

DOKONALOSŤ V NEDOKONALOSTI

Je pochopiteľné, ak chceme byť dokonalí v tom, čo robíme. Dokonalosť človeka sa podobá orgazmu. Sakrálne milovanie, resp. tantrické umenie vedie k extáze, k vyvrcholeniu, kedy dokážeme precítiť jednotu s Bohom. A keďže sme na to ako ľudstvo zabudli, podvedome sa chceme priblížiť k tomuto zážitku. A ako to súvisí s dokonalosťou?

Iný uhol pohľadu

Keď sa na terapii bavíme o strese z poriadku a ako vplýva na ženu to, že jej partner necháva omrvinky na kredenci a deti špinavé šaty či neuložené hračky na zemi, zvyknem takýmto klientkám porozprávať príbeh, ktorý som sama zažila a vo veľkej miere prispelo k tomu, aby som začala používať aj ja „liek“, ktorý pozostáva z myknutia pleca so sprievodnou myšlienkou: „No a čo?“ Bola som na týždennom pôstnom pobyte, kde sme pili len vodu a čaj a počas dňa sme sa zdržiavali v miestnosti, kde sme sedeli na karimatkách či dekách na zemi. Lektorka sa medzi

nami prechádzala a my sme po dúškoch pili svoju dennú dávku tekutiny. A stalo sa, že keď sa lektorka blížila k jednej z nás, táto účastníčka náhle, priam vystresovane siahla po pohári, ktorý mala na zemi a držala ho, aby lektorka mohla prejsť. Bolo evidentné, že to spravila preto, aby sa náhodou voda nevyliala. Keďže v tej uličke bolo miesta dost, reakcia tejto ženy bola neopodstatnená. Stresovala sa zbytočne. A vtedy sme sa naučili obrovskú lekcii. Lektorka jej povedala, aby ten pohár vrátila na zem tam, kde bol

a potom keď prešla svojím pomalým tempom vedľa nej, teatrálna kopla do pohára. Ten sa prevrátil a voda vytekla na koberec. „A čo sa teraz stalo?“ spýtala sa účastníčky. Nebolo treba odpovedať a každý z prítomných pochopil. Často sa stresujeme pre niečo, čo je „len“ vyliata voda, ktorá neškodí, nechýba, nespôsobuje problémy či iné bolestivé následky. Lektorka pre istotu zdôraznila túto lekcii myknutím pleca a povedala: „Vyliala sa voda. No a čo?“ Stále sa mi vybaví tento obraz, keď sa nepodaria veci, o ktorých si ja myslím, že sú dôležité a pričom reálne nemajú takú dôležitosť. Často ženám hovorím: „Tešte sa, že vaše deti majú bordel v izbe, sú totiž ženy, ktoré bezúspešne túžia byť matkami a viete, čo by dali zato, keby mali v byte rozhádzané hračky? A koľko žien by vám závidelo tie omrvinky, či neodložený použitý riad po manželovi, lebo nevedia nájsť lásku a žijú bez partnera?“ Niekedy si stačí uvedomiť tieto pravdy, začať sa pozeráť na svet z iného uhla pohľadu a naše zvyky dokážeme zmeniť, či ubrať z našich nárokov.

Zranenia duše z detstva

No občas puntičkárstvo a snaha o dokonalosť pramení z detstva a to už je potom zložitejšie. V takých prípadoch musíme ísť až do hĺbky duše a zistiť, aké zranenia nesie v sebe, ktoré kompenzuje svojou upratovacou mániou či nezdravým ka-

rierizmom. Samo o sebe by to ani nebol problém. Zvyčajne ľudia vyhľadajú pomoc až vtedy, keď pre svoje návyky a presvedčenia trpia. A tu je kameň úrazu. Všetko, pre čo trpíme, je vybočením z cesty, ktorú nám Boh vysníval. Snaha o dokonalosť v práci, rodine, domácnosti alebo aj pri relaxačných, športových či hobby aktivitách môže prameniť z rôznych dôvodov. Títo dospelí ľudia mohli byť, napríklad, v detstve vedení

k dosahovaniu výsledkov, inak nedostali pochvalu, resp. uznanie neprišlo nikdy, len pokarhanie, ak nespĺnili očakávania rodičov. Pamätám si terapiu, kde starší muž mal zdravotný problém a keď sme v relaxácii odstraňovali bloky, vysvitlo, že jeho duša stále trpí preto, že mu otec v mladosti po športovom výkone, keď získal striebornú medailu v európskej súťaži, povedal „som sklamaný synak, lebo ty máš na zlato“ a nedokázal prijať ako výhru to, že jeho syn bol druhý najlepší v celej Európe.

Budú ma milovať ak...

Všetky naše snahy o dokonalosť sa môžu odvodíť z jediného problému: máme pocit nedostatku lásky. Sme priam presvedčené, že ak budeme dokonalé gazdinky, ak dosiahneme vyššiu kariérnu úroveň, ak bude náš byt ako z katalógu, ak my sami budeme ako modelky, potom sa zapáčime svojim rodičom, potom dostaneme uznanie od partnera či šéfa... V takýchto stavoch podvedome veríme tomu, že si lásku treba zaslúžiť. Na terapiu už často prídu ženy, ktoré si aj uvedomujú svoju nezdravú potrebu byť dokonalá vo všetkom, no nevedia to zmeniť a trpia, lebo sa im rúca vzťah s partnerom či s deťmi. Niekomu stačí vymeniť myšlienky a následne zmeniť návyky a život sa zmení. Iní majú korene problémov hlbšie a vtedy je potrebná pomoc terapeuta. Preto ak sa spoznávate v tomto článku aj vy, skúste najprv zmeniť postoje, uhol pohľadu a vy-

Monika Jakubeczová

Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjeli. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli, Život s anjeli a Kozmická láska. www.jakubeczova.sk



meniť zvyky na iné, aby ste zachránili svoje vzťahy. Pre všetkých, ktorí to potrebujú počuť: NEMUSÍTE BYŤ DOKONALÍ! Dokonalosť je výsada Boha a sme tu preto, aby sme zažili nedokonalosť. A teraz sa vraciam k orgazmu... Tak, ako pri milovaní sa snažíme dosiahnuť extázu, rovnako pri dosahovaní dokonalosti v akejkoľvek oblasti života sa vlastne snažíme stať sa Bohom – splynúť s ním. Túžime sa navrátiť do stavu, kedy sme neboli od Neho oddelení, kedy sme cítili bezpodmienečnú lásku, kedy my sami sme boli bezpodmienečnou láskou. Lenže naša výnimočnosť je v našej nedokonalosti! Takže je v poriadku, ak robíme chyby, ak nie je všetko „ako zo škatulky“. Na chybách sa treba poučiť a ísť ďalej, bez výčitiek. O tom je náš život, naša existencia. Ak by sme mali byť dokonalí, tak sa neoddelíme od Boha. To má aj logiku. Lenže on si pre nás vysníval nejakú cestu a my po nej vo svojej nedokonalosti kráčame. Je pravda, že sa snažíme o dokonalosť, lebo naša duša sa túži navrátiť k Nemu, ale ak by nás táto snaha mala trápiť, tak nie sme na tej ceste, ktorou by sme mali kráčať. Boh od nás predsa nechce, aby sme trpeli! Ak naša snaha o dokonalosť vytvára bolesť (krachujúce manželstvo, zdravotné problémy a podobne), osud nám ukazuje, že sme vybočili z našej dokonale naplánovanej cesty. Ak by sme totiž žili to, čo je naším poslaním, robili to, čo máme robiť, tak by sme prežívali radosť a lásku. Dovoľme si byť teda nedokonalí, nech sa deje láska!

Je množstvo ľudí, ktorí sa snažia robiť svoju prácu na 150 %, inak sa cítia frustrované. Ja sama som medzi nich patrila. Keď som ešte bola zamestnaná, veľmi živo si pamätám deň, keď si ma riaditeľ zavolať do kancelárie a povedal mi: „Monika, nemôžete čakať od ľudí, aby pracovali na 100 %, oni robia len do výšky svojho platu.“ Bola som v šoku. Ved som od nich veľa nechcela. Bola som presvedčená, že človek v práci má podávať aspoň 100 % výkonu. Bolo to pre mňa samozrejme, no tento rozhovor s mojím šéfom ma podnietil k zastaveniu a zamysleniu. Napriek tomu som sa až po rokoch, ako podnikateľka naučila veľkú pravdu: aj dobré je

dostatočne dobré. Zistila som, že to, čo mne pripadalo hotové len na 80 %, iní v tom výsledku práce videli dokonalosť. Našťastie, moja snaha o dosahovanie dokonalosti vo všetkom, čo robím, negatívne neovplyvnila ani moje vzťahy, ani zdravie, ale toto nemôže povedať každý. Na osobných terapiách sa stáva, že žena príde so vzťahovým problémom a nakoniec vysvitne, že je príliš náročná na svojho manžela či deti a trpí ich bordelárstvom a ignoráciou. Nakoniec takáto žena sama zistí, že sú to len jej postoje a názory, že jej rodina je „zdravá“, to ona chce od nich neprimerane veľa. A často úplne zbytočne.