

ŽIVÉ POD

Pozrime sa pravdivo každý sám na seba a svoj život. A spýtajme sa,
aký je ten náš? Sme šťastní? Sme spokojní? Ako si žijeme?
O čo sa usilujeme? Je to v súlade s našim vnútorným pocitom?
Alebo nie je?

Vzhliadame k niekomu tak, že na seba zabúdame? Vzhliadame k rodičovi, partnerovi, šéfovi, učiteľovi, priateľovi, susede, ku kolegom, bankovému úradníkovi, policajtovi, lekárovi, kňazovi, vláde...? K niekomu, koho sme si postavili na piedestál, alebo koho obdivujeme, či uznávame viac, ako seba? Vzhliadame k niečomu, čo nám predpisuje, ako máme žiť? Čo vidíme?

Závislí od rodičov

Rodičia. Ako malí ich vnímame bez kritiky. Sme od nich závislí. Minimálne do určitého veku. Od ich lásky a prejavov náklonnosti, od ich starostlivosti a opatery.

Máme ich na pomyselnom stupienku víťazov a ľúbime ich. Sú našimi prvými učiteľmi. Aby sme prežili, správame sa tak, aby sme im vyhovelí. Robíme tak, aby sme ich nevyprovokovali ku kritike, poníženiu, výsmechu. Je to obranná reakcia. Snažíme sa, aby nás pochválili a uznali. Aby nás videli. A možno to robíme aj ako dospelí. V niektorých našich ďalších vzťahoch. A v dôsledku toho neraz strácame svoju vnútornú slobodu a autenticitu. Slobodu preto, lebo sme sa uvrhli sami do otroctva mimo seba a zotrávame tam. A autenticitu preto, že sa správame ako dieťa, ktoré chce pre seba pobrať čo najviac výhod... a pritom sa hráme na autentických.

Strata autenticity

Tí, ktorí nás počas života vychovávajú, majú najväčší vplyv na utváranie nášho obrazu o sebe. A tiež tí, ktorými sa nechávame vychovávať. Ak od nás vyžadujú neprimerané výkony, alebo ak si myslíme, že je to od nás vyžadované. Keď je s nami ktokoľvek dôležitý nespokojný, kritizuje a poučuje nás, môžeme celý život žiť s pocitom menejcennosti. Ak obranné správanie dieťaťa

„Každý učiteľ,
ktorého miluješ alebo
povýšiš na piedestál,
ťa jedného dňa musí sklamať.
A je to dar, pretože ťa to vracia
naspäť k jedinému učiteľovi, ktorý
ťa nikdy nesklame. K tvojmu
vnútornému hlasu.“

anonym

LA SEDA

prejde do dospelosti, začneme sa vzdávať seba a ťažko dokážeme byť autentickí. Autenticita znamená hodnovernosť, pravosť, pôvodnosť. Nie pretváрку, aby sme sa zapáčili. Je vzácne, ak sa práve autenticita páči osobe, ktorú sme si postavili na piedestál.

Obranné správanie v dospelosti

Často máme pre druhých slabosť. Obdivujeme ich. Uznávame ich. Chceme byť ako oni. Chceme byť nimi a s nimi. Vzhliadame k nim. Myslíme si, že nasledovanie ich príkladu, pobyt v ich blízkosti, napodobňovanie, robenie toho a správanie sa tak, ako si myslíme, že chcú, alebo pochlebovanie

či iné sofistikované správanie, aby sme boli pre človeka na piedestáli zaujímaví, nás naplní radosťou, šťastím a zmyslom života. Ale nenaplní. Našou úlohou je pochopiť a prijať, že toto správanie sa nemôže skončiť dobre.

„**Telo nám pomáha ako vie. Bolesťou, nevoľnosťou, rôznymi neprehliadnutelnými prejavmi, aby sme si všimli, že niečo nie je v poriadku. Aby sme si všimli seba.**“

Cesta k sebapoznaniu

Ako to môžeme zmeniť? Prvým krokom je pravdivé priznanie si, koho máme na tom piedestáli. Sme to my alebo je to niekto iný? Budme k sebe úprimní. Prečo je tam niekto iný? Pravdivo si odpovedzme. Naše vnútro to vie. Tu je vhodné spýtať sa, čo v nás vyvoláva pocit túžby po niečom externom. Po čom túžime? Kam smerujeme? Čo očakávame od života? Vyžaduje to poctivú prácu na sebe smerujúcu do svojho vnútra. K sebapoznaniu. A tá cesta je u každého jedinečná. Môže nám byť ukázaná, ale nikto okrem nás ňou neprejde.

Vyrásť zo závislosti

Asi každý človek si prejde tým, že dáva niekoho na piedestál. Minimálne ako prirodzene závislé dieťa. Otázka je, ako dlho hráme túto hru. K nášmu vývoju patrí vyrásť zo závislosti. Z akejkoľvek. Keď pretrváva v dospelosti, keď sme nepodrástli v učení, udalosti v živote nás tak či onak nasmerujú na správnu cestu. Preto, lebo toto nie je rovnovážny stav. A všetko smeruje k zachovaniu rovnováhy. Dávajme veľký pozor na to, aby sme žili svoj život, nie život svojho vzoru. Nie život podľa vzoru. Nie život, ako káže vzor. Nie život, ako sa domnievame, že by sa vzoru páčil. Je to zídienie z cesty. A to nie je náš cieľ. Prišli sme sem nájsť svoju cestu a kráčať po nej. Samostatne. Nie sami, ale samostatne. To je odkaz pre tých, ktorí sa svojmu vzoru nechajú vodiť za ručičku. Aby mali ku komu vzhliadať, aby sa cez to sýtili. Čo tak dospieť? Čo tak vzhliadať k sebe? Vydajme sa cestou sebapoznania, ktoré nám umožní vidieť svoju hodnotu.

Odpovedzme si na otázku

Kto je ten najdôležitejší v mojom živote? Koho mám na piedestáli?

♦ Ak odpovieme: Ja – pokračujme v sebapoznávaní a raste cez vedomý život

♦ Ak odpovieme: Niekto okrem mňa. Pýtame sa: Kto? Prečo je to tak? Čo od toho očakávame? Čo nám to dáva? Čo nám to berie? Ak vyhodnotíme, že nám to viac berie, ako dáva, môžeme sa rozhodnúť dať na piedestál seba. Ak vyhodnotíme, že chceme zmenu, prijímame, že to je teraz tak a po malých krôčikoch sa snažíme situáciu zmeniť. Potrebujeme ju k svojmu vývoju? Dávajme seba na prvé miesto.

Každý deň sa spýtajme seba samých: Ako sa cítim?

Na čo myslím?

♦ Každý deň sa ponorme do seba a vnímajme sa. Budme sami so sebou. Aj keď len na 10 minút. Venujme si plnú vedomú pozornosť. Pozrime sa na seba. Tak začujeme vnútorný hlas, pocit, ktorý nám ukáže, ako na tom sme a kde sme. Ako ďalej. Jeden môj múdry priateľ mi povedal, že to je jediný zvyk, čo by si ponechal. A na základe pravdivej odpovede seba samým korigujeme svoj život.

♦ Učme sa vyjadrovať seba. Keď cítim, že áno, vyjadrím to. Keď cítim, že nie, vyjadrím to tiež. Mám právo nevyjadriť sa.

„Pokiaľ sa budete držať
toho, že potrebujete niečo
z vonka, budete nespokojní, pretože
istá časť vás stále nie je úplne vaša...
Ako môžete byť úplným a naplneným
človekom, ak si myslíte, že túto časť (seba)
nemôžete vlastniť, kým niekto iný niečo
neurobí?... Ak je niečo podmienené,
nie je to úplne vaše.“

A. H. Almass

Do svojho vnútra

Pozrime sa pozorne na seba a do seba. Žijeme vedome svoj život? Čas sa kráti každému z nás a mnohí majú strach zo smrti. Čo bude potom? Najmä tí, ktorí nejdú svojou cestou. Tí, ktorí žijú v stave približujúcemu sa stavu žitia naplno, vnímajú odchod z tohto sveta ako ďalšie dobrodružstvo a nemajú strach z toho, čo bude. Pozrime sa pozorne do seba, lebo to, že nežijeme svoj život, býva často schované za rôzne ušľachtilé, trpitelské, obdivné a iné podivné zavádzajúce hry. Majúc pocit, že keď nasledujeme náš vzor, je to naša cesta. Nie, nie je. Je v poriadku inšpirovať sa, učiť sa a rásť a na to sú vzory výborné. Ukazujú nám, čo všetko sa dá dosiahnuť, ale žiť tak dlho, je od určitého času obmedzením vlastných možností. Len sa nestávajme tieňom svojich vzorov, či dobrovoľným duplikátom. Môžeme to robiť, ale nemusíme. Tak, ako sme si zodpovedali otázku: „Sme na našom piedestáli my alebo je to niekto iný?“

Čo pomôže?

♦ Hovorí sa, že v zdravom tele je zdravý duch. Áno. Ide to ruka v ruku. A preto si doprajme zopár jednoduchých vecí. Spánok, kvalitné jedlo, čistú vodu do tela, pravidelnosť, prácu, pohyb vonku. Oheň, zem, vzduch, vodu. Prírodu. Úsmev a radosť z toho, čo máme. Občas výhľad na to, čo by sme chceli, aby sme nestratili smer. Aj na ceste je to tak. Tu a teraz sa dívame pod nohy a kráčame, ale periférne sa zameriavame aj na vzdialenejšie okolie. Ako sa nám odкрýva. Kde chceme byť o päť, desať rokov?

♦ Dávajme pozor na svoje myšlienky. V tejto dobe sa zhmotňujú veľmi rýchlo. A to je výborné, lebo keď sa rozhodneme zmeniť svoj postoj teraz, nová realita sa zhmotní tiež rýchlo. Telu doprajme určite aj extra výživu.

Esencia repíka

Na jemnohmotnejšej úrovni môžeme skúsiť napríklad kvetovú esenciu repíka. Je pre nás vhodná, ak schovávame svoje starosti a problémy za úsmev. Ak si necháme robiť aj to, čo sa nám nepáči. Ak sme srdeční, priateľskí, napriek tomu, že nás vnútri niečo trápi. Unikáme pred starosťami, aby sme ich nemuseli riešiť. Nechceme byť konfrontovaní, ide nám o pohodu a pokoj. O svojich vnútorných problémoch nehovoríme. Môžeme mať sklony k prejedaniu, k pitiu alkoholu, aby sme zabudli na problémy. Esencia pomôže urobiť prvý krok, postaviť sa za seba. Len pre zaujímavosť, repíka lekárskeho bolo tento rok na lúkach plno. Kto vie prečo? Že by sme ho potrebovali kolektívne? Sme v stave, ako národ, že necháme

so sebou manipulovať? Že sa nevieme vyjadriť? Že sa hneváme, bojíme sa ozvať a pri tom sa usmievame? V rodinách? V spoločenstvách? Čo je v malom, je aj vo veľkom. Zlo podporujeme už tým, že sa nepostavíme za to, čo cítime vnútri. Práve repík na prechádzkach lúkami ku mne prehovoril a zasial vo mne semienko, ktoré vyklíčilo aj cez tento článok. Pretože všetko, čo potrebujeme, sa nachádza na dosah ruky.

♦ Keď sa pozrieme na účinky repíka na fyzické telo, vďaka kyseline kremičitej a sili-
ciam repík pôsobí blahodarné na močové cesty a obličky. Keď je na týchto miestach blokáda, kamene, zápaly, môžeme popremýšľať nad tým, aké máme vzťahy, čo v sebe dusíme a nevieme dať von?

♦ Keď nevieme niečo pustiť, tak sa to na úrovni vylučovania môže prejaviť ako zápcha, ale aj ako hnačka – telo uvoľňuje.

♦ Triesloviny a horčiny obsiahnuté v repíku podporujú tvorbu žalúdočných a črevných štiav, čo priaznivo pôsobí na celé trávenie

a vylučovanie. Repík podporuje fungovanie pečene a žlčníka. Keď tu máme problém, na koho sa hneváme? Alebo na čo? A vieme to odkomunikovať?

♦ Repík pôsobí priaznivo na pokožku, cievy, imunitu.

Všimnúť si seba

Keď nám, obrazne povedané, niečo leží v žalúdku, keď nevieme niečo vypovedať alebo prejsť emóciou, postaviť sa za seba, trpíme, na jemnejšej úrovni vznikajú blokády v našom tele. Byliny pôsobia preukázateľne cez účinné látky, ale nielen cez to. Najskôr sa naruší tok energie a až potom sa disharmónia ukáže na hrubšej hmote, teda na fyzickom tele. Preto sa často hovorí, že treba odstrániť príčinu, potom zmizne dôsledok. Telo nám pomáha ako

vie. Boľstou, nevoľnosťou, rôznymi neprehliadnutelnými prejavmi, aby sme si všimli, že niečo nie je v poriadku. Aby sme si všimli seba. Existuje toľko prostriedkov. A riešení. V podstate všetko, čo nás v živote stretne, nás smeruje na našu cestu. Len si dovoliť to uvidieť. Nie je to o tom, že by nás akýkoľvek náš „učiteľ“ sklamal. Sklamú nás naše očakávania, že nás dosýti do stavu šťastia... niečo z vonka. Snaha zabezpečiť a udržať si takého človeka. To nemôže skončiť inak, ako sklamaním. A zároveň sa to spája s enormným výdajom energie. Zbytočným. Šetríme energiou. Potrebujeme ju na žitie našej cesty. Aj každý z nás je pravdepodobne na piedestáli niekoho. Niektorí si nás tam dosadili. A vzhliada k nám tak, ako by mal vzhliadať k sebe. Keď dosadíme na svoj piedestál seba, naučia sa to od nás naše deti. A svet môže byť opäť trochu vyspelejším miestom pre život.

Buďme k sebe trpezliví a zhovievaví

Len vtedy, keď pravdivo vyjadríme seba, môže nás okolie vidieť takých, akí sme. Regovať na NÁS. Len keď pravdivo vyjadríme seba, budeme spokojní. Je možné, že naše okolie bude prekvapené, že sme iní. Možno sa naše okolie zmení a práve z tejto zmeny máme strach. Verme, že to bude zmena k lepšiemu. Ako by to mohlo byť inak, keď začneme vyjadrovať svoju „pravdu“? Čo chceme? Aby nás ľudia videli takých, akých si myslíme, že nás chcú vidieť? Mať stále nejakú masku je veľmi únavné a my predsa môžeme a máme právo a povinnosť žiť SVOJ život.

Cvičenie na vnímanie seba

Zameriame sa na spodok bruška, môžeme si tam priložiť dlane a uvedomme si: JA SOM. Pozornosť dajme na oblasť pupka. Pomôžme si dotykom a zvedomme si: JA CÍTIM (čo?). V oblasti pod rebrami pracujeme s JA ROBIŤ. Chyťme sa za „srdce“ a uvedomme si JA LÚBIM. Chyťme si hrdlo a povedzme si JA HOVORÍM. Pri dotyku čela si povedzme JA VIDÍM. Pomôžme si dotykom na vrchu hlavy pri uvedomení si: JA ROZUMIEM. Každú oblasť venujme toľko času, koľko potrebujeme. Postupne. Pravidelne. Jedine vedomým pozorovaním, cítením a žitím seba sa postupne stávame viac bdelymi. Vedomými si seba.

Ing. Dana Hübšchová

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, 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

