

# DETOX DUŠE

## aneb jarní úklid v sobě

**Proč podstupujeme detoxikaci? Postačí nám pouze fyzická očista těla? Čeho všeho máme zapotřebí se ve svém životě zbavit? Jak se očistit od zátěží a jak si vnitřní čistotu udržet? Proč parazitujeme anebo dovolíme na sobě parazitovat? Detoxikační zrcadlení.**

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

### Co je detoxikace?

Detox je velmi často užívané moderní slovo, které se, zejména na jaře, skloňuje ve všech pádech. Dočítáme se o mnoha účinných metodách, které pročistí náš organismus.

Začalo jaro a s ním i stále více žádanější proces detoxikace. Důvodů, proč ji podstupujeme a pomoc vyhledáme, může být několik: máme potřebu zjistit, jak jsme na tom se svým zdravím a co jsme si v sobě nastřádali; rozhodneme se pro cestu zdravého životního stylu; rádi bychom zhubli; chceme preventivně předejít nemocem; trápí nás chronické nemoci; toužíme se zbavit zdravotních potíží; chceme snížit užívání medikamentů a věříme, že se toho dá dosáhnout přírodními produkty i metodami; anebo chceme prospět svému tělu a cítit se lehce a čistě... Jednoduše řečeno, detoxikací máme potřebu zbavit se zátě-

ží, toxinů, parazitů v organismu. Skvělých přírodních a přirozených metod a cest pro podporu zdraví je hodně a každý si vybere, i díky tomuto časopisu, tu svému srdci blízkou.

### Potřeba duševní detoxikace

Většinou začínáme s očistou fyzického těla, která je pro nás jaksí uchopitelnější. Tělo je naším prvotním domovem na Zemi, nástrojem a skutečným přítelem zároveň. Je obětavé, má nás rádo a nepřetržitě nám slouží. Je živé, moudré a neustále s námi komunikuje. Naše duchovní podstata je propojena přímo s naším tělem, skrze něj dává signály své nespokojenosti.

Fyzická očista těla jde ruku v ruce s očistou duševní. Důležité jsou obě složky naší osobnosti, v celé komplexnosti, jak vnější tak i vnitřní. Je potřeba se v životě zbavit všeho, co pro nás není zdravé. Jídla, lidí,

věcí, situací a především toho, co nás neustále stahuje dolů, pryč od nás samotných. Tomuto přístupu se taky říká „zdravá SEBELÁSKA“.

Někdy je potřeba změnit návyky, věnovat si více pozornosti, mít ty správné hodnoty a vnitřní životní postoj, myšlenkově a emočně se chovat zdravě, a na to nám žádný detox (ani z lékárny) nepomůže. V rámci zjednodušení můžeme říct, že každé naše jednání či rozhodnutí je orientované buď k lásce, nebo ke strachu a je na nás, kterou cestou se vydáme. Uvědomme si, že tímto způsobem, svým myšlením a chováním, každý jeden z nás ovlivňuje chod svého života.

### Duševní svět našeho těla

Tělo je velmi úzce propojené s duchovním světem. Naše tělo je přímo v náručí duchovní péče, která zná odpovědi, a my s ní

potřebujeme spolupracovat, a to tak, aby nám pomáhala řešit naše obtíže a životní situace. Pokud si zvolíme cestu láskyplnosti, pomůže nám to vyřešit mnoho trápení a nedorozumění. S našim životem je v těle vše propojené, protože náš vnitřní svět vytváří formu vnějšímu životu. Naše úmysly, myšlenky, rozhodnutí a činy s tělem reagují a buď mu prospívají, anebo ubližují.



## Ozdravení energií v našem životě

Ať se děje cokoliv a naše situace je jakkoli tíživá, vždy můžeme hledat radost. Přestaňme vidět život jako břemeno, boj, trápení nebo zátěž. Velká část tíhy, kterou my lidé prožíváme, vzniká jen a jen skrze postoj oběti okolností. Tihle vnitřní chudáčky a chudinky nám nikterak neslouží. Ve skutečnosti jsou překážkou naplnění našeho osobnostního potenciálu. Očistěme se a vezměme si zpět svou sílu. Nechme povstat to nové a světlé v nás! Není čas setrvávat v nefunkčních principech. Začneme mít rádi nejen svoje tělo, ale i svou duši, protože jen zdravý duch může ozdravit své tělo! Začít fyzickým tělem na začátek není vůbec špatné (až nevyhnutelné), ale postupem let, životních zkušeností a následně přesvědčení nás to přece jen dovede k poznání, že „jen zdravý duch má zdravé tělo“.

Už staré známé přísloví říká: „V zdravém těle, zdravý duch.“ Jak jednoduché a pravdivé. Ale na to, aby byl duch opravdu zdravý, je potřeba se zbavit duševních nánosů, které ho zatěžují a zahojit šrámy na duši, které jsme si nastřádali.

Udělejme si v životě pořádek, prosvětleme ho, odhodme ze svého života toxické jedy a zátěže:

- tíživé vzpomínky a vazby z minulosti, které bolí (minulost je kamení, které si neseme sebou v batohu jako omezení)
- křivdy z vnímané nespravedlnosti (jsou jako olověná koule na noze)
- role oběti (když ji opustíme, stáváme se vítězem s duchovním nadhledem)
- sebelítost z osamocení (co jsem komu udělat, že musím tak trpět)
- nánosy strachu (které nám brání v rozletu)
- bezmoc ze změny situace a pochybnosti o vlastní síle
- týráni se a extrémní přísnost na sebe a neustálé soustředění se na nedokonalost
- neodpuštění, nenávisť (ať už k sobě nebo k druhým)
- připoutanost na druhé
- manipulace (necháváme se druhými využívat, vysávat a dovolíme jim ukradnout nám energii)
- extrémní, až přehnaná zodpovědnost

- negativní myšlenky, agresivní emoce a další různé psychické trápení...

Toto vše je toxická parazitální zátěž, nánosy, které jsme si za léta v sobě nastřádali anebo neustále nadále tvoříme, zátěž kterou už nepotřebujeme na naši životní cestě. Neparazitujme na sobě ani na druhých! Otevřme se citové vnímavosti a životnímu nadhledu, abychom byli schopni uzdravit všechny duševní otřesy a rány z minulosti, a to jak ty naše, tak být v tomto procesu i nápomoci druhým.

## Detoxikační zrcadlení

Pokud někdo extrémně uklidí a rozčiluje nás to, může to být i proto, že má v sobě nepořádek a tolik vnitřního zmatku, že ho to nutí projevit se navenek. Nevládá si uklidit v životě. Neřeší věci, vztahy, setrvává v nefunkčnosti, přesvědčuje sám sebe, že je to tak v pořádku, vřdyť se nic až tak závažného neděje... Všechna ta aktivita směřuje k tomu, aby se vnitřně cítil alespoň o trochu lépe.

## Čistému je všechno čisté

Čistotu svého těla můžeme podpořit našim čistými úmysly (to, o co nám skutečně jde), které by měly být v souladu s čistotou myšlenek, slov i jakéhokoliv našeho jednání. Mějme čistý přístup ve všech směrech, jak k sobě, tak i k druhým. Tomu se říká i žítí v pravdě a není to vždy jednoduché vše vyladit do harmonie. Můžete si dělat fyzické očisty třeba každý den, a přesto se bez duševní čistoty cítit radostně a povzneseně nebudete. Obstat v podmínkách dnešního světa znamená být čistým. A zůstat čistým znamená cítit se svobodným (bez zátěží a omezení).

V každém z nás je čisté a zářivé duchovní jádro, o které bychom měli pečovat. Rozum má obdivovat světlo našeho ducha. Má mu sloužit. Nedělejme nic, co nás neznečistí! Vše dělejme s jakousi dětskou čistotou, dělejme to napln, hledejme cesty, jak to jde, hledejme způsoby a ne důvody, proč něco nejde. Naši životní cestu je potřeba pročišťovat neustále. Nenechme se zmást nástrahami a pokušeními okolí. Ptejme se při našem každém rozhodování

„Vede mě to k čistotě?“ Vyhledávejme čistější lidi a i v prostředí, ve kterém se pohybujeme, bychom se měli cítit dobře.

## Symbol čistoty v aromaterapii

Z éterických přírodních olejů je symbolem absolutní čistoty KADIDLO. Je to jeden z nejduchovnějších olejů, které ráda používám i ve své terapeutické praxi. Dokáže posunout člověka na vyšší úroveň vnímání, zároveň mění a obnovuje DNA buňky. Je základovým olejem při mnoha nemocech. Když nastane v našem těle nerovnováha, je potřeba podívat se proč. Naše tělo nás upozorňuje na něco, co mnohdy nedokážeme vnímat nebo nechceme vidět. Proto nás tělo zabrzdí úplně nebo jen z části. Co je vlastně příčinou této nerovnováhy? Je potřeba se podívat na souvislosti a rozklíčovat nezdravé duševní postoje, které stojí za opravdovými příčinami nemoci.

Kdo z nás může tvrdit, že ho opravdu vůbec nic nezatěžuje, cítí se lehce a že život je procházkou růžovým sadem? Pokud je naše životní cesta za zralostí hodně náročná a my se někdy cítíme jako bychom se brodili v bahně, je potřeba změnit svůj život, vstát a pomalu se začít očisťovat od následků své nevědomosti a duchovní pohodlnosti. Je potřeba nabýt přirozené pokory, tj. vidět to, co je před námi a ne to co jsme už ušli. Každý nový den je příležitostí k rozvoji naší vnitřní osobnosti a využití všeho, co v nás je. Zabývejme se sami sebou, hledejme inspiraci a snažme se měnit jenom sebe. Uklízejme, protože nám na sobě záleží a chceme se cítit dobře v tom, v čem a jak žijeme.

Detoxikace je dlouhodobější (až neustálý ☺) proces. Jaro je krásné období, ve kterém máme báječnou možnost si vědomě uklidit. Udělat si pořádek a čistotu nejen ve věcech, ale i v energiích. Cesta transformace – proměny – je od složitosti k jednoduchosti a od vnějších starostí k vnitřní radosti.

Inspirujme se a přehodnoťme, jak se svojí duší zacházíme! Už dnes můžeme začít NOVĚ, s novým přílivem nezkalené radosti ze života. Usmívejme se na život a mnohonásobně nám to vrátí! Přeji svěží prožitky i využití jarní přírodní síly jak k očistě energií, tak i k oživení ozdravných procesů našeho těla.



### Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)