



Naší nejlepší OCHRANOU je práce na SOBĚ

Je potřeba si dělat v životě ochranu? Proč a z čeho se cítíme ohroženi a máme strach? Co všechno obsahuje pojem „práce na sobě“? Ochrana jako otázka sebezrovoje a pomoci.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

A si každý z nás potřebuje v životě cítit jakousi podvědomou posilu, oporu, jistotu, že jsme ochráněni a chráněni, že jsme v bezpečí. Zejména ve chvílích, kdy se cítíme bezradně, vystrašeně, opuštěně, zranitelně, slabě... Co člověku ale může být tou pravou ochranou v hodině nouze i celkově v životě?

Setkávám se s tím, že lidé mají potřebu si dělat ochranu. Mnozí z nás se spoléhají na různé věci a metody: nosí oblečení černé barvy, mají u sebe ochranné kameny a minerály, různé symboly a amulety, talismany, které ze sebe nedokážou shodit (někdy to hraničí až se závislostí), vyhledávají ochranné rituály, dělají si ochranné bubliny a štíty, používají slovní afirmace, pozitivní směřování myšlenek, vykají si, nechávají si tak od druhých odstup, aby si nescházili energii... a mnoho dalšího by se tu

dalo ještě vyjmenovat.

Ano, toto všechno nám do jisté míry může být jakousi podporou a nápomocí, může nám dodat pocit jistoty a neohroženosti, ale jde o pomoc jenom velice chabou a slabou, protože jsou to jenom věci, názory, domněnky, myšlenky – které jsou produktem hmotného rozumu. Neexistuje přece jen něco jednoduššího, co by nám zaručilo jakousi automatickou a tu pravou ochranu bez toho, abychom na ni museli cíleně myslet, vytvářet ji a zároveň si ji strážit?

Pokud si člověk potřebuje dělat ochranu, tak má v sobě zejména strach a pochybnosti. A kdo má strach, tomu chybí důvěra v sebe a víra. Strach způsobuje, že se jím necháme paralyzovat, oslabovat a dobrovolně se tak vlastně zbavujeme své ochrany. Pozor! Strach ale může být i opodstat-

něný, nemusí to být jenom špatná emoce, pokud je pro nás výstrahou a varováním, že nám něco hrozí. Důležité je umět rozlišovat přicházející impulzy a podle toho konat. Tedy pokud nám přijde vnitřní pokyn, že máme být ostražití, tak jej poslechneme a podnikneme k tomu potřebné kroky! Nepochybně, že pomoc vždy přijde v pravou chvíli, nikdo z nás není bez ochrany. Čistota našeho nitra (chtění a úmyslů) jí dokáže přitáhnout, a to silou a intenzitou jí vlastní. **Ochrany musíme být hodni!**

Jak se ale připravit na zvládnutí nepředvídané okolnosti či bolestivého období? Co bychom měli v sobě rozvíjet, abychom se v životě nehroutili ve stavu opuštěnosti a bezradnosti?

Kdo by hledal odpověď na tuto otázku a domníval by se přitom, že si vystačí s rozličnými zaříkadly a kouzly nebo vyčtený-

mi a naučenými moudrostmi, opakováním afirmací a podobně, trpce by se mýlil. Nic z toho nedovede vytvořit skutečnou ochranu pro duši člověka v hodině nouze, protože nic z toho není dostatečně duchovně živé. Dokonce ani úsilí o uvěření v Boha (ke kterému v nejtěžších chvílích nakonec voláme) či náboženská příslušnost. Jak se říká: „Pomoz si, člověče, i Bůh ti pomůže,“ tj. máme se naučit se spoléhat sami na sebe, požádat o sílu, abychom to zvládli sami za sebe.

To, co může pomoci a ochránit člověka před jeho těžkými životními obdobími, je nalezení vlastní pravé duchovní hodnoty a její neustálé rozvíjení! Nalezení sebe sama v duchovním smyslu je také možné nazvat zdravou sebeúctou. Síla sebeúcty je spojená s radostnou prací ve smyslu pokorného úsilí o nejvyšší možnou vlastní niterní čistotu, čestnost a spravedlnost. Jen vynaložené úsilí o sebezúšlechtnění a dobro dává člověku právo přijímat pomoc v nouzi!

Naší nejlepší ochranou je práce na sobě, to, jak životem uvědoměle kráčíme, poznáváme sami sebe, rozvíjíme své schopnosti a sílu svého ducha k naší radosti i k prospěchu okolí.

Podstatnou součástí práce na sobě je **uvědomovat si svoji nedokonalost** – nedostatky, slabosti a strachy – a pracovat postupně na jejich oslabení, abychom jim už nedovolili nás ovládat. Nebojme se jít do nových věcí, zbavovat se (mnohdy jen pod vlivem bolesti) všeho starého, nahradíme je s láskou k sobě, tvořivým a radostným úsilím, překonáváme sebe sama a uvědomujeme si zároveň, kdo jsme – tj. přiznajme si, čeho všeho jsme schopni, když jen chceme.

Čím víc se někdo chová lhostejně, je pohodlný a hledá si tu nejjednodušší cestu (rozumu), tím více oslabuje svoji osobnost. Ano, **práce na sobě bolí**, protože tme do živého, posuny a překonávání sebe sama jsou náročné. Zbavit se neužitečných, starých, mnoho let zaužívaných postojů a vlastností, které se tím, jak dlouho je už žijeme, staly součástí naší duše, je někdy extrémně těžké a jejich vykořenění nám dává pořádně zabrat (např. na to, aby se nám nevracely energetické proudy nenávisť, potřebujeme jich být zbaveni, aby se jejich síla nemohla v nás ukotvit, neměla živnou půdu). Ale věrme, že úsilí stojí za to, přinese nám to nové, vybělené roucho pro duši, ve kterém se nám kráčí už mnohem lépe a lehčeji. A kdo by ho nechtěl ☺.

Další součástí práce na sobě je **rozvíjení našich schopností, talentů a darů**. Rozvíjíme to, co nás baví, zpětnou vazbou pro nás je jenom náš vnitřní stav. Mnohdy zapomínáme na to, co chceme, co nás těší, zapomínáme na sebe.

Měli bychom se stát vnitřně pevnějšími, poskytujícími svoji osobností přirozenou



Další součástí práce na sobě je rozvíjení našich schopností, talentů a darů. Rozvíjíme to, co nás baví, zpětnou vazbou pro nás je jenom náš vnitřní stav.

ochranu ostatním lidem, dokážeme tak být oporou pro své okolí. Pevný a zralý člověk dává možnost načerpat sílu duchovního druhu každému, kdo se přiblíží do jeho blízkosti. Pokud jdeme do supermarketu, nechodme tam s předsudkem a potřebou ochrany, abychom o svoji energii nepřišli, ale užijme si nákupy a prozařme svoji energií všechny kolem nás, např. naštvanou prodavačku i třeba unaveného nakupujícího. Pozvedáme a prosvětlujme ☺.

Pokud člověk **na sobě pracuje = rozvíjí sílu svého ducha**, stává se neustále citlivějším a vnímavějším, prožívá vše intenzivněji. A právě jeho bdělost a živost, je pro něj tou nejlepší ochranou – protože vycítí impulzy k němu přicházející, které ho varují před nebezpečím: lidmi, okolnostmi a situacemi, které mu můžou ublížit, ohrozit ho. Nenechá se tak vtáhnout do něčeho, před čím a kým je varován. Někdy stačí pouze okamžik, kdy jsme oslabenější (např. naložení, zoufalí, ustrašení, nevěříme si...), a právě v takových chvílích to na nás přes vnější okolnosti nejvíc útočí, aby nás to srazilo na kolena. Nenechme si vzít naši vnitřní sílu a snažme se dopracovat stavu, kdy jsme v napojení po celý den, naučit se to trpělivě a s důvěrou, protože na to jsme tu ☺, abychom dozrávali, jak semínko v hodnotnou květinu, která se bude líbit sama sobě, okolí i tomu, kdo ho stvořil.

I když děláme při své nedokonalosti mnoho chyb, tam nahoře vidí, jak se snažíme ☺, a to se počítá a jednoho dne dostaneme vyúčtování za vše. Snažme se

a žijme tak, abychom byli hodni pomoci, a věrme tomu, že v hodině nouze nám přijde vše, co potřebujeme, a způsobem, který bychom ani nečekali. Říká se: „Kde je nouze nejvyšší, je pomoc Boží nejbližší.“ Až stav našeho nitra je schopen přijmout vyšší pomoc.

Nezabývejme se příliš tím, jak se chránit, ale více se soustředme na to, jak můžeme druhým pomoci je obohatit, rozzářit. Pokud z nás bude sálat důvěra a bezpečí, ostatní reagují na naše nitro tak, že se nám taky přirozeně a s důvěrou otevrou, a konečně především můžeme poznávat stále více i sami sebe. Dejme lidem pocit, že se nás nemusí bát a chránit se proti nám, mít odstup od naší „důležitosti“, ale dejme jim šanci, aby se nám mohli otevřít, kdykoliv je potřeba.

Nechtějme být pro druhé autoritou, které se druzí bojí a vůči ní jsou odměřeni, ale snažme se, abychom se stali člověkem, který chce pro sebe a pro druhé jenom to nejlepší. Každý jsme tu sám za sebe, nejen za účelem vlastního vývoje, ale zároveň k užtku a povznesení okolí. Přeji mnoho úspěchů při práci na sobě ☺.



Mgr. Blanka Demčáková

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