

Nespavost

aneb když duše čeká na úsvit



Klidný a kvalitní spánek je pro mnoho lidí velkým snem. Zejména pro ty, kteří nemohou usnout, spí neklidně, mají děsivé sny, často se budí, buší jim srdce nebo mají jiné zdravotní potíže a nemohou se dočkat rána... V průběhu dne se pak cítí neodpočatí a fungují nesoustředěně – jakoby bez duše. Co je pravou příčinou naší nespavosti? Co nás nenechává v klidu a jak dosáhnout toho, abychom do nového dne vstávali odpočatí a s úsměvem?

text: Mgr. Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

Problémy se spánkem jsou podle mých zkušeností mnohem častějším problémem, než tomu bylo před pár lety. Někomu k usnutí nestačí ani celé hodiny anebo se vzbudí příliš brzy a pak už nemůže usnout. Nejčastěji potom vedeme vyčerpávající vnitřní dialogy. Proč naše duše vlastně nemá klid? Proč to čeká ve tmě na úsvit...

JAKÁ CEŤA VEDE KE KVALITNÍMU SPÁNKU?

V první řadě bychom si měli uvědomit: V jakém stavu se nacházíme, než si leháme do postele? V jakém naladění usínáme? Uvědomujeme si přínosy dnešního dne a vyhodnocujeme, jak jsme si počínali? Děláme si každý večer pravidelnou rekapitulaci uplynulého dne? Dokážeme s lehkostí a v důvěře odevzdat všechna naše trápení? Honí se nám hlavou spousta otázek a snažíme se vyřešit mnoho problémů nebo umíme vypnout svou mysl? Máme strach, že se zase vzbudíme do nudného rána a stereotypního životního koloběhu? Možná uléháme úplně vyčerpaní a podobně vyčerpaní se i probouzíme. Ono to ani nemůže být jinak, dokud nezměníme svůj

přístup k životu. Důležité je uzavřít každý den s vděčností a propuštěním všeho prožitého tak, abychom ve spánku mohli přijmout ozdravnou sílu do dalšího nového dne a probudili se posílení, s úsměvem a vědomím toho, že každé ráno můžeme začít znovu a úplně jinak.

PROBUĎME SE Z DUCHOVNÍHO SPÁNKU

Podstatou je spojit naše nitro se světlem. Jednou věcí je dokázat sílu ze světla přijmout a druhou věcí je umět ji využít na to, na co je v našem každodenním životě potřeba, v čem jsme dobří a kde je náš potenciál. Nic nás nebude bavit, dokud na to sami nepřejdeme – bude to jenom přežívání a ne smysluplné prožívání. Každý máme svůj příběh, bez ohledu na to, kdo jsme a čím jsme si v životě museli projít. Ale pro tuto chvíli je zejména důležité, jaké je naše srdce, protože žádné štěstí není přednější, než to naše. Krácejme odhodlaně za svými životními sny a žádejme si o znamení, které nás k nim bezpečně dovedou. Tma je pouze nedostatek světla v nás, a když je naše hlava pro nás ta hlavnější a přednější, bráníme tím našemu srdci, aby slyšelo náš

vnitřní hlas. Naším největším trestem je, že si v noci (ve tmě) musíme přetrpět to, jak se cítíme uvnitř – až jsme z toho neklidu vyčerpaní a unavení, až dokud nezačneme konečně naslouchat, abychom mohli vyjít z našeho vnitřního nekomfortu a nespokojenosti. Teprve až otevřeme se zájmem dveře zevnitř, tak k sobě propustíme světlo, které nás prozáří vnitřním klidem. Náš život nám k tomu každou chvíli nabízí spoustu možností. V duchovním spánku se nám kráčí těžce, chřadneme a všechno nás bolí, ale když konečně odtáhneme pásku či závoj před naším vnitřním zrakem, bude se nám kráčet po cestě světla životem radostně.

Vše nové nás volá k probuzení, pusťme do našeho života závan čerstvého vzduchu, který nám může přinést uzdravení. Naše hybnost ducha požaduje a vynucuje vlastní snažení. Pohodlný duchovní soumrak má totiž za následek jenom tupý, trvalý spánek a ponechává volnou ruku brzdicímu, zkaženému rozumu! Nezavírejme oči před naší nespokojeností. Pokud je v našem nitru chlad a smutek, cítíme se unavení. Naše nitro žádá o nažhavení, aby opět v sobě mohlo cítit teplo a náš zájem.

ÚNAVOVÝ SYNDROM A SPÁNEK

Znáte to: někdo je unavený velmi často a dalo by se říci, že úplně z ničeho. Nic speciálního neprožívá a v jeho životě se tak nic moc nemění. Požaduje se po něm nějaká změna, protože jeho duše už je unavená z toho, jak jí neposlouchá, což už se zrcadlí i na těle. Únava plodí jenom další únavu. Jenom lenoší se vyhýbají sebezdokonalování a řešení problémů – nejsou schopni živě kráčet životem. Takové lidi nebaví současná realita, stagnují, neradi zkouší nové věci a tak si mnohem raději půjdou zdřímnout, aby alespoň na chvíli zapomněli na svou nespokojenost. Nejvíce jsou však unavení sami ze sebe. Za každou únavou se však skrývá nedostatek lásky – je potřeba vyjít ze tmy ke světlu lásky k sobě. Na začátku však musí být alespoň malá touha krůček po krůčku se vymanit ze zajetých stereotypů, protože nikdo, ani žádný terapeut či kouč, to za nás neudělá. Pouze nám pomůže vytáhnout kostlivce „uvědomění“ na světlo – uklidit ze svého života už je však musí každý sám.

SNY A SEBELÉČENÍ

Věnujme pozornost svým snům, obsahují spoustu důležitých náhledů na naši přítomnost. Sny nám mohou pomoci pochopit důležité detaily o našem životě, o současném zdravotním stavu nebo nám třeba mohou přinést nápad, který potřebujeme k tomu, abychom dosáhli svých cílů. Naše sny mohou být také vodítkem k tomu, co je naším úkolem na poli emocí. Někdy



se s námi ve spánku spojí naši milovaní, kteří už fyzicky zemřeli, aby nám přinesli cenná poselství, díky kterým se můžeme zklidnit nebo můžeme získat sílu vytrvat v těžké situaci. Věnujme především pozornost snům, které se nám vrací, protože ty často přinášejí moudrost či důležitý prvek, který nám může pomoci naplno prožít náš vnitřní svět.

Ve spánku naše vědomí vypne a zůstane jenom podvědomí, nad kterým nemáme kontrolu. Ve snech se zcela pravdivě odráží pravá tvář a čistota všeho. Duše se dokáže spojit s jemnějšími úrovněmi a má takové prožitky, jako by je prožila v této hrubohmotné realitě – někdy se můžeme už ráno probudit unavení, protože jsme přes noc prožili něco náročného.

Já osobně mám rada sny, protože je považuji za velké dary a vzkazy pro duši. Zdá se mi toho hodně, i když ne vždy je to zcela příjemné. Někdy dostávám i vzkazy pro klienty či blízké, kteří potřebují nasměrovat, nebo mě zajímá, jak se zrovna mají. Pamatuji si, že v dětství se mi opakovaně zdál často ten samý sen, že mě někdo nahání na koni po hradbách a já utíkám a utíkám. Utíkala jsem totiž sama před sebou, kůň je obecně symbol ega a svobody. Byla jsem hodně nesmělá a neuměla jsem se zdravě a sebevědomě projevovat. Někdy je těžké ve snech číst, ale čím více se jim snažíme porozumět, tím jsou postupem času jasnější i jednoznačnější. Vždy je však důležité, jak se v nich cítíme – to je základem pro výklad snů.

DOPŘEJME TĚLU ODPOČINEK A DUŠI SPOJENÍ

Už od dětství patřím mezi lidi, kteří přes den, tj. za světla, neusnou. Ve školce pro mě byl „poobědní čas na spaní“ úplně nepochopitelný a nesnesitelný a i kvůli tomu jsem do ní nerada chodila. Povinné spaní pro mě bylo tím největším utrpením, zbytečnou povinností na něčí příkaz a napros-

to ztraceným časem, kdy jsem si mohla hrát a tvořit. No uznejte, mít celou dobu zavřeně oči, aby to učitelky nepoznaly, protože když mě přistihnou, tak trestu neuniknu. Vůbec jsem nechápala svět dospělých, proč nutí děti spát, když je světlo, a proč musím celou tu dobu bdít bez pohnutí. A zůstalo mi to dodnes: když je denní světlo, tak prostě neusnu.

Na noční spánek se však vždy těším. Ráda dopřeji svému tělu odpočinek a duši spojení. Snažme se, aby naše poslední myšlenky, když usínáme, měly v sobě vděčnost z prožitého dne a naší první myšlenkou nového dne byl úsměv a prosba o posilu s vědomím, co krásného nás dnes čeká.

DEJME VÍCE SVĚTLA SVĚMU ŽIVOTU

Všechno, co nám před spaním pomůže naladit se na tu nejvyšší energii, je v pořádku. Pokud máme světlo v duši, máme i vnitřní klid a můžeme přes noc načerpat a přijmout posilující, ozdravnou energii.

Jednou z možností, jak zažehnat svůj vnitřní neklid či nespokojenost, mohou být ozdravné a relaxační květnové pobyty se ženami v Itálii, na které jste srdečně zvány. Termíny jsou: 9.–16. 5., 16.–23. 5., 23.–30. 5., 30. 5.–6. 6. (poslední termín je určen i pro maminky s dětmi ve věku 2–6 let). Neváhejte se přihlásit o více informací (www.avasa.cz). Ideální spojení dovolené a práce na sobě, prožitky na všech úrovních našeho bytí, díky kterým můžete do budoucna očekávat mnoho příjemných životních změn.

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

