Vzestupný kompas emocí a vědomí

Od stavů stažení a boje k vnitřní otevřenosti, klidu a tichému pozorovateli

Důležitá připomínka na cestu: Během jediného dne přecházíme neustále nahoru i dolů přes různé úrovně prožívání – ráno můžeme cítit klid, v poledne spěch nebo vztek a večer vděčnost. **V podstatě ale není tak důležité, na jaké příčce se zrovna nacházíte, jako samotné uvědomění si sebe sama.** Ve chvíli, kdy si všimnete, co se ve vás odehrává, už nejste jen vlnou emocí, ale tím, kdo ji vědomě pozoruje.

STAVY OTEVŘENOSTI, LEHKOSTI A ČISTÉHO VĚDOMÍ

17. Čisté vědomí a ticho	Tichý pozorovatel za myslí, čisté bytí, hluboké spočinutí bez příběhů.
16. Hluboký mír	Vnitřní vyrovnanost, tichá jasnost, pocit jednoty a bezčasovosti.
15. Tichá radost	Vnitřní jas a lehkost nezávislá na tom, co se právě děje venku.
14. Láska a soucit	Bezpodmínečná laskavost, otevřené srdce, hluboké porozumění sobě i druhým.
13. Porozumění a nadhled	Jasnost mysli, souvislosti, schopnost vidět situaci s odstupem.
12. Přijetí	Ukončení vnitřního boje se sebou i realitou, klidné přijetí toho, co je.
11. Ochota a otevřenost	Vstřícnost, zvídavost, lehkost a chuť nechat věci přirozeně plynout.
10. Neutralita	Uvolnění potřeby mít vše pod kontrolou, postoj „žít a nechat žít“.

BOD ZLOMU · PŘECHOD OD BOJE K VLASTNÍ SÍLE

09. Odvaha a pravdivost	Ochota podívat se pravdě do očí bez obviňování druhých i sebe sama.

STAVY STAŽENÍ, OBRANY A PŘEŽÍVÁNÍ

08. Pýcha (osobní i duchovní)	Potřeba mít pravdu, povýšenost, past iluze „já už jsem nad věcí“.
07. Hněv a vztek	Frustrace, zlost, odpor, obrana hranic – probouzí se životní energie.
06. Touha a chtění	Honba za vnějším naplněním, neklid, pocit, že „něco chybí ke štěstí“.
05. Strach a obavy	Úzkost, nejistota, vnitřní stažení a obava ze ztráty nebo selhání.
04. Smutek a žal	Lítost, ztráta, skleslost, bezmoc a touha po útěše nebo stažení se.
03. Apatie	Vyčerpání, odevzdanost, pocit, že nic nemá smysl a chybí síla.
02. Vina	Sebeobviňování, výčitky, trestání sebe sama za minulost.
01. Stud	Ponížení, pocit nedostatečnosti a touha zmizet očím druhých.

Tři jemné kroky, když si během dne všimnete své vlny

1. Uvědomte si sebe sama
Nezáleží na tom, jak nízko zrovna jste. Samotný moment, kdy si řeknete „aha, teď tu je strach nebo vztek“, vás okamžitě vyvádí z nevědomého prožívání.

2. Nehodnoťte příčku
Nesnažte se stav násilím přeskočit do radosti ani se za něj neobviňujte. I posun ze studu do vzteku nebo ze vzteku do neutrality je přirozený pohyb.

3. Spočiňte v pozorovateli
Zeptejte se v tichu: „Kdo o tomto pocitu právě ví?“ Všechny příčky se během dne střídají, ale prostor, který je vnímá, zůstává stále klidný.