

Zamyslenia, úvahy, postrehy  
Čo vy na to?



Zuzana Balašiová Donátová  
Ilustroval: Radovan Vincze

Zamyslenia, úvahy, postrehy  
Čo vy na to?



Zuzana Balašiovová Donátová  
Ilustroval: Radovan Vincze

Autorka: © Zuzana Balašiovová Donátová

Ilustroval: Radovan Vincze

Korektúra: Anetta Letková

Vydal: Elist, s.r.o., 2020

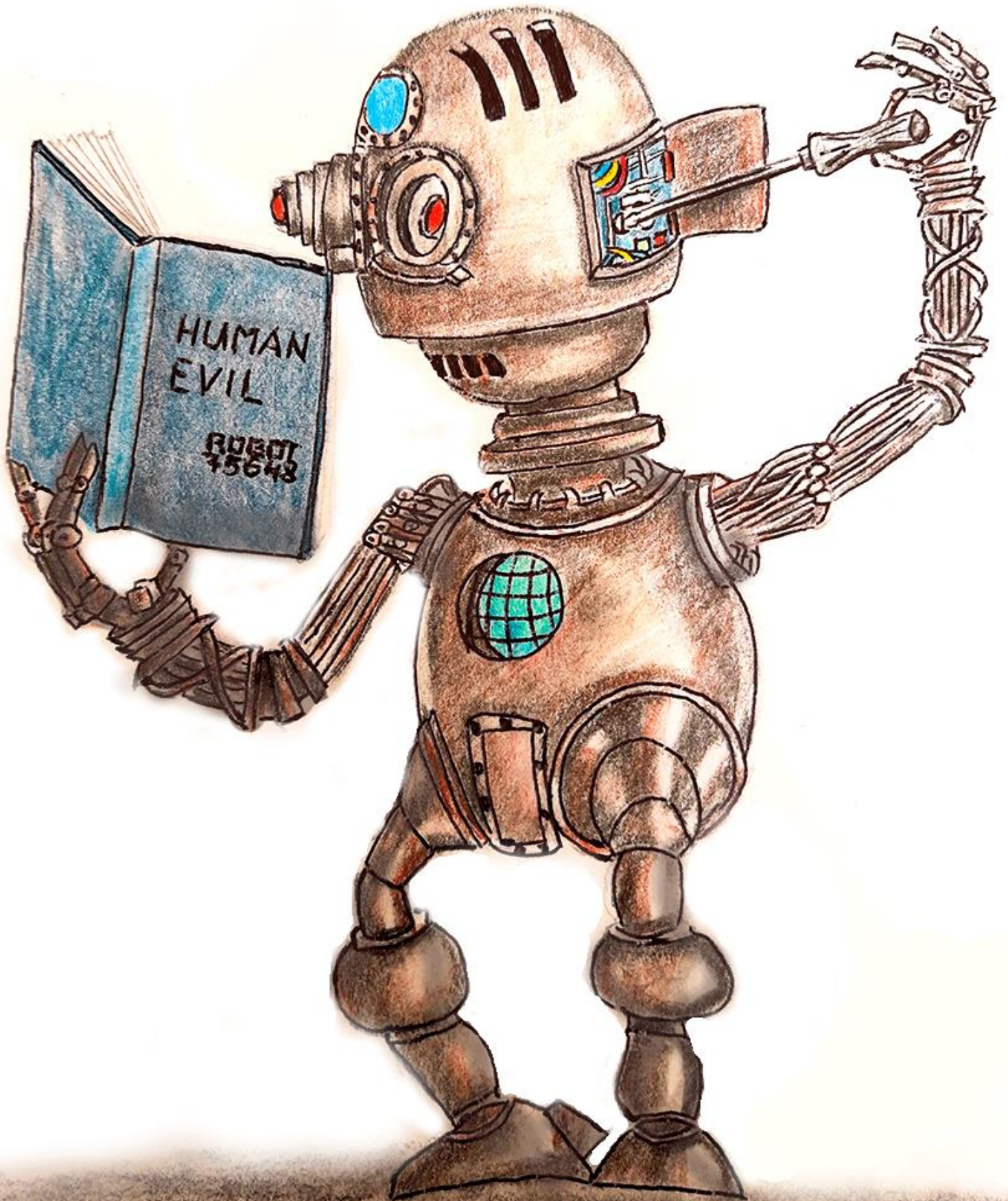
ISBN 978-80-570-1847-6 ePub

ISBN 978-80-570-1848-3 mobi

ISBN 978-80-570-1849-0 pdf

*„Občas sa treba ponoriť do vlastných nepoznaných hĺbok, aby sme mohli rásť. A tým je aj tvorenie.“*

# Krátke zamyslenia



## Úžasné

Čomu sa venujete v tejto chvíli?

Vareniu, praniu, stavaniu obydlia,

činnosti v práci, obchode, aute alebo v autobuse?

Život v nás i mimo nás plynie, nech robíme čokoľvek.

Zajtra príde opäť zajtra a prítomnosť ležérne prebieha.

Aké úžasné je precitnutie.

Aké úžasné je uvedomenie a zastavenie sa nad sebou na pár sekúnd.

Aké úžasné je vyskočiť z programu, zo stereotypu, z nutnosti a povinnosti.

Aké úžasné je pozrieť sa inak.

S nadhľadom a pocitom vzácnosti prítomnej chvíle.

## Výnimoční

Ak sme sa cítili niekedy výnimoční, po vytriezvení zistíme, že výnimočným znamená byť...

A ešte k tomu úplne obyčajným šťastným človekom.

## Výpoveď

Ak už nedokážeme vykonávať svoju prácu s láskou, môžeme s láskou predsa odísť...

## Po

Nie je normálne, že po ...tke sme opotrebovaní, neprít'azliví, vysušení a starí.

Len sme tejto ilúzii uverili a používame ju ako konštantu nášho zrelého života.

## **Krása**

Ako vysvetliť krásu?

Pomocou poučky o zlatom reze?

Alebo je krásou to, čo rozžiari naše srdcia?

## **Vec**

Nemáme v živote čas na jednoduchosti kvôli mnohým neodkladným a veľmi dôležitým veciam.

Možno raz, keď ho budeme veľmi potrebovať, skutočne skonštatujeme, že ho nemáme.

## **Poznanie**

Poznáme svoj dom, svoju školu, prácu, rodinu aj známych a ľudí z videnia. Poznáme mestá, dedinky, kopce i miesta, ktoré sme navštívili alebo aspoň z rozprávania v mysli dokreslili.

Koľko však zostáva toho, čo nepoznáme?

Taký dlhý zoznam by sme nielenže nestihli v našom živote dopísať, ale ani vytvoriť.

Takže môžeme povedať, že skutočne poznáme život?

## **My ľudia**

Vyzeráme rovnako,

až na menšie či väčšie morfológické odchýlky.

Náš vnútorný vesmír je rovnaký,

až na drobné odlišnosti:

v samotných „hviezdach“ našich osobností,

v asteroidoch našich spomienok,  
v meteoritoch túžob a predstáv  
a v mliečnej dráhe osudu.

Sme si navzájom veľmi podobní, ale líšime sa v schopnosti zahľbit' sa  
a v možnostiach pochopiť vlastný, málo prebádaný vesmír.

Alebo nie?

## **O niekom**

Lahšie sa o niekom rozpráva,  
ako sa nad ním zamýšľa.  
Často po zamyslení už niet slov.

## **Pošta**

Veľmi sa rozhnevala.

So slovami, že na tento zážitok nikdy nezabudne, mu poslala poštou  
zabalené blato.

Odtrhol v záhrade tú najkrajšiu červenú ružu a poslal ju obratom so  
slovami, ktoré si zapamätala dodnes: Dokážeme dávať len to, čo máme  
vo vlastnom vnútri! Alebo nie?

## **Neatraktívna**

Vraj práca so starými ľuďmi je ťažká a neatraktívna. Možno len  
z pohľadu toho, kto vníma telesnú starnúcu schránku človeka. Ľudské  
pocity, city a emócie nestarnú...



## **Do...**

Smerom do staroby sa zmeňujeme telom, zato silnieme a rastieme umom.

Nie je to však zákonitosť, je to len možnosť.

## **„Mocní“**

Zamilovať sa do krásnych, mocných a úspešných je také rýchle, jednoduché a prchavo nestále.

Milovať nesúmerných, obyčajných a nenápadných je pomalšie, ťažšie a azda večné.

## **Iba zvierá**

Vraj pes, mačka a zajac sú iba zvieratá.

Dokážeme sa na druhého neustále a zakaždým tak hravo a citlivo, tak úprimne a mľaskajúc láskou tešiť?

Kiežby sme sa k sebe navzájom

vedeli správať BEZ PODMIENOK aspoň tak, ako k nám „iba zvieratá“.

## **Pššš**

Vraj by sme nemali radiť, presviedčať, neuvážene hovoriť.

Lebo v mlčaní je najviac pravdy... len ako ju vysloviť?

## **Väzeň**

Je väzňom ten,

kto sa nachádza v pevnej klietke,

alebo ten, kto sa pohybuje voľne s oploteným uvažovaním?

## **Sme**

Sme jedineční v stave, v akom teraz sme.  
Nie je náhodou, kde a s kým sme.  
Ak sa chceme cítiť lepšie, tak sa cíťme!  
Neurobí to za nás nikto.

## **Počúvaj**

Keby sme viac počúvali seba,  
ako hovorili o druhých,  
rozprávali by sme menej,  
ale dozvedeli by sme sa viac.

## **Ak – tak**

Kto do teba kameňom, ty doňho chlebom.  
Myšlienka, ktorá odzbrojuje myšlienky: Aký požičaj, taký vráť. Alebo:  
Oko za oko, zub za zub.  
V súčasnej filmovej tvorbe sa často hlavný hrdina mstí celým priebehom  
deja až do zdanlivého happyendu.  
Podvedome sa stáva naším vzorom – Zorom.  
Je vôbec možné bezpodmienečné „chlebové“ správanie?

## **Viem, neviem**

Čo vieme o živote?  
Iba to, čo si o ňom myslíme.  
Čo si myslíme?  
Iba to, čo nám vychádza z pozorovania, skúseností,  
dôvery a poznávania.

Čo spoznávame?  
Väčšinou hĺbku, diaľku i šírku nepoznaného.  
Prečo uvažujeme iba trojrozmerné?

## **Prístup**

V nemocnici očakávame, že budú k nám pozorní a milí.  
Koľko miloty sme dnes na úrade, za volantom či v obchode vyrobili  
MY?  
Sme ako emóciami zafarbené naplnené nádoby,  
ktoré sa vylievajú halabala, nekontrolovateľné, chcené i nechcené.  
Nerozrušiť sa vieme?

## **Si, som, sme**

Dedina je ako polica, kde každý dom je ozdobenou knihou,  
keď komínom dovnútra nahliadneš, začítaš sa do príbehov  
napísaných neviditeľným perom.  
Si, som, sme – hrdinami vlastnej knihy,  
tvoríme ju sami alebo ju vytvára niekto iný?

## **Život vás baví**

Možno sa mýlime,  
ak si myslíme, že úlohou života je baviť nás a zabávať.  
Sami sme životom, ktorý rastie, okresáva i vzdeláva.  
Nielen poznatkami, zážitkami a vierou,  
ale nahliadnutím do vlastného vesmíru.  
Myšlienka sa klže atramentovým perom...

## **Jeseň života**

Čas, keď zostarneme, sa často nazýva jeseňou života. Pozrite sa, ako sa všade navôkol vyníma farebná scenéria s vôňou hrozna, blyštiacim sa leskom jablák a s chuťou teplých gaštanov. Kiežby sme vedeli aj takto lahodne zostarnúť...

## **Nedokážeme**

nikoho presvedčiť, ale dokážeme ho motivovať, aby sa sám presvedčil. Aj keby to trvalo tisíce rokov...

## **Nereagovať**

neznamená vždy ignoráciu,  
možno len správnu kontrolu nad tým,  
čo nevypustí vrtkú emóciu.

## **Ak**

hovoríš o veciach, udalostiach či poryvoch duše pravdivo, nečakaj, že ti budú tleskať.

Aj lietajúcej moli chvíľu tleskali.

## **Aj**

ušľachtilé slová so zámerom pomôcť, povzbudiť či obohatiť druhého treba servírovať pomaly a s citom. V nesprávnom čase a na nesprávnom mieste doslova bodajú.

## **Zámena**

Slovné spojenie „ser na to“ sa akosi včlenilo do našej bežnej komunikácie. Na odl'ahčenie, zabudnutie, potlačenie niečoho, čím sa nechceme zaoberať v ustarostenej hlave.

Keď si to predstavím do detailov, tak ľahší a príjemnejší ako často namáhavý akt je vari úsmev.

Čo tak nahradiť „ser na to“ pojmom „s úsmevom na to“?

## **KPR**

Rada od vtipného primára:

Zachraňovať s hudbou viac pomáha.

Po zaklonení pacientovej hlavy

dvakrát zopakuj „vianočné roľničky“,

tlač pravidelne na hrudník v rytme pesničky.

A potom dvakrát vdýchni do jeho úst dych,

pohmkávaj si potichu, aby si nevytočil spevom ostatných.

## **Čas**

Je umením po určitom čase

vidieť sa krásnym v širokom páse.

Je umením cítiť sa mlado na pokrčenej tvári,

kde sa kožným vráskam dobre darí.

Je umením cítiť sa inak,

ako nás informuje ľudský vek.

Často podliehame vetám:

Už sú starí, ona starká, on starec.

A nie je to každého vec?

## **Lano**

Ak nám niekto lezie na nervy, môžeme mu natrhnúť lano a voľne pustiť do hladiny neutrál. Ak sa lezec pokúša o to znovu, už nás to nebude vyrušovať.

## **V zrkadle**

Uvidieť sa v zrkadle, keď sa stávame nepríjemnými, môže byť dobrým motívom, aby sme to už viackrát neopakovali. Nielenže ohnivo vyzeráme, ale spaľujeme to krásne a čisté v nás. Naše tchi, či?

## **Šiesty zmysel**

Sme takpovediac jasnovidní v problémoch druhého, ak sa zídeme so sebou samým, akosi záhadne oslepneme.

## **Okuliare**

Ľahko „vidíme“ do partnerského vzťahu iných, lebo nekráčame v ich topánkach a nenosíme ich okuliare. Vidieť neznamena aj rozumieť...

## **V srdci**

Nie je ani také potrebné počas života dookola opakovať druhému, že ho máme radi. Stačí uvedomenie, že to cíti, cítil a vie. Aj keď raz odíde, to, čo je vpečatené v srdci, nikdy neumrie.

## **O niečom**

Byť o niečom skalopevne presvedčený môže znamenať málo poznania.  
Byť otvorený neustálym zmenám v myslení môže znamenať zrelosť.  
Ako je to naozaj, vie každý a nikto.

## **Šťastie**

Som taký šťastný, som taká šťastná!  
Už ste rozmýšľali, či je šťastie stav alebo pocit?  
Či sa dotýka matérie, abstrakcie, alebo náhodnej lotérie?  
Má šťastie svoje miesto, banku, jaskyňu,  
kde sa rodí a prebýva?  
Alebo je šťastie v nás, kde rastie a dozrieva?

## **Hviezdy**

Ak niekedy zaváhaš, ako ďalej, pozri sa na hviezdy. Sú rozsiate v tmavej nekonečnosti, a predsa svietia, tak ako aj naša bezrozmerná nádej.

## **Naveky**

Môžeme stratiť, čo nemáme?  
Čo vlastníme, je dávno zrátané.  
Zakryté hĺbkou v myšlienkovrave,  
v srdci, duši aj v spomienkach,  
aj keď sa telo pomaly láme.