



CESTA DOMŮ

Hanka Havlátová

Mini příběh o tom, co se může stát, když ztratíte pevnou půdu pod nohama

www.zazracnehubnuti.eu © 2017

CESTA DOMŮ

Mini příběh o tom, co se může stát, když ztratíte pevnou půdu pod nohama



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

1. kapitola

„Mamí, ona mě zase bouchla.“ Křičí malá Kája a vrhne se na svou starší sestru. Ta se smíchem utíká a z vedlejší místnosti je slyšet další křik a dupání. Já sedím na gauči a mám pocit, že se zblázním. Další pracovní den za mnou a teď už na mě čeká jen domácí šichta. Ještě den a bude pátek. Konečně přijde víkend. Už aby tady byl. Hlavou se mi honí ještě nevyřešené věci z práce a myšlenky na to, co je ještě nutné dnes udělat. Opět slyším křik. Tentokrát je vše propojeno ještě s hrozným pláčem. To mě vytrhne z letargie. Rychle se zvednu a běžím po schodech nahoru. Co se zase stalo? Já ty holky přetrhnu.

Jak tak běžím, vidím na schodech můj oblíbený obraz. Ten se má. Jen si tam tak visí. Je na něm lanový most přes nějakou řeku. Třeba ten most vede do jiného světa. Do světa, kde si člověk nepřipadá jako v tunelu. Kde nemusí řešit problémy s prací, se školou a kde nejsou věčně vřestící děti. Jak o tom přemýšlím, nevšimnu si, že jsem dostatečně nezvedla nohu a na posledním schodu zakopávám a padám. S těžkým žuchnutím padám na podlahu. Zavírám oči a jen cítím, jak se někam propadám. Všude je tma a ticho.

Pomalou otevírám oči a na rukou cítím drobné kapičky vody. Obličej je přilepený na nějaké mokré věci. Před očima vidím jen provaz. Za ním je nějaká spleť divné zeleně. Rukama se snažím zvednout. Všechno se houpe. Kde to jsem? Pomalu jsem se dokázala nadzvednout a napolo si sednout. Co to je? Vždyť to je lávka. Lávka, která je tvořena z jednotlivých prken. Prkna jsou k sobě svázána provazem. Vše je jemně zamížené a neustále na mě dopadají téměř nepatrné kapičky vody. S velkou námahou se zvedám. Chytám se lan, která jsou ve výšce asi jednoho metru, nad lávkou. Vše je tak zvláště mokré. Zvednu se na nohy a snažím se udělat krok. Jde to. Můžu chodit. Pomalu se nakláním přes lávku a dívám se dolů. Pode mnou, asi tak padesát metrů, se probíjí větší řeka. Uvědomuji si, že jsem asi v polovině lávky. Na jakou stranu se dát? Na obou koncích to vypadá stejně. Jen další

stromy. Nakonec se rozhodnu dát tou kratší cestou. Pomalu jdu. Lávka se neustále houpe a já cítím, jak se mi motá hlava. Vše je nepříjemně mokré. Křečovitě se držím provazů a centimetr po centimetru se sunu na konec lávky. Slyším, jak lávka sténá. Mám pocit, že to trvá celou věčnost. Najednou se mi prkno pod nohou propadá a já visím dolů. Ještě se stihnu chytit provazů, ale slyším jako by se něco trhalo. Lávka se začala propadat a já znovu padám. Cítím obrovský náraz. Pak už je jen tma. Tma a ticho.

Najednou mám pocit, že se dusím. S velkou námahou otvírám oči a zjišťuji, že jsem v řece. Musím začít plavat. Musím se dostat na břeh. Hlavou mi běží myšlenky, ale ruce neposlouchají. Znovu přikazuji, aby se ruce pohnuly. Nerady, ale nakonec začaly pracovat. Zuřivě jsem začala plavat a snažila jsem se dostat z proudu řeky, na břeh. Neustále mi vlny stříkaly do obličeje. Zmítající se ve vodě jsem najednou uviděla větev, která zasahovala až doprostřed řeky. Byla asi tři metry přede mnou. Musím se jí chytit. Ze všech sil se snažím přiblížit k větvi. Prsty se dotýkají lístečků, ale ty mi klouzají mezi prsty. Musím, musím, musím se chytit. Znovu zkouším natáhnout ruku k větvi. Mám pocit, jako by se větev ke mně přibližovala. Vší silou se jí chytám a postupně ručkuji ke břehu. Ještě napůl ve vodě zvedám hlavu a přímo do obličeje se mi dívá milá dívenka. Jen se na mě směje. Pak kousek odstupuje a já se z vody dostávám na břeh. S velkou námahou dělám pohyby a z posledních sil dopadám do měkké trávy. Ještě se snažím podívat na holčičku, ale tělo mě úplně zrazuje a zase upadám do tmy.

2. kapitola

Probouzí mě lehký závan větru. Ospale otevírám oči a snažím se, přes záři slunce, rozpoznat, kde jsem. Vidím nějaké větve, pak trávu a slyším řeku. No jo, řeka. Vždyť jsem se v ní málem utopila. Pomohla mi ta větev. A byla tam ta holčička. Při vzpomínce na holčičku jsem se rychle vymrštila a začala jsem hledat holčičku. Aby se jí tak něco stalo. Koušek přede mnou seděla. Dívala se na mě a usmívala se. Její světle hnědé, mírně kudrnaté, vlásky jí poletovaly okolo obličeje. Vypadala v pořádku. To se mi ulevilo. Co to má za rodiče. Nechají ji jít samotnou k řece. Vždyť se jí mohlo něco stát. No počkejte, až vás potkám. To si za rámeček nedáte. Pěkně vám to řeknu, že takhle se dítě nevychovává.

Ještě s hlavou plnou myšlenek na to, jak to rodičům vytmavím, jsem se zvedla. Holčička si taky stoupla a pokynula mi rukou, abych šla za ní. Po pár metrech se znovu otočila, a když viděla, že zatím pořád stojím, znovu mi ukazovala, abych šla za ní. No jo, vždyť ona mě dovede k jejich rodičům. Blesklo mi hlavou. Rozhodla jsem se, že půjdu za ní. Kde to ale jsem a kam to vlastně jdu. „Haló, prosím tě, kde to jsme?“ zeptala jsem se holčičky. Holčička se na mě otočila a jen se usmívala. „Rozumíš mi, kde to jsme?“ znovu jsem se zeptala, a přitom jsem gestikulovala rukama. Nejspíš jsem si myslela, že mi tím bude lépe rozumět. Nevím, jestli mi holčička rozuměla, nicméně se otočila a šla dál. Koušek jsem popoběhla k holčičce a zase sem se jí zeptala: „Rozumíš mi? Víš, kde to jsme?“ Holčička se usmála a odpověděla: „Doma.“ A zase znovu šla dál.

Doma? Divila jsem se. Ale když mi odpověděla, tak teď vím, že mi rozumí a mluví stejnou řečí. Doma. Přemítala jsem si její odpověď v hlavě. No to ona možná je, ale co já? Já mám domov určitě někde jinde. „Jak se jmenuješ?“ křičela jsem na vzdalující se holčičku a rychle jsem popoběhla k ní. „Květina,“ odpověděla, aniž by se otočila. Co?

Květina? Co je to za jméno? Tak buď jsem blázen já nebo ta holčička, tedy vlastně Květina. Nebo její rodiče. Nejdříve jí dají takové jméno a pak se ještě o ni nestarají. No, to jsou tedy rodiče.

Květina už se ani neotočila a pořád šla po úzké stezce. Okolo nás byly jen husté stromy. Sluníčko bylo vysoko na obloze. To je asi čas na oběd, pomyslela jsem si. A můj žaludek si myslel to samé. Stromy dávaly příjemný chládek a ani mi nevadilo, že jsem ještě pořád mokrá. Pomalu jsem šla za Květinou. „Já jsem Jolemi. Tak se jmenuji.“ řekla jsem Květině. „Já vím,“ odpověděla. Jak to ty můžeš vědět? Pomyslela jsem si. No nic. Třeba s rodiči bude lepší pořízení. „Podívej, tady je pařez. Všimla jsi si, kolik je na něm různých zvířátek? A jak jsou všechna odlišná?“ ukázala Květina na pařez, který byl právě u její levé nohy. „Aha,“ snažila jsem se zúčastněně něco říci, ale myslela jsem si o tom své. Květina se znovu vydala na cestu. Každou chvíli mi ukazovala nějakou rostlinu, strom, kámen či broučka. Neustále nacházela něco „úžasného“. Připadalo mi to opravdu dost divné, a hlavně mi přišlo, že jdeme docela dost dlouho. Nejdeme sice nijak rychle, ale určitě jdeme alespoň půl hodiny. To přece nemohla být úplně samotná, a tak daleko od domova? Snažila jsem se dívat okolo sebe, zda neuvidím, či neuslyším, nějaký náznak civilizace. Připadlo mi, že kolem jsou jen samé stromy. Byly velké a opravdu urostlé. Dávaly příjemný stín. Pomalu mi vlhké oblečení usychalo. Zato žaludek se ozýval stále častěji. A taky jsem měla žízeň. „Jak dlouho ještě půjdeme?“ zeptala jsem se. „Ještě chvíli.“ odpověděla Květina a pořád šla dál. Nezapomněla mi ukázat zase nějakou další „květinu“. Ach jo, to je snad sen. To určitě musí být sen a já se co nevidět probudím. Určitě to tak bude. Pomalu jsem se šourala za Květinou a přemýšlela jsem, jak se co nejdříve probudit. Z mého přemýšlení mě vytrhl až veselý křik dětí.

3. kapitola

Asi deset metrů před námi jsem uviděla nějaké obydlí. Snažila jsem se rozpoznat, co to vlastně je. Jak jsem se přibližovala, viděla jsem docela velké prostranství, tedy spíš louku. Všude okolo byl les a na louce byly nějaké domečky. Mohlo jich být asi deset? Většinou byly docela malé. Jen uprostřed louky byla velká budova. Střechu měla, tak jako všechny domy, z nějaké trávy. Budova tvořila obdélník a na každé straně měla asi pět oken. Tedy pět děr v podobě oken. Celá budova byla směsí dřeva, trávy, hlíny a kamenů. Musím říci, že jsem si připadala jako u nějakých domorodých indiánů.

Postupně jsem se přibližovala k osadě a viděla jsem úhledné zahrádky, které začaly lemovat cestu. U některých domečků byly lavice a na nich seděly děti. Všechny se usmívaly a mávaly mi. Než jsem se stačila pořádně podívat na všechno to, co mě obklopovalo, tak se na mě obrátila Květina. „Jsme doma,“ řekla, „asi budeš mít hlad. Bude nejlepší, když se půjdeme umýt a pak najíst. Souhlasíš?“ „To budu určitě ráda,“ odpověděla jsem a rychle se vydala za Květinou.

Přivedla mě ke studánce, ze které tekla úzký pramínek vody. Natáhla jsem ruku k tryskající vodě a ucítila jsem, jak je příjemně chladná. Nechala jsem vodu, aby mi natekla do dlaní a pořádně si umyla ruce. Hned jsem se také napila. Cítila jsem, jak mi studená voda stéká až do žaludku. Byla moc dobrá. Nevzpomínám si, že bych tak dobrou vodu, kdy pila. Květina se také umyla. Pak mě pobídla, abych šla do té největší budovy. Šla jsem po úhledně upravené cestičce, až jsem došla k budově. Byla vyvýšená a musela jsem vystoupat po třech schodech nahoru. Schody byly lemovány zábradlím. Byla jsem docela ráda, že se můžu zábradlí přidržet a pomoci si tak ve výstupu. Bolelo mě celé tělo. Květina šla přede mnou a otevřela dveře. Když jsem vkročila do místnosti, viděla jsem, že je plná dřevěných stolů. U některých seděly děti, ale většina byla prázdná. V nejbližším koutě byl stůl, kde jsem

uviděla jídlo. Zrychlila jsem. Květina mi podala talíř. Sama si taky vzala a postupně si na něj dala různou zeleninu a ovoce. Uprostřed stolu byla velká mísa, ve které byla nějaká zvláštní tekutá hmota. Okolo pak další menší misky. V každé bylo něco jiného a vůbec jsem neměla tušení, co to je. Vedle, na velké ošatce jsem viděla zvláštní kulaté bochánky. Od každého jsem si nabrala, až jsem měla talíř téměř plný. Sedla jsem si ke stolu a hned jsem se pustila do jídla. Během několika minut jsem zhltnula všechno, co jsme měla na talířku. Nakonec jsem vše zapila. Uvědomila jsem si, že jsem se pořádně přecpala.

„Tak co,“ zeptala se Květina, „chutnalo?“ Jestli mi chutnalo? Asi jo. Přemýšlela jsem, ale nahlas jsem řekla: „Chutnalo, bylo to moc dobré. Děkuji.“ Opřela jsem se o židli a konečně jsem se podívala po celé místnosti. Nějak v tom hladu jsem zapoměla se podívat okolo. Většina dětí už dojedla a byla pryč. Jen za jedním stolem seděl chlapeček s holčičkou. Mohlo jim být asi okolo deseti let. Pomalu jedli své jídlo. Prohlížela jsem si stěny, na kterých byly obrázky dětí. Některé byly opravdu moc pěkné. Šlo o obrázky zvířat, stromů a květin. Všechny byly zavěšeny na nějakých háčcích. Podívala jsem se na Květinu a zjistila jsem, že jídlo, které si nabrala zároveň se mnou, nemá ještě snědené. Ba co víc, není ani v polovině. Teď jsem měla konečně čas, si ji prohlédnout. Byla to malá holčička, mohla mít asi deset let. Byla oblečená v letních květovaných šatech. Delší vlasy měla sepnuté do culíku. Jen některé pramínky jí volně poletovaly okolo obličeje. Všimla jsem si, že když si nabrala nějaké sousto do úst, docela dlouho ho žvýkala. No to už chápu, proč jí to tak dlouho trvá. Květina nic neříkala, jen si vychutnávala své jídlo. Když jsem se opět podívala na holčičku a chlapečka, kteří seděli u vedlejšího stolu, tak jsem si taky všimla, že jí velice pomalu. To je asi nějaký zdejší zvyk. Připadlo mi to místo nějaké divné. Zatím jsem neviděla jediného dospělého. „Můžeš mi říci, kde jsou rodiče? A co tady vlastně děláte? To je nějaký tábor? A kde to je to vaše DOMA?“ ptala jsem se žvýkající Květiny. „Všechno se dozvíš. Teď je čas si odpočinout. Až si odpočineš, o všem ti povím.“ odpověděla a dál se věnovala svému jídlu.

To mě zarazilo. Netrpělivě jsem se dívala před sebe a čekala, až Květina sní své jídlo. Uvažovala jsem, co se to se mnou vlastně stalo a kde jsem. Z přemýšlení mě vytrhla věta, kterou řekla Květina: „Tak, můžeme jít.“ Všimla jsem si, že už dojedla. Malátně jsem tedy vstala a šla za Květinou. Vyšly jsme z jídelny a daly se úzkou pěšinkou. Okolo nás byly další domečky. Vypadalo to jak v pohádce. Připadala jsem si jako ve snu. Tedy určitě to musí být sen. Normálně jídlo připravuji já. Nestává se mi tak často, abych měla navařeno. Přišly jsme téměř na konec vesničky. Před námi byla dřevěná chaloupka. Na ní byla číslice 13. To se mi tedy nelíbilo. Nemám ráda 13. Říká se, že přináší neštěstí. Nic jsem ale neříkala. Květina otevřela dveře a vešly jsme do malé místnůstky. První, na čem spočinul můj pohled, byla postel. Dál tu byl malý stoleček a u něho dvě židle. Jedna polička a nějaká malá skříňka. „Odpočiň si a já se pak za tebou zastavím.“ řekla Květina a odešla. Když zavřela dveře, najednou se mi chtělo spát. Ucítla jsem velkou únavu a každý kousek těla mě bolel. Lehla jsem si na postel, přikryla se a okamžitě usnula.

4. kapitola

Nevím, jak dlouho jsem spala, ale probudilo mě štěbetání ptáčků. Slastně jsem se protáhla v posteli a užívala jsem si, že můžu ležet a nikdo po mně nic nechce. Očima jsem bloumala po stropě a viděla praskliny, které byly na dřevě. Pomalu jsem se odkryla a vstala. Přišla jsem k oknu a dívala se ven. Bylo vidět jen stromy. Vzduch voněl přírodou a všude byl naprostý klid. Bylo slyšet jen ptáky a ševlení stromů. Všimla jsem si, že sluníčko pomalu vystupuje na oblohu. Najednou slyším klepání. „Dále,“ říkám a otáčím se ke dveřím. Vstupuje Květina. „Dobré ráno,“ říká a usmívá se. „Dobré ráno,“ odpovídám. „Tak co, odpočinula jsi si?“ říká Květina. „Ano, bylo to skvělé. Úžasně jsem se vyspala.“ odpovídám. „Tak vidíš a ani nevadilo, že spíš ve 13. Že jo.“ řekla Květina. „Nevadilo,“ řekla jsem a pak jsem si uvědomila, že jsem jí o 13 nic neříkala. Jak to mohla vědět? Asi je to tak velká pověra, že ji znají i tady. No nic. Květina zase znovu otevírá dveře a zve mě na jídlo. Tomu se nedá odolat.

Jdeme zase do velké budovy. „Této budově se říká Místo setkávání,“ vysvětluje Květina. V Místě setkávání je teď daleko rušněji než včera. Je zde opravdu hodně dětí a všechny spokojeně sedí u stolu a jí. Zase jsme si vzaly talíře a vybraly jídlo. Všechno krásně vonělo. Sedly jsme si do nejvzdálenějšího koutu místnosti. Květina se pomalu dala do jídla. Nedalo mi to a musela jsem se jí zeptat: „Tak kde to vlastně jsem? Kde máte rodiče? Jak se to tady jmenuje? A kdo vlastně připravil to jídlo? Vždyť jste tu samé děti?“ „A není těch otázek nějak hodně? Všechno má svůj čas.“ odpověděla Květina. „Ale vždyť si mi říkala, že mi to všechno řekneš. A já to opravdu chci vědět. Já to potřebuji vědět. Navíc, čas rozhodně tedy nemám. Musím toho ještě hodně stihnout.“ odpověděla jsem značně podrážděná. Květina, jako by ani neslyšela co jsem říkala, se mi zeptala: „Jak ti chutná jídlo?“ To mě dost zarazilo. Proč se vyhýbá odpovědi? Ale jak jsem si začala uvědomovat, co jí vlastně odpovím na její otázku, tak zjistila jsem, že se začínám pomalu uklidňovat. No jo, jak mi chutná to jídlo? A začala jsem zjišťovat, jak mi opravdu chutná. Musela jsme konstatovat, že je opravdu moc dobré. Nakonec jsem odpověděla: „Je opravdu dobré. A co je to vlastně za

zvláštní ovoce? A kde roste? Ještě nikdy jsem takový druh ovoce neviděla.“ „To je zdejší ovoce. Roste kousek odtud. Pokud budeš chtít, můžeme se na něj pak jít podívat. Zatím si ho vychutnej.“ řekla zase Květina. Protože jsem viděla, že Květina jí zase pomalu (to určitě dělala schválně), tak jsem si začala vychutnávat sousto, které jsem měla v ústech. Ale moc mi to nešlo. Měla jsem neodolatelné nutkání sousto ihned polknout. Tak jsem to zkusila znovu, ale výsledek byl dost podobný. Tak tohle mi vůbec nejde. To taky není nic pro vytíženou matku, která potřebuje mít vše rychle hotové. Květina, asi když viděla, jak se tím trápím, začala najednou povídat:

„Jídlo je jako život. Jak přistupuješ k jídlu, tak přistupuješ i k životu. Jíš rychle? V tom případě i život bereš rychle a ani nevíš, jak vlastně žiješ a jak život chutná. Abys lépe poznala život, je dobré nejdříve začít u jídla. Tam se to krásně dá poznat. A pro začátek je to to nejjednodušší. A teď si vezmi do ruky kousek ovoce a pořádně si ho prohlédni. Zjisti, jaký má tvar, kde jsou nerovnosti, jakou má barvu a zda se barva mění. To všechno si pořádně prohlédni. Až to budeš mít, tak zjisti, jak voní. Zjisti, jakou má vůni a zda je vůně všude stejná. Čichni si taky k rukám a zjisti, jestli i ony voní. Pak se věnuj svému hmatu. Ohmatej celý povrch ovoce. Přejeď si po celém povrchu a věnuj se každé prohlubni a každé nerovnosti. Pak se do ovoce zakousni. Nejdříve poslouvej zvuky, které vydáváš, když koušeš. Pak si začni uvědomovat, jakou má ovoce chuť a kde ji všude v ústech cítíš. Pokud ti nejde vnímat chuť, tak vnímej texturu ovoce. Prostě vnímej, jak jednotlivé kousky ovoce narážejí na jazyk, zuby, dásně a vůbec na celá ústa. Čím častěji budeš takto zkoumat potravu, tím víc ji budeš vnímat. A jednou zjistíš, že začneš líp vnímat i svůj život. On totiž ke každému neustále mluví, ale většina lidí ho moc neposlouchá.“

Seděla jsem vedle Květiny, oči jsem měla vytřeštěné a jen jsem zírala, co mi to ta desetiletá holčička povídá. Vždyť toto nemůže desetiletá holka vůbec vědět. No uznejte. Desetiletá holčička. Tedy, já vlastně nevím, jestli má deset. Ale určitě na to vypadá. Zním docela dost dětí a vím, jak vypadá malé dítě. A ona je malá. Dobře, třeba má víc než deset, ale maximálně tak o rok nebo o dva. A co to vlastně říkala? Vychutnávat jídlo? Vychutnávat život? A kdy to

tak asi mám dělat? Na vychutnávání nemám čas. Ona asi vůbec neví, kolik úsilí a času stojí se vůbec uživit. Kolik musím vynaložit námahy, abych zvládla vše, co je potřeba udělat. Jí se to povídá. Ona je dítě a všechno jí připraví pěkně pod nos. Plná zloby jsem jedla snídani.

Musela jsem ale čekat na Květinu, a tak jsem si vzala do rukou jedno ovoce. Na jedné straně mělo světle žlutou barvu. Ta se postupně měnila v tmavě žlutou. Pak jsem si prohlížela každý centimetr ovoce. Dívala jsem se na zaoblení a na malou skvrnku, která byla na jedné straně. Pak jsem si k ovoci přivoněla. Byla jsem překvapena, jak příjemnou ovocnou vůni má. Docela mě překvapilo, že je vůně tak intenzivní. Toho jsem si nikdy nevšimla. Přivoněla jsem i k ruce a zjistila jsem, že i ona voní po ovoci. Sice ne s takovou intenzitou, jakou mělo ovoce, ale vůně tam byla. A jak to bylo dál? Jo, hmat. Postupně jsem osahávala ovoce a zjišťovala, jak je příjemně měkké a docela teplé. Jen černý stroupek vystupoval z povrchu a ten byl o něco drsnější. Pak jsem se do ovoce zakousla. Slyšela jsem, jak mi ovoce v zubech kroupe a jak mi pár kapiček šťávy vystříklo z pusy. Pak, jak jsem žvýkala, jsem zjistila, že intenzita chutě se zvyšuje. To je zajímavé. Nikdy jsem si toho nevšimla. Taky jsem se snažila si uvědomit, jak jednotlivé kousky ovoce mi narážejí na zuby, jazyk a patro. To bylo asi nejvíce zajímavé. Znovu jsem si ukousla a provedla další zkušební žvýkání. Najednou jsem zjistila, že jsem úplně automaticky začala snižovat rychlost při jídle. A vůbec to nebylo tak těžké. Navíc jsem zjistila, že jsem snědla něco přes polovinu toho, co jsem si nandala na talíř, a už jsem neměla hlad.

„Pokud už nemůžeš, tak to nemusíš dojídat,“ slyšela jsem, jak mi Květinu říká. „Nechej si to klidně na později“. Na později, ale to ne, vždyť se musí dojídat. „No víš, to je ale plýtvání jídlem. Je potřeba, co si nandám na talíř, sníst. Tak nás to učili.“ odpověděla jsem dosti podrážděně. „Tak to udělej jinak.“ řekla Květinu. „Pokud už nemůžeš, tak si to nechej na příště. Můžeš to sníst o něco později. Zabal si to do krabičky. Tu najdeš pod stolem, kde je jídlo. A pro příště můžeš udělat následující opatření. Dej si menší porci. Vždy si můžeš přidat. Takto si můžeš regulovat

množství jídla, aniž bys potřebovala vědět jaké množství je nutné sníst. Tvoje tělo to ví nejlépe. Jen ho vnímej. Navíc, takhle jednoduše můžeš zhubnout.“ Při poslední větě jsem se na Květinu úkosem podívala. To řekla určitě schválně. Nejsem úplně nejštíhlejší, ale zas tak tlustá nejsem. Všechno ve mně vřelo. Jí se to kecá. Raději jsem si šla pro krabičku na zbylé jídlo, protože jinak bych ji asi „přerazila“. Nána jedna pitomá.

5. kapitola

Vyšla jsem z Místnosti setkávání. Úplně jsem se dusila. „Pojď, ukážu ti, kde se pěstuje ovoce.“ řekla Květina. A tak jsem se pomalu dala směrem, kam Květina šla. Za poslední chalupou byla malá lavička. Tam si Květina sedla a kývnutím hlavy mi naznačila, abych udělala totéž. Přisedla jsem. V celém těle jsem měla ještě vztek. A asi jsem se moc přátelsky nechovala, protože Květina se zeptala: „Proč se musíš neustále vztekat? Vždyť se vůbec nemusíš bránit. Já jsem ti chtěla pomoci. Chci ti ukázat, že život, který teď žiješ, ti vlastně moc nevyhovuje a popravdě, docela tě ničí. Ale opravdu nemusí. Na všechno se najde řešení. Já ti chci pomoci a taky chci pomoci“ Větu nedokončila. Nastala velká pauza a já se překvapeně podívala na Květinu. „Komu chceš ještě pomoci?“ ihned jsem se zeptala. „To se dozvíš. Uvidíš. Čím dřív se přestaneš vztekat a začneš se dívat okolo sebe, tím dříve vše zjistíš.“ řekla zase Květina. Další vyhýbavá odpověď. To jsem si mohla myslet. Nejdřív poučuje a když se jí člověk na něco zeptá, tak mu neodpoví. No to je super. „Všimla jsi si toho kamene, vedle kterého sedíš?“ promluvila Květina. Kámen? Otočila jsme se a uviděla kámen. Na kameni byla nějaká knížka. Vzala jsem ji do ruky a přečetla název - CESTA. Pomalu jsem otevřela první stránku a zjistila jsem, že je popsaná drobným písmem. „Kdo to psal? A proč ji tu nechal?“ zeptala jsem se. „Napsal ji někdo, kdo to potřeboval. Teď už ji nepotřebuje. Tak ji tu nechal, aby pomohla těm, kteří to potřebují. Vem si ji a až se vrátíme z procházky, tak si ji přečti. Ale teď už pojď.“ Květina vstala a pomalu odcházela. Vzala jsem si knížku a šla za Květinou.

Zase mi ukazovala, kde je jaká rostlina, strom nebo zvíře. Teď jsem se jí snažila poslouchat a pochopit, proč to všechno říká. A tak jsem jen sledovala, co vlastně říká a hlas v mé hlavě pomalu utichal. Najednou jsem začala cítit velkou radost a vděčnost. To jsem cítila jen někdy. Teď se ten pocit začal rozpínat po celém těle. Pak jsem už ani Květinu neposlouchala a jen jsem se dívala na vše, co bylo při cestě. Viděla jsem barevnost kytek. Viděla jsem, jak se pohupují v mírném vánku. Viděla jsem mravence, který neúnavně táhl velký kus listu. Viděla jsem, jak se stromy

mírně pohupují ve větru a jak lístek spadl ze stromu. Najednou jsem začala opravdu vidět. Pomalu jsem si prohlížela vše okolo a do mého těla se nepozorovaně vkrádal pokoj.

Z mého rozjímání nad přírodou mě vytrhl hlas Květiny: „Tak jsme tady. Tady se pěstuje ovoce.“ A ukázala na řady stromů, které byly před námi. Pomalu jsem procházela mezi nimi a jen jsem se dívala. Najednou jsem nic jiného nepotřebovala. Jen jsem se dívala. Ani nevím, jak dlouho to trvalo, ale vše přerušila Květina. „Pojď, pomoz mi vzít nějaké ovoce. Doneseme ho domů“. Bez přemýšlení jsem vzala jeden koš s ovocem, dala si ho na záda a vydala jsem se za Květinou. Koš byl docela těžký a dost tlačil do ramen. Ten krásný pocit, který jsem ještě před chvílí měla, byl najednou pryč. Čím dál víc jsem se soustředila na popruhy, které se nepříjemně zařezávaly do ramen. Vůbec jsem nedokázala vnímat nic jiného. Zpáteční cesta mi připadla nekonečná. Měla jsem pocit, že koš ani nedonesu. Byl snad těžší a těžší. Naštěstí jsem v dáli uviděla vesnici. Konečně. Ještě jsem zrychlila, abych to už měla za sebou. Když jsem kráčela po schodech, které vedly do Místnosti setkávání, tak jsem měla pocit, že je ani nevyjdu. Otevřela jsem dveře a co nejrychleji jsem šla ke stolu s jídlem. S velkým rachotem jsem spustila koš na zem a sama jsem se svezla na podlahu vedle koše. Celé tělo mě bolelo. „Bylo to hodně těžké?“ zeptala se Květina. No to snad vidí. Jen jsem kývla hlavou a nic jsem raději neříkala. „Tak to jsi měla říci. Mohla jsem nějaké ovoce oddělat. Někdo jiný by to vzal. Příště mi řekni. Na nic nejsi sama a nemusíš přepínat své síly. Já teď ještě musím něco udělat. Běž k sobě na pokoj a přečti si tu knížku.“ Než jsem stačila něco říci, tak se Květina otočila a zmizela ve dveřích.

Pomalou jsem se postavila a z koše jsem vyndala knížku. No uvidíme, co tam bude. Odešla jsem do svého pokoje, lehla si do postele a začala číst. Nebyla to vlastně knížka, ale spíš diář nebo poznámkový blok. Někdo si psal nějaké poznámky. A tak jsem začala louskat drobné písmo.

Tento deník začínám psát, protože mi to poradil jeden kámoš. Taky si ho prý píše a hodně mu pomohl. Tak jsem se rozhodl, že to zkusím taky. Ted' tedy nejsem určitě v dobrém období života. Nedávno jsem se rozvedl, děti vidím málokdy a v práci mě to moc neba. Když se se mnou ex rozcházela, tak říkala, že jí doma vůbec nepomáhám a nic nedělám. A kdo jí asi tak nosí ty peníze? Dělán od rána do noci v práci, kterou dělat nechci. A to všechno bylo jen kvůli ní. A jí to bylo ještě málo. Vždyť jsem byl úplně zničený a aspoň doma jsem chtěl mít klid. Co vlastně chtěla, vždyť jsem jí nosil dost peněz. Prý musela doma všechno dělat. Vždyť toho zas tak moc doma není. Děti byly celý den ve škole. No, něco na večeri udělat mohla. A poučit se s klukama není až taková velká práce.

Nevím, jak mi tohle psaní má pomoci. Asi to nějak nezabírá. A co by se vlastně mělo změnit? Psáním asi jinou práci neseženu. Jestli vůbec nějaká vhodná práce pro mě existuje. A ještě mi doporučil, abych si vždycky na konci napsal tři věci, které mě potěšily. Tak ted' ještě vymyslet ty tři věci: Mám radost, že jsem ráno vstal, že jsem začal psát tento deník a že se můžu najíst. To pro dnešek bude stačit.

No vidím, že nejsem jediná zkrachovalá existence. Ono je nás asi víc. Taky není spokojený se svým životem a taky neví, jak z toho ven. Ale jeho představy o tom, co je doma potřeba udělat, jsou opravdu mimo. Nedivím se, že se s ním manželka rozvedla. Dál jsem listovala knížkou a na každé stránce jsem našla jen a jen samé stěžování. No to přece nebudu číst. Toho si užívám dost. Zavírala jsem knížku a na jedné stránce jsem uviděla obrázek. Byl na něm nakreslený nějaký půdorys bytu, pak tam bylo srdce a dvě menší postavy podávaly ruce nějaké větší postavě. Tedy, kreslit moc neumí. Vypadá to jako od dítěte ze základní školy. Dole byl nápis – MOJE PŘÁNÍ. Aha, tak to si napsal, co by chtěl zažít? Asi jo. Na vedlejší stránce byl nějaký seznam. Bylo zde napsáno:

DOVOLUJI SI A PŘIJÍMÁM, ABY KE MNĚ PŘIŠLO:

- *Dobrá vztah k synům*
- *Byt 3 + 1(vlastnit)*
- *Žena, která by mě měla ráda*
- *Dobrá vztah s ex*
- *Práce, která bude dobře placená a bude mě bavit*

Najednou někdo zaklepal. Rychle jsem vstala a šla otevřít dveře. Byla tam Květina. Pozvala jsem ji dál a rovnou se ji zeptala na knížku, kterou jsem našla na kameni. Květina se usmála a začala povídat: „Je spoustu lidí, kteří hledají cestu. Každý má nějakou oblast, kde není spokojený. Tak to prostě je. Ale většinou už ti lidé neví, že tento stav mohou změnit. To jim nikdo neřekl. A tak se utápí a trápí v problémech. A mnohdy jsou to opravdu velké životní zkoušky. Ten člověk, který začal psát tuto knihu nakonec našel cestu. Ale když se podíváš na jeho začátek, tak byl v docela velké depresi. Myslel si, že má ten nejhorší život. A on ten jeho život zas tak úžasný opravdu nebyl. Ale když se začteš dál, tak zjistíš, že postupně začal jinak uvažovat. Nejdříve si měl každý den napsat jen tři věci, které se mu povedly. Jen tři věci, které mu udělaly radost. Nic víc. A když se podíváš, co psal, tak zjistíš, že to psal jen proto, že musí. Ani ho to moc nebavilo. Pak dostal za úkol, aby si nakreslil, co opravdu chce a aby se na tu kresbu každý večer díval a snil o tom, jaké to bude. To nedělal proto, aby si stavěl vzdušné zámky, ale aby dokázal vidět věci pozitivně. Aby dokázal nasměrovat své myšlenky jinam. A to se mu povedlo. Když začal snít, tak se uvnitř začal probouzet. Najednou zase začal žít. Najednou k němu přicházely krásné pocity. Stejně krásné, jaké člověk zakouší, když vnímá přírodu.“

No jo, uvědomila jsem si, to byly opravdu krásné pocity. Někde se mi ty krásné pocity rozkutálely. Připadala jsem si jako v tunelu.

„A víš, co mu nejvíce pomohlo?“ ptala se Květina. „No nevím a po pravdě jsem docela zvědavá, co to je.“ odpověděla jsem. „Byly to slova: DOVOLUJI SI A PŘIJÍMÁM. Stačí si opravdu jen dovolit připustit, že se věci mohou změnit. Jen to stačí. Tím se dokážeš nadechnout a tvá mysl se uvolní. Schválně si to vyzkoušej. Řekni si

DOVOLUJI SI A PŘIJÍMÁM, ŽE

a pak za to doplň vše, co tě právě napadne. A úplně nejlepší bude, když si to napíšeš. Můžeš se k tomu kdykoliv vrátit. Doporučuji každý večer. A znovu si můžeš prožít ten nádherný pocit volnosti. A když tě napadne nějaká myšlenka, tak si ji jen uvědom. Zjisti, co cítíš a řekni, že si dovoluješ tuto myšlenku opustit a dovoluješ si, aby do tvého života přišla myšlenka, kterou chceš.“

Zkusila jsem si říci, že si dovoluji připustit, že jsem štíhlá. Velice mě překvapilo, že se cítím velice uvolněně a lehčeji. Tohle jsem nečekala. Vždyť šlo jen o šest slov. Cítila jsem, jak se mi na obličeji vykouzil lehký úsměv a spokojenost. To je opravdu zajímavé. Navíc tohle všechno jsem zažila, hned po vyslovení těch pár slov. Jak je možné, že jsem to nevěděla dřív? To budu muset aplikovat.

„Každý si totiž myslí,“ pokračovala Květina, „že nás řídí náš mozek. Že ten jediný vše dokáže zhodnotit, propočítat a vymyslet. Přitom mozek je řízen našim pocitem. Hned ti to vysvětlím. V našem nevědomí, máme uložené všechny naše programy, které náš mozek používá. Je jich tam nepřeberné množství a my ani nevíme, co tam vlastně všechno je. A to je přesně ono. Za jeden den dokáže náš mozek vymyslet spoustu věcí. Všechno si uloží do

svého nevědomí – do své knihovny. A když se setká s nějakou situací, nejdříve prohledá svou knihovnu. Pokud už danou situaci nějakým způsobem řešil, vytáhne potřebný program a automaticky se začnou odehrávat všechny ostatní věci. Mozek nejenže hledá, jak danou situaci vyřešit, ale taky hledá způsob řešení, který je nejčastěji používán. A nejčastěji je používán způsob, který je spojen s intenzivním pocitem. Ale pozor, mozek nerozlišuje, zda je pocit příjemný nebo ne. Ale čím je prožitek intenzivnější, tak tím víc si danou událost zapamatuje. A když pak narazí na něco podobného, automaticky vytahuje ze svého sejfu daný pocit a myšlenku. Ta myšlenka vzbudí zase jiný pocit a ten vzbudí další myšlenku. Tím se ta původní myšlenka prohlubuje a stává se „hmatatelnější“. Jako by nám vystupovala z šedi myšlenek. A tak to je. Náš mozek si dané myšlenky propojuje s pocity a tím myšlenku posiluje. Když nám posiluje myšlenku, která se nám líbí, tak je to super. Horší to je, když začne posilovat myšlenku, která se nám nelíbí. Jako je například myšlenka, „jsem tlustá“. Když si ji řekneš, tak člověk začne vnímat, jak má těžké břicho, jak mu není úplně dobře. Jak se úplně do sebe stáhne. Jak je všechno ztuhlé. Tím výrazně podpoří tuto myšlenku a tím se myšlenka stává hmatatelnější. A hned si vyzkoušej říct, že si připouštíš, aby ses stala štíhlou. Všimáš si, jak se ti okamžitě změní pocit? Tak málo stačí. Stačí si jen věci připustit. Stačí jen změnit pocit a věci se vyvíjejí jinak.“

To, co Květina říkala, nebylo až tak mimo. Asi na tom něco bude. „No a jak mám tedy začít?“ snažím se vyzvědět. „Jednoduše,“ odpoví Květina, „stačí si jen všímat pocitů. Proto jsem ti taky neustále ukazovala všechny ty rostliny, stromy a zvířata. Abys začala vnímat, že žiješ. Abys dokázala vnímat svět okolo sebe a abys dokázala vyjít z tunelu nepříjemných myšlenek.“

„No to je opravdu krásné, ale ty nesprávné myšlenky se neustále vracejí a než jsem schopna zareagovat, tak už se v ní utápím. To je alespoň moje zkušenost.“ odpověděla jsem. „Ano,“ souhlasila Květina, „to se na začátku opravdu stává. A nejen na začátku. Mozek přemýšlí pořád ve starých kolejích a hlavně, při jakékoliv změně, hned nabízí tu

starou alternativu. Tu on dobře zná. On se nás ve skutečnosti ptá, jestli raději nechceme to staré. My jsme většinou přesvědčeni, že se nám to staré vrátilo a že nový způsob nefunguje. Nevíme, že se mozek jen ptá, jakou cestou se má dát. On je totiž hodně zmaten. Chce jít tou správnou cestou a chce po nás, abychom mu to jasně řekli. V tu chvíli je to na nás, abychom řekli, že to chceme jinak. Většinou k tomu ale nedojde. My jsem zničení z toho, že to zase nevyšlo a opět se objeví staré pocity a myšlenky. A opět najedeme do starých kolejí. Je nutné si ale uvědomit, že se jen mozek ptá, zda to tak chci. A já musím zcela jasně říci, že to tak nechci. To je pro mozek to nejdůležitější. Ale já bych pro tebe měla návrh.

6. kapitola

Pro lepší představu použiji příklad se štíhlostí. Naše nevědomí totiž mluví v symbolech. Tak mu jeden symbol dáme. Nakresli si nějaký symbol, který bude znázorňovat tvou štíhlost. Ideální je, aby to bylo něco pocitově silného. Někaký silný symbol, který, vždy když se na něj podíváš, ti připomene, že si připouštíš být štíhlá. A nejen to. Je vhodné na tento symbol navázat pocit, kdy jsi v něčem uspěla. Až si ho vymyslíš, tak si ho nakresli. A nejlépe několikrát a dej si ho na různá místa v bytě. Klidně si ho dej i někde na pracovišti. Vymysli si spoustu míst, kam daný symbol dáš. A vždy, když se na něj podíváš, řekni si, že si připouštíš být štíhlá a vybav si pocit úspěchu. Takhle si můžeš udělat symboly na cokoliv. Je to velice jednoduché a hlavně účinné.“ „Tak s tímto jsem se ještě nesetkala, ale můžu to opravdu zkusit.“ řekla jsem a raději jsem už nedodávala, že jsem z toho dost zmatená. Ale i přesto jsem začala přemýšlet o vhodném symbolu, který mi má připomínat štíhlost. No určitě jsou to koně. Až zhubnu, tak si budu moci sednout na koně. Takže symbol může být třeba podkova. Vždy si vzpomenu, že jsem jako malá, a štíhlá, jezdila na koni. Začala jsme si vybavovat ten pocit, když jsem jako malá jezdila na koni. Najednou jsem byla na louce a jela na koni. Vybavovali se mi všechny ti příjemné pocity. Já jsem ani netušila, že je v sobě mám.

„A na co všechno se to dá použít? Na jaké situace?“ hned jsem se zeptala. „Úplně na všechny,“ zněla odpověď Květiny. Tak to je bomba. Mihlo se mi hlavou. Ještě jsem chtěla něco říct nahlas, ale najednou se Květina zdvihla a řekla: „Tak já tě tady nechám samotnou. Zatím si čti tu knihu. Najdeš tam hodně zajímavého.“ Zavřela dveře a odešla. Zase jsem byla sama. Přemýšlela jsem. Tak já mohu své pocity ovlivnit. Nejdříve zjistím, jaký pocit to je, kde se nachází a pak se ho budu snažit nahradit nějakým jiným pocitem. Hlavně v tu chvíli musím říci svému mozku jasný názor, jak to chci. Připadla jsem si jako ve snách. Vždyť já vlastně sním. Nebo, že bych byla někde jinde?

Najednou už nešlo, abych seděla na posteli. Musela jsem chodit. Nejdříve jsem chodila po pokoji, ale pak jsem to už nevydržela a musela jsem jít ven. Vyšla jsem z chaloupky a dala jsem se nejkratší cestou do lesa. Nejdříve jsem šla hodně rychle, ale pak jsem začala zpomalovat a taky se uklidňovat. Začala jsem si prohlížet vše okolo sebe. Dívala jsem se na každý lísteček, dotýkala se kůry stromů a kamenů. Uvědomovala jsem si, jak zvedám nohy a jak dýchám. Najednou jsem byla úplně propojena s přírodou. Věděla jsem s naprostou jistotou, že jsem s přírodou byla vždy propojena, ale vůbec jsem si to neuvědomovala. Jako by se ve mně něco přepnulo a měla jsem v sobě velký klid. No to jsem už dlouho nezažila.

A taky jsem si začala uvědomovat, že mám hlad. Obrátila jsem se tedy a šla zpět do vesnice. Vůbec nikdo tam nebyl. Protože jsem měla velký hlad, šla jsem rovnou do Místa setkávání. Když jsem vešla, zjistila jsem, že stoly jsou dány stranou a místnost je plná dětí, které sedí nehnutě na zemi.

Mezi nimi jsem spatřila i Květinu. Všechny měli zavřené oči a seděly v tureckém sedu. Vůbec se nehýbaly. Jen byla slyšet nějaká zvláštní, asi meditační, hudba. Protože se nic nedělo, tak jsem si taky sedla, zavřela oči a snažila si utřídit myšlenky. Měla jsem pocit, že to trvá strašně dlouho. Ze všeho nejvíc jsem slyšela své břicho. Pak se ozval gong a děti začaly vstávat. Postupně daly všechny stoly na původní místo a někdo začal přinášet na stůl pokrmy. No hurá. Konečně se najím.

Stoupla jsem si do fronty na jídlo a začala si nabírat. Ani jsem si nevšimla, že Květina stojí za mnou. Šla jsem si sednout k volnému stolu. Za chvíli ke mně přišla i Květina. Neřekla vůbec nic. Jen se mírně naklonila nad jídlo a chvíli tak zůstala. Pak se dala do jídla. Nechtěla jsem se jí ptát, co to dělala, ale určitě se jí zeptám, až budeme sami. Pustila jsem se taky do jídla. Nejdříve jsem zase začala hltat, ale docela rychle jsem si vzpomněla, že můžu jíst i pomalu. A tak jsem znovu vzala do ruky kousek ovoce a opakovala jsem stejný postup, jako dříve. Začala jsem

si uvědomovat, co jím. Úplně jsem se nechala unést vším tím prožíváním. Najednou jsem se podívala na Květinu a zjistila jsem, že ona už dojedla. To je zvláštní. Já jsme jedla delší dobu než ona. Teda. Tak to asi opravdu už začínám jíst pomaleji. Když jsem se podívala po místnosti, tak jsem tam byla jen já a Květinu. Vůbec jsem si nevšimla, že někdo začal odcházet. No to je zvláštní. Využila jsem, že tu jsme sami a hned jsem se zeptala: „Co jsi to dělala před tím, než jsi začala jíst?“ Květinu se usmála a řekla: „To jsem děkovala za to, že mám co jíst. Za to, že mám hojnost jídla a za to, že mám čím jíst. Že mám ruce, nohy, že mohu polykat, že mohu vychutnávat jídlo a že mám kolem sebe tolik dobrých lidí.“

Tím mě tedy docela odzbrojila. Ona je vděčná za úplně normální věci? Vždyť je má každý den. Každý den má jídla, kolik chce. Ale pak mi to došlo. Ono to opravdu není tak stoprocentní. Kde vlastně беру jistotu, že budu mít zítra co jíst, čím jíst a taky jak jíst. Když jsem se nad tím zamyslela, tak mi to už tak stoprocentní nepřišlo. Do budoucnosti vlastně vůbec nevidím. Když jsem si představila budoucnost, tak jsem najednou ucítila, jak mi začíná být těžko v břiše. Úplně se mi sevřel žaludek. A pak mi to došlo. Květinu vlastně nahradila pocit strachu z budoucnosti vděčností za to, co má dnes. No to je geniální. Jen dnešek můžu ovlivnit a tím, že ovlivním dnešek, tak jen tím můžu ovlivnit zítřek. Jinak to vůbec nejde.

„A co jste to dělali před tím, když jsem vešla. To byla nějaká meditace?“ zeptala jsem se a netrpělivě čekala, co mi odpoví. „To bylo setkání,“ řekla a vstala. „Co že to bylo?“ řekla jsem dost zaraženě. „No, to bylo setkání.“ Znovu opakovala Květinu. „Setkání,“ vyprskla jsem, „vždyť jste si vůbec nepovídali. Jen jste tu seděli. Jinak nic. To přece není setkání. U setkání se povídá, zpívá a většinou i jí.“ „Ale to nebylo setkání s jinými lidmi, ale se sebou samotným. K tomu nepotřebuješ slova. To se jen zastavíš a nasloucháš. Nasloucháš svému nitru. To ti stačí.“ odpověděla Květinu a chystala se odejít. No tak to ne, to ji jen tak odejít nenechám. Už je taky na čase, aby mi řekla něco víc. „Můžeš se posadit a říci mi o tom setkání ještě něco dalšího? A taky bych ráda znala odpovědi na

další mé otázky.“ řekla jsem a čekala co bude. „Dobře,“ souhlasila Květina, „teď by to už šlo.“ Co by šlo a proč by to šlo až teď, pomyslela jsem si, ale raději jsem nic neřekla a čekala, co bude.

7. kapitola

Květina si sedla a začala vyprávět: „Každý člověk se musí setkat sám se sebou. A to může jen tehdy, pokud se ztiší. Pokud přestane myslet na svět okolo a začne se věnovat svému nitru. Když se člověk dostane sám k sobě, tak může začít řešit věci, které nejdou vyřešit myšlením. „Věci, které nejdou vyřešit myšlením,“ zopakovala jsem, „vždyť vše jde vyřešit myšlením. Tak nás to učili. A tak to aplikuji desítky let. Počkej, to ses asi musela splést. Asi jsem ti špatně rozuměla. Ještě jednou mi to vysvětli.“ Květina přikývla a opět začala: „Při narození každý člověk ví, co má dělat a kam má dojít. S tím se rodí. Ale jak je učen od okolí, tak na to postupně zapomíná. Ale jeho nitro na to nikdy nezapomnělo. Ono ví, kam dojít. A dělá vše proto, aby tam došlo. Jen se mu do cesty plete mozek. Ten uvažuje realisticky a logicky. A protože mozek přijal vše od lidí, ale ne od nitra, tak papouškuje to, co se naučil od lidí. Má svá pravidla a zajeté cesty a ty nerad mění. Velice často se stává, že mozek jde jinou cestou než nitro. A to člověk pozná tak, že se necítí dobře. Nejdřív je to jen takový špatný pocit, ale pak se to mění ve velký nesoulad a mnohdy až v deprese. Lidi jsou potom nespokojeni a ani neví proč. Jen ví, že to není v pořádku. Ví, že věci nejdou tak, jak by měly. A tak začnou více a více uvažovat o tom, co mají dělat. A tím se čím dál víc zaplétají do problémů. Mozek to není schopný vyřešit. Proto je důležité obrátit se na svoje nitro. To jediné ví. A to můžeš jen tehdy, pokud se zklidníš a jdeš do své vnitřní komůrky. Tam se potkáš se svou podstatou a ta ti řekne, kam směřuje. Tak je to jednoduché.“

„No, jednoduché bych to zas tak neviděla,“ řekla jsem nesouhlasně, „ale můžeš mi říci, jak se to dělá? Jak se jde do svého nitra.“ „Můžu a nejlepší by bylo, kdyby sis to rovnou vyzkoušela.“ pokračovala Květina a posadila se ke mně.

„Pokud chceš jít do svého nitra, tak si najdi místo, kde nikdo není a nic tě neruší. Pak si sedni. Zavři oči a udělej velký nádech a výdech. Tím se uvolníš. Pak si představ, že se nacházíš na nějaké cestičce. Krok za krokem jdeš po

ní. Pozvolna jdeš z kopce a v dálce uvidíš malé světýlko. Jak se přibližuješ, tak světýlko sílí. Jdeš až úplně k němu a najednou se před tebou otevírají dveře. Vstupuješ do místnosti. Vůbec nic tam není. Jen cítíš, že tě naplňuje radost a láska. Postupně se celé tvé tělo naplňuje láskou, radostí a harmonií. Ve svém srdci cítíš pokoj. Uživej si všech příjemných pocitů. Takhle posílena vstáváš a vydáváš se jinými dveřmi ven. Ocitáš se na louce. Cítíš, jak se nohy dotýkají hebké trávy. Vidíš, jak se naklánějí stébla trav, jak okolo poletuje včela. Když se otočíš doprava, uvidíš velký strom. Jdeš až k němu a díváš se na nádherný košatý strom. Pod stromem nacházíš studánku. Postupně se do ní noříš. Cítíš, jak z tvého těla odchází veškeré napětí, všechno nepohodlí a špatné pocity. Každá tvoje buňka se obnovuje. Připadá ti, jako by tvé tělo zářilo. Když vystoupíš z vody, tak úplně celá záříš. Tvé tělo je lehké a lehké jsou i tvé myšlenky. Usedáš na trávu a ptáš se svého nitra na cokoliv potřebuješ. Nespěcháš s odpovědí. Ale pozor, je důležité vědět, že tvé nitro mluví v symbolech. Požádej tedy své nitro, aby ti odpovědělo symbolem. Až ti symbol přijde, zjisti, zda mu rozumíš. Pokud ne, požádej znovu své nitro, aby ti poslal symbol, kterému budeš rozumět. Až budeš znát všechny potřebné odpovědi, poděkuj a pokloň se. Pak se vydej na zpáteční cestu. Nejdříve jdi do světelné komůrky a tento symbol si zde ukryj. Pak z ní vyjdi a dej se cestou nahoru. Najednou si uvědomuješ, že se cesta ztrácí. Postupně otevíráš oči a když je úplně otevřeš, tak jsi tady a teď.“

Otevřela jsem oči. Celá má mysl byla úplně klidná. Ještě pořád jsem měla pocit klidu a takové zvláštní vnitřní radosti po celém těle. Příjemně mi to šimralo v břiše. Tak takhle se jde do nitra. A já jsem si myslela, že se dá setkat jen s lidmi.

8. kapitola

Už si nepamatuji, jak dlouho jsem tam seděla, ale měla jsem pocit, že jsem v sedmém nebi. Květina mi pokynula, abych šla za ní. Tak jsem vyšla z Místa setkávání a šla za Květinou. Zdálo se mi, že svět je nějak hezčí. Ale vždyť se nic nezměnilo. Vše bylo stejné.

Rozhovor začala Květina: „Svět je takový, jaké jsou tvé představy, myšlenky a pocity. To, co máš uvnitř se odráží i ven. Každý vlastně žije ve svém světě. Každý si vytvořil svůj svět, kde platí jeho pravidla. Jimi se vše řídí. Jen to má jeden háček. O těch pravidlech člověk neví. A ani netuší, že si je nastavuje sám. V tom je ta zrádnost. Dá se ale velice jednoduše obejít. Vše je totiž nastaveno v mozku, ale ne ve tvém nitru. Když se spojíš s nitrem, najednou tvé nastavení přestane existovat. A pojit se s nitrem můžeš v meditaci. Ono existuje spousta způsobů spojení. Další způsob spojení je přes pocity. Když si začneš uvědomovat negativní pocity, tak taky začnou odcházet. Prostě odejde vše, co si člověk vytvořil a zůstane jen nastavení nitra. Tedy radost a pokoj. A v tu chvíli se začne měnit i místo, kde právě jsi. Ale to místo bylo stejné i před tím, jen se na něj dokážeš dívat jiným způsobem.“ „No jo, to se mi právě stalo. Mám pocit, jako by svět kolem byl daleko krásnější než předtím.“ řekla jsem plná údivu. Květina se zase jen usmála.

Já jsem si ale všimla, že jsem na ni našťvaná. Je pořád tak záhadná a já jí tak málo rozumím. To jsem dřív vůbec nepozorovala. Kde se to tam najednou vzalo? No a hlavně, co teď s tím? Přemýšlela jsem, jestli se zeptám Květiny. Pak jsem našla odvalu a začala se ptát: „A co když si začnu všimnout těch pocitů? Co s tím mám potom dělat? A je rozdíl mezi pocity? Jak se mám chovat, když jsem našťvaná, smutná, uražená? Když si totiž ten pocit uvědomím, tak mi připadá, že začne nějak víc bolet.“ „Ano,“ řekla Květina, „když si začneš uvědomovat pocity, tak nejdříve se ti zdá, že víc bolí. S tím musím souhlasit. Pak se ale negativní pocity postupně rozpouštějí, až úplně zmizí. Proto je

vhodné si uvědomit, kde se daný pocit nachází ve tvém těle. A pak nezbyvá než ho opravdu pocítit. Tím se ho zbavíš. Hodně lidí nechce, anebo taky nevnímá, pocity v těle. A proto se pocity zintenzivňují. Ony na sebe chtějí upozornit. Chtějí, abychom si je prožili a ony tak mohly odejít. Říkají nám, že je něco v nepořádku a že tělo potřebuje pomoc. Tím, že si je uvědomíme, tak se taky s daným problémem smíříme. Začneme věci dělat jinak, a nakonec se se vším vyrovnáme. Je úplně jedno o jaký pocit jde. A už jsem ti říkala, že špatný pocit spouští další destruktivní myšlenky a člověk se tím dostává do začarovaného kruhu. Pocity jsou další možnost, jak najít své nitro.“

Než jsem cokoliv mohla říci, tedy ono ani nebylo co říci, Květina mi podala knížku a odešla. Tak jsem tak stála uprostřed lesa s knížkou a sama. Dost zmatena na to, abych něco udělala. A tak jsem šla po pěšině. Za chvíli jsem byla zase ve vesnici. Protože jsem nevěděla kam jít, tak jsem šla k sobě do pokoje. Sedla jsem si na postel a přemýšlela. Najednou jsem uslyšela nějakou ránu. Úplně jsem sebou trhla. To mi vypadla knížka z ruky. Zvedla jsem ji a pomalu jsem otáčela stránky, až jsem narazila na přání, která jsem už četla. To, jak to ten člověk nakreslil, mi nepřišlo až tak dětinské. Zjistila jsem, že už neřeším kvalitu obrázku. Začala jsem vidět, co tím chtěl ten člověk opravdu říci. Najednou jsem začala cítit, jak z obrázku vyzařuje velká síla a odhodlanost. Bylo v tom něco jiného, než jsem znala. Chyběla tam ctižádost. Byla tam jen víra v to, že se vše změní.

A tak jsem pomalu listovala dál a začetla jsem se do dalšího textu. Ten člověk si opravdu poctivě každý den zapisoval, co měl na srdci. Viděla jsem, jak se mu postupně mění nálada. Už začal psát i nějaké pozitivní věci (mezi námi mně to tak pozitivní nepřišlo, ale on tvrdil, že jsou to pozitiva).

Dnes jsem měl zvláštní telefonát. Ozval se mi bývalý kolega z práce, že u nich ve firmě mají nový projekt, a tak si vzpomněl na mě. Prý něco podobného dělám a oni by s podobným případem potřebovali pomoci. Tak jsme se

domluvili, že se v práci domluví s šéfem, a že mě budou kontaktovat. Tak uvidím. Jinak jsem vzal dnes kluky do Zoo. Moc jsme si to neužili. Říkali, že v Zoo už byli několikrát. A tak jsem se jich zeptal, kam by vlastně chtěli jít. Uvědomuji si, že jsem se jich nikdy vlastně neptal. A dost mě odpověď překvapila. Oni nechtěli se mnou jít nikam. Jen chtěli být u mě doma a společně si povídat a hrát si. To mě dostalo. Já jim pokaždé vymýšlím spoustu aktivit, aby měli zážitky, a oni na to dlabou. Ale je super, že se mnou chtějí být. A já jsem se jich poprvé zeptal, co chtějí. Vždyť stačí se jen zeptat. Tak je to jednoduché. Z toho mám radost.

Pak jsem kousek dál četla:

...Tak mi celý týden kamarád nezavolal. Asi si ze mě dělal srandu. Nebo mě asi nechtějí. Jsem pěkně naštvaný. A tak mi napadla myšlenka, že mu zavolám. Přece se stačí jen zeptat.....

Zase o kousek dál jsem četla:

....Tak jsem mu zavolal. Omlouval si mi, že to ještě se šéfem nediskutoval. A děkoval mně za připomenutí....

...Dnes mi volal, že pokud budu mít čas, tak se můžeme zítra sejít. Domluvil jsem se na 18 hodin...

...Schůzka byla super. Domluvili jsme se. Jsem rád, že jsem se jen nenaštval a neposlal vše k vodě. Tak asi dám výpověď....

...Po zralé úvaze jsem si nechal celý měsíc, abych si odpočinul a do nové práce nastoupím až pak...

...Je to zvláštní, ale cítím se nějak lépe. Nevím, co všechno zabralo, ale psaní mě začíná bavit. Začínám se na svět dívat jiným způsobem...

...Dnes jsem byl první den v nové práci. Informací bylo víc než dost, ale pořád mám v sobě pocit radosti...

Jak jsem četla, úplně jsem cítila, že ten člověk je šťastný. A musela jsem si přiznat, že já mu to nepřeji. Jsem našťvaná, že se mu podařilo změnit svůj život. Jak je možné, že mně ne. Co dělám špatně. Pořád jsem o tom uvažovala až jsem přišla na poslední stránku knížky.

...Dnes bych se chtěl rozloučit s touto knížkou. Píši poslední stránku a od té doby, co jsem začal psát tuto knihu, uplynulo sedm měsíců, dva týdny, jeden den a 21 hodin. Když to shrnu, tak jsem ani nepozoroval, že by se něco změnilo. Vše přicházelo postupně a šlo to úplně lehce. A teď píši pro tebe čtenáři. Necháám ti zde tuto knihu, abys viděl mou cestu. Taky jsem nevěřil, že se může něco změnit. A nejdříve jsem to ani neviděl. Na začátku byl jen pocit zmaru, agrese a nespokojenosti. Pak mi můj kamarád ukázal, že je důležité začít měnit věci v mém nitru. Začni něčím, co tě bude bavit. Je to jedno. Mě nejvíce pomohlo psát si deník (i když to na začátku bylo velice frustrující). Existuje ale spousta jiných věcí. Můžeš meditovat, prožívat pocity, začít vnímat, co vlastně děláš, začít vnímat přítomný okamžik. Těch věcí je opravdu hodně. Pro jednu se rozhodni a poctivě ji každý den dělej. Stačí jen jedna věc. Ale nejdůležitější je, začít ji dělat. Nikdo to za tebe neudělá. Proto jsi přišel na tento svět, aby ses něčemu naučil. A pozor. To, co zvládneš, i nezvládneš, tak si vše odneseš z tohoto světa. Teď už to vím. Nejde o hmotné věci, ale o tvé nitro. Pracuj na něm. Vše ostatní ti bude přidáno. Musíš jen začít. Užij si života a uživej ho plnými doušky...

Když jsem dočetla, tak jsem byla překvapená, že tu knihu psal i pro mě. Myslel na všechny lidi, kteří chtějí změnit svůj život. Stačí jen jedna věc. Jen jedna jediná věc a pomocí ní, můžu překonat všechny překážky. No, nevím, jestli

to vyjde i u mě, ale pokusit se o to můžu. Abych řekla pravdu, tak ono mi toho, jak si pomoci, moc nezbývá. Pokud nechci úplně bláznit, tak je to možnost. Cítila jsem, jak jsem naplněna radostí. Rychle jsem vstala z postele. Musím jít za Květinou a popovídat si o všem. Otevřela jsem dveře a pod schody jsem ji uviděla. Čekala na mě. „Musím se ti na něco zeptat. Mám spoustu otázek.“ úplně jsem vyhrkla a hnala jsem se ke Květině. Nějak jsem ale zakopla. Pak jsem už jen viděla Květinu, jak mi mává a usmívá se na mě. Ještě jsem slyšela, jak říká. „Uvidíme se večer při meditaci, šťastnou cestu domů. Budu čekat“.

Když jsem zvedla hlavu, neviděla jsem ani Květinu, ani vesnici. Nejdříve jsem měla jen mlhu před očima. Pak jsem si uvědomila, že ležím na něčem tvrdém. Vždyť já ležím na schodech. Cítila jsem, jak mě bolí celé tělo. A taky jsem slyšela řev svých dětí. Sedla jsem si a přemýšlela o tom, co jsem všechno zažila. Květina. Kde je Květina. A kdo to vlastně byl?

A najednou jsem na to přišla. Je to moje průvodkyně. Moje pomocnice. Mé druhé „JÁ“. Mé „JÁ“, které ví. A já se s ní musím jen spojit a ona mi pomůže. Pomocí ní, můžu dokázat vyjít na správnou cestu. NA CESTU DOMŮ.