



Marek Milkvy

Lumia

príbeh o tichom svetle

Lumia – Príbeh o tichom svetle

Autor textu, ilustrácií a grafickej úpravy: Marek Míky

Vydané autorom

Rok vydania: 2026

Formát: e-book PDF

Jazyk: slovenský

ISBN 978-80-570-7680-3

© 2026 Marek Míky

Vydané ako elektronická publikácia.

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť bez písomného súhlasu autora reprodukováaná alebo šírená v akejkoľvek forme.

Táto publikácia nenahrádza odbornú ani terapeutickú pomoc.

The illustration depicts a young child with brown hair, wearing a red and orange plaid jacket, sitting in a lush green field with white daisies and purple flowers. The child is looking upwards with a sense of wonder. In the dark, starry night sky, a glowing, ethereal figure with long, flowing white hair and a shimmering, golden dress is floating. The figure's hair and dress are illuminated from within, creating a bright, warm glow. The background is a deep teal and blue, filled with numerous small, twinkling stars and larger, soft, golden light trails that swirl around the floating figure. The overall atmosphere is magical and dreamlike.

Venovanie

Pre všetky deti,
ktoré si ešte pamätajú,
že svetlo sa dá cítiť.

A pre dospelých, ktorí
sa k tomu vracajú –
cez pokoj, dych a lásku.

Nech je každá stránka tejto knihy
malou iskrou, ktorá ti pripomenie
tvoje vlastné svetlo.

Predhovor autora

Niektoré knihy sa nepíšu perom,
ale tichom v srdci.

Táto medzi ne patrí.

Vyrástla z pozorovania, ako deti vnímajú svet inak než dospelí.
Ako dokážu byť prítomné v dychu, v dotyku, v úsmeve.
Ako cítia život bez potreby ho pomenovať.

A ako sa toto prirodzené vnímanie časom vytráca,
keď ich učíme, že dôležitejšie je myslieť než cítiť.

Táto kniha nie je návod ani učebnica.
Je jemným pripomenutím,
že to, čo deti často hľadajú vonku,
už v sebe dávno majú.

Postava Lumie vznikla prirodzene.
Nie ako bytosť z rozprávky,
ale ako symbol vnútornej múdrosti,
ktorú má v sebe každý z nás.

Lumia neprišla učiť.
Prišla pomôcť spomenúť si.

Táto kniha je určená deťom aj dospelým.
Môže sa čítať spolu alebo potichu,
pomaly alebo po častiach.

Netreba nič vysvetľovať.
Stačí byť prítomný.

Ak sa po jej prečítaní
čo i len jedno dieťa na chvíľu zastaví,
nadýchne sa
a pocíti pokoj,
potom splnila svoj zmysel.

S láskou a vďakou,

autor
a priateľ malých svetiel



Úvod

Svetlo v tebe

Ahoj, malý priateľ svetla. Vieš, že v tebe svieti malá iskrička, ktorá nikdy nezhasne? Nie je to obyčajné svetlo, ako keď rozsvietiš lampu. Je to jemné svetielko, ktoré patrí len tebe – tiché, láskavé a múdre.

Možno ho cítiš, keď sa smeješ, tancuješ alebo objímaš niekoho, koho máš rád. Vtedy akoby sa rozžiarilo o kúsok viac. A vieš, čo sa stane, keď si smutný alebo nahnevaný? Tvoje svetielko sa na chvíľu schová. Nezhasne – len čaká, kým mu dáš čas a pokoj.

Každý človek má svoje vlastné svetlo. Niektoré je ako slnečný lúč, iné jemné ako svetlo sviečky a ďalšie ako tichý plameň v krbe. A keď sa ľudia usmejú na seba alebo sú k sebe láskaví, ich svetielka sa akoby spojili a svet je zrazu teplejší.

V tejto knižke ťa čaká dobrodružstvo. Nebude to cesta cez hory a lesy, ale cesta dovnútra – k tebe samému. Naučíš sa svoje svetlo vnímať, starať sa oň a chrániť ho, keď je unavené.

Objaviš, že svet okolo nás je plný života – v rastlinách, vo vode, vo vzduchu aj v tichých miestach, kde sa dá pokojne dýchať.

Tak poď. Nadýchni sa zhlboka. Predstav si, že v tvojom srdiečku sa rozžiarilo malé zlaté svetielko... Vidiš ho? Cítiš, aké je pokojné?

To je ono. Tvoje vnútorné svetlo. Tvoj dar, ktorý ti bude svietiť, nech sa vydáš kamkoľvek.





1. kapitola

Čo je energia?

Vieš, že všetko na svete sa hýbe, aj keď to vyzerá úplne nehybne?

Kameň, strom, kvapka vody – aj ty.

Všetko sa jemne chveje, dýcha a žiari – len to nie je vždy vidieť očami.

To, čo všetko spája, niektorí ľudia nazývajú energiou.

Je to sila, ktorá prebúdzá svet každé ráno, keď sa otvárajú kvety, a ktorá uspáva Zem večer, keď sa rozsvietia hviezdy.

Je to ako dych, ktorý nikdy neprestáva prúdiť.

Bez energie by sa nezobudil ani kvet, ani vtáčik, ani slnko na oblohe.

Bez energie by si nemohol ani pohnúť prstom, ani sa zasmiať, ani milovať. Je v tebe, vo všetkom, čo sa usmieva aj čo spí.

Energia je neviditeľné svetlo, ktoré žije v každej veci.

Môže byť teplá alebo chladná, pokojná alebo rozbúrená, jasná ako lúč alebo jemná ako dych.

A keď sa na chvíľu zastavíš a zatvoríš oči, môžeš mať pocit, že ju cítiš aj ty.

Hlas v tichu

„Počuješ ma?“

Zrazu sa v tichu ozve jemný hlas.

Nie zvonku, ale zvnútra.

Z tvojho srdca.

„Kto si?“ spýtaš sa v duchu.

„Ja som Lumia,“ usmeje sa hlas.

„Tvoje vnútorné svetlo. Som tu, odkedy si na svete.

Cítim, keď sa smeješ, aj keď ťa niečo bolí.

A dnes ti chcem ukázať, aká úžasná energia v tebe žiari.“

„Naozaj ju mám?“ pýtaš sa s prekvapením.

„Samozrejme,“ odpovie Lumia.

„Energia je ako tichý priateľ, ktorý s tebou žije každý deň.

Keď si veselý, tancuje.

Keď sa bojíš, skrýva sa, ale nikdy nezmlizne.

Len čaká, kým ju znova objímeš úsmevom.“