

# OČEKÁVÁNÍ

## S Novým rokem očekáváme nové začátky

**Pomalou se připravujeme na období Vánoc, na čas laskavějších dnů, odpočinku i rozjímání. Doma začíná vonět cukroví, koláče a perníky. Už od dávných věků platí, že cukroví od našich blízkých, většinou od babičky či od maminky, nám chutná nejmí. Je v něm cítit blízkost, spojení, laskavá energie, která nás povzbudí a posílí, a to nejen na těle, ale i na duši. Ano, i přes cukroví se dá totiž přijímat láska a léčit naše srdce.**

text: Mgr. Blanka Demčáková  
foto: Shutterstock.com



Milují energii těchto svátků lásky, a to nejen proto, že i sladké vánoční cukroví chutná v této době úplně jinak než koláče v průběhu roku. Zřejmě každý z nás zná jedno prosté a pravdivé rčení, které říká, že „bez práce nejsou koláče“. Toto staré moudro nám připomíná, že výsledky se dostaví dříve či později, ale jen když do něčeho dáme své úsilí. Jak jen pečeme ty svoje „životní koláče“? Chutnají nám vždy „důsledky“ našich předchozích rozhodnutí? Co při jejich přípravě prožíváme a s jakými emocemi je připravujeme? Pečeme je trpělivě a s radostí? Co když se nám nějaká várka nepovede? Umíme se dostatečně pochválit, nebo jsme často sami se sebou nespokojeni a nahněvaní, že to mohlo být přece jen lepší? Jak se nám v životě daří porozumět vlastní osobnosti? Naše sebeuvědomění totiž představuje nezbytný základ, na kterém se „pečou“ (tj. budují) vztahy, práce, přátelství...

### BEZPODMÍNEČNĚ VÁNOČNÍ OČEKÁVÁNÍ

Koncem roku máme ve zvyku rekapitulovat a vyhodnocovat vše doposud prožitě. Zároveň jsme plní očekávání: jestli se nám povede cukroví, jaké dárky na Vánoce dostaneme, a jestli se naše dárky budou líbit

ostatním nebo zda přes svátky nasněží, abychom mohli prožívat romantickou atmosféru.

Bezpodmínečné vánoční očekávání znamená, že dávám druhým dárky, proto, že jim je chci dát, a neočekávám, že taky něco dostanu – nemůžu pak být zklamaná, a když zklamaná přece jenom jsem, buď to znamená, že dávám tam, kde nemám, nebo dávám více, než si druhý zaslouží. Můžu být zklamaná také proto, že více myslím na druhé a přitom v životě málo obdarovávám sama sebe. Je to přirozené dění, kde dochází k rovnováze zákona dávaní a přijímání. A prožitá bolest, která se dotkne mého srdce, je pro mě pro teď tím pravým uvědoměním k dosažení vnitřní rovnováhy a spokojenosti.

### NENÍ OČEKÁVÁNÍ, JAKO OČEKÁVÁNÍ

A co naše životní očekávání? Přiznejme si, že každý z nás žije v mnoha očekáváních: těhotná žena je v očekávání příchodu miminka; nezadaný očekává, že konečně potká toho pravého partnera; manželé očekávají, že jejich vztah vydrží do konce života; rodiče očekávají, že jejich děti budou šťastné a úspěšné; zaměstnanec očekává, že mu zvednou plat; nebo možná očekáváme, že se konečně něco změní a pro někoho bude-

me v jeho životě důležitější, než v tuto chvíli jsme. Budeme ale čekat marně, dokud nezměníme pocit důležitosti sami pro sebe. Kdo může za to, že se neplní naše očekávání? Často očekáváme, zejména ve vztazích, že se ten druhý změní – odevzdáváme tím však do jeho rukou zodpovědnost za svůj život. Dlouhodobé očekávání ničí náš vztah. Pokud chceme, aby se něco změnilo, a nemění se, můžeme si za to pouze my sami. Naše prožívání je totiž tím nejdůležitějším podnětem ke změně. Nebojme se, naše vnitřní pravda nás ochrání, berme své citění důsledně a konejme. Kdy, když ne teď!

### VLIV OČEKÁVÁNÍ NA NÁS ŽIVOT

Jak ale správně uchopit téma očekávání? Důležité je v životě nedopustit, aby naše očekávání ovládala náš život, a nedovolit jim, aby nás obírala třeba jen o kousek malé a neočekávané radosti. Jednoduše řečeno: nenechat se stáhnout do nižších energií, když se nám něco neplní dle našich představ, přání a předsevzetí. I když jsme dosáhli výsledku, který by se nám líbil, a namísto toho prožíváme obrovské zklamání či dokonce bezradnost.

Co všechno očekáváme od svého života, od sebe a ostatních? Dokážeme už důvěřovat naplno své intuici, přírodě a vesmí-

ru? Dokážeme už konečně přestat pořád všechno kontrolovat? Hlavním znakem správného, tj. zdravého očekávání je schopnost odevzdat se plynutí a nesnažit se mít neustále něco pod kontrolou. Naučit se schopnosti žít uvolněně v proměnlivosti života. Naše vnitřní důvěra stagnuje a pomalu umírá v momentu, kdy začneme mít snahu na cokoli uplatňovat svůj vliv kontroly. Tohle je jeden z nejtěžších úkolů – zbavit se iluze, že můžeme mít vůbec někdy něco a někoho pod kontrolou, nebo našeho přesvědčení, že na to dokonce máme právo. Máme se naučit prožívat vše, co se kolem nás děje, uvolněně, a to nelze, když to neustále kontrolujeme. I ostatním kolem nás bychom měli dát možnost odžít si svůj život po svém a možnost dělat vlastní chyby. Docela těžkým úkolem je zbavit se své důležitosti, která se projevuje snahou pomáhat, rozmlouvat, hodnotit a říkat druhým, co by měli dělat – snahou kontrolovat je, aby plnili naše očekávání ve smyslu „Přesně vím, jak máš žít a vím to lépe, než ty!“.

### BEZCITNĚ VERSUS ZDRAVĚ OČEKÁVÁNÍ

Správné, zdravé očekávání funguje ve smyslu odevzdání se proudu života, porozumění vyššímu vedení a chodu bezpodmínečně platných zákonitostí. Dokázat se uvolnit a naladit v očekávání na to nejsvětější řešení i přesto, že se nám děje něco špatného, co se nám nelíbí. Dokázat přijmout sílu své intuice a v důvěře se vsí trpělivostí podnikat postupné kroky, přizpůsobit se aktuálním podmínkám a snažit se je co nejlépe ustát. I když se objeví problémy, vynasazít se a udělat všechno pro to, abychom ze sebe měli ten nejlepší pocit, že jsme v této situaci udělali všechno. Věřit, že to dokážeme a dopadne to pro nás co nejlépe.

Na druhou stranu máme bezcitné, tj. rozumové očekávání, ve smyslu pohodlnosti, nezodpovědnosti, bez snažení, s úmyslem, že nebudu nic dělat, však ono se to nějak (nejlépe za mě) vyřeší, nebo někdo to za mě přece udělá. Nechávám to vyhnít a čekám, že to nějak dopadne. Neuvědomuji si sílu následků a ani netuším, co mnohonásobně sklídím, je mi to jedno, i když mi tento stav vůbec nevyhovuje. Chci koláče, ale zároveň očekávám, že tu práci za mě udělá někdo jiný. Nedivme se, že jsme pak zklamaní z toho, že nám život nepřije – chceme totiž jenom sklízet, nejlépe už upečené koláče, což není logické, protože výsledků nelze dosáhnout bez vlastního úsilí. V konečném důsledku čím více jsme zklamaní, o to větší iluzi jsme věřili.

### NAŠE NEGATIVNÍ OČEKÁVÁNÍ MŮŽOU ZNIČIT DŮVĚRU VE SVĚTLÉ ZÍTRKY

V životě jsme často postaveni před mnohé problémy, které neumíme řešit a které nás

nutí, abychom našli správné postoje a to nás vnitřně posílilo. Zakoušíme náročné okamžiky a emoce spojené se strachem, výčitkami, pocity viny, hněvem, bezmocí, lítostí či smutkem se na nás doslova vypou jako lavina. Můžeme prožívat velké emocionální bolesti a je nutné je zpracovat, tj. přijmout, strávit a neztrácet přitom důvěru, že se jedná o přirozený a léčivý proces na cestě naší vnitřní transformace a intenzivní celoživotní práce na sobě.

### SÍLA OČEKÁVÁNÍ ANEB KDYŽ SE BOLEST DOTKNE SRDCE

Říká se, že v životě raději nemáme nic očekávat, abychom pak nebyli zklamaní. Bojíme se prožívání bolesti a beznaděje. Můžeme mít strach, abychom nezjistili, jak moc jsme se mylili, a nepodlehli dojmu, že s námi něco není v pořádku a že jsme museli někde udělat velkou chybu nebo fatálně selhat. Jestliže člověk „skočí“ na tento trik myslí, může se pak nakonec natolik zamotat do pocitů sebelítosti a sebeodsuzování, že si tento stav úplně zbytečně prodlouží a zkomplikuje. Ovšem utéct před touto bolestí co nejrychleji a za každou cenu je také postoj, který nakonec přinese ještě více utrpení. Během procesu transformace našeho vědomí je zakoušení čím dál intenzivnějších pocitů naprosto běžným jevem a je to dokonce velmi žádoucí.

### JAK ZVLÁDNOUT SOUČASNOST

Chytrý člověk se v životě řídí hlavně rozumem, ale moudrý více intuicí. Proč a kdy děláme bezcitná rozhodnutí? Vždy, když rozumem hledáme důvody, proč něco neudělat. Proč se sami sebe častěji neptáme, jak to máme udělat? Každý máme jedinečné citění, přesně tak, jako každý z nás má jiné otisky prstů. Tím, že se ostatních ptáme na jejich názor, dáváme jim tím možnost hlasovat o tom, co máme udělat. Je to pak zdlouhavá cesta, protože nevede našim nitrem.

Proč raději nehledáme, jak své citění uskutečnit? Chybí nám to v prožívání naší každodennosti. Když nehledáme žádné cesty, ale lamentujeme nad tím, že se to nedá, ztrácíme tím svoji sílu. Jsme tu proto, abychom se učili chodit v Božích zákonech. I k dětem, které se učí chodit, máme zcela laskavý přístup, mějme ho proto i k sobě: toto se mi nepovedlo – nevádí, vstanu a budu se snažit dál, postupně krok za krokem. Snažme se vidět před sebou vždy to správné řešení, jenom náš vnitřní pohled totiž ví, že je jich pro nás připraveno hned několik.

Mnohokrát se poddáváme: „To nedám, to je nad moje síly, to nevyřeším, nejde mi to, kašlu na to, nemá to cenu, zkusila jsem všechno a nezabírá to, opravdu už na to

nemám...“ Sebeponižování je forma sobectví a ubližování si. Současně je to nepokora, při které tímto fňukáním přiznávám, že se vlastně neumím napojit na zdroj síly, a připouštím, že jsem tu na všechno sama! Budeme se v sobě trápit tak dlouho, dokud v životě pokorně nedojdeme k tomu „Nejvyššímu“ očekávání a prosbě: „Chci z tvou síly zprostředkovat, aby se to nějak pohybovalo, abych mohla jasně vidět kroky k dosažení cíle.“ Žít v tom nejlepší očekávání znamená věřit v přirozenost vyššího dění, ale zároveň se spoléhat sama na sebe.

### NALAŽME SE NA „ZLATÉ ČASY“

Jakmile pocítíme na vlastní kůži a získáme ze svých zkušeností vzácné přesvědčení, jak snadno by mohlo vše plynout, naše životní cesta může být mnohem jednodušší, bavit nás i příjemně překvapovat a my už nikdy z té cesty nebudeme chtít sestoupit. Budme však ze začátku připraveni na to, že občas se jí bude snažit někdo zpochybnit, zastavit nás, nebo zdržet, či přesvědčit, že bloudíme, a svést z ní. Děje se tak jenom proto, abychom ještě více upevnili svou víru a s důvěrou pevní v sobě pokračovali. Nebudeme totiž už chtít nic jiného, než toulit po tom nejlepší vnitřním rozpoložení, jaké jsme kdy proživali, a budeme si ho chtít zachovat až jednou provždy. Jenom ta správná cesta nás totiž může uzdravovat na těle i duši.

Dovolme, aby pro nás mohli nastat „zlaté časy“. Zlatě zářivá barva je totiž barvou těch nejvyšších hodnot, za kterými jako duchovní bytosti směřujeme – možná právě proto je to nepoužívanější barvou pro vánoční výzdobu na svátky Lásky.

Podpořme ducha Vánoc svojí laskavostí a dejme našemu životu i sobě pevnou důvěru – věrme, že kdykoliv se snažíme pro dobro věci, vždy je pro nás připraveno to nejspřávnější řešení. Každá cesta je ta správná cesta a všechno zde nám bylo jenom propůjčeno, proto je jenom na nás, jak to rozhodneme. Očekávejme, že svůj nový rok dokážeme naplnit vším potřebným pro ty nejsvětější zítřky.

Nejbližší akce: od 18. 1. 2020 se můžete připojit do školy osobního rozvoje „Poklady duše“ (www.avasa.cz).

**Mgr. Blanka Demčáková**

Poradenství osobního růstu, životní koučink – konfliktní situace, deprese, psychosomatika; typologie osobnosti, přednášky a semináře, terapie těla, řešení problémů s vlasy, podpora zdraví přírodními esenciálními oleji. tel. 604 300 189, www.avasa.cz

