

Čas pustiť, čo má

Neskorá jeseň.
Ochladzuje sa. Zima
je pred dvermi.
Prvý zimný deň
začne v sobotu
21. decembra. Je to
deň zimného slnovratu
a teda najkratší deň
v roku. Keď čítate tento
článok, je stále čas
na upratanie,
na rekapituláciu toho,
čo je nám prínosom
a čo už nie.

Čo môžeme zhodiť, ako strom zhadzuje listy. Čo môžeme pohrabať a dať na kompost, ako to robíme s popadaným lístím v záhrade. Každé ročné obdobie nás vedie a inšpiruje, ako žiť v súlade so sebou a s tým, čo nás obklopuje. Neskorá jeseň nás povzbudzuje k stiahnutiu sa do seba, skoršie sa stmieva, dni sú chladnejšie, všetko nás nabáda k spomaleniu, zastaveniu a rekapitulovaniu.

Život v cykloch

Kolobeh života. Fázy zrodu, rastu, zrelosti a útlmu. V živote všetkého živého i z nášho pohľadu neživého. Tma a svetlo. Deň a noc. Fázy vo vývine, vo vzťahoch, v práci, projektoch... Jar – zrod a rast, leto – zrenie, naberanie síl, zvelačovanie, jeseň – zrelosť, zber plodov úsilia, chápanie súvislostí, zima – čas stíšenia, hĺbania, pochopenia, oddychu a zániku. Aby mohlo dôjsť k prerodu, alebo vzniku niečoho nového. Čo je vo veľkom, je aj v malom. A naopak. A každá etapa má svoje časti, takže obrazne povedané, v jari svojho života zažívame zároveň aj ukončovanie niečoho, pomyselnú zimu. Cez tento neustály pohyb, striedanie etáp, rastieme a udržujeme sa v rovnováhe. Predstavme si napríklad muža v mladšom strednom veku. Má už dosť vedomostí, chuti a odvahy, aby

Pozrime sa aj na to, čo sme odkladali ako potrebné. Je to skutočne potrebné? Prečo práve toto odkladáme? Naozaj sa to môže ešte hodiť? Alebo bude lepšie zahodiť to, odlahčiť priestor, a tak urobiť priestor niečomu novému?

Dovoľme si pustiť to. Každý produkuje odpad. Zbavme sa toho fyzického, mentálneho alebo emocionálneho. Teraz je na to čas. Neodmietajme to, čo prichádza, nebráňme sa pustiť to, čo odchádza.

Majster Čuang

„Vonkajšie
okolnosti celkom
nezmeníme, ale
môžeme zmeniť náš
postoj k nim.“

íšť...



Slnko nesvieti každý deň

My ľudia máme tendenciu ísť proti kolobehu života. Keď cítime, že sme na vrchole, chceme dať vrchol ešte vyššie a udržať sa na ňom čo najdlhšie. Vidíme to u jednotlivcov, skupín i vlád. Aj to sa dá, ale je to vždy na úkor niečoho iného. Vzniká nerovnováha v nedostatku a nadbytku. Stačí si všimnúť prírodu, nesvieti stále slnko a nie je stále pravé poludnie, aj sa zotmie a prší, fúka a mrzne. Máme výpovednejší ukazovateľ, ako má vyzeráť rovnováha?

si založil svoju firmu. Je zdravý a prieborný, aktívny, je v skutočnom lete a rozlete svojho života. Zároveň sa však sťahuje z rodičovského domu a začína fungovať ako samostatná jednotka. S dlhoročnou priateľkou sa zhodli na tom, že sa už nezhodnú a ukončia svoj vzťah. V jednom období teda zažíva rôzne životné etapy života naraz. V jednej etape je zárodok druhej. Keď niečo vznikne, je v tom kúsok zániku. Pekne to znázorňuje jin a jang.

Pustiť to, čo nepotrebujeme

Žitie je ako surfovanie na vlnách. Keď prijmemo cyklickosť a nebudeme proti nej bojovať, rešpektujeme a užívame si to čo je, život je ľahší, bez tlakov. Keď idem cez svoj príklad, toľko toho robím, s nadšením, toľko zažívam, rozvíjam, učím sa, avšak je v tom zároveň zárodok stíšenia sa a stiahnutia sa do seba. Ten kúsok rozvíjam tiež. Bez oddychu a čerpania síl by nebol rast. Nemusíme v každej chvíli všade a s každým byť. Nemusíme sa neustále intenzívne vzdelávať, ani robiť všetko, čo vieme, aj keď nás to nesmierne baví. Aj v čase najväčšieho rozmachu by sme mali mať na pamäti, že všetko je pominuté, neupínať sa na úspech, ľudí, majetok, slávu. Tešiť sa a užívať si to všetko, ale pamätať, že všetko ide v cykloch. Pamätať na to v určitom nadhľade. To, čomu sa máme venovať, neujde. Tí, s ktorými mám zažiť skutočnú spoločnú púť, ostanú. Strach, že o to prídem, je ľudský,

„Na jeseň
kladme dôraz
na očistu aj cez dych
a vylučovanie, posilňujeme
obranyschopnosť
a udržujeme balans medzi
tým, čo je vonku a čo
je vnútri.“

zakorenený mnohými generáciami. Ale celkom zbytočný. Škodlivý. Po jari príde leto, po ňom jeseň nasledovaná zimou. A tak, ako sa niečo rodí, silnie, prináša výsledky, pretransformováva sa aj na niečo iné. Povýšené na vyššiu úroveň, alebo celkom nové. Jedna z vecí, čo sme sa prišli naučiť, je prestať držať to, čo už nepotrebujeme. Brzdí nás to v raste. Bolo by prínosom, keby nás učili rodičia a učitelia v škole, že všetko je pominuté a prechodné? Cítim, že bolo. Málokto to však vedel. A tak sa to mnohí učíme v priebehu života. V dnešnej spoločnosti je skôr bežné pripútať sa. K majetku, veciam, ľuďom, statusu, sláve... Pripútanie odjakživa spôsobuje utrpenie. A napriek tomu sa ľudia ženú, aby to mali. Mysliac si, že zabráni zmene. A tak pripomínam, dovoľme si v tejto rýchlej dobe aj spomaliť. Ako múdri ľudia vraveli: „Ponáhľaj sa pomaly. Pomaly ďalej zájdeš.“ Za týmito slovami múdrych predkov vnímam čas k nácitaniu sa na seba a život v súlade s rytmom v nás, v súlade s rytmom prírody.

Smútok z púšťania

Je prirodzené, že sme smutní v procese uvedomovania si potreby pustiť niečo. S jeseňou sa podľa tradičnej čínskej medicíny spája prvok kov a orgán pľúca (zodpovedné za reguláciu dýchania a energie, aj ochranné), spolu s pokožkou a hrubým črevom (vylučovanie). Smútok je emóciou pľúc. Na jeseň

Čoho sa môžeme zbaviť?

♦ Len toho, pri čom si uvedomíme, že to máme a ťaží nás to. Toho, pri čom sa rozhodneme, že už do nášho života nepatrí. Môžeme vypratať skrine, staré zásoby potravín, záhradné prístrešky, garáže, pivnice a povaly. Môžeme pretriediť správy v mailových schránkach, príspevky na sociálnych sieťach, fotky a kontakty. Môžeme zrekapitulovať kopy podkladov a dokladov v domácich šuflíkoch i v práci. Pozrime sa aj na to, čo sme odkladali ako potrebné. Je to skutočne potrebné?

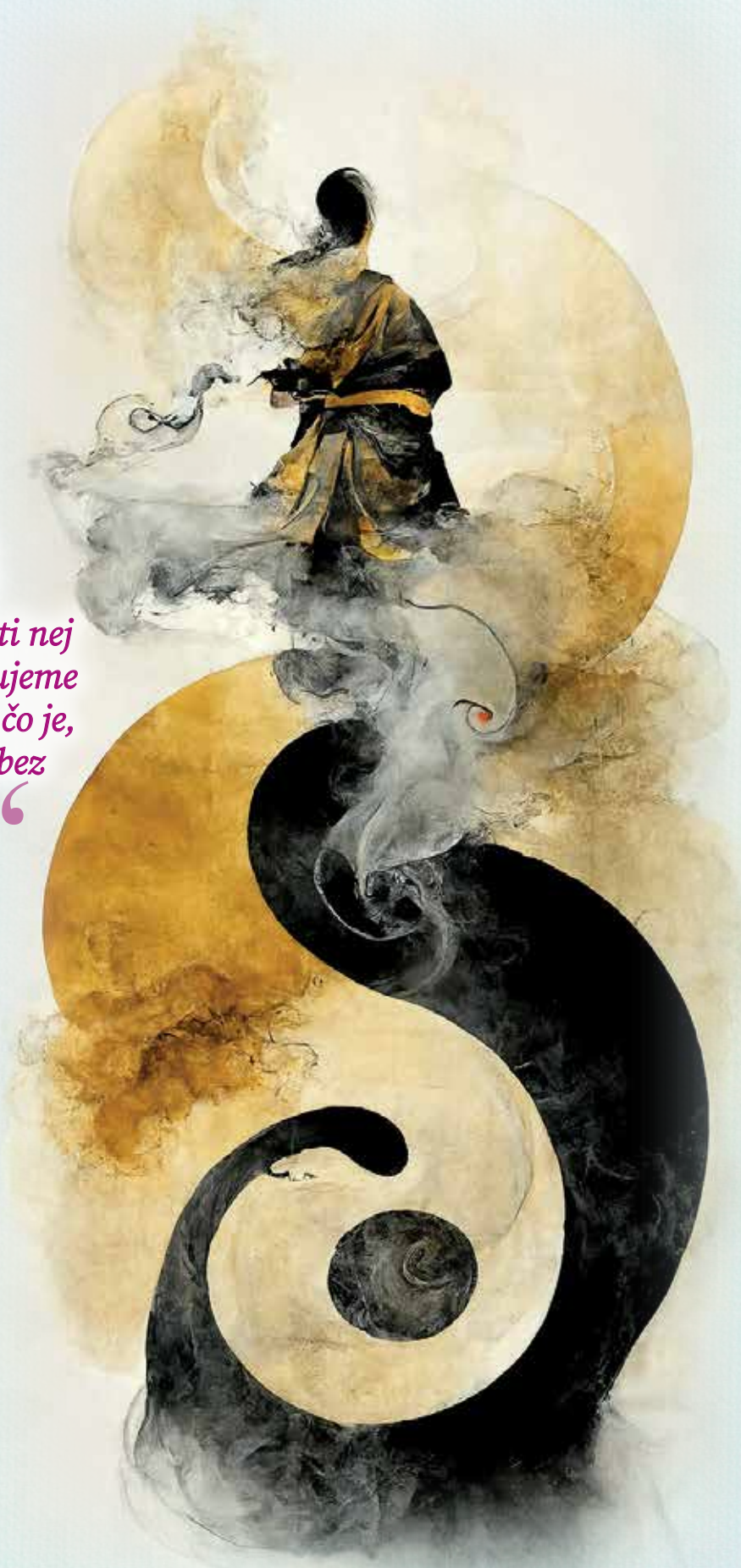
Prečo práve toto odkladáme? Naozaj sa to môže ešte hodiť? Alebo bude lepšie zahodiť to, odľahčiť priestor, a tak urobiť priestor niečomu novému?

♦ Okrem hmotných neživých vecí je vhodné pozrieť na to, nad čím často premýšľame. Čo sa nehýbe. Na plány, ktoré mali v minulosti význam a opodstatnenie, a s odstupom času sa javia ako zťažujúce a momentálne úplne neaktuálne. Spýtajme sa seba: Je to pre mňa stále potrebné a zmysluplné?

♦ A čo vzťahy? Aké udržiavame? Máme aj také, kde si nerozumieme, nemáme čo povedať, čím sa obohatiť, v zmysle rastu, alebo v zmysle pocitu? Dávame energiu vzťahom, ktoré nás ťahajú dole? A zároveň, dávame tým vzťahom, ktoré považujeme za samozrejmé a stabilné, dosť pozornosti a záujmu, aby sa mohli vyvíjať a kvitnúť? Vážime si to, čo máme?

♦ Jednoducho, je pre nás príjemné, potrebné a zmysluplné všetko, čo nás aktuálne sprevádza na našej ceste? Možno zistíme, že nie je, že je to žrút energie a napriek tomu to stále pri sebe držíme. Tak si dovoľme pustiť to. Každý produkuje odpad. Zbavme sa toho fyzického, mentálneho alebo emocionálneho. Teraz je na to čas.

„Ked' prijmeme cyklickosť a nebudeme proti nej bojovať, rešpektujeme a užívame si to, čo je, život je ľahší, bez tlakov.“



kladíme dôraz na očistu aj cez dych a vylučovanie, posilňujeme obranyschopnosť a udržujeme balans medzi tým, čo je vonku a čo je vnútri. Ak sú pľúca alebo hrubé črevo oslabené, môžeme byť na jeseň viac úzkostliví, smutní, mať problém s dychom, infekcie dýchacích ciest alebo tráviace problémy. Zdravé pľúca a hrubé črevo podporujú naopak našu stabilitu a schopnosť uvidieť a uvoľniť už neslúžiace. Podporiť sa môžeme vedomým dýchaním, pohybom, vhodnou stravou a dostatkom spánku a odpočinku.

Potreba stíšiť sa

V jeseni smerujúcej k zime sa u seba stretávam s tým, že mi niečo už nejde tak, ako v predchádzajúcom období. Že nemám takú chuť pracovať, tvoriť a realizovať v praxi moje mnohé nápady. Nechávam veci dobiehať a zbieram neskoré plody predchádzajúcej práce. Mám dni, keď mám chuť nechať veľa vecí tak. To, že vnímam a prijímam tento prirodzený proces, potrebu stíšenia a stiahnutia sa, mi pomáha. Viem, že odhadzujem listy ako strom, že nastáva čas dať do rovnováhy rozmach, dopĺňať energiu ponorením sa do seba, aby v ďalších cykloch mohli rozkvitnúť kvety a dozrieť plody môjho stromu života. A tak zaraďujem do svojho programu viac oddychu – pohybu i stíšenia a redukujem prácu v zmysle, že stačí jedna. Chodím skôr spať.

Načúvať svojmu vnútru

Jeseň v ktorej spomaľujeme a rekapitulujeme, otvára dvere zime, ktorú charakterizuje úplné spomalenie až zastavenie sa. Zima sa spája s obličkami, ktoré predstavujú základ našej energie, ktorá nám má vystačiť po celý život. Nedrancujeme ju tým, že pôjdeme proti sebe. Pokoj a ticho v tomto období nám ponúka aj možnosť započuť viac z nášho vnútra. Je niečo dôležitejšie? Ak sa nám nedá vybočiť z veľkého pracovného tempa, a je milión dôvodov, prečo sa to nedá, aj s týmto sa dá popracovať. Vonkajšie okolnosti celkom nezmeníme, ale môžeme zmeniť náš postoj k nim. A tak prichádzam opäť k predstaviteľom mojej obľúbenej ríše stromov – dubu, borovici, smrekovcu, buku, brestu, gaštanu, olivovníku a vrbe vo forme Bachových kvetových esencií. Pomôžu nám v rôznych odtienkoch so sebadôverou, silným pocitom zodpovednosti, vnútorným hnevom, výčitkami, prepracovanosťou, únavou a netolerantnosťou. Neurobia prácu za nás, dajú nám nadhľad v tom, čo sa deje a umožnia začať robiť veci inak. Podporia uvoľniť tlak na seba. Pochopíme, že nie sme z rôznych pohnútok stále vyje to v úplnom poriadku. Rada ich zcom o seba namiešam na mieru.

Ako nájsť balans vo všedných dňoch

♦ Chôdza každý deň. Hoci máme veľa povinností, nezanedbajme pohyb. Aj keď len prejdeme kus cesty do práce je to lepšie, ako nič. Prejsť sa po parku, po mestskej štvrti. Chôdza, pohyb, rozprúdi energiu v tele. Do tela sa nám dostane viac kyslíka, vylúčia sa hormóny podporujúce dobrú náladu, potrénujeme obranyschopnosť organizmu, posilníme kardiovaskulárny systém. Zaraďme pohyb do nášho života, nech sa stane rutinou. Ale netlačme na seba. Nemusíme podávať vrcholové výkony. Pravidelne prejsť rýchlou chôdzou každý deň polhodinu je prospešnejšie ako ísť raz za týždeň na kruhový tréning.

♦ Ráno si doprajme teplé jedlo. Vylúčme studené mlieko a jogurty a tiež surovú zeleninu. Zachladzujú. Zraňujeme si tým svoj stred tela. Žalúdok a slezinu. Sme potom podstatne viac náchylnejší na ochorenia a menej odolní voči vonkajším okolnostiam, lebo telo má čo robiť, aby sa dostalo do rovnováhy. Všetko je so všetkým prepojené.

♦ Pred raňajkami vypime pohár teplej vody a k raňajkám si dajme teplý nápoj, ktorý obsahuje slzovku obyčajnú s rôznymi prísadami. Po pravidelnom pití takéhoto nápoja pocítite rozdiel. A aj ho uvidíte. Je to ďalší zázrak prírody.

♦ Inšpirujeme sa prírodou. Pustíme, čo nás ťaží, a keď treba, poradíme sa s niekým, pri kom cítime, že môžeme, že je o nás záujem. A aj my budme tými, ktorých môžu požiadať o pomoc. Počkajme, kým to urobí. Majáky nechodia za loďami. Stoja zakorenené v zemi a svietia neochvejne na cestu hľadajúcim.

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu 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 poslanca – 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

TIP!

Chcete skončiť s chrápaním?

Účinným riešením je zdravotnícka pomôcka Pssst! FORTE ústny sprej proti chrápaniu, teraz s novým obohateným zložením pre maximálnu účinnosť. Obsahuje unikátnu zložku VOLUME CONTROL COMPLEX™, ktorá je jedinečnou kombináciou rastlinných extraktov a látok, ktoré pôsobia na mäkké časti horných dýchacích ciest. Ústny sprej je účinný už od prvej noci. Žiadajte vo všetkých dobrých lekárnach. www.pssstSK.sk



MS215486/45