



Deti nás učia a liečia

Zuzana Mališová

DETI NÁS UČIA A LIEČIA

DETI NÁS UČIA A LIEČIA

Zuzana Mališová

Táto kniha vyšla vlastným nákladom

Náklad: 350 ks

Návrh obálky, sadzba a tlač: EQUILIBRIA, s.r.o.

ISBN 978-80-972042-0-4

OBSAH

VHLAD	5
Ako používať texty v knihe pre svoj úžitok?	8
POĎAKOVANIE	11
MATERSTVO ALEBO CESTA ZA OSVIETENÍM.....	13
Prečo tu som.....	16
Privolaj si svoj sen	18
Počatie.....	18
Tehotenstvo	19
Tehotenstvo a ticho v nás	20
Pôrod.....	23
Šestonedelie.....	24
Nosenie v šatke a telesný vývoj dieťaťa	25
Dojčenie.....	27
Bezplienkovanie.....	29
Pocikávanie.....	35
Prirodzené detské črty	36
Telepatia a malé deti.....	40
Rezonancia	47
Zrkadlenie	48
Obdobie „Ja sám“ a „Nie“	50
Prvé obdobie vzdoru.....	52
Pol sekunda na zmenu	53
Detská hlava nepozná nie.....	54
Hnevám sa!.....	57
Televízia	59
Mobil a diaľkové ovládanie	62
Čierna technika.....	63
Biela technika.....	64
Telefonovanie	65
Rob naraz len jednu vec.....	66
Pomáhanie v domácnosti	68
Čas a pomáhanie	69

Pomáhanie z inej strany - Mami, Ty to nepotrebuješ!	71
Mami!	71
Upratovanie	72
Rozhadzovanie vecí	74
Vesmír nám splní všetko o čo požiadame	75
Detská hra	77
Zabezpečovacie zariadenia v byte – áno, či nie?	79
Mamina, nepatrím Ti!	81
Som predsa Tvoja krv prastarká	82
Motivácia a uplácanie detí	84
Vďačnosť	85
Jedlo	86
Topánky a pocit správnosti	88
Keď dieťa robí zle, nemôže sa predsa cítiť dobre!	89
Vnútorňý plán dieťaťa	90
Laváctvo	93
Domáce úlohy s Jakubkom	95
Keď sa veľmi ponáhľam	96
Nehody	97
Choroby	99
Úrazy	100
Bosu ball	101
Ako sa liečime	101
Očkovanie	102
Dávate pozor na deti?	103
Energia predmetov a náš domáci Bermudský trojuholník	104
Terapia pre dieťa, či pre rodiča?	106
Príbehy a rituály	108
Tmavá miestnosť v mojom vnútri	111
CESTY K SEBE	113
Transformácia	113
Ženský kruh s tancom	113
Three in One Concepts – 3v1	114
Práca	117
Samoliečenie	118
Zrkadlenie a jeho obrat	119
Čo sa v kováčskej vyhni prihodilo, Sloh, 15.4.2015	121

VHLAD

Príbehy sú ako listy na jesennom strome. Veličiznom. Košatom. Čo list, to príbeh. Myšlienka. Ponaučenie. Často so sebou nesúvisia. Len padnú nepovšimnuté okolo. Niektoré sa zachytia v našom srdci. Zodvihneme ich a dáme doma do vázy. Iné obídeme bez povšimnutia. A možno ich neskôr zodvihneme. V zime listy zakryje sneh. A na jar po nich niet ani stopy. A preto svoje príbehy a myšlienky občas zachytávam na papier, aby zostali ako ponaučenie vo mne. A možno aj pre Vás, keď Vás niečím oslovia.

Tieto príbehy sú ako listy na strome. Ako prechádzali mnou a mojím životom, tak som ich zachytávala do počítača, zošita, či na lístky papiera. Sú to kratšie úvahy, či skôr moje zážitky a uvedomenia. Sú presne ako listy na strome. Prichádzali a odchádzali, neexistuje v nich veľmi cielený poriadok. Niektoré sú rozumovejšie, iné emocionálnejšie. No tie najlepšie vhlady, ktoré Vám viem ponúknuť, prichádzali zo srdca. Keď máte pocit, že to, čo čítate plynie s Vami a cez Vás úplne prirodzene.

Spočiatku som mala s písaním problém. A to práve pre to plynutie. Moja priateľka mi povedala: „Keď rozprávaš si ako voda, plynies a si úplne zrozumiteľná“ Pri čítaní mojich prvých riadkov mala pocit, že je to sekané a neučesané. Som typ, ktorý je veľmi rýchly v myslení a niekedy to, čo ma napadne, neviem dosť rýchlo pretlmočiť do slov... Asi by som potrebovala a využila diktafón, no pomohla som si inak. Keďže pri štyroch deťoch počítač zapínam len občas, namiesto diktafónu mi vynikajúco poslužil zošit a pero. Myšlienky, ktoré ma v priebehu dňa napadali som zachytávala ako pointy do zošita. A neskôr, niekedy aj s týždňovým odstupom som si svoje myšlienky, pointy aj s príbehom zapísala.

Rozhodla som sa písať v prvej osobe, tak ako som príbehy prežívala, bez zmeny mien. Jednoducho preto, aby výsledok bol pravdivý a autentický. Žiadne príbehy nie sú výplodom mojej fantázie, ani nápady niekoho iného. Nie je to preto, že by som bola sebecká a chcela sa chváliť. Je to preto, že keď hľadám svoju pravdu neviem sa tváriť,

že som niekto iný. To, čo budete čítať sú príbehy a príhody z môjho vnímania spolunažívania detí a nás dospelých.

Prešla som tak ako Vy detstvom a zabudla som, aké to bolo, keď som bola malá. Veľa z tohto detského sveta mne a možno aj Vám ostalo v pamäti ako niečo podvedomé. Niečo, čo denne vypláva na povrch pri živote s deťmi. A zrazu sa počujem, že hovorím svojim deťom to isté, čo hovorili rodičia mne: Robíš všetko naopak, Prečo pcháš nos do čoho ťa nič? No a tak podobne...

Ale naozaj chcem toto hovoriť aj ja svojim deťom? Nechcem si to raz a navždy vyriešiť? Veď možno toto hovorili moji starí rodičia ešte mojim rodičom, keď boli malí. Nie je čas raz a navždy tieto vety zastaviť?

A tak prišli otázky: Čo NAOZAJ chcem povedať svojim deťom? To, čo NAOZAJ cítim, že sa ich týka? Nie iba také vety, čo v mojom vnútri rezonujú iba preto, že som ich počúvala aj ja, keď som bola malá?

V tejto knižočke nájdete aj otázky a moje odpovede, ktoré som ako každý rodič denne riešila. Televízia – áno, či nie? Ochranné úchytky - áno, či nie? Plienky – áno, či nie? Existuje telepatia? Áno- či nie? Prečo, keď volám s kamoškou, dieťa sa zakaždým zagebrí ako prasa? Prečo ma moje deti rozčuľujú a neposlúchajú, keď sa najviac ponáhľam?

A nájdete tu aj v dlhších odsekoch sformulované odpovede, ktoré som našla. Odpovede, ktoré som nachádzala vo vnútri v sebe. Odpovede, ktoré sa nástojčivo vynárali a ukazovali mi, čo mám zmeniť v správaní sa k vlastným deťom. Odpovede formou terapií, ktoré som na svojej ceste našla a ktoré si našli mňa. Napríklad také metódy, akými sú bezplienková komunikačná metóda, metóda odblokovania stresu Three in One Concepts, metóda samoliečenia, práca od Katie Byron, ženský kruh s tancom. To, čo sa týka detí je priamo v texte. **To, čo sa týka práce na sebe je formou kratších tipov uvedené v závere knihy.**

Každodenne nám niektoré príhody s deťmi ukazujú našu vlastnú tvár a volajú: Mami urob s tým niečo. Nie - mami urob niečo s nami, ALE mami, oprav sa, urob niečo so sebou....A okrem toho je to aj Mami, prišli sme kvôli Vám, tak buďte s nami!

Tak možno Vám budú moje príbehy niekedy blízke. A možno nie celkom presne chápete, o čom píšem, len cítite zvieravú oblasť kde si v okolí brucha. To znamená, že sa Vás príbeh takto dotkol, zasiahol Vaše podvedomie. A Vaše telo teda veľmi presne vie, že sa Vás to týka! Prečo o takýchto témach píšem? Práve preto, aby sme si každá mama a žena za seba a so sebou spravili poriadok. Pre seba, pre naše deti, pre svojho muža a pre tento svet. A tvorili. Nemusíme práve navliekať korálky, či maľovať na hodváb. **Môžeme my, ženy začať tvoriť svoje životy také aké ich chceme mať. Deti sa radi nakazia a nechajú sebou pretekať našu lásku, náš vnútorný "řád" (poriadok).** A ako mi napísal môj syn Jakubko: „Deti sú šťastné, keď si šťastná Ty.“

Pri deťoch som zatiaľ strávila podstatnú časť svojho života, aj keď som popri nich z domu pracovala. Detský svet sa mi zdá byť čistejší, láskavejší, krajší, úprimnejší, vďačnejší a vďaka tomu aj lepší. No namiesto toho, aby sme sa my dospelí učili od detí, je to naopak – často ich vtiahneme do nášho dospeláckeho sveta a ich silné vnútorné svetielka potom slabnú. Viem, že niekde vo vnútri som sa rozhodla **žiť pravdivý, šťastný a spokojný život s deťmi, či už našimi alebo cudzími. Budem rada, ak sa mi podarí priblížiť Vám aj to, čomu a ako sa môžeme my dospelí učiť od detí.** A to, čo som si uvedomila pravdivo a autenticky píšem a sprostredkovávam. Možno sú niektoré príbehy na prvý pohľad strohé, neprikrášené a nevyčáckané farbami. Je to preto, že som ich nechcela umelo prikrášľovať. Chcem Vám ponúknuť hlavne ich pointu, uvedomenie, porozumenie a prijatie, ktorého sa mi dostalo.

Spočiatku sa kniha volala – príbehy z iného sveta. Myslela som si, že je to len také vnútorné prežívanie ženy, ktorá je príliš dlho doma. Ženy, ktorá venuje pozornosť iba deťom. Ale práve vďaka iným ženám, ktoré sa začali v mojom živote objavovať som precítila, že aj oni majú podobné témy, otázky a problémy. A zrazu som našla v sebe silu napísať to, o čom život pre mňa naozaj je. Sú to príbehy o tom, ako ma moje deti liečili a učili a liečia a učia. Denno-denne, veľmi trpezlivo a veľmi poctivo.

Z celého srdca Vám želám, nech sa Vám príbehy stanú sprievodcami pri hľadaní vlastných právd vo vnútri v sebe.

AKO POUŽÍVAŤ TEXTY V KNIHE PRE SVOJ ÚŽITOK?

Plne si uvedomujem, že nebyť mojich detí, nikdy by som nedostala množstvo príležitostí ako zmeniť svoje vlastné správanie. Až po napísaní knihy so nutne pocítila, že do knihy potrebujem pridať otázky, ktoré ma v jedno dopoludnie intenzívne napádali a dobiedzali do mňa. Verím, že vďaka nim Vám kniha poskytne hlbší vhľad na témy, na ktorých môžete pri jej čítaní sami na sebe pracovať.

ZLÝ POCIT

Ak pri čítaní textu príde zlý pocit, môžete si ho plne uvedomiť. Kde to vo Vás škrtilo? Aké pocity, myšlienky a spomienky sa Vám objavili? Môžete začať príbeh slovami:

Teraz si spomínam na to, že...

Keď som bola malá, tak...

Tento príbeh spúšťa vo mne tieto pocity...

Tento príbeh vo mne otvára môj príbeh o...

Uvedomte si po povedaní príbehu fakt. Tá situácia už nie je. Je to minulosť. Je to príbeh. *Sú to Vaše myšlienky, o minulej situácii, ktoré Vás stresujú a vyvolávajú zlé pocity. Nie je to situácia, lebo tá už dávno nie je.* Pokiaľ prijmete tento fakt, tak s myšlienkami ohľadom situácie môžete spraviť napríklad Prácu či navštíviť terapeuta, alebo to len tak necháte plynúť a Vaše uvedomenie plne postačí.

Môže sa stať, že Vám ostane iba zlý pocit a nebudú žiadne vedomé konkrétne myšlienky ani spomienky. Nevadí, oplatí sa pracovať s pocitom samotným. Keď bude správny čas, priestor sa otvorí a Váš príbeh vypláva na povrch v podobe slov, ako sen, či bdelé deja vú. Možno to bude najbližšia situácia, ktorú budete ako „stresovú“ zažívať práve s Vašimi deťmi.

S pocitom preto môžete pracovať aj nasledovne: Kde na Vašom tele, na ktorom mieste sa tento zlý pocit nachádza? Ako je intenzívny? Keby mal farbu, aká by to bola? Keby mal štruktúru, na čo by sa podobal? Je pevný alebo tekutý? Je riedky alebo hustý? Presahuje Vaše telo alebo je len v ňom? Je farebný? Ak áno, akú farbu má?

Skúste si položiť ruku na postihnuté miesto a niekoľko minút do tohto miesta dýchať. Môžete si pomáhať aj slovami: „Púšťam tento pocit a všetko, čo k nemu patrí.“

Poďakujte sa prosím za tento proces. Ako sebe, tak aj liečivým silám, ktoré Vám pomáhali pri procese.

Potom možno príde čas na vedomé rozhodnutie, vedomú voľbu. Keby sa táto situácia diala teraz: Ako by som reagovala? Čo by som robila ináč? Ako by som sa chcela cítiť?

Alebo dokonca: Keby sa táto situácia teraz diala mne a mojím deťom, čo by som povedala? Ako by som sa chcela voči svojim deťom zachovať? Aký by bol tón môjho hlasu? Čo by som chcela, aby zo mňa vyžarovalo?

Môžu Vás inšpirovať aj nasledovné otázky o mojom, či Vašom vlastnom príbehu:

Akú rezonanciu (súznenie) vytvára tento príbeh?

Čo mi zrkadlí tento príbeh?

Na čo ma upozorňuje tento príbeh v súčasnosti?

Čo mi ukazuje tento príbeh pre moju súčasnú rodinu?

Čo chcem robiť ináč (ako moji rodičia a pod.)?

Ako mi zrkadlia moje správanie moje deti?

Ako mi zrkadlí moje správanie môj partner?

Ako sa správam, keď vidím ich zrkadlenie?

Čo hovorím, čo robím, ako sa chovám, aký priestor okolo seba vytváram?

Ako chcem reagovať najbližšie?

Som z generácie rodičov, ktorí sa narodili a žili ešte detstvo v komunizme. Všimla som si, že podobne ako moji rovesníci, aj ja sa v živote hľadám. Dumám, čo je správne a čo nie a nepomáhajú mi pri tom práve informácie zvonka, je ich príliš. Čo sa detí týka, mam pocit, že táto moja generácia je veľmi rozporuplná. Vychovaná bola striedom, ale svojim deťom chce dať, niekedy až bezhlavo to najlepšie. Po každej stránke. A tak si všimam ľudí okolo seba, ktorí sú nie rodičmi, ale priam otrokmi svojich detí. Deti nemajú čas len-tak byť, musia mať milióny aktivít. A keď aktivitu nemajú, tak nasledujú úniky mimo

realitu – tablet, mobil, televízor, kniha. A keď nie, tak sa nudia. Moje otázky v knihe tu pre Vás a doma pre mňa samu sú jednoduché:

Čomu svojim správaním učím svoje dieťa?

Chcem to robiť naďalej? Ak nie, čo iné ho v túto jedinečnú chvíľu chcem naučiť?

Čo chcem zdieľať so svojim dieťaťom? Čo spoločné môžeme vytvoriť?

Našej generácií rodičov chýba práve to, čo je správne vnútorné. Žili sme ako spoločnosť tak rozporuplné životy. Najskôr bolo správne jedno, potom presný opak. Kto som, čomu verím, ako chcem vychovávať svoje deti, čo je správne....? Toto množstvo otázok sme si museli riešiť dvoma spôsobmi. Metódou pokus a omyl. Alebo napojenie sa na vnútorné „vedenie“. Viem, lebo viem a nepotrebujem riešiť odkiaľ, načo a prečo to viem. Jednoducho VIEM.

Sú aj ľudia, ktorí uvedené „správno“ riešia hlbokým odôvodňovaním si svojich stanovísk. Či sú to pavučiny lží, dôvodov a poloprávd alebo skutočná pravda, nechám na nich. Každý máme v sebe tento aspekt sebaobhajovania na rôznej úrovni. Neodsudzujem to, lebo aj ja v knihe iba ponúkam to, na čo som prišla.

Všetky tieto otázky sú inšpiráciou pre Vaše vlastné uvedomenia. Pre to, čo môžete zmeniť Vy sami, v sebe. Možno sa stane, že nebudete v nejakom momente vedieť ako ďalej. Možno sú Vaše príbehy nejasné a zranenia príliš hlboké. V závere knihy preto uvádzam pár tipov na to, čo mi pomohlo. Sú to opäť inšpirácie, nie návody. **Sami ste jedinou autoritou Vášho života, Vy viete všetko o Vašich pravdách.**

POĎAKOVANIE

Ako prvým ďakujem mojim rodičom. Bez nich by som nebola. Nemala by som kam prísť a čo sa učiť. Moja mama už nie je medzi živými, ale aj odchod milovanej bytosti človeka niečomu naučí. Napríklad naučiť sa brať život taký aký je. V tomto nie som práve tá najlepšia žiačka...A ďakujem môjmu ockovi. Za to, že ostal, lebo niekedy môže byť v živote veľmi ťažké ostať. Ďakujem mu za to, že nesie tú ťažšiu úlohu – robiť oporu nám, svojim veľkým deťom a malým vnúčencom.

Najviac ďakujem za námet svojim deťom. Za to, že s nimi môžem byť. Aj za to, že sú to véééelmi trpezliví a tvoriví učitelia. *Vnásajú humor, lásku a svetlo do nášho každodenného bytia a robia náš život krajším bez toho, aby si to vôbec uvedomovali.* Ďakujem Vám za priestor, ktorí ste mi vytvorili na písanie a neustále ma inšpirovali.

Za vznik tejto knižky vďačím aj svojmu manželovi. Všetci hovoria, že sa perfektne dopĺňame, čo v preklade znamená, že sme absolútne odlišní. Znamená to však aj to, že ak si chcem niečo obhájiť vo výchove detí – v zmysle robme to prosím obaja takto, musím byť o tom vnútorné veľmi, veľmi, ale naozaj veľmi presvedčená, prijímať to v sebe a veriť tomu. Môj muž je veľmi vnímavý, ak žijem svoju pravdu vždy to rešpektuje. A ja sa pri ňom učím, nenútiť ho robiť veci ako ja a rešpektovať jeho cestu. Čo je ťažké v prípade ženy ako som ja. Keď som totiž držala v náručí naše prvé dieťa, tak mi zrazu došlo: Preboha, veď ja o deťoch nič neviem! Nuž a keď niečo neviem, tak je to iba pokus a omyl...Kto ma naučí, čo s deťmi treba robiť? Nuž?

Až omnoho, ale naozaj omnoho neskôr som sa naučila nechať manžela v niektorých veciach tak - ***veď naše deti sa narodili nám. Vybrali si, že budú každý v sebe svojím nenapodobiteľným spôsobom spájať práve náš genetický základ. Keď to dokážu oni, prečo by sme sa teda aj my dospelí nemohli spájať tieto povahové odlišnosti v ich prospech?*** Ukázať im, že ľudia sú rozdielni a treba sa s nimi naučiť žiť? Keď som túto zjavnú pravdu pochopila, prestala som bojovať. No omnoho, ale naozaj omnoho neskôr som začala písať túto knihu. Lebo energia venovaná súboju, kto je lepší sa zrazu môže pretaviť do niečo-

ho - úprimne dúfam užitočnejšieho. A tak to, čomu verím, ale aj pravdy, ktoré už viem, Vám môžem napísať. Nuž a každý deň musel byť niekto moju pracovnú hodinku s deťmi. Tak preto ďakujem Ti Ivan. A ďakujem Ti aj za naše nádherné deti.

Niekde na začiatku písania, keď som napísala prvých jedenásť strán sa vo mne objavili silné pochybnosti, či niekto potrebuje takúto knihu. A po tom, čo mi povedala priateľka, som zrazu úplne presne a poctivo vedela: Dám to. Kvôli sebe, **aby som si ujasnila svoje vnútorné pravdy**. Kvôli mojej priateľke, ktorá chce vedieť to, čo ja mám odžitú. A kvôli jej priateľkám, ktoré majú vo výchove detí tie isté pochybnosti ako ja. A tiež nechápu, prečo sa ich deti niekedy správajú tak čudne. A preto, že všetky ženy vo vnútri vedia a cítia, že to tu na Zemi nie je len o tom ako dať deti do škôlky a školy, ísť do práce, nakúpiť a navariť. A preto, že hľadajú. Hľadajú svoje vnútorné pravdy. A ich deti im v tom poctivo pomáhajú. Ďakujem aj všetkým ženám, či mužom, ktorých sa táto kniha dotkne. Za to, že sú. Lebo kvôli Vám všetkým som ju napísala.

Ďakujem svojim sestrám, budúcim kňažkám Bohyne Živeny za to, že dňa 7.6.2015 nádhorne a s láskou požehnali tejto knihe pri pramienku na Lovinke pred jej poslednou úpravou a vydaním.

Na tému písania knihy o deťoch, som si vypočula nádherný dialóg:

Ona: „Keď o deťoch píše žena, tak je to predsa zábavné a milé čítanie. Keby to písal chlap, bol by to horor.“

On: „Veď on iba napíše pravdu, ako to naozaj je!“

MATERSTVO ALEBO CESTA ZA OSVIETENÍM

Keď ma napadla táto myšlienka, zasmiala som sa. Mám už štvrté dieťa a ustavičný pocit, že sa stále a neprestajne mám čomu o deťoch a od detí učiť. **Že niekedy v živote len pozerám a dumám, prečo sa toto deje práve mne?** Niekedy s tým bojujem, niekedy na to čumím ako chorá vrana, niekedy sa uzatváram do seba a málokedy to prijímam. A práve prijatiu ma vytrvalo učia moje deti. Nie prijať ako súhlasíť. Prijať situáciu, emóciu, čokoľvek také ako to je a plne to rešpektovať. Moje prvé tehotenstvo skončilo potratom. Lebo som uverila, že lieky, ktoré som v tom čase brala, môžu môjmu dieťaťu ublížiť. Bola som veľmi mladá a veľmi neskúsená. Avšak na nejakej úrovni viem, že my obe, teda ja a moje dieťa sme si vybrali práve toto riešenie situácie. Viem však aj to, že moje dievčatko na nás všetkých odniekadiaľ stále láskavo pozerá. Naučilo ma, že čo niekedy považujeme za veľkú krivdu a veľké nešťastie môže byť niekedy pre nás nevyhnutné. Bola to pre mňa nevedomá voľba nás obidvoch. Moja nenarodená dcérka mi ukázala, čo mi v živote prináša radosť. A bolo to práve tehotenstvo s ňou, ktoré ma naplnilo a obohatilo a ukázalo mi, že veľmi túžim byť matkou.

Keď som bola druhýkrát tehotná, uvedomila som si, že o deťoch neviem zhola nič. Mám len vlastné spomienky na detstvo a hmlisté niečo, čo mám ako svoju **predstavu, či hlbokú túžbu po tom, ako by to pri výchove detí malo byť.** Tehotenstvo s Miškom som prežila v strese. V strese zo seba svojho tela, v strese zo školy, ktorú som študovala. Proste v strese zo všetkého. Spomínam si však aj na želanie, ktoré možno viac ako si myslím formovalo to, čo sa dialo po narodení syna. Bola to myšlienka, že som chcela nenáročné dieťa. Prečo? Lebo sme boli študenti a bála som sa ako sa dokážeme v tomto svete postarať o malé dieťa. Veľmi, veľmi som sa bála. A tak pri prvom dieťati, ktoré je „iné“ (nehovoriace, nechodiace, DMO) som bola neskúsená. Ale práve vďaka tomu, že Miško bol „iný“ som pozbierala všetku svoju odvahu žiť, pomáhať svojmu synovi a zarobiť dosť peňazí. Proste bola som odhodlaná na všetko. Čo v doslovnom preklade znamená aj toto:

Chcela som od svojho dieťaťa všetko, aby sa zlepšil, vyliečil a stal sa normálnym.

Nechápala som základnú vec, že *byť iný môže byť niečia voľba, ktorá pravdepodobne bola spravená z veľkej lásky*. Toto poznanie mi trvalo 18 rokov a ešte stále nie som na konci. Iba som si pri výchove Miška uvedomila, že *možno stačí, keď je spokojný a šťastný a môže byť kľudne aj iný*. Zdravotne ťažko postihnutý a iný pre nás zdravých.

Tretie tehotenstvo bolo najčarovnejšie na svete. Strávila som ho na Liptove na kurzoch metódy 3v1. Bola to skvelá babská partia. Teda v brušku bol chlapec, ktorý tvoril neoddeliteľnú a úžasnú súčasť týchto kurzov. Nesmierne sa mi páčilo, že všetci vítali a rešpektovali malú ľudskú bytosť spôsobom, aký by som priala zažiť každému dieťaťu. Nebola to prehnaná pozornosť, ale láskyplná a úctivá pozornosť. Celé tehotenstvo s ním som sa presmiala, až sa mi brucho natriasalo. Nikdy som však nevedela povedať, na čom sa smejem. Začínalo to pravidelne o štvrté ráno - mali sme veselú hodinku. Potom som zaspala. A zabávanie sa pokračovalo ráno, celý deň až do večera, okrem chvíľ, keď dieťaťko spalo.

Synček Jakubko bol ako malý nesmierne milé, kľudné a všímavé stvorenie, ktoré sa vôbec netvárilo ako bábätko. Mal čas na všetko a doprial ho aj mne. Obzvlášť keď som sa stresovala kvôli kojeniu, ktoré som zažívala po prvýkrát. Takmer vôbec neplakal a spokojne počkal na jedenie, prebaľovanie, či kúpanie. Ani raz si neublížil. Prvý úraz, rozbité kolienko, mal ako trojročný. Bol proste nerozbitný, chránený nejakou prazvláštnou ochranou. A svojím smiechom. Dodnes má v tvári výraz, že sa človek pri pohľade na neho začne usmievať.

Odkedy však chodí do školy, už sa vie tváriť aj veľmi zadumane a byť protivný. Ale aj tak je Jakubko najväčší dar, aký som dostala. **Ukazoval mi pohodu, harmóniu a lásku a robí to dodnes.** Len sa občas „zabudne“ a hrá sa na niečo, čo nie je. Kto ho to asi naučil? Jakubko nebol nosený v šatke, ani bezplienkovaný. Prišiel však na svet s takou dávkou lásky, radosti a uvedomovania si vecí, že nemám pocit, že by nejakou v živote strádal.

Moje tretie narodené dieťa Matejko je najrozporupľnejší. Aj moje tehotenstvo bolo také. Najradšej by som bola v Liptovskom Mikuláši, no väčšinu času som strávila v Bratislave. Chcela som čo najlepšie

vychádzať s manželom, lenže sme sa takmer stále hádali. Potrebovala som pokoj a klud pre seba, napriek tomu som sa starala do fyzického aj psychického vysilenia o Miška. Aj to tak vyzeralo. Bola som viackrát v nemocnici, kvôli vcestnej placente. Až od siedmeho mesiaca som sa cítila naozaj dobre a bola som spokojná. Hoci som sa takmer nemohla hýbať...Bolo ťažké byť na jednom mieste. Bolo ťažké byť sama so sebou. *Počas tohto tehotenstva som sa naučila neutekať.* Aj nemať ten pocit, že nutne musím niečo robiť. **Naučila som sa byť len tak.** To je celý Matej. Tomuto ma celé tehotenstvo učil. **Nemať nároky na iných ani na seba. Byť v sebe. Byť vďačná za to, čo je.**

Ale aj urobiť to, čo treba. Keď treba ísť do nemocnice, spraviť to s kludom. Jeho vplyv bol pre mňa ako škola zázrakov. I keď musím priznať bola to veľmi ťažká škola. Aké rozporuplné bolo moje tehotenstvo, taký je aj Matej. Chvíľku sa nádherne usmieva, no o chvíľu letí päť. Je to chodiaca telepatia a intuícia. Lenže rovnako ľahko sa naladí aj na nepríjemné pocity a vie byť potom „zlý.“ Proste malé chodiace a úprimné zrkadlo. Matejko je bezpliekovaný od 6 týždňov veku a od narodenia som ho nosila v šatke.

Tehotenstvo so Šimonkom ma naučilo brať seba samú takú aká som. Cítiš sa teraz takto. Dobre. Len to prijmi. Povedz jedno hlasné áno, tomu, čo sa práve teraz v Tebe deje. A dýchaj. A dýchaj. A dýchaj. Chce sa Ti plakať? Tak plač. Chce sa Ti kričať? Tak krič.

Tak toto poznanie a učenie mi priniesol môj najmladší syn. Šimonko je zatiaľ najnáročnejšie dieťaťko. Keď sa vyspí je ako usmiate slniečko. Nemal rád byť pocikávaný ani hladný ani mimo diania. Jeho žiarivé modré očka od narodenia výrazne naznačovali, že chce robiť všetky pestvá so svojimi bratmi. Akurát mu v tom bráni ešte neposlušné telo. A tak celé dni trénoval – fantastickou rýchlosťou sa premiestňoval po byte, po celom. Jeho tepláčky mi večer pripomínali koľko metrov plávajúcej podlahy cez deň poctivo poutieral. Hoci ešte nebol na to fyzicky pripravený, skúšal preliezať nižšie prekážky napríklad moje nohy. A neprezieravo a neopatrne, no s veľkou vervou sa pokúšal postaviť k čomu sa dá, k prahu na balkón, či k sedačke alebo posteli. Svoje lezecké výkony dopĺňal nie celkom rozlúšteným repertoárom hákania a slabík. Chodíť sa učil veľmi krátko. Párkrát prešiel odo mňa k tatovi, asi meter a pol. Potom sa zrazu rozbehol a bola ho plná oby-

vačka. Teraz vylieza úplne rýchlo a úplne všade. Bol nosený v šatke a dávala som ho od tretieho dňa po pôrode cikať na nočník. Až do obdobia, kým si sám nepovedal, že nechodí cikať. Ale o tom neskôr.

Najčudnejší a najúžasnejší pocit, že niečo VIEM, prišiel ku mne na meditácii v ženskom kruhu. Mali sme za úlohu predstaviť si, ako ku nám príde nejaký pomocník, ktorý bude spolu s nami čistiť našu maternicu. V mojich predstavách neprišiel žiadny pán ani pani s vedrom a vysávačom.

Vo svojich predstavách so uvidela maličkú rúčku ako sa jemne dotýka stien mojej maternice. Pocítila som teplo, pokoj a veľkú lásku. A naplno som si uvedomila – toto je to, čo s nami robia naše deti počas deviatich mesiacov tehotenstva. Láskajú nás. Prihovárajú sa nám. Liečia nás. Čistia nás. A opäť. Láskajú nás. Prihovárajú sa nám. Liečia nás. Čistia nás. Učia nás ostať napojené na samočistiace a samoliečiace sily, ktoré sú vo vnútri nás a ktorými nás obdaroval Boh (Univerzum, Vesmír, Bohyňa, doplňte si, čo potrebujete a chcete). Kolké z nás ostaneme verné tejto láske, aj keď nám deti odrastú? Toto je veľká škola. Veľká výzva. Túto pomoc dostávame zhora. Celkom zadarmo. **Kiež by sme dokázali ostať napojené na zdroj lásky, radosti, krásy, dobroty a vďačnosti v sebe.**

PREČO TU SOM

Keď som bola dieťa nikdy si nespomínam na rozhovor s rodičmi, či niekým blízkym o tom, prečo a načo tu sme. Vyrastala som ešte v dobe komunizmu, revolúcia prišla, keď som mala pätnásť rokov. Moja túžba po „viem“ sa naplňala školskými vedomosťami. A ja som si myslela, že to je všetko – dobre sa učiť, niekam patriť, niečo v živote dosiahnuť, založiť si rodinu. Verila som, že to je všetko. Lenže niečo mi aj tak v živote chýbalo. Skutočný pokoj, spokojnosť, vnútorný klud, láska. Aj keď som bola vydatá, stále som snívala a túžila po nejasnom pociť, pociťe všeobjímajúcej lásky. Nevieam, čo presne som hľadala. No hľadala som tento pocit všade. Aj keď som mala malého Miška, stále som snívala. O tom, ako by to tu malo vyzeráť. Tu na Zemi. A nevyzerá. A prečo? Pociťovala som to ako obrovský vnútorný tlak. Ľudia

by sa takto správať nemali. Svet by mal byť láskavejší. Nemalo by tu byť toľko odpadu. Nemali by v nemocnici robiť chyby, aby potom ostali postihnuté deti. Nemalo by... Pokoj s takýmto zmýšľaním je naozaj v nedohľadne. Je nedosiahnuteľný.

Potom prišli kurzy 3v1 – odblokovanie, rozpúšťanie stresu (po angl. Stress defusion). A ja som sa zrazu „uistila“, že máme aj dušu. Nie žeby som o tom predtým nevedela. Len je iné, keď sa o duši rozpráva ako o niečom, o čom nik nič nevie a je rozdiel ak sa zrazu ocitnete v skupine ľudí, ktorí VEDIA, že ju majú. A dokonca vedia aj to ako jej pomôcť, rozvíjať ju, vnútorne rásť. Asi si viete predstaviť ako som sa tam tešila. Hltala som každé slovo povedané na kurzoch. No po absolvovaní kurzov mi chýbalo niečo iné. Jednak kontakt vo svojom najbližšom okolí s podobne zmýšľajúcimi, otvorenými ľuďmi. A jednak nutná potreba preveriť PRAVDU povedanú na kurzoch skutočnými skúsenosťami vo svojom živote. A tak to opäť bolo to, čo nebolo pravé orechové – verím niečomu, čo mi povedal niekto iný. Je to však pravda? A tak som nastúpila na ďalšiu cestu - školu žitia a overovania právd.

Ako som po desiatich rokoch života mala možnosť zistiť, veľmi veľa vecí z kurzov bolo o živote a zo života. Len ich bolo treba žiť bez strachu. No na otázku prečo som tu, som na kurze jasnú odpoveď nedostala. Tú bolo treba hľadať v sebe. Vždy, keď som mala zlú náladu, plakala som a chcela som ísť domov. Domov – k môjmu ockovi – na Liptov. Aj veľmi dlho som vnímala, že som sem na túto Zem prišla kvôli nemu, pomôcť mu. Tento pocit bol miestami silnejší ako chuť žiť so svojou rodinou. Byť s ockom. Byť doma. Až raz som to vedela presne. Precitla som a precítla. **Domov je to miesto odkiaľ prichádzame. Nevieť síce kde to je. Nie je to však miesto. Je to pocit. Je to pocit, pre ktorý som tu. Pocit, ktorý hľadám vo všetkom, čo robím a čo žijem. Aby som sa tu na Zemi naučila žiť ako tam „doma“.** Po tomto zistení som kľudnejšia, vyrovnanejšia a viem, že raz pôjdem tam domov. S akým pocitom, to preverí čas...

PRIVOLAJ SI SVOJ SEN

Veľmi dlho som túžila po treťom dieťati. Až som celkom stratila odvahy na dieťa čo i len pomyslieť. Mala som dokola ten istý sen. Stojím s liečiteľom Arnoldom Polivkom (www.lebenskunst-polivka.at) na brehu rieky. Mám oblečené dlhé zelené šaty. A mám veľké bruško – som tehotná. Brala som dlhodobo lieky a chcela som byť tehotná až vtedy, keď budem úplne zdravá. Preto som chodila k liečiteľovi. A čo viac, ako na potvoru, všetky moje priateľky zrazu boli jedna po druhej tehotné. A ja nič. Stále nič. Tak som teda skompletizovala malé veci po Jakubkovi a mojím trom aktuálne tehotným kamarátkam som za-telefonovala, aby si po ne prišli. Neprišla ani jedna. Aj kamarátka si u mňa zabudla perinky nachystané na kresle. Už som prestala dúfať. Až do okamžiku, kým som nepreliala pohár koly. Krstiny. Napadlo ma. Keď mi prestala chutiť káva, začala som mierne dúfať. Áno, podarilo sa. Som tehotná... Tento sen ma sprevádzal tesne pred tehotenstvom s Matejkom.

Pred tehotenstvom so Šimonkom so si svoje ďalšie dieťa privolávala spôsobom, že som vlastne ani nevedela, že to robím. Tak napríklad na chladničku som nalepila šesť ježkov z jabĺčiek, pričom nás bolo iba päť... Na poličku som položila šesť sloníkov – rodinku. Na Vianoce som uplietla päť veľkých rybičiek a jednu takú úplne malinkú... Až keď som v obchode „zablúdila“ do tehotenského oddelenia a s úľubou som si prezerala tuniku pre tehotné, tak ma na chvíľku napadlo – Hádam len nechceš byť znova tehotná. No a za pár dní som „bola v tom“. Zdá sa, že naše podvedomie nám dáva signály a správy. A my ich môžeme prehliadať alebo sa im snažiť porozumieť...

POČATIE

Mám v sebe pocit, že by som nemala potrebovať žiadny tehotenský test, ale jednoducho by som mala vedieť, kedy sa „to“ stalo. Okrem jedného razu som tento pocit nikdy nemala bezprostredne jasný. Asi je to tým, že moje inštinkty v bitke s racionálnosťou nie vždy zvíťazia. Pamätám si však teplý pocit v brušku, keď má bábätko pár dní a tento pocit ma vždy uviedol do stavu, že som to zrazu vedela. Vedela som, že

som tehotná. Nevieť si tento časový posun vysvetliť, no rešpektujem jeho prítomnosť. Ten zázračný pocit v brušku, jemné šteklenie a tepľúčko – možno to tak nemá každá žena, no ja to mám takto. Jakubko mi o počatí rozprával slovami, ktoré mňa veľmi prekvapili. Bol malý, mal asi tri roky a rozprával mi, že skočil z obláčika rovno ku mne do bruška. Tuto a ukázal mi na spodok bruška. Potom ešte povedal, že si spomína ako ho tatinko pozval. Tváril sa pri tom dôležite a vážne. Ja som mu predtým určite rozprávala, že bol v brušku, no nikdy nie o tom, ako sa tam dostal. Nerozprávala som mu to preto, že som jednoducho nemala žiadnu vedomosť o tom ako sa to vlastne s dušou človeka deje. Keď bol malý, tak z neho častejšie „vypadávali“ slová, ktorými si vysvetľoval vlastnú existenciu, existenciu nás, či Boha.

TEHOTENSTVO

Počas tehotenstiev sa v mojom tele vždy diali zázračné zmeny. Zjemnela moja pokožka, omladla, stala sa elastickou, zhustli mi vlasy a prestali mi padať. Celkovo som vždy bola plná energie, elánu a lásky. Len občas sa stalo, že som sa cítila zle. Každé tehotenstvo bolo iné a sú iné knižky zaoberajúce sa tým, čo sa deje mesiac po mesiaci s bábätkom a ženou. Mňa však vždy fascinovala miera, do akej som sa stala pokojnejšou, rozvážnejšou a intuitívnejšou. Vždy som mala pocit, že **áno, práve tomuto pokoju sa mám naučiť a potom ho vnášať do nášho každodenného spolužitia.** Čím pokojnejšia som bola ja, tým pokojnejšie boli aj moje už existujúce zrkadlá, moji rodina – najmä môj manžel. Z unaveného, vystresovaného človeka sa stával milý, chápaný, úctivý a vďačný človek. Priznávam, že toto všetko naozaj pripisujem tomu zázračnému stavu, akým tehotenstvo je. **Je to čas pripraviť sa na nového človečika a tento človečik nás už v brušku učí, po akej harmónii túži.** Nech som sa rozprávala s ktoroukoľvek ženou z môjho okolia – zhodli sme sa. Áno, milujeme tehotenstvo.

Asi si poviete, že keď už mám štyri deti, asi nie som práve najlepšia v tom ako si tehotenskú harmóniu udržať po zvyšok života. Áno, aj ja sa na seba občas pozerám z tohto zorného uhla.