

### Otevřete si sešity

Otevřete si sešity a na první stránku vpravo nahoru napište dnešní datum. Takové a podobné věty zaznívaly a zcela jistě zaznívají i dnes na počátku školního roku. Čistá nová stránka přímo vyzývala k předsevzetím, že letos to vezmeme za lepší konec než vloni, že si dáme záležet a budeme psát krasopisně a bez chyb. A všechny nadpisy budou barevné a podtržené. Většinou mi to ale moc dlouho nevydrželo.

Ze školy už jsem dávno pryč, nicméně ten pocit nového sešitu na začátku září ve mně přetrvává a nejspíš je to pro mě stále důležitější předěl než nový rok. Bývám už unavená z nepravidelností léta, z těch dlouhých dnů, kdy toho člověk chce stihnout tolik, z horka a ostrého slunce. Těším se na změnu, stejně jako se po dlouhé zimě těším na jaro, a po čase zjistím, že se sice proměnilo počasí i roční období, ale potřeba změny přetrvává, protože já zůstávám stále stejná.

Není divu, ono to nejdůležitější se samozřejmě odehrává uvnitř každého z nás. Procházíme změnami během celého života, ale také během ročního cyklu. Já to mám tak, že největší nutkání posunout se dál mám právě v době, kdy se prázdninové léto pomalu začíná přechylovat do léta babího. Nejspíš i proto mi tak konvenuje termín podzimního šamanského firewalkingu na samém počátku září. Očistím se tady od letní zběsilosti a cestu ven od sebe stočím zase směrem k sobě. Vlastně mě teď napadá, že dny jarní i podzimní rovnodennosti pro mě znamenají jakýsi niterní slunovrat.

Nové sešity už si dávno nekupuji, ale co kdybych si pokusila takový sešit otevřít v hlavě? Nebudu se zdržovat rýsováním okrajů, stejně jsem často psala za ně, shora dolů, i pod poslední linku jsem psala, když papír nestačil, ale to dnešní datum si do pravého horního rohu napíšu. Čas rychle běží a zapsané datum je jako kotvička. Když dělám fotoseriál, zachytávám se dat na fotografiích, bez nich bych i jen při ohlednutí se o měsíc zpátky byla úplně ztracená v čase.

Čím ale pro letošek, tedy pro letošní školní rok začít? Možná bych si měla na první řádek napsat, že bych neměla zapomínat na každodenní chvílku vděčnosti. Mluvil o ní Ivo Janeček na firewalkingu a je to něco, co dává velký smysl, protože to vlastně lidé provozovali a provozují odedávna. Takové malé vědomé zastavení se v běhu dne chvíli před spaním, někdy spojené s modlitbou či tichou meditací. Jde o to projít si v duchu celý den a připomenout si všechny

drobné radosti, které nás potěšily. Ranní rosa, vůně a chuť dobré kávy a dobrého jídla, veverka hrající si na zahradě, jiskření sněhu, peříčko, které nám nečekaně spadlo do dlaně. Znovu si připomenout své pocity z oněch okamžiků a uvědomit si, že jsou to právě takové chvíle, které vytvářejí naše vyladění a tím i celý náš vesmír. A poděkovat sobě přirozeným způsobem za to, že jsme takové chvíle mohli prožít.

Zdá se mi to mnohem lepší, než před spaním zpytovat svědomí a zkoumat, co jsme udělali špatně a co dobře a trápit se nad vším, co se nepovedlo, i nad tím, co nás zítra čeká, a vnášet si výčitky a strachy do spánku a tím i do dalšího dne.

Nechť je náš každý nový den čistý jako první stránka nového sešitu. Každé ráno si takový sešit můžeme otevřít a zapsat si do něj datum, abychom si uvědomili, že máme před sebou úkol tento den naplnit sami sebou a sebe sama tímto dnem, protože žádný jiný takový den nedostaneme. Čím víc pozornosti budeme věnovat oněm pozitivním věcem, tím víc si jich budeme nejen moct promítnout v hlavě večer před spaním, ale také tím víc v nás jejich pozitivní energie zůstane.

Ne, nejde o to zůstat slepí a hluchí ke zlému či tragickému, co nás obklopuje. Všude tam, kde proti zlu můžeme nějak účinně zasáhnout, kde můžeme přiložit ruku k dílu či vypomocť jinak, učiňme tak. Ale je zbytečné trápit se nad něčím, co je od nás vzdálené geograficky, nebo je to mimo naše možnosti účasti. Bezpochyby vždycky existuje někdo, kdo pomoci může, kdo je k tomu blíže, kdo pomoci dokáže. A už úplně zbytečné je takové zprávy vyhledávat, nechat se zlákat titulky v novinách či na internetu nebo nějakými halasnými výkřiky, protože tím se necháváme zatahovat do světa, kde je uměle nahromaděno plno negací. A takový svět opravdu není.

Svět je převážně takový, jaký ho dokážeme vidět. Někdy nás naše podvědomí, nebo možná ranní déšť či horko za oknem táhne k těm tučným hrůzostrašným titulcům a ke škarohledění, ale s tím můžeme něco udělat, změnit to.

Když budeme chtít. Když se o to budeme snažit.

P.S.

Toto je padesátá 105 PLUS. Když jsem se do jejich psaní pustila, myslela jsem, že to bude možná krátkodobá záležitost. Taky jsem si přála, aby „plusky“ byly něco jiného, než „stopětky“, což se mi dlouho příliš nedařilo. Hledala jsem jejich podobu a myslím při pohledu zpátky, že jsem vlastně od začátku tušila, jaké by měly být, ale že jsem na to neměla odvahu, že jsem měla velký respekt před některými tématy. Možná se to poslední dobou trochu změnilo a podařilo se mi dotknout se citlivých a bolavých míst, které v sobě mnozí a mnohé máme, a někdy se za ně i stydíme, a často ani netušíme, že tak na tom zdaleka nejsme jen my sami. Ráda bych v podobném duchu pokračovala, a proto uvítám, když o nějaká citlivá či tabu témata sami projevíte zájem, ať již v komentářích, nebo v mailu. Mou adresu vám jistě ochotně poskytnu Lika, pokud ji ještě nemáte.

Děkuji vám za dlouhodobou přízeň, podporu, povzbuzení a spolupráci.

Vave

*Vyšlo na Zvířetníku 11. 9. 2018*

[http://neviditelnypes.lidovky.cz/zacatek-skolniho-roku-a-sesity-dzw-/p\\_zviretnik.aspx?c=A180904\\_102039\\_p\\_zviretnik\\_kosa](http://neviditelnypes.lidovky.cz/zacatek-skolniho-roku-a-sesity-dzw-/p_zviretnik.aspx?c=A180904_102039_p_zviretnik_kosa)

{fshare}