

Odkaz pre teba,

Doba, v ktorej žijeme, je veľmi uponáhľaná. A v našich životoch to môže vyzerat' všelijako.

Je ťažké zastaviť sa na chvíľku.

Je možné žiť inak?

Predstavujem vám možný scenár bežného dňa človeka v divadle zvanom život.

Ráno vstanem, v noci som sa budil a rozmýšľal, ako splatím hypotéku a nájom, cestujem do práce, obedujem, opäť pracujem, odchádzam z práce, po ceste vyzdvihnem a porozvážam rodinu, nakupujem, pracujem doma. Potom polomŕtvy sadám k televízoru, či vezmem do rúk telefón a komunikujem, alebo na sociálnych sieťach sledujem, ako ideálne si žijú iní. Nevládzem rozprávať, reagujem podráždene a ak sa ovládnem a reagujem pokojne, vnútri pokojný nie som. Zaspávam s myšlienkou, že prepašujeme do škôlky ukašľané dieťa, lebo ak budeme ja alebo žena opäť doma, môžeme prísť o prácu, auto, byt, status... Znášam ponížovanie, vyďieranie, šikanu a tlaky rôznych druhov a z rôznych smerov. Znášam to navonok, ale v mojom vnútri to vri. Kam sa stratila naša láska s manželkou? Čo je to sebaúcta?

Kde sú moje hranice? Tým sa nemám čas zaoberať. Žijem, alebo skôr prežívam? Ani neviem, čo robím. Mám strach, že o niečo prídem, až kým o to neprídem...A stále dokola.

”Sami si vyberáte, aký život budete žiť. Ak sa vám nepáči, je na vás, aby ste ho zmenili, pretože nikto iný to za vás neurobí.“

Kim Kiyosaki

tvorca svojho života

MEDITÁCIA STROM

Predstavme si napríklad, že sme stromom.
Akýmkoľvek.

Sťom.

Zážitok človeka.

„Som sťom na zelenej lúke. Listnatý, s listami v tvare srdca. Zatiaľ som vzrastom malý, ale vidím svoj potenciál. Čas je relatívny. Mám pocit, že ho mám veľa v porovnaní s tým, čo vidím. Rastiem a okolo mňa plynie život, rastie tráva, kvety žijú a hýbu sa iné bytosti. Prichádzajú i odchádzajú. Niektoré bytosti vo mne zanechajú hlboké dojmy. Všetko, čo sa deje, je v poriadku, cítim sa byť v bezpečí, som súčasťou celku. Som prepojený so všetkým, som podporujúci i čerpajúci.

Nikdy nezaniknem, iba sa premením na niečo iné. Tak som aj vznikol. Vnímam emócie bytostí navôkol. Aj ja mám emócie, som ich pozorovateľom.

Najviac vnímam jednotu a lásku všetkého. Som vysielateľom i prijímačom. Som pamäťou. Teším sa zo zmien a informácií, sú pre mňa spostením.

Nasávam ich celou bytosťou.

Vnímam kolobeh života, jar – zrodenie, leto – rast a dospelosť, jeseň – zrelosť plodov, zima – odpočinok a spánok. Zakaždým, keď

vyjde prebúdajúce jarné slnko a korene mi zvlaží životodarná voda topiaceho sa snehu, moje srdce sa rozžiari láskou a hlbokým pochopením života. Som tým všetkým. Už som fyzicky vyrástol, všetko je zosilnené. Každým okamihom som skúsenejší. Stojím na mieste, ale žijem veľmi intenzívne. Som večný každou čiastočkou, ktorá ma tvorí.

(Ak som vás inšpirovala, odporúčam trvanie predstavy aspoň 15 minút. A želám skvelú jazdu. Bude na mieru.)



Prečo sa to deje?

„Aby si sa prebudil, človek. Zastav sa a premýšľaj.“ Ako si nájsť čas na seba? Už neviem, čo chcem a zabudnem, že je možné byť spokojný. Boli časy, keď som si chodil zahrať futbal, v minulom storočí. Teraz by som to neudýchal. Unikám do rôznych podporových skupín, na kurzy, snažím sa pomáhať všetkým naokolo, aby som zabudol na svoje problémy. Padám do závislostí. Priláham ľudí s podobným nastavením. Áno, aj si vypijem a cigareta mi pomáha zastaviť sa. Je to únik von, ale zároveň cesta späť k sebe. Pretože nič nie je náhoda. A toto všetko vystihuje slovo „nerovnováha“, ktorú si už ani neuvedomujeme, až kým... Kým nepríde niečo, čo zmení náš pohľad na náš život. Nezabúdajme, my sme tvorcami svojho života.

Získať späť balans

Niekedy stačí stíšiť sa a začujeme volanie po zmene, ktorá nám pomôže dostať sa bližšie k sebe. Lebo nech sa deje čokoľvek, všetko speje k zachovaniu rovnováhy v každom systéme. Od malého k veľkému. Od veľkého k malému. Zvnútra von a zvonka dnu. Od seba k druhým. Od druhých k sebe. Ak nezačujeme jemné volanie po zmene, príde

volanie hlasnejšie. Únava, choroba, nepriateľ osudu. Pamätáte sa, ako ste sa v detstve hojdali na preklápacej hojdačke, dávali ste nohy do vzduchu, a keď ste vy a váš kamarát vážili približne rovnako, išlo to. A ak ste boli rôzne ťažkí, dalo sa sadnúť bližšie k stredu a rovnováha bola zachovaná. Ach, ten nádherný pocit rovnováhy. Spomeňte si. Ale nohy netreba dávať do vzduchu, aj keď i život je hra. Nechajme ich pekne na Zemi a v myšlienkach poďme hlbšie. Je to jedna z techník, ktorá nám dá iný pohľad na život.

Neustále v pohybe

My ľudia sme oproti stro-
mom v neustálom pohybe, fyzickom i duševnom. Takí sme. Vzru-
chov z okolia je veľmi veľa. Myšlienky nemajú konca-kraja. Všetky naše telá sú neuveriteľný originálny organizmus. Spojené národy. Ak sa nám podarí zastaviť sa, stíšiť sa a vedome počúvať seba, naskytne sa nám iný pohľad a iné možnosti riešenia našich problémov. Ak sa cítime nešťastní a nespokojní, chorávime, ukazuje nám to, že sme sa vychýlili z rovnováhy. Cestičky k rovnováhe sú rôzne. Príroda, spev, kreslenie, terapia, bylinky, Bachove kvetové esencie, zvuky ladičiek, cvičenie, meditácie, masáže, otužovanie, či vedomé prežívanie prítomného okamihu v každej činnosti, ktorú robíme. Áno, každá činnosť, na ktorú sa sústreďíme tu a teraz, je terapiou. Aj varenie alebo čistenie topánok. Každý si môže vybrať, čím sa vyladí.

Môže to vyzeráť aj inak

„Zastavil si sa, človek?“ Keď sa spojíme so sebou a tým priblížime k bodu, kde je ľahké udržať rovnováhu, ukážu sa nám možnosti smerovania a dary, s ktorými sa naozaj žije ľahšie. Viem to. Zažívam to. Moje senzory prílišného sa vychýlenia z rovnováhy sú citlivé. Ale nebolo to tak vždy. Tak sa opäť pozrieme, ako to môže byť v bežný deň. O rolu s týmto scenárom v divadle zvanom život je veľký záujem. Ráno vstaneme vyspinkaní, lebo nás nič ťaživé nebudilo, vieme, že zvládneme všetko, čo nás čaká, čo si svojimi zámermi, túžbami, slovami a činmi vytvárame. Sme spokojní a tieto vibrácie vysielame aj do okolia. Stihneme sa naraňajkovať, usmievame sa. Cestujeme do práce, obedujeme, pracujeme, odchádzame z práce, po ceste vyzdvihneme rodinu, nakupujeme, pracujeme doma. Všade si uvedomujeme, že máme zodpovednosť za seba, nemrháme energiou na nevyžiadajú pomoc,

má to iný náboj. Robíme to, čo nás baví, nachádzame radosť v tom, čo robíme. Tešíme sa, keď si vyjdeme von, prečítame knižku, porozprávame sa s partnerom, pohráme sa s deťmi a zvieratkami, stretáme sa s ľuďmi, ktorí nás obohatia a my ich, pozrieme film, zacvičíme si, pohrabeme sa v záhradke, započujeme a zadívame sa do nádherných tónov prírody. Aj dieťa je zdravé, doma je väčší pokoj a viac sa rozprávame. Večer poďakujeme za prežitý deň a veríme, že ten ďalší s ľahkosťou zvládneme. Neriešime, či o niečo pridáme. Robíme najlepšie, ako vieme a ak niečo/niekoľko odíde z nášho života, má to určite hlbší zmysel. A príde niečo iné, lepšie. Slnko vždy vyjde. Viem to, zažívam to. Už áno.

Každý má vlastnú cestu

Do rovnováhy a k láske, ktorá je v nás všetkých hlboko zakorenená vedie mnoho ciest. Každá je originálna, lebo každý z nás je jedinečný. Sme dôležitou časťou celku, prepojení so všetkým bytím, sme súčasťou organizmu, ktorý sa volá Život. Život, ktorý je odrazom posvätné geometrie každej jeho časti. Život, ktorý je v neustálom pohybe. A my sme jeho tvorcami.

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás, manželka, matka, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem knižkupectvu. Kniha Víta v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zalúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám. www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk

Naša srdcovka

VYROVNANOSŤ A OCHRANA

Náramok sme pre vás vyskladali z korálikov 10 mm veľkosti peruánskeho tyrkyssu, citrínovej nugety a štyroch korálikov kalcitu. Tyrkys nás učí stáť pevnými nohami na zemi, ale s hlavou v oblakoch. Okolo tela človeka je schopný vytvárať ochranné pole a tým podporovať našu vyrovnanosť a koncentráciu mysle. Citrín nám pomáha priniesť vnútorný pokoj, pocit bezpečia. Kalcit podporuje vzájomnú rovnováhu duše a tela. Objednáte na www.balans.sk.

