

**1. Čo je to „Slnko v sieti“, o ktorom sa v úvode diskutuje?** Odpoveď: Ide o oceňovanie filmov, ktoré sa koná v Starej tržnici.

**2. Ako sa v rámci nahrávania prednášok zabezpečuje „bezpečný priestor“ pre účastníkov?** Odpoveď: Dušan z nahrávok vystrihuje všetky impulzy a reakcie účastníkov, aby to, čo sa odohralo na stretnutí, ostalo v bezpečnom kruhu.

**3. Pod akým názvom a na akej webovej adrese sú dostupné videá zo stretnutí?** Odpoveď: Projekt sa volá „Cesta sprítomnenia“ a videá sú na linku tftu.sk/pritomnenie.

**4. Čo je cieľom projektu „Zrnká múdrosti“?** Odpoveď: Zachytiť krátke výpovede účastníkov o tom, čo im sprítomňovanie prinieslo a prečo sa stretnutí zúčastňujú.

**5. Pre ktorú vekovú kategóriu je podľa lektora téma spomaľovania a sprítomňovania najaktuálnejšia?** Odpoveď: Pre kategóriu 40+, pretože títo ľudia často zisťujú, že v ich zrýchlenom živote niečo nie je v poriadku.

**6. Koľko slnečných dní bolo zaznamenaných od 1. novembra do Vianoc v roku, o ktorom hovoria?** Odpoveď: Boli to iba tri slnečné dni.

**7. Aký experiment so slnkom si robil lektor pri chôdzi v prírode?** Odpoveď: Všimol si, ako na neho slnko pôsobí, keď mu svieti na jednu alebo druhú hemisféru, a ako to mení jeho prežívanie a vedomie.

**8. Kde v Bratislave sa nachádzajú najväčšie rozkvitnuté magnólie spomínané v texte?** Odpoveď: V Medickej záhrade.

**9. Aké sú základné asociácie účastníkov k slovu „rytmus“?** Odpoveď: Tanec, hudba, srdce, denný rytmus (vstávanie so slnkom) a ročné obdobia.

**10. Ktorý biologický rytmus je považovaný za najzákladnejší a vedomím ovplyvniteľný?** Odpoveď: Dýchanie.

**11. Dokážu ľudia ovplyvniť rytmus svojho srdca?** Odpoveď: Áno, regulovaním dychu alebo špeciálnym tréningom (napr. športovci alebo mnísi) je možné tep spomaliť.

**12. Aký je hlavný filozofický odkaz o identite človeka vo vzťahu k telu a myšlienkam?** Odpoveď: Človek nie je len svoje telo alebo svoje myšlienky; je „niečo za tým“, čo tieto prejavy pozoruje.

**13. Aké štyri úrovne starostlivosti o seba spomína lektorka Anka?** Odpoveď: Fyzická, duševná, emocionálna a mentálna úroveň.

**14. Čo v texte symbolizuje príklad slnečnice alebo stavby hniezda u lastovičky?** Odpoveď: Existenciu vnútorného programu alebo „centrálnej jednotky“, ktorá organizuje správanie živých organizmov.

**15. Prečo je pre seniorov dôležité vytvárať si denný program?** Odpoveď: Pomáha im to nespadnúť do nostalgie, lenivosti či nepríjemných myšlienok a prináša im to pocit slobody.

**16. Ako sa mení vnímanie „zmyslu života“ s vekom?** Odpoveď: V mladosti je to o prijatí do partie, neskôr o uplatnení a rodičovstve, a v staršom veku sa zmyslom stáva samotné bytie a prijatie zodpovednosti za seba.

**17. Čo je to „3D dýchanie“?** Odpoveď: Je to vedomé dýchanie do brucha, do strán aj do bránice, pričom dych človek cíti aj smerom k chrbtici.

**18. Prečo lektor v minulosti fajčil z hľadiska rytmu?** Odpoveď: Fajčenie mu slúžilo ako spôsob vnútorného spomalenia a pripomenutia si rytmu nádychu a výdychu.

**19. Čo symbolizuje „výdych“ v širšom životnom kontexte?** Odpoveď: Odchádzanie alebo stratu, ktorá však vytvára priestor pre príchod niečoho nového.

**20. Čo o nás prezrádza naša reakcia na mladú generáciu?** Odpoveď: Je to zrkadlo nášho vlastného vzťahu k realite a prítomnosti (či vnímame strach alebo nadšenie).

**21. Čo si študenti podľa skúsenosti učiteľky pamätajú po 30 rokoch najviac?**  
Odpoveď: Nepamätajú si akademické vedomosti, ale to, akým človekom učiteľ bol a ako sa pri ňom cítili.

**22. Aký je technický rozdiel medzi dýchaním „do brucha“ a bránicovým dýchaním?**  
Odpoveď: Do brucha sa dýchať nedá; ide o posun bránice nadol, čo spôsobí vypučenie brucha a zväčšenie priestoru pre pľúca.

**23. Ktorú staršiu relaxačnú metódu pripomínalo účastníkovi dychové cvičenie?**  
Odpoveď: Autogénny tréning.

**24. Kedy sa podľa tradičnej čínskej medicíny regeneruje pečeň a spracovávajú emócie (strachy)?** Odpoveď: V noci medzi 1:00 a 3:00 hodinou.

**25. Ako sa v texte vysvetľuje rýchlosť technologických zmien pomocou šachu?**  
Odpoveď: Pomocou legendy o zrnkách ryže na šachovnici, kde sa množstvo na každom políčku zdvojnásobuje, čo ilustruje exponenciálny nárast rýchlosti zmien v súčasnosti