

PŘIJÍMÁM *a děkuji*

(ne)mám
chuť
poděkovat...?

Vánoce jsou plné lahodných chutí. Umíme si však vychutnávat i náš život? Dovolíme, ať věci můžou přirozeně plynout a dokážeme je i s láskou přijímat? Za co všechno bychom mohli děkovat? Umíme životu poděkovat jenom za to, co považujeme za „dobré“, nebo i za to, co nám zrovna „nechutná“? Na jaké chutě jsme nejčastěji naladěni?

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Blíží se Vánoce, svátky lásky a s koncem roku se retrospektivně ohlížíme za tím, co nám uplynulý rok přinesl. V jakém duchu se nesl rok 2018, který byl pod vládou Venuše a dvojkový podle numerologie? Možná mi dáte za pravdu, že tyto indicie nás vedly k tomu, že nás hodně prozkoušel ve vztahové oblasti.

A to, ať už jsme pracovali na správném nastavení vztahu sami k sobě ve smyslu sebelásky a sebehodnoty; nebo jsme možná řešili partnerské vztahy a vazby jsme upevňovali či rozvazovali; budovali nebo čistili jsme různé vztahy v našem okolí. Možná jsme přišli na to, že nikdy nejsme sami a konečně uznali vyšší sílu, která je pro nás tím nejbližším nápomocným parťákem ke spolupráci, který nás nikdy nezklame.

Může se nám zdát, že jsme prošli velkými zkouškami naší osobnosti a tento rok nám dal až příliš zabrat. Anebo nám přijde, že se toho v našem životě navenek moc nezměnilo. Energie se však neztratí a výsledky na

sebe nenechají dlouho čekat. Možná je jen otázkou času, kdy už budeme připraveni a dovolíme si beze strachu přijmout a zrealizovat řešení.

Nejdůležitější však je, jaké obohacení a uvědomění (tato uvědomění, když si nazveme a přiznáme pravdu, tvoří totiž největší část naší práce na sobě a našeho posunu) si v sobě neseme pro další nový rok. Abychom se mohli zrodit vnitřně nově, s jiným, správnějším myšlením a laskavějším pohledem na svět zas kráčet s odvahou dál a těšit se na to, co přichází.

Přijímám všechno tak, jak to přichází

Umíme s důvěrou přijímat? Ne všechno, co se nám děje, dokážeme přijímat bez stresu, strachu a s bezmeznou důvěrou. **Naším úkolem je naučit se cítit vyšší smysl přicházejícího.** Proto si to připustíme a dovolíme, aby mohly věci volně plynout. Nebudme křečoviti, protože jinak nám život (ať už

chceme nebo ne) ukáže, jak si svým strnulým plánováním, starými vzorci chování či přílišným přemýšlením o sobě dokážeme komplikovat náš vlastní život. Naučme se žít pouze tady a teď, reagujeme pružně na přicházející požadavky a výzvy a očekávejme od života vždy jen to nejlepší. Přenechejme starému roku všechno, co cítíme už jako nepotřebné a zatěžující, co nás obírá bytostně o energii. Zbavme se všeho, co vnímáme, že nám už neprospívá a táhne nás dolů. Pročistíme tak sebe, naše vztahy, okolí a ve svém životě uděláme prostor pro nové věci, vztahy a zážitky.

A usmíváme se na život!

Tak pozitivní výrok a zní tak výstražně! Jen jsem chtěla zdůraznit jeho důležitost. Umíme se na sebe a svůj život s láskou usmívat? Kdo mě tak trochu zná, tak ví, že tuto větu jsem si moc oblíbila a ráda ji s lehkostí a někdy i s nadsázkou používám. Když třeba vídím, že je někdo v mém okolí zamračený.

A to např. znechuceně se tváří na: jídlo, které konzumuje; počítač, na kterém pracuje; knihu, kterou čte; nádobí, které myje; na cestu, když řídí auto; nebo když kráčí zamyšlený po chodníku a podobně. Všimli jsme si už někdy, jak se jen „ksichtíme“? Možná bychom se ani nepoznali, nebo se dokonce i lekli těch vrásek na čele, nebo našeho vážného, někdy až našťavaného výrazu. **Za náš vnější výraz však může jenom naše vnitřní nastavení.** Je projevem toho, jak si vychutnáváme přítomný okamžik, jak dokážeme být spokojení sami se sebou a jaký je náš pohled na život.

Tak s chutí do toho!

Jsmo se sebou nespokojeni? Jsou věci, které na sobě nemáme rádi, nebo je dokonce nenávidíme. A v takové situaci potom hledíme na jiné lidi a porovnáváme se s nimi. „Nejsem takový sportovec jako tenhle člověk. Nejsem tak chytrý jako tamten. Nedoráhl jsem toho, čeho dosáhl on. Nemám tak dobrou práci jako...“ Ať už je důvodem cokoli, každá lidská bytost je se sebou nějakým způsobem nespokojená. Proto spolu tolik všichni „soupeříme“. Problém s tímto způsobem myšlení spočívá v tom, že se najde vždy někdo lepší než my! Pokud jen chceme, dokážeme najít bezpočet důvodů jak se „setřít“.

Lidé se běžně zaměřují na to, jací ještě nejsou, co nemají a co jim (ve srovnání s jinými lidmi) schází, a soustředí se zejména na sebe. Často říkáme: „Nemám tohle nebo tamto, proto nejsem silný, a proto nemohu nic dělat a dokázat.“ **Když však jednou zaujmeme postoj, že přijmeme a uznáme sami sebe a přitom nezapomínáme děkovat za vše, i co (už) máme, pozvedá nás to nad naši životní realitu.** Činí nás to silnějšími. Nemusíme se tak srovnávat s ostatními lidmi v našem okolí a v této síle pak můžeme přinášet užitek a být tak světu ještě větším přínosem.

Pokud se naučíme životu více děkovat za to, co smíme prožívat, za všechny ty zkušenosti, které sbíráme na své cestě, protože si je naše nitro nevědomě přitahuje do života, tak se začneme o to více usmívat. Protože jsme tím získali přesně to, že jsme se naučili více přijímat, odpouštět a děkovat.

DĚKUJI jako modlitba

S Vánocemi úzce souvisí pojem modlitby. Správná modlitba není však strnulé opakování nějakých naučených slovních frází, které jsou pouze suchým projevem bez jakékoli energie. Taková modlitba nemůže mít potřebnou sílu, aby se dostala do vyšší úrovně a byla vyslyšena. Pokud by u modlitby byla důležitá slova, logicky by musela „vyšší síla“ rozumět všem jazykům na světě. Poukazuje to na rozdíl mezi slovy a prožitím. Má-li mít modlitba účinek, musí se stát silným vnitřním prožitkem, při němž slova ztrácejí význam.

Modlitba má různé formy. Nejrozšířenější je modlitba prosebná, kdy žádáme o něco, co nám chybí: odpovědi na nevyjasněné otázky, o pomoc při nemoci, v nouzi atd. Např. prosíme, abychom směli být uzdraveni. A když uzdravení nepřichází, zřejmě jsme se ještě nezměnili natolik, abychom opět nesklouzli do původního stavu, kdy bychom šli znovu proti sobě a používali naši sílu možná k sebepoškozování. **Jak dokáže člověka změnit nemoc, tak ho dokáže změnit i uzdravení.** Ale jen ta nejvyšší síla ví, kdy je na to vhodný čas, kdy jsme na uzdravení už připraveni.

Dále jsou tu modlitby děkonné, se kterými se většinou setkáváme, když se člověku přihodí zejména něco „dobrého“. Nic bychom však neměli považovat za automatickou samozřejmost.

I Vy máte zkušenost, že čím větší má člověk radost, čím větší pociťuje vděčnost, tím méně se mu daří vyjádřit ji slovy? Modlitba totiž nejsou slova ani myšlenky. Hlavním obsahem modlitby je naše cituplnost. **Skutečná modlitba je tedy projevem nejniternějšího prožívání a odrazem naší duchovní síly.** Např. pokud se toužíme uzdravit, je potřeba prožít v sobě představu, jako by to, po čem toužíme, bylo již realitou. Kdo např. touží po uzdravení, neměl by myslet na nemoc, ale vidět se už uzdraven a zároveň vyzařovat v takovém naladění. Čím větší máme důvěru v pomáhající neviditelnou sílu, tím spíše je modlitba vyslyšena.

Umíme však poděkovat, i když se nám zrovna nedaří tak, jak bychom si přáli? Je zcela zbytečné trápit se tím, že život je nespravedlivý, že nejde podle našich představ a očekávání. Je pro nás těžké přijmout některé situace, které nechápeme nebo je považujeme za špatné (někdo nás zklamal, ubližuje nám nebo nás nenávidí...). Možná se dějí proto, aby změnily naši cestu, vyselektovaly lidi z našeho okolí, abychom se mohli více projevit ve své síle a tak být šťastnější. Tak se jim vnitřně zbytečně nebraňme, ale dívejme se na ně s patřičným nadhledem. Požádejme si a poděkujme za podporu k jejich zvládnutí. Pochopení přijde v pravý čas, jen budme otevření novým cestám a snažme se o neustálé sebezdokonalování. Žijme tak, aby naše modlitby mohly stoupat vzhůru lehce, a s dobrým chutím bez sobeckých pohnutek, v pokore, s vděčností a s důvěrou.

Přijímám a děkuji

Projevme ochotu přijímat a prožívat cokoli k nám přichází, protože je to vždy pro naše největší blaho. **Když opravdově a s radostí děkujeme, přichází ten nejlepší dar okamžiku objevovat dosud nepoznané.**

Dovolím si jen připomenout, že přijímat neznamena souhlasit s ostatními, držet jazyk za zuby, a už vůbec ne setrvávat v nevyhovujících podmínkách, v nespokojenosti

či utrpení. Ale PŘIJÍMÁNÍ ve smyslu uvědomění si pro nás užitečnost dění (i když se nám děje něco nepříjemného) a následné vyhodnocení vedoucí k rozhodnutí, kterému nechybí zodpovědné a aktivní jednání. Přijímám, že nic se mi v životě neobjeví náhodou, ale vše je velice důležité na mojí životní cestě. A mým úkolem je naučit se k tomu zaujmout správný postoj, tj. opravdu naslouchat tomu, co cítím, a jednat podle toho (nenechat se ovlivňovat, i když se to vůbec nemusí shodovat s názory a požadavky ostatních). Je to mou povinností vůči sobě. Až když jednou v radostné pokoře přijmeme své vnitřní dary, uznáme své vnímání a uvěříme svému srdci, obdarujeme se svobodou. Protože rozvinout svůj dar citění vlastně znamená uznat sebe jako osobnost – staňme se pro sebe krásným darečkem, a to nejen o Vánocích.

Přeji nám všem, ať dokážeme s láskou vítat a přijímat to, co nám život přináší. Prožijeme dny více s vděčností a s chutí i nadšením očekáváme pro nás jen to nejlepší. Když se snažíme s odvahou vyvíjet úsilí a měnit v sobě to staré na nové, zázraky dožívají zelenou. Ať je naše cesta prozářena a Nový rok 2019 přináší zejména nezapomenutelné a obohacující prožitky. Ukažme životu, jak se na něj umíme usmívat ☺.

▼ INZERCE

**RODUSLAVA**
SLOVANSKÁ MÓDA

*Moudrost, síla a
životní energie*



www.roduslava.cz
Londýnská 81, Praha