



Mnozí z nás pracují na své změně, transformaci, na svém osobním rozvoji. To ale předpokládá správně používat cítění a myšlení (nejlépe to „své“). Přiznejme si pravdivě, kolik námahy, vytrvalosti a trpělivosti nás stojí vztah k sobě? Možná to nemáme se sebou mnohdy jednoduché, a co teprve ti vedle nás? Tak pojďme to sobě i ostatním ulehčit...

text: Mgr. Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

SEBEPOZNÁVÁNÍ

= *Boj se sebou samým*

Blíž sám k sobě

Už jsem mnohokrát psala o nutnosti práce na sobě, častokrát se opravdu jedná o takový „boj se sebou samým“. Pokud se nás zmocní rozum, svádíme každodenní boje, abychom se vyznali sami v sobě a snažíme se hledat pravdu, která jediná nás dokáže naplnit vnitřním klidem. Práce na sobě požaduje jako první a nejvyšší prioritu porazit rozum a zlomit jeho nadvládu, které jsme se podrobili už po mnoho let, zcela dobrovolně. Naším velkým úkolem je, abychom pochopili, proč je cesta rozumového sebepoznávání bezvýsledná a neúspěšná. A jak to dokázat? Jedině vnořením se do naší duše, protože jen síla našeho lidského citu dokáže zlomit nadvládu rozumu a vymánit se z jeho pout. Práce na sobě spočívá v naslouchání intuici a uvědomění si duchovna v nás. Dokud neprobudíme duši, ale budeme se podrobovat rozumu, nikdy se nám nepodaří být úspěšnými v boji se sebou samými. Rozumová práce na sobě nás nikdy neosvobodí z pout, jež nás svazují. S rozumovým sebepoznáním nerosteme z nitra do výšky, nýbrž proplétáme se houštím beznaděje v sobě. Tím se nemůže-

me obrodit a stát se „novými“ jinými lidmi, neboť změna vychází jediné z duše. Dokud ale naše nitro, naše vlastnosti, náš charakter citově nezušlechťujeme, nemůžeme nikdy v tomto boji s námi samými dosáhnout vítězství. Právě naopak: s každou rozumovou myšlenkou se vážeme znovu na její následky a pokrok zaznamenáváme pouze v našem vzdělání. Takováto práce na sobě bude vždy jen bojem svázaného, čistě rozumového jednání (techniky, metody...). V tom případě se ale nejedná o skutečný pokrok v poznání sebe sama.

Dokud se budeme namáhat hledat naše chyby pomocí rozumu, nikdy je nenalezneme. Chybí nám totiž správné pochopení toho, co je to vlastně „chyba“, protože rozumu „chybí“ vědění, které je přístupné pouze duši a která jediná dokáže cítit pravdu. Teprve když poznáme sílu své duše, podaří se nám docílit čistoty, která hned rozpozná chybu největší – nesprávné používání rozumového přemýšlení.

Práce na nás samých začíná procítěním touhy a probuzením naší duše do pravdivosti, tj. směrem, světlem a čistotou vnímání. Když poskytneme této touze místo

v našem nitru, dříve či později nalezneme a osvobodíme duši z pout rozumu a dáme jí životní sílu k práci na sobě.

Proměna svého „já“

Hlavním prvkem naší životní změny a našeho pokroku jsou naše činy. Samotné uvědomění nestačí, naše životy dokáže změnit pouze aktivita (naslouchat si a jednat). Jedno z tajemství úspěchu je v přístupu: věřit svému srdci a začít konat. Uměním je rozhodnout se a vytrvat. Podporovat naši pevnou vůli na cestě v touze za vlastním sebezdokonalováním. Práce na sobě vůbec není jednoduchá a někdy (většinou) hodně bolí. Nejde tak zlehka, jak bychom chtěli. Proměna našeho já si vyžaduje mnoho mílostrdnosti a laskavosti k sobě samým.

Bojujeme – bráníme se i útočíme

Podnětů k našemu rozvoji máme vždy v našem okolí spoustu, a to každodenně. Naše rozhodování a reakce svědčí o naší vnitřní vyzrálosti. Boje, které svádíme sami v sobě jsou ale ty nejtěžší. Proč tomu tak je?

Bráníme se totiž nejvíce tomu, co doo-

pravdy cítíme, popíráme to a nechceme si připouštět, že je to jinak než tak, jak to chceme vidět. Bráníme naše já před bolestí. Bojíme se změny a tím se paralyzujeme. Náš rozum nás sladce přesvědčuje, že je to takto v pořádku. Možná, že i tušíme, že tomu tak není, ale bojíme se, že naším rozhodnutím ublížíme ostatním. Naše rozhodnutí se nemusí ostatním líbit, ale nemůžeme nikomu ublížit víc než sami sobě. Ti ostatní jsou tu proto, aby nám svou přítomností pomohli rozklíčovat, co opravdu cítíme, jak to v sobě máme. Pokud někdo pohne naším nitrem, roztočí se v nás kolotoč. Trápíme se, když nevíme, kde je pravda. Co je rozumné a co citové? A pokud neuposlechneme srdce (které je mnohem silnější než rozum a nelze se mu ubránit), trpíme. A čím jsme citlivější a vnímavější, tím více. Můžeme na něj rozumem útočit, jak jen chceme, ale naše bitva je předem prohrána. Zůstává jenom vytáhnout bílou zástavu, smířit se s tím, přijmout a akceptovat to, co cítíme. Jinak štěstí nedojdeme.

Útočíme, protože se cítíme zranitelní a bolí nás to. Máme potřebu se chránit. Hledáme viníka toho, co právě prožíváme. Ale za tím vším stojí naše zraněné nitro. Viníkem a kazisvětlem je pouze náš rozum. Protože moudrost a svoboda je jediné v našem srdci.

Pokojný bojovník

Staňte se pokojným bojovníkem v denním životě. Probudme v sobě vrozenou sílu a přirozenou intuici, na které jsme zapomněli. Soustředme se na chvíli jenom na tady a teď, kde se právě tvoří náš osud.

Bojujeme se svými strachy a snažíme se je potlačovat. Namísto toho, abychom je vynesli na světlo, přijali je a pokračovali už jen ve víře – v sebe i dokonalost života.

Možná jsme byli v minulosti zpochybňováni, možná žádné naše rozhodnutí nebylo pro rodiče dost dobré, a to jenom proto, abychom si více věřili a upevnili své morální hodnoty. Většinou ale ten, kdo zpochybňuje, je plný pochyb o sobě, že není dost dobrý, je málo sebevědomý a potřebuje ve své slabosti najít někoho, vedle nějž může své vnitřní nastavení vyvrátit. Přihlíží na

naši cestu, protože on nedokáže v sobě najít svobodu a odvahu udělat to, co by chtěl. Myslí si, že zesílí tím, když uvěříme jeho informacím a odpovíme.

Stres vzniká, když vzdorujeme tomu, co je. Většina z nás má sklon proud svého života postrkovat vpřed nebo mu klást odpor – bojujeme s okolnostmi, místo abychom zužitkovali věci takové, jaké jsou. Odpor dává vzniknout neklidu, který pociťujeme jako fyzické, psychické a emoční napětí. Bojíme se toho, co je uvnitř nás, a přitom je to jediné místo, kde nalezneme všechno. Máme strach rozvíjet moudrost a řídit se jí. Když pocítíme strach, vezměme tedy meč a rozsekejme minulost a budoucnost, všechno to, co nás zatěžuje!

Vynesme odpadky

Naučme se vyhodit všechno, co ve svém životě už nepotřebujeme (ublížení, křivdy, neodpuštění, sebelítost, různé bolesti...). Naše odpadky nás oddělují od této chvíle, od tady a teď. Až když se jich zbavíme, tak teprve uvidíme, co všechno dokážeme a jak dobře to dokážeme. Nelovme už prosím v minulosti a stojatých vodách. Vylovíme jenom zdechliny, které nikoho nezasytí, protože jsou zkažené a bez života. Nechme věci plynout a naslouchejme. Uvědomujme si svoji volbu. Emoce v nás jsou přirozené, jako změny počasí. Tak se naučme je využít a dát najevo s láskou a v té pravé chvíli, protože tak jsou ku prospěchu.

Destruktivní sebekritika je naučený vzorec chování, která má zpravidla svůj počátek v dětství, když se jako dítě přirozeně dopouštíme chyb, které jsou pouze přirozenou součástí našeho procesu učení. Snažíme se prozkoumávat, co nefunguje a podle toho měnit své chování. Posuzujeme pak sami sebe podle toho, na co se cítíme. Strach ze selhání může způsobit, že se přestaneme snažit, abychom před okolím náhodou nevypadali jako ztroskotanci.

Oceňujme významy svých chyb a z nich plynoucí obrovský užitek. Děkujeme si za každé uvědomění. Smířme se s občasným selháním. Zůstaňte uvolnění, abychom mohli lépe naslouchat v klidu svému nitru. Udržme si perspektivu nadhledu a vzhlížej-

me na sebe s větší úctou a lehkostí.

Bojovník se nevzdává, není o dokonalosti, vítězství, nedotknutelnosti, ale o naprosté zranitelnosti. Tak si ji s láskou k sobě dovolme prožívat.

Nebojme se ukázat světu, jací jsme. V té prachobyčejné opravdovosti. V naší nahotě duše, v naší nejniternější podstatě.

Obraz vlastní duše

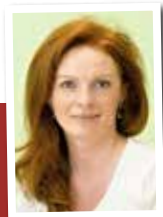
Jak nejlépe poznat své já a do hloubky? Co všechno se v nás ukrývá? Jednou z mnoha metod sebepoznávání může být i MAPA DUŠE. Jedná se o terapeutickou sebepoznávací techniku, osobní mapu našeho vnitřního Já, která se dá nakreslit jenom jednou v životě. Přes obraz vlastní duše se dostaneme zas o krůček blíže k sobě a zároveň k proměně našeho Já. Zjistíme, co se skrývá v našem podvědomí, a pomůže nám to odhalit zas o něco více naše nitro a pochopit sami sebe. Poznat své Já v opravdové nahotě. Pokud chcete rozšířit své obzory na své cestě za sebepoznáním nejbližší termín konání semináře je 15. 7. 2018 (www.avasa.cz) nebo lze i individuální formou. Provedu vás k nejhlubšímu nitru, tam, kde se skrývá moudrost.

Je-li Bůh s námi, kdo je proti nám?

... no jenom my sami. Problém není většinou v tom, že nevíme co dělat. Problém je, že to neděláme. Zklidnit rozum a hloubání a mít důvěru v intuici. Vědomě se pozorovat a učit naslouchat svému nitru.

Uvědomujme si za každým rozhodnutím svoji svobodnou volbu a vybírejme si naše myšlenky zodpovědně. My rozhodneme, jestli budeme pěstovat plevel, zákázoné buřiny nebo květy. Příprava půdy (žít v lásce, držet naše základní morální hodnoty a jít cestou citovosti) není jednoduchá, ale pokud jí věnujeme dostatečnou péči, tak s určitostí vykvete do krásy. A za krásu našeho nitra sklídíme velkou odměnu – radostný život provázený pocitem bezpečí a vnitřního klidu.

Čím více se poznáváme, stáváme se vědomějšími. A v naší touze po zdokonalování je to pak lehčí a lehčí. Utrpení se přehoupne do moudrosti a životní pokory (radostného tvoření). Záleží jen na nás, kdy si tu odměnu od života vybereme. Ona tu pro nás vždy byla a je připravena. Čeká se jen na naši víru v hloubku citu, tak už nečekejme... začít se koupat ve světle pravdy, na to je přece léto ideální ☺.



Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje; poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz

Ráda bych Vás pozvala na LETNÍ VÍKENDOVÉ SEBEPOZNÁVACÍ AKCE v přírodě, které jsme pro Vás ve spolupráci s mými kolegy z centra AVASA s láskou připravili. Provedeme Vás nejen poznáním, ale dopřejeme i fyzickou regeneraci, psychologický odpočinek a dodáme sílu a radost na další práci se sebou. Připojte se:

- 14. 7. Vyšší poznávání života na kurzu duchovní numerologie
- 20.–22. 7. Láska, emoce a intuice
- 27.–29. 7. Lesní lázně pro ženy
- 3.–5. 8. Tělo, mysl, duše = osobnostní balanc ve 3 dnech
- 17.–19. 8. Víkend pro matky s dětmi
- 31. 8.–2. 9. Proměna Popelky v...

Kontakty pro více informací a rezervace:
www.AVASA.cz, tel. 734384673, info@avasa.cz