

Průběhy mysli



Irena Kopecká

Anna Pustovková

Proměny mysli

Irena Kopecká

Anna Pustowková

Bože, prosím, požehnej tuto knihu,
aby se stala lékem pro všechny, kdo ji otevřou.

S laskavým svolením spoluautorky chci poděkovat
mým andělům Janulce, Lence, Mirkovi, Lidce, Andulce
za to, že v těžkých chvílích při mně stáli.

Můj dík patří i všem, kteří zůstávají skryti v modlitbách.

Irena Kopecká

Lékař, který léčí nemoc poté, co vypukla,
je průměrný lékař.

Lékař, který léčí nemoc, než vypukne,
je vynikající lékař.

Klasická kniha vnitřního lékařství Žlutého císaře ve 2. století před Kristem

Andělský zpěv

paní Věrce

Pramínky noci zurčely všude kolem. Stříbrná luna je hladila v měkkých dotecích. Otevřela jsem okno dokořán, potřebovala jsem být součástí toho všeho, splynout s mlčící tmou a s laskající září měsíčních paprsků. Jsem plna něčeho krásného, tajemného, co neumím pojmenovat.

Dnes jsem slyšela zpívat anděla a měl lidskou tvář. Nejen to, byl to člověk, žena, zcela obyčejná, ale přitažlivá nevšední krásou, která z ní vycházela. Když zpívala, uvědomila jsem si, že jí anděl propůjčil svůj hlas. Byla jen ona, já a Bůh. Má duše rozkvetla a je plná vůně. Předávám ji královně Noci a jejím stříbrným stínům. Ony mě za to kolébají tajemnou krásou nekonečna. Jsem šťastná.



Angína

„Ahoj, chci ti říct, že to setkání musíme odložit, protože jsem nemocná,“ ozvalo se z telefonu. Polekaně jsem se zeptala: „Aničko, co je ti?“

„Mám angínu,“ chraplavě odpovědělo sluchátko.

„Nepotřebuješ něco koupit?“

„Ne, díky, mám všechno potřebné, horký čaj, citron, med, i léky. Dcera se o mě vzorně stará,“ doplnila přítelkyně.

Rozloučila jsem se, ale přiznám se, že na mě padla zvláštní tíseň.

Anička a nemoc? Nějak mi to nešlo dohromady.

Když jsme se za týden setkaly, vysvětlila mi to.

„Co se divíš? Já jsem si nemoc přivolala sama. Poslední měsíc jsem se pořád jen štvála v práci i doma. Organismus mě musel nějak varovat, že tak už to dál nejde. To je přece logické, ne?“

S obdivem jsem se na Aničku zadívala: „Víš, jsem ráda, že mám tak moudrou přítelkyni.“

„Tak to přece funguje odjakživa. Když člověk nemá sám dost rozumu, dostává pak od života kopance, aby se vzpamatoval.“

Obě jsme se zasmály. Je to vlastně prosté, mít rád nejen druhé lidi, ale také i sám sebe.

Aniččiny ruce

V němém úžasu se skláním nad moudrostí našich předků vložených do krátkých, ale výstižných rčení – jako například: „Když je nouze nejvyšší, pomoc boží nejblíží.“

Měla jsem období, kdy mě neustále bolelo v zádech. Každý druhý den jsem chodila na injekce od bolesti, ale nějak to nezabíralo. Když jsem seděla na židli, musela jsem mít za zády polštářek, i v chůzi se bolest ozývala. Cvičit jsem se bála, abych si neublížila. Byla jsem z toho otrávená a bezradná. Pak mi Pán Bůh poslal do cesty jednu mou bývaloužačku, nyní zdravotní sestřičku, která vyslechla mé trápení a poradila mi: „Běžte k Aničce!“

„Kdo to je?“ zeptala jsem se nedůvěřivě.

„No to je masérka a báječná ženská,“ dostalo se mi odpovědi.

Řekla jsem, že si to rozmyslím a rozešly jsme se.

Tak tak jsem došla domů, bolest zad se ozývala stále znovu. Nedá se nic dělat, zkusím to s tou masérkou, rozhodla jsem se a zavolala o kontakt. Když jsem ho dostala, domluvily jsme si termín.

Při mé první návštěvě u ní jsem měla dojem, že v té sklepní místnosti, kde působí, vyšlo sluníčko. Přivítaly jsme se, upřela na mě svůj pátravý pohled a řekla: „Máte srdce plné lásky, a to je dobře.“

Ulehla jsem na masážní stůl a její ruce se začaly dotýkat mých zad. Měla jsem zvláštní pocit tepla, které z těch dlaní vycházelo. Ale nejen to, ona systematicky nabíjela i mé čakry. Cítila jsem jejich vibraci, dokonce se mi před očima vybavily také jejich barvy.

Z masážního stolu jsem vstávala jako omámená.

„A co záda?“ s úsměvem se zeptala Anička.

„Nebolí,“ hlesla jsem a nechtělo se mi tomu ani uvěřit.

Od té doby jezdím pravidelně na masáže a jsem v pořádku díky těm zázračným rukám zlaté Aničky. Ona totiž na rozdíl od jiných masérů přidává k vonnému oleji svou lásku a tu vnáší do všech buněk lidského těla. Proto se k ní vrací každý, kdo ji našel. Působí i jako lékař. Lidé se k ní obracejí se svými bolestmi a trápením. Anička je pozorně vyslechne a poradí. Velmi si jí vážím. Za tu dobu, co se známe, staly jsme se přítelkyněmi. Na její náměty jsem napsala knížku Proměny duše. Když jsem jí s obdivem sdělila, že nevím, jakým směrem by se můj život ubíral, kdybychom se náhodou nesetkaly, jen skromně podotkla: „V životě neexistují žádné náhody, koho potřebujeme, toho nám Bůh pošle do cesty, pokud si to zasloužíme.“



Barva lásky

V našem životě, jako na umělcově paletě, je jen jediná barva, která dává význam životu a umění. Je to barva lásky.

Marc Chagall

Vytanula mi na mysli tato slova, když jsem navštívila Sylvu Česlarovou. Přivítaly jsme se objetím plným lásky a souznění. Barevné kamínky se na mě usmívaly z mističek, hořící svíčka tiše plápolala a sklenice čisté vody netrpělivě čekala, že se jí dotknou mé rty. Království barev a tvarů mě vtáhlo do magického světa Vesmíru, tak vzdáleného tomuto pokoji, a přesto tolik blízkému mému srdci.

„Vždy mě překvapíš, řekni mi, jak dovedeš tak krásně malovat?“ otázala jsem se své přítelkyně.

„To já ne, to tvoří sám Vesmír,“ usmála se Sylva, „vždyť víš, že mé kalendáře se jmenují Vesmír tvoří.“

Pokývla jsem hlavou a zahleděla se na zelenozlatou krajinu plnou tajemné energie, vyzařující svědectví o stopách andělů, kteří ji buď právě opustili, nebo se ji chystají navštívit.

Odmlčela jsem se, jen má dlaň se přiblížila k té kouzelné scénérii a dotýkala se její aury.

„Je tvůj,“ tiše splynulo z úst mé přítelkyně a podala mi obrázek. V tom okamžiku jsem pochopila tajemství její tvorby. Ne ona, ne Vesmír, ale láska sama zanechává své doteky na jejím plátně.

Bílá sobota

Na Bílou sobotu roku 2013 mi předával svou životní moudrost muž, kterého si velmi vážím, Dalajláma. Jeho myšlenku mi poslal můj kolega a přítel ze Suchdolu nad Odrou.

Zde je: Když se ptali Dalajlámy, co ho na lidstvu nejvíc překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví a pak se tak znepokojují budoucností, že si neužívají přítomnost, a tak nežijí ani v přítomnosti, ani v budoucnosti. A žijí tak, jakoby nikdy neměli zemřít a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“

Myslím, že hloubka této filozofie nepotřebuje žádného komentáře.



Bílé tabule

Cestovala jsem na Slovensko. Při placení benzínu na čerpací stanici pohonných hmot jsem si koupila nějaké noviny. K jejich četbě jsem se dostala ale až druhý den.

Titul článku „Řešení násilí? Schovat se za tabuli,“ mi doslova vyrazil dech. Dozvěděla jsem se, že střední škola v americkém Cold Spring, která před deseti lety zažila střelbu a smrt svých studentů, si objednala u marylandské firmy 200 bílých neprůstřelných plastových tabulí, odolnějších než neprůstřelné vesty. Stejně tabule si už opatřují i školy v Marylandu, Severní Dakotě, Pensylvánii, Kalifornii, v Minnesotě. Z evropských zemí o nich uvažuje i Německo, kde se podobné tragédie se střelbou ve škole rovněž odehrály. Odkládám noviny a vzpomínám na dvacet dětí a šest učitelů, kteří se vloni v prosinci stali obětí střelby na Základní škole v Newtonu ve státě Connecticut. Co se to děje? Co je to za nesmysl opatřit si do třídy bílé neprůstřelné tabule? Copak útočník nemůže doběhnout těch pár kroků k tabuli a tam houfně všechny postřílet? Toto přece není řešení krize, do které se školství v celém světě dostalo. Kam se vytratila láska? Bojíme se toho slova? Víme, co znamená?

Je třeba, aby učitel měl své žáky rád a aby mu žáci věřili, aby věděli, že když neodvedou svůj úkol, budou potrestáni, ale když svůj trest odčiní, vše je zapomenuto. Právě proto, že učitel má rád svěřené děti, je nutné, aby je naučil, mimo jiné, plnit zadané povinnosti.

Každý dospělý člověk po celý svůj život plní svěřené úkoly a tím je svobodnější, čím snáze je plní. Jen tak se může cítit spokojený a šťastný. Nedávat tedy dětem absolutní volnost, ale pocit odpovědnosti za své konání. Ne násilí, ale lásku potřebuje mladý člověk.

Změňme sami sebe, buďme laskaví a moudří a nemusíme do škol objednávat neprůstřelné bílé plastové tabule.

Bloudění

„Pane Platone, vy říkáte, že láska je bloudit v kráse. Jste si tím jist?“

„Samozřejmě, jinak bych to netvrdil. Podívejte se, každý, kdo se narodil a žije na tomto světě, ví, že jednou zemře, že dojde do konečného cíle své cesty. Než tam však dojde, může si zvolit, chce-li být při svém putování šťasten, nebo chce-li se neustále trápit tím, že jednou nebude existovat. Nechci teď řešit otázku převtělování, ale pozemského života. Ten člověk, který se umí radovat z obyčejných prostých věcí, které ho obklopují, ze setkání s přáteli, ten, který se umí usmívat, i když venku prší, je sluníčkem pro všechny lidi, kteří ho obklopují. Mají ho rádi, potřebují jej k životu. On tu lásku cítí, vnímá ji všemi svými smysly. Jde o zákon dopadu a odrazu, to, co dává, se mu vrací. Takový člověk svou cestu životem projde šťastný, protože měl duši plnou lásky. Celý život bloudil v kráse.“

Najednou se mi vybavila slova písně Johna Lennona: „Všechno, co potřebuješ, je láska. Láska je všechno, co potřebuješ.“

Odmlčela jsem se. Platon mě chvíli pozoroval a pak, jakoby četl mé myšlenky, pronesl:

„Chce-li být člověk šťasten, opravdu všechno, co potřebuje, je láska.“

Brýle

„Když jedu večer autem, nevidím dobře na cestu, paní doktorko,“ stěžovala si Eva v oční ordinaci, „asi budu potřebovat brýle.“

„Sedněte si, prosím,“ vyzvala ji lékařka, rozsvítila světelnou tabuli s písmeny a nasadila jí na oči brýle, do kterých zasunula čočku. Nejdřív prověříme levé a pak pravé oko.“

Eva poslušně četla písmena v tom světelném řádku, který byl právě nasvícen. Paní doktorka vyměnila čočku a postup se opakoval.

„M, N, O P, S, poslední řádek ale nevidím,“ hlásila Eva.

„To nevadí,“ zkusíme další čočku. Zase to ale nebylo ono, teď nemohla přečíst ani předposlední řádek.

„Dobře, a co takto?“ zeptala se lékařka a opět zasunula nové sklo.

„To je ono!“ zajásala Eva.

Paní doktorka odložila stranou vyhovující čočku. „Teď druhé oko, prosím.“

Eva zkoušela na druhé oko čočky tak dlouho, až opět zajásala: „Ano, teď vidím výborně!“

Lékařka vyndala vyhovující sklo pro druhé oko a opatrně položila na desku stolu vedle prvního. Pak se pozorně zadívala na pacientku a důrazně podotkla:

„Paní Krátká, nejlíp vidíte přes průhledné sklo! Vy vůbec brýle nepotřebujete!“

Když mi tento příběh Eva vyprávěla, uvědomila jsem si, že často nehledáme příčinu tam, kde je, ale zcela jinde. Možná je důvodem obyčejný strach, snad to, že člověk jednoduché vysvětlení nevidí, i když se mu samo nabízí. Večer přece oči musejí cítit únavu.

Tak mě napadá – neděláme to často všichni? Některé jednoduché věci zbytečně děláme složitými.

Cena vítězství

Často nás život staví do situace, ve které se setkáme s někým, kdo má na určitou věc opačný názor, než máme my. Jak se zachovat? Je třeba se rozhodnout. Můžeme znovu opakovat náš názor a pak prohlásit: „*ale možná se mýlím*“, nebo trvat na svém a hledat pro sebe další argumenty.

Je samozřejmostí, že v déle trvající hádce začnou oba aktéři zvyšovat hlas, mohou se objevit i urážlivá slova, včetně gestikulace celým tělem. Dejme tomu, že slovní při vyhraje, ale za jakou cenu? Za naprostého vyčerpání, neboť energetický boj jsme prohráli. Naše tělo vydalo vše, co mohlo, ocitli jsme se na nule. Bylo nám zapotřebí vletět na vlny protivníka? Stejně není jisté, zda se nám ho podařilo přesvědčit o naší pravdě, zda necouvl jenom proto, že mu o chvíli dřív než nám došly síly. Zním případ jednoho mladého muže, který se tak rozzlobil, že dostal infarkt, a lékař už mohl jen konstatovat - smrt. Stal ten spor za to? Vždyť pravda po čase vždy vyplave na povrch, není nutné ji druhým násilně odkrývat, vše chce svůj čas.

Chraňme sami sebe, zacházejme se svým životem jako se vzácným darem od Boha, který nás velmi miluje, ale pokud o jeho dar nestojíme, nemůže s tím nic dělat. Dal nám svobodnou vůli, možnost volby.

Cesta k úspěchu

Představivost je důležitější než vědomosti.

Albert Einstein

Snem snad každého člověka je, aby byl úspěšný, aby měl jeho život smysl. Jak na to? Předně je důležité, aby jeho cíl byl ušlechtilý, to znamená v souladu s mravními kodexy. Pak je nutné být přesvědčen o tom, že do cíle dojde. Nesmí se nechat odradit překážkami, které bude nutné překonat, naopak, ony ho naučí vytrvalosti a pokoře. Jedna věc je však nejdůležitější ze všech, změnit své myšlení. Uvědomit si, že úspěch se odvíjí od našich představ. Proč si tedy nepředstavovat, že cíle jste již dosáhli? Představte si, že jste zcela zdraví, šťastni, spokojeni. Radujte se z toho, co máte, odhodte závist jako nepotřebnou věc do odpadků. Teď si představte, že jste dosáhli svého cíle, že jste to dokázali! Ponořte se do toho krásného pocitu, který se vás zmocnil, vychutnejte si své vítězství, ale dejte si pozor, aby vás neovládla pýcha a ješitnost. Tyto pocity také vyhodte do pomyslného odpadkového koše. Staly by se nepotřebnou zátěží na cestě za dalšími cíli. Pak se vraťte do skutečnosti a bedlivě si hlídejte svou mysl. Jakýkoli náznak negativity okamžitě odhodte, je to jed, který otráví pomalu, ale jistě celé své okolí. Zamořenou mysl detoxikovat je mnohem těžší, než odstranit jednu kapku jedu. Abyste dokázali v zárodku ničit vše negativní, je dobré mít doma svůj koutek, kde se obklopíte milými věcmi, obrazy, které k vám budou promlouvat, když se na ně budete dívat, malovaným hrníčkem na vaši oblíbenou kávu. Možná někde na dně skříně schováváte svou hračku z dětství, vyndejte ji a udělejte jí místo vedle nějaké vám milé fotografie, pouštějte si hudbu, kterou máte rádi.

Utvrďte své sebevědomí tím, že si stoupnete před zrcadlo, usmějete se na sebe, a říkejte si několikrát za sebou: „Ty to dokážeš!“ Nestačí ale jen odříkat tato slova, je nutné celým srdcem uvěřit, že to tak opravdu bude. Současně poproste Boha, aby vám pomohl. Můžete k němu promlouvat jako k vašemu příteli, který vás zná a miluje vás.

Třeba takto: „Pane, můj cíl je dobrý, prosím tě, pomoz mi na mé cestě v okamžicích, kdy ztrácím důvěru, že to dokážu. Děkuji ti.“ Důležité je umět poděkovat.

Věřte, že Bůh vás neopustí. Jakmile k němu jednou najdete cestu, nedokážete si představit, že byste jeho společnost postrádali.

Současně začnete pozorovat, jak se všechno kolem vás mění k lepšímu. Budete se čím dál víc blížit k svému cíli. Naplní vás nádherný pocit, že to dokážete! Z ustrašené osůbky se stane sebevědomý člověk, jdoucí za svým snem.

A až k svému cíli dojdete, co pak? To je jednoduché, zvolíte si další cíl, posunete laťku toho, co jste schopni dokázat, zase trochu výš. Jak na to, už víte. Šťastnou cestu!



Cesta za štěstím

Lomnický štít si přehodil mlhový závoj, kapky deště tančí svůj ztřeštěný tanec. Přitahovány magickou silou Země směřují k ní, do její náruče. Co chvíli se jich však zmocní vítr a rozfoukává jejich stříbrné šňůry kam se mu zlíbí. Vyděšeně dopadají do smaragdu trav. V dálce osvětlují krajinu klikyháky blesků. Vzápětí je slyšet dunění hromů. Příroda se čistí. Učme se od ní, žijme s ní v souladu.

Vnímejme ji jako živoucí bytost, moudrou, zkušenou, tolerantní vůči člověku, ale jen do jisté míry. Co se jí nelíbí, dá znát. Nikdo rozumný si přece nedá do nekonečna ubližovat, to by pak ubližoval sám sobě. Člověk přišel na svět, aby se ve škole života něčemu novému naučil, aby úspěšně absolvoval potřebnou výuku a stal se šťastným, protože to je jeho právo i poslání.

Budme šťastní!



Cíl cesty

Lidé, kteří mají cíle, uspějí, protože vědí, kam jdou. Je to tak jednoduché.

Earl Nightingale

Zvykli jsme si vnímat počasí s jeho rozmary a nedělá nám problém, pokud prší, vzít si deštník, je-li krásně, nechat jej doma, za horka si obléct jen něco lehkého, v zimě si naopak narazit čepici, omotat si šálu kolem krku a hřát se v teplé bundě, kalhotách a botách s kožešinou uvnitř. To nám jde, víme, že je nutné respektovat vítr, bouři, vánici, ale i sluneční žár. Tak proč neumíme respektovat tyto úkazy i ve svých vlastních životech?

Vůbec nejlepší způsob, jak kormidlovat lodičku svého života správným směrem, je vytýčit si cíl, kam chci plout. Je dobré si ujasnit důvod. To znamená být přesvědčen o správnosti a směru cesty. Samozřejmě, je nutné, aby svou lodičku si kormidloval každý sám, jen tak může být člověk svobodný.

Zjistíme-li však, že kormidlujeme nesprávným směrem, neplujme dál, obraťme kormidlo, poučme se z chyb. Uvěřme, že doplujeme a udělejme pro to všechno potřebné. To je jediná možnost, jak dosáhnout vytouženého cíle. Budeme-li ve svém přesvědčení pevní, Vesmír se jistě o nás postará.

Ještě jedna věc je však velmi důležitá: Jakékoli negativní myšlenky ihned vyhodit, nedovolit, aby narušily naši sebedůvěru.

I z malinkého semínka může vyrůst obrovský bodlák. Až odkvete, rozhodí do okolí stovky semínek dalších bodláků a zanedlouho je zahrada zpustošena. Krásné růže živoří, odumírají, mizí. Na vině je zahradník, který plevel včas neodstranil. Učme se být dobrými zahradníky svých myšlenek, pěstujme jen ty ušlechtilé, budeme sami překvapeni, kolik krásných květů v naší zahradě vykvete.



Najdi se, najdi mír a budeš šťastný,
nemusíš stát frontu na dokonalost,
dokonalý jsi.

