

Ako sa učiť pokore

Ludia na duchovnej ceste si čoraz častejšie uvedomujú, že ego je okrem svojich pozitívnych aspektov (napr. pud sebazáchovy) veľkou brzdou v napredovaní duše a preto sa snažia čo najskôr žiť v pokore. No nie je to také jednoduché.

Dôležité je vedieť definovať si, kedy nie sme v pokore. Lebo kým nevieme, kde sme, dovtedy nevieme ani odhadnúť, akú dlhú cestu máme ešte pred sebou, prípadne čo musíme zmeniť, aby sme sa čo najskôr dostali do cieľa. V roku 600 n. l. pápež Gregor I. Veľký ustanovil sedem cností: pokora, štedrosť, dobroprajnosť, trpezlivosť, cudnosť, striedmosť a čínorodosť, z čoho pokoru definoval ako slobodné, nie vynútené uvedomovanie si vlastnej nedokonalosti pred vyššou

existenciou. Nemusíme byť kresťania, aby sme si úprimne priznali, že dodržiavanie týchto siedmich cností nie je na škodu. O to viac, že ak nie sme v pokore, odrádza sa to na našom živote. Človek sa veľmi dlho klamal tým, že je vrcholom tvorstva a nadradoval sa nad Boha. Má silu tvorenia, no zabudol na dodatok, ktorý sprevádzal tento dar od Najvyššieho: „Človek, dávam ti silu tvoriť ako ja, no potom znášaj aj dôsledky.“

Pokora nerovná sa obeta

Ludia na duchovnej ceste sa chcú dostať čo najbližšie k Bohu a preto pracujú na svojom ego, ktoré sa snažia potlačiť, resp. usmerniť. Bojovať s egom nie je vhodné, lebo ide len o boj, čo je znova len negatívna energia. Keď ego pochopíme a spoznáme, vieme s ním pracovať, dohodnúť sa. Ale to je na iný článok. Podstata je tá, že duchovný človek sa snaží žiť v pokore a často padá do omylu, keď sa posúva na druhý koniec pomyslenej priamky: obetuje sa. Tak veľmi chce byť spojený s Bohom, tak veľmi chce slúžiť a neriadiť sa vlastnými túžbami a potrebami (ktoré pripisuje ego), že sa obetuje pre iných. Lenže ak to nie je v poslaní danej duše a nerobí to z čistej, nezištnej lásky, časom sa tento stav premení na vnútornú frustráciu a začne pociťovať nevy-

rovnanosť energie. „Dávam, dávam a nič zato nedostávam,“ – je najčastejšia myšlienka miešaná s pocitom nedocenenia. A znova sme v bode, kedy sa duchovný človek zastaví a povie si: „Som pokorný a predsa trpím? Čo robím nesprávne?“

Kde je správna hranica?

Ako žiť s pocitom vyrovnanej energie, v radosť a šťastie z toho, čo robím? Ako nájsť hranicu medzi pokorou a tým, keď sa už vzdávam samého seba? Ak totiž robím aktivity, ktoré ospravedlňujem sám pred sebou, že to robím z čistej pokornej lásky k Bohu, no pritom mám pocit, že strádam, alebo mi je to neprijemné, potláčam svoje vlastné Ja, čiže postupne potláčam sebalásku. V konečnom dôsledku lásku k sebe môžeme nazvať láskou k Bohu, lebo On žije v nás, skrze nás. Ako teda ustrážiť hranicu medzi pokorou a potláčaním samej/sameho seba? Anjeli mi na to odpovedali jedným slovom: **VĎAČNOSŤOU**. Napísané slová znejú veľmi jednoducho, no ale ako všetko, v čom sa chceme zdokonaľiť, aj vďačnosť treba precvičovať. Je to stav, ktorý musíme cieľene cvičiť, aby si naše srdce zvyklo na pocit úplného odovzdania.

Povedzme si príklad rodiny, kde matka dávno zomrela, otec ochorel a váš brat má manželku, s ktorou si veľmi nerozumiete. Bývate od otca ďalej ako brat, ktorý sa vyhovára na rôzne dôvody, prečo ho nedokáže opatrovať a tak vy ste tá, ktorá musí cestovať a denne otca navštevovať, keďže ho k sebe nemôžete presťahovať. Zo začiatku to robíte s láskou a pocitom strachu, aby sa otcovi nezhoršil stav, ale potom, čo je stabilizovaný a vy si naďalej musíte svoj čas preorganizovať, začínajú vo vás narastať pocity nespravodlivosti, že predsa máte brata, ktorý otca viac využíval, no aj tak sa oňho musíte starať vy. Snažíte sa byť pokorná a brať to ako zodpovednosť voči človeku, ktorý vás vychoval a hovoríte si, že je to vaša povinnosť. Ale aj tak. Tam hlboko, vo vašom vnútri sa búrite a bolí to. V tomto prípade je kľúč k pokore „úprimná vďačnosť“ voči Bohu. Môžete si povedať rôzne pomocné pravdy, ktoré vám pomôžu uvedomiť si, že ste šťastná a požehnaná. Napríklad: „Ďakujem ti, Bože, za moje zdravie. Som vďačná za zdravé nohy, oči a celkové zdravie, že sa môžem o otca postarať. Ďakujem za peniaze či auto, čo mi dovoľuje za ním cestovať a zabezpečovať mu lieky, potraviny a všetky potreby, čo potrebuje. Ďakujem ti, Bože, za moju rodinu, manžela a deti, ktorí ma v tejto situácii podporujú

a chápajú stav, ktorý sa vytvoril. Som vďačná za to, že mám brata, lebo aspoň čo-to mi pomôže...“

Vďačnosť v tomto prípade znamená, že zmeníte svoj postoj. Nebudete sa pozeráť na brata s očakávaním, že by mal pomáhať otcovi, či vám viac, ale naopak. Poviete si, že by ste to mali oveľa ťažšie, ak by ste boli jedináci. V tomto pozitívnom nastavení všetky drobné bratove prejavy môžete vnímať ako pomoc, dar od Boha.

Robme veci s láskou v srdci

Pozrime sa však na iný príklad, ako rozoznať hranicu, kedy konám ešte v pokore a kedy idem proti sebe. Anjeli mi ukázali ďalší kľúč: **LÁSKA**. Pomôckou v tomto prípade je otázka položená samej sebe: Viem ešte toto spraviť s láskou v srdci? Ak je odpoveď áno, potom som ešte v pokore. Ak to už neviem spraviť s láskou, potom už idem proti sebe. Ukážme si to znova na príklade:

Kolegyňa vás evidentne využíva a posúva na vás také práce, ktoré by mala spraviť ona. Vyhovára sa na malé deti a vy sa zakaždým obetujete. Ak vás nabudúce znova poprosí, položte si otázku: *Chcem to spraviť, lebo to chce ona a mňa tlačí do kúta, alebo to naozaj chcem spraviť s láskou v srdci, aj keď viem, že by to dokázala urobiť aj kolegyňa? Nachádzam v tej pridanej práci vlastnú radosť, alebo ma to zaťažuje?* Ako sa zachováte? Prehltnete, sklopíte zrak a znova sa poddáte jej tlaku, alebo sa s ňou s láskou porozprávate pri káve a nájdete cestu spolupráce, ktorá bude výhodná pre vás obe? Je pravda, že nie s každou kolegyňou to ide, ale potom sa musíte za seba postaviť inak. Musíte sa ochrániť, alebo budete trpieť.

Ďalší príklad, keď vás deti požiadajú o stráženie vnúchat a časom to cítite ako príťaž. Milujete svoje vnúchatá, ale začínate cítiť, že ste využívaná. Ako sa budete cítiť, keď mladí znova prídu s deťmi bez toho, že by sa vás dopredu spýtali, či nemáte nejaký vlastný program? Obetujete sa alebo s láskou prejavíte svoje pocity? Príkladov je milión, princíp je len jeden.

Počúvajme svoju intuíciu

Robiť veci s pokorou znamená aj to, že ak aj v prvom momente máme pocit, že sa obetujeme, lebo sme veci chceli riešiť inak, predsa precítime lásku v srdci a povieme si: neviem, čo tým Boh mieni, ale spravím to s láskou. Alebo si môžeme povedať, že toto je už cez moju hranicu a musím sa za seba postaviť, lebo sa nenechám využívať. A ako

pri všetkých našich činoch na duchovnej ceste, aj v tomto prípade je dobré nechať sa viesť intuíciou. Počúvajte vnútorný hlas, ten vás nikdy nesklame. A odkiaľ budete vedieť, že to nie je vaše ego, ale hlas vášho Vyššieho Ja, či šepot anjelov? Proste ich. Keď svoju modlitbu odovzdáte Bohu a anjelom, budete mať istotu, že to, čo do vášho života príde, má nejaký dôvod a to, čo budete vnútorne cítiť, je znamenie od anjelov. Moja každodenná modlitba je už roky nasledovná:

Drahý Bože, prosím a prijímam milosť, nech som už v minulosti vyviedla čokoľvek, načo si ani nespomínam. Pozdvihni ma prosím k sebe, do Svetla. A drahí moji anjeli, prosím vytvorte koridor a udrzte ma na mojej ceste k Svetlu. A nech si prajem čokoľvek, nedovoľte, aby som zišla z tejto cesty. Ak sa to môže splniť (a prajem si niečo konkrétne) a je to v súlade mojou cestou, potom mi to prosím privedte do cesty, ale ak je vôľa Najvyššieho iná, pokorne ju prijímam. Udržujte ma prosím na ceste Svetla. Ďakujem.

Žiť v pokore teda neznamená obetovať sa alebo žiť skromne a utiahnuto. Je to radosť z bytia a precítenie lásky pri každej aktivite. Keď nič neberieme ako samozrejmosť a za všetko budeme úprimne vďační. Potom bude náš život šťastný a pretkaný zázrakmi.

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

