



# DUŠERŮST

Lucie Tissová

Lucie Tissová

Sbírka rozjímání

DUŠERŮST

## Úvody a upoutávky

Tato kniha je určena zejména mraveništi pracujícího lidu, své si v ní mohou najít ale také studenti připravující se vkročit do řad pracujícího lidu anebo důchodci, kteří tyto řady již opustili.

Myšlenky v knize obsažené zřejmě přesahují, obsahují a zároveň nedosahují dosud existující žánry.

Stále se tvrdí, že psát se má jednoduše a pokud možno krátké věty, ale já obdivuju autory, tedy někdy i sama sebe, kteří zvládají souvětí dlouhá jako rok, a přesto to stále dává smysl, přesto se do toho člověk nezamotává. Vždyť každý čtenář není přece blbec. Ale přesto uznávám, že jednoduché věty naplněné myšlenkami, o nichž člověk přemýšlí rok, jsou údernější a zapamatovatelnější, nežli krásná souvětí dlouhá jako rok, která přesto dávají smysl. Proto používám obojí.

Prosefor, o němž je v knize zmínka, se po přečtení první verze knihy vyjádřil: „Nevydat tuto knihu by byl přímo Svatomrh nebo dokonce spíše přímo Zatracení příležitosti k záchraně z Armagedonu.“ (Ale já sama to netvrdím, protože jeho maminka, která nedávno umřela, mi doporučila, abych při propagaci trochu snížila své sebevědomí).

## *Počáteční otázky*

Kdy roste duše? A kdy se scvrkává? Kdy zahrívá a kdy zcela uhnije? Co se stane, když duše uhnije? Lze duši amputovat a nahradit? Nelze. Z člověka se stane chuďas a tím již navždy zůstane.

## *Můj záměr*

Mým záměrem rozhodně není někoho nabádat k tomu, jak by se měl chovat, pokud touží kráčet po cestě ve štěstí. Mé myšlenky vycházejí z pohledu na svět, který je ovlivněn mým životem, mými zkušenostmi a dosud sebranými poznatky. Pocházím z jiného prostředí, byla jsem narozena jiným rodičům, do vínku mi bylo dáno něco jiného, nežli vám. Berte si ode mě jen to, co oslovuje vaši duši, jen to, co vám je vlastní, jen to, co se vám bude zamlouvat. Obohacujte se více či méně. Dle vaší vlastní libosti.

## *Ráno, den a večer*

Ráno je důležité, aby člověk dobře vstal, dobře se vyprázdnil a dobře vykročil do nového dne. Když dobře vstanete, tak by teoreticky měly jít dobře také ty další dvě věci. Ale nemusí. Na druhou stranu mohou, i když dobře nevstanete. Každopádně je ale větší šance na dobré vykročení do nového dne, když se dobře vyprázdníte. Přesto někdy, i když dobře vstanete a dobře se vyprázdníte nebo špatně vstanete, ale dobře se vyprázdníte, tak stále ještě nemusíte dobře vykročit do nového dne. Vaše ráno a vaše dopoledne může být takové jakési pochroumané, nemusí se vám nic dařit, nemusí se vám nic chtít

dělat a nakonec z toho můžete mít i špatné svědomí či pocit neklidu. Nezouvejte! I to se stává.

V takovém případě je radno pamatovat na trpělivost. Trpělivost je matkou moudrosti. Pocity jsou vrtkavé. Vnitřní neklid je přechodný. Zhluboka dýchejte, kontrolujte myšlenky, které vám přicházejí na mysl, přemýšlejte o nich. Den, který nezačal svěže, není zcela ztracen. Může se ještě přehoupnout do jiné, příjemnější, dimenze.

A nakonec... Konec dobrý, všechno dobré. Snažte se ulehat s úsměvem na tváři... Ale pokud se to nepodaří, nevádí. Představujte si, že ve vašem životě je spousta radosti. A ona tam nakonec bude. Již zítra, pozítří, popozítří... Každopádně to nebude dlouho trvat. Podaří se to, když si to budete každý den přát.

### *Den začátku*

Tento den se píše 21. února roku 2021. A já se s vámi začínám dělit.

Někdy si hraju s čísly. Když sečtu číslice v tomto datu, vychází mi osmička. Když tu osmičku položím, je z ní hned ležatá osmička. A ta představuje nekonečno. Mám ráda nekonečna. Ale ne jen tak ledajaká! Mám ráda nekonečna, která povznáší mou duši. Například nekonečno krásného přírodního prostoru. A právě nyní věřím, že jsem a ještě více budu obohacena nekonečným myšlenek. Ale ne jen tak ledajakých!

Tento den se píše 21. února roku 2021. Vstávat se mi nechtělo. Vstávání a navíc do tmy nemám ráda. Ale sním o tom, že se jednou probudím a budu se cítit tak svěže, až se mi bude chtít přímo vyskočit

z postele a vítat nový den, že ze mě bude sršet nadšení k činění a budu mít spoustu nápadů, a že budu schopná se nakonec zklidnit, abych mohla některé z nich začít realizovat.

Kdy jsem se ale naposledy probudila do takového rozpoložení? Na to si vůbec nevzpomínám. Přesto... Ani po mých nesvěžích probuzeních není vše ztraceno. Vždyť se alespoň stále dobře vyprazdňuji a minimálně každé druhé dopoledne, když již mám za sebou vstávání, mívám vcelku radostné nitro.

Tedy vykročení do nového dne u mě bývá nakonec většinou dobré. Není to tak zcela samo sebou. Je to proto, že si to v myšlenkách takto nastavuji. Přeju si mít radostné nitro co nejčastěji. Kdybych se na to nesoustředila, radost by ke mně chodila jen, když by se jí podařilo prodrat se přes spoustu překážek postavených do cesty. Radost se někdy zkrátka přes překážky prodírá, přece jen je soucitná. Nenechá nikoho, aby se utápěl v trápení příliš dlouho. Přesto by člověk neměl čekat na milost zvenčí, neměl by čekat na to, až si radost samotná k němu cestu navzdory jeho chmurným myšlenkám najde. Člověk by neměl radosti stavět do cesty překážky. Proto se snažím, pokud to jen trochu jde, tvořit pro radost ve svém nitru volný prostor.

Následně se s vámi podělím o mou nedávnou mini báseň:

## *Poutníkova ledozimní odměna*

*Na zmrzlém sněhu se třpytí zlato,  
křupavá hudba kročeje provází,  
větvoví skleněná lahodí oku.*

*Věškerá krása ta je právě za to,  
že poutník smělý navzdory nesnáším  
nevzdal se obvyklých přírodních kroků.*

Tak vidíte, i v pekle se dá najít ráj, neboli také krutý mráz skrývá mnohé krásy. Stačí se jen pořádně obléknout, neustat v pohybu a mít oči otevřené pro krásu.

## *Dobře*

Téměř na začátku jsem použila slovo „dobře“. Toto slovo je velice běžné. Ale je nebarevné. Obyčejné. Na druhou stranu zní poctivě, důvěryhodně. Při hodnocení ve škole znamená „dobře“ za tři. Tedy průměr. Když je něco dobře, tak je to v pořádku, můžeme být vcelku spokojení.

V souvislosti se slovem dobře jsem napsala: „Ráno je důležité, aby člověk dobře vstal, dobře se vyprázdnil a dobře vykročil do nového dne.“ Tak tedy... „Dobře“ jakž takž stačí. Ale pokud se to podaří výborně, co víc by si mohl člověk přát? Leč mnozí lidé jsou v tomto většinou skromní. Nepotřebují v životě pestrobarevnost. Chtějí být

hlavně v klidu. V jedné rovině. Cítí, že je to tak bezpečnější. Bojí se velkých výšek, v souvislosti s nimi si hned představují tvrdé dopady.

Co se mě týče, „dobře“ vůbec nehaním. I mně „dobře“ stačí, uvážím-li, že může být hůře. „Dobře“ je pro mě základem. Základem, za který bývám vděčná. Základem, na němž toužím stavět další patra – patro chvalitebné neboli hodné chvály; výborné neboli bezchybné; úžasné neboli takové, o němž se člověku ani nesnilo; rozverná neboli až dětsky pošetilé; rozmanitá neboli vysoce variabilní; zázračná neboli přímo kouzelná ...

Mám ráda slova, která rozjasňují duši. Pro mě slova nejsou jen slova. Vyvolávají ve mně pocity, představy, způsobují mi rozptýlení, roztrpčení, zneklidnění, uklidnění... Zkrátka celou variabilitu rozpoložení duše.

A jestli také vy to se slovy tak máte, pak si vybírejte slova, která jsou příjemná či dokonce krásná, slova, která vás uklidní, rozveselí, rozjaří, roztančí. A nebojte se vymýšlet si vlastní slova. Taková, jež třeba ještě nikdy nikdo nevymyslel. Mohou s vaší duší dělat zázraky. Ale... Má to jeden háček. Nejprve se soustřeďte na to, aby ve vašem životě, alespoň po většinu dní, kdykoliv to bude jen trochu možné, existoval právě ten základ, na němž budete moci stavět dále. Soustřeďte se na to, aby ve vašem životě existovalo „dobře“. A když to tam bude, nezapomeňte za to být vděční. A pak teprve přemýšlejte o tom, jak to udělat, aby to bylo chvalitebné, výborné, úžasné, rozverná, zázračná...



O „dobrý“ základ se musí pečovat. Není trvalý sám od sebe. Udržujte tedy svůj dobrý základ, kdykoliv uvidíte trhlinku, zacetle ji.

A hned, jakmile žádnou již nevidíte, pokuste se vyhoupnout výše. Anebo dopadnete jako Pravoslav.

### *Příběh o Pravoslavovi*

Zvláštní jméno, říkáte si určitě. Nu což, rodiče ho kloučkovi zkrátka dali. A on si ho v dospělosti nezměnil. Nakonec, ošklivé není. Prostě jen není tuctové.

Pravoslav to dotáhl v životě daleko v oblasti vzdělání. Vystudoval nejprve práva, zřejmě aby si zasloužil své jméno, a poté ještě politologii. V ostatních oblastech života byl ale jaksi nerozvinutý. Ve svých čtyřiceti dvou letech bydlel u rodičů, neměl práci, neúspěšně si prošel několika kratšími vztahy se ženami a z jednoho takového vztahu se mu narodila dcera. Za tou jezdil na jedno odpoledne jednou za dva týdny v doprovodu svých rodičů, tedy jejích prarodičů.

Pravoslavova matka ve své rodině zastávala pozici generála. Vše muselo být o jejím. Byla přísná a chladná. Co si zamanca, to si dokázala v tomto malém společenství prosadit. Ustupoval jí jak manžel, tak syn. Obzvlášť u Pravoslava pak dohlížela na to, aby vše dělal „dobře“. A Pravoslav se chtěl své mamince zavděčit. Tak se tedy snažil vše, co po něm chtěla, dělat dobře. Nic nezanedbával. Zapomněl na sebe sama a svým způsobem mu to takto vyhovovalo. Život měl nalajnovaný, nemusel příliš přemýšlet, co s ním. Nechal si ustříhnout křídla své duše. Srdce mu pod vlivem ledové královny ale prochládalo.

Když se Pravoslavovi dařilo dělat věci dobře, což se mu téměř vždy dařilo, matka mu pokaždé věnovala decentní úsměv. Nikdy se nesmála dlouze a hlasitě, nikdy svého syna neobjímala. Alespoň ne dlouze a vřele. Přesto se o něj „dobře“ starala. Starala se, aby „dobře“ jedl, pil a byl čistý a čistě oblečený. A vše v domě bylo také čisté a uklizené. Co nečistila a neuklidila matka, o to se postaral otec či Pravoslav. To už matka zařídila. Otec byl v této rodině jakousi vedlejší postavou. Byl mírný jako beránek. Pečlivě plnil úkoly, které mu jeho žena zadala. Nechtěl se hádat. Také ve výchově Pravoslava se přizpůsoboval.

Pokaždé, když Pravoslav přinesl ze školy pěkné známky, matka i otec ho pochválili.

„Tak je to dobře, Pravoslave,“ říkával otec.

„Vidíš, jak ti to jde, Pravko. Jen tak dál,“ říkávala matka. Ano, tak oslovovala svého syna matka.

Ani otec, ani matka sami nedosáhli valného vzdělání. Oba pocházeli z venkova a rodiče obou – tedy Pravoslavovi dědové a babičky pracovali se zvířaty a na poli. A rodiče Pravoslava jim museli pomáhat. Již jako děti se nadřeli. Na zábavu, ba ani na učení, moc času neměli.

A když pak založili vlastní rodinu a odstěhovali se spolu do města, otec chodil pracovat jako údržbář strojů do továrny na dámské vložky, která v tom městě zkrátka existovala. A matka pracovala v řeznictví.

A tak, když Pravoslavovi rodiče zjistili, že to Pravoslavovi ve škole opravdu jde, byli na něj pyšní. Chladně pyšní. Vkládali do něj naděje. Jeho škola byla pro ně na prvním místě. To samé vyžadovali od syna,

aby pro něj škola byla na prvním místě. Pravoslav byl rád, že může a dokáže dělat rodičům radost svými školními výsledky a již jako malý kluk na prvním stupni základní školy si usmyslel, že zůstane ve škole, co nejdéle to jen půjde, a že se bude učit co nejlépe. Tak to bylo přece „dobře“.

Pravoslav se tedy učil a učil a neřval se kolem sebe. Neviděl rozmanitost světa. Maximálně o ní tak četl. Jeho světem byly učebnice. Z těch se učil, aby se zavděčil rodičům a učitelům. Sám se sice nenarodil s duší intelektuála, myslitele či vědce, ale byl schopný se vypracovat. Byl schopný dosahovat dobrých výsledků, přičemž tím nemyslím dobrých coby výsledků průměrných. „Dobré“ výsledky v případě Pravoslava byly většinou jedničky a sem tam nějaká ta dvojka. Kluk to byl zkrátka pracovitý, co se učení týkalo. Pracovitý byl Pravoslav ale také, když pomáhal rodičům. To dělával spíše jen o víkendech, pokud nebylo potřeba vypracovávat obzvláště těžké úkoly do školy, anebo o prázdninách, kdy pomáhal také dědům a babičkám, u nichž prázdninové dny trávil.

Zkrátka, abychom to shrnuli, Pravoslav se naučil dělat to, co po něm chtěli druzí. Naučil se „dobře“ plnit úkoly, „dobře“ zvládat učivo ve škole a navíc pomáhal rodičům i prarodičům. Také „dobře“. Vždyť nakonec nebyl zas takové nemehlo.

A jak se tak Pravoslav činil, jak pracoval na sobě pro pochvalu od druhých, jeho vlastní duše se scvrkávala. Zkrátka duše, která se narodila společně s tělem, aby se mohla šířit v prostoru, se místo toho stahovala z prostoru sama do sebe a stávala se menší a menší.

A v uvolněném prostoru, odkud se duše stáhla, se místo odvahy, která je tak typická pro duši, jež má tendenci se šířit, zabydlel strach. Strach obalil Pravoslavovu scvrklou duši.

A co se stalo dál, už víte. Pravoslav, poté, co konečně dostudoval, procházel životem, v němž nebyl schopen vydržet v zaměstnání, když už se mu přece jen podařilo nějaké získat, procházel životem, v němž nebyl schopen vydržet ve vztahu, když už do nějakého spadl. Reálný život nebylo možné naučit se z učebnic. V reálném životě nemohl být Pravoslav nadále pod vedením svých rodičů a učitelů ze školy. Tento život se odehrával ve světě mimo rodný dům, mimo školy.

A vnější svět byl nemilosrdný a nevypočitatelný. Pravoslav neuměl a ani nechtěl improvizovat. Báł se neznámého, protože jeho scvrklá duše nebyla obalena odvahou, nýbrž strachem. Nakonec vždy, když měl pocit, že něco není „dobře“, nesnažil se to vylepšit. Vždyť přece ve škole stačilo vypracovávat si úkoly a pravidelně se připravovat a pak to dopadlo vždy „dobře“. Tak tedy... Vždy, když měl pocit, že něco není „dobře“, neváhal se otočit a utéci. Zpět k rodičům. Báł se všeho a všech. Vlastně se báł i svých rodičů, rodičů, jejichž naděje nakonec zklamal. Přesto ale tito lidé byli těmi, kteří mu stále poskytovali zázemí.

A Pravoslavově matce nakonec tato situace jaksí vyhovovala. Mohla svého syna stále ovládat. Vlastně nad ním nikdy nechtěla ztratit kontrolu. Takto nad ním kontrolu neztratila. Pravoslav pomáhal doma se vším, s čím jen matka pomoci chtěla. Pomáhal matce, pomáhal otci. Tak to bylo „dobře.“ Výdělečně činný sice nebyl, ale pobíral podporu

a ta vcelku stačila, když se k ní přidaly dva důchody matky a otce, kteří ještě nedávno chodili do zaměstnání, tedy něco stihli také našetřit. Tedy bylo vše nadále „dobře“. Až na to, že Pravoslavovo „dobře“ nebylo tím základem, na kterém by se dalo stavět, z něhož by bylo možné se vyhoupnout výše. Jeho „dobře“ bylo plné trhlinek, před nimiž on sám zavíral oči.

Pravoslav odmítl duše růst, odmítl srdce hřej. Zavřel se do ulity falešného bezpečí, zavřel se tam se svým prochladlým srdcem a scvrklou duší obalenou strachem. A kdo ví, zdali v té ulitě nezůstane až do smrti.

A proto se osměluji vás vyzvat. Ctěte svého otce a matku svou, ctěte své učitelé, berte si od nich, co je vám vlastní, učte se od nich hodnotám a všemu, co vás mohou a chtějí naučit, chcete-li. Buďte dobrými lidmi. Ale nezapomínejte při tom na to, že máte svou vlastní duši. Tu duši hýčkejte, dbejte na to, aby se nescvrkávala. Krmte ji myšlenkami, které jí pomohou se šířit, které jí pomohou růst.

### *Jak roste duše*

Růst duše si může každý představit jinak. Dle libosti.

Růst duše nemusí být pro někoho vůbec představitelný. Pro někoho, kdo svou duši sotva vnímá.

Co se mě týče, já vnímám růst duše jako prostorovou záležitost.

V příběhu o Pravoslavovi jsem již zmínila šíření duše v prostoru. Naproti tomu jsem postavila její stahování se z prostoru směrem dovnitř neboli její scvrkávání. Důvody pro scvrkávání duše mohou

být různé, Pravoslav byl jen jedním z nespočetných příkladů. Scvrkáváním se ale již nechci zabývat. Scvrkávání je smutné, sklíčené... Nepřináší žádné bohatství. A nám jde přece o duše růst! Duše růst bohatství přináší.

Kdykoliv jsem schopna vnímat růst duše, vnímám, že duše roste v prostoru do všech stran. Jakoby do koleček. Do spousty koleček. Dalo by se říci do koule? Když pomyslím na slovo „koule“, hned si představím těžkou ocelovou kouli, kterou vrhají před sebe atleti. Jenomže duše, která roste, není vůbec těžká a není vůbec zkoncentrovaná. Není ohraničená. Tedy koule ne. Rostoucí duše v mé mysli je prostě komplexním prostorem rozpínajícím se do nekonečna. Do nekonečna symbolizovaného ležatou osmičkou, kterou – když postavíte a uděláte z ní normální číslici, tak vám vyjde součet číslic v datu, kdy jsem začala Dušerůst psát. Tímto se tedy vracím na začátek, který v mém případě začal teprve před několika dny, přestože vy jste datumově od mého začátku psaní různě daleko. To ale není tak podstatné. Chtěla jsem své vracení jen připodobnit k poutím duše. Tam a zpět.

Myslím totiž, že je to tak, že i rostoucí duše, kromě toho, že roste do nekonečna, se z nekonečna občas vrací zpět do svého středu, do bodu začátku růstu, aby nabrala sílu na další růst. U duše, která má v úmyslu růst, nejde o scvrkávání, když se stahuje zpátky. Duše, která roste, nestagňuje, nescvrkává se. Duše, která roste, moudří. Po návratech do středu, k srdci, se posílená zas vydá do prostoru. A někdy se stává, že ani nedojde tam, odkud se původně do středu vrátila, a už

se do něj zase potřebuje vrátit. Někdy na nejzazší místo růstu prostě nedojde, ale jindy... Jindy zas ty hranice stihne překročit dříve, než ucítí potřebu návratu.

Tak to byly mé představy o růstu duše. A teď vy. Jaké jsou vaše představy?

### *Živiny, mrtviny*

„Kdy roste duše? A kdy se scvrkává? Kdy zahrňuje a kdy zcela uhnije? Co se stane, když duše uhnije? Lze duši amputovat a nahradit? Nelze. Z člověka se stane chud’as, který již navždy chud’asem zůstane.“ Vracím se k otázkám, které jsem položila hned na začátku. Vracím, tak jako se duše vrací do svého středu, aby se ujistila o tom, odkud vlastně roste.

Tak jako tělo roste do výšky, tak roste duše v prostoru do všech stran a směrů. Na rozdíl od těla ale růst duše nemá hranice. Její růst se zkrátka jen tak nezastaví. Když tedy ta daná duše o růst stojí...

Jistě jste již vyzorovali, že při setkávání se s lidmi lze snadno odhadnout, které duše o růst stojí hodně, které o něj stojí málo, a které o něj nestojí vůbec. A některé duše se o růst vědomě nezajímají a přesto rostou – tak nějak spontánně. Existují lidé všímaví, chápající, naslouchající, lidé, kteří se umí smát, umí soucítit, zkrátka lidé, jejichž přítomnost je jako pohlázení. A není to proto, že by se jednalo o někoho, do koho jste právě zamilovaní a on je zamilovaný do vás. Ti, o nichž píšu, jsou takoví pro každého, kdo potřebuje, aby takovými pro něj byli.

Tak jako tělo roste do výšky, tak roste duše v prostoru do všech stran a směrů... Ale kdy? Kdy anebo spíše z čeho duše o růst stojí roste? Čím se plní prostor, v němž se duše rozpíná? Rozhodně ne prázdnotou. Duše, která roste, bývá dobře živená. A právě její živiny ten prostor plní.

Tyto živiny mohou být velice rozmanité a u každého trochu jiné. Celkově jich existuje nedozírné množství. Množství nevypsitelné, nepopsatelné...

Já zmíním jen ty, které mě samotnou napadají. Napadají mě vlastně každou chvíli, přijde jedna a inspiruje další k vloudění se do mé mysli. Tak to zkrátka je, když se člověk rozhodne chytat nápady či inspiraci. Člověk se vyladí na hladinu alfa a myšlenky se najednou začnou rojit jako na jaře včely.

Ještě než zmíním některé konkrétní živiny duše, osvětlím také výraz „mrtviny“. Slovo „mrtvina“ mě vlastně napadlo jako opak a zároveň rým ke slovu „živina“. A chvíli jsem se domnívala, že jsem vymyslela novotvar. Ale ne. Nevymyslela. Jen má mezera ve vzdělání způsobila, že jsem se tak domnívala. Google mi mezeru zaplnil. Dozvěděla jsem se, že mrtvina je půda chudá na organické látky s nepatrnou až žádnou biologickou činností. Tedy půda neúrodná. (<https://izahradkar.cz/slovník/mrtvina/>) (24. 2. 2021). Ať tak či tak, slovo se mi stále hodí. Tímto rozšiřuji jeho význam.

A proč se zabývám mrtvinami, když jsem chtěla psát o živinách? Zmiňuju je proto, abyste si představili mrtviny vedle živin a tím lépe



pocítili sílu živin. Síla živin totiž v porovnání s mrtvinami více vynikne.

Nyní vás ale již nebudu napínat. Následuje jakýsi seznam živin a oproti nim postavených mrtvin. Ze živin duše roste, z mrtvin se scvrkává či z nich dokonce zahnívá... Živinám jsem věnovala zelenou barvu, barvu rostlin, mrtvinám žluto-hnědou, takovou, jakou má půda bez živin. Obě barvy jsou hezké, o tom žádná... Ale o barvy teď tolik nejde, jde spíše o rozlišení a o vyzdvihnutí důležité části textu.

*Duše roste~ Duše se scvrkává:*

Z lásky~Z nenávisti

Z laskavosti~Z nevraživosti

Z pospolitosti~Z vyhýbání se ostatním

Z odpuštění~Z pomstychtivosti

Ze smíchu~Z kabanění

Z projeveného soucitu~Z nemilosrdnosti

Z naslouchání~Z nevnímání

Z práce, co člověka baví~Ze zbytečného pachtění

Ze zaslouženého odpočinku~Z workoholismu

Z tvoření~Z ničení

Ze solidarity~Z odmítání pomoci potřebnému

Z čiré radosti~Z deprese

Z dělání radosti druhým~Z terorizování druhých

Z přijímání dáráním~Z neopětování, z nevděku

Z dávání přijímáním~Z odmítání dobrého  
Z učení se~Z kostnatění mysli  
Z poučení se~Z neustálého vstupování do stejných řek  
Z dobroty~Ze zákeřnosti  
Z vážení si ~Z pokládání dobrého za samozřejmost  
Z klidu~Ze stresu  
Ze všímavosti~Z lhostejnosti  
Z dýchání čerstvého vzduchu z plných plic~Z žití téměř bez dechu  
Ze zdravé stravy~Z mrtvé stravy a přejídání  
Z pohybu~Z lenosti  
Ze střídmosti~Z hamižnosti, z plýtvání, z nadměrného užívání čehokoliv  
Z pochopení~Z odmítání pochopit  
Z nevzdávání se~Z neustálého opouštění načatého  
Z nalézání vlastního světla v očích jiných~Z bezedné prázdnoty ve vlastních očích  
Z ukazování jiným jejich světla ve svých očích~Z nezájmu o druhé či z nekalého zájmu o druhé  
Z žití v přítomných okamžicích~Z umírání za živa

To už by mohlo stačit! Přesto... Určitě vás samotné ještě něco napadá.

Jen bych chtěla podotknout, že všeho moc škodí, mrtviny škodí každopádně i v malém množství, ale také živin je možné se přejíst...

Zkrátka variabilní kombinace živin a jejich konzumace ve správný čas a ve správném množství je pro duše růst nejlepší.

A pak taky... O všech živinách a mrtvinách by bylo možné dále polemizovat. Mohly by být položeny otázky typu „Co ale, když...?“

K takovým otázkám mohu jen podotknout, že vše podstatné vychází z klidu a ticha. Hledejte ve svém nitru a doufejte, že tam naleznete moudrost, která vás navede.

### *Alfa hladina*

Jednou ze živin, které duše potřebuje k růstu, je tvoření. Při tvoření se člověk dostává do hladiny mysli, v níž tvořit dokáže, v níž se zcela ponoří do přítomného okamžiku. V této hladině pak tedy vytváří své dílo. Může to být cokoliv, cokoliv, co přinese něco dobrého alespoň člověku samotnému a pokud možno, tak i dalším lidem.

Také učení se novým věcem či péče o tělo se dá považovat za tvoření. Člověk si tvoří hojnost vědomostí či zdravější tělo, což se pak kladně projeví i v dalších oblastech jeho života. A nakonec sbírání nových vědomostí či péče o vlastní tělo mohou přinést užitek i druhým... Člověk, který se rozvíjí je totiž šikovnější a schopnější druhým v něčem pomoci či je něčím obohatit, stojí-li druzí o to. Navíc ve zdravém těle je zdravý duch, který vyzařuje ze člověka kol vůkol a zář na ostatní přenáší.

Nyní bych ale chtěla vyzdvihnout především tvorbu ústící v něco viditelného, hmatatelného, v něco, co je výsledkem vědomostí,

dovedností a schopností, fyzického a duševního zdraví či dokonce pozitivního duševního šílenství. Chtěla bych zde vyzdvihnout něco, co z člověka vyjde, jako kdyby to v sobě nosil, pracoval na tom a pak to nakonec ze sebe porodil. Něco, co od člověka bude v konečném důsledku oddělitelné a někomu to přinese radost. Takovým jednoduchým příkladem může být třeba tvorba řezbáře. Ten vyřeže něco krásného ze dřeva, třeba motýlka, malého dřevěného motýlka...

A pak ho dá svému dítěti a tomu motýlek přinese radost. Bude si s motýlkem hrát. S motýlkem, kterého mu vlastnoručně vyrobil jeho tatínek.

Jak jsem již napsala - při tvoření se člověk dostává do hladiny myslí, v níž tvořit dokáže, v níž je schopen se zcela ponořit do přítomného okamžiku... A pak se v klidu a v radosti věnuje práci na něčem krásném. Taková hladina myslí se nazývá hladina Alfa. V hladině Alfa dochází v těle ke zvýšené produkci hormonu serotoninu, který pomáhá ke klidu a k dobré náladě. V Alfě je člověk zkrátka uvolněný a tvořivý. (<https://www.celostnimedicina.cz/mozkove-vlny-ktera-hladina-vedomi-je-pro-zdravi-nejlepsi.htm>).

A pak už záleží jen na tom, co je pro koho krásné. Někdy pouhé pomýšlení na věci, které člověk tvoří v Alfa hladině, mohou již tuto hladinu do mozku daného jedince přilákat. Jindy je to naopak, člověk se jakoby přemluví k tomu, aby přestal na chvíli řešit běžné věci spojené s prostým fungováním, a začne zkrátka něco tvořit. A zvědavá hladina Alfa najednou začne člověka pozorovat a jak ho tak pozoruje, tak se jí zachce se k němu přidat. A je to. Ať tak či tak, chceme-li, tak

si Alfu lehce získáme na svou stranu. Musíme ale opravdu chtít. Tedy chtějme. A dělejme „to svoje“, kdykoliv to bude jen trochu možné.

### *Básnířka*

Jednu mou kamarádku, Aneta se jmenuje, například přivádí k hladině Alfa tvorba básní.

Básně... Kdo dneska čte básně? Většinou sami básníci. Čtou básně jiných básníků. Žáci ve škole se básně učí, protože to dostávají za úkol. Ale kolik z nich se je učí rádi?

Když píšu o básních, nemám na mysli říkanky pro děti. Snad všechny malé děti mají rády říkanky... Ale posléze, jak rostou, jejich láska od říkanek málokdy přechází do lásky k poezii v pravém slova smyslu. Do lásky k básním. On je k tomu většinou nikdo nevede a většinou k tomu nikdo nevede ani jejich vrstevníky v okolí, kteří by v nich mohli podnítit touhu se o básně zajímat. Básně prostě nefrčí. Nejsou prakticky využitelné. A navíc se týkají vnitřního světa, mohou člověka zavádět do hlubin duše, a tam se většina lidí zacházet bojí. Většina lidí se drží raději na mělčině, hovíce si v povrchnosti.

Koho dnes zajímá, že právě básně jsou přímo bravurním prostředkem k zobrazení hloubky a krásy duše? Kdo má zájem o to, aby pocítil rozpínání své duše v prostoru? Kdo chce pocítit její růst? Někdo přece jen... Já, snad i vy, někteří oni ... Například právě Aneta.

„Mami, můžeš mi napsat básničku na téma Ekologie?“ požádala Ema svou maminku Anetu o pomoc s úkolem do školy.

„Do kdy to potřebuješ?“ zeptala se Aneta.

„Stačí do zejtra.“

Ema si správně básničku měla složit sama. Byl to její úkol. Ale Aneta, pro niž byl takový úkol mnohem menší maličkostí, nežli pro Emu a navíc věděla, že jeho plnění jí do duše přinese radost, se úkolu bez váhání a nakonec i bez otálení chopila. Ve svém dni plném jiných „důležitých“ činností si zkrátka udělala Alfa přestávku. Báseň „vyprdla“ přibližně za tři minuty.

Tuto báseň:

*Dojděme si*

*Letadla, lodě, automobily,  
když tu ještě nebyly,  
byl na Zemi čistý vzduch.  
Teď je vůkol samý puch.*

*Doprava nám dává svobodu,  
leč zároveň ničí přírodu.  
Zkusme tedy alespoň  
zvolnit každodenní shon.*

*Kam jen lze, tam dojděme si,  
kroky neničíme lesy.*