

UZEMNI SE!

Hlavou
v oblacích,
a přesto
nohama
na zemi

SRDCEM V NEBESÍCH A ROZUMEM NA ZEMI!

Ne náhodou se říká: „Hlavou v oblacích, a přesto nohama na zemi.“ Naši realitu totiž tvoří spojení dvou světů – hmotného a neviditelného. Jsme každodenními svědky toho, že energie, která není vidět, se postupně zhmotňuje (např. naše přání a myšlenky). Realista vnímá oba světy a ví, že tvoří jeden celek – jeden bez druhého nemůže být, stejně tak, jako člověk, jehož nitro je obaleno a chráněno fyzickým tělem. Každá nemoc se nejdříve objeví a začíná v našem astrálním těle. Naše tělesná schránka je nabitá určitým vnitřním energetickým potenciálem, který vyzařuje do okolí. **Pokud chceme být zdraví na duši i na těle, požaduje se po nás symbióza srdce (cítění) a rozumu (myšlení), tj. být srdcem v nebesích a rozumem na zemi!**

NAŠE ENERGIE A POZORNOST VYŽADUJE UZEMNĚNÍ

Nebýt uzemněn znamená, že naše pozornost je směřována kdesi mimo (jsme duchem nepřítomní), jako bychom nevnímali sebe tady a teď. Ztratili jsme světlé vyšší spojení, a proto se cítíme zmatení, nesoustředění, často zapomínáme a uniká nám spousta důležitých věcí. Uvázli jsme však v rozumové strnulosti, která nám brání v živém a plnohodnotném prožívání reality. Nedopusťme, aby nám tu a teď uteklo! Zároveň nám tím utíká bohatost života, protože v prožívání přítomného okamžiku je hojnost a dobrodružství všeho. Abychom mohli žít plnohodnotně, mezi zaměřením se na naše živé duchovní jádro a na tělo, musí totiž vládnout rovnováha.

Neboj se být správně ulítlý. Nikdo moudrý z nebe nespádl, protože nikdo se moudrým nerodí, nýbrž stává se jím. Jaký je stav uzemnění? Umíme být skuteční a pravdiví? Uzemňovací techniky – umění žít tady a teď.

Kdo z nás by se nechtěl radovat z pozemského života? Blíží se Den Země (22. 4.), který pro nás může být dostatečným podnětem k tomu, abychom oslavili naši přítomnost zde, na planetě Zemi. Umíme si přiznat, co všechno je nám neustále poskytováno k tomu, abychom mohli využívat svých schopností k hmotné realizaci? Uvědomujeme si, že nic z toho, co máme k dispozici, není samozřejmostí? Dokážeme jenom brát, nebo máme i co nabídnout? Jsme i my samotní dostatečně štedří k životu?

Možná mi dáte za pravdu a vnímáte to stejně jako já, že naše narození ve střední Evropě je pro nás odměnou. Česká a Slovenská republika jsou přímo ve středu nového duchovního dění a není to náhoda, že jsme se inkarnovali zrovna zde. Daří se nám v tomto srdci světa však žít dostatečně uzemněně?

EMOČNÍ UZEMNĚNÍ

O technickém uzemnění už dnes nikdo nepochybuje (stroje, zásuvky, domy), ale jak je to s námi lidmi? Potřebujeme i my uzemnit a ochránit? Jelikož vše ve hmotě je ve skutečnosti tvořeno energií, tak i v nás samotných probíhají různé energetické procesy, se kterými bychom si měli umět poradit. Přebytek energie, která nám neprospívá, pro nás může být škodlivý. Zablokované emoce, strachy, obavy, traumata a další negativní energie nám mohou způsobovat různé nemoci a nepříjemné stavy. Emoce, které nevládáme, pro nás mohou být sebezničující. Je proto nevyhnutelné naučit se uzemnit naši energii. **Upevnit naši vnitřní základnu je pro nás náročným úkolem, ale je to nutné k tomu, abychom získali kvalitní život, pro kterém tak moc toužíme.**

Jelikož jediný čas, ve kterém můžeme žít, je tu a teď. Je to jedno z nejtěžších umění života.

CO VŠEČHO NÁM POMÁHÁ UZEMNIT SE?

Hluboké dýchání – nádech až do břicha a výdech ústy, koncentrace na dech; chůze naboso; cvičení, pohyb a vnímání vlastního těla; koupele se solí; nošení oblečení zemitých barev; konzumace ovoce a kořenové zeleniny; pití vody – nejlépe z léčivých pramenů; masáže; meditace a vizualizace – představa kořenů, které vyrůstají z naší 1. čakry přes chodidla až do středu země, symbol kotvy pro lepší vnitřní ukotvení; uklidňující procházky v přírodě a vnímání její krásy; lezení po horách, které nás nabijí energií; domácí práce; práce s hlínou a na zahradě; nošení šperků s minerály; používání esenciálních olejů atd.

POSTAČÍ NÁM K UZEMNĚNÍ POUZE NĚJAKÉ TECHNIKY?

Jsou pro nás přirozené? Zajistí nám opravdu trvalý efekt? Je uzemnění jenom kontakt člověka se zemí, vnímání těla? Tušíme, jako by nám něco scházelo. Vše, co je vnější, nám však může pomoci obvykle jen dočasně – v tu danou chvíli, kdy se na to koncentrujeme, meditujeme, aplikujeme... Ale jak dosáhnout trvalého a přirozeného stavu v našem nitru, který bychom si už nemuseli neustále uměle navozovat a pracně myšlenkově udržovat? Nebezpečím je, pokud jsou pro nás tyto techniky únikovou cestou od naší bolestivé reality příp. domněnkou, že se nehodíme do tohoto světa, tím podporují naši duchovní lenivost (pýchu). Protože pravou životní pokorou je plná důvěra v jeho plynutí, zodpovědné plnění požadovaných povinností a radostné konání. Proto hledejme ve svých životech, co všechno nás od vyššího spojení odděluje, např. přílišné nároky na sebedokonalost, extrémně kritický pohled na sebe, vytváření rozumových omezení, dogmatické postoje...

Nečekejme, že nebudeme muset změnit sami sebe, protože to podstatné je vždy v našem nitru. Všechny metody a techniky jsou pouze berličky, které nám mohou zpříjemnit naši cestu za sebedokonalováním, ale to, **co nás opravdu postaví na nohy a pevně uzemní**, je pouze naše vnitřní nastavení, naše touha po poznání, naše proměna, živost našeho ducha a správný přístup k realitě, k právě prožívaným zkušenostem.

KUDY K UZEMNĚNÍ

Chceme-li se přiblížit k uzemnění rozumovým přístupem, zjistíme, že se dokážeme zaměřit vždycky jen na jednu věc, ne na celek. Řekněme si třeba: teď bych se

SÍLA ZEMĚ JE SILOU STŘEDU, STABILITY A ZRALOSTI

Uzemněný člověk:

- mění realitu a je nasazen pro ty správné a dobré věci, radostně a smysluplně tvoří, naslouchá intuici a následuje své touhy
- má v sobě víru, že to, co se mu děje, je jenom přirozeným následkem jeho předchozích postojů a svobodných rozhodnutí
- připouští, že nic v životě nepřichází za trest a vše je naprosto spravedlivé
- neznečišťuje myšlenkami svoji energii, nezatěžuje tím ani okolí a vnější prostředí (energetický odpad je stejně důležitý jako fyzický)
- chová se k životu na Zemi a v přírodě jako pokorný host, a ne jako pán
- cítí naplnění, když tu může být prospěšný, a zamýšlí se nad tím, čím vším ještě může být prospěšný, když už mu bylo umožněno přijít zde na Zemi
- uvědomuje si, že naše niterný život se projevuje ohromnou potřebou být krásným člověkem, žít smysluplně, jelikož jediný čas, ve kterém můžeme žít, je právě teď
- děkuje za tento život na Zemi, který je pouze přípravou do nebeské akademie, abychom se jednou mohli dostat Domů

měla uklidnit, zavřít oči a začít zhluboka dýchat – chvíli to zkusíme a pak na to buď zapomeneme, nebo s tím přestane... Zas a znova jsme životem přinuceni se sebou něco dělat. Proč? Tahle snaha totiž nevyplývala z přirozenosti naší povahy – je vynucená zvnějšku. Na začátek to není špatná cesta, ale dejme pozor, aby se nestala únikovou cestou před nechtěnou realitou. A tak zkusíme a hledáme dál. Potřebujeme uchopit a měnit naše povahové rysy k lepšímu, naplnit naše nitro něčím opravdovým. Teprve až si přivlastníme přístup z nitra, stane se pro nás samozřejmostí a už nebudeme chtít jinak. Naše niterná živost se projeví potřebou ovládat svůj život jinak. Na zmiňovaných aktivitách nebudeme závislí, nebudou už naší potřebou k přirozenému stavu spojení. Naše míruplné vyzářování bude totiž postavené na jiném základě.

ZÁPASÍME S REALITOU

Uzemnit se nám často pomáhají události, které nás někdy doslova srazí na kolena, zpátky na zem, a to proto, abychom vědomě procitli. Takové situace nás učí být pevně nohama na zemi. Zápasíme s realitou jak ustat tento stav, hlavně v okamžicích různých citových vzruchů,

kdy jsme vyvedeni z rovnováhy, potřebujeme se sami zhluboka nadechnout. Možná až příliš létáme ve svém naivním světě a jsme hlavou v oblacích. Přesvědčujeme se, že je nám lépe a cítíme se povznesené, ale jen do chvíle, než zjistíme, že to není správná cesta, která by nám usnadnila život. Utíkáme tím do světa iluzí, protože je pro nás snazší, snesitelnější a bezpečnější. Zápasíme s realitou a s hmotným světem, nedaří se nám tvořit v radosti, s vnitřním klidem, ale prozatím v bolesti, smutku a pod tlakem. Zápasíme taky se sebou a je pro nás až příliš bolestivé „sestoupit na zem“. Odsouváme řešení a trápíme se, nevyznáme se v sobě, nevěříme si a tím utíkáme od skutečného života. Naše neustálé rozumové zápasy nás vedou k vyčerpání, únavě, až musíme padnout a uvědomit si, že tudy cesta nevede.

VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ REALITY

V životě hledáme balanc a snažíme se udržet rovnováhu mezi duchovním a fyzickým světem. Dbejme na to, aby to, co říkáme, bylo pochopitelné, praktické a proveditelné, uspořádané, funkční. **Být uzemněný znamená hlavně být vyrovnaný.** Pokud uznáme, že vše má hlubší smysl a je zde dokonale řízeno, tak tím dovolíme, aby v našem nitru zavládlo příjemné ticho (kterého chceme všichni dosáhnout) a necháváme se na naše životní cesty s důvěrou vést, zmizel strach. Pomoc je tu pro nás kdykoliv ji budeme potřebovat. Je to o vědomém přijímání toho všeho, co přichází, v klidu se spokojenou myslí. Nebudme pouze pasivním příjemcem toho, co život přináší, ale aktivním vykonavatelem, který má svobodnou vůli život měnit.

Nosíme v sobě vyšší schopnosti ducha a naším základem je být ve spojení. Dostali jsme do vinku ke svému vývoji dar, a to schopnost svobodně se rozhodovat a nutnost tuto schopnost používat. V každém z nás jsou skryty velké hodnoty – nechme je probudit a rozvinout. Nemožné je jen to, čeho jsme se zatím neodvážili.

Připravila jsem pro vás zcela nový víkendový seminář „Napln svůj život, tím co hledáš“, který se koná dne 18. 5. 2019 v Centru Avasa v Praze (bližší informace najdete na www.avasa.cz), na který Vás srdečně zvu.



Mgr. Blanka Demčáková

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