

Nejdřív mi to přišlo všední, pak úplně ujetý a nakonec tak přirozený, že se ukázalo, že přesně tohle potřebuju :)) Dík!

J.

Opravdu se toho v mém životě změnilo mnoho. Je to až tak, že si říkám to není možné, že to předtím bylo jinak. Vždyť je to tak přirozené, tak moc jsem to teď Já. Cítím to, vnímám každou svou částí....

Moje téma bylo "nalézt svůj hlas". Abych to rozvedla, styděla jsem se mluvit, můj hlas byl nejistý a ve chvílích, kdy jsem měla mluvit sama za sebe a ze sebe jsem ztrácela pevnou půdu pod nohama a lehkost. Nutno říci, že je to téma, které si zpracovávám dlouho a tak některé projevy - jako červenání a koktání, se mi podařilo odstranit. Ale svoboda v mém projevu stále nebyla, ani radost. A rozhodně jsem v mém hlase nebyla Já. Ani jsem sama sebe nemohla poslouchat. Proto jsem oslovila Tebe.

Jít s Janem a hudbou je neskutečná nádhera, možnost prožít si a celou svou bytostí vnímat přítomnost, je neuvěřitelně naplňující. To, že jsme se spolu procházeli a ladili se v ulicích Prahy, bylo naprosto úžasné, protože vím, že k naladění se sama na sebe a svou vnitřní hudbu nepotřebuji klid a meditaci, ale že je to něco, čeho je možné dosáhnout kdekoli a kdykoli. Co máme neustále k dispozici, ať jsme kde jsme, ať jsme s kým jsme. To bylo pro mne velmi cenné. Naučilo mě to být ještě víc vědomá a přítomná sama sobě, tomu co se ve mě děje, jak se naladit na sebe sama a sestoupit do svého vnitřního prostoru, propojit se se svým srdcem a z toho místa pak mluvit a vyjadřovat se. Také jsem měla možnost vidět jaké to je učinit a prožít si vědomé rozhodnutí. Moc krásné bylo, když jsme cestou potkali malou holčičku. Podívala se s úsměvem na mě a pak na Jana a začala si vědomě pobrukovat... to byl moc krásný okamžik.

Je to už 14 dní a od té doby se mé vyjadřování změnilo. Nepřemýšlím dopředu, co řeknu, nemám strach, otevřít pusku a zeptat se, vlastně to jsou pocity, které už neznám. Miluji svůj hlas. Jsem v něm Já. Mé opravdové Já. Aniž bych musela přemýšlet "jak na to" jednoduše se dokáži naladit na sebe sama a druhého člověka, propojit se s ním, nebo s nějakým vnějším podnětem a hovořit. Získala jsem nekonečnou svobodu a lehkost. Spojila jsem se s tím místem uvnitř, místem velkého klidu a jasnosti. Nejde samozřejmě jen o můj hlas. Je to něco, co se prolíná do všech oblastí mého života a přináší to vědomí sebe sama v obrovské svobodě.

Ze srdce děkuji, že jsem se mohla vrátit ke své přirozenosti.

M.

Přišla jsem si jak na dovolené v cizí zemi a přitom jsme byli stále v Praze, kde se pohybují každý den :) Nestačila jsem se divit, co všechno nás potkalo! :)

E.