

Chybovat je lidské...

Jsme JENOM lidé. Nejsme neomylní, nejsme dokonalí. **CHYBUJEME**. Chybami se učíme a měníme. Každý den však máme možnost začít znovu a jinak. Nejnáročnější práce, je práce na sobě samých. Učíme se z vlastních prožitků a zároveň i chyb a bereme si ponaučení z chyb ostatních.

text: Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Chybovat je lidské, ale napravit chybu je ještě lidštější!

Chyby děláme neúmyslně – z neznalosti, z nepozornosti, pod vlivem únavy či vyčerpání, prostým zapomínáním... Osobně si velmi vážím lidí, kteří dokážou přiznat, když udělali v životě chybu, omluví se a snaží se ji zároveň i napravit. U některých cítíme jejich uvědomění, i když to neřeknou, ale snaží se udělat gesto nebo změni své chování a reagují jinak, čím dávají najevo, jak moc je to mrzí. Ale nestačí to, něco tu ještě schází. Když si člověk chybu uvědomí, je důležité a pro všechny zúčastněné blahodárné, aby to dokázat dát upřímně najevo a snažil se ji zároveň i napravit. V tomto momentě takový člověk dokáže spojit cítění, myšlení a čin (mluvení, konání) v jedno, v žití v pravdě. Takové vědomé a zodpovědné žití je pro člověka hodně osvobozující, dělá čisté vztahy. A naše životy jsou hlavně o vztazích!

Není důležité, jakým jsi byl, jak jsi v minulosti chyboval, ale jakým jsi TĚD!

Mnozí mi možná dáte za pravdu, že nejtěžší je někdy odpustit sami sobě. Říkáme si: udělal jsem chybu, že jsem věřil/nevěřil, něco řekl/neřekl... Skoro každý udělal v životě něco, co považuje v tuto chvíli za „chybu“. A více si možná vyčítáme to, co jsme kdy neudělali, neřekli, neprojevili se, nevyužili příležitosti. Žádná přítomná chvíle se už nevrátí, a proto budme bdělí a snažme se využít všech možností, které nám život nabízí.

Mnohdy se s námi tyto výčitky táhnou a jsou nám přítěží, břemenem i řadu let. S některými zásadními chybami se můžeme trápit a potýkat po celý následující život. Odráží se to psychosomaticky na našem zdraví a vznikají z toho různé „trápitídy“ a nerovnováhy. Nevychítejte si to, co už změnit nemůžeme. Změnit ale lze to, že se s tímto uvědoměním začneme jinak rozhodovat a zaujmeme k situacím, věcem, lidem, jiný postoj. Aby mohlo přijít nové, musíme pustit vše staré, co nás svazuje a zdržuje na naší životní cestě. Je zbytečné truchlit a upět nad minulými chybami a proviněními, protože skutečný čas



je jen nyní, „tady a teď“. Přítomná současnost nám dává možnost změnit se a tím změnit svou budoucnost! Je to na každém z nás.

Kdyby se dala minulost vrátit...

Postupem času vidíme své životní rozhodnutí jinak a mnohdy si možná říkáme: „Kdyby se dala minulost vrátit, mnoho věcí v životě bych udělal/a jinak“.

Není na místě neustále zpochybňovat, trápit se a vyčítat si své dřívější rozhodnutí. Opravdu zásadně důležité v tomto je přijmout sebe i se svými skutečnými chybami a nedokonalostmi, odpustit si, zodpovědně se postavit k následkům přítomnosti. Přijetí vlastní chybovosti je uznání toho, že ať už se stalo cokoliv a ať už jsme na to reagovali jakýmkoliv způsobem, je to přesně to pravé, čeho nám bylo zapotřebí pro naše nejvyšší dobro a pro naše poučení! Takový postoj buduje most k radostnějšímu životu! Potom sobě i ostatním dovolíme vyvíjet se tempem, jaké je každému vlastní.

A co si třeba říci: „Jsem vděčný za to, co mě v mi-

nulosti potkalo, mnohému mě to naučilo a posunulo. Stal se ze mne jiný, lepší člověk. Uvědomuji si plnou zodpovědnost za své dřívější rozhodnutí, které jsem udělal ze své svobodné vůle tak, jak jsem v tom čase nejlépe věděl.“

Život je vývoj a není si co vyčítat. Reagovali jsme přiměřeně naší vnitřní zralosti - adekvátně tomu, nakolik jsme si věřili nebo jsme se nechali zmanipulovat druhými, jakou jsme měli odvahu k činům, jak moc jsme měli strach.

Všechno je tak, jak má být

V souvislosti s tímto tématem, bych se s Vámi ráda podělila o silný zážitek, kdy jsem se známému s otevřenou duší a se slzami v očích svěřila, jak si vyčítám co všechno jsem neudělala/neřekla velice blízkému člověku, který mě vychovával a zemřel velmi nečekaně. Jak moc bych chtěla vše napravit a vrátit ten čas zpět, jak je mi to neskutečně líto. V tu chvíli zaznělo: „Netrap se už, všechno je tak, jak má být.“ Vedle nás totiž telefonovala paní a slyšeli jsme právě a jenom její poslední větu, kterou ukončovala hovor. Oba

jsme v té chvíli zůstali v němém úžasu, podívali se na sebe a nebylo více potřeba slov. Byla to jedna z těch situací, které nám v životě vyrazí dech, zastaví čas a dotknout se srdce – cítíme, že to poselství patřilo nám! Je to sice jen jeden prožitý zážitek, ale výborně vystihuje podstatu správného přístupu k životním náhodám.

Vzpomínám na tuto „dokonalou“ náhodu docela často, byla jednou z mnoha Vyšších důkazů, že pokud je člověk vnímavý k sobě (naslouchá svému nitru) i ke druhým lidem, stávají se mu takové životní situace stále častěji a dělají mu bezpochyby snazší a šťastnější život. Každodenně nám přichází mnoho impulzů, které nám pomáhají. Stačí je jenom chtít vidět a připustit, že nám chtějí něco, často i velmi zásadního, říct. Nevadí, že jejich souvislost s naším životem nepochopíme hned. Pokud po tom člověk touží a jeho touha porozumět těmto impulzům je velká, uvědomění přijde v pravý čas – o hodinu, dnes, zítra, za měsíc, za rok. . .

Zmíněný zážitek ve mně spustil nekonečnou vděčnost, že jsem směla být v blízkosti tohoto člověka a že mě mohl v tomto životě provázet. Uvědomuji si, jak moc jsem byla obdarována. Svým postojem k životu a situacím nastavujeme každý pro sebe směr svému prožívání. Můžeme se rozhodnout např. pro sebelítnost, křivdu, hněv nebo vděk. Není důležité, jakého věku se člověk dožije, ale jak ten čas využije, jak dokáže svůj život naplnit. Hodnotu života nelze poměřovat věkem, ale moudrostí. „Omyly moudrého člověka se podobají zatmění slunce: když se zmýlí, všichni to vidí a vidí také, jak se napravuje.“

Jak zjistíme, že jsme někomu UŽ odpustili?

Opravdové odpuštění, tj. naše vnitřní uvolnění směrem k chybujícímu. Tím „rozuzlíme“ spojovací vlákno v koberci našeho osudu. Radikální odpuštění se projevuje vděčností. Máme potřebu druhému poděkovat, vyjádřit, že právě on byl tím, který nám tu životní lekcí udělil (dostal nás do tak náročné situace) a byl tím impulzem k naší vnitřní vývojové změně, k dalšímu přiblížení se k lepšímu, vědomějšímu člověku. S určitou nadsázkou můžeme říci: „Děkuji ti, že jsi musel být na mě až tak zlý, ale byl jsi pro mě dostatečnou inspirací, abych se já mohl změnit a posunout“.

Často se říká: „Odpustil jsem, ale nezapomněl“. V tomto případě se nejedná o radikální odpuštění spojené s vděčností, spojovací vlákno není vyvázáno. Znamená to skutečnost, že se člověk toho ještě stále drží, částečně pociťuje křivdu a když na to myslí, ztrácí a okrádá se tím o životní energii.

Odpoutání je spojené s tím, abychom odpustili i sami sobě a věděli si poděkovat za každé uvědomění! Snažme se vazby uvolňovat a vyhazovat kameny z baťohu, které jsme si tam sami nakladli na cestě životem.

Někdy dokážeme druhému odpustit až po mnoha letech. Mnohdy odpuštění spočívá až v porozumění. Když druhému odpustíme, urovnáváme tím cestu k jeho vlastnímu poznání a napravení chyb.

Jak rozvázat pouta s tím, kdo tu už není? Modlitbou – stavem nitra, kde člověk citově vyzáhá upřímnou lítost, pomoci nám je prosba o odpuštění, rozhovorem od nitra k nitru (třeba v meditaci. . . postavme si toho člověka oproti nám a řekněme mu, co jsme mu nedokázali říct a co všechno nás trápí).

Chybami se člověk učí a mění

Skrze chyby se učíme a vyvíjíme své postoje, názory a zároveň si měníme svůj osud. Někteří lidé to mají v sobě nastaveno tak, že můžou dělat v životě chyby, protože věří, že v neděli jim to někdo (cizí lidský duch) odpustí. Potom začínají nanovo, bez jakéhokoli uvědomění a vnitřní změny. Nechápu, že nikdo nemůže očistit, odčinit karmu člověka (jeho jednání, myšlenky, city), jelikož nikdo jiný nemůže za něho vnitřně změnit jeho povahové vlastnosti a sklony. Jedině on sám! Musí se o to pokusit, vyvinout energii, námahu, a to sám za sebe. Může však požádat o sílu, aby to co nejlépe zvládl.

Jen v činnosti plyne k člověku nová síla. I z toho důvodu je lepší dopouštět se chyb, než nedělat nic.

Goethe jednou řekl, že člověk dělá chyby tak dlouho, dokud o něco usiluje. Je třeba mít odvahu dělat chyby. Nenechme se odradit rizikem, ale mějme odvahu k úplně novým řešením a počítejme s příp. nezdary. Strach z ostudy je příčinou, proč dospělí méně riskují a jsou proto méně učenliví než děti! Dítě je mnohem odvážnější než dospělí. Jak často malé dítě spadne, než se naučí chodit? Žádné dítě se nenaučí běhat, aniž mnohokrát upadne, ale téměř vždy vstane s úsměvem, až nakonec dosáhne v chůzi jistoty. Takový by měl být i člověk na své pouti životem. Nevadí, když upadneme, jen svěže vzhůru, začít znovu s poučením! Inspirujme se u dětí. . .

Životní chyby, odpuštění a nemoci

Je důležité umět v životě odpuštět a pustit se křivd, abychom si neublížovali a neonemocněli. V opačném případě nás to energeticky okrádá, stahuje a odráží se to na našem zdraví. Život žijeme zejména vnitřně. Nemoci jsou poslem pravdy a odrazem vnitřního prožívání člověka! Každá nemoc má konkrétní smysl, příčinu a vysvětlení. Nemoc není nehoda ani náhoda a léčitelnost a smysl nemoci spočívá zejména v pochopení, uvědomění si problému, v přijetí situace, se kterou je člověk konfrontován, v akceptování duchovního rozměru nemoci, v odpuštění všem, všemu – i sobě samému. Tuto duchovní práci neudělá za člověka žádný lék. Jen tak vznikají zázraky, které si školská medicína neumí vysvětlit.

Sebezpoznaním k vnitřní změně

K našim největším chybám patří stálé hledání nových chyb. Základ sebepoznání spočívá v odvaze, s jakou si člověk přizná to, co již o sobě dávno ví. A mnoho lidí již dnes bezpečně ví, že nejsou takoví, jak by si přáli.

Každý člověk má zvláštní charakterové rysy, vlast-

ní styl mluvení a jednání, určité schopnosti, a také různé chyby. To vše z něj dělá jedinečnou osobnost. Sebezpoznaní nehledá nedostatky a chyby jen u druhých, ale především každý sám u sebe. Člověk by se neměl bát dělat chyby ani otevřít se jiným názorům. Stejně tak mít odvahu a chuť překonávat vlastní slabosti. Největší chybou je mít strach, že uděláme chybu (že selžeme, že nám to nevyjde, že se ztrapníme). S tímto postojem můžeme přicházet o mnoho životních příležitostí, které se už nevrátí.

Když cítíme, že se v člověku již probudilo svědomí, cítí svou vinu dostatečně, mnohdy není potřeba mu nic říkat. Někdy nám druhý člověk nejvíce pomůže, když nám dá možnost, abychom se za svou chybu mohli stydět, a tím si ji plně uvědomili.

Slyší-li člověk o svých chybách, snaží se ucpat si uši. Slyší-li o svých přednostech, hledá své chyby sám. Snažme se náš vztah k druhému vystavět na tom, co již dokázal, a nikoliv na tom, co ještě nezvládl. Přitom nehraje vůbec žádnou roli velikost a počet chyb. Má-li člověk dobrou vůli a snaží-li se všemi silami svoje slabosti překonávat, je to vždy jen otáčka času, kdy se jich nadobro zbaví. Každou snahu o něco nového provází také nedostatky. Nejsou však skutečnými chybami, ale průvodním jevem velkého úsilí. Skutečné chyby, nad kterými je třeba si někdy zoufat, jsou chyby utkvělé. Chronickými se stávají v důsledku neochoty ke změnám, z níž se časem vyvíjí neschopnost. Když si přejeme, aby se druzí změnili (ve svých slabostech), musíme především bezpodmínečně věřit tomu, že to dokáží. Moc jim to pomůže a podpoří, když je takové už uvidíme.

Je pravda, že čím později se chce člověk zbavit svých chyb a špatných návyků, tím hůře se mu to daří. Na druhou stranu, budme my, již dospělí, vděční za tu možnost, za čas k uzdravání.

V rámci své zodpovědnosti, náročnosti a přisnlosti sami na sebe, dovolte si v životě dělat chyby a netrestejte se za ně! Dokonalá je jenom legrace a přítomnost tady a teď. . .

Na závěr prozradím, že v centru AVASA začíná od října probíhat nový projekt s názvem „Život s Vyšším já“ s podtitulem Poznej sebe a poznáš svět kolem tebe. Kurz dává možnost vykročit na cestu osobního vývoje a je pro všechny vnímavé lidi, kteří jsou ve vnitřním pohybu a hledají v životě poznání, jsou na sebe nároční i přísní, a už jim nestačí jen racionalita, ale chtějí více. Zamýšlejí se nad větší hloubkou života, hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Bližší informace o kurzu se objeví již v průběhu prázdnin na našem webu www.avasa.cz.

Přeji velké odhodlání žít každý den nový, lepší život a všem krásné a pohodové akční léto ☺



Mgr. Blanka Demčáková
Terapeutka Centra AVASA,
Praha 8 – Karlín, www.avasa.cz
na zaměřením na duchovní koučink, typologii osobnosti, masážní terapie těla a semináře rozvoje osobnosti.