



Prebúdzanie

Toľko sa píše a hovorí o prebúdzaní, o navyšovaní vibrácií Zeme a všetkého živého, o silných energiách a kolísajúcej Schumannovej rezonancii, zvláštnom správaní sa zvierat, o „skracovaní“ času, že by sa nejeden z nás hádam aj zľakol. Naozaj to tu ešte nebolo?

Čo to pre nás znamená? Z praxe vnímam, že všetky deje prebiehajú zrýchlene, skracuje sa čas medzi príčinou a následkom, myšlienkou a jej zhmotnením, opakujú sa udalosti, aby sme si všimli a riešili to, čo nás ťaží a prenasleduje. Niektorí dookola rieši vzťahy, iní fyzické, či duševné zdravie, zadelenie času, u niekoho je na pretrase práca, niekto má pocit, že sa nevie pohnúť ďalej a stráca zmysel života. Niekto tlačí na pílu a v chvate hľadá svoje poslanie, ako niečo, čo ho vykúpi a spasí a akosi ho/sa nemôže nájsť. Pýtate sa: „Čo mám robiť?“ Vravíte: „Vy už robíte, čo vás naplňuje. Ale čo naplní mňa?“ Ja vám mám povedať, čo máte robiť? Poznáam vás lepšie, ako sa poznáte vy sami? Uverili by ste mi? Malo by to pre vás hodnotu? Alebo by to bola len ďalšia informácia, ktorú vám niekto dal na tanier? Aj keď je to niekto, kto vníma váš potenciál. Poďme na to inak. Pomôžem vám objaviť to, čo nosíte v sebe.

Môžeme začať

Čo ste robili radi v detstve? Čo pre vás malo magickú príťažlivosť? O čom ste radi počúvali, čo ste si radi prezerali a čítali? Po čom ste túžili? Spomeňte si. To, k čomu sme inklinovali a čo nás bavilo a ťahalo ako deti, nám môže poukázať na oblasti, kde môžeme byť šťastnými aj v dospelosti. Často sa stáva, že v tom, čo nás tešilo, nás nikto nepodporil, alebo to niekto pre nás dôležitý priam dehonestoval. Niekto, kto mal podobný talent a možno nenaplnené ambície či premrštené očakávania voči vám a nevedel vám dať podporu, či možnosť vyvíjať sa vašim vlastným tempom. Tak sa rozpomeňte. A začnite. Hľadajte. Prihláste sa do kurzu, alebo sa uče sami. A netreba to odkladať na potom, keď vyhovám deti, keď splatím hypotéku, cez dovolenku, na dôchodku... Keď začnete a zotrúvate, otvoria sa cesty. Keď ste pripravený, učiteľ príde. A stretnúť ho môžete na tých najnepravdepodobnejších miestach. Podpora príde. Celý vesmír sa spojí, aby pomohol. A plamienok sa rozhorí.

Nájsť radosť zo života

Čo nás teší a ide nám od ruky, po čom túžime, pri čom žiarime a celou bytosťou sa usmievame, čo nás dojíma, to je to, na čo by sme nemali zabúdať. Každý má niečo také. Vyživuje to našu podstatu. Veci, ktoré nás tešia sa dajú robiť aj popri práci. A kto vie? Možno zistíte, že vás to uživí aj v realite. Poznáam muža, ktorý rád pomáhal mame v kuchyni. Vyučil sa za murára, aj v tejto oblasti pracoval, ale šťastný nebol. Odišiel pracovať do zahraničného hotela a od pomocnej sily v kuchyni sa vypracoval na kuchára. Dnes má svoju prosperujúcu reštauráciu. Poznávam seba a spomínam si, že som sa ako malá dobre cítila vonku, na výletoch, spoznávala nové veci, ľudí, tešila som sa knižkami a robila všakovaké pokusy. Zaujímala som sa o všeličo možné, učila sa zdanlivo nesúvisiace veci a potom to prepájala v praxi. Zaujímalo ma, čo sa deje s mojim telom a kedy sa ako cítim. Čo mi pomáha. Čo je na pozadí. Baví ma to doteraz a v podstate aj živí.

Cesta k nájdeniu seba

Aký je rozdiel medzi prebúdzajúcim sa a neprebudeným? Odpovedí môže byť neúrekom. A čo povieť na tento pohľad? Neprebudení nevidia seba a popierajú to, čo cítia. Nerobia to, čo ich bytosť teší. Ostávajú tam, kde nie sú šťastní zo strachu z neznámeho, zo zvyku, alebo kvôli domnelým dočasným výhodám. Robia, čo je žiadané v zmysle, že idú proti sebe. Nemajú zodpovednosť za seba vo svojich rukách. Ešte sa nenašli. Cesta k nájdeniu seba je u každého originálna. Žijeme svoje životy v tejto realite a popri tom to vnútri môže vyzeráť takto. Dovoľte mi pozvať vás na exkurziu procesu prebúdzania. Možno sa niečom spoznáte.

Detstvo: Veľmi skoro, v ilúzii matrixu pozemského života, zranená zatváram dvere a staviam okolo seba ochranné hradby. A som z toho smutná. Tak nevedome. Hráam sa na divadlo na slepú babu a zabudla som, že to môže byť aj inak. Žijem navonok spokojným životom, podarí sa mi takmer všetko, do čoho sa s vervou pustím. Lásku však uväzním mnou vytvorený a odpozorovaný strach. Strach z bo-

lesti, zo straty, opustenia, z uvedomenia, že nemám všetko vo svojich rukách, z neuvedomenia, že môžem požiadať o radu a pomoc, z hanby ukázať všetky svoje stránky. Takto vnímam aj všetkých navôkol.

Mladosť: Chcem niečo v živote zmeniť, no neviem čo. Prichádzajú sprievodcovia v ľudských telách. Spoznávam demónov svojej minulosti a postupne začínam chápať, že som si ich vytvorila ja. Strach, citové zranenia, pocit samoty a bezmocnosti, vzory v rodine, od detstva sa ťahajúce presvedčenie, že som prišla s iným vyšším poslaním, ktoré neplním. Ani neviem, aké je. Len viem,

že je. Predsa nejaké byť musí. Očakávaniam mám. K sebe, tie ma boľia menej, lebo ich mám z väčšej časti vo svojich rukách. Do čoho sa pustím, darí sa. Očakávaniam smerom navonok mám tiež, také

”Nech záhrada
prebudení nášho
srdca rozkvitne
stovkami kvetov.“
Thich Nhat Hanh

Kto je šťastnejší?

Počuli ste príbeh o bohatom podnikateľovi, ktorý si vzal po rokoch dovolenku a pri brehu mora sa zaozprával s rybárom opravujúcim siete? Pýtal sa rybára, či je spokojný a ako vyzerá jeho deň a rybár povedal, že žije skromne, ale uživí seba i svoju rodinu, niečo ušetrí, páči sa mu, kde žije a je pokojný a šťastný. Rieši to, čo deň priniesie, ráno s vierou vypláva na more, poobedia trávi s rodinou a v komunite ľudí, ktorých má rád. Podnikateľ mu povedal, že tvrdí o prácu, ale keď bude v dôchodkovom veku, kúpi si tiež domček na brehu mora a bude loviť ryby, tak ako to robil, keď bol malým chlapcom. Bude pokojne žiť a verí, že bude konečne šťastný, bude si užívať život, svojich blízkych a čítať knihy, lebo celé roky sa len naháňal a nevie si vychutnať ani svoj vysoký zárobok. To je rozdiel medzi JE a BUDE. Jediná istota je v tom, čo je. Nevie, čo bude a očakávania do budúcnosti vedú k sklamaniu.

Ako sa začať prebúdzat?

Na túto otázku hľadajú odpovede mnohí. Prebúdzat sa môžeme, keď sme si vedomí sami seba v činnosti, ktorú vykonávame. Keď sa vidíme, cítime, počujeme.

❖ Nájsť si čas na to, čo prináša radosť. Precítiť tie okamihy.

❖ Byť v spojení so sebou samým.

❖ Byť k sebe pozorný.

❖ Prijatť zodpovednosť sám za seba a rozhodovať sa v súlade so sebou.

❖ Byť si vedomý, že všetko, čo sa deje a irituje nás, je „vodítkom“ k tomu, čo nemáme pochopené.

❖ Priznať si svoje pocity a emócie, svoje hĺbky a výšky.

❖ Byť k sebe úprimný a to, čo cítime, manifestovať navonok.

❖ Ak si s čímkoľvek nevieme poradiť, nehanbiť sa požiadať o pomoc.

❖ Eliminovať čas trávený v online priestore.

❖ Tráviť čas v prírode.

❖ Upokojiť sa, vyvarovať sa unáhleného konania na základe túžby, alebo strachu.

❖ Obklopovať sa ľuďmi, s ktorými sme šťastní.

❖ Udržiavať balans.

nevyslovené. Bolí ma, keď sa nenaplnia, nedajú sa mať pod kontrolou a ja sa o nich nechcem rozprávať. Ani so sebou, ani s nikým. Začínam nachádzať zmysel a krásu v maličkostiach a bežných okamihoch dňa a to mi ukazuje, že život je krásny a plný prekvapení.

Dozrievanie: Začala som si uvedomovať, že mám a vždy som mala na výber. V každom okamihu si môžeme vybrať, kadiaľ pôjdeme. Masochisticky vychádzam von a zbieram skúsenosti. Niektoré vylievajú cez okná mojej duše more z môjho zraneného srdca. More, ktoré čistí, lieči, vie posunúť na vyššiu vibráciu a pomáha otvárať mi oči, pomáha mi prebudiť sa. Spoznávam sa stále viac a viac po všetkých stránkach. Keď si uvedomujem, čo chcem, preberám za seba zodpovednosť. Za svoje myšlienky a konanie. Prichádza čas, aby som cez pochopené osvetľovala cestu iným ľuďom a zažihala ich svetlo. Dá sa na toto pripraviť? Nie, iba vedome žiť v prítomnom okamihu.

Súčasnoscť: A tak sa hýbem a sem-tam blúdím, strácam sa a znova sa nachádzam. To je život. S vedomím, že sa mám držať v strede. V strede svojho tornáda, lebo tam je pokoj. Už sa mi to darí častejšie, avšak v stave zúženého vedomia sa vie vynoriť presvedčenie, pocit, keď si neverím, keď si nechcem priznať to, čo je moje, alebo nerozliším, že niečo moje nie je. Ale už ľahšie nachádzam cestu späť k sebe a inam ísť nechcem. A tak som sa bála vrátiť sa zvonka dovnútra. Od seba sa najlepšie podnikajú výlety. Keď sa na nejakom výlete ocitnem, prinesiem si odtiaľ pochopenie, prečo sa mi to a to deje, čo mi to má ukázať, pripadne čo mám spracovať. Z výletov si nosím darčeky vo forme skúseností. Sú to dary a poznania, ktoré robia môj život krásnym. S pochopením, ohníkmi a často i slzami v očiach, úsmevom na perách a radosťou i smútkom v srdci. Spoznávam súputníkov, ktorí sú na podobnej, i keď svojej, a niekedy i paralelnej ceste. Vzťahy so všetkými sú obohacujúce, a tie naozaj hlboké, kde sme vibračne blízko, vedľa byť dobrodružné a veľmi podnetné, čo sa týka vývinu a precštenia všetkých spektier lásky. Vtedy si uvedomím, že nie som sama. Je nás viac. Konečne to vidím. Cítim, že

máme založiť komunitu, lebo v nej môžeme a máme zdieľať. Svetlo a pomoc, ktoré si môžeme poskytnúť navzájom a ktoré môžeme spolu šíriť, sa nesčítavajú, ale znásobia. Inou,

„Začnime si venovať pozornosť. Čím viac sa spoznávame, tým menej sa nás dotýkajú situácie zvonka. Čím máme k sebe bližšie, tým menej často sa od seba vzdďľujeme (odpájame) do vzdialeností, v ktorých blúdime. A vtedy uzrieme, kto sme.“

ako ľudskou matematikou. Už nehľadám lásku vonku, lebo v skutočnosti som ju nikdy nestratila. Nikto nám nemôže dať návod na náš život. Ako žiť, aby sme boli šťastní. Verím, že tento manuál máme každý sám v sebe. Jeho kapitoly nachádzame postupne. Každý svojím tempom. Intuitívne, cez pokus-omyl, či podľa návodov tých,

ktorí ten svoj už našli. Vonku nájdeme inšpiráciu, zrkadlá, v ktorých sa odrážame cez situácie a vzťahy, odkazy, kam sa máme pozrieť, na čo sa zamerať. Všetko, čo zažívame, nám pomôže pochopiť a žiť náš životný príbeh. Konajme tak, ako vnútri cítime, že je v súlade s nami. Ako to ja chcem. Vidíme sa, cítime sa a počúvame sa. Životom sa prebúdzajme k životu.

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás, manželka, matka, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť.

S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu Kniha Vita 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

