Mise Já jsem

2. 5. – 12.9. 2023

Konečně mám ÚKOL, který mi dává smysl…

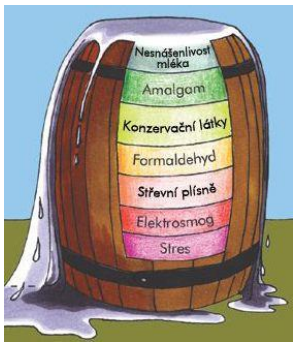
pro SPOLU lidí, které baví číst mé řádky, nebo poslouchat nahrávky.

Pomyslná První část je o biorezonanci, hodnotě sebe podpory a netlačení na sebe – (jsou to takové ty věci, na které při sezeních není tolik času)
Druhá je o větě Já jsem, nedokonalosti, odporu a sebepřijetí – tato část je nejosobnější a možná nejzajímavější.
Třetí o víře a cestě.

Brzy tomu bude 8 let od chvíle, kdy jsem začala nabízet možnosti biorezonančního vylaďování. Díky tomu mám za sebou několik tisíc hodin sezení naplněných i lidskými příběhy. Tyto příběhy jsou jiné než ty, které mě provázely dříve, když jsem s lidmi v poradně řešila převážně výživu, jsou mnohem otevřenější, osobnější a přesto, že si svou „práci“ neberu domů, tak mě ovlivňují, nutí k různým zamyšlením, k hledání odpovědí.

Když jsem Bicom opatřila, měla jsem k němu základní testovací sadu a začátečnickou metodikou. Postupem času jsem opatřila přes 25 rozšiřujících testovacích sad, další doplňkové příslušenství, absolvovala několik desítek odborných seminářů a díky tomu, v kombinaci s přibývající praxí vnímám rozšiřování záběru svého působení. Po celou dobu přistupuji k sezením s pokorou, vděčností a respektem jak k lidem, kteří ke mně přicházejí, k technologiím, které biorezonanci umožnují, tak k vyšším silám.

Cílem biorezonančního vylaďování jako takového je tělo podpořit, odlehčit mu a dát mu energetický „vzor“ jak by mohlo optimálně fungovat. Vlastním záměrem ošetřovaného člověka a opakovaným působením posilujeme efektivitu harmonizace a zvyšujeme šanci, že si tělo dokáže lépe udržet podporující energetické vzory a nastartovat sebe regenerační procesy.



Každé sezení je jedinečné, tak jako jsou jedinečné okolnosti daného setkání. **Je jasné, že když přijde člověk v dezolátním energetickém stavu, tak je potřeba více sezení, aby se tak nějak zmátožil.** Zajímavé je, že někdy se lidé s nepohodlným stavem trápí i léta a pak si myslí, že za jedno či dvě sezení bude od toho, co je obtěžuje, pokoj. No to by byl skoro zázrak. Jako, nevylučuji je, nicméně spíš stojím nohama na zemi.

Navíc pokud sám „nezabere“ myšleno tak, že nepodpoří své uzdravení, tak budou výsledky menší a dočasné. A jak by měl vlastně „zabrat“? To záleží. V biorezonanci můžu testovat a následně harmonizovat nerovnováhy na **7 úrovních: fyzické, energetické, mentální, psychické, emoční, vegetativní a duchovní.** Podle toho, co vytestuji se dá vyvodit, jaká následná sebe podpora by byla nejvhodnější.

Podstatné je si uvědomit, že každá nerovnováha má své příčiny, většinou v kombinaci. Někdy jsou složky té kombinace velice zřetelné, třeba toxický vztah, nevyrovnání se se ztrátou, obecně nadměrná konzumace (rozumějte, taková, že se s ní tělo nedokáže vyrovnat a přejde do „zátěže“), chemické zatížení (například z pracovního prostředí), nadměrný stres, oslabení přes nějaký patogen (borelie, oparový herpes virus…), přetížená mysl, prožitá traumata, rozházené hormony, přetížené nervy, nepodporující přesvědčení, rodové zátěže, toxické emoce… a jindy se nedají tak jednoduše pojmenovat. A navíc to, co často vnímáme jako příčinu, může být vlastně následkem.

Má tedy vůbec smysl se sebou něco dělat, když například v dané chvíli nejsem schopný/á odejít z práce, kde vím, že mi není dobře. Má smysl zabývat se hubnutím, když za mnoho prožitých let vím, že až přijdou nervy, tak to zase budu zajídat? Má smysl chodit na terapie, když z nějakého důvodu nejsem schopná odejít

od partnera, se kterým je život vyčerpávající? Má smysl něco dělat, když si myslím, že jsem už všechno zkusil/a? Má smysl se nad sebou zamýšlet, když mám již léta pocit, že to nikam nevede.

Víte co, každý si musí odpovědět sám. Můj přístup k tomuto je, že dokud jsem to nezabalila, tak mám šanci. A beru to tak, že vše, čím sama sebe podporuji, se počítá. Může mi to pomoci získat energii, nadhled, odlehčení, odstup, uvolnění, nápady, povzbuzení, a to dohromady podle mě přináší další možnosti, jak svou neutěšenou situaci zvládnout. Takže za mě ano, smysl to má. Prostě to, že si sami sobě jdeme naproti je z mého pohledu užitečnější, než sedět někde pasivně a čekat až nás někdo spasí, nebo lamentovat nad svým osudem.

Již léta věřím, že je smysluplné věnovat si pozornost, starat se o sebe a podporovat se. Je skvělé, když do tohoto procesu zahrneme péči o fyzické, emoční, mentální i spirituální části našich životů.

Přijde mi dobré zmínit, že je důležité, aby to podporující konání nebyla zoufalá snaha, vedoucí k jakési křeči. Křeč vede ke stažení, což je jistý druh stresu a naše sebe regenerační mechanizmy v takovémto stavu nemohou naplno fungovat.

Interně tomu, čím se můžeme podporovat říkám základní péče a kompenzační mechanizmy.

Základní péče je podle mě takovou běžnou součástí života. Prostě si do něj zařazujeme věci, o kterých jsme přesvědčeni, že nám prospívají. **A pak jsou *„Kompenzační mechanizmy“,*** které bychom nepotřebovali, pokud bychom byli „dokonalí“, nikdy nehřešili, třeba přejídáním se, tláskáním, alkoholem, kouřením, workoholismem, „přetažením se“, nezdravými emocemi, uměli se vyrovnávat se stresem … jenže … dokonalí nejsme a takže když vnímáme, že jsme to přehnali, můžeme alespoň kompenzovat.

(Před časem jsem o některých kompenzačních mechanismech napsala článek a najít ho můžete na webu: https://www.revitalizacni-centrum.cz/clanky/ruzne-jako-blog/pochvalte-se-za-to-co-pro-sebe-delate.html následuje jeho zkrácená verze)

K tématu péče o sebe a přijetí zodpovědnosti za svůj život se nabízí i další otázka a tou je: „Co mám zvládnout sám/sama, s čím mi někdo může pomoci a co musím odevzdat vyšší vůli?“

Odpověď z mého pohledu není jednoduchá. V mnohých knihách se třeba dočtete, že vše máte v sobě, že se můžete uzdravit, že jen stačí se milovat (ta tolik skloňovaná „sebeláska“, pokud jste o tom ještě nečetli, nebo jste to četli a nedráždí vás to, tak třeba to přijde, nebo to máte „zmáknuté“ a tak to nepotřebujete), že stačí meditovat, že vaše mysl má mnohem větší kapacitu, než využíváte a že stačí ji jen začít využívat, že stačí se naučit tuto zázračnou techniku, že stačí …, stačí …, stačí …, jen …, jen …, jen … a vy se o to jen, jen, jen snažíte a snažíte a snažíte, a ono to nejde, a nejde, a nejde a ve vás vzrůstá pocit, že asi nejste dost dobří, když vám ani to „jen“ nejde…

Občas těm duchovním a „poradenským“ moudrům typu: „Měj se víc rád/a! Buď sám/sama sebou! Buď víc mužem či ženou! Je to tak jednoduchý! Stačí se uvolnit. Stačí být v kalorickém deficitu. Stačí být víc v srdci než v hlavě.“, říkám „Kecy v kleci“ a nedávno jsem u kamarádky četla výraz vhodný pro ty poučky duchovního rázu: „ezopindy“. Není to tak, že bych je popírala. Vím, že v nich je poznání.

Už jsem mnohdy i prožila období, a je dost oblastí v mém životě, kdy jde/šlo všechno jednoduše, nicméně v oblasti mé „Achillovy paty“ ne, tam to jsou kolikrát roztodivné procesy. Uvědomuji si i to, že se zde

opakovaně dostávám do nezdravých vzorců chování. (Achillova pata, myslím místo, kde jsme nejslabší, zranitelní, možná i přecitlivělí a někdy bezradní. Oblast života, ve které nejde vše vždy hladce a kterou má každý jinou a někdo i pěkně kombinované – někdo vztahy – v rodině, na pracovišti, se stejným pohlavím, s opačným pohlavím…, někdo zdraví, někdo práci, někdo váhu, někdo energii, někdo rovnováhu mezi braním a dáváním, někdo rovnováhu mozek/srdce, někdo peníze …). A právě v těchto oblastech „Achillových pat" se i jinak poměrně zdatní lidé mohou zacyklit a opakovaně se chovat nepochopitelně a být i podrážděni, že právě oni mají nějakou slabinu, se kterou si tak nějak úplně neví rady.

Mně osobně se vyplácí trpělivost, netlačit na sebe. Jenže než jsem do tohoto stavu dospěla, tak i to trvalo a neříkám že se mi to daří pokaždé. V rámci své kapacity dělám, co můžu, abych byla v pozici tvůrce (té co má moc ovlivňovat svůj život svými myšlenkami, slovy a činy) a ne oběti (óó já za to nemůžu, jsem chudáček bezmocný, který potřebuje zachraňovat, kterému se děje to, nebo to, kterému někdo dělá to anebo to). A také zapojuji kvalitu pokory, víry v to, co nás přesahuje a přispívá mi i vědomí toho, že ne vždy všemu musím rozumět.

Třeba jednou jsem své přítelkyni (která se zabývá duchovním poradenstvím), když mi v emotivně vypjaté situaci připomněla sebelásku, řekla: „Tyhle kecy v kleci miluju.". Dotklo se jí to. Možná měla pocit, že znevažuji její poslání. Když jsem o tom pak přemýšlela, tak jsem to řekla spíš ze zoufalství, já to nemyslela zle, jen jsem té snahy měla už po krk, a kdybych tu sebelásku tehdy uměla „udělat" tak bych jí už dávno udělala. Tím jsem chtěla říct, že někdy si uvědomujeme naše slabiny, někdy i pomyslný cíl, ale nevíme, kdy a jak se k němu dostaneme. Třeba časem i zjistíme, že cíl byl něco jiného a my se tam stejnak dostali. Zde se hodí i krásné moudro, že cesta je cíl.

Nejde mi vždy BÝT na 100% v roli tvůrce, mít nadhled, být v pokoře a důvěře ... Ani nevím, jestli je to možné. nicméně když se uvědomím, spočinu, navážu spojení s univerzem (stvořitelem, energiemi kolem mě, tím, co nás přesahuje …) a jeho podporou, tak mi to dává sílu, uklidním se, často získám odstup a k řešení mi přijdou zdroje o kterých jsem na začátku nevěděla.

Ale nebylo to tak vždy. Pro mnohé lidi jsou mé názory, myšlenkové postupy, techniky, které používám úplně normální, nicméně díky mému synovi vidím, že jsou i lidé, pro které mohou být nevšední, zajímavé až divné. Když mi to došlo, tak jsem o tom napsala článek, který si můžete přečíst zde https://www.revitalizacni-centrum.cz/clanky/ruzne-jako-blog/to-je-divny.html . Popisovala jsem v něm svých zhruba 30 let, co se „motám" kolem osobního a později i duchovního rozvoje (cestě růstu).

Mým záměrem při jeho psaní bylo uklidnit lidi, aby svým pochopením dali čas, aby na sebe netlačili, nespěchali. Dostala jsem se k cestě růstu jako k „zájmu", neměla jsem od toho očekávání, prostě mi přišly do ruky knížky, setkala jsem se s lidmi, dostala se na semináře, a tak nějak se to vše nabaluje, někdy do sebe určité části zapadnou a já pochopím to, co jsem léta slýchala a dojde mi: „ AHA! Jo tak to je ono" a ta ONO se skládají. Na dost věcí přijdu jen tak, ale uvědomuji si, že pro to „jen tak" léta buduji základnu, takže to vlastně „JEN tak" vůbec není.

Možná jednou budu nacházet všechny odpovědi v sobě, nicméně v této době si ráda dopřeji podporující zážitky ve formě setkání, seminářů, knížek, masáží, přednášek, sezení, kterým se říká terapie. Nepřeháním to, neberu vše, co kde slyším jako univerzální moudro. Podněty, které se ke mně dostanou na sebe nechávám působit a hledám to, co vnímám, že mě uklidňuje, podporuje, posiluje. Nečekám že mě přečtení nějakého textu „osvítí", nicméně může přispět k mému pochopení v oblasti o které pojednává.

Vím, že ta hlavní práce je na mě, tudíž nespoléhám pouze na pomoc zvenčí, ale když mě to někam zavede, tak si to, co ke mně přijde, užiji a přijmu s otevřeností k faktu, že každý zážitek je součástí řetězu událostí a něco jako konečný výsledek v teď a tady neexistuje.

Abych uvedla na pravou míru, jak to je s těmi podporujícími zážitky, tak někdy to jsou zkušenosti, kde mi je celou dobu dobře, vnímám se posílená, usmívám se a někdy se třeba zabýváme zpracováním nějaké promě nepříjemné situace, tak je třeba i propláču. A obojí je pro mě správně, obojí může přinést úlevu. Lidé, za kterými jdu, často používají nějakou pro mě zajímavou techniku, mají určité charisma, které mě přitahuje, mají více zkušeností, poznání, nebo rozhled v něčem, co mě zajímá a co je podstatné z nějakého důvodu jim důvěřuji. Věnují mi svůj čas, pozornost, dovednosti, sdílí se mnou své životní zkušenosti a úroveň vědomí. A to samé dělám i já, když za mnou lidé přijdou.

K psaní tohoto zamyšlení vedl jak můj osobní příběh, kdy jsem sama pro sebe hledala/hledám odpovědi, ponaučení, stav bytí, ve kterém jsem spokojená, kdy do svého života přitahuji takové lidi a situace ve kterých mi je dobře, tak má biorezonanční praxe, kde si s lidmi povídám o věcech, o kterých se běžně nemluví, ať už protože jsou společností tabuizované, nebo jsou spojené se studem, slabostí, pocity viny, nebo jinými emocemi. Někdy se spolu smějeme, někdy jsme velice vážní, někdy dojde na slzy a díky této otevřenosti léta pozoruji, jak vnější vlivy a naše vnitřní procesy ovlivňují naše životy. Jak přijetí uvolňuje. Jak povzbuzení proudění energie přináší „nový“ životní elán a naději.

Často jsem svědkem toho, že se lidé několik dní po biorezonanci vnímají jinak než běžně, někdy přicházejí nové nápady, rozproudění energie, úleva, zlepšení kondice … ráda v těchto případech říkám, vidíte, to Vaše tělo to umí, máte to v sobě a už si to „JEN“ udržet … jenže ZASE to „JEN“, které dokáže být pěkný oříšek.

Jak už jsem psala, u vážnějších energetických dysbalancí jsou vhodná vícečetná „ošetření“ v rozestupech v řádu týdnů. Působení na chronické stavy je takto efektivnější, než když jsou sezení nárazová s dlouhými rozestupy. U energeticky vyčerpaných lidí často několik sezení „děláme“ opakovaně energetickou podporu, a jde nám primárně o to, aby si svou energii dokázali udržet. Když je tělo vyčerpané, velice těžko se u něj startují regenerační procesy. Opakovaná sezení se osvědčují i u lidí, kteří jsou dlouhodobě pod stresem, žijí léta psychickém diskomfortu, mají hluboce zakořeněné nepodporující přesvědčení, pochybnosti o sobě, nebo nakumulovanou emoční zátěž.

A musí všichni chodit opakovaně? Nemusí. Je dost lidí, kteří si za mnou zajdou „když to na ně přijde“, mají nějaký akutní diskomfort a dobrou zkušenost s biorezonancí, nebo prostě zavnímají, že v dané době by se Bicom s mým přístupem a zkušenostmi mohl hodit, poladíme, co v dané chvíli vyplyne a nechávám na nich, jestli a kdy bude případné příště.

Každopádně jak jsme již psala, uvědomuji si , že každé rozladění má svou příčinu a pokud se nám (ošetřovanému člověku spolu s terapií) nepodaří „popracovat i s ní“ tak je velká pravděpodobnost, že se stav vrátí tam, kde člověku není dobře. A tím, že věřím na kompenzační mechanizmy a skutečnost, že se hodí podporující síly i když zrovna nejsem schopná hned vidět a změnit to, co mě v životě oslabuje, tak je také využívám. Nicméně i když působím na sebe, nebo na svého téměř 13 letého syna, tak si říkám, to je všechno fajn, teď to hezky ošetřím Bicomem, ale co ještě můžu udělat, abych k tomu procesu přispěla, jak můžu dítěti vysvětlit, že i on musí spolupracovat. Proto i lidem v poradně říkávám, to není tak že vy si tu sednete a já to tu za vás budu „řešit“. Jasně udělám co bude v mých možnostech, ale vždy tu jsme součinní já, vy, technologie a vyšší síly. Možná proto se už nějaký čas zabývám otázkou. Co je TO, co mi pomáhá být ve větším souladu, co by další lidé mohli navíc po biorezonanci dělat doma, co by je podpořilo … ?

Biorezonanci vnímám jako skvělou možnost, jak získat náhled na stav člověka na mnoha úrovních, uvidět souvislosti a rovnou harmonizačně působit, aby mohlo dojít ke zlepšení. Jsem vděčná, že jí mám k dispozici.

Těší mě to, že si mnohdy lidé při našem povídání připomenou, jaké osvědčené „pomocníky“, sebe

podporující prostředky a techniky znají a třeba na ně dočasně zapomněli. Případně jim povím o nějakých svých, které jsem za léta práce s výživou, odkyselováním a prací s emocemi nasbírala.

Nicméně mnohdy vytestuji nerovnováhy na úrovni energií, emocí, mentálních vzorců, psychiky, duchovního stavu, a proto už pár let hledám „jaký nehmatatelný domácí úkol“, který bych mohla předávat lidem, co za mnou chodí. A to, co mi na jaře přišlo a je zakomponováno do tohoto mého psaní. Tak třeba se to dotkne i Vás.

Závěrem této části věnované biorezonanci, kompenzačním mechanizmům a „netlačení na sebe“ bych ráda řekla něco z oblasti etiky práce s energií tak jak to za sebe vnímám.

Ctím zásady práce s energií, o kterých vím, například:

- Energetická vyšetření a ošetření poskytuji lidem, kteří si o to požádají (u dětí může být souhlas skrze rodiče). Působení na lidi bez jejich souhlasu, pod záštitou tvrzení, že oni to přece potřebují a pomáhat je dobře, se mezi lidmi pracujícími s energiemi nazývá páchání dobra, a je vnímáno jako energetická invaze.
- Sezení provádím se záměrem, aby byla v souladu se svobodnou vůlí všech a všeho.
- Vnímám to tak, že se celého procesu energetické harmonizace účastníme já, člověk, který přichází, technologie a TO, co nás přesahuje.
- Věřím, že i nemoci jsou součástí naší životní cesty a mohou v nás otevřít poznání, být našimi průvodci na cestě do svého nitra, kam se, když je nám jen dobře, tolik nehrneme.
- Energetický stav není to samé jako klasická diagnóza.

Jsem si vědoma, jak nadbytečné informace typu „diagnóz“ navíc od člověka, který není lékař, tudíž k tomu není kompetentní, mohou člověka rozhodit, zatížit mu mysl a svést ho do vyčerpávajících smyček přemítání, pochybování, soužení se. A jelikož se v biorezonanci pohybujeme ve světě energií, ve kterém se mnohdy dají zachytit ještě fyzicky neprojevené děje, v jejich potenciálu, tak se snažím vyhýbat nálepkování. Beru to tak, že máme aktuální stav a co s ním teď můžeme udělat. Co můžeme udělat společně, co může udělat člověk sám, co je třeba nechat na vyšší vůli, s čím může pomoct někdo další… Nicméně když přijde člověk s konkrétní diagnózou tak jí nepopírám a v rámci svých kompetencí působím.

V další **části** se můžete těšit na pojednání o větě Já jsem, o nedokonalosti, o odporu, který klademe životu a o sebepřijetí.

DRUHÁ a TŘETÍ ČÁST – pracovně zatím ne odděleno

Pokusím se zaznamenat do slov část mého pochopení. V současné době mě naplňuje úžasem, vděčností, nadšením, klidem a vzrušením. Je to o mě, pro mě a zároveň vnímám, že jsou se mnou ve spojení lidé, kterým by mohlo přijít zajímavé a možná i podnětné si mé řádky přečíst. Pokud Vám to však přijde jako nějaké „ezopindy“, tak to je také v pohodě.

Nepíšu zde žádné podložené vědecké závěry, je to část mého osobního příběhu, prolínající se s cestou za poznáním. A tím, že moje Achillova pata jsou vztahy s opačným pohlavím, navíc nejsem žádný svatoušek, tak to chvílemi může být i docela červená knihovna. (To píši až o částech, které tu teď nejsou a vlastně nevím, jestli a v jakém rozsahu budou. Mám v šuplíku, rozepsané pojednání o seznamování po 50 v pandemii. Je toho zhruba 150 stránek, takže slušný základ.

Přišlo mi jako dobrý nápad ho psát, protože když jsem se o své zkušenosti dělila se ženami (většinou) u sebe v poradně, tak díky mé otevřenosti a jejich nesouzení proudilo tolik energie, zájmu, generovalo se tolik živosti, docházelo se do takových hloubek procesů, že mě to až samotnou překvapovalo. Mým záměrem bylo díky svým chybám a procesům lidsky, ne moralisticky, nebo odborně povzbudit ty, co se jich to týká a

jsou singl k otevřenosti, živosti, připuštění toho, že seznámit se může být fajn, že na seznamkách jsou i kvalitní lidé.

První části jsem začala psát ve chvíli, kdy jsem zrovna měla známost a byla ve stavu optimistického rozpoložení, zároveň jsme měla za sebou pár někdy úsměvných, někdy trapných, někdy zoufalých držkopádů, takže jsem si myslela že díky svým ponaučením a nadšení mám co předat. Pár lidí mělo možnost si je i přečíst a ohlasy byly velice podnětné. Jenže, známost se nevyvedla, přišlo několik měsíců spojených s bolestí, já ještě něco dopsala, ale už jsem neměla ten svůj happyend, najednou mi to celé přestalo dávat smysl a já své texty odložila.

Nicméně se pak stalo něco z toho, co popisuji v tomto mém zamyšlení a přišla další část poznání, ta, která se týkala mě samé. Uvědomila jsem si, že to celé seznamování je/bylo důležitou součástí mé duchovní cesty. Že jsem díky tomuto pochopila a zpracovala si mnoho věcí sama o sobě. Že to teď mám jinak, nově. A teď je otázka, jestli nestačí toto mé shrnutí v pojednání „Mise Já jsem“, kde jsou vlastně ty nejdůležitější výsledky, jestli má cenu sednout si zpátky k těm textům, udělat jejich revizi a dopsat zhruba rok procesů. Zrovna těch, kde je dost o bolesti, o omluvenkách životu, o důstojnosti, o svobodě, o připoutanosti, o zamrzlých lidech paralyzovaných strachem ze života… A pak přišlo veliké uvolnění se do bytí, nehledání naplnění zvenčí, důvěra o které zde píši … Uvidím. Uvědomuji si, že by to byla síla a zároveň, že díky této svým způsobem tematické přízemnosti, by pro některé lidi mohlo být moje poznání uchopitelnější. Že by tam bylo ještě jasněji viditelné to, jak zde píši, že mám chyby, že je dokáži opakovat a zároveň to, že některé naše vzorce chování potřebují čas na uvědomění, čas na „přepsání“, že je třeba ani nevnímáme jako špatné… Takže červenou knihovnu v této chvíli nečekejte, ale potenciálně existuje.) Jo a pokud se Vás to náhodou nějak týká, tak jsem při psaní změnila města, jména a vynechala určité specifické údaje …

Zde bych Vás ráda vyzvala, abyste se neztratili v tom mém příběhu, ten Váš je pro Vás ten nejdůležitější. Občas to budu pro jistotu připomínat. Když se Vás něco dotkne, ptejte se: „Proč se mě to dotýká? Co mi to může říct? Jaká je zde paralela s mojí osobní Achillovou patou?“. A když hned nepřijde odpověď, tak to pusťte z hlavy a nechte pracovat, třeba časem něco vyvstane. Když vám něco přijde směšné, tak se smějte. Když vám něco přijde dojemné tak si to užijte. Klidně nade mnou kruťte hlavou, souciťte se mnou, jen mě prosím nelitujte. Když Vás napadnou vlastní zamyšlení, „rituály“, cvičení, hry … pusťte se do nich a vnímejte, co to s Vámi dělá. Když, když, když …. Může být rozmanité, živé, smutné, divoké, lenivé, kritické, laskavé, zábavné, k pláči, moudré, pošetilé, zodpovědné, lehkomyslné … Tak a jedeme dál.

Nikdo není dokonalý, přesto jsme všichni dokonalí … v daném okamžiku

Před pár lety mě poměrně dost dráždilo, když jsme si uvědomila, že mě někteří lidé vnímají jako dokonalou. Prostě mě štvalo, že si mě idealizovali. Byla to pro mě tíže, břemeno. Vnímala jsem, že mě mají rádi, že si mě váží, že mě respektují. To je vlastně všechno fajn, nicméně odmítala jsem na sebe brát roli „vzoru“. Vnímala jsem to tak, jako by si mysleli, že mám něco, co oni nemají, že bych měla naplňovat jejich představy, chtěla jsem jim říct, že to je jinak a zároveň jsem nechtěla vytahovat seznamy svých „vad“ a přesvědčovat je o nich.

No, ne že bych teď vyloženě chtěla, ale moje poznání pokročilo, moje sebepřijetí je na nové úrovni, a tak toto téma otevřu. Díky procesům, skrze které jsem prošla, jsem schopna připustit a někdy i vidět světlo v bahně (o tom později) a proto se můžu otevřít přijetí dokonalosti v nedokonalosti.

Já jsem je zdánlivě úplně jednoduchá věta, jenže se vám může stát, že se ocitnete na přednášce, jako já před více něž 20 lety, a tam se o tom „Já jsem“ bude několik hodin mluvit a vy nebudete vědět která bije. Tehdy ještě žila mamka. Šli jsme i s taťkou na přednášku paní Foučkové, která napsala knihu „Já jsem“. Posuneme se v čase dál, zhruba před 10 lety jsem se s „Já jsem“ opět setkala na seminářích u Kalyani Sofie Sarras, tedy ne že bych to chápala, byla tam pro mě jiná mnohem zajímavější témata. Každopádně mi

začínalo být jasné, že přestože já to nechápu, tak na tom „Já jsem“ asi něco bude. V posledních letech dál přicházely různé podněty, prožitky a jednou se mi podařilo „náhodně“ zažít nádherný stav klidu, spokojenosti, spočinutí v bytí a došlo mi jo, to je to „Já jsem“. Bylo to nahodilé, neplánované, nicméně to bylo krásné a já v sobě měla „energetický otisk“ tohoto stavu a byla jsem za něj vděčná. Na cestě poznání jsem přijala za své to, že jsou prožitky „povznesení“, které přijdou v pravý čas, že si je nemůžeme vynutit, vyvzdorovat, vydřít svou snahou. A mezi ně jsem zařadila i tento „záblesk Já jsem“.

Před dvěma lety jsem si k narozeninám, rozrušena a inspirována jedním z rozchodů, napsala báseň „Já jsem“. Skrze ni jsem **připustila některé své vnitřní rozpory, byla jsem schopná je uvidět a následně pojmenovat.** Měla jsem z ní radost, přinesla mi úlevu. Později jsem ještě namalovala stejnojmenný obrázek, který je „na pozadí“.

Někomu se líbila, někdo mi řekl, jestli se nebojím se takto „odhalit“. Já o tom takto nepřemýšlela.
Pro mě byla a je součástí procesu. Tehdy mě nezajímalo, jestli je to dobře nebo špatně, jestli jsem s tím v pohodě nebo nejsem, byla jsem ráda, že vznikla.

ODPOR

Pár měsíců poté (básni a zároveň po dalším rozchodu), jsem si uvědomila **„jak jsem ODPORNÁ“.** Byl za tím další muž. V průběhu našeho seznamování se přicházel s různými návrhy a já je šmahem odmítala. A až když se naše cesty rozešly, tak mi došlo jak ve svých 51 letech kladu odpor životu, jak všechno vím, mám na to názor a jsem předem uzavřená i věcem, které bych vlastně i mohla třeba aspoň z části vyzkoušet. Aby to bylo trošku konkrétnější, tak mě třeba zval do sauny a vířivky, ale velké teplo a vlhko mi už léta nedělá dobře, a tak jsem řekla, že wellness nemám ráda. Což vlastně není tak úplně pravda, mám ráda masáže, užiji si infračervenou saunu, mám ráda pohodičku, takže se mohl najít průnik. Nebo říkal, že bychom mohli zajít do hezkého podniku na skleničku. Alkohol téměř nepiji tak jsem řekla, že na to mě moc neužije, ale pak jsem si uvědomila, že hezká prostředí mám ráda a vlastně už mě nenapadlo navrhnout, že on může pít skleničku, já si můžu dát nealko, a tak být oba spokojení, že nejdůležitější je přeci být spolu. Tedy on byl super akční, a to bych opravdu nejspíš nedala.

Každopádně když mi ta moje „odpornost“ došla, řekla jsem si, že zkusím být otevřenější a než něco zavrhnu, tak si nechám čas, odstup a budu hledat, jestli tam přeci jen nenajdu něco, co bych mohla vyzkoušet. Díky tomu jsem si hned následující léto užila pár pro mě pošetilých aktivit, třeba paddle board, řasovou válku s dětma. A bylo skvělé, že si tohoto posunu všimnul i můj syn a bylo vidět, jak ho tato moje nová uvolněnost baví. Dokonce si toho všimly i moje spolutanečnice a pár dalších blízkých lidí. A není to, že bych se po hlavě vrhala do všeho, co mi přijde do cesty. Zajímavé je, že se to uvolnění krásně projevilo i ve všedním životě. Jo a vtipné je, že bych před tím, než mi to došlo, nepřipustila, že bych mohla být zkostnatělá, strnulá, konzervativní, zabrzděná, zatuhlá… Já? To tedy ne. Smích… Dnes jsem svůj odpor schopna mnohem dříve uvidět a jinak vyhodnocuji, do čeho se pustím a do čeho ne.
Později jsem to začala vnímat i u dalších lidí, jedná se o jakousi strnulost, strach se do něčeho pustit, něčemu se otevřít, jako by v těch lidech stagnoval život. V té samé době, kdy jsem se zabývala odporem, jsem se zabývala i kvalitou potěšení, krásně se doplňují. Tak když by Vás to téma lákalo, můžete si něco přečíst zde: https://www.revitalizacni-centrum.cz/clanky/ruzne-jako-blog/poteseni.html.

A co vy, jak to máte s odporem? Napadlo Vás se tím někdy zabývat?

Je mi to jasný… Já vím… To už jsme slyšel/a …

Je další věc, se kterou se často setkávám. Uvědomění si něčeho a žití toho, jsou podle mé zkušenosti dvě různé fáze procesu, které mohou a nemusí očividně navazovat. Někdy mezi nimi může být i poměrně dlouhá časová proluka a je těžké vidět souvislost. A jindy na sebe formou řetězení zřetelně navazují. Často k uvědoměním docházíme v době, kdy jsme vystaveni nějakému nepohodlí a chceme se ho zbavit, proto můžeme být někdy netrpěliví. Už abychom to pochopili. Už abychom to měli za sebou. Už abychom byli zdraví. Už abychom měli toho partnera. Už abychom měli dostatek. Už aby… Už aby… Už aby to bylo tak, jak si to představujeme… a už nám nedochází, že vlastně vytváříme tlak, že kupčíme (budu hodná, udělám to, a to, a proto dostanu to a to…), a že si tímto „tlakem" celý proces vytváření reality podle svých představ můžeme blokovat. I zde platí, že záleží na míře, na našem osobním nastavení. Každopádně čeho je moc to hoje příliš. Mě pomohlo, když jsem si uvědomila, jak jinak funguji, když jsem v uvolnění (což není apatie, nebo nečinnost), je to, když nejsem pod tlakem, v napětí. Dokáži věci kolem sebe mnohem lépe vnímat, prožít, užít si je.

Uvolnění je kvalita, která „umožňuje". Co všechno umožňuje, nejsem schopna pojmenovat. Mě to třeba došlo v souvislosti s orgazmem. Když se cítím v pohodě, přijímaná, v bezpečí, bez tlaku na to, že to přeci musí být, jinak je něco špatně … tak to jde mnohem lépe. Třeba z pohledu biorezonance, pokud je tělo ve stresu, pokud není uvolněné, tak se v něm velice těžko startují léčebné procesy. Zjednodušeně řečeno stavy kdysi potřebné pro přežití, reprezentované připraveností na boj, nebo útěk, mají přednost před sebe regenerací (imunitou) a nefungují paralelně. V současnosti k nám přichází mnohem větší množství impulzů, než tomu bývalo, třeba i před 20 lety v dobách rozjezdu internetu, a my je vyhodnocujeme, zpracováváme, reagujeme na ně. Je-li toho příliš, můžeme se cítit přetížení a pod tlakem. A teď se tedy UVOLNĚTE!!! Vtip, ani to se většinou nedá jen tak hned na povel. **Nicméně je na nás, jestli si do svého života cíleně zařadíme aktivity, které nám pomohou se uvolnit, během nichž se mohou dostat ke slovu i naše samo regenerační schopnosti. Proto tolika lidem dělá dobře spočinutí, pobývání v přírodě, meditace, masáže, tanec...** Ale o tom jsem nyní vyloženě psát nechtěla.

Další „POKLAD - oříšek" duchovního poznání o kterém bych se chtěla rozepsat je teze „Vše je v pořádku takové, jaké to je"

Kolikrát jsem se s tím někde setkala a kolikrát si řekla, že to přeci není možné. Kolikrát jsem se tím chlácholila a vnitřně to mentálně rozporovala. Kolikrát jsem se obviňovala za to, že to v té situaci nedokáži vidět jako dobré. Kolikrát mi to dávalo částečnou úlevu a zároveň pocit nedostatečnosti v tom, že asi to bude dobré, jen já to ze své úrovně nevidím. Kolikrát mě to štvalo, jak někdo může mít tu drzost a v téhle hnusné situaci říct, že to je dobré. Takže pokud si myslíte, že to je pěkná blbost, alibismus, nasazování si růžových brýlí, strkání hlavy do písku… tak vám rozumím. Dejte tomu čas. Tím, že se k Vám ta myšlenka dostala, tak už ji máte jako semínko k dispozici a jednou může vyklíčit a následně vyrůst do poznání.

Pro mě to byla/je cesta v řádech desítek let, bylo na ní několik lidí, kteří se se mnou podělili o své poznání, a nyní vnímám, že **přijetí** myšlenky, že je vše v pořádku tak jak to je, nám může přinést klid, uvolnění a dovolí životu bez nadbytečného odporu proudit a přinést nám přesně to, co je pro nás v dané chvíli našeho vývoje to nejlepší. Možná se nejprve stane, že tuto myšlenku přečtete v nějaké knížce, že ji uslyšíte od někoho pro vás zajímavého, pak k vám bude přicházet opakovaně, budete si s ní pohrávat. Někdy bude náročné ji přijmout, obzvlášť ve chvílích, kdy věci nepůjdou podle vašich představ, nebo kolem sebe uvidíte nějaké bezpráví, lidé kolem vás budou mít náročná období a vám jich bude líto (být líto a cítit s někým soucit jsou různé kvality) a přesně v těch dobách si můžete říct, že to je blbost, můžete se i vnitřně vztekat. Nebo vám to bude jasné v některých oblastech vašeho života a v jiných to bude drhnout. Postupně si začnete všímat, že se poměr oblastí, kde jste v pohodě, se zvětšuje. Pak už bude jen malinko oblastí, nebo situací, kde pro Vás bude těžké přijmout, že je vše v pořádku tak, jak to je. Ale je velká šance, že se díky životním zážitkům,

někdy díky slovům napojených lidí, náhodným setkáním … budete přibližovat ke stavu, který bych nazvala smířením. Smíření není apatie, je tam klid, který dovoluje „se hýbat“, nebo dokonce „nechat sebou hýbat“. Stavu, kdy se hýbete v souladu s vesmírem a všechno vám vychází, se moderně říká flow – plynutí, proudění a může to být pořádná jízda. (Co k tomu vedlo/pomohlo mně ještě někdy rozvedu, každopádně buďte otevření podnětům, a někdy i zdánlivě bláznivým, dětským nápadům a vnímejte, co Vám to přinese.)

A teď zpátky k „Já jsem“ a procesu/příběhu, který bych nazvala „Já a můj špek“

Schválně, když bych Vám řekla: **„Jaké části těla na sobě máte rádi?“** Co byste odpověděli? (a klidně si to napište na papír) Tak co? Oči, vlasy, nohy, postavu, dlaně, nehty, prsa (ženy), ramena, penis, varlata (muži), stehna, lýtka, břicho, zadek, ústa, dolíčky ve tvářích, čelo,…?

A co byste řekli na otázku: **„Jaké své schopnosti, dovednosti, kvality, povahové rysy na sobě máte nejraději?“** Tak co? Šikovnost, chytrost, důslednost, elán, krásu, vytrvalost, praktičnost, pracovitost, úspěšnost, tvořivost, hravost, sílu, schopnost něco vysvětlit, schopnost něco opravit, pořádkumilovnost, rozhled, bytí dobrým rodičem, schopnost tmelit a propojovat lidi, moudrost, lásku k přírodě, vnímavost, všímavost, oduševnělost, smyslnost, odvahu, schopnost se vyjadřovat, schopnost psát, preciznost, schopnost ekonomicky uvažovat, schopnost plánovat, schopnost soucítit, ohleduplnost, schopnost se o sebe postarat, schopnost pečovat o druhé, schopnost spontánně jednat, trpělivost, rozvahu, rychlost … no našlo by se toho spousta, za co bychom si jako lidi mohli pochvalně poklepat na rameno a říct: „Jo, v tomto jsem dobrý/dobrá.“

Člověk nepotřebuje bambilion věcí, ve kterých je dobrý, stačí pár, kde je dobrý, pak má většinou spoustu, kde je průměrný a pak pár které mu jsou cizí. Když to vezmu za sebe tak mám spoustu energie, vytrvalost, hloubavost, praktičnost, jakousi diplomacii, schopnost psát, schopnost vidět krásno, otevřenost poznání, schopnost inspirovat, no ještě něco by se i našlo. Jé úplně bych zapomněla ráda vařím, dokážu si užívat požitků a jsem přesvědčená, že mám příjemný dotek. Pak je toho spousta průměrného, ale na život je to na pohodu a pak mám oblasti, kde jsem až bych řekla marná, a to je třeba smyls pro pořádek, vztah k úředním záležitostem, mizerný všeobecný rozhled, nejde mi rychle reagovat a obhajovat se, když na mě někdo tlačí, nebo mě kritizuje, schopnost prokrastinovat u věcí, které mě “neberou“, nebo mi jsou nepříjemné, mizernou disciplínu (přitom vytrvalost mám). (Víc toho bude i až/jestli toto psaní časem spojím s těmi mými „storkami“ ze seznamování.)

Tak zpátky do obecna. **Často si o sobě myslíme, že to, co děláme, co vnímáme, co umíme je přeci normální.** Někdy si o těch druhých myslíme, že jsou líní, pohodlní, nešikovní, když v něčem nejsou tak dobří jako my. Někdy se na ně zlobíme, že se víc nesnaží. Někdy kroutíme hlavou nad tím, co na nás ti ostatní vidí, co na nás obdivují, vždyť je to tak jednoduché… Jo, jo, jenže to jednoduché je často ve chvíli, kdy děláme to, co nám je blízké, co je naší přirozeností. Jsme v tom autentičtí, silní, samozřejmí. Ne že by to nevyžadovalo úsilí, práci, projevení se, to ani náhodou, ale nám je to z nějakého důvodu vlastní. A podobně to může být i obráceně, když vidíme někoho, kdo je v něčem skvělý, tak můžeme mít tendenci se s ním porovnávat a někdy třeba i podceňovat své vlastní nadání.

Určitě jste už pochopili, že vycházím z toho, že **každý máme nějaké kvality, dary, které nám jsou vlastní. Když si jich začneme všímat, může nás to podpořit. Může nám to vykouzlit úsměv na tváři a možná bychom se do sebe mohli i zamilovat, nebo se prostě přijmout víc, než se přijímáme.** A nemusí to být úplně rychlý postup. Za sebe můžu říct, že jsem si kvality začala nejprve uvědomovat na mužích, které jsem začala poznávat v pandemii, nikdy před tím mě nenapadlo takto o nich přemýšlet. Prostě jednou mi to tak došlo. Hele tento člověk přichází s kvalitou tvořivosti, tento s rozvahou a moudrostí, tento se silou, tento …, bylo to moc zajímavé. Po nějaké době jsem v tom byla dobrá, dokázala jsem vystihnout, vyjádřit, uznat, ocenit kvality lidí kolem sebe lépe než kdy předtím. Nezpůsobovalo to ve mně pocity méněcennosti, spíš to

bylo jako takové objevné putování. Heleme se, takováto kombinace je také možná, to je zajímavé. Čím mě ten svět ještě překvapí. Také jsem začala vyhodnocovat, jak se v přítomnosti jednotlivých kvalit cítím, jestli mi je v tom celkově, částečně, nebo vůbec dobře. Ale to je zase jiná část. Než to dál propojím, tak jsem o tom před časem psala zde: https://www.revitalizacni-centrum.cz/clanky/ruzne-jako-blog/integrace-kvalit.html

A pak se to stalo, představte si, jsem v situaci, kdy si uvědomuji kvality na ostatních, a tak normálně si žiju. A teď vám to asi nevysvětlím, ale jednoho dne jsem seděla ve stavu, kterému říkám spočinutí (někdo by řekl meditace, nebo stav klidu) a „stalo se“, že se to s těmi kvalitami obrátilo směrem ke mně.

Myšleno tak, že najednou jsem sama měla radost z toho, jak mám ty svoje kvality. A já vám najednou měla ze sebe radost. Prostě sedím si tak v posteli, v pyžamu ve své nejobyčejnější obyčejnosti a jen tak mám radost sama ze sebe. Mám radost z toho, že jsem, že jsem, jaká jsem, a je mi v tom stavu skvěle. No, chápete to? Já byla jak v Jiříkově vidění. Každopádně to bylo dobrý, vlastně skvělý, ale nebyl to konec této epizody, která se přeci nazývá já a můj špek a o špeku zatím nic moc informací.

Nicméně když budete mít teď chuť přestat číst a pověnovat se sobě, tak si můžete vzít kus papíru a napsat na něj jaké kvality u sebe oceňujete, v čem jste dobří, co vás baví, které části svého těla máte nejraději.

Co to ve vás dělá, zabývat se takto sebou. Je to jednoduché, nebo to je trochu fuška? No tak schválně kolik, kolik toho napíšete a co při tom zažíváte. A i když to bude jedna, dvě, tři věci, tak **to stačí**. Teď to je takto, a tak je to v naprostém pořádku.

V celém tom procesu, kterému zde říkám „Mise Já jsem“, má své místo i řetězec uvědomění, kterému říkám „příběh lotosu“. Kombinují v něm zážitky z tancování, tvořivost, podporující obraz „Osvoboď se“ a moje vnitřní procesy. (obraz je v textu na webu) Podstata příběhu lotosu v mém pojetí spočívá v tom, že máme krásu lotosového květu, kterou vidíme, můžeme ji obdivovat, opájet se její září, jejím světlem, opěvovat ji, jak je nádherná, božská a ani si nemusíme uvědomovat, že pod povrchem jsou kořeny, které nejsou tak roztomilé, líbivé a barevné, že bychom si je vyfotili a s úžasem se na ně dívali. Že krom světla slunce, které podporuje lotos energií shora, je tam dole bláto, ze kterého lotos čerpá další podporu ve formě živin. A prostě jedno bez druhého neexistuje. Když jsem si s tímto pohrávala, tak jsem procházela různými fázemi uvědomění, až jsem uviděla tu krásu, záři, světlo i v těch kořenech a blátě. Je to stav, asi nejsem schopná to více vysvětlit, nicméně pro nás je teď důležité, co se stalo poté.

Již jsem měla za sebou radostné spočinutí ve své vlastní přítomnosti. Příběh lotosu byl životem napsán, já od velikonočního pátku procházela zajímavými procesy a dalo by se říct, uvolňovala stará energetická „pouta“ a užívala si uvědomění, která s tím přicházela. (opět zajímavé téma a proces, ale spíš na jindy) V té době jsme měly příležitost s děvčaty (34-55 let) vystoupit na jedné příjemné taneční sešlosti. To by nebylo

až tak neobvyklé, a přesto to bylo výjimečné. Z této akce jsme měly pěknou videonahrávku a vzniklo kolem ní trochu haló. V jedné části jsme udělaly viditelnou chybu a všechny v rámci tria jsme se rozhodily, což se většinou nestává. Vlastně mi to přišlo jako skvělá příležitost k ukázání toho, co naše studio nabízí. Že jsme "prostě" normální ženy, které nejsou dokonalé, které mají koníček, který nás neskutečně baví a může do života přinést mnoho. Doplňuje se to s tím, co nějaký čas hlásám ve studiu, a to je tvrzení, že kultivace pohybu může vést k větší schopnosti, někdy i radosti z prožívání svého těla a stavu, že nám je dobře, někdy i skvěle v našich tělech, a to ať jsou jakákoliv.
Opravdu mě těší ty chvíle, kdy tančím, jak sama, tak se ženami, nebo když se svými pohyby … no to teď asi nechci dál rozvádět. Vrátíme se k videu. Mám nahrávku a chci se o ni podělit. Dám ji na studiový taneční FB a zároveň na svou osobní zeď. Uvědomuji si, jak tam mluvím o sebepřijetí, jak vím, že je tam vidět radost z našeho tance, i to, jak jsem před měsícem na jiném vystoupení, kde mě dost lidí znalo, řešila svou současnou formu a jak se mi, přesto že jsem s ní nebyla úplně spokojená, dostalo několik komplimentů, že naše vystoupení bylo krásné.

Také ve mně „jely" hlášky, které občas sdílí mé o více než 10 let mladší spolutanečnice, kdy jim kamarádky u vína třeba řeknou: „A nejsi už na to vystupování moc stará, a nevadí ti, že vypadáš …", prostě všechno to na nás působí a já vím, že na té nahrávce mi z modrého kostýmu v současné době docela pěkně „leze špek", prostě se tam nad tím pasem tak pěkně natřásá. Do corony (kdy jsem se v době útlumu tanců méně hýbala a se synem na online výuce pěkně vykrmila), následně jsem si nepříjemně popálila chodidlo (kdy jsem několik měsíců nemohla tančit) a dostavil se přechodu (kdy si hormony začaly trochu dělat co chtějí) jsem na výraznější nadváhu nebyla úplně zvyklá a teď to tam je. Navíc jako výživový poradce vím, co bych mohla dělat… A jsme u toho, spousta lidí ví, co by mohli dělat a nedělají to. Určitě také máte v životě nějakou oblast, kde víte, co byste mohli, ale neděláte to vždycky. Tedy někteří disciplinovaní a dokonalí to mají jinak, ale já jsem dokonalá ve své nedokonalosti a většina lidí co znám, to mají podobně. Nicméně o to teď až tak moc nejde.
Vrátím se k vnitřním pochodům. To že jsem dala to video na taneční FB pro mě bylo úplně v pořádku. O tom jsem ani chvilku nepochybovala. Tam nás sledují většinou ženy, které mě znají, mnoho z nich ve studiu někdy tančilo a v podstatě mně i studiu fandí, nicméně mezi přáteli u sebe na soukromé zdi mám zajímavou směsku lidí. Jsou tam jak ženy, tak muži, jsou tam přátelé z obchodní sféry, kde je dres kód sako a kostým, jsou tam krom žen, co se se mnou setkaly skrze tanec u nás v Ústí, i profi tanečnice, které mají vysoké nároky a kritické oko jak na sebe, tak na další ženy, mám tam přátele z duchovních sfér, z akcí pro děti kam chodívám se synem… no prostě jsem začala vnitřní dialog. „A vůbec hodí se tam tohle video? Neměla bych to raději dát pryč?" Přišla mi do hlavy i věta „Ty to nevidíš?" a já si odpověděla: „No jasně vidím, je to špek a je tam."… NO a večer jsem to video na své osobní zdi dala jako neveřejné. Šla jsem spát a ráno to pokračovalo vnitřním procesem. „Ty jsi to video dala pryč. Proč jsi ho vlastně dala pryč? Co to znamená? Znamená to, že se stydíš? Znamená to, že se na nějaké úrovni nepřijímáš? Hele, kde jsou ty tvoje řeči typu „Cítím se skvěle ve svém těle?" Tak jo, nebo ne? A jak to je s tím světlem v kořenech lotosu a bahně ze kterého čerpá sílu? …" A jak vám tak pobývám v tom polospánku v posteli, vidím ve vzpomínce ten špek, který se na videu tak bezostyšně ukazuje nad sukní, a tak si říkám: „Ale tohle jsem teď přeci taky já, když to budu popírat, nebo kritizovat (to není to samé jako si uvědomit, že to tak teď je), tak to je jako bych sama se sebou bojovala, jako bych byla svým nepřítelem, a to mi přeci ubírá sílu. Můžu v tom špeku také vidět světlo a z tohoto místa přijetí pak klidně i dělat nějaké následné kroky? Třeba se zamyslet nad svojí

současnou životosprávou, dát trochu víc do praxe to, co znám? Vždyť to jsem taky já.“ A řekla jsem svému špeku: „Ty jsi vlastně taky já a já tě vnímám. Vidím v tobě život, vidím v tobě část svého životního příběhu. A rozhodla jsme se tam to video zase vrátit. Stát si za sebou. Připustit, že tak jak jsem nyní, jsme pro teď a tady v pořádku.“

A víte, co se stalo? Došlo mi, kolik energie je skryto, zadržováno v těch našich částech jak fyzického těla, tak našich vlastnostech, které nepřijímáme, za které se stydíme, za které se ponižujeme… A ulevilo se mi. Shodou okolností jsme měli mít ve studiu volný tanec, což je něco jako diskotéka se záměrem a mě napadlo vytvořit letáček se Srdcem.

Na své břicho jsem si namalovala tužkou na pusu dvě srdíčka a ženám je ukázala. Při tom nadšeně povídala svůj příběh o lotosu, o videu, o špeku a o jiných vlastnostech ve kterých nejsem vzorová, i o tom, jak jsem si uvědomila, jak jdu svým studem a nepřijetím sama proti sobě. A že věřím, že když se přijmeme s tím, že teď jsme v pořádku takové, jaké jsme, tak se může uvolnit energie, kterou budeme moci využít. Že můžeme čerpat sílu z věty „Já jsem“ a být tak více ve spojení samy se sebou, jelikož „Já jsem“, v tomto kontextu, teprve takto v úplnosti obsahuje jak ty kvality, na které jsme hrdé a máme je rády, tak ty kvality, u kterých je nám jasné, že by nedostaly nálepku perfektní. Že „Já jsem“ je nějaké v dané době a že v té době to není ani víc, ani míň. A že přesně to Já jsme má nějaké kvality, nějaký potenciál a že prostě víc, než jsem v teď a tady nejsem. A buď to stačí, nebo to bude stačit jinde. A teď teprve můžeme přijmout, že jsme dokonalé boží dílo i ve své zdánlivé nedokonalosti, můžeme se k sobě začít chovat s větším pochopením, láskou a třeba se i zamýšlet se nad tím, jak bychom se mohly dále podpořit.

A proč jsem to psala? Protože věřím, že by někoho tato moje slova mohla podpořit, někomu mohla pomoci přijmout se. Uvidět, že i jiní lidé, třeba i takoví, kteří se nám zdají být dokonalí, skvělí, silní, vyrovnaní, o sobě pochybují. Že to, že si budu říkat: „jaká jsem hrozná, když jsem …“, mi může vlastně ubližovat. A není to alibismus. Je to přijetí současného stavu, po kterém si můžu říct otázky: „A mohlo by to být jinak? Líbilo by se mi to víc ještě jinak? Co pro to můžu udělat?“ a následně některé z nápadů uskutečnit tak, jak v dané době dovedu.

Pokud byste měli pocit, že to je nesmyls, nebo že na to teď nemáte sílu, chuť, odvahu, tak to nechte plavat. Tyto myšlenky ve Vás možná budou pracovat i tak. Třeba si „jen“ zkuste navnímat ty kvality, které byste na sobě mohli ocenit. I to může být dobrý začátek. Vlastně jsem také začínala z této strany. Přijde mi, že to je podstata sebepřijetí. A nyní ve mně pracuje ještě otázka, jak to je se sebepřijetím a sebeláskou. Na kolik se tyto dvě kvality prolínají, jestli jsou v něčem odlišné…, ale to zase někdy příště.

Mezi příběhem lotosu a mojí básničkou „Já jsem“ uplynuly 2 roky času. Mezi nyní a dobou, kdy jsem se o věci mezi nebem a zemí začala zajímat, je zhruba 25 let. Uvádím to zde proto, abyste si nemysleli, že to je všechno hned (tedy ono k tomu poznání asi je i možné dojít rychleji, nicméně má cesta je tato) a abyste na sebe netlačili, neznevažovali se pochybnostmi že nejste DOST …, abyste nepropadali marnosti, že vás to poznání míjí... Možná budete rychlejší, možná budete pomalejší, určitě vám budou chodit jiné řetězce, jiná uvědomění, jiná znamení, budete potkávat jiné lidi… a to je v naprostém pořádku. Každý máme vlastní cestu.

A ještě bych sem přidala jedno zamyšlení, o kterém si myslím, že s tím vším souvisí.

Vztah k TOMU, co nás přesahuje, k dějům mezi nebem a zemí …

Před více než 15 lety mi ve vlaku z ničeho nic přišla zdánlivě jednoduchá věta: **„Když nevěříš, nemůžeš milovat**.“ Tehdy jsem si myslela, že se týkala někoho úplně jiného než mě samotné, ale jak plyne čas, tak zjišťuji, jak nadosobní může být její poselství.

Víra je slovo, které se velice často spojuje s náboženstvím, a proto může být mnoha lidmi nevědomě zavrženo, nicméně víra má podle mě mnohem širší význam. Mně osobně dodává sílu, když něčemu věřím, můžu být uvolněná, bdělá, proudící. Vlastně to mám postavené tak, že buď věříš, nebo pochybuješ. A může to být proměnlivé jak v čase, tak v různých oblastech našich životů. Odlišné to může být ve vztazích, práci, schopnostech, ve vztahu k sobě, k lidem – nebo konkrétnímu člověku, vesmíru, hmotě, energii, tomu, co nás přesahuje, bohu… Zkrátka každé oblasti to může být jinak. Někde víc věříme, někde víc pochybujeme.

Něčemu, někomu je tak lehké věřit, jde to tak přirozeně. Jindy ani nevíme proč tomu druhému, nebo nějakému projektu nevěříme. Někdy se nám to věřit „vyplatí“ a někdy můžeme být zklamaní. A zase tím zklamáním jsme obohaceni o zkušenosti. Může sílit jak naše víra, tak naše pochybnost. Podle nastavení mysli každého z nás v daném okamžiku.

A pokud to vnímám správně, tak je určitá hranice poznání, za kterou se vše slije v Jedno a my prostě věříme.

Mně přijde užitečná taková víra, která mi přináší lehkost, posílení, uvolnění, pocit naplnění, vnitřní klid a mír. Postupně dospívám k tomu, že to je víra k tomu, co nás přesahuje, k životu, existenci, bohu… ke kvalitě, která v sobě obsahuje vše. A to jak to zářivé, tak to, co bychom raději neviděli.

Taková víra mi pomáhá i věřit v sebe, přijímat se, jak v tom, v čem jsem skvělá, tak v tom, v čem spatřuji tak zvané nedostatky. Pomáhá mi odpouštět sobě i druhým, což je osvobozující. Pomáhá mi chápat a díky tomu soucítit. A tedy v tuto chvíli to rozhodně není 100%. Nejsem stále v blaženém rozpoložení, v důvěře že je postaráno, nic neřešící. Nicméně moje schopnosti uvědomování si, což je součást vědomého života, jsou nyní v porovnání s dobou třeba před 10, 20 lety je rozhodně vyšší.
Víra mi pomáhá uvolnit se do toho, že na ten život nejsem sama, že se na svém bytí spolupodílím svými myšlenkami, slovy a činy, že jsem součástí něčeho většího, co mě přesahuje. Je plná přijetí, potenciálu, milosti, živosti a umožňuje mi pocit naplnění.
Nejnáročnější je být v důvěře ve chvílích, když se mi v životě dějí situace, které se mi nelíbí, ve kterých mi není příjemně. V takovýchto chvílích si uvědomit, že i to je součástí všeho a že vše je v pořádku, dává zabrat.

Před lety jsem četla, a od té doby mnohokrát slyšela, tezi, která vysvětlovala, že když jsem v nepohodlí, tak se uvnitř nás dějí nějaké procesy a ty jsou tu proto, abychom něco pochopili, abychom si něco uvědomili, abychom měli příležitost povznést své vědomí. Neříkám ani náhodou, že to jde v některých životních situacích snadno. Určitě v těchto dobách jdu do sebe a zároveň si uvědomuji, že mi pomáhá i podpora z venčí (zatím). Od moudrých lidí, od přátel, z knížek, ze seminářů. Vždy si navnímávám, co z toho, co mi říkají, se mnou „ladí“. Někdy je to vše, někdy je to jenom část, která se mi v dané chvíli hodí. Někdy také

informacím, které ke mně přijdou, v dané době nerozumím, dopřeji si prostor pro integraci a mé pochopení přijde časem.

A zjišťuji, že časem si s čím dál tím více věcmi dokáži poradit. Že mi umí přicházet podpora z vesmíru. Že dokáži mít „AHA!“ momenty plné pochopení. Většinou přicházejí „jen tak“, nebývá to stylem, že bych si sedla a poručila univerzu: „A teď bych ráda jeden AHA! moment a tak se čiň.“ Také vnímám, že mi přicházejí s nějakým časovým odstupem od události, ke které se vztahují, nebo se mi, jak jsem již psala, řetězí. Každopádně když se to děje, tak o tom většinou v té chvíli nevím. Když jsou kolem mě lidé, nebo když jsem v nějaké zásadní situaci, tak mi to většinou nedochází. Zatím mi to dochází s odstupem času. Můj oblíbený čas, kdy „to chodí“, je ranní stav před probuzením, nebo bezprostředně po něm, případně při nějaké obyčejné činnosti, jako je třeba vaření.

Nevím, jestli si sami vybíráme vše, čemu jsme a čemu nejsme ochotní věřit. Připouštím, že každý máme oblasti života, ve kterých jsme více přízemní, a i takové, kde jsme „ve vyšších sférách“ a máme blíže třeba k lásce, soucitu, radosti. Já si za svůj život prošla různými etapami, a tak věřím, že se člověk může rozvíjet.

Slepá víra z donucení, také není to, o čem tu píši, je to až prožitá zkušenost, která umožňuje víru rozvíjet.

No tedy nevím, jestli jsem se do toho teď trochu nezamotala. Z nějakého důvodu jsem měla nutkání o tématu víry něco napsat, a tak jsem udělala. Každopádně to, čemu věříme, nás výrazně ovlivňuje. Bytí v důvěře mi pro život přijde fajn. No a co, že to není 100 %, že tam jsou i pochybnosti. Dnes je to nějak a zítra to může být jiné. Jak ráda říkám „Na poměru záleží.“, a ten se může měnit.

Naše vlastní tempo, náš vlastní způsob… jsou v pořádku, jsou součástí naší jedinečnosti

Když hledáme venku to, co je uvnitř, tak to nemůžeme najít. Když nám ostatní říkají, že to není správná cesta, tak je vůbec nemusíme chápat. Můžeme se na ně i zlobit, že nám křivdí. Když chceme prožívat stavy bytí a jdeme na to cestou dělání a snahy, tak to s největší pravděpodobností bude delší cesta. Třeba to v daném okamžiku neumíme jinak, nicméně věřím, že i na té cestě máme šanci pochopit. Ukazuje mi to i můj příběh. Vždy jsem do všeho šla s nadšením, otevřeností a nezapomenu, jak mě rozbrečelo jedno cvičení na roční škole práce s energií. Stála jsem uprostřed kruhu dalších účastníků a úkol byl zavřít oči a říkat, jak se cítíme. Cokoliv jsem řekla, tak mi ti kolem mě oponovali, že to je z hlavy, že nemluvím o pocitech. Dokonce mi řekli, že nejsem v sobě, že vnímají moji energii, jako kdybych byla ježek, že bych měla jít víc do sebe. Já vůbec nevěděla, co mi říkají, měla jsem pocit, že mi to dělají schválně, že na mě útočí, nevěděla jsem, co víc můžu dělat. Byla jsem z toho cvičení nešťastná a brečela jsem jak želva. Ten zážitek se mi zapsal do paměti. Až o mnoho let později jsem postupně začala chápat, o čem tehdy mluvili. Také mi lety došlo, že abych byla schopná se nacítit, tak potřebuji klid a málo kdy mi to jde na povel. Možná i proto raději píši a do nějakých živých besed, nebo diskuzí se příliš nehrnu. Třeba to časem bude jinak.

Zážitků spojených s AHA momenty mám za svůj život mnoho. Třeba když jsem zůstala uvězněná na verandě penzionu. Tehdy jsem byla na semináři uvolňování emocí. Spala jsem na pokoji s dalšíma dvěma účastnicemi, a když jsem se ráno v 5 probudila svěží, nechtěla jsem se jen tak povalovat v posteli, tak jsem se tiše oblékla a vyplížila jsem se, že se půjdu projít po okolí. Ale nastal problém, na klíčích od pokoje nebyl klíč od dveří do budovy, a ty byly zamčené. Ale já chtěla ven, byla jsem na to připravená. Ženy nahoře spaly, tam jsem se vracet nechtěla. Začala jsem se rozhlížet, co bych mohla udělat. Vchod byl součástí verandy, která byla zhruba půlmetru až metr nad zemí (jak v které části), tak mě napadlo, že bych mohla jít ven oknem. Všechna byla zavřená a bez možnosti otevření. Jaké bylo mé zklamání. Všechna snaha marná. Došlo mi, že s tím nic nenadělám, že se ven nedostanu. Chtěla jsem ven, byla jsem naštvaná, že nemůžu, otrávená, že můj krásný nápad jít si užít ráno do přírody nevyšel, měla jsme v sobě přetlak. Na verandě byl gaučík a tak jsem se do něj celá otrávená „rozkydla“. No, co už teda, tak si tady sednu a počkám, až někdo

přijde a otevře. A jak jsem tam, tak seděla, pomalu jsem se zklidnila a vybavila jsem si jedno cvičení z předešlého dne kurzu, kde jsme měli chvíli věnovat pozornost nějaké části lidského těla a vnímat, co to s námi dělá. Na verandě jsem byla jen já, a tak jsem začala věnovat pozornost svým rukám, jen tak. Ve finále z toho bylo nádherné, občerstvující, naplňující pobytí sama se sebou. Teď, jak to píši, se mi vybavila krásná věta od kamarádky, která se sem skvěle hodí: „Nikdy nejsi sama, vždy jsi sama se sebou." A přesně to jsem prožila. Místo toho abych pobíhala po okolních loukách, jak jsem měla v plánu, místo toho abych se vztekala, že nemám ten správný klíč, jsem si užila čas sama se sebou. A zároveň si uvědomila, co jsem právě prožila. Byl to příběh o zavřených dveřích. Kolikrát jsem před tím četla poučku, že když jsou dveře zavřené, tak nemá cenu na ně bouchat a domáhat se toho, aby se otevřely a pustili mě dál. Když by to byla má cesta, tak by ty dveře prostě byly otevřené, nebo až to bude má cesta, tak se otevřou. Nemá cenu se vysilovat snahou o jejich otevření, ani před nimi ve vzdoru sedět a čekat. Došlo mi, kolikrát jsem se snažila dostat za nějaké zavřené dveře, kolikrát jsem se někde dobývala, doprošovala, dolézala.

Ještě bych chtěla dodat, že to že si něco jednou výrazně uvědomím, ještě neznamená, že už toto nikdy nebudu řešit, prožívat, chtít reagovat podle svých navyklých vzorců. Jsou lidé a situace, které mě dokáží pěkně vyvést z rovnováhy. Takže ano, umím se naštvat, vztekat, fňukat, litovat se, být bezradná. Nicméně pozoruji, že nyní je pro mě jednodušší „nachytat se na švestkách" a uvědomit si sebe, udělat si odstup, někdy se sama sobě zasmát, soucitně se na sebe podívat a jít dál. Většinou si už nevyčítám si ty situace, kdy jsem v životě byla trapná, kontrolující, vymezující se, kritická, upjatá, manipulující, dožadující se. A jasně že jsou chvíle, kdy pochybuji, řeším, neumím se rozhodnout. Z odstupu vnímám, že bych byla bývala mohla v některých situacích jednat jinak, moudřeji, láskyplněji, ale tehdy to prostě bylo tak, jak to bylo. Za některé situace jsem se lidem, kterých se to týkalo a někdy i sobě, vnitřně omluvila. Mnohdy jsem s odstupem času schopná si uvědomit své tehdejší motivy, z jaké úrovně jsem se tehdy chovala tak jak jsem se chovala. Ale není to tak že bych se tohoto pochopení dožadovala, ono prostě přijde.

Možná už po několikáté opakuji, vy to určitě máte jinak než já. Své řádky jsem psala se záměrem podpořit, uklidnit, povzbudit lidi na životní cestě, ukázat, jak to mám já, ale ne kvůli tomu abyste se mohli srovnávat, spíš abyste ze sebe mohli sundat tíži představ, očekávání a uvolnit se do obyčejného bytí. Abyste při prožívání „Já jsem" měli jiskřičky v očích, jaký to „Já jsem" je vlastně zázrak i když to není dokonalé. Vidíte, slyšíte, vnímáte tu DOKONALOST ve slově „nedokonalost"?

A teď ten úkol že? …

Jo to je ono!!! Pokud se Vás cokoliv z toho, co jste četli, dotklo, tak tam to pro Vás může být zajímavé a můžete se tam vrátit, ale jinak … možná … ani žádný (ode mě) není i když ho stejně „děláme".

Pokud Vás moje slova podpořila, potěšila, uklidnila, něco vám přinesla a zároveň inspirovala k přiměřené péči o sebe samé, uvolnila v otázce víry, podpořila v bytí, přinesla střípky nějakého poznání … tak jsem velice ráda a vy ... Však uvidíte. Přeji nám všem, abychom ve svých životech byli spokojení.

Závěr a poděkování

Asi to tak v životě bývá, že si najdeme někoho, ke komu vzhlížíme, jehož slovům rozumíme, jehož dovednosti se nám líbí a třeba nám i ukazují, že také můžeme a mnohdy nám to svým způsobem dodává sílu a chuť se „snažit" se sebou něco dělat, "pracovat na sobě".

I já mám své „inspirátory", jsme jim za mnohé vděčná, nikoliv však zavázaná.
A i oni mají své cesty, moudrost, kvality, díky kterým je vnímám jako průvodce a zároveň mají své lidské slabosti, svá témata, rádoby „defekty" a pokud o nich vím, tak mi to dovoluje je vnímat jako lidi a je to pro mě svým způsobem uklidňující.

Byla doba, kdy jsem si říkala, jestli jsem dost dobrá, když mám stále chuť navštěvovat semináře. Myšleno tak, že bych toho možná mohla mít už víc „zmáknutého“. Jestli je v pořádku, že se s některými tématy „babrám“ léta. Jestli nejsem slaboch, že vyhledávám podporující zážitky, terapie, jestli bych třeba už neměla být plně napojena na svůj vesmírný zdroj, a tudíž nemusela využívat externí. Řešila jsem, jestli je má víra v to, co nás přesahuje dostatečná. Obávala jsem se, aby se lidé, kteří za mnou chodí, nestali závislými na mé podpoře a tím pádem nesešli z cesty tvůrců vlastního života. Kladla jsem na sebe nároky v tom, že bych měla být schopná „dávat“ domácí úkoly, aby si lidé moji podporu mohli co nejvíce udržet ve svých energetických systémech. Koumala jsem, co všechno můžu ještě udělat, aby mé terapie byly efektivnější.

Díky přijetí toho, že je vše, včetně mě, v dané chvíli v pořádku, tak jak jsem o tom zde napsala, mi přišlo pochopení, že můžu tak jak činím, dělat to nejlepší, čeho jsem v dané chvíli schopná. Že tak jako já někdy potřebuji podporu, a z vesmíru mi přichází v různých formách, tak ji mohu poskytovat těm lidem, kteří se na mě obracejí. Že si u mě mohou navnímat energii, přijetí, lidskost, část mého poznání, podporu, normálnost, nedokonalost, živost. A když jim povím o “Já jsem“, o víře, o mém vztahu k tomu, co nás přesahuje, o energiích světla a lásky, když se spolu budeme bavit i o tom o čem se většinou nemluví, smát se, plakat, objevovat … tak můžu být inspirací na jejich cestě. Že můžu na sobě ukázat, že duchovní složka života není jen nějaké náboženství. A je na každém, jestli a na kolik budou schopni, ochotni, připraveni ji uchopit. Také jsem přijala to, že pro někoho tento můj posun může být zajímavý a pro někoho i nepochopitelný. Někomu může stačit biorezonanční působení a někdo jiný může jít dál.

Přeji nám všem vnitřní klid, naplnění, lásku, víru, a abychom měli vše (věřili a klidně i věděli, že máme vše), co potřebujeme. Netlačme na sebe, dejme vnitřním procesům prostor, jsou to věci, které „nevymyslíme“, nedají se vynutit, urychlit snahou. Můžeme se zajímat, můžeme být otevření poznání, můžeme být v pokoře k vyššímu smyslu a ty AHA momenty přijdou, doplynou, zapadnou v pravý čas.

To, co oslovuje mě, bude s největší pravděpodobností úplně jiné než to, co dává smysl, uklidňuje, podporuje Vás. Takže ne abyste hned začali vyhledávat a upínat se k tomu, že to všechno potřebujete vidět, slyšet a že teprve pak můžete být v pohodě. Nicméně sama to mám tak, že určité fragmenty poznání pochopím od jednoho člověka a nějaký další kousek mi přijde od jiného, a tak nějak se mi to skládá. Takže pokud máte ještě pocit, že by se Vám něco hodilo, můžete se na ty odkazy podívat. A když to nebudete chápat, nebo vám to přijde v tuto chvíli divný, nebo to bude v nesouladu s tím, čemu věříte, tak to vypněte, neřešte. Máte svoji cestu, a ta je vaše.

Vnímejte, co je v souladu s Vámi a za tím si jděte, to si vyhledávejte, tam čerpejte a možná se stane, že toho budete potřebovat méně a více se budete přibližovat ke svobodě, přímému napojení na vesmírné zdroje a tam kde budete, budete z jiné úrovně (důvodu), než že to potřebujete.

U nikoho z průvodců neberu vše, co říkají, nebo píší jako dogmata, neměnné fakty, ukončené poznání. Některým věcem, které říkají třeba ani v jednu chvíli nerozumím a dojde mi to po čase (nebo také ne).

Jak jsem již psala každý máme svou cestu, své učitele. Pokud Vás zajímají ti moji, jmenovala jsem je v nezkrácené verzi mého zamyšlení „Mise Já jsem“, chtěla jsem jim tím jednak poděkovat za jejich vklad do mého rozvoje a zároveň ukázat, že mi to moje poznání nespadlo jen tak z ničeho nic do klína.

Velice zřetelně si uvědomuji, jak významné jsou moje osobní interakce s lidmi v mém životě, důvěra a otevřenost mnohých společných chvil.

Všem zmiňovaným průvodcům a mnoha dalším SPOLU lidem, situacím, místům … děkuji.

Celý text s funkčními odkazy a konkrétními poděkováními je v PDF formě na www.nase-revitalizace.cz rubrika „Mise Já jsem“