

KLID – většina z nás si myslí, že ho budeme mít až na „onom světě“, tj. po smrti. Lze ale vnitřního klidu, stavu hlubokého uvolnění bez nepříjemného napětí, dosáhnout ještě v tomto životě? Jak vyrovnaně zvládat každodenní události s pevným pocitem důvěry, bezpečí a smířením se s tím, že to, co zrovna prožíváme, je pro nás přínosné? Co v nás způsobuje, že se tak často stáváme neklidnými či bezradnými? Proč v životě zrovna ze všeho nejvíc toužíme po klidu?

text: Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

Kdy už budu mít konečně **KLID?**

Mysleme na časové riziko, neodkládejme své životní uspokojení na později a dopřejme si ho, dokud ještě není pozdě!

Nastalo poklidnější podzimní období. Posbírali jsme úrodu, zazimovali zahrádky a ve ztišení se naladili na „Dušičky“. V tomto čase v nás ještě více ožívají vzpomínky na mrtvé. Zapálením plamene svíčky těmto duším svítíme na cestu. Dáváme jim tak zároveň symbolicky najevo, že jsou nadále v našich srdcích. Doufáme, nebo alespoň chceme věřit tomu, že „tam“ někde už konečně našli svůj klid – jako bychom sami tušili, že jsme tu jen přechodně.

A CO TADY ZŮSTANE PO NÁS?

Říjen se intenzivně nesl vzpomínkami na slavnou pěveckou hvězdu a výjimečného člověka, nedávno zesnulého Karla Gotta. „Božský Kája“, jak se mu říkalo – znal ho určitě každý, protože je to bezpochyby nezapomenutelná osobnost nejen českého národa. Přímo v Praze jsem mohla na každém kroku vnímat tuto atmosféru plnou smutku a sledovat, jak tato událost

rozloučení se s ním sblížovala lidi různých generací. Ale to, co v nás bude žít dál, jsou živé vzpomínky, které ještě dlouho zůstávají v našich srdcích. Přesně tak, jako i jeho poslední dojemná píseň „Srdce nehasnou“, která nám mimo jiné připomíná, že obvykle předem nevíme, co všechno je pro nás shůry nachystáno. Dokážeme to však, jako obyčejný člověk z masa a kostí, přece jenom nějak ovlivnit? Kdo určuje, do jaké míry využijeme náš potenciál? Zamysleli jsme se někdy nad tím, co tady zůstane po nás?

Málokdo z nás si však uvědomí, co všechno musel tak slavný člověk v životě prožít a jak obrovské úsilí při práci na sobě musel vynaložit, aby mohl dělat takovou radost lidským duším, i když mu možná mnohdy nebylo vůbec do zpěvu. Poslední týdny (nevíme však, jak tomu bylo dříve) si nechával předčítat z Bible. Jeho duše tušila, že je potřeba připravit se na cestu, když se člověk chce dostat ke svému duchovnímu domovu a přiblížit se k Bohu.

Pokud tam však chceme úspěšně dojít, je potřeba, abychom hledali a stihli to ještě v tomto životě! Kéž by to bylo tak jednoduché, že v okamžiku, kdy tu zanecháme naše tělo (schránku, která je pouze dočasným domovem), by se hned po smrti změnil i stav naší duše, bez jakékoli cílevědomé snahy. Kéž by nás k tomu nemusela nutit žádná nemoc ani stáří.

„JÁ UŽ CHCI MÍT KONEČNĚ SVATÝ KLID!“

Je to jedna z nejčastějších odpovědí, když se zeptám klientů, co by si v životě nejvíc přáli nebo co jim nejvíc schází. Aby člověk dosáhl vnitřního klidu, tak ještě potřebuje zažít spoustu toho, co ho zneklidňuje. Nebo lépe řečeno: spoustu toho, čím vším se ještě nechá zneklidnit. Našeho vnitřního rádce jsme však schopni slyšet teprve až tehdy, když se ztišíme a s důvěrou nasloucháme ve vyšší vedení. S vědomým životním nadhledem už nepodléháme panice.

Co v nás ale způsobuje, že se cítíme nespokojeně? Často si to komplikujeme právě naším nesprávným životním nastavením, kdy si myslíme, že „AŽ se něco podaří, budu mít klid“, ale ono správné naladění je pravý opak: „AŽ budu klidný, tak se vše podaří“. Cítíte ten rozdíl? To první je totiž podmíněno „MÍT“ a to druhé „BÝT“. Rozum versus cit, ten neustálý boj uvnitř nás, dokud nepřijdeme na to, kdo z nich je pouhým pomocníkem a kdo šéfem.

Ano, většina z nás si přeje poznat svou intuici a tím získat vnitřní autoritu, jakožto důležitý nástroj našeho sebepoznávání a snadného rozhodování. Čím více totiž žijeme v souladu s naším pravdivým vnitřním hlasem, tím více sílí naše intuice (hlas naší duše) a díky tomu získáváme vnitřní klid.

NECHME „TO“ V SOBĚ UMRÍT, TENTO SVĚT POTŘEBUJE „ŽIVÉ“ LIDI

Zní to poněkud kontroverzně, ale uvědomme si, co nás jako člověka dělá „živým“? Čím vším žijeme a co všechno v sobě vyživujeme?

Neustále v sobě něco řešíme a vedeme dlouhé vnitřní rozhovory. Vše, co v sobě myšlenkami živíme, to v nás přetrvává – posilujeme hlavně to, o čem často přemýšlíme a na co zaměřujeme tok naší energie. Zrovna v tomto životě máme jedinečnou příležitost nechat už konečně odejít to, čím si ubližujeme a co nás vysiluje!

Jako když sbíráme úrodu, kterou jsme si v zahradě vypěstovali, tak v životě sbíráme i naše zkušenosti. Naše nitro je jako ovocný sad. Máme v zahradě různé stromy a z vypěstovaného ovoce si bereme tu správnou výživu, avšak některé stromy jsou jako naše staré negativní přesvědčení, kterým stále věříme a která nám už dávno neprospívají. Anebo v sobě máme trápení, že různé věci v naší minulosti měly být nějak jinak: křivdy, zklamání, strachy, pochybnosti, špatný pohled na sebe. Jaké ale může být ovoce z takto vyživovaných stromů? Zřejmě bude kyselé a trpké. Nepřináší nám totiž výživu, tj. pocit vnitřního klidu, radosti a ani štěstí. Chřadneme. Nejsou to totiž hodnotné stromy, úroda z nich vůbec není dobrá a nedá se jíst. Ale co s tím? Buď o ně budeme dále beze změny pečovat a tvářit se, že jsme si vlastně vždy přáli pěstovat trpké ovoce, anebo takové stromy postupně necháme uschnout, vytrhneme je a na jejich místo nasadíme nové (přesvědčení), které nám budou přinášet přesně to, jak se chceme cítit.

Snažme se, aby semínka, která sejeme (naše myšlenky a úmysly, na které soustředíme svou pozornost, a činy, které



konáme), byla zdravá a životaschopná a aby úroda, kterou budeme sbírat, byla dle zákona zpětného působení co nejlepší a nejchutnější. S láskou pečujeme o to čisté a dobré v nás a žijeme v sobě jen to, co nám prospívá. Žít v souladu se svým nastavením neznamená, že nás už nikdy nepotkají žádné problémy. Znamená to, že cokoliv k nám přijde, budeme umět přijmout a přetvořit v dobro – vše bude plynout snáze, lehčeji a uvnitř nás zavládne pocit bezpečí, protože budeme vědět, že se všechno děje tak, jak má, a přesně tehdy, kdy se to dít má.

Když přestaneme putovat ve svých myšlenkách do minulosti a daleké budoucnosti, přestaneme už konečně ztrácet drahocenný čas. Je čas žít a umožnit, aby se náš osobní rozvoj stal součástí každodenního života, aby se stal naším životním stylem, a to bez ohledu na to, kolik let nám je. Avšak čím jsme starší, tím je naše potřeba nastoupit cestu k sobě akutnější.

Čím více se nám daří žít v souladu se sebou, tím více nacházíme svou životní moudrost a žijeme své dary, talenty, poslání a ještě k tomu navíc s minimálním úsilím a odporem – vědomě tak zdokonalujeme a uzdravujeme své nitro.

I PŘED BOUŘKOU BÝVÁ KLID

Pozor! Nepleťme si vědomý, aktivní vnitřní klid se stavem neschopnosti rozhodnout se a setrváváním v nečinnosti – jedná se o zcela jiné energie. V tom druhém případě se pouze přesvědčujeme, že jsme v klidu neřešení, ale pravdou je, že tu bezpochyby hrozí nebezpečí, že pokud čekáme a čekáme, jednoho dne si budeme muset uvědomit, že to byl „klid před bouřkou“. V tomto případě bychom mohli tento převlečený klid nazvat ve své podstatě jako: dušení emocí, potlačování svých potřeb, setrvávání v nevyhovujících podmínkách, neschopnost řešit problémy, strach ze ztráty, zoufalost, jestli to zvládnou, strnulost k nové změně, očekávání, že to za mě někdo vyřeší... Ale to vše jenom do té doby, dokud naše nespokojenost nezačne být vidět a dokud nezačne přetékat – v takovém případě už musíme počítat i s nějakými následky. Ča-

sově riziko je totiž neúprosné, a tak pořad lepší začít dříve než později. Naš vnitřní stav neklidu nás totiž nenechá v klidu.

STAŇME SE OBJEVITELEM SMYSLU SVĚHO ŽIVOTA

Každý z nás vykročil na tuto pozemskou cestu poznávání života. Jak ale dosáhnout toho, abychom životem kráčeli odhodlaně a s vnitřním klidem, s přesvědčením, že vše dokonale plyne a osud je k nám spravedlivý? Kdo z nás alespoň jednou nepocítil dno? Vždyť jsme jenom lidé. Když však neotevřeme své duchovní oči, můžeme dlouho bloudit a život nám pak přijde mnohem drsnější a vesmír nelaskavě přísný.

Život každého z nás se vyznačuje výraznými střídavými cykly, sloužícími procesu uzrávání. Zcela přirozeně zažíváme stále znovu střídavé fáze nespokojenosti a klidu, stejně tak, jako je tomu při bdělosti a spánku. Každá životní fáze je důležitá a zároveň nezbytně potřebná. Ať nás uklidní, že už jsme na té správné cestě. Okolo nás máme přesně to prostředí, které potřebujeme ke svému zrání, aby naše citové nitro ještě více zesílilo ve své vnímavosti.

Naše pozemské tělo je pro naši duši jakýmsi přechodným domem (ne domovem). Nastěhujeme se do něj, nějakou dobu v něm přebýváme a po smrti se zas odstěhujeme. Vše hmotné a pozemské zde zanecháme. A abychom v domě měli dobrý signál a mohlo vše fungovat a zdravě dobře sloužit, potřebujeme k tomu správně naladit svou „citovou anténu“, abychom mohli být v těch nejlepších frekvencích, protože k „domovu“ se dostaneme jenom v případě, že už tady na Zemi se budeme snažit zjistit, jak se tam lze vrátit. A až teprve pak se naše nitro naplní tím největším klidem. Kdo hledá, najde.

Připravila jsem pro vás listopadové akce:

- 8. 11. Nejdůležitější vztah v životě (večerní setkání v ženském kruhu)
- 23. 11. Život s Vyšším já – devět ctností v duchovní numerologii (celodenní seminář)

Podrobnější info najdete na www.avasa.cz



Mgr. Blanka Demčáková

Poradenství osobního růstu, životní koučink – konfliktní situace, deprese, psychosomatika; typologie osobnosti, přednášky a semináře, terapie těla, řešení problémů s vlasy, podpora zdraví přírodními esenciálními oleji. tel. 604 300 189, www.avasa.cz