

Dary duše

Sebapoznávanie je súčasťou našej cesty životom a ľudskej prirodzenosti. V oblasti sebarozvoja sa nám núka množstvo typológií, do ktorých môžeme zo zvedavosti nakuknúť, no neunikne tomu ani človek, ktorý sa sebou v takejto forme cielené nezaoberá – život ho v bode lepšieho poznania a pochopenia seba spoľahlivo vyškolí cez skúsenosť.

Dary duše mnohí možno poznáte pod slovami potenciály, silné stránky, danosti alebo skrátka prirodzenosť. Ich konštelácia je to, čo definuje našu jedinečnosť, čo nám dovoľuje chápať seba ako individualitu, ktorá sa odlišuje od ostatných individualít. Vo svojej podstate je to, čo poznáme ako „dary duše“ však iba energia, ktorá nesie určité vlastnosti a kvality a ktorá v živote človeka dokáže nabráť rôzne formy a podoby. Slovné spojenie „dary duše“ (alebo iné, ktoré v tomto kontexte používame ako synonymá) je iba barličkou, pomocou ktorej sa ako ľudia snažíme uchopiť energiu, z ktorej sme stvorení. Energii, ktorá nám dáva náš špecifický ráz a špecifické možnosti pre život.

Veronika Madudová

Od roku 2015 ponúkam vhlad do rôznych aspektov života z perspektívy vedomia/duše. Pragmaticky a „neuletene“. Mám za sebou bohatú prax individuálnych sedení a ďalších formátov (vlastných kurzov, workshopov, programov), v ktorých prepájam poznanie z úrovne vedomia s praktickým rozmerom nášho ľudského fungovania, pretože verím, že pravú hodnotu spirituality spoznáme až v jej prínose pre náš každodenný život. Mojou prácou chcem prispieť k jednoduchšej orientácii a navigácii životom, ktorá je výsledkom pochopenia, prijatia a dôvery vo vlastné schopnosti.
www.ocamiduse.sk



Využívanie darov duše

Keď hovorím o energii, tak si to môžete predstaviť nejakou takto – určite poznáte človeka, v prítomnosti ktorého sa cítite pokojne a uvoľnene. Ktorý vás iba svojou prítomnosťou dokáže doviest do stavu, v ktorom zabudnete na všetky starosti a stresy bežného života, a to aj bez toho, aby s vami robil cielené relaxačné techniky. Sedíte s ním na káve a rozprávate sa o bežných témach, no zo stretnutia odchádzate oddýchnutí a s pocitom ľahkosti. Pre kontrast si skúste teraz vybaviť iného človeka z okruhu vašich známych, ktorého prítomnosť má na vás iný efekt. Povedzme, že ide o človeka, ktorého energia a elán sú také nákazlivé, že vás dokáže strhnúť k aktivite aj vtedy, keď ste pôvodne plánovali obliecť si tepláky, urobiť si čajík a na gauči si v tichu čítať knižku. Jeho prítomnosť alebo podnet, ktorý vám dal, vás dokáže zdvihnúť zo stoličky, rozprúdiť vo vás energiu a už odkladáte aj knižku, aj tepláky a utekáte von. V obidvoch týchto príkladoch možno hovoriť o rozdielnych daroch duše, o rozdielnych energiách, ktoré týchto ľudí konštituuju. To, ako a kde ich v živote prejavia a zapoja, akú im dajú formu, závisí od toho, nakoľko sú si tejto svojej výbavy vedomí a ako ju dokážu rozlíšiť od prevzatých presvedčení a vzorcov, ktoré nás od našej prirodzenosti veľakrát naopak vzdalujú.

Využiť svoj potenciál

Miera, v akej naše dary duše do života zapájame, úzko súvisí s našim sebapoznaním. A to zasa úzko súvisí s kvalitou našich životov. Čím viac dokážeme čerpať z vlastností a potenciálov, ktoré sú nám prirodzené, tým viac využívame naše dary duše a jednoduchšie sa nám kráča životom. Robíme to, pretože sme sem prišli. Vyberáme si také situácie a skúsenosti, v ktorých naše dary dokážeme uplatniť. Čo, mimochodom, prispieva k pocitu spokojnosti, pretože zakaždým, keď tie naše dary o ďalší kusok rozvineme (čo sa dá iba cez relevantnú skúsenosť), cítime naplnenie. A to je veľmi dôležitý detail – čas. Naše dary duše ako ľudia odkrývame a rozvíjame iba postupne. Aj keď nám pri poznávaní seba v tomto ohľade môžu asistovať rôzne typológie a rozbor (astrologia, numerológia a ďalšie), ktoré nám naše danosti alebo našu prirodzenosť dokážu viac priblížiť, tak nesmieme zabúdať na to, že všetko sa deje v čase. Že poznanie svojich daností a darov ešte neznamená, že ich v tom istom momente dokážeme aj prakticky využívať. Tak ako všetko, aj dary duše podliehajú vývoju. Niektoré dary duše už máme rozvinuté a niektoré ešte iba čakajú na to, aby sa stali reálnou súčasťou našich životov, zatiaľ sú iba potenciálmi. Typológie alebo rôzne rozbor, ktoré nám dávajú možnosť nahliadnuť do seba, nám najlepšie poslúžia vtedy, keď ich dokážeme

„Čím viac dokážeme čerpať z vlastností a potenciálov, ktoré sú nám prirodzené, tým viac využívame naše dary duše a jednoduchšie sa nám kráča životom.“

Každý z nás má dar

Všetci máme nejaké vedomie o našich daroch duše a aj ich v živote aktívne používame. Niektorí viac, niektorí menej. Dary duše nepredstavujú žiadne privilégium, ktoré svoje tajomstvá odhaluje iba ľuďom, ktorí po nich pátrajú. Vidieť ich totiž môžete všade okolo seba. Má ich kvetinárka, ktorá vám naaranžuje nádhernú kyticu, pretože má prirodzený cit pre krásu a harmóniu. Má ich opravár, ktorý vám príde opraviť práčku, pretože dokáže identifikovať a odstrániť chybu v systéme. Má ich teta v novinovom stánku, ktorá s vami veselo podedbatuje a spríjemní vám uponáhľaný deň. Zamyslite sa, akým darom duše disponujete vy? Čo vám ide, akým smerom to ešte viete rozvinúť?

spojiť s prítomnosťou. Keď si dokážeme tieto informácie dať do súvisu s tým, kde sa momentálne v živote nachádzame. Keď si dokážeme odpovedať na tieto otázky: „Kde aktuálne s týmto mojím darom stojím? Na koľko ho v sebe mám rozvinutý? Čo mi bráni v tom, mať ho plne k dispozícii? Aký ďalší krok potrebujem v tomto smere urobiť?“

Spokojnosť so svojim poslaním

Okrem iného pracujem tiež s terapeutmi – ľuďmi, ktorí sa rozhodli svoje dary duše využívať na pomoc druhým. Je dôležité svoje dary preto využívať efektívne a v súlade so sebou. Iba tak bude človek-terapeut s výberom takejto cesty naozaj spokojný, iba tak dokáže druhým skutočne pomôcť. Terapeutom (aj tým, ktorí iba začínajú alebo plánujú v blízkej budúcnosti začať) ponúkam vhlád do ich darov, ktorými môžu pomáhať druhým, a spôsobov, ako tieto dary prakticky využívať. Používam na to môj dar – schopnosť nahliadať na človeka z perspektívy vedomia, z perspektívy duše. No zároveň ich na tej ich ceste navigujem v čase – to znamená z miesta, na ktorom sa aktuálne naozaj nachádzajú. Aby ste si to vedeli lepšie predstaviť, tak vám to ukážem na konkrétnom príklade mojej klientky – terapeutky Mišky. Miška má úžasnú schopnosť poskytnúť človeku bodovú orientáciu. To znamená, že si dokáže navnímať, kde sa človek, ktorý ju s nejakým problémom vyhľadá, momentálne nachádza, ako sa do tej situácie dostal, čo v jeho živote vytvára disharmónie a čo si vyžaduje pozornosť. Je to dar, ktorý jej dovoľuje zachytiť momentku v čase, ktorá človeku ukáže seba a svoj problém v detailoch, ktoré on sám možno prehliada. To je Miškin dar, potenciál, ktorý postupne rozvíja a cibrí jeho praktické využitie. Myslí

si, že jej úloha je n a v i g o - vať človeka z A do B. Že jej úloha je pomôcť mu dosiahnuť konkrétny výsledok, ktorý si tento človek želá. Preto sa jej skutočnému daru, ktorý spočíva v zorientovaní človeka v prítomnosti, nevenuje veľmi detailne a do hĺbky. Má totiž pocit, že to nie je až také dôležité. No paradoxne práve v tom tkvie jej sila – tá sila, ktorá dokáže pomôcť človeku pochopiť svoju situáciu, spracovať si to, čo treba, a posunúť sa ďalej. Niektorí si teraz možno povie, že v tom, čo je Miškin dar a čo Miška reálne robí, nevidí až taký rozdiel. No rozdiel tam je veľký. Cieľ, ktorý si z pozície problému vytýči sám človek, často nie je ten cieľ, do ktorého sa potrebuje pre svoju spokojnosť dostať. A preto mu Miška určite lepšie pomôže, keď mu bude asistovať v tom, aby sa vo svojej situácii poriadne zorientoval, aby ju pochopil, a mohol tak vykročiť tým „správnym“ smerom. Prečo Miška svoj dar nevyužíva naplno a nahrádza ho niečím iným? Pretože Miška je človek, ktorý, tak, ako my všetci, svoje dary rozvíja iba postupne a cez skúsenosť, z ktorej pre seba krok po kroku získava odozvu. Má tiež svoje osobné témy a tie, ktoré jej dary zakrývajú a ktoré si na tejto ceste potrebuje preto spracovať, tak ako my všetci.

Tu a teraz

Na to, aby sme naše dary duše nielen poznali, ale vedeli ich v živote aj vhodne používať,

si potrebujeme viac uvedomovať aj našu prítomnosť – to, kde aktuálne na našej ceste stojíme. U terapeutov je to o to dôležitejšie, pretože pomoc druhým so sebou prináša aj istú zodpovednosť, ktorú majú voči ľuďom, ktorí sa na nich obrátia. Ak sa zaujímate o danosti a dary našej duše, pozrime sa na seba realisticky a nenechajme sa oslepiť potenciálmi, pretože sú to iba možnosti, ktoré potrebujeme v procese vývoja a skúsenosti najskôr krok po kroku premeniť na realitu. Na to potrebujeme chuť reflektovať a byť k sebe úprimný... A možno nám padne vhod, keď nám niekto s tým trochu pomôže a v reálnom čase nás na tejto ceste nasmeruje ďalej.