm chtěli cítit a co prožívat. Nebojme

se představit si cokoli, naslouchejme a vydejme se na cestu do svého srdce. Možné je vše, v co dokážeme uvěřit, že se může stát.

NECHOĎME ČASTO DO SLEPÉ ULIČKY!

V našem nitru je to jako v dopravním provozu, kde platí zákony, které je nutné na cestách dodržovat a řídit se jimi. To znamená:

- Pokud vynakládáme svou energii správně a jsme sami sebou, tj. zvolíme si správný směr, vše jede plynule, radostně a snadno, nic nás nezastavuje ani nezatěžuje, vše vychází.
- Pokud ale najedeme do protisměru, koledujeme si o těžkosti a zákonitě následky. Začíná to drhnout, přijdou karamboly a nehody, protože nejedeme tím správným směrem, ale proti sobě, a tak od života dostáváme varování v podobě různých těžkostí – „havárií“... Například zdravotní problémy, někdy i vážné nemoci, finanční problémy, deprese atd. Snažíme se z toho nějak vyklíkovat, ale obírá nás to o mnoho času, energie a úsilí. Začíná se měnit kvalita i průtok hustoty krve, kornatět cévy, můžou přijít fibrilace srdce, zvedá se nám tlak, objevují se tromby atd.
- Taky se nám může stát, že zajedeme do slepé uličky, a to je konečná. Pokud nevykoukáme a naši životní cestu akutně nezvratíme, z této stagnace se objeví agresivní rakovinové onemocnění, smr-

telné nehody, náhlá úmrtí... Naše srdce selhává.

A jelikož se v životě neustále učíme, výběrem určitého směru a každým svým rozhodnutím se nám utváří i vždy nová cesta. Přitahujeme si tím do života určité zkušenosti, lidi a situace, které následně formují naši osobnost.

JAK POZNÁME SPRÁVNÝ ŽIVOTNÍ SMĚR?

Co v nás určuje ten správný směr? Možná mi dáte za pravdu z vlastních zkušeností, jak náročné je nastoupit směrem lásky k sobě. Uvěřit tomu, že správným ukazatelem je pouze to, co doopravdy cítí naše srdce. Ale vezme, jak těžké je jít v životě proti sobě, cestou pouze rozumu, která nás vede k fyzickému a duševnímu utrpení, pocitu zdánlivého pohodlí, prožívání strachu, či různých obav. Tím vším dokážeme své srdce potlačovat. Ale i toto zdržení na naší cestě vede k procitnutí, které bude pro nás v konečném důsledku vědomě osvobozující.

Tak co, který směr si zvolíte? Nebo se bojíte, že můžete být úspěšní a půjde vám to úplně snadno? Myslíte si, že na to nejste připraveni ani zvyklí? Kéž by to tak mohlo být (pokud si to dovolíme) a práce na sobě nás až tak nebolela. Pravdou je, že **naše srdce nás miluje a má jenom nás**. Co jsme ochotni udělat pro to, abychom to opravdu cítili? Co by chtělo, co mu chybí a co mu prospívá? Objevili jsme už způsoby, jak mu co nejlépe

naslouchat? A jak se to vůbec dělá?

Z HLUBINY KE SVĚTLU LÁSKY K SOBĚ

Jak se začít mít doopravdy rád(a)? Poznáváme už dostatečně sami sebe? Kdo nás to naučí a kdo za nás udělá tu práci? Nezapomínejme na sebe. Stačí jenom už konečně naslouchat své duši a udělat první krok. Vybrat si správný směr a cesta ke světlu lásky k sobě se začne pomalu otevírat.

Nenechme se v životě odchýlit od vlastní cesty a vlastních hodnot. Naše vnitřní pevnost a láska k sobě nám pomůžou a ochrání nás před negativním ovlivňováním zvenčí. Nenechme se manipulovat, nelitujme druhé, nevěřme ostatním, ale vydejme se na cestu citění, nikoli rozumování. **Když otevřeme beze strachu své srdce lásce, pak bude možné vše.** Pro co tlučte naše srdce? Má rádo žít v pravdě, posílíme ho, když konáme v souladu s tím, jak to cítíme a považujeme za správné, nikoliv jak by to chtěli ostatní.

Naší pravou povahou je touha řídit si svůj život, učit se, vytvářet nové věci, hodnoty a prostřednictvím zlepšování vlastního života nalézt své životní poslání. Nejlepší odměnou nám bude láska k sobě. Začneme se přijímat a milovat taková, jací ve své vnitřní podstatě jsme. Vynesme na světlo ze sebe to nejlepší, svět potřebuje vidět tu krásu v nás.

NEJSME K SOBĚ AŽ PŘÍLIŠ PŘÍSNOU LÁSKOU?

Pokud máme příliš přísné životní zásady, odpíráme si mnohé životní radosti. Přiznejme si, že perfekcionismus, sebezapírání, posedlost detaily, extrémní touha po dokonalosti, nezdravé fanatické přesvědčení, podřízenost, přílišná starostlivost a obavy o druhé, pocity viny a obviňování se za chyby druhých, zahlcenost v přebírání odpovědnosti za životy ostatních – to vše z nás dělá nespokojené a nešťastné lidi, obírá nás to o pocit vnitřní svobody. To je protisměr a cesta do záhuby.

Uvědomme si, že **naší odpovědností nejsou: činy, myšlenky, emoce, slova a chyby druhých lidí, důsledky konání ostatních, to, čemu věří druzí!**

JAKÉ NÁROKY NA SVĚ SRDCE KLADEME?

Náš život a tato doba na nás kladou požadavky ve všech směrech, nic nám už nedávají a zároveň nás hned bezpodmínečně přísně upozorňují na to, když jsme si ze sebe udělali nepřítele. Zastaví nás, a to různými problémy, našim zdravotním a psychickým stavem, vyčerpaností nebo třeba jen naší nespokojeností. Naše srdce se nám snaží říct, že takto to už dál nejde! To proto, že máme nedostatečný zájem o sebe a naše pozornost se soustřeďuje úplně někam ji-

nam, než má!

Upřímně si přiznejme, jaké jsou naše po-
hnutky a naše životní ambice? Vnitřní nebo
vnější? **Protože mít se rád znamená posta-
vit lásku k sobě nad všechny ostatní moti-
vace ve svém životě.** Pokud prožíváme více
povinností než radostí a „musím“ namísto
„chci“, nejsme zrovna na cestě k trvalému
štěstí. Je potřeba uznat svou vnitřní motiva-
ci a podle toho žít! Buď se budeme snažit
zaplnit vnitřní prázdnotu externími náhraž-
kami, nebo budeme žít v souladu s tím, co
nám přináší osobní uspokojení.

„VRAŤ SE Z KRATŠÍ CESTY, DOKUD JE JEŠTĚ ČAS“

Moudro, které platí už po mnoho generací
a vyzorovali ho už naši předkové. Pokud
nemáme dostatek sebedůvěry, stále se ra-
díme pouze s druhými a ne se svým srdcem,
může se nám často stát, že sejdeme ze své
vlastní správné cesty. Je to důsledek toho,
že nevěříme svému srdci.

Následky se pak zhoršují v návaznosti na
dobu, po kterou setrváváme v podmínkách,
jež už nám neprospívají. Neseťvávejme
tedy z pohodlnosti v něčem, co nám už ne-
vyhovuje (práce, partnerství, přátelství...).
Čím dříve vykročíme tím správným směrem
a nastoupíme na tu správnou cestu ke své-
mu srdci, tím méně závazků a negativních
důsledků to pro nás bude mít do budoucna.
Dovolme si volně dýchat a začneme v živo-
tě více vnímat laskavost Božího požehnání.
Pomoc a odměna za naši odvalu na sebe
nenechají dlouho čekat.

Není žádnou hanbou vrátit se, ale právě
naopak, setrávat v nefunkčním. Je vhodné
obrátit své vědomí směrem ke svému srdci.
Važme si toho uvědomění, že už za to ne-
musíme platit více, než je zdrávo. Setrva-
vání na místě celou situaci pouze zhoršuje
a znásobuje následky. Časem bude vše
komplikovanější. Je potřeba to udělat teď
hned! Správný čas je vždy ve chvíli, kdy jsme
dospěli k uvědomění toho, co je správné, co
je v lásce a co ne. Cesta lásky ať se stane
naším posláním!

JSEM HODEN LÁSKY

Čím více láskyplnosti i pohazení si dáváme,
tím více i od života dostáváme. Ať už náš
život není jenom tvrdou prací; mentální či
fyzickou únavou; posedlostí vlastními pro-
blémy; vytrvalým bojem, který vyčerpává,
ať už se sebou či s druhými; neústupným
ražením si rozumové cesty; protože si tím
koledujeme o to, že jednou pak „musí“ přijít
něco, co nás donutí vzdát se a sehnout se
před Vyším řádem.

JAK PROJEVIT LÁSKU K SOBĚ?

Kdykoliv, v každé situaci můžeme požádat
svě srdce o radu: **„Co by právě udělal ten,
kdo se má rád?“**, i v případě, kdy se zrov-

na necítíme dobře. Prostě se jen zastavme
a položíme si tuto otázku: **„Co můžu udě-
lat právě teď, abych žil v souladu s láskou
k sobě?“** Může to být cokoli, respektujme
to, jaké vnuknutí nám přijde, protože ni-
kdo kromě nás nemůže vědět, co nás udě-
lá šťastnými v danou chvíli, co zrovna teď
posílí, ozdraví a povzbudí naše srdce.

VŽDYŤ NAŠE SRDCE MÁ JENOM NÁS

Miluje nás nejvíce ze všeho. **Cílem naší ces-
ty do srdce je začít naplno prožívat lásku.**
Naplňme nejdříve láskou náš život a sebe.
Staňme se už konečně pro sebe tou nej-
bližší a nejdůležitější osobou na světě.
Zamilujme se do sebe a nikdy s tím nepře-
stávejme. Je velkým štěstím pro člověka,
když dokáže bezpodmínečně milovat sám
sebe a svůj život. Když si to dovolí, nebojí
se otevřít dveře zevnitř, aby byl schopen
prožívat lásku. A až jí budeme mít v sobě
dostatek a budeme jí překypovat, teprve
tehdy můžeme posloužit ostatním (služ-
bou však není poddaný služebník, ale plat-
ný pomocník), budeme tím prospěšným
a užitečným příkladem, ze kterého mohou
čerpat i ostatní. Pozor ale, nemůžeme
v životě načerpat, pokud se stavíme do
podřízené role, máme přehnanou potřebu
pomáhat, nezdravou touhu po uznání, či
jsme málo asertivní a neschopní říci „ne“.
V těchto případech nejsme pro druhé tou
pravou, vědomou, důslednou, spravedli-
vou a čistou láskou!

Život se odehrává vždy tady a teď, tak
nezapomínejme být neustále bdělí a mít
aktivní citlivé senzory, abychom si byli jisti,
že čistě a opravdově lásky máme v sobě
vždy plno, tj. na rozdávání.

Přeji hřejivé dny, na srdci, ať je nám leh-
ce a cítíme se povznesené. Ať je naše nitro
(navzdory všemu, co jsme prožili) vděčné,
vnímavé k sobě a chápavé ke světu, napl-
něné soucitem, radostnou pokorou a hlu-
bokou láskou.

A pokud hledáte cestu ke svému nitru,
můžeme se potkat v Praze na těchto let-
ních sebezpoznávacích seminářích:

- 20.–21. 7. 2019 Naplň sám sebe láskou
 - 17.–18. 8. 2019 Naplň štěstím sám sebe, své přátelé a ostatní
- Více info na www.avasa.cz



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního
rozvoje: poradenství, typolo-
gie osobnosti, přednášky
a semináře, tel. 604 300 189.
www.perlapoznani.cz

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com