

Kompas u nás

„Jediné, čo musíte urobiť, je byť pozornými. Lekcie vždy prichádzajú, keď ste pripravení, a ak dokážete čítať znamenia, naučíte sa všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste mohli urobiť ďalší krok.“

Paulo Coelho

Kam vedie vnútorný kompas vás? Mňa po pauze bohatej na skúsenosti vracia znova viac do prírody, na záhradku, von. V tomto období búrlivých udalostí, vplyvov a tlakov cítim, že Zem, príroda, mi pomáha zvládať a užívať si všetky oblasti života. Dáva mi príležitosť prirodzene sa ukotviť, upokojiť, zhlboka nadýchnuť, zakúsiť slobodu priestoru, zažiť radosť a obdivovať to, čo príroda vytvára. Spomínam si na výlet, kde medzi sakrálnou stavbou vytvorenou človekom a prírodnou scenériou stála lavička. Mohla som sa rozhodnúť, či si sadnem chrbtom k jednému, alebo druhému. Sadla som si tak, že dielo vytvorené

človekom mi krylo chrbát a ja som pozeral na klenbu vytvorenú korunami stromov a vidiac slnko, ako prežaruje oltár z trávy, žasla nad tým posvätným krásnym dielom stvorenia.

Kráčanie v prítomnosti

Prechádzka prírodou je ako cesta životom. Kráčam, hľadím pod nohy, na poranú zem, na kaluž, na stopy, ktoré ukazujú prítomnosť zvieratka. Vidím slnko, oblohu, stromy a vzápätí na kilometre

vzdialené kopce. Všetko je v pohybe. Tráva sa ohýba v smere vetra. Ja som v pohybe. A v tom pohybe občas zastanú moje kroky. Premýšľam, zablúdím do seba. Niekedy prejdem kusisko cesty, ani neviem ako. Nevidím a nepočujem. Neodpovedám. Len idem na autopilota. Potom precitnem

do prítomnosti. Všetko navôkol si všímam svojimi očami. Ja som pre seba vzťažná sústava. A zároveň vnímam, že existujú iné vzťažné sústavy. Iný pohyb. Iný život. Iné zastavenia. Jestvujú

” Pohyb
v prírode je
ako očistný kúpeľ.
Doprajme si ho. Vedeli
ste, že aj niektoré z ladičiek
vedia v prípade nutnosti
vyvolať v tele reakcie
ako pri pobyte
v prírode? “



Aké ponaučenie si tu možno vziať?

Najdôležitejšie je žiť svoj život. Všímať si v ňom seba. Aj. Byť si vedomý, že si vytvárame svoj život. V spleti situácií a životov, v spleti pohybov, ktoré si tvoria ostatní. Nikto sa na svet nepozera rovnako ako my. Rešpektujeme to. To, čo ide s ľahkosťou a s pocitom radosti v srdci, je to pravé. Zotrvajme tam a zvelaďujeme to. Stavajme na tom. Tomu,

čo nás stresuje, čo nevieme ovplyvniť, aj keď sme sa snažili, ako sme vedeli, kde vzniká jedno nedorozumenie a nepochopenie za druhým, kde sa necítíme dobre, tomu prestaňme venovať svoju pozornosť. Prijmeme, že takto to je a žíme a tvorme ďalej svoj život. Dostávame, čo potrebujeme. Všetko je pôdou pre učenie a rast.

bez ohľadu na to, či prechádzam prírodou, bez ohľadu na to, kde som a že som.

Nechať len tak byť

Počujem vtáčika a zdá sa mi, že mi chce niečo povedať v Morseovej abecede. Znie to ako nástočivý odkaz a ja mu nerozumiem. A možno som ho len vyrušila a komunikuje so svojimi. Možno

Cvičenie so slniečkom

V prírode, parku, doma na balkóne, na ulici v pokojnom kúte sa otočme k slnku. Celým telom. Zamerajme sa na svoj dych, precíťme, že dýchame. Dajme pozornosť svojmu telu. Fúka vietor? Cítíme mráz, alebo príjemné teplo? Alebo niečo iné? Ako vnímame svoje nohy? Chodidlá? Predstavme si, že sa cez ne zakoreňujeme ako rastlinka. Rastlinka, natočená k slnku a prijímajúca jeho životodarné lúče. Precíťme za to vďaka.

S dôverou požiadajme slnko o kúsok jeho výživy, energie pre nás. S každým vdychom slnečná energia vstupuje do nášho tela, cez hlavu a zostupuje dole. Kumuluje sa v oblasti bruška. Spravme 5 až 10 takýchto nádychov. Ak nás niečo bolí, v myslí venujme kúsok energie z nášho zásobníka tomuto miestu. Pomôžme si výdychom, ktorý dopraví energiu tam, kam treba. Je to veľmi účinné cvičenie. Pohne stagnáciami. Cítíme sa radostní a plní energie. Poďakujeme za ten dar. Že môžeme. Že sme si to dovolili.

nadáva. A možno si ma vôbec nevšimol. To sú rôzne polarities toho, ako my ľudia máme pocit, že sa nás týka aj to, čo sa nás netýka. Máme tendenciu si na seba vzťahovať veci. Reagovať na základe našich domnienok. Toto správanie známe z histórie je aktuálne aj dnes. Je treba nadhľad, určitú kúsenosť a uvedomelosť, aby sme sa neskĺzli do týchto kolají.

Plynutie času

Cítim energiu stromov, dotýkam sa jej srdcom. Vzdialenosť nehrá rolu. Aj stromy, tak ako ľudia, majú svoje povahy a sú vo svojom „rozpoložení“. Stromy vnímajú plynutie času inak, ako my. Ja „len“ prechádzam. Niektoré stromy sú zahĺbené do seba v hlbokom spánku svojho sveta. Iné nespia, nebránia sa interakcii so mnou. Tešia sa z nej, tak ako ja. Sme tu pre seba. Vždy je niekto, kto bdie.

Cesta ako cieľ

Počas prechádzky kráčam aj po vychode-nom chodníčku a po mne ním mnohí pôjdu tiež. Ja osobne však rada vybočujem z vychodených ciest. Je to dobrodružné, prínosné a inšpiratívne. Lebo k cieľu vedie viacero ciest. Je to ako v živote. Každá cesta je cieľom. Poznávame na nej pestrosť a rôznorodosť života. Cez zrkadlá vonku, vo forme interakcií s ľuďmi cez situácie, spozná-vame svet a seba. Majme so sebou súcit, ak

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 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 zaľúbená 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

zablúdime. Akokoľvek a kdekoľvek. Môžeme sa vrátiť späť k sebe, na svoju cestu. Sme sami sebe tým jediným, kto s nami kráča od začiatku až do konca. Všetko okrem toho sa zmení. Kráčajme, kam nás vedie srdce. Cítim, že táto prechádzka zapôsobila blahodarné na celý môj organizmus. Upokojila som sa. Tolko inšpirácií, plánov a riešení mi tu napadlo. Stretnutia v prírode majú skutočne neskutočný rozmer. Čo je v malom, je aj vo veľkom. V mikrosвете je možné uvidieť makrosvet. A naopak. A my, raz malí, inokedy veľkí, žijeme svoje dôležité životy a svojím bytím naplňujeme kúsok skladačky univerza v nás.

