



Lubica Noščáková

SLNKO V DUŠI

Precitnutie

V ruke držíte viac ako 100 príbehov, ktoré urobia
Váš deň krajším. Držíte v nej aj kľúč k šťastnému
a naplnenému životu, ktorý je v nich obsiahnutý.

Ešte nadšenejšie prikývnutie.

– Prečo?

V očiach sa jej zjavil kúsok neba, presne toho, ktoré v deťoch vieme vidieť, keď ich pozorne vnímame. No ešte vždy som nerozumela. Keď videla, že otázku myslím vážne, zrazu sa zdvihla, otvorila náruč, pritúlila ma, pohladkala, pobožkala a opýtala sa:

– Môže byť niečo krajšie?

Čokopohon

Čokoládu na náladu

Dala som si do pohľadu.

Teraz zrakom z čokolády

Dám celý svet do nálady

Sladulinkej pohody.

Dnes zažijem, som si istá,

iba skvelé príhody.

Dnes ráno, idúc do škôlky, naša Hanka znehybnela. Akoby zmrzla v polovici vykročenia. Ja, rozbehnutá za ňou, som to takmer neubzdila. Obišla som ju a hodila na ňu veľavravný spýtavý pohľad.

– Došli mi baterky... – povedala.

– Zdá sa, že fungujem na čokopohon a práve sa minul. Môžeš mi doplniť palivo? – spýtala sa s nádejou v hlase.

Rozosmiala som sa na celé kolo. Dcéra tiež.

– Asi sa nevrátiš domov po čokinu, že?

– Nie. – A zasa smiech.

– Fajn, tak mením palivo. Dnes fungujem na smiech.

povedala, zasmiala sa a vykročila hopsavým krokom ďalej. A ja som ešte na okamih stála a žasla.

Tie naše deti... Sú také múdre! Najbližšie, keď mi dôjdu baterky, už budem vedieť, čo robiť. Proste zastavím a v pokojnej nehybnosti zvážim:

– Na čo že to vlastne fungujem? Čo je mojím pohonom? Je to to pravé?

A ak nie, jednoducho sa rozhodnem pre zmenu a doprajem si plnú dávku toho pravého paliva – toho, čo ma v živote ženie stále vpred.

Dnes som obzvlášť vďačná za toto zastavenie môjho rozbehaného života a aj za to, že som v tomto zastavení dokázala počuť, čo nám deti hovoria. Mimochodom, aký je dnes váš pohon? Na čo že to vlastne fungujete? A je niečo, za čo by ste menili?

Roztancujem celý svet!

Na lúke tančili tri víly.

Prišla som ku nim, no sa skryli.

Doma som, šťastná, s hlavou na vankúši,

Zbadala zrazu, že mi tančia v duši...

V podkroví u deduška sme dnes našli gitaru. Nie hocijakú – koncertnú, patrí môjmu bratovi. A keďže do Tenesee, kde teraz pracuje, je ďaleko, urobili sme si koncert samy. Hrám na želanie:

– Mami, prosím si Tancuj, tancuj!!!

– Tancuj, tancuj, vykrúcaj...

Ja hrám a spievam, ona spieva a tancuje – čítaj rozťahla ruky ako krídla a točí sa na mieste o milých šesť stále do kola. Motá sa mi hlava ako sa na to pozerám. Vtom sa zastaví a vraví:

– Pozri čo dokážem! – Sledujem, ale netuším. Stojí na mieste s rozťahnutými krídlami a šťastne sa smeje.

– Hráme ďalej, super koncert!

Točí sa, točí... a keď pribrzdí, povie:

– Maminka, netočím sa prirýchlo?

Váhavo odvetím:

– Myslím že nie.

– Ale stíhaš triafať struny?

Fíha, prišiel čas zamyslieť sa nad svojim umením! Plná uznalivosti nad jej dokonalým hudobným sluchom sa zmôžem iba na

– Asi hej...

– Aj keď som roztancovala celý dom?

A vtedy mi to dôjde! Ešte si pamätám ten pocit, keď sa točím, točím, točím, zrazu zastavím a dom sa točí ďalej. Julka je presvedčená, že nadšeným tancovaním roztancovala celý dom! A vo svojej jemnosti by mi nerada kazila hru, lebo vie ako ťažko sa hrá, keď sa človek točí.

Zahrám ešte jednu. Točí sa točí, až ku oknu. Zastane, vykukne von a nadšene zvolá:

– Aha, roztancovala som nielen dom, ale aj lesy, lúky, záhradu a celý svet!

Ak máte dnes tanečnú náladu, tak patríte do sveta mojej dcéry. Berte to ako pozdrav od nadšeného dievčatka.

Deti prekonajú čokoľvek

Prekážku každú dieťa hravo zdolá.

A pre mňa je to veru riadna škola.

Že zdolať sa dá akákoľvek aj sto ráz...

Prekážky, tie sú totiž iba v nás.

U starých rodičov je skvele. Okrem iného aj preto, že majú veľmi jasne stanovené a dodržiavané pravidlá – plné lásky a radosť, ale aj obmedzení vyplývajúcich z potreby chrániť deti a interiér. Máme rozprávkovú babičku aj deduška – žijú v dome pod lesom, s veľkou záhradou a potokom okolo jednej strany pozemku a potôčikom so starou megačerešňou na strane druhej a voňavým dreveným podkrovím. A v obývačke celkom nový gauč a kreslá. Jeden z mála zákazov sa týka skákania po nábytku a cvičenia na sedačke.

Včera večer sa naša Julka postavila medzi operadlá kresla a gauča a vzoprela sa na rukách. Držala nohy nad zemou, tvár odrážala celé jej úsilie aj radosť. Blízkosť hrán stolíka neveštala nič dobrého. Navyše dobre vedela, že toto sa zaraďuje do kategórie cvičenie na nábytku. Keď som sa ku nej potichu priblížila, bez slova sa spustila nohami na zem a vraví:

– Neruš ma, prosím, prekonávam zemskú príťažlivosť. A znovu sa vzoprela držiac nohy vo vzduchu.

– Aha! Keď vyskočím do vzduchu, prekonám ju na chvíľku. S pomocou kresla na dlhšie a keď zistím ako inak si pomôcť, prekonám ju nadobro. Zatiaľ mi pomáhajú kreslá.

– A čo urobíš, až to dokážeš naddlho? – zaujímala som sa.

– Potom budem naozaj lietať!

– A dovtedy?

– Budem trénovať. A občas ťa objímam. Lebo keď ma objímaš a točíš sa so mnou, tak aj to je lietanie. No ja chcem prekonať zemskú príťažlivosť vlastnými silami. Aby som to dokázala, aj keď nebudem mať nablízku tvoje objatie.

Neodolala som – objala som ju a zatočila. Mama dokáže všetko. Aj prekonať zemskú príťažlivosť. Aj dať priestor dieťaťu, aby to skúšalo samé. A vymyslieť to tak, aby pri tom nemuselo porušovať pravidlá domu.

Vytvoriť priestor na trénovanie s dvomi skvelými starými rodičmi a množstvom láskavých náručí je jednoduché. Obzvlášť na mieste, kde som sa ako dieťa učila lietať ja. Takú moc majú rodičovské objatia, posúvané z generácie na generáciu. Ďakujem vám, milí moji rodičia, za to, že ste ich pre nás vždy mali. A aj Tebe, Julinka, za pripomenutie toho, čo dokáže láska.

Anjeli

*Mávajú krídlami. A láskou pohladia.
Sú pri nás a vždy nám poradia.
Daj bože, prosím, daj mi takú silu,
Nech ich viem počuť vždy v tú pravú chvíľu.*

Zrazu sa zatmelo. Spustil sa lejak, v ktorom sa ozýval miesto rytmického bubnovania kvapiek prekvapivo silný zvuk – krúpy! Vzdychna som v duchu s myšlienkou na naše obsypané ovocné stromy a Julkine kvietky. Kde vlastne je? Sedela pri pre-sklení na terasu, pozerala na padajúce krúpy a vraví:

– Anjelici moji! Teším sa, že vás je teraz okolo mňa toľko. Ja už vás toľko nepotrebujem. Ale potrebuje vás záhrada. Prosím, leťte von a ochráňte naše aj babinkine stromčeky aj kvietky, aj rastlinky vo všetkých záhradách, do ktorých vás pozvú.

To už prišla ku nej Hanka.

– Julka, nesmieš ich tam posielat', premočia si krídla, krúpy im potrhajú pierka a čo budeme robiť so smutnými anjelmi bez krídiel? Naozaj nemôžu zakryť krídlami tvoju ani iné záhradky.

Julka na ňu prekvapene pozrela:

– Akými krídlami? Oni sú ako obláčiky, ako to svetlo okolo sviečok, ibaže také veľké, čo svieti ako guľatý stan ponad našu aj iné záhrady. Tie krúpy cez to padajú, ale už nemajú silu ublížiť, iba sa menia na malé perly pre rastlinky.

– Veď anjeli majú krídla! Ako vtáci... – trvala na svojom Hanka.

– To hej, záhradu však nechránia nimi, ale tak ako som povedala. Veď sa pozri! Aj maminka nás vždy balí do takého obláčiku keď nás objíma.

Páni! Dnes som bola na chvíľočku anjelom. Jediná veta mojej malej spôsobila, že som takmer mala krídla... Už navždy si zapamätám, že láskavé objatie je nebesky krásne. Pre obe strany. Snáď preto sme dostali ten dar, mať ho stále k dispozícii a môcť ho neobmedzene používať. Vždy a všade, kde treba.

P.S.: Záhradka prežila tie 20 minút intenzívne padajúce krúpy v pohode. Aj babinkina. Boli sme to hneď a zaraz skontrolovať. A poďakovať za ten dar.

Darček

*Najlepší darček každý v sebe nosí.
Krehučky a predsa silné Čosi.
Tú silu Lásky, s ktorou prekonáme
Hranice vlastné, čo sami v sebe máme.*

Včera mal tréner voltížneho klubu, kam dievčatá chodia, meniny. Vedeli o tom, rovnako ako o jeho záľube v starostlivosti o kvety a tak mu nachystali dekupážované kamienky s kvetinkami, zapečatené vonkajším lakom, aby mu záhradka kvitla aj v zime.

Hanka si ešte vypýtala od ocka meter (taký malý zasúvací, prenosný). Má teraz skúmaco – vynálezcovské obdobie, tak sa mi to zdalo normálne.

V šatni sme sa stretli s ostatnými. Okrem nás a Adelky, ktorá je v Hankinom veku (5 rokov), tam chodia všetci bez rodičov. Sú to zlaté 10 – 20 r. decká. Ihneď nás upozornili, že tréner má meniny. Ako malé šuchotali po taškách a ukazovali mi v šatni čokolády, čo mu nakúpili. Chceli vedieť, čo PRESNE mu povieme a nacvičovali si svoje „všetko najlepšie“. Bolo roztomilé ako im na tom záležalo, trochu sa aj hanbili, a tak sa museli prekonávať, aby gratulovali, práve preto, že to chceli najviac a najkrajšie na svete.

Tie, ktoré nemali darček, sa dohodli, že budú mimoriadne milé a dnes ho ničím nenaštvú. Hanka sa nevedela dočkať. Keď vošiel do šatne, okamžite sa naňho vrhli. Najskôr naše – najmenšie babulienky a potom všetky ostatné.

To milé, hanblivé a láskavé zároveň prebehlo vtedy a tam. To podstatné som sa dozvedela až neskôr.

V hale bola mimoriadna zima, tréning sa nám preto zdal dlhý-predlhý. Zrazu, keď už odstrojovali koňa, Julka vybrala z batoha svoj Nutridrink a niesla ho trénerovi:

– To je pre vás.

Nechcel si ho vziať:

– Julka, to je tvoje, nemôžem ti to zobrať. – povedal, mysliac na našu poruchu vstrebávania výživy.

Poznám sklamaný výraz na jej tvári a ihneď som pochopila, že jej na tom veľmi záleží. Zasiahla som:

– Dáva vám najvzácnejšie, čo so sebou má. Vezmite si to, prosím. (Julka v tom čase v podstate žila vďaka nutridrinkom, lebo inak výživu nevstrebávala)

– Ale ja som už od teba darček dostal...

– No toto nie je k meninám. – vzdychla Julka. Nevie, čo mu bežalo hlavou, no nakoniec si ho vzal.

K autu mi hopsali dve veselky. Cestou domov som si vypočula takýto rozhovor:

– To bolo super! Teta doktorka povedala, že v tom Nutri-drinku je všetko, čo potrebujem. Ona je múdra. A ja som chcela, aby aj tréner mal všetko, čo v živote potrebuje. Tak som mu ho dala. Prečo ho nechcel? (Julka)

– Asi nevedel, že to je to, čo potrebuje. Ľudia občas nevedia, čo naozaj potrebujú, tak keď im to dávaš, tak to nechcú alebo sa čudujú. Ja som mu dala meter. A tiež nevedel čo s ním. Pritom minule niekto v šatni vravel, že je super, keď má na všetkých rovnaký meter. A ja som mu dala taký, čo môže mať stále pri sebe, a tak ho môže používať vždy na všetkých – rovnaký.

V duchu som sa smiala, ale aj smútila zároveň. Tie deti sa snažili veľmi presne počúvať nás, dospelých, a dopriať nám s láskou to, čo vypočuli.

No ich a náš svet sú si občas príliš vzdialené. Vďaka Bohu za rozhovory medzi deťmi, ktoré sme počuť. Občas sa nám tak otvoria dvere nielen do ich, ale aj do nášho sveta.

Keď hovoria dospelí

*Dospelí ľudia
v slovách si blúdia...
Z labyrintu kopy slov
priam do ríše zázrakov
prevedú nás naše vlastné deti.
GPS im niekde v duši sviati.*

Včera sme sa stretli s „naničmamami“ (komunita, ktorá sa spoznala cez rovnomenný web) v záhrade pohostinnej Aduš. Deti sa zorientovali rýchlo: Julka zbadala veľkú trampolínu, Hanka psíka Chiliho. Naháňala sa s ním, pokrikovala a veľmi, veľmi sa tešila. Naháňačka bola super – chvíľami nebolo jasné, kto koho naháňa. A tak jedna z nás, dospelých, s úsmevom podotkla:

– Keď ho chytiš, dostaneš korunu.

Úloha to bola ťažká, šteniatko jacka russela bolo ako namydlený blesk. Ale Hanka sa nevzdala. Zhruba o hodinu priniesla Chiliho na rukách. Všetci sa smiali. Chili zoskočil a zdrhol. Vrátila sa ešte dvakrát, vždy ho pevne držiac. Pochválila som ju aká je šikovná a jemná, že psíka drží presne tak, ako sa má.

Až potom mi došlo. Dospelák predsa povedal: ak ho chytiš, dostaneš korunu. Ona svoju časť splnila. Boli sme na rade. Povedala som to nahlas. Štefanka sa ozvala – to som povedala ja. Tým sa všetko skončilo. Prešli sme z terasy dnu. Hanka vošla za mnou a vraví mi:

– Mami, tá teta klamala?

– Nie, miláčik, ona žartovala.

– Mami, keby som to povedala ja a nesplnila, tak by som klamala, tak prečo od dospelých je to žart? Som z toho smutná.

Rozhodla som sa debatu o rozdieloch medzi žartom a klamstvom odložiť na neskôr, a tak som sa spýtala:

– Chcela si si za tú korunu niečo kúpiť? Môžeme to vyriešiť spolu – ja ti dám korunu, lebo si Chiliho chytila a pôjdeme na nákup. Ja splním sľub za tú tetu.

– Nasledoval vééééľmi nechápavý pohľad – najskôr jej a potom môj.

– Mami, ja by som tú slúbenú korunu nevymenila za nič na svete. A už vôbec nie za hlúposti z obchodu. Ak mi tú korunu dáš, ja sa jej nikdy nevzdám. Vždy som po nej túžila.

Ďalšia výmena véééelmi nechápavých pohľadov. Koruna je celkom malý obnos v dnešnej dobe, a toto dieťa si ju tak váži? Mrkla som na ňu a ona spustila:

– Vieš predsa, ako milujem psíky?

– Viem.

– Bola by som najlepšou psou kráľovnou na svete. Starala by som sa o psích poddaných so všetkou láskou a bola by som šťastná. Tá teta povedala, že keď chytím Chiliho, dostanem od nej korunu.

Zovrelo mi srdce. Ona celý čas dúfala, že skrotenie malého nespratníka a jeho pritúlenie v náručí je poslednou úlohou na jej ceste ku získaniu koruny. Myslela si, že ak to dokáže, korunujeme ju a ona sa stane pravou psou kráľovnou. Priniesla ho trikrát a nestalo sa nič. Naozaj, v poňatí malého dieťaťa veľmi zlý žart.

Zajtra idem do Bratislavy na zdravotnú kontrolu. No viem, že si musím nájsť čas vyrobiť krásnu korunu pre psiu kráľovnú. Lebo tam, kde sa svet dieťaťa a dospelého neprekrýva, tam ho našťastie vie ako most prepojiť láskavé pochopenie. A tak ju slávnostne korunujem. Pretože si to zaslúži.

A seba sľubujem, že oddnes každé svoje „zaužívané dospelácke vyjadrenie“ smerom k deťom najskôr poctivo zvažím. Aj doteraz som vždy vravela pravdu, nezahmlievala, neklamala a nemanipulovala dievčatá, hoci pri našich zdravotných problémoch to nebolo vždy jednoduché – prekladať im všetko do im zrozumiteľnej podoby.

No iste je aj moja reč plná stereotypov, ktoré nechtiac tak podkopávajú detskú dôveru v nás, že jedného dňa sa zosype a my sa čudujeme, kam sa podela. Nazývame to dospievaním... Ale v skutočnosti sa to stalo inokedy a inde – stratila sa v labirinte našich pomiešaných slov a slovných hračiek cestou životom.

PS: V Bratislave na autobusku ma čakala Štefanka. Tá dobrotvivá skvostná žena mala v ruke krabičku s motívom psa a v nej ozajstnú korunu. Hádajte v čom v ten deň Hanka spala. Koruna

to prežila a (nielen) moja vďačnosť za množstvo dobrých ľudí stále rastie. Hanka sa naučila, že aj dospelí robia chyby a vedia sa za ne ospravedlniť a napraviť ich. Ďakujem.

Pierko z krídla anjela

*Na vankúši mala pierko z anjela.
Nevyspatá bola, no zrazu veselá...
Veď celú noc ju spolu s mamou strážil
Anjel. A všetky jej sny s nimi zažil.
To dokážu len anjeli a mamy...
Sprevádzať deti všetkými ich snami.*

Dnes sme mali fakt ťažkú noc. Julka sa zobudila s krikom a strachom aspoň 12-krát. Lekári vravia, že to spôsobuje silný reflux a bolestivé naleptávanie pažeráka žalúdočnou kyselinou. Preto sme ju nosievali zvislo v šatke celé noci, aby mohla spať... No teraz, keď už vie rozprávať, vieme, že na vine sú aj zlé sny a strach. A tak spávame blízko seba. Vždy, keď sa strhne, či začne kričať, prihovárom sa jej a hladkám ju. Ona sa najskôr preberie, potom upokojí a zaspí. Trvá to už roky a dnes sa moje telo vzbúrilo. Zhruba po piatom raze sa dostalo do stavu insomnie. V znovuzaspatí mu prekážala obrovská ťažká únava.

Ešte ani nespávalo, keď Julka vliezla do mojej postele. Túli-la sa, hladkala ma a šepkala mi vymyslené rozprávky. Keď sa zobudila aj Hanka, upratali sme pyžamká a perinky. Na Julki-nom vankúši ležalo biele pierko. Nevie, kde sa tam zjavilo. My máme v paplónoch a vankúšoch duté vlákno. Julka si ho hneď všimla:

– Pozri mami, môj anjeli-lik mi tu nechal pierko. Sedel pri mne celú noc a vždy, keď sa mi malo stať niečo nepríjemné, pohladil ma ním. Ja som sa trošku zobudila a mohla na teba zavolať...

– Prečo radšej neodohnal od teba tie zlé veci? – vzdychla som vyčerpane s očami dokonale zalepenými únavou. Trochu

„Lubi, tvoje texty sú pre mňa životabudivé a takými aj zostanú. Po nich vždy vidím dúhu...“



„Krásne, príjemné, voňavé. Tvoje malé víly sú úžasné. Vďaka tebe vnímam svet detí omnoho citlivejšie, ďakujem!“

„Čím viac čítam, tým viac mi to pripomína Malého princa. Tá neha a jemnosť, to nutkanie zamilovať sa do hlavného hrdinu (či hrdiniek).“



Slnko v duši – Precitnutie

Nie je to iba kniha. Je to životný štýl. Presvedčenie. Viera v to, že dobré veci sa neprestali diať. Každý môže mať slnko v duši, stačí sa rozhodnúť. Táto kniha spolu s pracovným zošitom Vám budú skvelým sprievodcom na Vašej ceste za slnkom v duši. Po prejdení tejto cesty Vás čaká skvelý život plný zázrakov a krásnych okamihov.



Ľubica Noščáková
Som žena. Matka,
ktorá objavuje svet
spolu so svojimi deťmi.
Manželka najlepšieho
muža na svete. Učiteľka,
ktorá sa rada učí.
Bloggerka. Knihomilka.
Dobrovoľníčka.

ISBN 978-80-972553-0-5



www.slnkovdusi.sk

