

Deník – intimní osobní prostor, myšlenkový, vzpomínkový, rituální

Vést si deník je dílem proměny, psaní vždy něco aktivuje, ať už zaznamenáme jakýkoli prožitek, zvolená slova zmírňují zanikání, prožitek zůstává živoucí ve stopě našeho písma (jednoho z projevů naší existence). A není to jen o tom, že samotné písmo o nás něco vyslovuje. Mysl mívá silné tendence pokusit se v přítomném okamžiku zmocnit minulosti, nebo budoucnosti. Deníkové zápisky mohou v tomto směru přinést úlevu, kdykoliv nám otevřou (povznesené) nahlédnutí nikoliv do minulosti, ale nad minulost. Naučí nás nebránit se pravdě o vlastním životě. Deník nám umožňuje zaznamenat svá přání nebo záměry a zpětně, dle potřeby den po dni nebo v různých dlouhých časových úsecích sledovat cestu k jejich naplnění. Vzorce, které nevědomky posíláme do své budoucnosti ovlivňují budoucí dílčí epizody našeho života, psaním deníku máme možnost si tuto skutečnost zpětně ověřit.

Je důležité si uvědomit, pro koho deník píšeme, nepochybně pouze pro sebe, takže si máme ujasnit, k čemu nám má tato činnost sloužit. Vůbec nemusíme lpět na dokonalosti, píšeme-li uvolněně, ve slovech, která pokrývají prázdné řádky deníku, a v kterých vždy pulsuje něco, co pochází z nás, můžeme při zpětném pohledu najít nápovědy duše, různá sdělení z oblasti podvědomí, vlákna myšlenek propojených s nadvědomím. Během psaní, do kterého promítáme své jedinečné bytí, můžeme v pozadí mysli udržovat povědomí o tom, že naše dnešní záznamy jsou budoucími vzpomínkami, které díky zapsaným slovům, (pokud budeme ve svém psaní autentičtí, upřímní, odevzdaní a svobodní ve své mysli), získají mnohem

větší sílu skutečnosti než vzpomínky uložené jen tak volně v paměti. Vše je záležitostí našeho svědomí, poznámky v deníku jsou svědectvím pouze pro nás, nikoho jiného o jejich pravdivosti přesvědčovat nemusíme. Psaní deníku se někdy podobá komunikaci s budoucím já, to ono k nám čas od času promlouvá z budoucí perspektivy od dnešního dne oddělené časem neexistujícím v zrcadle života.

Žádné slovo v našem deníku nikdy nezůstane osamoceno. Časem se nám naše zápisky představí jako dokonalý celek, uvidíme pavučinu myšlenek vycházející z neklidné mysli i z hlubokého nitra, abychom nezapomínali, co jsme na své cestě prožili, co jsme viděli, koho jsme potkali. Někdy je dobré si bez obalu poznamenat, ale s odstupem od konkrétní události, památné věty, které jako uklidňující pohlazení, nebo naopak jako jedovaté šípy zasáhly naše srdce, v těchto poznámkách se mohou skrývat dříve neviděné „terapeutické pointy“. Možnosti sdělitelnosti našich myšlenek mohou být různými okolnostmi omezené, někdy to nejdůležitější má zůstat nevysloveným tajemstvím. V tom případě používáme různé zkratky a zápisky mohou být pouze heslovité. Časové stopy a stručné poznámky, týkající se prožitků, na které se nezapomíná, postačí k osvěžení naší paměti, k dodatečnému uvědomění si pointy nejednoho životního příběhu. Pouhé odhodlání k psaní deníku někdy nestačí, což nám může být nápomocno k pěstování pevné vůle, k dosažení samostatnosti a rozhodnosti.

Deník se může stát, pro nás a pouze jen pro nás, jakýmsi „lexikonem kouzel nebo magickou kronikou života“. Nezapisujeme pouze prožitky, nálady a hnutí mysli vztahující se k běžnému, každodennímu životu. Zaznamenáme také zvláštní myšlenky, které nás napadnou. Pocity, které sdílíme sami se sebou. Synchronní souvislosti, které nás potkávají.

Symbyly nebo znamení a jejich význam v denních záležitostech. Verše, které nás napadnou, zvláštní myšlenky, které k nám přicházejí „odjinud“, ve chvílích, kdy se naladíme na poetickou sféru prostoru. Prchavé dojmy z procházky, z výletu, z pozorování přírody. Prožitky, doteky, city a svody příliš krátkých nocí. Prožitky příliš osamělých nocí obestřených hlubokým tichem, které je tichem ze samé podstaty bytí i nebytí. Obyčejné věci, které nám udělaly radost, záležitosti, které nás zarmoutily. Souvislosti vztahující se k oblíbeným rituálům, meditacím, spirituálním prožitkům. Vnitřní pohnutky, které nás vedou k určitým činům, pocity, které doprovází zdolávání limitů, o kterých jsme si mysleli, že je nepřekonáme. Zajímavé poznatky, které nás zaujmou natolik, že stojí za to, si je poznamenat. Důvtipně můžeme zpracovat také vlivy period Měsíce a hvězdných konstelací na náš život.

Zvláštní pozornost věnujeme snům. Pečlivě zapisujeme snové příběhy a obrazy viděné v polospánku a jejich významová podobenství se skutečnými událostmi. Dodatečně doplňujeme denní souvislosti s významem dřívějších snů. Iracionální snový jazyk souvisí s kódy nevědomí a se symboly, proto je důležité pečlivě archivovat snové zápisky. Pokud s námi nějaký symbol zjevený ve snových obrazech silně rezonuje, alespoň stručně jej popíšeme ve svém deníku. Zpětně se můžeme toulat snovými krajinami a uvědomovat si různé návaznosti na prožitky změněných stavů vědomí, lucidních snů, astrálního putování. Pokud občas používáte k meditačním úvahám o životě tarotové karty, poznamenejte stručný výklad symbolů karty, kterou si v daný den vytáhnete z balíčku k rozjímání. Pomocí deníkových záznamů, především těch snových, si časem dokážeme alespoň přibližně představit obsah a energetickou kvalitu „osobní astrální sféry“. (Této sféře můžeme být podřízeni, různým

„energetickým programům“ nebo bytostem jemnohmotného světa, které někdy podvědomě vnímáme.)

To vše se během roku může proměnit v zajímavé příběhy, různě provázané, některé dokonce „paralelně rozvinuté“, s jemnými nuancemi, na které bychom bez deníku dávno zapomněli a bez nadhledu bychom je neuměli rozklíčovat. Velmi zajímavé je poznamenat si synchronní záležitosti, souvislosti, které se vybarvují během jediného dne, někdy během dvou tří dnů, jindy s mnohem delším časovým odstupem. Někdy je zaznamenáváme vlastně se zpožděním, až tehdy, kdy si souvislosti uvědomíme. Čím více si budeme synchronní jevy zapisovat do deníku, tím více si je budeme v běžném životě uvědomovat, a vědoměji k nám bude přicházet pochopení, jak pracovat například se záměrem.

Zpětně si například uvědomíme, že pomoc nebo nápověda přichází, když ji nejvíc potřebujeme. A že třeba jen jediné slovo pevné víry, vědomě vyslovené, k nám přitáhne hladce plynoucí okolnosti. Myšlenky nepoletují vzduchem jen tak pro nic za nic, vzduch udržuje jejich smysl pohromadě. Někdy můžeme mít pocit, že naše komunikace s „informačním polem prostoru“ je marná, že „mluvíme do vzduchu“ – tedy zbytečně. Zpětným pohledem do deníku si můžeme uvědomit, že myšlenky, které vyslovíme, vždy něčemu prospějí, třebaže na první dojem nenápadně. Nebo naopak něco zazdí, zborčí, spálí.

S odstupem se jinak díváme na prožitky i na vlastní jednání, k tomu nám pomáhá i odosobněné pročítání zápisků z odložených deníků, které jsme si vedli před pár lety. Čím víc se ohlížíme za minulostí v negativním smyslu, tím méně se posouváme dál, psaní deníku nám umožňuje v záležitostech, které jsme považovali za špatné a které mohly být příčinou duševních bouří, s odstupem času uvidět to dobré, vnímat, co

nás měla konkrétní situace naučit a kam nás posunula. Zpětně můžeme přemýšlet o náladách, které provázejí naše dny, o slovech, která chtěla být v konkrétní čas vyslovena, nebo o těch, která nikdy být vyslovena neměla. UVědomíme si, že nadšení, radost, kreativita, strach, plachost, obavy, urputnost nebo vnitřní síla – nic z toho není oddělitelné od celkového pohledu na život. Můžeme se vracet do okamžiků, kdy jsme zůstávali vnitřně silnější než to, co ovládalo naše prožívání. (A je dost možné, že nám odhodlání vést si každý rok nový deník ušetří náklady vynaložené za různá terapeutická sezení nebo náročné, „cizí osobou vedené“ hluboké vnitřní regrese.)

Říkáme, že si vedeme deník. Proč si vést deník? Nejspíš proto, aby nás důležité poznámky k něčemu podstatnému, o nás samých a o životě dovedly. Dojdeme například k iluzím, které máme o realitě, k programům, kterými se nevědomky řídíme, k poznatkům, jak svůj život vypočítáváme, k uvědomění, proč jsme tehdy zakusili radost, překvapení, neobyčejnou inspiraci, nadšení. Některé pasáže deníku mohou být vedené formou niterných rozhovorů sám se sebou. Psaní deníku je navíc dobrý způsob, jak si zrekapitulovat, co jsme během dne prožili a utřídit si myšlenky před tím, než ulehne ke spánku. Do deníku můžeme k stručným poznámkám vkládat pohlednice z míst, která jsme navštívili, letenku a lodní lístek z dovolené, účtenku z luxusní restaurace, svatební oznámení od přátel, fotografie, přání k narozeninám, motivační obrázky. K tomu, že si deník nikdy psát nebudeme můžeme mít mnoho důvodů, a každý jeden z nich bude pro nás v pořádku. A pokud už se přece jen rozhodneme deník si vést, neboť období kolem zimního slunovratu je k tomu jako stvořené, děláme tak s radostí a z vnitřního přesvědčení, nikoli z donucení.

Rebeka Sprinncová

<https://www.psychologiechaos.cz/>