

Krupobití

Už jste na to přišli, že příroda se svými živly, s její faunou, flórou, se vším, co k ní patří, je skutečně mocnou čarodějkou? Je dokonalostí sama, kde je vše navzájem propojeno, kde vše má svůj význam a vše funguje podle jasného řádu, hierarchie, kde instinkty a vnímání jsou důležité pro přežití. Kolik lidí umí v dnešní době s jasnou přesností vnímat signály, které nám příroda každou vteřinou nabízí? Nepíší s jistotou nic, co byste nevěděli, nečetli nebo nepotkali se s tím. Ale jak často se díváme do přírody, bereme si z ní ponaučení pro náš život, vnímáme ji a zaznamenáváme varovné signály, které nás mohou ochránit. Někdo více, někdo méně.

V přírodě se snažím trávit hodně času. Mám ji ráda z mnoha důvodů. Již mnohokrát jsem na vlastní kůži zažila její rozmary, když se ve skalách z nádherného slunečného počasí zatáhlo a jak mávnutím proutkem začal foukat silný vítr a přihnala se „z čista jasna“ bouřka. Promoknutí až na kůži prožil snad každý z nás. Jeden můj zážitek předčil však ty ostatní.

Stalo se to v létě. Letošní léto bylo extrémně horké. To léto, o kterém budu psát, bylo velmi deštivé. Trávila jsem ho v krajině, kterou mám velmi ráda, v krásném údolí obklopeném zelenými kopci z jedné strany a horskými masivy z druhé. Nic stísněného, vítr zde může volně dout a stejně tak jako člověk tu může volně dýchat, žádná stísněnost, ale otevřenost. Nejen přírody, ale i lidí. Typická stavění pro tento kraj se svými bohatými květy lemující prakticky každé okno. Pohled na jasně zelené louky, na kterých krávy spásají trávu, dotváří alpskou idylku.

Idylka léta, byť počasím velmi proměnlivého. Znáte to, mnoho lidí se nechá ovlivnit vnějšími vlivy počasí a dokáže si otrávit dovolenou, protože je zataženo a prší. Je to pech, člověk si přeje pěkné počasí, když někam konečně vyrazí, a ono tohle. A tak bručí a nadává a nadává a bručí. Ale i za deště lze trávit pěkný čas. Dokonce si pamatuji na nejednu vycházku, túru, za sychravého počasí, když jsem byla se skupinami na zážitkovém pobytu, který pořádám, a musím říct, že jsme v dešti zažili spoustu legrace. Takové ty zážitky, na které se skutečně s úsměvem při sklence vína vzpomíná, a že jich bylo.

☺

Ponaučení: Nedopusťte, aby vnější podmínky ovlivňovali váš vnitřní svět – radujte se a tvořte i za nepříznivého nejen počasí.

To léto však nastal jeden okamžik, kdy se skutečně nedalo radovat. Ale nepředbíhejme. Ten den od rána svítilo sluníčko, obloha jasná, a tak jsme vyrazily s kamarádkou a dětma se koupat. Šli jsme pěšky. Užívali jsme si krásného dne. Povídali si, koupali se, hráli hry. V jedné chvíli jsme si všimli, že místní lidé se začínají zvedat ze svých lehátek, dek, uklízejí po sobě a odebírají se k odchodu. My jsme však zůstali. Jenže po chvíli lidí ubylo ještě více. Rozhodli jsme se také odejít. Zatím nic nenaznačovalo, co má za okamžik přijít. Snad jsme očekávali deštík, ale to co přišlo, bych si v té chvíli ani nedokázala představit. Byli jsme nepatrný kousek, skutečně pouze 20 metrů od místa, kde bychom se mohli ukrýt, ale intenzita krupobití, kterou jsme byli zasaženi, a hlavně velikost krup mezi golfovým až tenisovým míčkem, nás doslova paralyzovala na místě. Nedalo se vůbec pohnout. S kamarádkou a staršími dětmi jsme chránily ty dvě malé. Jejich sténání a prosení, kdy už to skončí, bylo velmi bolestné. Intenzita krupobití se zvyšovala a batohy nad hlavami pokryly nepatrné části našich obnažených těl. Nebylo si možné nevšimnout, jak i zvěř stojí nehnutě na místě, jak kousek od nás muž chrání ženu svým tělem. Když proud zeslábl, v šoku jsme utíkali těch 20 m do bezpečí a

přihlíželi té spoušti. Omráčení a v bolesti jsme si prohlíželi naše potlučená a podlitá těla. V těch chvílích jsem použila techniku EFT a začala děti venku oťukávat. A světe div se, to byla ve chvíli neuvěřitelná změna. Ze zasmušilých tváří se vytratil vystrašený výraz. Stažení vystřídalo uvolnění a z ticha se začalo ozývat štěbetání. Strnulost těl se proměnila v pohyb. Děti zaujaly ty velké kuličky na zemi a hra byla zase v plném proudu. Kroupy vytvořily příkrývku, jak to dokáže sníh v zimní krajině. Jen ty květy osekane od krup na zemi připomínaly, že je letní čas. Způsobenou spoušť se jali místní obyvatelé uklidit způsobem svým vlastním a do hodiny nebylo ani poznat, co se zde před malou chvílí dělo.

Ponaučení: EFT můžete využít jako první pomoc na zklidnění systému. Stačí začít ťukat. Po zklidnění očistit celé trauma – vše co se dělo, pocity, emoce související s událostí a další aspekty, které se ukáží.

Večer jsme přistoupily ještě jednou k ošetření, ale naše těla nám ještě dlouho poté připomínala prožitý zážitek, který v nás zůstane jako zpracovaná vzpomínka. Co tím myslím, je, že mnohdy, když člověk projde traumatizujícím zážitkem, který není zpracován, tak v systému zůstává jako blok. Ten v budoucnu může rezonovat s vnějším prostředím a postupně může vyvolat úzkost, strach, může být zárodkem pro fyzické onemocnění nebo může zarezonovat s našimi dřívějšími prožitky. A tak se dřívější blok v systému ještě prohloubí nebo v našem případě může způsobit strach z deště, bouřky... Těch možností a variant se nabízí hodně, a proto se vždy musí vycházet z jednotlivce. Žádný z nás, byť můžeme žít podobné životy, nevnímá realitu stejně. Působí na nás podmínky, prostředí, kde jsme vyrůstali, lidé, se kterými jsme se stýkali nebo stýkáme. Naše životy ovlivňuje to, co jsme zažívali, četli, viděli, to co je ukryto v naší buněčné paměti a mnoho dalšího.

Ponaučení: Můj prožitek, zvýšil mou vnímavost k okolní krajině, místním lidem a rychlosti vyhodnocení situace.

K přírodě mám velký respekt, protože dokáže tvořit, ale zároveň i ničit ve smyslu zákonitosti přírody. Je nám učitelem, hráčem, přítelem, pozorovatelem a je jen na nás, jestli se vědomě díváme.