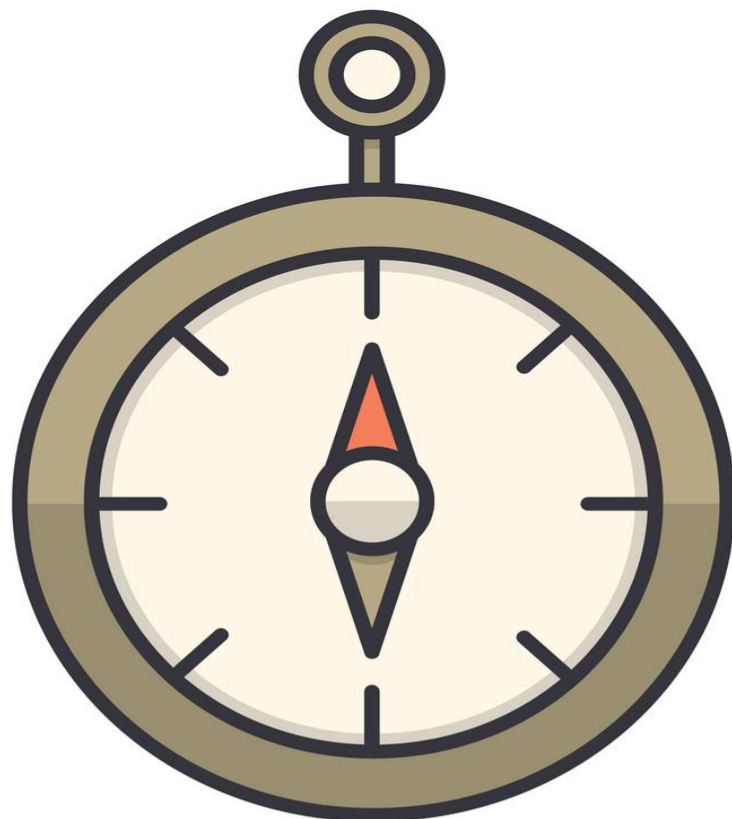


7 kroků, jak se
naučit používat
svůj vnitřní
kompas



MUDr. Barbora Müllerová

Každý z nás je od přírody vybaven vnitřní navigací, takovým vnitřním kompasem, který nám pomáhá jít v životě tam, kam potřebujeme a který nám pomáhá orientovat se v záplavě možností, které se nám neustále nabízejí.

Ač jste si toho vědomi či ne, **v každé vteřině činíte rozhodnutí, kam směřovat své kroky, svou energii, sílu a pozornost**. A čím lépe vám funguje vnitřní kompas, tím více jsou vaše rozhodnutí a kroky v souladu s vaší bytostí i s celým vesmírem. Všechno pak funguje mnohem snáze, ba dokonale. Dokonaleji, než by byl schopen zrežirovat ten nejlepší režisér. 😊

Zvířata v přírodě se hodně řídí svými instinkty, které jim pomáhají k přežití a prosperitě. Dokáží často věci, před kterými zůstává rozum stát. Jistě jste slyšeli o kočkách či psech, kteří, když se najednou ocitli v nějakém hodně vzdáleném místě od svého domova, dokázali najít cestu zpět, ač jí nikdy sami nešli.


My lidé jsme také vybaveni mnoha instinkty a dalšími pomocníky, kteří dohromady tvoří úžasný nástroj – náš vnitřní kompas. V naší civilizaci jsme však často již v raném dětství byli nuceni řídit se více tím, co nám řekli druzí a svůj kompas jsme byli nuceni odložit, nepoužívat a zapomenout.

Jsme však úžasné a velmi mocné bytosti, takže i **schopnosti, které jsme třeba nikdy v sobě neobjevili, můžeme v sobě kdykoliv během života svou vnitřní práci rozvinout, budeme-li chtít**.

Jistě víte, že to, co používáme, sílí, to, co nepoužíváme, slábne. Platí to v rovině těla – pokud používáme třeba svaly při cvičení, svaly rostou a naopak. Ale platí to i v dalších oblastech. Je to úžasný přírodní zákon, který je velmi důležitý. A můžeme se naučit jej používat ve svůj prospěch.


Takže **pokud začneme hledat, kam ukazuje strelka našeho kompasu, postupně ji začneme vidět. Poznáme, jakými se řídí zákonitostmi a postupně dokážeme z jejího pohybu více a více vyčíst**.

Také jsem jako dítě byla nucena přestat se řídit svým vnitřním kompasem. Ale postupem času se mi podařilo v sobě tuto úžasnou funkci rozvinout a ráda se s vámi podělím o to, jak můžete to stejné učinit i vy. Pro přehlednost rozdělím postup do jednotlivých kroků.



1. uvědomění, že i já můžu uvnitř sebe rozvinout svůj vnitřní kompas

Zásadní je uvědomění, že je to možné. Že je možné mít svou vnitřní navigaci, která nás spolehlivě povede, spolehlivěji než satelity na oběžné dráze Země ☺. Protože pokud netušíme, že něco je možné, jen velmi obtížně to můžeme spatřit. Náš mozek dokáže zpochybnit leccos, pokud to nezapadá do přihrádek, které jsme si v něm průběhu svého života vytvořili.



2. poznání, že vnitřní kompas je živý rozmanitý proces, jehož střelka může vypadat pokaždé jinak

Je to z toho důvodu, že jsme mnohazměrné bytosti. A proto i signály našeho vnitřního kompasu mohou přicházet z různých míst naší bytosti.

Můžeme vnímat signály těla, můžeme vnímat pocity a emoce, chuť či nechut k něčemu, nadšení či odpor, můžeme cítit své energie, vnímat své myšlenky, vnitřní obrazy... Těch signálů může být celá řada a mění se jejich intenzita, četnost i podoba. Může to být ze začátku trochu matoucí, ale ve výsledku je to krásné, protože nás život bude neustále překvapovat. A čím více ve svém životě zakoušíme nové, neokoukané věci, tím intenzivněji žijeme.

Také čím více jsme v harmonii se sebou, čím více jsme ve vnitřním souladu, tím je snazší své vnitřní signály odečítat a vyhodnocovat. Je to ale také do značné míry záležitost zkušeností a sebepoznání.




3. začít si všímat toho, co cítím

Kam směřujeme svou pozornost, to roste. Začneme-li si všímat svých vnitřních signálů, tyto signály začneme intenzivněji vnímat. A také náš organismus bude s námi touto cestou více komunikovat. Takže věnujte svou pozornost tomu, co cítíte.

Tomu, co cítíte na těle, tomu, co cítíte uvnitř těla v různých místech, uvědomujte si, jaké máte emoce, pocity, zkuste vnímat různé své energie, všímejte si myšlenek, které vám jdou hlavou, zavnímejte vnitřní obrazy, které se vám mohou objevovat...

Obvykle to, co vyvolává zájem, nadšení, chuť, příjemné pocity, vzrušení... je to, co nám ukazuje - tudy se vydej. Ale naši cestu nám mohou ukazovat i nepříjemné pocity, odpor, nechut', napětí ... to nám většinou ukazuje, tudy nechod'.

Někdy však i negativní pocity mohou ukazovat místo, na které se zaměřit. To třeba v případě, kdy nám někdo jiný zrcadlí věci, které jsme v sobě potlačili a nedovolíme si je. Třeba nás rozčiluje nějaký člověk svým klidem. Ukazuje nám to, že bychom také chtěli být v klidu, ale z nějakých důvodů si to sami nedovolíme. Třeba máme pocit, že se bez nás svět zhroutí, že musíme dostát všem svým úkolům, které jsme sami sobě uložili.... Když nás něco dráždí, rozčiluje, je užitečné se na to podívat i z tohoto úhlu pohledu.



4. reagovat na to, co cítím, řídit se tím

Tím, že zohledníme své vnitřní signály, budeme-li se jimi více řídit, začneme se sebou být postupně ve větším souladu. Tím se nám budou objevovat nové a bohatší signály i z těch oblastí, které jsme dosud třeba ještě nikdy nepocítili. To je na tom to úžasné, že jakmile se pustíme na cestu objevování, tato cesta se z malé, sotva znatelné pěšinky postupně změní na snadněji viditelnou a pohodlnější cestu. A vnitřní signály budou postupně také jednoznačnější.

Takže pokud ucítíte chuť něco udělat, udělejte to. Pokud cítíte k něčemu odpor, hledejte cestu, jak se tomu vyhnout. Tam, kde vnímáte radost, lehkost, schůdnost, tam nejspíše vede vaše cesta.

Je však také potřeba zapojit i zdravý rozum. Pokud byste měli chuť udělat něco, co může ohrozit život či zdraví vás či někoho jiného, samozřejmě ji neuposlechněte.



5. umět vyhodnotit více vzájemně si odporujících signálů

Pokud ještě nejste zcela sladění, může se vám přihodit situace, že budete vnímat více signálů z různých částí vaší bytosti, které si budou vzájemně odporovat. Můžete je ucítit zároveň v jeden moment či třeba v průběhu času, kdy něco řešíte a rozhodujete se, co uděláte.

Třeba ucítíte chuť něco udělat, ale zároveň budete vnímat stažení a zamrznutí v oblasti žaludku. Chuť něco udělat vám dává signál, že je dobré se do této činnosti pustit. Stažení a chlad v oblasti žaludku vám ale dává signál, že je lépe tuto činnost nedělat. A teď si vyberte!

Znám toto velmi důvěrně, takže vám předám i řešení. Zkuste si v této situaci všimnout, který signál je silnější a naléhavější. Obvykle se vyplatí poslechnout ten silnější signál. Ale neplatí to absolutně. Vždy do našeho rozhodování vstupuje i náš rozum a naše zkušenosti. A pokud je rozum naším sluhou a ne pánem, je to tak vždy velmi dobře.

Takže pokud nastane situace, že i když dejme tomu signál v žaludku je silnější než vaše chuť činnost udělat, ale poznáte, že tím, že danou činnost uděláte, získáte pro sebe něco hodnotného, třeba nějakou důležitou zkušenost apod., něco, co přebije nutnost absolvovat tu danou činnost i přes nepříjemné fyzické pocity, jděte do toho.

Je dobře naučit se rozlišovat nepříjemné pocity plynoucí z překračování komfortní zóny, tedy z překonávání toho, na co jsme zvyklí a co máme osahané a zvládnuté. A rozlišovat nepříjemné pocity, které nás varují před skutečným nebezpečím, ohrožením či činnostmi, která nám neprospěje.



Není to vždy snadné. Čím více byla naše výchozí pozice vzdálenější naší skutečné podstatě, tím pravděpodobnější je, že budeme zažívat i chvíle, kdy se naše cestička na nějaký čas ztratí. Budeme ji muset znovu hledat a také budeme potřebovat dát si čas na to, abychom ji mohli znovu najít. A proto to nejdůležitější je, nevzdat to. A stále pokračovat i přesto, že to nemusí být snadné.

I malé dítě, než se naučí ovládat své ručičky, udělá mnoho pokusů o uchopení různých předmětů, zkusí mnoho doteků, vloží do té činnosti mnoho energie a velkou část své vědomé pozornosti. A i vy budete možná procházet podobným procesem.



Nikdo, kdo má zdravý rozum, nehubuje dítě za to, že si hraje, že svýma ručičkami chce všechno ohmatat, zakusit, vyzkoušet. Víme, že je to přirozený proces a že se tím dítě učí ručičky používat. A pokud toto víme, nezlobíme se pak na ně, i když udělá i nějakou „chybu“. Třeba že mu něco z ručiček vypadne, že něco rozbije,...

I vy buďte shovívaví a laskaví sami k sobě. Pokud zrovna nejde o život či ohrožení zdraví, nic strašného se nestane, pokud se vám něco nepovede. Je to tak zákonité. „Chyby“ patří k procesu učení. Bez nich nejsou učební lekce skutečně efektivní a dostatečně účinné.

Konkrétnější příklady z mého života zde záměrně neuvádím proto, abyste byli více otevření vnímat sami sebe a nezaměřovali svou pozornost jen do některých směrů.



Přeji vám, ať se vám stále lépe daří vnímat sami sebe, je to často krásné dobrodružství. Začnete totiž objevovat nové vzrušující cesty, které vás povedou ke šťastnějšímu a naplněnějšímu životu.

MUDr. Barbora Müllerová

www.barboramullerova.cz
www.onlinekurzmeditace.cz