



# Odpustil jsem, ale nezapomněl!

**Proč je tak náročné a důležité naučit se v životě odpouštět? Co odpuštění znamená a jak se projevuje? Následky neodpuštění na naše zdraví. Skutečné odpuštění versus jeho zvrácena podoba. Jaké jsou předpoklady pro odpuštění?**

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

**N**aše každodenní prožívání nám nabízí i situace, které se nám vůbec nemusí líbit – například: partner mi způsobuje mnoho problémů a vůbec se nemění, rodiče se mi neustále pletou do života, brání mi v různých věcech, šéf je v práci často nespravedlivý a arogantní, sousedi mi jenom znepríjemňují život a lezou na nervy, kamarád mě zradil... V takových případech se cítíme jako oběti, neumíme se od nich odpoutat, natož na ně zapomenout. Mnohdy v sobě můžeme žít křivdu, nenávisť z ublížení, odpor, možná i přechovávat pocity viny, upadat do sebelítosti, bezradnosti, zatrpklosti či niterné útočnosti.

Náš vnitřní stav a setrvávání v něm potřebuje najít zodpovědného viníka, aby nám mohlo být lépe a cítili jsme se klidnějšími. Abychom se zbavili vnitřního přetlaku, obvykle tvrdíme: „On za to může!“ A zároveň nemůžeme pochopit: „Jak mi to jen mohl udělat?“ To ale není řešením, ale živením negativních emocí v našem nitru. V návalu bouřlivých emocí chybu hledáme ihned v někom jiném dříve, než bychom začali pátrat přímo u sebe. Dokud se nedovtípíme, že náhody nejsou a že jakýkoli člověk a situace se v našem životě objevují právě ve chvíli, kdy je nám potřeba lekce, kterou s sebou přináší. **Ve skutečnosti by mnohé projevy našich blízkých a okolí,**

**které považujeme za špatné a ubližující, vůbec neměly vůči nám sílu, kdybychom jim ji my sami nepropůjčili našim vlastním oslabením.** Budeme hledat viníka v každém a ve všem, dokud konečně nepochopíme, že našim největším nepřítelem je naše vlastní duchovní slepota, hluchota a pohodlnost.

Častokrát jsme už v životě slyšeli: „**Odpustím, ale nezapomenu!**“ anebo „**Tak to ti ale nikdy nezapomenu!**“ Je možné hovořit o odpuštění a současně nezapomenout? Dává to smysl? „ALE“ je podmínkou, „ALE“ jsou dveře, za kterými vězníme toho, komu jsme neodpustili. Máme tak ve svém nitru vězně a nemůžeme tím nabýt vnitřního

klidu, dokud nedojdeme k poznání, že je potřeba ODPUSTIT. ODPOUTAT se od nechtěného, ubližujícího, neviditelného spojení s danou osobou. **ODPUŠTIT znamená zrušit třináctou komnatu, otevřít ji, pustit vězně, prosvětlit láskou a zahodit klíč.**

Dokud to neuděláme a NE-odpustíme, bude nás to vnitřně ničit a obírat o životní energii, kterou bychom mohli jinak tvořivě využívat jak ve svůj prospěch, tak i pro ostatní. Opravdu chceme k nám přicházející neutrální sílu proměňovat v negativní a posílat k dané osobě? Stojí nám za to, abychom ji věnovali až tolik energie, myšlenek a času z našeho života? Anebo se rozhodneme s tím něco udělat a budeme se snažit, abychom to změnili a nemuseli v sobě negativní emoce nadále žít? Rozhodněme se stát svobodnými, bez duševní zátěže!

### Proč vyvolává neodpuštění vznik nemoci?

Kdybychom jen tušili, kolik vážných tělesných i duševních nemocí způsobuje nedostatek odpuštění, vyvolávající podvědomý odpor k někomu nebo něčemu. V mnoha případech za příčinou vzniku zhoubného rakovinového nádoru či jiných vážných onemocnění stojí neodpuštění bližnímu nebo neschopnost odpustit sobě samému (nezhoubné). Šíříme se, naše duše je naplněná smutkem.

Naše fyzické tělo slouží jako vnější „signalizátor“ vnitřních dějů. Je nutné si uvědomit, že pokud člověk, jemuž bylo ublíženo, propadne dolů a pocity ukřivdnosti v něm přerostou do skryté či otevřené nenávisti, ukazuje, že je za vzniklou situaci nejčastěji i sám osobně přinejmenším spoluodpovědný. Tedy, že situace musela nastat proto, že ji karmicky sám vyvolal, nebo také proto, že se musí naučit ovládat i ve složitých situacích (nemít strach, posílit své sebevědomí a nenechat si všechno líbit anebo naopak nejednat sobecky...).

Je důležité umět v životě odpouštět a PUSTIT se křivd, abychom si neubližovali a neonemocněli. V opačném případě nás to energeticky okrádá, stahuje jako olověná koule na noze a odráží se to následně na našem zdraví. Nemusí to být vidět vždy hned, někdy až po několika letech. Současná doba zvýšeného duchovního záření však už nenechává na sebe dlouho čekat a nedovolí chybovat, nepřipouští pohodlnost a vyžaduje rychlejší osobnostní změny!

**Naučit se odpouštět můžeme teprve tehdy, když se život naučíme nejdříve DĚKOVAT za vše, co nás potkalo a co k nám na naší cestě dozrávání přichází, abychom se mohli stát více vědomějšími a lidštějšími.**

**mi – tedy duchovněji.**

Omluvou k vnitřní změně nejsou výmluvy typu: že jsme vyrostli v nějakých podmínkách, zdědili jsme nějaký typ nemoci, že někdo měl určitý typ výchovy a neumí jinak... to je, jako bychom řekli, že dítě, které nepoznalo rodiče a bylo vychovávané v dětském domově, neví, co je to mateřská láska, a proto nemůže být příkladným a láskyplným rodičem. To vše je duchovní pohodlnost a zbabělost. Buď se rozhodneme, že se měnit chceme, a uděláme pro to maximum, anebo budeme zavrhat každý přicházející podnět k růstu, hledat důvody, proč to nejde, protože změny bolí a jsou namáhavé.

### Následky NE-odpuštění

Někdy dokážeme druhému odpustit až po mnoha letech. Mnohdy odpuštění spočívá až v porozumění úmyslu konání člověka. **Když druhému odpustíme, ulehčíme nejenom sobě, ale urovnáváme tím i cestu k jeho vlastnímu poznání a napravení chyb.**

Život nás přesvědčuje o tom, že **na našem vnitřním stavu se nic nezmění, i když uvedená osoba, která nám způsobila ublížení, už není mezi živými.** Dokud ne-

**Skutečné odpuštění není, když si ubližujeme. A tomu druhému tím navíc nepomůžeme přehodnotit jeho postoje a uvědomit si důležitost změny!**

odpustíme, spojení s ní trvá a táhneme si ho nadále (jako olověnou kouli na noze, přinejlepším balónek) s sebou a vyčerpává nás to. Je to tím, že každou myšlenkou na ni naše vzájemné spojení ožívujeme. A už neříkajíc o tom, že **pokud téma odpuštění s konkrétní osobou nezpracujeme v tomto životě, provázanost bude nadále trvat i po naší smrti a odpoutání se od ní bude ještě náročnější.** Není možné si myslet, že na „druhém břehu“ už budeme mít klid a po všech problémech... Smrt je pouze přechodem do jiné úrovně, vyzrálост ducha zůstává stejná, ale bližší souvislosti někdy přístě ☺.

**Odpuštění je v životě podmíněno vysokým postojem nadhledu vůči životním situacím.** Nemá však nic společného s pasivním trpěním neomezené nepravosti bezcharakterních (sobeckých a bezohledných) lidí, protože to by se jednalo o nemístnou povolnost a změkčilost. V zájmu

dobra je někdy nevyhnutelné se projevit s rozhodnou přísností, kde vládne síla nadhledu duchovní zralosti, tedy úplného osvobození se od pocitu sebelibosti.

### Zvrácená podoba odpuštění

Odpuštění může být i maskou zbabělosti. Pokud se rozhodneme mlčky vše snášet a žít v něčem nevyhovujícím, úspěšně čelíme něčemu, co nás stojí mnoho životní síly i bolesti (v duchu „odpuštění“), jen abychom někoho náhodou ze strachu nevyvedli z „míry“ a zachovali klid. V naší duši to však stále víc a více vře (zadržováním citů dochází k produkci toxických látek, otravujících organismus), až dokud z toho nepropukne vážná nemoc, jež sama vypovídá o útlaku. Takovýmto sebepoškočováním a vědomým setrváváním v negativních pocitech si člověk zkracuje život a nehledá cestu k řešení a ke svobodě. **Skutečné odpuštění není, když si ubližujeme. A tomu druhému tím navíc nepomůžeme přehodnotit jeho postoje a uvědomit si důležitost změny!** Snažme se, aby se naše konání vždy neslo v duchu výchovného konstruktivního účinku. Bez odvahy, lásky a dobrořetnosti k bližnímu to však nelze.

My, lidé, si všechno to, co na sobě poznamenáváme jako bolestné, přivoláváme převažně vždy jen sami vlastní nepoučitelností a setrváváním v destruktivním duševním naladění. Snažme se radostně vyvíjet a měnit, aby bolest už nemusela přijít, protože by nás neměla v čem poučit a vychovat. Prožitek bolesti k nám přichází až tehdy, když setrváváme v nezájmu o přeměnu, poskytované životní šance v přicházejících situacích nepoznáváme a neutále se vůči jiným projevujeme nezrale. Ale kdo se dnes dokáže ještě změnit dobrovolně, bez podnětu utrpení a bolesti? V dnešním podmínkách, pokud chce člověk zůstat zdravý, je nevyhnutelná vědomá a soustředěná práce na změně sebe sama. Proto člověk musí aktivně pracovat na obnově vlastní duchovnosti.

Snažme se udržet zdravý vnitřní nadhled (bez předsudků a očekávaných útoků) i v zatěžkávajících životních zkouškách a dospět k tomu, abychom dokázali prožívat stav vnitřní harmonie a odpuštění trvale. V bdělé vstřícnosti a nezištné mezilidské lásce (výchovné, láskavě přísné a spravedlivé) vůči druhým lidem, a to po celý každý den ☺.



**Mgr. Blanka Demčáková**

Intuitivní terapeut osobního rozvoje centra AVASA,  
www.avasa.cz