

Vědomé a řízené dýchání sate, satori a sati – taoismus

Hranice lidského věku se neustále prodlužuje a počet lidí, kteří se dožívají vysokého věku stoupá. Na druhé straně se v populaci také vyskytuje stále více zdravotních problémů, jež jsme si zvykli nazývat civilizačními: mozkové a srdeční příhody, astma, zhoubné nádory apod. Co dělat pro to, abychom byli zdraví, aktivní a vitální v každém věku?

text: Angel Buna
foto: Shutterstock.com

Zdánlivě je to jednoduché – je třeba vyhýbat se stresu, mít trvalý aktivní přístup k životu, přiměřeně se v závislosti na věku věnovat každodennímu pohybu a také dodržovat životosprávu, která tělu prospívá. Pravidelným pohybem zvyšujeme příjem kyslíku, což je nezbytné pro přísun životní energie. Když to však přezene a tělo zatěžujeme více, než je zdravé, protože si chceme dokázat, že to ještě zvládneme, ublížíme si. Do organismu se dostane ještě více kyslíku a tvoří se tzv. volné radikály, které jsou příčinou dosud neobjasněného přetrvávání svalové bolesti. Právě ta je prvním upozorněním a příznakem nemoci. Nadměrnou tvorbu volných radikálů vyvolanou



enormním tělesným cvičením lze považovat za přímou příčinu nemoci.

Jednou z cest ke zdraví je naučit se dýchat tak, aby nám dýchání pomáhalo stabilizovat naši vitalitu a aktivitu. Správné okysličení naší krve má vliv na naše zdraví i duševní pohodu. Dýchat můžeme různými způsoby a existují i speciální kyslíkové terapie, které nám nabízejí částečnou pomoc a řešení dílčích problémů. Největší přínos má však to, když se naučíme řídit své dýchání sami tak, abychom k tomu nepotřebovali nic dalšího a nebyli na ničem a na nikom závislí.

Dýchání u vnitřních cviků pro zdraví

Při provádění vnitřních cviků tao používáme lámský dech – hluboký plný nádech do hrudníku a dlouhý výdech. Jde o dechovou techniku, která změní nejen poměr kyslíku a oxidu uhličitého v krvi, ale také ovlivní stav vědomí. Zaujímáním různých pozic u jednotlivých

cviků stabilizujeme náš svalový korzet a vyrovnáváme hladinu energie v orgánech, které chceme posílit.

U pěti základních vnitřních cviků pro zdraví, které se nazývají Drak, Tygr, Medvěd, Orel a Opice, protože se cvičí postupně za sebou jde o rity. Tímto názvem se zdůrazňuje, že jde o rituál, který působí na naše tělo komplexně a celkově harmonizuje energii těla i duše.

Např. cvik Drak je velmi jednoduchý. Začínáme vestoje a zhluboka se nadechneme do plných plic. Pokrčíme jednu nohu tak, aby se opírala nad kolenem druhé nohy, ruce upažíme a jednu ruku ohneme v lokti tak, aby prsty směřovaly k prstům druhé upažené ruky. Zatneme ruce v pěst a pak následuje dlouhý výdech. Potom ruce vyměníme a cvik opakujeme na druhou stranu. Ve druhé fázi cviku pokrčíme druhou nohu a postupujeme stejně jako u první. Opakujeme na každou stranu alespoň

tříkrát. Drak působí pozitivně na srdeční činnost, na cévy a na aktivitu tenkého střeva. Symbolizuje sílu, sebevědomí, sebeovládání a úspěšnost.

Na výše uvedené vnitřní cviky pro zdraví navazují zdravotní cviky na dlouhověkost s názvy vycházejícími z chování zvířat. Jelena, Jeřába a Želvu můžeme cvičit podle naší potřeby kdykoliv i jednotlivě. Příznivě působí na pohlavní orgány, trávicí ústrojí i na metabolismus. Posilují a stabilizují nervovou soustavu a formovají postavu.

Jsou opakem fyzických tělesných cviků a různých sportů, které nám přinášejí rychlé formování postavy a tělesnou krásu, ale často zatěžují chod našich vnitřních orgánů a narušují jejich jemnou činnost. Vnitřní cviky nám pomáhají udržovat pružnost a flexibilitu celého nervového systému. Odstraňují stres a napětí a přispívají k dosažení dlouhověkosti.

Proto je výhodné k běžnému tělesnému cvičení přidat i vnitřní cviky tao pro zdraví. Podstatou jejich účinku je vědomé a řízené dýchání, kdy se člověk naučí vnímat vědomě svůj dech a řízeně ho využívat tam, kde je potřeba.

Prohloubené vědomé dýchání

Jeden ze způsobů, jak se naučit nenásilně vědomému řízenému a kontrolovanému dýchání, je začít s prodýcháním čakr. Jednotlivé čakry od první až po sedmou vždy prodýcháme třikrát hlubokým nádechem a dlouhým výdechem. Pak opakujeme totéž s druhou a šestou čakrou, třetí a pátou a nakonec čtvrtou čakru prodýcháme třikrát.

Další ze způsobů vědomého dýchání je naučit se hluboko

kému nádechu a dlouhému plynulému výdechu formou vibrační meditace manter. Plně se nadechneme a při dlouhém výdechu odřikáváme mantry OM, MANY, PAME a HUM. Vibrace jednotlivých manter uvolňuje a posiluje jednotlivé části těla. OM hlavu, MANY ramena a hrudník, PAME břicho a s ním celé trávicí ústrojí a HUM celé tělo. Při pravidelném provádění vibrační meditace manter jednou denně vědomé dýchání působí na naše podvědomí a dech se přirozeně prodlužuje. Vibrace meditace rozvíjí schopnost řízení mentální energie, transformace, materializování vesmírné energie, díky níž získáváme větší sebevědomí, sebedůvěru, jistotu, a také nám napomáhá k vyrovnaní se s minulostí i k trvalému zdraví.

Techniky dýchání

Techniky satori a sati dýchání se používají při vibrační meditaci sate. Poskytují hluboké dlouhodobé léčebné působení a harmonizují tělo i duši. Při satori a sati dýcháme otevřenými ústy, někdy dlouze a zhluboka do hrudníku, jindy zase mělce do břicha. To okysličuje tělo do takové míry, že se z buněk uvolňují potlačované emoce a plně si uvědomujeme staré bolesti a pocity.

Při vibrační meditaci sate prožijeme extázi univerzálního pročištění a naše vnitřní traumata se uvolní, náš život se zásadně změní. Změní se i náš celkový pohled na dění kolem, situaci vyhodnotíme v klidu a najdeme pozitivní řešení, které neublíží nám ani druhým.

Vibrační meditace sate se provádí obvykle vleže na zádech a zahrnuje dýchání za plného vědomí kruhovým způsobem. Pak přejdeme do podvědomého dýchání. Jinými slovy, vědomě dýcháme tak, že mezi nádechem a výdechem neděláme žádnou přestávku. V první fázi se uvolňuje svalstvo v horní části těla, v druhé fázi svalstvo v dolní části těla. Následuje vyčištění od negativních emocí, které mají vliv na naše zdraví a projevují se v různých bolestech nebo jako trvalý vnitřní smutek, zloba či

zoufalství. Účinnost je pro každého jiná a nelze ji předvídat ani regulovat.

Vibrační meditace sate zvyšuje sekreci životně důležitých hormonů a celého endokrinního systému, výrazně zlepšuje trávení, látkovou výměnu a vyměšování. Dochází k lepšímu prokrvení mozku, vyjasnění mysli a zdokonalení paměti i všech duševních schopností, ovládnutí emocí, odstranění stresu, smutku, strachu a závislosti atd. Posiluje sebevědomí, sebedůvěru a navozuje klid a pohodu. Pomáhá léčit chronické nemoci, astma a problémy s dýcháním, alergii, ekzém, cukrovku, bolesti kloubů, bolesti zad a pohybový aparát.

Vibrační meditaci sate lze doporučit každému, kdo se chce vyčistit od negativních emocí a traumat. Účinky jsou nesmírně hluboké právě proto, že k nim dochází uvnitř každého z nás, bez jakéhokoli řízení či zásahu zvenčí.

Další druh dechové techniky je divine healing – božské uzdravení. Jde o specifický způsob holistického léčení, v němž se praktikují některé ze starodávných taoistických technik. Dechová technika rebirthing nebo holotropní dýchání. Oba tyto směry se vrací do minulosti, na rozdíl od sate, sati a satori dýchání – meditace, technik starodávného taoismu a buddhismu, které řeší současný stav těla a duše.

Správné dýchání je ve východní medicíně považováno za klíčové nejen při uzdravení těla, ale i duše. Dech je přitom jejím zrcadlem. Nutné je zaměřit se na svoji kondici a individuální osobní rozvoj. Zdraví se nedá ošálit ani koupit. Srdečně Vás zveme na pořádané praktické semináře 17.–18. 2. v Centru AVASA, Křižíkova 308/19, Praha 8 (Florenc), www.avasa.cz, rezervace na tel. 734 384 673.

Těším se na Vás



Ing. Angel Buna
mistr taoismu,
mob. 735 762 022,
www.cviky.7x.cz
Centrum AVASA

avasa

PROGRAM AKCÍ ÚNOR



12. a 13.2. Ordinace léčitele a chiropraktika

500 Kč

pondělí, úterý
9.00–19.00
Slavomír Predajnoš | Odborné uvolnění (odblokování) a napravení celého pohybového aparátu: kolena, kyčle, pánev, páteř, lokty, ramena, čelisti... Uvolnění a harmonizace vnitřních orgánů a systémů: často lze vyřešit gynekologické problémy (myomy, záněty, neplodnost, bolesti při menses). Jemné uvolnění toku životní energie, uvolnění nervového a hormonálního systému.

13.02. Autoterapie hlasem a dechem I. Ladění (pro začátečníky)

500 Kč

úterý
18.00–20.00
PhDr. Feng-yün Song CSC | Seminární program ATHS s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevování a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty.

14.02. ŽENA, KTERÁ MÁ DUŠI–Bezpodmínečná láska

390 Kč

středa
18.00–21.00
Mgr. Blanka Demčáková | Půjď obohatit svou duši do společného kruhu tím, co žena potřebuje, co by chtěla, na co hledá odpovědi, v čem se ještě nevyzná, není si jistá... Připoj se a spolu povzneseš své ženství na vyšší úroveň sebevědomí a otevřeš duši hlubšímu vnímání.

15.02. KURZ sebeléčby zánětlivých onemocnění

3 000 Kč

čtvrtek
9.00–16.30
Štefan Zakutanský | Srdečně zveme na kurz slovenského léčitele Štefana Zakutanského, autora knihy Sebeléčebný pud. Jak se stát sám sobě lékařem na léčbu dýchacích, interních, pohybových a alergických onemocnění? Co je sebeléčebný pud a jak ho využívat k léčbě 80% chorob? Proč máme odpovědnost za sebe a svoje vlastní zdraví?

17.02. Pět tibetských cviků–celodenní workshop

1 900 Kč

sobota
9.00–18.00
Angel Buna | Pět tibetských cviků–klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém.

18.02. Vibrace meditace sate, dechové techniky sati a satori

2 200 Kč

neděle
9.00–18.00
Angel Buna | Naše pozitivy jsou příjemné nebo nepříjemné a to duševní i tělesné, navíc ovlivňují naše myšlenky, nálady a zdraví. Jedna z metod, jak ovlivnit své emoce a navodit si vnitřní klid transformací vědomého vnímání našeho dechu, který je zrcadlem našeho zdraví. Celodenní workshop.

20.02. Plazmový večer

250 Kč

úterý
18.00–19.30
Ing. Hana Nováková

21.02. Přírodní lékárna = přirozené zdraví

500 Kč

středa
17.00–20.00
Jiří Růžicka | Dozvíte se, jak je důležité doplňovat enzymy přírodní cestou a tím dopřát svým buňkám tolik energie, kolik jí potřebují. V momentě, kdy Váš vnitřní vesmír se dostane do rovnováhy (tělo, duše, duch), dostaví se prostor si užít svůj život naplno do vysokého věku.

25.02. Seminář: ŽENA, která užívá svou sílu vědomě

2 300 Kč

neděle
10.00–19.00
Mgr. Blanka Demčáková, Kristín Korecová | Obohacující prožitkový seminář, kterého naplní budoucí témata ženství. Přijď s námi načerpat sílu ženskosti a dopřát si pro sebe to nejlepší. Rozvíjení intuice – sebezkušenostní a kreativní techniky. Sebehodnota ženy ve vztazích – nastavení osobních hranic a jiná témata.

27.02. Speciální vnitřní cviky tao pro zdraví

300 Kč

úterý
17.30–19.30
Angel Buna | Cviky pro formování postavy. Posilují a zpevňují všechny důležité svalové skupiny: prsa, ramena, paže, záda, boky, břicho, stehna, hýždě, lýtky, chodidla a snižují hmotnost. Trvale formují postavu a zlepšují držení těla. Zvyšují vitalitu a stabilizují emoce i tělesnou odolnost.

28.02. MAPA DUŠE–proměna svého Já

300 Kč

středa
18.00–19.30
Mgr. Blanka Demčáková | Co o nás řekne Mapa duše? Podvědomě a nevědomě? Přijďte si ji nakreslit, určitě ji ještě neznáte:-) Dostanete se zas o krůček blíže k svému autentickému Já.

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křižíkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florenc)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673

Jak voní bezpodmínečná láska?

Může láska vonět? Copak je to květina nebo parfém? Člověk taky nějak voní – někdo nám voní příjemně (působí sympaticky a ani nevíme proč?) a někdo nám zas nevoní vůbec. Je nádherné, když nás někdo pustí k sobě tak blízko, že cítíme, jak voní jeho duše. Jak voníme sami sobě? Vůně totiž dokáže povznášet city člověka ke kráse, a právě naše citovost nás dělá tou pravou duchovní bytostí, jejíž úlohou je v životě co nejvíce rozkvést.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Tento rok je rokem, kterému vládne Venuše, planeta lásky. Numerologicky se jedná o dvojkový, tj. vztahový rok. Predikce říkají, že to bude rok, který nás prozkouší hlavně na poli lásky a vztahů. A to ať už se zamilujeme (do svého života, do sebe nebo přijde nový partner) nebo se budou řešit vztahy zasáhnuté hnilobou, tj. nefunkční a stagnující. Citové vazby se budou buď posilovat, čistit, anebo rozpojovat.

Měsíc ÚNOR nám dává možnost slavit svátek zamilovaných a uvědomit si, jestli dokážeme vnímat a žít i lásku bezpodmínečnou. Kde ji hledat a jaká je její pravá podstata? Kdo z nás by si nepřál ji poznat a plně prožívat? Víme, jaká doopravdy je a jak se projevuje? Tak pojďte PŘIVONĚT k tomu „Nejvyššímu“ principu, stavu, citu! Zhluboka se nadechněte.

Čím nás dokáže naplnit, jak se projevuje a co všechno se s bezpodmínečnou láskou může pojit?

♥ **ČISTOTA** – Má čisté úmysly, nezraňuje a nezarmoutí druhého žádným posunkem, myšlenkou, slovem či nepěkným skutkem. Představme si ji jako třpytivý, bílý sníh, do kterého děláme naše životní kroky. Snažme se, abychom zanechávali za sebou ty nejčistší jemné stopy, aby naše naladění bylo vždy zářivě čisté. Jedině tak budeme mít sílu a dokážeme láskou druhé povytáhnout z kaluže nesnází či bahna trápení.

♥ **BLAŽENOST** – Dovolí nám prožívat ten nejvyšší a nejkrásnější stav vědomého bytí. Láska je bránou k radosti, naučí nás otevřít své srdce a vnímat tu lásku, která je ve své dokonalé přirozenosti všude kolem nás.



♥ **BEZHRANIČNOST** – Je všude a přesahuje vším. Víra v lásku posouvá naše hranice lidskosti.

♥ **PRAVDIVOST** – Nemanipuluje, nezakazuje, nepřikazuje, ale je upřímná, říká přímo co cítí ze srdce. Žítím ve lži a přetvářce sklízíme pouze nezdravost. Pokud žijeme v pravdě a beze strachu uvnitř, pravda k nám přichází automaticky i z vnějšku.

♥ **DÁVÁNÍ** – Dává druhému to, co mu prospívá, i když se mu to nemusí zrovna líbit a dělat mu radost. To je ta pravá služba dávání.

♥ **ODPUŠTĚNÍ** – Smyslem našeho života je stát se láskou. Není potřeba někomu odpouštět, protože to, v čem potřebujeme vyzrát a zesílit, si přitahujeme zákonitě sami, ať už osoby nebo situace, které nás mnoho učí. Chyba je jenom subjektivní pohled. Vše, co se nám stalo, jsme však přesně potřebo-

vali, abychom pokročili a prosvětlili naši duši zas o něco více vědomějším přístupem k životu. Nejvyšší a nejdokonalejší forma odpuštění je vděčnost.

VDĚČNOST – S láskou důvěřuji, že průběh života je pro mě příznivý, děkuji za všechny zkoušky, které přicházejí, nahlížím na sebe kladně i v případech, kdy mám pocit, že se mi může dařit lépe. Za co všechno dokážu univerzu projevit dnes a každý další den vděčnost?

♥ **HLOUBKA** – Je to ten nejhlubší cit. Nedá se předstírat, lze ho jenom procítit. Např. toužíme po partnerovi, který by viděl do hloubky našeho srdce, viděl tu naši opravdovou podstatu, kvůli které se bude chtít sám měnit, aby se před námi nemusel stydět.

♥ **SVOBODA** – Prožíváme lehkost a cítíme se jako bychom měli pomyslná křídla. Nejsme

spoutaní a vnější požadavky života zvládáme s nadhledem. Jsme jakoby povzneseni nad běžné problémy a nevnímáme je až tak stresově, ale více příležitostně. Když jsme jí naplnění, netoužíme někoho vlastnit.

♥ **BEZČASOVOST** – Neomezeně, bez ohledu na to, jestli jsou Vánoce, Valentýn nebo máj, měsíc lásky, či jsme čerstvě ve vztahu, nebo máme za sebou už 30 let společného života... Lásku prostě jenom JE, bez ohledu na období. Pokud vztah není postaven na lásce, zbytečně ji budeme hledat nebo čekat, pokud není již v základech, podstatě vztahu. V domněnce bezpodmínečné lásky se potom staví vztahy na různé bázi: přátelství, respektu k druhému, rozumové spokojenosti, různých výhodách...

♥ **BEZDŮVODNOST** – Nehledá vnější důvody, abychom mohli lásku prožívat – jestli máme partnera, dům, rodinu, děti, majetky, práci... lásku můžeme prožívat kdykoli, i když vnější podmínky nejsou ideální.

♥ **VÍRA** – Věřím, že jsem v bezpečí a vše zvládnu, dává mi pocit, že všechno, co prožívám, má několik řešení. Pokud v něco věříme, dříve či později nás život vyzve, abychom svou víru ukázali v praxi.

♥ **POKORA** – Dokáže se naše nitro usmívat a mít jen tak radost i když: čteme knížku, vaříme, uklízíme, telefonujeme, píšeme, nakupujeme, řídíme auto, sedíme za PC, sledujeme seriál...? nebo nám hlavou běhají různé myšlenky, díky kterým se mračíme na svět, na sebe nebo na ostatní?

♥ **POMOC** – Nemoci a životní těžkosti jsou naši laskaví pomocníci, kteří přicházejí, aby nás pečlivě upozornili na stav naší duše.

♥ **DOKONALOST** – Možná že se s láskou nepřijímáme, přijdeme si nedokonalí, ale vezme, že nás stvořila dokonalá síla a vše děláme tak, jak to jen nejlépe dovedeme.

♥ **NEOCENITELNOST** – Je vyjimečná, protože nemá svoji cenu, nelze ji vůbec vyčíslit. Kdybychom lásku srdce postavili na váhu, tak jednoznačně převáží všechny rozumné hodnoty.

♥ **KLID** – Nemusíme mít strach, soupeřit či bojovat o lásku a svou pozici v něčem životě. Dovolme si jen tak být, naplnění vnitřním klidem, který si nenecháme vzít a narušit posuzováním či nepřijímáním. Kdo chce, tak tu přece bude pro nás jen tak, protože jsme to právě my, komu se rozhodl svou lásku dávat.

♥ **NEŽÍŠTNOST** – Touha s láskou učinit někoho šťastným bez očekávání, co za to dostane a jestli se mi to vrátí. Dávám, protože

chci, a nic za to nečekám.

♥ **SLADKOST** – Proč nevidíme sladkost života? Když nám chybí láska, jsme unavení, potřebujeme doplňovat cukr. Možná užitečné k uvědomění pro cukrovkáře.

♥ **POHYB** – Necítíme nudu, protože láska nás nutí k pohybu, k neustálé změně, s láskou to hezky plyne. Někdy se možná cítíme zastavení, např. když si zlomíme nohu, ale ono nás to, aby bylo vše v harmonické rovnováze, donutí právě k většímu vnitřnímu pohybu, který vidět není. ☺

♥ **RADOST** – Lásku nám dává možnost prožívat více radosti i proto, abychom nemuseli tolik ředit naši krev (pomalá a tuhnoucí krev = málo vnitřního pohybu a radosti). Kým nebo čím se necháme okrádat o radost?

♥ **LASKAVOST** – S láskou se stáváme mírnější, jemnější a milosrdnější k sobě i k ostatním (ale zato pevnější a sebevědomější vevnitř).

♥ **ODEVZDÁNÍ** – Je potřeba se jí odevzdat, nebát se otevřít kliku na srdci zevnitř. Zodpovědně si vyberme a budme zároveň bděle ostražití. Nebojme se milovat, protože jenom když naplno otevřeme své srdce, jediné tak dokážeme prožívat lásku.

♥ **RESPEKT** – Přijímám své slabé i silné stránky, respektuji je také u druhých (přijímat neznamená souhlasit!).

♥ **ÚCTA** – Lásku se dívá s něhou a v očích je naprosto vše, i když se třeba hádáme.

♥ **ČIN** – Lásku bez činu jsou pouze prázdná slova, lásku nenechá člověka nečinným, touží se projevit.

♥ **NADHLED** – Žít v lásce znamená žít vědomě a s nadhledem, nedotýkají se nás negativní vnější okolnosti, ale vítáme je, díky těmto podnětům můžeme vnitřně zesílit.

♥ **BEZPEČÍ** – Člověk je vždy milovaným, jen si to často pod nánosem emocí a bolestných zkušeností neuvědomuje a to mu znemožňuje to cítit. Je pro nás požehnáním a podporou přicházející z výšin.

♥ **LÉČENÍ** – Lásku bez podmínek má přímo záračné léčivé účinky, dokáže vyléčit jakýkoliv psychický, emoční i fyzický problém. Kdo se dívá na svět s láskou, stává se léčivou láskou i pro ostatní.

♥ **OCHRANA** – Dokáže nás ochránit před vším negativním – závistí, nenávistí, manipulací, vlastnictvím...

♥ **PŘIJETÍ** – Přijímá každého přesně takového,

jaký je, bez posuzování, obviňování, nebo touhy ho měnit. Přijímáním bez výhrad nemáme v sobě zášť ani nepřátelství. Rovněž se od nás žádá, abychom přijali i sebe a získali tak zdravou sebedůvěru. Když totiž zvládneme milovat svůj život bezpodmínečně, dáváme tím světu najevo, že lásku vidíme všude a jsme připraveni i přijímat bezpodmínečnou lásku z okolí.

♥ **VZRUŠENÍ** – Když někoho milujeme, tak i protože se s ním dnes nudíme nebo že právě nemá náladu, nebo že se mu něco nepovedlo, nebo že nemá ideální zuby, nebo že vypadá dost vyčerpaně... protože to, co nás na něm nejvíce vzrušuje je přece jeho voňavá a krásná duše.

V bezpodmínečné lásce je totiž obsáhnuto vše, bylo by to ještě na spoustu dalších odrážek. **Podstatné je, abychom si uvědomili, že tu nejvyšší bezpodmínečnou lásku hledat nemusíme, ona je tu a všude.**

Může být nemoc projevem bezpodmínečné lásky?

Každá nemoc je pro nás velkým darem a milostivým upozorněním, i když nemocný člověk ji může zrovna vnímat pouze jako životní komplikaci nebo test. Je pomocníkem, který nám oznamuje a pomáhá pochopit, že člověk smýšlí či koná tak, jak nemá, a není mu dovoleno v tom pokračovat takto dál. Zastaví nás, když jdeme proti proudu života, proti sobě anebo bojujeme s ostatními. Toto laskavé šeptání života přijde, když je potřeba, abychom správně přenastavili hodnoty, priority, pohled na život, změnili vztahy, a to ať už k sobě nebo k ostatním.

Pokud se chceme uzdravit, je naší povinností zjistit a pochopit, jaký odkaz v sobě nemoc nese. Nutí nás, abychom se stali laskavějšími. Jsou na nás kladeny požadavky, a to se vši důsledností a přísností, které bezpodmínečná láska bezpochyby v sobě nese. A spolu s čistotou úmyslů, vírou a přijímáním spravedlnosti, jakožto principu vyššího dobra.

Chtěla bych se zde také dotknout rakovinových stavů, zmiňovaných už dříve, v předchozím článku. Jak už víme, RAKOVINA = buňka bez lásky. Kde nám chybí v životě láska? Ve které oblasti je náš postoj nemocný a nemáme moc to změnit? Nenávidíme do morku kosti a neumíme odpustit anebo poděkovat za životní lekce? Co neseme v životě tak těžce a proč tím sami sebe trápíme? Ve které oblasti života šíříme nezdravé postoje? Proč až tak zhoubně setrváváme v nefunkčních vztazích? Proč vytváříme kyselé neradostné prostředí plné nespokojenosti a kritiky? Proč dovolíme, aby se rakovinové buňky tak intenzivně šířily? Čím rychlejší stadium, tím větší důležitost ke změně člověka! To vše se dá totiž na konzultacích roz-

klíčovat, a to v souvislosti s postiženou částí těla, životním příběhem nemocného člověka a jeho vnitřním tajemstvím. Pochopení souvislostí pomáhá k uzdravování.

Osobně jsem svědkem případů, že mnoho lidí na alternativní, přirozenou a přírodní léčbu nevěří. A možná i proto, že pokud ji i vyzkouší, jejich stav se může, v některých případech, na chvíli i zhoršit a oni se hned leknou a vrátí k původnímu nastavení. Mají strach se přesvědčit o této formě pomoci. Mnohdy je jenom prozkoušená jejich víra, odvaha ve vnitřní změnu.

S láskou souvisí orgán SRDCE. Říká se „má zlomené srdce“ nebo „žalem mu puklo srdce“... Mám zajímavou příhodu z cestování. Potkala jsem pána, který měl diagnózu „pancéřové srdce“. Když mi povyprávěl skoro celý svůj život, pochopila jsem, že si prošel tolika trápeními v lásce, že se potřebuje teď pořádně chránit, aby mu náhodou někdo citově neublížil. Už nikoho do hloubky svého srdce nepustí. Raději zamkne dveře zevnitř, aby nebyl citově přepaden. Byl až nesprávně hodný, nechal se partnerkami zneužívat a ubližovat si, proto se mu děly ve vztazích věci, které ho dostávaly na dno. Jenomže nikdo nám nemůže ublížit, pokud mu to my sami nedovolíme.

Životní těžkosti jako dar bezpodmínečné lásky

Když člověk prožívá jakékoliv těžkosti, může být pro něj mnohdy nepochopitelné, aby si připustil a přijal fakt, že se tak děje jenom z bezpodmínečné lásky k němu. Aby se nestal pohodlným, lenivým a stagnujícím, ale aby byla jeho duše v pohybu, upevňoval svou víru, neustále se vyvíjel a měnil. Aby se s pokorou vůči vyšší síle postavil na správné místo ve svém životě a radostně tvořil. Je nevyhnutelné, abychom taky měli tvořivé vztahy, kde se vzájemně doplňujeme, měníme i obohacujeme. Abychom svým příkladem dávali naději i ostatním, že to lze!

Není nám dovoleno usnout, život nás bezpodmínečně bude vést a cvičit v prožívání bdělosti a my rozhodneme, do jaké krásy jsme ochotni skrze životem předkládané „příležitosti“ vyrůst a rozkvést. Je to pouze láska, která nás dokáže uzdravit.

Když chceš lásku dávat, je potřeba ji nejdříve přijmout

Když jsem tento článek dokončovala, nad ránem se mi zdál sen. Ve snu bylo řečeno: „Když chceš lásku dávat, je potřeba ji nejdříve přijmout.“

A tak jsem z toho vyvodila, že **pokud chceme být tou pravou, bezpodmínečnou, dávající láskou, je potřeba, abychom ji byli nejdříve vnitřně naplnění:**

1. Abychom si uvědomili, kde se nachází její zdroj, uznali a přijali tento vyšší **princip působení bezpodmínečné lásky**, kterému

se říká láska a důvěra k dokonalé spravedlnosti života. Jednoduše abychom svůj život milovali i s naší minulostí a s láskou přijímali přítomné dění a těšili se na budoucnost v očekávání toho nejlepšího. Naučit se ji přijmout a prožívat je základem našeho dalšího vývoje. Zamilujme se do svého života!

2. Dále je důležité, abychom tento stav vděku v sobě pevně ukotvili, a to i **na úrovni sebelásky** = upevnili postoj k sobě samému, měli na sebe laskavý pohled, abychom se zamilovali do sebe! (vidět a ocenit naše snahy, úmysly, hodnoty, charakter...)

Pokud to zvládneme na těchto úrovních, teprve potom nám už láska nebude nikdy chybět, nebudeme mít potřebu ji ani od nikoho požadovat ani očekávat, protože ji naplno prožíváme a máme z čeho dávat, a to ve smyslu: dávám, co cítím, že druhému prospívá, v ten okamžik jsem pro něj tou největší láskou. Přijímání bezpodmínečné lásky se tak automaticky stává pouze důsledkem našeho vnitřního citového stavu, nikoliv požadavkem.

Pokud je ale naše nitro prázdné a hladové po lásce (život je nespravedlivý, litujeme se a jsme jeho obětí, všichni nám ubližují, nechápou nás, jsme nanic, abychom už byli konečně někým milováni...), tak nemáme co dávat, jen a pouze od druhých požadujeme a očekáváme, naše štěstí je tak závislé na jejich lásce. V tomto stavu nejsme bezpodmínečnou láskou, ale žádostivou, vynucovací a toužící pouze přijímat.

A malá vsuvka k úvaze: Koho pak myslíte, že v tomto stavu do svého života přitahuje? Když víme o působnosti zákona přitažlivosti stejnorodého, zákonu tíže a zákonu zpětného působení a ty platí bezpodmínečně pro každého. Co dáváme, to i od života mnohonásobně dostáváme.

Tímto nastavením (citového žebra) přitahujeme do svého života lidi, kteří bezpodmínečnou lásku zatím neprožili – touží pouze přijímat, jejich energie očekávání a přehození zodpovědnosti za jejich vnitřní stav nás tíží, stahuje dolů a necítíme se v tom rozpoložení vůbec dobře. Buďme si taky náležitě vědomí toho, že co dáváme, to i do života mnohonásobně dostáváme.

Nabízí se tedy otázka – Voníme sami sobě a co to o nás vypovídá?

Jak nám voní náš vnitřní svět? Co nám říká sebeláska? Dokážeme být na sebe laskaví za všech okolností, vyzařovat energii, jako bychom byli do sebe tajně zamilovaní a radovali se ze sebe? Nebo jsme k sobě hodně kritičtí, přísní, vyčítaví, a chováme se k sobě hůř než k nepřátelskému cizinci? Vždyť právě my jsme tou nejbližší osobou a nejlepší společností pro nás. Nikdo jiný nás přece lépe nepochopí ani neporozumí naším potřebám než my sami. Věnujme si pozornost

a pěstujme vztah k sobě, abychom si voněli a nedokázali se toho nabažít, přijímali se. Bez zdravého vztahu k sobě nelze mít zdravé vztahy s okolím.

Pokud dokážeme otevřít své srdce a pustit bezpodmínečnou lásku dovnitř, už nikdy více nebudeme požadovat lásku od ostatních, protože jsme ji již našli a pochopili, že nepřichází zvenku, že za to nemůžou žádné vnější podmínky a nedá se ničím vynutit.

Abychom mohli lásku prožívat a být milovaní, není potřeba někomu něco dokazovat – sobě, partnerovi, kolegům, přátelům... stačí pouze být a v tichosti působit. Žádné „ALE“, „PROTOŽE“, „KDYŽ“ anebo „AŽ“ nebude mít vůči nám sílu, dokud mu ji nedáme: „Budu tě milovat, až uděláš.... Nemůžu tě milovat, protože.... Mám tě ráda, ale... Budu tě mít ráda, když...“ Pokud něco funguje pod nějakou podmínkou, tak to nemůže být bezpodmínečná láska.

Nemůže nás ovlivnit nic vnějšího, a to do takové míry, jak silná naše víra je. Důvěřujeme a snažme se vyhýbat jakýmkoliv očekáváním, ať můžeme být životem překvapeni.

Kdo vědomě a zodpovědně přistupuje k lásce, nemůže zůstat takovým, jakým je, ale snaží se být lepším, lidštějším, vždyť ho vede Láska (síla Stvořitele). A to je ta správná námaha a úsilí – pracovat v první řadě především na sobě samém! Láska má schopnost vydolovat z člověka opravdové dobro, které neublíží, nekřivdí, neponižuje.

Lásky není nikdy dost!

Protože naučit se žít v bezpodmínečné lásce je to nejsilnější, nejhlubší a nejvoňavější, co lze cítit. Pokud je naše srdce láskou naplněno, teprve pak je nám umožněno dotýkat se lidských srdcí a otevírat ta, která po tom touží, hledají to a jsou na to připravená.

Závěr

Žijme jako tajně zamilovaní do svého života a do sebe. Moc si přeji, aby nám náš život voněl, abychom voněli sami sobě a tak budeme vonět i všem ostatním, kteří to budou mít v sobě stejně nastavené (nemusíme vyhovovat a zákonitě vonět všem). Přitahujeme si do života sladkost a krásu, abychom mohli cítit bezpodmínečnou lásku, a to ve všech podobách. Udělejme vše pro to, aby tento rok byl rokem beze strachu, podmínek i okovů a my mohli svobodně a s lehkostí roztáhnout křídla a dovolit si prožívat bezpodmínečnou lásku k životu, k sobě a k ostatním.



Mgr. Blanka Demčáková

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