

# *Nálady a pocity*

Karel Bartušek

1995

---

Autor:  
Datum sestavení:

Ing. Karel Bartušek, CSc.  
duben, 1998

## *Obsah*

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Úvod                           | 3  |
| O psaní                        | 4  |
| Nedlouhá chvíle                | 6  |
| Co se mi honí hlavou           | 8  |
| Proč pěstujeme bonsaje         | 9  |
| O tvůrci bonsají               | 11 |
| Bystřické toulání              | 13 |
| Potřeba                        | 15 |
| Zážitek a skutečnost           | 16 |
| Borovice hedvábná              | 17 |
| Inspirace v přírodě            | 18 |
| Čas vánoc                      | 20 |
| Pohoda o vánocích              | 21 |
| Mlžný opar                     | 22 |
| Mezníky                        | 23 |
| Krása zimních barev            | 24 |
| Annecy                         | 26 |
| Mořské zákoutí                 | 28 |
| Samota                         | 31 |
| Čas                            | 33 |
| Ve víru                        | 35 |
| Můj strom                      | 37 |
| Vrba bílá - smuteční           | 39 |
| Jedinečnost a vzájemné soužití | 40 |
| Připoutání                     | 44 |
| Dva jedinci                    | 45 |
| Růže                           | 47 |
| Dar                            | 48 |
| Pocity                         | 50 |
| Ohlédnutí                      | 53 |
| Vzácné chvíle                  | 54 |
| Vztahy mezi lidmi              | 56 |

*Zaposlouchejme se chvíli, pozastavme svůj běh životem, a nechme k sobě promlouvat okolní svět. Je zvláštní. Vnímejme ty zvláštní, jedinečné a neopakovatelné okamžiky, kdy se naše mysl uvolňuje od zbytečného napětí a nabíráme psychickou sílu pro svůj další úprk. Spěch, nervové vypětí, nevhodná životospráva působí na každého z nás. Cítíme se zesláblí, vnímáme každou sebemenší změnu v našem těle a nervy se podobají napjatým provázkům vedoucím z našeho mozku do všech svalů. To je důvod, proč hledáme něco nebo někoho, co intenzivně působí na naše uklidnění. Já sám jsem to něco našel v současném působení životodárné sluneční energie, barevného kontrastu a harmonicky působící krásy lesa a nevýrazného šumění lesních porostů. Podobný pocit, prostupující celým tělem a vlévající optimismus a jas do mého myšlení, pociťuji i v blízkosti bonsají - stromků pěstovaných v miskách.*

*Příroda a vzájemné působení živých organismů jsou také inspirující především pro vztahy mezi lidmi, pro lidské chování a co pokládám za nejdůležitější, pro udržení dobrých lidských vztahů především k přežití lidstva na zemi.*

*Při toulkách přírodou se mnohdy zastavím před zajímavou scénérií, která na mě výrazně zapůsobí např. seskupením stromů, pěknou barevnou kombinací nebo zvláštním přísvitem či jasem. Působení je po dlouhou dobu značně intenzivní a bylo důvodem vzniku následujících stránek. Ty jsou určeny především těm, kterým psané slovo vytvoří v mysli živý obraz přírodní scénérie, příjemný pocit uklidní tělo i duši a v zajímavém seskupení slov a myšlenek najdou pro sebe něco nového a zajímavého.*

## *O psaní*

Je těžké se soustředit právě v této chvíli. Mísí se kupa vzpomínek s přítomností a s příjemným pocitem v celém těle. Ještě těžší však je soustředění v místnosti hlasitě hovořících osob s podbarvením zvuků televizního přijímače. To mě vede k zavření zajímavé knihy, pro mnohé z nás zcela nic neříkající a i přes velmi pěknou grafickou úpravu ji lze považovat za bezcenný svazek papírů. Pro mě však skýtá prožít nějakou tu chvíli nad něčím novým, co chci poznat a trochu pochopit. Jen pocit a přesvědčení, že informace v knize předávaná je využitelná pro moje snažení, je málo a je třeba najít soubor experimentů z nichž vyplyne důkaz. Pro čtení řádků, uvědomění si, co vlastně vím a pro pochopení náročnosti souvislostí je nutný klid a soustředění, podobné jako si navozují příznivci jógy a podobných meditačních cvičení. Síla soustředění však jistě souvisí s celkovou vyrovnaností mysli, příjemnými pocity, zajímavými zážitky a vším pěkným, čím člověk v nedávné minulosti prošel a co na něj udělalo dobrý dojem. I když tento stav trval ne dlouhou chvíli, i ta půlhodinka byla natolik působivá, že jsem pocítil potřebu spíše než se vzdělávat sednout si a vyjádřit své pocity a nálady jejich uložením na papír. Mám zkušenost, že právě ve chvíli, kdy se objeví tento pocit sdělování svých myšlenek, se vracejí značně živě nezapomenutelné zážitky předchozích chvil a i po poměrně dlouhé době jsou pro mne živou skutečností, aniž si napsaný text přečtu. Přečtu-li si jej, vytvořím si vnitřní příjemný pocit a vzrušení k nerozeznání podobné tomu, které se ve mne odehrávalo v okamžiku psaní. Je to zvláštní, že myšlenky se rodí rychleji, než je možné je zaznamenat a není čas na precizní formulace, které však většinou berou ohled na něco nebo na někoho a stávají se formulacemi sice čtivějšími, ale již méně citovějšími. Vyjadřovat cit a dobrou psychickou pohodu je dobré nejen pro toho, kdo je vyjadřuje, ale i pro okolí, které je ochotno tyto myšlenky přijímat a vnímat sled myšlenek druhého. Další zajímavý efekt při takovémto způsobu sdělování je, že předem není vůbec jasné, jakými klikatými cestami a mezi kterými problémy nebo zajímavými zážitky se bude vyprávění ubírat a především nemůže být předem jasné, co bude sděleno a kde skončí. V tom je jistá krása a zajímavý zážitek projevující se už při vlastním psaní. Uznávám, že vznikne text, který nebude až tak pěkně a hladce čitelný, ale zato je třeba jej číst v pohodě a především v klidu. I soustředění při jeho čtení je důležité, neboť text vyjadřuje vnitřní pocity a nálady na konci takového obyčejného všedního dne. Dnešní den však byl přece jenom jiný. Dnešní odpoledne jsem věnoval nejenom sobě, ale především osobě mě blízké. Zajímavá stavba mě pohltila do svých útrob a ani mi tak moc nevadil obsluhující personál, umně se pohybující se sklenkami nápoje sice značně chladného či spíše studeného, ale za to s příjemnou červenou barvou a lahodnou chutí. Vteřina povídání trvala ve skutečnosti dvě hodiny a stále to podstatné nestačilo být sděleno. Zimní večer již ukázal svou tmou a přitažlivá síla nemagnetického pole jakoby zesílila. Dva si tím vytvoří svůj malý svět, vzdálený daleko od okolí, ale o to krásnější. Je to sen, či skutečnost. Lehce se mohu přesvědčit, není to až tak těžké. Nesním, nesní, vychutnávám pocit lehkosti a zjišťuji, že v myšlenkách se mohu vznášet a odpoutat se od reálného světa. Alespoň na chvíli plout, dívat se na svět optimistickým pohledem a vnímat svůj malý svět tak dlouho, až se opět rozplyne. Vše podobné vždy zanechá stopy, v tomto případě dobrý pocit do budoucna, do příštích několika dnů. Zimní procházka ztichlou ulicí přerušovaná jemným smíchem a protkaná chvílemi, které by fyzikové charakterizovali rychlým tokem elektronů divoce měnící směr a v němž je uchována značná energie a kterou není jednoduché zvládnout nebo usměrnit. Nechme věcem volný průběh a nechtějme narovnat dráhu elektronů. Zima pomalu ustupuje, což je spíše dáno chůzí a pohybem kloubů. Čím dál více si uvědomuji přítomnost městské dlažby a okolí. Je to zvláštní, že jsem ani nestačil vnímat okolní stromy a pěkně upravené

předzahrádky. Obvykle se mi to nestává, protože právě obklopení stromů spíše vyhledávám. Většinou mi ovšem neušla myšlenka, která nebyla vyslovena ani napsána na papír. Jemné změny a konfigurace obličejových svalových partií neomylně napovídají stav mysli a vnitřní pocity. Vidím-li příjemné pocity, těším se z toho, ale přece jenom raději bych rád vnímal myšlenku vyslovenou. Je to přesnější. Úzkost, strach, obavy nebo i jejich mírné náznaky mám snahu rychle zahnat a rozptýlit. Uvědomujete si, jaké pocity ve svém životě vnímáte a co prožíváte? Nemusí to být jen uklidňující krása zapadajícího slunce nad podzimní krajinou. I tato scenérie má svůj půvab. Mnohdy se zastavím, vypudím jiné myšlenky, vnímám jak se poměrně rychle mění barva z jasně žluté přes oranžovou až do červené a jak rychle se velký sluneční kotouč schovává za opar nebo za jemnými proužky vzdálených mraků. Většinou stačí minuta a scéna odejde a nemusím se dočkat brzkého opakování. Nebo si uvědomuji působení slunce. Jím ozářená krajina dostává jinou náladu. Vytvářejí se silnější kontrasty barev, barvy jsou sytější, jasnější a pro člověka příjemnější. Zajímavé osvětlení je osvětlení odpoledním zimním sluncem. Jeho narudlý nádech při běžném pohledu není výrazný. Na fotografii však výrazně vynikne a působí zajímavě. To jsou právě ty chvíle, kdy se zastavím a vnímám přírodu ve své kráse. Psychicky se uvolním a je mi dobře. Pokusili jste se popsat takové chvíle a uchovat si je na pozdější okamžiky? Zkuste to.

Rád se toulám po přírodě a vracím se na místa zvláštní, něčím přitažlivá. Toulat se sám prosluněným lesem, vnímat kontrasty listové zeleně a hnědavě hluboce zbrázděné akátové kůry, nebo sledovat tu zajímavou a zvláštní scenérii akátového lesa s bizarně pokrivenými kmeny, je stále těžší. Ne že by na mě působily vycházky jinak než dříve, ale je lidské ihned se rozdělit s někým blízkým o pocity, nálady a také je jinému sdělit. Jedno místo je zvláštní. Vracím se k němu. Cesta řídkým listnatým lesem mě zavede nejprve na malou mýtinu uprostřed lesa, kterou již dávno našli jiní milovníci přírody a doplnili ji menší stavbou. Odtud již pomalu scházím mírně dolů a proplétám se dřínovými a trnkovými keři. V předjaří se obdivuji žlutým kulovitým květům dřínu, které vykouknou na svět s prvním teplejším sluníčkem. V té době se již nalévají pupeny na krásně červených větvičkách lípy a zajímavě kontrastují s okolím. Pomalu se začínají na cestě objevovat rozpraskané vápencové kameny a půda pomalu mizí. Skála se objeví až za chvíli. Skalní útes vyčnívá na hraně srázu a umožňuje zajímavý výhled na okolní krajinu. Přímou láká se na chvíli posadit a dívat se po okolí, jak kontrastuje mladé, světlezelené modřínové jehličí s tmavší barvou smrkového porostu. Podobně kontrastují rozvíjející se pupeny listnatých stromů. Pohled na druhou stranu odkrývá lesklý meandr vodního toku hluboko v údolí, obklopený tmavým pruhem jehličnatého lesa. Toto místo mám rád v předjaří a na jaře, když sluníčko ozařuje probouzející se přírodu po dlouhé zimě a všude okolo je klid a pohoda. Hornek je zvláštní místo a pěkně se o něm také píše.

## *Nedlouhá chvíle*

Je to jen krátké zastavení v běhu životem, jen nedlouhá chvíle znamenající pro oba vytvoření si svého izolovaného prostoru vzdáleného od ostatních lidských bytostí a prosyceného zvláštním pocitem klidu a pohody. Právě v takovéto chvíli je možné vytvořit si hodně energie na další přežití v běžném životě. Takový izolovaný prostor je možné vytvořit si např. i v kavárně, restauraci nebo jen posezením u občerstvovacího stolku v obchodě. Jde jen o to, aby se oba úplně soustředili na vzájemný rozhovor nebo jiné předávání informací a přestali vnímat okolí. Potřeba vnímat myšlenky toho druhého a sledovat jejich tok je základním předpokladem vytvoření pocitu izolovanosti a soukromí. Velkým uměním ve vzájemné komunikaci je nechat dokončit sdělovanou myšlenku a případnými dotazy ji včas upřesnit. Všimněte si, kolik lidí ve vašem okolí toto neumí a zřejmě i nevědomky si vytváří prostor pro sebe, pro svůj příběh a sdělování informací ze svého pohledu. Takový rozhovor se stává buď monologem, protože partner se stáhne a není mu do sdělování myšlenek či nemá vůbec žádnou šanci, nebo paralelním vyprávěním dvou nesouvisejících příběhů dvou partnerů stejného způsobu hovoru. Vzájemná potřeba, důvěra a citový soulad obou dovedou z obyčejného rozhovoru udělat zážitek a vzácně příjemnou chvíli. Rozhovor se pak plynule přelévá z jedné myšlenky v jinou a je prošípikováván doplňujícími příběhy a historkami. Problémem může být neúměrně velký odskok od základní myšlenky bez návratu zpět, což může u partnera vyvolat pocit, že úmyslem bylo vyhnout se položené otázce i přes to, že vyprávějící byl v chodu svých myšlenek rychlejší než stačil sdělit nebo jednoduše jeho mozek v danou chvíli ne a ne vybavit myšlenku původní. Obojí může vést k následným problémům souvisejícím s nepřesným vyvozením závěrů. Pocity při takových hovorech jsou přece jenom zajímavé. Duševní klid a pohoda je doplňována příjemným pocitem v celém těle a duševním souzněním a porozuměním obou. Je to pocit jakési lehkosti, vše se jeví hned jednodušším a člověk rád fantazíruje i sní. Odtud právě plyne ta energie podporující aktivitu i optimismus člověka v dalším životě. Zajímavý při takovém setkání je pohled do tváře toho druhého. Velký počet svalů lidské tváře může vytvořit svou prací nespočetně mnoho kombinací neboli výrazů tváře. Běžný pozorovatel pak může vyčíst tvář vyjadřující radost, podmíněnou radost, umělý úsměv, starost, žal i mnoho jiných. Pozornější pohled však může odhalit i jemnější odstíny např. radosti. Radost protkaná toužebnou láskou je jistě odlišná od radosti protkané toužebnou láskou zakalenou obavou z očekávání neznámého. I když se toto vyjádření zdá trochu složitější, ve skutečnosti je to okamžitá reakce na právě přijatou myšlenku. Tyto jemné změny by měly ovlivnit hloubku objasnění právě řečeného, aby nedocházelo k nepřesnému pochopení nebo k vytvoření pocitu posluchače diametrálně odlišného od pocitu řečníka. V některých případech jsem si všiml, že svým vyprávěním jsem vytvořil v mysli posluchače pocity skoro opačné, než jsem měl. V každém případě je vhodné pohledem sledovat partnera. Skutečně nemilé je při rozhovoru sledovat, jak se houpe lustr nebo stojí-li kredenc rovně. Rozhodně pokud je to jen někdy, může to souviset s roztěkaností z okolí či menším soustředěním nebo jinými problémy. Rozhodně to moc nevádí, neboť zrak v mnohém může nahrazovat sluch, z něhož náš mozek analyzuje podobné proměny jako tomu je při pohledu. Vždyť i z hlasu v telefonu můžeme poznat mnoho citových odstínů. Trvalé sledování zajímavých okolních monumentů při rozhovoru je znakem neslušnosti, neupřímnosti a ukazuje na nepříjemné charakterové vlastnosti řečníka. V každém případě mám rád soustředění na vzájemné předávání myšlenek s vnímáním pocitů partnera, ať již je vnímám pohledem, sluchem nebo významem slov.

Je to jen krátká chvíle, kterou vnímáme při takovém setkání a mnohdy nesledujeme ubíhající čas. Není neobvyklé, trvá-li takovýto hovor dvě i čtyři hodiny a stále jsou nějaké

myšlenky nesděleny. Podstatné je však vytvoření pocitu klidu, souznění a vyjasnění si shod i nesouladů v názorech obou. Važme si takových chvíl a vyhledávejme je.

***„ Každý člověk, ocitne-li se na hranici, bude silně reagovat “***



## *Co se mi honí hlavou*

Ne vždy jsou optimistické chvíle, kdy například touláním se prosluněnou krajinou lze vnímat harmonii podzimního dne, kdy tmavě zelený hábit jehličnatých stromů téměř plynule přechází přes hnědou, červenou, oranžovou až po zářivě žlutou, kterou člověk nejcitlivěji vnímá a vrývá si do paměti nový s touto chvílí přicházející vjem maskující předchozí události vnímané chvílícím se srdcem a pocitem neublížení jinému bez vnímání sebe, což přináší rozpor projevující se v samotě silnějším vnímáním rozpornosti pocitů např. naděje s beznadějí, respektu k přání s lítostí, svobody a oddanosti citům, rozhovoru a mlčení, společných cílů a rozdílností zájmů, pochopení ze slov a dohadů beze slov a vnímání nešťastného nepochopení na základě nevyřčených chutí. V přírodě je možné jistě častěji vidět kontrast jasné barvy s tmavým pozadím nebo hru tmy a světla, což vnímáme s optimistickým pocitem jako světlo naděje. I když láska se příliš neslučuje se svobodou, často z ní vychází bolestivá naděje s bolestným koncem.

Smrt někoho nebo něčeho je vždy smutná. Vychází z nemožnosti plnit určené funkce a přinášející bolest. Jsem-li příčinou, nechci jí nadále být, raději s podobným pocitem z povzdálí vnímám obnovení životních funkcí a vlévání síly. Sám si říkám - neblbni, vydrž a vytvoř si sílu a energii sám svou existencí a plněním svých snů nebo cílů. Je to v rozporu s tvým pocitem, ale ztrať jej, sounáležitost s něčím či někým je klam.

Proč? Láska dává radost a životní energii, ale žádá výrazně menší svobodu a toleranci. Její vnitřní potlačování vytváří komunikační bariéry rozbíhavající důvěru. Nejsm sám, jsem samotný a světlo naděje nezáří tak silně, aby přeneslo váhu lidského těla přes potenciální bariéru, jak snadno to dovedou vyjádřit fyzikové. Čím je však posílit? Rozdílností zájmů i vášní, snad, či uzavřeností podporovanou potřebou širší lidské komunikace nebo vyjadřování pocitů spíše mimikou než slovy? Horší je, že formulace pocitů do jednoduchých a jednoznačných vět mi nejde rychle s ohledem na potlačování toho, co bych nejradyji konal. Asi jsem si pošramotil důvěru toho druhého. Zřejmě dělám takový dojem a okolí do mě vkládá pocity a myšlenky, které má a které bych já nemohl mít. Je to těžké vymluvit. Pochopit toho druhého je značně neskonné snad i nemožné.

Je-li mnoho takovýchto a podobných úvah, není to dobré. Raději jsem je svěřil písemné formě, i když se mi v mnohých věcech zapomínat nedaří. Stačí, když se k nim sám vrátím. Jiné to ani tak moc vlastně nezajímá.

Poučení z toho všeho jsem si udělal, ale i v této formě si to nechci poznamenat. Zapsal jsem si to do paměti a doufám že se mi to podaří dodržet. Ne-li, dobře mi tak, jsem nepoučitelný a zasloužil bych si přinejmenším pár facek. Kdo mi je dá?

## *Proč pěstujeme bonsaje*

Vytvořit harmonicky působící kompozici z cizokrajné dřeviny zasazené v misce - pokojovou bonsai- a pěstovat ji dlouhá léta v podmínkách našich bytů je vášeň. Vychází z našeho citění s přírodou, z našich příjemných vnitřních pocitů při obklopení zdravými a statnými stromy a z touhy objevovat pro naše přírodní podmínky netypické dřeviny a žít v jejich blízkosti. Nejdůležitější vlastností pro uskutečnění našich záměrů je míra trpělivosti. Rychlost růstu stromu je vždy menší, než bychom si přáli a snad naše opomenutí nebo změna představ a netrpělivost ukončují jeho život. Uvědomme si, že i vztahy mezi lidmi jsou odrazem našeho vztahu k přírodě a pocitu sounáležitosti s ní.

Motivace je na světě jednou z hlavních sil, nutící člověka tvořit velkolepá díla nebo také zcela přirozené činnosti jako jíst nebo spát. Jakou motivaci však mají např. dvě lidské bytosti, které si rozumí, cítí k sobě náklonnost nebo lásku, aby jim tento krásný vztah vydržel po celý život. Potřeba každého z nás s někým blízkým žít, tvořit nebo pro druhého něco pěkného udělat je takovou motivací. Vždyť pocit, že nás nikdo nepotřebuje, je strašný a skličující. Jestliže si uvědomíte své potřeby a dovedete s nimi seznámit své okolí, bude to výrazně ovlivňovat osoby, se kterými se stýkáte a navázete přátelský vztah.

Jistě jste si při pohledu na pěknou bonsai, rostoucí již mnoho let, položili několik jednoduchých otázek. Proč bonsaje pěstujeme, co pro nás znamenají a proč jim věnujeme každou volnou chvíli? Stručně lze odpovědět, protože tím uspokojujeme jednu z našich potřeb, ať již nám přináší uspokojení a psychickou pohodu, motivuje nás k aktivitě a samostatné tvůrčí činnosti, umožní nám setkání osob s podobným vztahem k rostlinám, uspokojí naši touhu po vědeckém poznání včetně rozmnožování zajímavých i cizokrajných dřevin nebo nám umožní pochlibit se svému okolí něčím odlišným, než mají druzí, pomůže nám zvýšit pocit našeho finančního uspokojení, zvýší náš pocit nadřazenosti.

Skutečně pěkná bonsai, harmonicky působící kompozice, a dá se říci umělecké dílo, může vzniknout jen tehdy, když se mezi pěstitelem a bonsají vytvoří vztah lásky, podobně jako je tomu mezi jinými živými bytostmi. Potom potřeba pěstovat bonsai je velmi silná, bonsajista z přítomnosti stromku čerpá životní energii, ztvárňuje své představy do podoby uměleckého díla, bonsai mu přináší potěšení něco dávat druhé živé bytosti apod. Všechny tyto potřeby nutí bonsajisty své stromky denně zalévat, pravidelně hnojit a přesazovat, chránit je před všudypřítomnými škůdci. Předpokladem lásky bonsajisty ke svým bonsajím a naopak je, že si oba navzájem a pravdivě sdělí své pocity, záměry a potřeby. Podobně jako mezi lidmi, brzy, ať se to zdá nepravděpodobné, se mezi oběma vytvoří krásný vztah, kdy bonsajista brzy pozná potřeby rostliny projevující se mírným žloutnutím listů, změnou lesku listů, zpomalení růstu apod. Bonsai tím promlouvá ke svému pěstiteli, neboť jiný způsob komunikace nezná a je závislá jen a jen na pěstiteli. Projevem vztahu pěstitele k rostlině je pak jeho pravidelná starost o ni. Takovýto vztah jistě obohacuje bonsajistu, dodává mu energii a životní elán do dalšího pěstování a jiné činnosti. Rozvíjí také jeho morální a duchovní síly, jako např. obdiv, nezaujatost, úctu, smysl pro krásu i zodpovědnost k přírodě jako celku. Tak, jak se mění zájem člověka v průběhu jeho života, může se i vztah bonsajisty k bonsaji změnit z potřeby na vztah závislosti. Vztah závislosti však vytváří povinnost a nechut' starat se o rostliny a to je vždy na úkor kvality a estetického působení bonsaje. Podobně při větším počtu bonsají se nedostává bonsajistovi čas řádně pečovat o rostliny a kvalita stromků bude neustále klesat. Jestliže bonsajista hledá zisk, kvalita se pak změní na kvantitu a vztah lásky se rychle vytrácí a mění se spíše na vztah závislosti. Důsledkem pak většinou bývá vysoká prodejní cena i mladé rostliny, mající některé nenapravitelné pěstitelské chyby.

Bud'te si však vědomi proměnlivosti zájmu člověka, a když vaše láska k bonsaji pomine, nezanechávejte stromek volnému osudu. Příkladnějším mu najděte prostor v přírodě, kde si bude moci sám uspokojovat své životní potřeby a pokračovat v růstu nebo mu najděte jinou osobu, která bude s láskou a s porozuměním pokračovat ve vašem započatém díle. Na tento problém nikdy nezapomínejme.

***„V bonsaji vidíme přírodu doma, cítíme její přítomnost, ale přírodní scénérii nikdy nenahradí“***

## *O tvůrci bonsaji*

Zajímavé a vzrušující pro pěstitele bonsají je pozorování rostlin v jejich růstu, při vytváření nových výhonů a listů, které jsou umně tvarované a zajímavě zbarvené, podobně jako růst vzdušných kořenů u tropických druhů. Všechny takové pocity a zážitky upevňují pouto mezi pěstitelem a jeho rostlinou. I když je dřevina pěstovaná v misce plně odkázána na svého pěstitele, umí svým způsobem promlouvat. Pěkné vybarvení listů, zajímavé květenství i silný růst rostliny jsou odměnou za velmi dobré životní podmínky. Naopak žloutnutí listů, jejich předčasná ztráta nebo sesychání rostliny jsou důsledkem hrubých pěstitelských chyb.

Výstavy bonsají jsou místa, kde se v jeden dějinný okamžik setkají bonsaje vytvořené různými pěstiteli a my máme jedinečnou možnost v klidu se zadívat do krásy stromků. Přemýšleli jste však, zda vůbec, nebo jak se zrcadlí charakterové vlastnosti pěstitele ve vzhledu stromků, které pěstuje? Možná namítnete, že tato souvislost je přinejmenším smyšlená, nebo ji nepřikládáte žádnou důležitost. Zamyslete se však, proč jeden pěstitel si oblíbil venkovní rostliny, jiný pěstuje převážně méně běžné tropické rostliny vyžadující bytové podmínky. Bonsajové miniatury a malé stromečky s velmi jemnými listy většinou nepěstuje ten, kdo si zároveň oblíbil bonsaje velké svým vzrůstem a vysokého věku. Nezanedbatelné a určující pro sortiment pěstovaných stromečků jsou však podmínky, ve kterých jsou pěstovány. Vždyť je nemyslitelné udržet venkovní rostlinu dlouhodobě v bytových podmínkách a naopak. Některé charakterové vlastnosti pěstitele jsou však viditelné na dobrém zdravotním stavu stromku, na způsobu jeho tvarování a celkové kompozici bonsaje.

Trpělivostí je nutné se obrnit téměř vždy, neboť i když zajistíme stromku optimální růstové podmínky, stromek roste vždy značně pomaleji, než bychom chtěli, a je těžké tuto vzájemnou rovnováhu změnit nebo ji naklonit ve svůj prospěch. Kdyby se nám to přece jenom podařilo, většinou to bude za cenu řídkšího pletiva, snížené pevnosti kmene a větvíček, anebo za cenu menší odolnosti proti vždy přítomným škůdcům. Menší trpělivost vede ke spěchu při vytváření žádaného tvaru stromku. Je možné si všimnout dlouhých internodií na větvích, které většinou není lehké zamaskovat hustějším obrostem. Celkově koruna stromku je řídkší a méně kompaktní, než u stromku pomaleji a citlivěji tvarovaném po dobu o poznání delší. V této souvislosti si jistě uvědomíme jednu drobnost. Příroda nezná spěch a netrpělivost. Vše podléhá zákonitostem nám stále ještě obtížně vyhodnotitelným a našťastí námi těžko ovlivnitelným. Pokud se nám, lidstvu, podaří přece jenom ovlivnit vývoj a přizpůsobit jej našim smyšlenostem, většinou se dříve nebo později narušená rovnováha projeví např. na změnách podnebí, nemocích nebo ekologii jako celku. Pěkná bonsai tedy vyžaduje od svého pěstitele velkou trpělivost při pěstování. Pak se odmění svou krásou, svým harmonickým působením a bude citlivému člověku předávat životní energii.

Podívat se na mladý stromek a vidět v něm styl nebo tvar, který bude mít za pět nebo i více let právě vyžaduje velkou představivost. Není jednoduché vidět v mladém stromku konečný tvar např. bonsaje z rozmarýny s plochou, mírně šikmou korunou, sklánějící se nad malým jezírkem vytvořeném v ploché kamenné misce z černého kamene. Celkově tato kompozice působí harmonicky a pěkně. Stejně je tomu při tvarování modřínu, jehož delší a hustěji obrostlé větve vlají ve větru, jsou vodorovné a kmen roste šikmo a přímo uhýbá před dlouhodobým působením větru. I když vítr právě nefouká, tento styl "stromu vlajícího ve větru" působí velmi mile a věrohodně. Měnit styl v průběhu pěstování je na škodu především stromku, neboť jedno ohnutí větve nebo slabšího kmínku má za následek porušení pletiva a po novém ohnutí může celá větev nebo stromek zahynout. Pěstitelé s menší představivostí to nemají jednoduché. Většinou jim zbývá vybrat si vhodný vzor podle

publikovaných fotografií a kreseb, nakreslit si představu tvaru budoucí rostliny a podle něj ji tvořit. Většinou bonsajista citem a vnímáním rostliny jako celku brzy pozná nejvhodnější tvar a kompozici jí odpovídající.

Jestliže je trpělivost doplněna precizností tvarování, může mít myrta obecná po třiceti šesti letech pěstování ve stylu "koštěte" korunu dokonale symetrickou, tvaru paraboloidu a při pohledu zespodu do koruny krásně pravidelně rozvětvené, hustě rostlé větve. Boční pohled na korunu odhalí sebemenší nepřesnosti symetrie nebo vyvýšení lístků myrty nad povrch koruny. Také udržení žádaného tvaru po dlouhou dobu života stromku je velmi těžké. Tuto vlastnost však není možné získat, tato vlastnost musí v člověku přirozeně být, musí jej provázet celým životem a je vidět nejen na bonsajích, ale i na prostředí, ve kterém pěstitel žije.

Láska k někomu nebo k něčemu nás vždy obohatí, něco získáme, ale současně něco dáváme tomu druhému. Proto jestliže chceme mít pěknou, harmonicky působící bonsai, předpokládá to naši vcelku lásku ke stromkům a současně velkou, skoro absolutní oddanost k pěstovaným rostlinám. Bonsai, jako stromek pěstovaný v misce, potřebuje soustavnou a citlivou záživku a současně také doplňování živin pro svůj růst. Vodu a živiny si stromek sám nemůže najít, a proto spoléhá na naši péči a starost, bez které může zahynout během velmi krátké doby.

Bonsai je umělecké dílo, které potřebuje pravidelně udržovat ve své kráse, harmonickém a estetickém působení. Stejná bonsai však může působit na každého z nás jinak, něco jiného nám říká a prozrazuje. Jistě jste několikrát šli parkem, kde rostly staleté stromy. Ne náhodou a nevědomky jste se zastavili před přirozeně vzniklou scénérií skupiny stromů, která na vás silně zapůsobila harmonií své kompozice, souhrou netypických barev nebo osvětlení. Představte si skupinu deseti statných buků, rostoucí v kruhu asi pěti metrů. Jejich větve přirozeně spletené vytváří velkou, z vnějšího pohledu celistvou korunu, jejíž spodní větve jakoby olizovaly trávu na zemi. Barva koruny je ve večerním osvětlení horkého červencového dne tmavočervená, jen spodní listy mající nedostatek slunce jsou tmavozelené. Celkově tato scénérie působí pěkně a vyvolává pocit úcty člověka před stářím stromů, psychické uvolnění, chuť dlouhou chvíli postát před touto skupinou nebo se dívat zevnitř do koruny na umně spletené silné větve těchto velikánů. Podobných inspirací v přírodě jistě najdeme víc. Při tvorbě bonsají je důležitý estetický cit pěstitele k vytvoření pěkné a harmonicky působící kompozice, která na nás zapůsobí obdobně jako scénérie přírodní.

Charakterové vlastnosti pěstitele můžete tedy na bonsajích vidět a nemusí však být jen ty kladné. Vlastní poznání je však to nejdůležitější.

## *Bystřické toulání*

Najednou jsem se cítil velmi příjemně. Můj pohled klouzal po okolní, mírně zvrásněné krajině, v níž silně kontrastovaly staleté, vysoké jasany pěkně doširoka rozložené, se štíhlými korunami vrb, těsně přilepenými k úzkému korytu malé říčky vytvářející delší meandr s působivými zákoutími. Lípy s nasazenými květními poupaty se tísnily spíše v blízkosti menších starších domků, aby lidem poskytly vůni, stín i pocit bezpečí. Moderní doba umožnila lidem vyšplhat se se svými domy, vyznačujícími se zářícími bílými fasádami, vysoko do strání v okolí říčky a dotvořit tak zajímavou krajinnou scenérii. Jen moderní architektura se svým specifickým pohledem na harmonii polí, lesů, říček, osamocených stromů a lidských obydlí, dotváří krajinu ke svému obrazu. I přes to všechno jsem našel více míst, které na mne působily uklidňujícím dojmem. Svit letního slunce navíc ještě tento příjemný pocit zvýraznil.

Radost je zvláštní pocit v naší mysli i v našem těle. Většinou souvisí s příjemným prožitkem posledních dní. Právě Bystřice nad Perštýnem je to místo, kde se mi podařilo strávit týden mezi bonsajemi a velmi příjemnými a obětavými lidmi. První dny, naplněné přípravou výstavy a přivítáním prvních hostů, byly mírně pošmourné a sluníčko snad v této době ani nevystrčilo hlavu. I přes to bylo zajímavé vynést své tělo na jeden z nejbližších kopců, kde se v zimě prohánějí odvážlivci na lyžích, aby pak na úpatí kopce měli plné nohy práce se zastavením před ještě stále se tyčícím plotem. Rozhled na městečko, rozložené v pěkném dolíku, byl působivý a na dlouho se vryl do mé paměti. Podle hesla, že přírodu poznáš jen když ji projdeš pěšky, jsem obešel městečko kolem dokola. Zajímavě působila dlouhá alej krásně vzrostlých stromů, které pamatují alespoň pět generací. Například právě zde si snad každý uvědomuje, jak si mnohými nedorozuměními s ostatními lidmi a honbou za zbytečnostmi, kazí tu krátkou chvíli, co je tu na zemi. Sám, s dobrým pocitem na srdci, jsem unášel svou tělesnou schránku alejí. V zapadajícím slunci dostala okolní krajina červenavý nádech pěkně kontrastující s tmavou zelení starých smrkových porostů. Zvláštní to pocit, jdete-li krajinou s cílem vlastního poznání okolí, bez mapy jen spoléhající se na schopnost orientovat se třeba jen na základě význačných orientačních bodů. Proto chci poděkovat našim předkům, že vybudovali zajímavé, většinou vysoké stavby, nebo budovy na značně vyvýšených místech. S jistotou návratu - minimálně právě prošlou cestou - jdu přírodou, mé oko klouže po zajímavých přírodních i lidských výtvořech, směr své cesty volím podle momentální chuti a prožívám chvíle, které mi dávají mnoho. Uklidnění, poznání i fyzické procvičení. Takové putování mám rád. Podobným způsobem jsem se třetí den dostal na nedalekou letitou zříceninu Zubštejn. Nedal jsem se odradit mírným deštěm při odchodu z Bystřice. Věřil jsem. Zato západ slunce na hradě byl působivý. Vysoké věže propojované klenbami pozůstatků místností byly celé zalité hřejivým sluncem. Tento zážitek trval jen chvíli, než se kotouč životodárné energie schoval za obzor. Díky náhodě a především zjištění, že cesta, kterou jsem se vydal, dále nevede do těch míst, odkud bych se dostal zpět ještě za přítomnosti, jsem potkal na okraji vesničky pod hradem něco, co upoutalo moji pozornost a změnilo výrazně můj další osud. Hnědý kámen velikosti asi jako můj pracovní stůl nepatrné tloušťky, který jsem viděl jako zajímavou a netypickou dekoraci k bonsajím na mé zahradě. Ani jsem v té chvíli netušil, jaký je to pocit, když vám takový kámen klouže po noze, pozdraví se s kolenem a zatíží nárt. Náramně zvláštní je pocit, když najednou jedna vaše noha je k ničemu a jakékoliv přiblížení země cítíte v celém těle. Po ujištění, že základní funkce mé nohy jsou odpovídající, zvítězila touha poznávání. Okruh mé působnosti se sice zúžil na blízké okolí výstavy. Závratnou rychlostí (alespoň 0.5km/hod) jsem se zvláštními pohyby ocítl v okolí tamní říčky, obklopené především vrbovým porostem. Den ze dne se

okruh mého poznání mírně zvětšoval. Nebylo to však jen poznání okolní přírody, ale také lidí, jejich zájmů, radostí i starostí. Není již mnoho těch, kteří v prostředí veřejně proklamované podpory soukromého podnikání, svou iniciativou, chutí, bez příslibu a vyhlídek na lepší finanční ohodnocení, dovedou v sobě najít energii a zajistit týdenní výstavu bonsají. Připomínalo mi to lidi, které jsem ve svém mládí znal na vysočině nedaleko Měřína. Pohled do pěkně upravených zahrádek, působivě osázených dřevinami nebo okrasnými rostlinami mě stále přesvědčoval o dobrém vztahu místních obyvatel k přírodě.

## **Potřeba**

Zdalipak jste se při svých toulkách přírodou zadívali na pěkné a harmonicky působící seskupení stromů a zamysleli se nad jejich životem, nad množstvím jejich životní energie, která jim pomáhá na světě přežít. Vždyť jakou silou je namáhán kořenový systém samostatně rostoucího vysokého smrku za silného větru. Jeho poměrně mělký kořenový systém využívá k přežití tisíců a tisíců vlasových kořínků pevně zakotvených v půdě, které rychle tloustnou, a tak bez problémů přenáší velkou sílu až na kmen a drží jej se svislé poloze. Jiné je to ve větším seskupení stromů. Krajiné stromy, většinou vynikají svým silným vzrůstem, chrání ostatní a silný vítr umně ohýbají vzhůru nad koruny ostatních stromů. Seskupení stromů je neměnné, stále stojí na stejném místě. Jeden strom svým růstem vytváří podmínky pro růst jiného, stínomilný, který se rád krčí ve stínu, neboť jinak by na plném slunci ztratil všechnu sílu a ani by nemohl přežít. Jeho život by byl tak krátký. Jiný strom např. nesnese být i nejméně dotyk jiného stromu, a proto se odklání co nejvíce, co nejdále, až jeho kmen opisuje ladnou oblou křivku přinejmenším se dvěma ohyby. Podobně je to i s jinými stromy. Vytváří se tak jisté seskupení stromů, udržující se pospolu poměrně dlouhou dobu. Zřejmě se stromy navzájem potřebují, nacházejí ve své blízkosti něco zajímavého, co jim dává sílu společně se bránit nepřízní počasí nebo velkému suchu, tedy přežít, a nejen přežít. Stabilní stanoviště je u nich něco neměnného, něco na celý život bez možnosti jakékoliv změny.

Na rozdíl od stromů, v lidské společnosti je tomu trochu jinak. Každý z nás si volí prostředí, v němž žije, zviditelňuje své sny a cíle a ve kterém hledá zázemí pro svoji snahu realizovat se. Každý jsme jiný, i když všichni svým způsobem potřebujeme být obklopeni jistou skupinou lidí, kterou si ve většině případů vybíráme sami, ať již vědomě či ne. V čem však tkví příčina toho, že najednou máme pocit, že se ve skupině známých najednou cítíme osamělí, máme pocit, že nás nikdo nepotřebuje, a někdy přistihneme své vlastní myšlení, že nás zrazuje od setkání s ostatními. Je to pak chvíle pro přemýšlení sami o sobě, neboť snad nikomu nemůže být lhostejný tento pocit. Společnost tedy vyhledáváme proto, že ji potřebujeme, možná v ní získáváme větší sebedůvěru k našim závažným rozhodnutím, nebo nalezneme odpovědi na mnoho našich otázek apod. Důležité však je to, abychom ostatním chtěli obětovat kousek nebo i velkou část, našeho já, abychom chtěli věnovat mnoho svého času ostatním, i přes to, že jej budeme velmi těžko dohánět. Dáváme tedy něco jiným a velmi citlivě vnímáme, jak se nám to v dobrém vrací. Určitě se nám to projeví.

***„Získám jen tolik, kolik chci dát jiným.“***



## ***Zážitek a skutečnost***

Jistě znáte ten pocit, kdy sedíte v blízkosti stromů, vypínajících se v letním podvečeru do závratné výše, kdy teplota ne a ne klesnout pod 25 stupňů. Srdce tluče a tluče na poplach, bez vašeho přičinění a snahy. Musíte tomuto stavu chtě-nechtě věnovat pozornost, neboť ten zvláštní neklid z něčeho pramení a vy můžete jen zpytovat své kroky posledních dvou dnů. Nemusí to dát moc práce přijít na ty dějinné souvislosti nebo závan citu, který jste prožili. I v nejstarších formách náboženského života patřilo uctívání stromů na první místo a lidé věřili, že stromy mají duši. Jestlipak jste se někdy postavili čelem ke kmeni vysoké lípy a chvíli, v tichu podvečera, daleko od žijícího města, vnímali ten pěkný pocit psychického uvolnění a uklidnění, který v dnešní době tolik postrádáme. Každý z nás to potřebuje, ale ještě milejší je přítomnost blízké osoby, se kterou si velmi dobře rozumíte, se kterou při povídání ani nesledujete rychle ubíhající čas a od které čerpáte daleko více té životní energie než od stromů, které máte rádi a často se k nim vracíte. Stále vám není jasné, zda ta chvíle byl sen nebo skutečnost, protože překvapivá rychlost změny ve vašem poklidném životě je zvláštní a vzrušující, ale stopy, které ve vás takováto událost zanechá jistě nemohou brzo odeznít. Otevřete oči a spatříte kolem sebe stíny starých stromů, které svými rozložitými korunami zakrývají vše kolem sebe. Je vám fajn a vážíte si té krátké chvíle.

K nejkrásnějším z antických pověstí o proměně lidské bytosti ve strom patří pověst vztahující se k původu vavřínu, který u nás není běžný. Bůh Apolón se zamiloval do víly Dafné, dcery jednoho z říčních bohů. Ta jeho lásku odmítala. Když ji Apolón jednoho dne pronásledoval, byla prchající Dafné proměněna svým otcem v keř vavřínu. Kdo však ví, i opak se může stát skutečností a nemusí jít o vavřín, ale o jakýkoliv jiný strom z našeho okolí. Všimněte si proto svého okolí, zda v něm nenajdete svůj strom, ke kterému se častěji vracíte, který vám něco dává. Raději však zpoza tohoto stromu sledujte, zda nevidíte osobu vám ještě bližší, která se ve vaší blízkosti očividně změní a radostí se bude usmívat. Trpká skutečnost se tak alespoň na chvíli stane lehčí a snesitelnější. Pro vás to však bude těžší, den ode dne. Dlouho však přemítáte, zda to byl jen sen nebo chvíle, kterou by jste ještě mnohokrát chtěli prožít.

Chvilka na rozmyšlení při každém jednání je ovšem vhodná, neboť čas rozvázně zchladí prudký závan větru. Stačí jen malá chvíle a hned se pozná, zda se rozum a cit doplňují nebo ne. V kladném případě si najdete strom se silnou krásně prohnutou větví, na kterou si sedněte a vnímejte ten krásný pocit dlouho a dlouho do noci. V záporném případě jděte životem dál, jako by se nic nestalo a raději na tento zážitek nemyslete.

Doufám, že si uvědomujete dlouhověkost stromů a poměrně krátký život člověka. Proto se nebraňte životní energii dávat ani ji přijímat, ať již od stromů nebo raději od svých blízkých.

## ***Borovice hedvábná***

Nejenom staré listnaté stromy mají svou přitažlivost pro svoji proměnlivost ve tvaru koruny, neopakovatelnost ve tvarování kmene a krásu projevující se harmonií olistění zajímavě pokroucených větví podtrhující bizarní tvar kmene, ukončený zelenou, pro každou dřevinu typickou křivkou stromové koruny. Pohled na jehličnany však není o nic chudší, i když tvar koruny je pro stejný druh dřeviny přibližně stejný, ale blízký pohled na tvar jehličí, jeho postavení na větvičce i proměnlivé zbarvení vytváří harmonii přírodní kompozice a přináší uklidnění našich beztak již dostatečně napnutých nervů. Z mladých stromů, ať jsou obaleny listy nebo jehličím, vyzařuje životní síla. Rychlost růstu je vidět na dlouhých vzdálenostech mezi sousedními rozvětvenými a stromky věnují veškerou energii na to, aby se prodraly starým porostem stromů nahoru ke světlu. Je jasné, že dohnat výškové převýšení starého porostu je nemožné. Podaří se to však výjimečně snad jedenkrát ve vývojové generaci. Např. dojde-li k požáru, nebo když silný vítr vyvrátí stromy i s kořeny. Nelze vyloučit i působení člověka s moderní motorovou pilou, která je schopna ve velmi krátké chvíli ze vzrostlých staletých stromů udělat nízké pařezy s pěknými kořenovými náběhy. Mladé stromky i přes svoje malé životní zkušenosti rychle převezmou životní štafetu i bez ohledu na historii. Obnovit starý vzrostlý les není možné a dopad na ekologii se projeví poměrně pozdě. Lidstvo má podobný osud, ale našli se mezi lidmi i takoví citliví jedinci, kteří měli tolik energie a síly, že založili a vybudovali pro nás pěkná seskupení stromů z citlivě vybraných druhů dřevin. Právě dnes se stávají tyto parky nebo zahrady stánkem nejenom poučení, ale i místem klidu a pohody.

Při zastavení na kraji jednoho parku nás může upoutat strom, štíhlého vzhledu, na svou šířku poměrně vysoký. Jeho kmen zprvu vzorně, rovně vzpřímený se najednou začíná vlnit, ne vlivem větru, ale spíše se nejprve odklonil od dřeviny stejného druhu rostoucí snad desítku kroků od něj, jakoby se chtěl přiblížit starému kaštanu s velkou rozložitou korunou. Ten však byl natolik daleko, že náklonnost k němu by vyžadovala značně nepřírozené hluboké ohnutí. Snad proto nebo spíše přirozená příslušnost k dřevinám stejného rodu donutila kmen k dalšímu ohnutí či k další vlně. V této výšce kmen již značně zeslábl a vytvořil krásný na dvě strany rozeklaný vrchol s mladým jehličím, tvořící zajímavý přechod do okolní krajiny. Tmavohnědý až černý kmen borovice hedvábné pěkně kontrastuje s větvemi, rostoucími v pravidelných intervalech. Větve nejprve ladnou křivkou mírně klesají, aby se potom rozvinuly v krásně, vodorovně rostoucí patra. Jejich rozestupy jsou natolik velké, že je mezi nimi vidět tmavě načervenalou barvu listů v pozadí rostoucího buku. Snad nejkrásnější na této borovici je její jehličí. Je velmi jemné, světle zelené barvy, zalité podzimním sluncem. Dodává stromu působivý kontrast světla a stínu a připomíná velmi jemný hedvábný koberec, pokrývající jednotlivá patra.

Podobných borovic nebo stromů jiného rodu je možné najít v jednom parku mnoho. Podstatné však je, že krásu a pěkný pocit v blízkosti stromů mohou vidět a cítit jen ti, kteří jsou ochotni takovéto působení přijmout a vnímat je. Vhodné k pamatování jsou zážitky příjemné, z nepříjemných si pamatujeme jen poučení pro budoucnost.

## *Inspirace v přírodě*

Možná, že to také znáte, ten pocit, který vás za svátečního dne na chalupě vyhání ven od praskajícího ohně v kamnech, ven do přírody mezi stromy, do lesa. Ten, kdo má rád stromy, na koho působí uklidňujícím, inspirujícím i harmonickým dojmem, se mezi ně vrací a mnohdy nemůže přesně určit, co to je, že se jako já najednou zvedne a vydá se po obědě na pěší procházku. Pěší nejen proto, že je kolem dokola země pokryta asi 10 cm vrstvou čerstvého sněhu, který se za mrazu v poledním prosincovém slunci, oslňující naše oči, krásně roztlpytil, ale především proto, že přírodu poznáte jen tehdy, když ji se široce otevřenýma očima projdete pěšky.

Po chvíli takového toulání jsem se poprvé zastavil uprostřed sněhové pláně ne však moc velké, jak je na vysočině obvyklé. Tak asi sto metrů mě dělí od nevelkého remízku, krásně, oválně a symetricky ohraničeného, osaměle čnějícího nad okolím. Budí ve mě pěkný pocit klidu, uspokojení a především se inspiroji pro pěstování bonsají. Remízek vypadá právě tak, jako by byl vzorem mnoha lesíkům na kameni publikovaným skoro v každé knize o pěstování Bonsají. Snad trochu se liší od fotografií. Uprostřed na obě strany kolem středu se vyjímají dva statné smrky, které však o mnoho nepřevyšují harmonickou směsici dalších smrků a všudypřítomných, hezky pokroucených bříz. Okraj této scenérie tvoří křovinný, z dálky tmavohnědý až černý podrost především černého bezu a maliníku. Na slunné straně roste i janovec metlatý. Na slunci je možné vnímat příjemný kontrast bílé březové kůry a hnědý až červenohnědý odstín březových větví. Pozadím jim je tmavozelená barva smrkového jehličí. Při pozorném pohledu oko sklouzne na pravý okraj remízku, kde přímo svítí světlý, červenohnědý kmen nízké borovice, bizarně pokroucený věčným zalamováním vrcholků vlivem silných větrů, zde, v krajině umně otevřené severním větrům vykácením zbytků stromoví a lesa, zcela běžných. Častý silný nános těžkého a mokrého sněhu také udělá své. Tento remízek není v okolí jediný. Rozhlédnu-li se, vidím i ostatní, které mají každý své kouzlo. Celkově tato scenérie působí harmonicky, klidně a jistě by byla inspirací pro každého pěstitele bonsají.

Po chvíli prošlapování nedotčené vrstvičky sněhu vidím další přírodní vzor. Podruhé se zastavím tak, že sluníčko přesně zakrývá krásně rovný, kolmý a od spodu se kónicky zužující kmen smrku vysokého stáří. Větve, rostoucí zcela vodorovně jsou pravidelně symetricky rozloženy, jednotlivá patra jsou zřetelně oddělena a jejich délka se krásně pravidelně jehlancovitě zkracuje až do špičky, ztrácející se ve výšce asi dvaceti metrů. Odborná literatura nazývá tento typ CHOKKAN a popisuje jej jako nejobtížněji dosažitelný typ. Jednotlivé větve nesmějí vyrůstat ze společného přeslenu, ale jednotlivě ve spirále kolem kmene, což pěstitelsky dokázat je nadmíru nesnadné. Tento typ má mít jednu z nejspodnějších větví nejdelší, bonsai má být v misce vysazena excentricky, a spodní třetina kmene má být bez větví, aby byly viditelné kořeny, které mají být z větší části nadzemní. Pohled na sluncem prosvícený strom skoro přesně odpovídá této definici. Jen snad lépe v přírodě působí nejspodnější větve, dotýkající se přímo země v širokém okruhu. Krásu tohoto stromu podtrhuje jinak smutné okolí, mladého lesa, vystrkující špičky mladých stromků asi tak do šedesáti centimetrů nad sněh. Cestou dál jsem viděl ještě dva podobné exempláře, obrys koruny však byl spíše kopinatý. Podobný pocit jsem měl při pohledu na krásný, osaměle stojící opadaný modřín. V tomto stavu ještě více vynikala struktura větví a kmene. Jeho velikost a stáří odpovídaly právě popsanému smrku, avšak dlouhé, světlehnědé větvíčky tiše visely svisle dolů a kontrast s okolní zasněženou krajinou znásobilo jejich obsypání malými šišticemi.

Moje třetí zastavení si zaslouží borovice, rostoucí na okraji lesa. Nebyla příliš vysoká a vůbec se nehodila pro hospodářské využití na dřevo. Její silný kmen rostl rovně a svisle vzhůru. Ve třímetrové výšce se však najednou rozdělil na tři, značně silné větve rostoucí z jednoho místa zcela vodorovně, aby svým pokrouceným tvarem vytvořily plochou, poměrně širokou a hustou korunu. Zajímavě také působily tmavozelené jehlice, zčásti zapadané sněhem kontrastující se světlou oranžovohnědou hladkou kůrou tohoto stromu. Kolik práce a přemýšlení by dalo vymyslet a vymodelovat podobný tvar.

Úplně první zastavení a příjemný pocit před velikostí, krásou a symbiózou stromu a neživé přírody jsem pocítil úplně jinde a mnohem dříve při jednom z výletů Šumavskou krajinou. I po deseti letech je tato vzpomínka stále živá, i když se již vytratilo přesné místo. Na svažující se cestě vysokým smrkovým lesem se najednou, ani nevím proč, zastavím. Na levé straně na asi o jeden metr vyvýšeném místě byl velký plochý kámen. Jeho dvacetimetrová výška byla malá vzhledem k jeho asi metrové šířce. Nad kamenem, uprostřed, zcela symetricky stál silný statný strom. První větve vyrůstaly ve třímetrové výšce a zakývaly celou cestu. Nejpůsobivější však byly jeho kořeny. Silný kmen se ladnou křivkou rozšiřoval a přecházel ve tři viditelné, silné kořeny symetricky obepínající kámen podobně, jako bych jej uchopil do ruky. Dále se kořeny zavrtávaly hluboko do země. Tento pohled ve mne vzbudil příjemný pocit velké síly rostoucího stromu, jeho vznešenosti a velikosti, především při pohledu od kořenů vzhůru do jeho koruny. Současně ukazoval na dlouhodobou symbiózu neživého kamene a živého organismu -stromu. Takový bonsajistický typ stromu na kameni jsem zatím ještě neviděl.

Ještě dlouho ve mně zůstane tento příjemný pocit po čtyřhodinové procházce moravskou částí Českomoravské vysočiny. Malebná víska Sviny není jediným místem pro novou inspiraci v umění tvořit bonsaje, pro setkání s přírodou a pro vyrovnání duševní pohody. Není nutné chodit pro inspiraci jenom za moře.

## *Čas vánoc*

Pohled vzhůru se setkává s lehkou, pomalu dolu klouzající sněhovou vločkou. I sluníčko v tomto zimním čase protlačí své paprsky dál a dál, aby se setkaly se zasněženou krajinou. Odraz jeho paprsků ještě více vyzdvihuje krásu sněhových vloček. Nic neslyšíte, je klid, jen snad spíše očima než sluchem jste schopni vnímat tuto chvíli. Zastavte se v běhu životem, uklidněte své divoce bijící srdce a namyslete ani na chvíli na to, co jste dnes prožili. Cítíte, jak rychle se měníte. Ten příjemný a hřejivý pocit ve svém těle.

Podobný pocit si většina z nás chce navodit doma, právě v období vánočních svátků. Začíná to zprvu dobrým pocitem při vybírání dárků těm, které máme rádi, které chceme překvapit malou, ale milou maličkostí, na které, když kdykoliv padne pohled, nám zpříjemní každou chvíli. Později si myslíme, že bez vánočního stromku a kapra na talíři bychom nemohli navodit tu žádanou vzácnou chvíli klidu. Není to však tak jednoduché, protože nalezení toho správného místa pro naše věci jakož i pro nepotřebné až nakonec i zbytečné věci nás tak unaví a naladí, že příprava naší štědrovečerní hostiny probíhá sice s rutinou, které jsme se po dlouhá léta učili, ale s již větší dávkou nervozity. Po ukončení těchto nejnnutnějších příprav jsme tak leda schopni uvolnit své svalové křeče dlouhodobým, nerušeným spánkem.

Zvláštní to kontrast. Doma a venku. Ne však tak daleko, abychom nemohli vyzvednout naše tělo od mnohobarevného svitu, šířící se z tmavého kusu našeho nábytku. Věnujme alespoň chvíli sobě a ne jen sobě. Vnímejme potřeby i pocity toho druhého, sobě blízkého. Příroda v této době sice spí, načechráný sníh zakrývá krajinu, ale vy nespěte. Změňte svůj způsob života, alespoň na chvíli.

## ***Pohoda o vánocích***

Představte si krásný, slunečný zimní den, vánoční pohodu v klidném prostředí vysočiny, uprostřed bílé, mírně zvlněné krajiny, kde se jiskřivě třpytí čerstvě napadlý, načechraný sníh. Bílá plocha je narušena stromem poměrně malého růstu, nalevo se naklánějícím svým načervenalým, mírně zakřiveným kmenem. Zřejmě, aby unesl tíhu do široka rozložitě koruny. Jasně jsou však viditelná jednotlivá patra, uspořádaná tak, aby se v nich zrcadlilo co nejvíce modré oblohy. Symbol vánoc, jehličnatý strom, je v tento den oděn do bílého roucha a jen v několika málo místech je bílá plocha narušena úzkými svazky tmavozelených jehlic. Silnější sněhová vrstva ještě více stlačuje tenčí větve k zemi. Ticho, sluneční svit, ladně zaoblené obrysy koruny i zvláštní, větrem vymodelovaná kresba na povrchu sněhové vrstvy znásobují působení okolní krajiny na člověka. I vy můžete mít tento pocit, být daleko od svých problémů, ještě dál od lidí vzbuzujících ve vaší mysli nepříjemný pocit nesouladu. Váš pohled klouže po vzdáleném obzoru, smysly vnímají přírodní harmonii a ve vaší mysli jsou zapuzovány vzpomínky na předvánoční shon, neklid a přípravy jistě chutných pokrmů, zakulacujících naše postavy. Na povrch se klubou vzpomínky na pěkné chvíle, na setkání s příjemnými lidmi, na souznění myšlenek s někým vám blízkým, jasněji se rýsují vaše životní cíle, doznívají krásné prožitky posledních dnů, případné bolesti vnímáte s pochopením a skoro s omluvou vašemu tělu a cítíte psychické uklidnění a uvolnění.

Čas vánoční je čas, kdy se chceme alespoň na chvíli zastavit, jen nepatrně se poohlédnout zpět a podívat se na dnešek i trochu dopředu, a kdy chceme svým blízkým, známým i všem dobrým lidem, kteří si to vždy zaslouží, udělat radost, strávit s nimi vzácné chvíle, vážně i méně vážně si s nimi poklábosit nebo vytvořit společné vidiny nebo cíle pro další životní pouť. Snad největší radost pociťuje ten, který umí vnímat a přijímat dobré pocity, které vzbudil u druhých. Je mnoho lidí, kteří si zaslouží naši pozornost, naši lásku a porozumění. Každý z nás více nebo méně potřebuje žít ve společnosti jemu blízkých lidí, a proto si je v průběhu života vyhledává a obklopuje se jimi.

## *Mlžný opar*

Zvláštní to pocit. Nebyl ani tak pesimistický, jak by to mohlo z následujícího vykreslení vypadat. Naopak. Vyšel jsem jednou odpoledne z chalupy a toulal jsem se po okolí. Ani mi to nedalo moc přemáhání vyjít ven. I když pohled z okna příjemně vytopené místnosti směrem ven neustále narážel na drobně rozptýlené kapičky mlhy vytvářející na všem co bylo venku poměrně tlustou, zajímavou, a kdyby svítilo slunce i krásně třpytivou, vrstvu umně narostlých krystalků vody. I přes okno se ukazovala krása zimního dne. Vydal jsem se nahoru po mírně vlnící se silnici pokryté menší vrstvou ujetého sněhu a lemované sněhovými valy. I tento pohled zajímavě kontrastoval s černými zasolenými silnicemi a ulicemi městského ráje, které jsem před několika dny opustil. V tento den nebyl pěkný rozhled po okolí, jako tomu je po většinu dnů v roce. Mlha za mrazivého počasí vytváří bílý, málo průhledný obal, který sice postupuje zároveň s pozorovatelem, ale zato nechá proniknout jen obrysům okolí. Ve známé krajině jsem odbočil a vydal se přímo přes pole obklopeného užšími pásy lesní plochy. Po chvíli jsem měl zajímavý, zvláštní a příjemný pocit. Bílý sníh v tuto odpolední hodinu trochu potemněl. Nebyl již tak zářivě bílý. Po obou stranách se rýsovaly siluety vysokých statných smrků a orientačně naznačovaly směr správného putování. Zajímavý byl pohled kupředu, kde sníh plynule přecházel v plynulou bílou mlžnou plochu, která mě obklopovala ze všech stran. Jen nepatrná změna intenzity bílé barvy dávala tušit vodorovnou linii obzoru. V okolním tichu jsem vnímal příjemný, uklidňující pocit. Odpoutal jsem se od všeho minulého a vnímal jen přítomný okamžik. Domnívám se, že právě toto odpoutání od všeho, co na nás doráží, co se nám v mysli neustále vrací a nad čím si lámeme hlavu, nám vrací klid a pocit optimismu. Pohled na celý svět je pak úplně jiný. Jak dlouho nám to vydrží, je situace úplně jiná. I v tomto bílém opojení jsem velmi rád, když potkám byť i malý, zajímavě tvarovaný keř, nebo malý stromek. Mrznoucí jinovatka dokáže sestavou ledových krystalků rozšířit každou, byť i malou větvičku na třínásobek i více a vytváří velmi zajímavý, esteticky působící obraz připomínající pohádku. Tím pohádkovým královstvím s příjemným pocitem tak putuji dál a dál.

Je ovšem něco, co ve mně narušovalo příjemný pocit. Silná vrstva jinovatky, překrásně obalující všechny větvičky, značně zatěžuje svou tíhou větve a ohýbá je mnohdy až k zemi. Zmrzlé, křehké dřevo pak praská a většina vršků statných stromů vysokého, poměrně řídkého lesa, se nachází na zemi. Vypadají jako krásné, dvou až čtyřmetrové vánoční stromky, vynikající hustým jehličím a zcela pravidelným růstem. Procházel jsem i místy, kde žádný ze stromů takovou vrstvu námrazy nepřežil. Přírodě bude ještě chvíli trvat, než se s tím vyrovná. S člověkem to bude jistě horší, neboť kláda ukončená prudkým zahnutím kmene přináší značně menší hospodářský užitek. Doufám, že se brzy vrátíme ke zkušenostem našich předků a vysadíme na holá místa různé druhy stromů nebo smíšený les. Ten bude odolnější.

Vnímejme příjemné pocity takovéto procházky, protože to nejsou převažující pocity, které se jednotlivému člověku honí hlavou. Ale i krátké chvíle, možná i útěku do samoty, bez vnímání okolních lidí rozptýlí útlum, citlivost těla i nedostatek spánku v posledních dnech a možná i ozáří náš venek i vnitřek.

## *Mezníky*

Počítání v lidském počínání je věcí uměle člověkem stvořenou. Příroda zná jen periodické střídání charakteristických období, klidu, růstu a dozrávání. Význam každého tohoto údobí je zřejmý a je velmi důležitý pro dosažení smyslu života na Zemi. Člověk si ve svém životě vytvořil určité mezníky, časové úseky nebo i časová označení pro sledování událostí, které prožívá, které pro něj měly zásadní nebo jen podružný význam. Bez existence letopočtu by si člověk pro své vzpomínky stejně vytvářel mezníky, charakterizované sledem nejvýznamnějších událostí v životě jedince a vznikl by úchvatný zmatek už při diskusi třeba jen čtyř osob, protože uvedené mezníky pro každou osobu zajisté nastaly v jiný dějinný okamžik. Roční životní rytmus má však velké praktické výhody. Ukončíme rok, spočítáme si co nám vynesl, o co jsme chudší, nebo zda obohacení zasáhlo naši duši, o co je naše vědění širší, jak se nám podařilo přiblížit laťku našich splněných snů k cíli, který jsme si vytyčili před dávnou dobou, co jsme za poslední dobu ztratili a současně si uvědomíme, jak podstatná pro nás tato ztráta je a jak ovlivní další naše putování životem. Konec roku nás nutí alespoň se na kratičkou chvíli pozastavit, znovu se nadechnout, zvážit naše současné síly a znovu se odrazit a udělat pořádný skok do nového údobí v naději, že se nám podaří vytvořit něco významného a rychle zapomenout že se nám to v minulém období ještě nepodařilo.

Silvestr i Nový rok patří pro mnoho lidí mezi několik málo dní v roce, kdy nás něco neurčitelného, něco zvláštního vede k setkání s blízkými osobami, s jinými lidmi se kterými nás spojují vzájemné sympatie a se kterými si máme stále co říci. Na tato setkání se těšíme, snažíme se psychicky uvolnit a připravit se na vnímání všeho pěkného, co k nám dorazí. Je jen na nás, abychom se při takových setkáních uměli psychicky uvolnit, zapomenout na svá trápení a v diskusi s ostatními výrazně snížit jejich tlak na nás.

Je však zvláštní, kolik lidí si myslí, že právě přelom roku je ta nejvhodnější chvíle na nová předsevzetí, nikterak se lišících od předsevzetí z minulých let, na nové sliby sobě nebo i jiným, na jejichž splnění jsme ochotni čekat snad maximálně první měsíc, na nové cíle, které po důkladnějším zvážení jsou splnitelné snad s nepředstavitelným vypětím našich sil fyzických i finančních. Je potěšitelné až neskutečné, kolik životního elánu se v tyto dny vlije do žil těchto osob. Pozor však. Slibujme jen sobě, protože nesplněné sliby jiným nejen budí hořkost v jejich myslí, ale také nedůvěru, nesympatie a odklon, vyústující až v samotu. A málo nám již pomůže naše opravdová láska, upřímnost, obětavost a poctivost k lidem, trpělivost a preciznost v činnosti a snaha vždy pomoci ostatním.

Není potěšitelné, jak těžko nacházíme k sobě cestu. Podařilo se nám dost pevně se uzavřít do ulit realizace svých životních cílů a do svých ulit citových. Důsledkem je posilování našich psychických nestabilit, životní shon, odebírající našim životně důležitým orgánům sílu bezchybně fungovat.



## *Kráska zimních barev*

Zimní období má své specifické zvláštnosti. Pro člověka je chladné období méně příjemné, neboť se raději choulí u kamen nebo oděn do mnoha a mnoha slupek svého ošacení se vydává v mrazivém dni do přírody, aby zde načerpal především duševní klid a rovnováhu. Pro stromy je zimní období, obdobím klidu, kdy v nich téměř ustane život. Pro jehličnany je většina aktivity soustředěna snad jen na růst kořenového systému. Jestliže budeme mít štěstí, napadne čerstvý sníh, který bývá důvodem jít se projít a brodit se zasněženou tichou krajinou, daleko od hlučících území s průmyslovou výrobou. Zvláště, když vysvitne slunce, kulatý kotouč dodávající celému světu tu blahodárnou, ničím nenahraditelnou energii, nás něco těžko vysvětlitelného vyžene ven. Řekli by jste, jaká barevná krása v zimě může být, když všude kolem nás je zářivě bílý sníh. Opak je však pravdou. Když to nevidíte, jste snad slepí. Tak jako v lidském společenství, kdy je dobré druhého člověka umět vyslechnout, snažit se jej pochopit a především najít si v něm to dobré, je třeba se v zimě umět dívat kolem sebe a najít si ten zvláštní barevný svět a kochat se jím.

Vyjděme spolu na chvíli zimní krajinou např. Českomoravské vysočiny, která mi přirostla k srdci, a kam se velmi často vracím a stále nacházím nová a pěkná zákoutí. Kráčíme zledovatělou cestou směrem z vesnice. Cesta se pomalu mění, je užší a užší. Najednou končí a další kroky vedou již jen neporušenou bílou plochou. Neunikne naší pozornosti třpyt čerstvě napadaného bílého sněhu, třpytícího se v ranním slunci a snažícího se nás oslnit. Nalevo náš pohled padne na poměrně malý remízek, tvořící pěknou scénérii uprostřed sněhové roviny. Dominantu tvoří skupina sedmi statných smrků, vypínajících se do velké výšky. V jejich popředí rostou břízy, které svou bílou, hladkou kůrou kontrastují s tmavozelenou barvou smrků. Tento kontrast vynikne až odpoledne, kdy bude slunce pod malým úhlem osvětlovat tuto skupinu stromů. Převísle větve břízy sahající až k zemi, jsou pěkné, červenohnědé barvy a vynikají z tmavohnědé okolí keřovitého podrostu. Vpředu, před námi vidíme menší rybník, řídké lemovaný stromovím. Najednou nás však zaujme zvláštní červená, spíše mírně žlutočervená barva. Jdeme blíž a vidíme před sebou několik statných, pravidelně seřezávaných keřů vrby košařské s korunami ve tvaru koštěte. Dlouhé větve se v podzimním slunci zbarvily do krásné červené barvy a vytváří tak milý a uklidňující dojem. Spíše netypicky působí smuteční vrba v blízkosti červených keřů vrby košařské. V bočním slunečním světle vidíme dlouhé a tenké větvičky, které se jakoby smutně sklánějí nad zamrzlou hladinou rybníka. Jejich žlutá barva kontrastuje spíše s šedou, silně rozpraskanou kůrou. Dále nás kroky vedou k modřínovému lesu, který jakoby trpí přítomností několika rovných smrků a snadno spočitatelného počtu borovic s kmeny mírně vlnícími se vzhůru. Barva modřínů je také zajímavá. Okrové, tenké a dlouhé větvičky visí svisle dolů ze silných vodorovných větví a z dálky tvoří jakoby závoj, zakrývající kraj lesa. Malebně a jemně působí drobné hnědé šišky zdobící pomyslný závoj. Smrky kontrastují svou tmavozelenou barvou jehličí na rozdíl od borovic, jejichž silné kmeny vznikají svou světlou červenohnědou barvou. Za pohled také stojí menší keřiky svídy krvavé. Větvičky těchto keřů jsou opravdu krvavě červené, především na straně osvětlované sluncem. Při podrobnějším pohledu jsou zajímavé také dvojice jejich dvoubarevných postranních špičatých pupenů. Puppenové šupiny jsou rezavě hnědé a stopky pupenů jsou načervenalé. Pozorování pupenů jednotlivých dřevin je zajímavé a můžete si všimnout, že každá dřevina má pupeny barevně zajímavé a odlišné od ostatních a je možné podle nich dřeviny určovat.

Procházka zajímavou krajinou pokračuje a my si můžeme uvědomit množství barevných odstínů, které jsme viděli. Pravdou je, že barvy zimní přírody se nemohou

srovnávat s množstvím barevných odstínů a sytostí barev např. v květnu nebo červnu. Svítí-li však slunce, prozáří okolní krajinu, působí na nás svým blahodárným teplem a my můžeme dále čerpat novou energii a najít nebo upevnit svou duševní rovnováhu.

## Annecy

Řekl jsem si, lepší kus papíru, než špatná paměť a doufal jsem, že budu mít dost síly a svěřím sadu po sobě následujících dojmů tomuto kousku papíru, kterým jsem se při svém odjezdu z Brna za celých sedmnáct korun českých vybavil. Začal jsem neobvykle, až třetí den v pravé poledne na břehu jezera v Annecy, jež je na mé malé české poměry trochu větší jezero, i když nebylo ani tak velké jako jezero Ženevské, v jehož blízkosti jsme přistáli letadlem dva dny předtím. Je zde klid, po obědě se sluníčkem schovaném za šedavé mraky, které jakoby vycházely z dosti vysokých hor ostře vystupujících podél celé jedné strany jezera. Jsou to pěkné, skalnaté vápencové vrchy se zářivě bílou barvou pěkně kontrastující v zeleni listnatého porostu. Pohled klouže i trochu dále, kde je jeden zajímavý útvar. Je to jakoby plochý stůl s bílými stěnami rozprostírající se do značné šířky, snad i tři kilometrů. Vzbuzuje ve mne pocit vznést se do té výše a jít a jít. Je to tu zajímavý a jedinečný kus přírody. Není však na světě jediný a umění každého z nás je nalézt si krásu a harmonii v mnoha věcech byť i v maličkostech, které nás obklopují.

Právě tento popolední klid vylupuje z mysli vzpomínku na vše, co bylo předtím a srovnává vše, co je v těch nejjemnějších sklípcech mozku uschováno. Vraťme se však k cestě, která je nutnou a postačující podmínkou prožití několika dnů na tomto místě na světě. Již bouřka na českomoravské vysočině přece jenom alespoň na chvíli přerušila sérii únavných dnů, hlavně veder předcházejících cestě autobusem do Prahy. Na rozkopaném Ruzyněském letišti nebylo důvodu vštěpovat si vjemy do mysli. Naše nohy a informační tabulky nás celkem úspěšně dostrkali do malého letadla švýcarské letecké společnosti se dvěma vrtulemi na přídi. Let, letušky i francouzské šampaňské i červené víno byli příjemnými společníky našeho letu. Pohled z relativně nevelké výšky byl zajímavý, a protože bylo jasno, i když s malým oparem, mohli jsme zamávat ujíždějícím autům nebo jiným lidem po zemi se pohybujícím. Zvláště působivé byly sněhobílé kupy mraků, vytvářející útvary, které si člověk ani v té nejbujnější představě snad ani nemůže vytvořit. V naší těsné blízkosti se nalézali prakticky stojící útvary bizarních tvarů, pěkně od sebe oddělené, aby bylo možné pozorovat zemi a její zvláštnosti. Kdo neviděl Ženevské jezero a z něj vystupující horský masiv Alp z leteckého pohledu, může snad ani ne tak závidět, jako si přát vidět jej také. Let byl klidný, Ženeva nás přivítala poněkud horkým slunečným počasím, ale francouzština, i když možná pěkná a melodická řeč, byla pro nás přece jenom málo srozumitelná. Díky naší průvodkyni, ovládající tuto řeč, jsme lehce překonali problém se zrušením naší jízdenky na vlak a zakoupení jízdenky jiné pro poněkud delší, ale zato neúměrně časově kratší trasu. Za necelou půlhodinku jsme zvládli vzdálenost z poslední přestupní stanice do Annecy TGV soupravou, která sice v tomto úseku nemohla jet svou závratnou rychlostí, ale zato jela v působivém a příjemném prostředí a klimatizace udržovala naši optimální tělesnou teplotu.

Dvanáctihodinové cestování jsme zakončili s příjemným pocitem na hlavním nádraží kolem deváté hodiny večerní. Dlouhé červnové dny nám umožnily ještě za světla nalézt naše hotely. Naše známá z Prahy, znalá cestování a výběru hotelů stanula za deset minut na recepci svého hotelu. Těsně před desátou jsme našli i my to zvláštní místo, původem snad nějakou církevní stavbu, kde se nyní nalézá hotel L'Abbaye. Žádná exkluzivní moderní stavba. Naopak, značně stará stavba s kamennými zdmi a velkými zastřešenými pavlačemi. Uvnitř jsme však našli velký pokoj s vybavením na velmi dobré úrovni včetně prostorné koupelny, kde má člověk obavy ji použít, aby snad neporušil její nabídku služeb. Lednice s chladičovými nápoji tvořící stůl pod televizor jsme již brali jako samozřejmost. Zvláštní. Recepční se spokojil s našimi jmény, které si perem zapsal do svých záznamů.

Ranní pohled oknem do zahrady a klidného prostředí nám dával chuti dalšího poznávání této části světa. Druhý den po registraci na konferenci nám zbylo ještě chvíli času na poznávání města a jeho orientačních bodů. Orientace ve městě byla bezproblémová díky plánům města umístěvaných na každé zastávce místní hromadné dopravy. Proto jsme po příjezdu mohli jít přímo bez zbytečných městských pochůzek přímo k našemu hotelu. Občas nám pomohlo dobré značení ulic a směrovací šipky ukazující na významnější místa ve městě. Pocit z toho je jasný. Vše včetně úsměvů prodavačů je s rozmyslem uděláno tak, aby to co nejvíce sloužilo lidem.

Mezi další příjemné dojmy patří vztah a cit místních obyvatel k přírodě, k úpravě zahrad a jiných zelených ploch ve městě. Vše je zde čisté, trávníky krátce střižené a husté. V okolí domů se lidé starají většinou jen o zahradní či parkovou úpravu a pěstování zeleniny přenechávají jiným. Častější jsou přírodní, živé ploty ovšem jen s minimálním významem. Lidé zde se jeví příjemní, nespěchající a ohleduplní. Podnebí se ani moc neliší od podnebí u nás, zimy budou poněkud mírnější, ale podle dřevin a jiné vegetace ten rozdíl bude malý. Velká vodní plocha s průzračně čistou vodou zajímavé bleděmodré až světlezelené barvy (díky rozpuštěnému vápenci) má příznivý vliv na místní vegetaci a snad i na lidi. Majestátnými a mě inspirující zde byly oba druhy cedrů, rostoucí zde po staletí a zářící do okolí svými stříbřitými jehlicemi a světle zelenými mladými šiškami. Staleté platany s odlupující se kůrou ve velkých kusech tvořily dlouhou alej kolem jezera a v těchto horkých dnech bylo pod nimi možné nalézt příjemný stín a chládek. I staletý cypřiš s hluboce vrásčitou červenohnědou kůrou má svůj půvab. Až sem, k němu, dosahuje stará část Annecy, charakterizovaná úzkými uličkami s množstvím kavárniček, barů a jiných míst nabízejících po italském vzoru všechny možné tekuté nápoje, jiné občerstvení a nepřeborné množství zbytečných suvenýrů. Takováta místa mají svůj půvab a i v těchto horkých dnech jsou zaplněna množstvím návštěvníků.

## *Mořské zákoutí*

Už konečně jsme na tom zajímavém místě na zemi, na které jsme se v běžném denním rytmu těšili. Již při přiletu do těchto míst mě celým tělem provázel příjemný pocit. Pohled na milovanou tvář, vyjadřující svou radost ze společné cesty někam, kde bude teplo, kde prožijeme společně pěkné chvíle, kde budeme vnímat zvláštnosti tohoto koutu světa, nás naladil tak, že jsme vše vnímali jinak než ostatní. Nejsem sám. Jsme dva, vnímající sebe i vysoké horské masivy v Albánii i v Řecku. Viděli jsme je malým okénkem z výšky téměř dvanácti kilometrů, jakoby v mírném oparu, ale zřetelně protkané tenkými stužkami křivolace se linoucích cest. Pohled z letadla má vždy svůj půvab. Většinou není zcela běžný a člověk si v takových chvílích začne uvědomovat, že to naše slunce je vždy nad námi nahoře, i když v našem bydlišti hustě prší, a neustále se snaží ohřívat vše co jeho paprsky mohou olíznout. Oblačnost pak kryje jeho hřejivé paprsky a nám na zemi je pak chladno.

Nás však přijalo teplo, červenobílé skály, zajímavě vyhlodané kameny a velké množství zajímavých, bizarně vypadajících stromů - šedo zelených oliv. První jsem vnímal kontrast vyprahlé země, kde snad celý rok nepadne ani jedna kapka vody a krásné, svěže modré vodní plochy moře lemované většinou bílými nízkými stavbami přímořských domů a pískovými plážemi. Od té chvíle jsme oba intenzivněji vnímali sebe, moře a zajímavosti kolem nás. Oba nás zaujal pro tato místa typický strom, vytvářející jednotlivě oddělená patra připomínající obrácené otevřené deštníky. Nebyl jsem to však já, kdo tak krásný strom nazývaný araukária přejmenoval na Eulálii.

Cesta byla příjemná, ne moc dlouhá a potěšilo nás množství kapek omývající naše tělo. Sprcha byla příjemná. Toužili jsme po ní, toužili jsme být si blíž a prožít chvíle uvolnění, snění a společného prožitku po cestě a před prvním poznáním - okolí i obchodů. Barevné proměny moře jsou zvláštní. Večer se tmavý pruh na horizontu pomalu rozšiřuje, stále víc a víc, až celé moře pohltní. Pomalu a postupně přejde v tmavý plášť noci. Ráno, jak obloha pomalu nabývá světlé barvy, barva moře tmavne a tvoří tmavě šedý pás zajímavě kontrastující s bílými, značně členitými budovami na jeho pobřeží. Jen araukária na dosah ruky tvoří stále stejně krásnou dominantu výhledu z našeho pokoje.

Klid, radost a uspokojení provází naše první ráno na největším řeckém ostrově - Krétě. Brzy ráno a sám jsem se vydal na první procházku. Vedla mě kousek do vnitrozemí, mezi místa, která obývají domorodci ve svých, pro tento kraj typických, charakteristických domech. Nízké, betonové domy, většinou bílé barvy, složené z prostorově zajímavě uspořádaných kostiček s množstvím květin a dřevin pěstovaných ve velkých květináčích na terasách. Na pohled chudá stavení. K večeru však ožívají. Převážně muži posedávají na malém náměstíčku, popíjí svůj mok a diskutují o jistě závažných věcech. Ne-li, tak alespoň nenechají svému zraku nic uniknout. První ráno to však bylo jiné. Zvedám své tělo pomalu do mírného kopce, jdu liduprázdnou ulicí a čekám na ten zvláštní okamžik, kdy slunce prorazí horizont. Pozoruji, jak se sluneční kotouč rychle zvětšuje a barevně se mění z červené přes oranžovou až nakonec je bílý. Jistě jste si všimli, že východ nebo i západ slunce je na fotografii téměř vždy působivý. Dobré popředí ještě scénérii zvýrazní. Udělal jsem také jednu. Z jednoho vyvýšeného místa bylo v ranním slunci vidět pobřeží, jak od naší budoucí pláže ubíhá dozadu k druhému největšímu městu ostrova, Hanii, a mizí v dáli na úpatí menších kopců v blízkosti letiště. Je odtud vidět široké údolí, porostlé olivovými sady, táhnoucí se od města na druhou stranu směrem k vysokým horám, kde i v tomto teplém kraji se v zimě objevuje vrstva sněhu. Nevím, kolik ho bývá, ale v této době to vypadá, jakoby tady snad nikdy nepadla ani kapka vody. Místní lidé tvrdí, že těch 300 slunečních dní je snesitelných. Ovšem dnes, při více než 30 stupních, je na dřevinách vidět, že si v tomto kraji

vláhu umí najít. Je to poučné. Krátká ranní procházka v relativně chladnějším vzduchu byla velmi příjemná. Sluníčko ještě nebylo vysoko, kdy jsem ji probudil. Byli jsme dva; vyzařující cit prozářil celý pokoj. Nebyl zvlášť velký. Dvě postele s nočními stolky, toaletní stolkem tvořil jednu část. Protilehlá byla vyplněna menší kuchyňkou a malou koupelnou. Větší balkón byl to nejlepší, co architekt tohoto domu mohl vymyslet. Západní strana byla osluněná celé odpoledne a pohled na západ slunce se siluetou araukárie nelze ani popsat ani vyjádřit slovy. Musí se prožít. Zážitky každodenního posezení s červeným řeckým nápojem jsou v nás nezapomenutelné.

Ve dne za svitu slunce, které se v průběhu 11 dní asi půl hodiny skrylo za lehčí mraky, bylo nejlépe narovnat své tělo na jemném, žlutém písku, uvolnit jej a vystavit jeho povrch slunečním paprskům. Zanedlouho nám teplo pronikalo hluboko pod kůži. Občasné zchlazení vsunutím těla do mořské vody se jen něco málo naše teplota snížila. Moře, zvláštní, až na dno průhledné, krásně modré barvy na nás zapůsobilo. Splnutí s jeho hladinou je poměrně snadné. Člověk se ani nemusí namáhat. První den trochu foukal vítr. Vlny nevytvořil velké, ale neustále zvedal jemný písek, který byl úplně všude. Na těle, v batohu a na knihách, které jsme četli. Jen příjemná sprcha po návratu do pokoje to spravila. Příjemně chladná voda pomalu stékala po těle, ochlazovala jej po sluneční lázni a vlévala do těla sílu a energii. Po jídle v teplém odpoledni opravdu nebylo možné jít poznávat okolí. Podvečer pro to byl příznivější. Blízké, mírně zvlněné okolí bylo ve velké míře pokryté olivovými sady a poseto menšími skupinami obydlí. Vysoké vrcholky skal bylo vidět v dáli, jak prudce stoupají z nízko položené roviny. Nebylo tomu však tak. Cestou do skalnaté soutěsky jsme okolí viděli jako na dlani. Projeli jsme několika menšími údolími a serpentínami jsme se dostali na menší náhorní planinu ve výši kolem třináct set metrů. Olivové sady sahaly až do této výše a kolem jednotlivých stromů bylo okolí před stovkami let terasovitě upraveno. Zeleň v těchto místech byla výraznější, což byla reakce přírody na mírně vlhčí podnebí.

Samaria, podle informací místních lidí a hlavně podle všude přítomných tabulí, je nejdleší soutěskou na světě. Začíná se zarývat do hřebene jednoho horského masivu, ležícího asi 16 kilometrů od jižního pobřeží Kréty. Při vstupu do soutěsky jsme obdivovali vysoké vrcholy rozprostírající se po obou stranách menšího sedla. Bílé skály v dopoledním slunci zářily daleko do okolí. Byly holé, vznešené, inspirující a krásné. Pohled z tohoto místa byl zcela jiný, než jaký jsme poznali v okolí pobřeží. Pohled na zelení zarostlé údolí mě v myšlenkách vrátil domů, do mírného pásma pokrytého lesy. Ale byl jsem přece jenom daleko a s velkou chutí jsem vnímal vše, co mi zde příroda přichystala. Před námi byl sestup až k moři. Ze začátku prudký. Mnoho schodů, pečlivě pro návštěvníky připravených vedli serpentínovitě do údolí. Okolo cesty pomalu přibývalo dřevin. Většinou to byli zakrslejší odrůdy cypřišů. Mnohé mě zaujaly svým tvarem. Několik vodou obnažených kořenů nese zkroucený a zároveň pokřivený silný kmen. Nízká, velmi hustá koruna se rozprostírá spíše vodorovně. Pro pěstitele bonsají je to pohled velmi inspirující. Takových pohledů vnímavý pozorovatel mohl najít velmi mnoho. Některé javory s jistotou pamatují příznivce přírody minulého století. Z nízkého kmene značné tloušťky vyrůstá do výše několik silných větví zajímavě se proplétajících a vytvářejících hustou korunu, pod kterou je příjemný stín ke krátkému odpočinku. Nevím proč, ale před takovým stromem mám úctu. Posadím se, vnímám své pocity ve svém těle jako odezvu na okolní přírodu a hlavou mi probíhají vzpomínky na nedávné prožitky s ní. Nejpříjemnější pocit mám, mohu-li projevovat cit i náklonnost někomu jinému, udělat mu radost či pomoci mu šťastně prožít alespoň malou chvíli. Nevím, zda je to zvláštní, nebo ne, ale mě to nechává i nadále klidným. Okolí další cesty se mírně rozšířilo a dřevin postupně přibývalo. Zajímavé zákoutí vytvořila voda

proplétající se mezi balvany a vytvářející malé jezírko, modrozelené až světle zelené barvy, kontrastující s bílými balvany a tmavou zelení okolních stromů. Připojí-li se k tomu velký kontrast světla a stínu, vlévá se každému návštěvníku pocit klidu a harmonie do jeho nitra. Původní, prastará architektura v této oblasti má zajímavý půvab. Z kamene sestavené domy s obdélníkovým půdorysem s velmi malými okénky působí jako ochranná stavení naší armády v pohraničí. Zde zřejmě měli svůj význam. Především tvořily dobrou ochranu před vyšší letní teplotou a udržovali uvnitř docela příjemnou pohodu. Vzhledem k nepatrným dešťovým srážkám tato technologie, využívající okolního přírodního materiálu, vyhovovala. Jen velká záplava před více jak sto lety způsobila, že obyvatelé malé vesničky vzdali svůj boj s přírodou a přestěhovali své domovy až k moři, kde mohli v klidu a bez pohrom dále žít. Malá říčka tekoucí vedle původní vesnice v hlubokém korytě měla hladinu přes pět metrů níže než byly základy prvních stavení. A přes to to bylo ještě málo. Dnes na místě staré vesnice zbyla prázdná stavení, olivové sady a s velkou námahou vybudované terasovité zahrady, jako svědci staré kultury místních obyvatel. A právě tato jejich kultura si zaslouží úctu současných lidí. Blíže k moři jsem míjel zvláštní, svislou kamennou stěnu. Zvláštní byla svou barevností. Svislé modře zbarvené pruhy byly prokládány střídavě světle hnědými, šedými i načervenalými svislými vrstvami. Svou barevností s bílými balvany pokrývajících zemi s malými zelenými cypřiši rostoucími v trhlinách skály vytvářely zvláštní, trochu burčující útvar. K moři se z této části země lze dostat jen úzkou snad čtyři metry širokou soutěskou lemovanou svislými stěnami, jejichž výška přesahuje výšku Petřínské rozhledny v Praze. Cesta se ztrácí v potůčku a jen v době slabých dešťových srážek se můžete suchou nohou dostat na druhou stranu a pokračovat dále k moři. Moře na jižní straně ostrova působilo méně příjemným dojmem. Především při ústí soutěsky vysoké skalnaté útvary strmě padají do vody. Jedinou možností jak se dostat k civilizaci je návrat zpět, což znamená vyzdvihnout své tělo opět do výšky třináct set metrů, nebo využít lodní dopravy a vydat se po moři podél skalnatého pobřeží. Malá pláž, pokud se jí dá takto říkat, byla pokryta středně velkými, černými oblázky, na něž doléhali více jak půlmetrové vlny. Čirá voda měla krásnou modrou barvu, ale co naplat, když i větší parník zakotvil o sto metrů dále v malinké zátoce, která vlny přece jenom trochu uklidnila. Z koupání nic nebylo. Nastoupil jsem na loď a vybral si místo na horní palubě, abych mohl lépe prožívat jižní okolí ostrova. Zvláštní. Byli čtyři. Matka, dvě děti a otec, který zůstal trochu pozadu díky svým nohám, kterým ulehčoval hůlkou. Zřejmě pozdě se dozvěděl o místu, odkud loď měla odplout. Všichni jsme byli na palubě, usadili se a zbývalo nám jen pár minut do plánovaného odjezdu. Z lodě byl krásný výhled na kamenitou a nerovnou cestu, jejíž zdolání v silném protivětru není jednoduché i pro zdravého člověka. Čtyři pro mě neznámí vydávali hodně energie, aby rychle překonali vzdálenost dělící je od lodí. Chybělo jim však jen asi třicet metrů, když osádka, dívající se na pádící osoby, zvedla můstek, spustila motory a odrazila od břehu. Pět minut a radost z potěšení jiných jsou asi dvě zásadně rozdílné věci. Zřejmě kapitán byl jiného názoru a pro něj téměř tříhodinové čekání na druhou loď by bylo nesmírně příjemné. Chvilí mi trvalo, než byl tento zážitek překlenut dalšími, vesměs příjemnými.

Prožít takové krásné chvíle můžeme prožít kdekoliv na světě. Není ani tak podstatné, zda přesuneme svá těla daleko od domova nebo zůstaneme na místě nám známém. Důležitější je odprostit se na malou nebo i velkou chvíli od každodenních povinností, věnovat se sami sobě a projevovat své city druhému, který pro nás mnoho znamená. Pro mě je štěstím klid a harmonie v mém nitru. Aby tam byl, potřebuji, abych měl někoho, koho mám rád.

## Samota

Je chladnější lednový den, sluníčko během dopoledne nechtělo nechat prodrat své paprsky šedavými shluky vodních par a stále se schovávalo za mraky. Vzduch svou teplotou láká k vycházce, okno vymezuje jen část okolí našeho teplého zázemí domova a pohled z něj spočívá na klidně a pomalu klouzající vložky sněhu, které vytváří tenkou bílou vrstvu na všem co se na zahradě uložilo k zimnímu spánku. Jak zkrásněl vysoký, štíhlý jehlan, jindy celý tmavozelený se stříbřitými pichlavými jehlicemi, trčícími na všechny strany. V tento den se jalovec změnil a bílé polštářky sněhu pěkně kontrastují s tmavým odstínem jeho koruny. To listnaté stromy vypadají přece jenom odlišně. Tmavá kůra větví zajímavě kontrastuje s tenkým úzkým proužkem sněhu, který se udržel na jejich horní straně. Ze vzdáleného pohledu koruna tvoří zajímavou tmavou kouli na povrchu propletenou jemnými bílými nitkami. Krásu, klid a pohodu cítíme při tomto pohledu. Právě to, co vnímáme, je důvodem vyjít ven, do přírody, do lesa mezi vysoké, staleté stromy, jež svou mohutností pohnou našim nitrem a v tu chvíli pocítíme krátkost okamžiku našeho putování po světě. O to víc si vážíme každé chvíle a hltáme celým povrchem těla a všemi našimi smysly to, co nám příroda nabízí. Najednou se ocitneme v zasněžené krajině, před námi borovice bizarních tvarů, vedle nás spíše vějířovitý tvar koruny hlohu s nažloutlými, na všechny strany trčícími větvíčkami, na kterých ještě svítí menší červené bobule. Brzy si začínáme uvědomovat naši lepší náladu, svalstvo se nám uvolňuje, pravidelněji a hlouběji dýcháme, je nám dobře. Právě v takovém prostředí se rychle měníme, stáváme se vnímavější k přírodě i k člověku, uvolníme naši mysl a umožníme působení klidu a harmonie na naši psychiku. Působení přírody na člověka spočívá především v jeho vlastním uklidnění v příjemném a klidném prostředí.

Je mezi námi hodně těch, kteří se z mnoha rozličných důvodů vydávají sami, osamoceni na toulky po okolí svého bydliště. Nevážou se na nikoho jiného, mnohdy putují bez předem vytčeného cíle, náhodně měnící směr podle momentální nálady a okolní krásy. V těchto chvílích by však naše mysl měla být zaměstnána vnímáním všeho co je kolem nás, ať jde o zajímavě tvarované a proplétané kmeny stromů, nebo uklidňující, neporušená, třpytivá bílá plocha, která nás obklopuje. Volnost a nevázanost našeho putování je podmíněna samotou a ne každý z nás je schopen ji využít ke svému psychickému uklidnění a načerpání nových sil. Bloudí-li mysl po nevyřešených problémech v práci, zatěžuje-li se nepříjemnými zkušenostmi právě prožitých dnů nebo hledá-li důvody neporozumění s jinými jedinci lidské společnosti, není možné se uvolnit a pocítit lásku ke všemu živému kolem sebe. Ve zmíněné psychické disharmonii může pomoci naše silné soustředění na jedinou věc např. harmonickou přírodní scénérii nebo jenom na pravidelný rytmus naší chůze. Taková samota je krátký únik člověka od okolí. Většinou je prospěšná tomu, kdo utíká, i tomu od koho se utíká. Návrat k našim blízkým, které máme rádi a ke kterým něco cítíme a se kterými dokončujeme společně vysněné plány je přirozený a příjemný.

Jiné pocity máme, putujeme-li krajinou s někým, kdo umí stejně vnímat to co my, každé naše slovo jej pohladí, častěji dochází k souznění myšlenek a vzájemný pohled do tváře bez řeči ukáže okamžitou náladu, tok myšlenek, pohodu a klid v našem nitru. Působení okolí se pak násobí a i cesta plná větších kamenů, prudce klesající do údolí, se nám jeví příjemnější a skoro běžící ji s lehkostí snadno zvládneme. Chvilka vnímání okolí s bytostí nám blízkou, se kterou pocítujeme jakousi lehkost, uvolnění mysli a souznění myšlenek je snad nejvhodnější prostředek pro získání psychické pohody a klidné, příjemné přírodním prostředím tuto pohodu ještě podporuje.

Každý člověk, možná i nevědomě, vyhledává ve svém okolí přátele na které se může spolehnout, pro které je ochoten udělat mnoho bez očekávání opaku, se kterými si rozumí.



Společné zájmy a cíle činnosti, chuť něco zajímavého a nového vytvořit a stejné smýšlení jsou nejdůležitějším předpokladem vzniku a udržení dobrého přátelství mezi lidmi. Proto důvěra plodí přátelství, nezištné darování jej posiluje, společné cíle jej udržují a vše ostatní jej ničí. Nedůvěra vždy brání přátelství a proto ti, kteří se snaží držet ostatní dále od těla, zvažují co pro koho dělají nebo dokonce očekávají odpovídající náhradu si sami zužují skupinu svých přátel, izolují se a častěji pociťují samotu. Jestliže však člověk hodnotí ostatní podle sebe, je jisté, že se brzy pro ostatní projeví jeho negativní vlastnosti a oni podle toho budou reagovat. Stanou se rezervovanými, člověka odsouvají blíže k samotě a ten si za tento stav může sám. V této situaci může pomoci skutečně reálný pohled na sebe, jakoby z vnějšího nadhledu. Posuďme své myšlení a vlastnosti. Zprvu kladné, odpovídající obecně platnému po staletí vznikajícímu morálnímu kodexu, který umožnil lidem na této planetě přežít. V zápětí však i ty záporné, vedoucí k nedůvěře mezi lidmi, sobectví, podnikatelské vychytralosti, nenalezení společných cílů a vizí budoucnosti. Uvědomíme-li si co vysíláme ostatním lidem a jak na ně působíme a zhoršujeme jejich psychiku, to je první krok k nápravě. Dále nám může pomoci dobrá koncentrace a silná vůle na potlačování hněvivého záření šířícího se z našeho nitra do okolí. Obojí je třeba neustále hlídat, trénovat a posilovat.

Daleko citlivější a bolestivější je ztráta našeho životního partnera nebo jiné osoby nám blízké, se kterou jsme si rozuměli a byli duševně spřízněni. Dobré, příjemné společné prožitky a výsledek našeho snažení se vryly hluboko a nerasmazatelně do našich myslí a najednou samota, ten nepříjemný pocit doléhající na nás. Právě v tento životní moment bychom měli být blízko svým přátelům, uvolnit průchod svým pocitům a snažit se soustředit na přítomnost, na uspořádání mnoha praktických věcí a na naše přizpůsobení novým podmínkám. Pomohou-li někteří lidé, pak jsou našimi skutečnými přáteli. Důležité je žít a žít pro někoho nebo pro něco.

Každý partnerský vztah je jedinečný. Je-li pro oba motivující, je pevný. Vzniká dlouhou dobu, je stavěn na společných prožitcích, na vytvořených hodnotách, na vzájemné důvěře a toleranci a na duševní souhře obou partnerů. Je báječné vydrží-li nám společná, láskou protkaná komunikace po celou dobu. Otevřený rozhovor vyhledá mnoho nesrovnalostí a prozradí partnerovi naše pocity i obavy. Nejsou vyloučeny chvíle, kdy soužití s našim partnerem se nám jeví těžko snesitelnou zátěží, kdy nastala proměna jednoho nebo i obou partnerů v osoby značně se odlišující a těžko vzájemně komunikující. Pak nesmíme záleží především na duševní síle obou partnerů, zda jsou schopni vytvořit svůj nový vztah, nebo zda jednoduše a bez velké námahy s vidinou nového rozletu přiblíží jeden druhého blíže k samotě a ke změně dosavadního života. Druhé řešení se podobá ztrátě životního partnera a je obdobně řešitelné. Mějme však na paměti, že i v těchto chvílích můžeme dát své chování do souladu s obecně platnými morálními zásadami.

Společné zájmy a vytvoření něčeho nového v zájmové oblasti je dobrým pojítkem mezi skupinou lidí. Řekli bychom, že odborná i lidská komunikace spíše lidi stmeluje a formuje prostředí, v němž je nám dobře a kde jsme schopni tvořit nové a zajímavé věci. Není však příjemný pocit, jestliže uprostřed kolektivu vnímáme samotu či prázdnotu, nemáme co říci a nejrady bychom byli sami. Příčina tohoto stavu je ovšem v nás samých a většinou je našim subjektivním dojmem. Zvažme, zda jsme pro naši společnou věc nezištně a s láskou udělali vše co je v našich silách a zda jsme naším přístupem neodradili ostatní.

Samota je zvláštní a nepřírozený stav člověka vyplývající z jeho narušené psychické rovnováhy a je nutné ji včas odsunout co nejdále od nás a zničit ji.

***„Důvěra plodí přátelství, nezištné darování jej posiluje, společné cíle jej udržují a vše ostatní jej ničí.“***

## Čas

Čas je obrazem sousledností přírodních jevů v mysli člověka. Přírodu vnímáme jako na sebe navazující řadu dějů, při nichž vzniká vždy něco nového, a na které člověk nemá zásadní vliv. Rostliny i stromy přetváří nerostné látky za přítomnosti sluneční energie a vody na novou živou rostlinou hmotu. Zcela samozřejmě vnímáme časové okamžiky a považujeme je za námi neovlivnitelné, a proto zcela přirozené. Nebráníme se čekat několik let, až ze semene vyrostе malý stromek, mající již všechny charakteristické znaky stromu velkého. Spíše mu věnujeme mnoho úsilí, abychom mu pomohli zajistit příznivé životní podmínky pro jeho růst. Je možné snad ovlivnit jen rychlost jeho růstu vhodnou zálivkou, důsledným hnojením, ochranou před škůdci a nepříznivou okolní teplotou. Jeho růst nám bude odměnou za naši péči a čas, který jsme mu věnovali. Obdivuhodné je, kolik lidí, pamatujících alespoň půl století, věnují s velkou láskou a trpělivostí pěstování semenáčků, o nichž s jistotou ví, že při správném pěstování se nedočkají jejich většího stáří. Odměnou jim je radost při pohledu na první známky života mladé rostlinky. Po zasazení semínka do vlhké zeminy většinou není viditelné, jak semínko přijalo vodu a zvětšilo svůj objem alespoň na dvojnásobek, ani jak z něj vykukuje špička rostoucí hmoty dělící se na kořínek, rostoucí neomylně svise dolů i bez přítomnosti světla, a na kmínek nesoucí zárodky listů. To vše je skryto pod tenkou vrstvou jemné zeminy. Pro oči viditelné jsou až první děložní lístky, vytahující se ze země směrem od stopky ke špičce lístku. Tato a další etapy růstu mladé rostlinky přináší svému pěstiteli radost, duševní uklidnění a podporují jeho lásku k pěstování rostlin.

Každý stromek však velmi citlivě reaguje na horší životní podmínky. Má výrazně pomalejší růst, kmínek i větve jsou slabé, málo odolné a mnohdy nepřežije ani první zimu. Je to jeho reakce na pěstitele, který mu nevěnoval dostatek času a péče.

Se stejnou smířlivostí s plynoucím časem se věnujeme rozmnožování stromů řízkováním, které má tu výhodu, že rostliny rychleji než u semenáčků dosáhnou určité velikosti. Podstatnější je, že rostliny některých rodů dosáhnou květenství výrazně dříve, než kdyby vyrůstaly ze semene. Řízkování má svůj půvab. Řízky získáváme při tvarování stromků řezem. Vrcholovou větvíčku po ukončení růstu na spodní straně seřízneme co nejostřejším nástrojem, abychom snížili pravděpodobnost zahánění. Pak již čekáme a sledujeme, zda uvidíme růst slabých kořínků přes stěnu skleníčky naplněné vodou umístěnou ve značně teplém prostředí. Při umístění řízků ve vzdušném vlhkém substrátu kořinky nemohou být vidět, ale pohled na listy nám prozradí postup zakořeňování. Ztráta vlhkosti a neznatelné vadnutí listů je známkou špatného průběhu, i když u řízků některých listnatých stromů dojde k opadu všech listů a řízek zakoření. Úspěch je otázkou zkušenosti a trpělivosti, ale v každém případě pochod neurychlíme. Rádi věnujeme dostatek času řízkování a naši odměnou je např. zvětšující se listový pupen a z něj se klubající nové, světle zelené malé lístky. Jsme-li rádi obklopeni stromky nebo jinými rostlinami, pěstujeme-li je a radujeme-li se v jejich přítomnosti, věnujeme jim hodně času a tomu také odpovídá náš výsledek.

Čas vnímáme vždy relativně. Souvisí to s mnoha okolnostmi, v nichž se člověk nachází, a také s cítěním každého jedince. Většina lidí žije v pocitu, že nemá na mnoho věcí čas, že nestihne ztvárnit to, co by chtěli a většinou ošidí každou svou činnost. Jejich nervová soustava se začne brzy bránit třeba únavou, roztěkaností nebo i nemocemi. Spěch v jakémkoliv jednání není dobrý, protože každá činnost vyžaduje svůj čas a jeho zkrácení zaplatíme kvalitou výsledku, který očekáváme. Zajímavá je i relativita času. Čas rychle ubíhá tomu, kdo něco zajímavého tvoří se zápallem, zájmem a láskou. Takoví lidé většinou zápasí s

nedostatkem času, neboť chtějí vytvořit víc, než stihnou. Soustředí se však na reálně zvolené cíle a dílčí výsledky je dále motivují a dodávají jim energii dále pokračovat. Naopak čas se vleče tomu, kdo se nudí.

***„Nedostatek času se projeví jen nedokonalým zhmotněním představ a cílů člověka.“***

## *Ve víru*

Těžké je formulovat myšlenky a skládat jedno slovo vedle druhého v zajímavý a především ve smysluplný text. Technický postup by snad byl nejjednodušší, neboť skládá myšlenky za sebou a spojuje je logickými a jednoduchými vazbami. Vývody s chladnou rozvahou jsou všeobecně přínosné lidské morálce a vůbec málo ohleduplné člověku, jeho jedinečnosti a potřebám. V lidské společnosti především jedinců, je to trochu těžší. On, člověk, brouzdá nebo plave životem zajímavým způsobem a vůbec nic nepřipomínající logiku. Jsou jedinci, kteří si dovedou přesně, až se dá říci s vypočítavostí vytvořit soubor limitů, dorazů a stupínků ke svému úspěchu. Jsem rád, když se můj kontakt s nimi omezí výhradně na vyřízení služebních záležitostí. Milejší jsou mi takoví, kteří jdou životem a v každém okamžiku se rozhodují kam se nasměrovat, vlevo, vpravo dopředu nebo mírně zpět. Podobně, jako jdu přírodou a v podstatě ani nevím kam jdu, kam mám dojít a uvědomuji si snad jen, kdy a kde bych měl být abych se dostal k tomu, na co jsem vázám. To jsou má omezení. Na vycházce je to nesrovnatelně jednodušší. Jdu, dopředu, jsou místa, která mě něčím zaujmou. Je to barevná kompozice, sestava stromů, domů, slunce a prosluněnost krajiny apod. Dále stočím své kroky jiným směrem a hledám dál. V životě to však tak jednoduché není. Měl bych vědět alespoň rámcově, co chci, co potřebuji a jak jsem zapuštěn ve svém okolí a jak na něj působím. Každý člověk má svůj základ, který si skládá s kamínků cestou životem a ze kterého také čerpá a to nejen sílu k další akci.

Je mi těžko. Zápas rozumu a citu se projevuje v plné síle. Rozum plete neustále do citu axiomy, limity a zkušenosti, ze kterých vybírá snad neustále spíše ty horší a problematičtější. Cit naopak vysvětluje vjem těch jemných a i sebenepatrnějších odstínů obrazně řečeno dotyků okolí. Citlivý jedinec například překládá jemný a spíše náhodný, dotek vlasů druhé osoby do pocitu náklonnosti, touhy, radosti a nevím do čeho ještě. Pociťuje současně podobný pohled ze strany druhé. Podobně působí přítomnost druhého a příjemná komunikace, snadno a lehce plynoucí, posilující a pomáhající jednak v orientaci v životní pouti a dodávající tolik potřebnou životní energii. I jakékoliv kopnutí či probuzení ze snu netypicky jemným slovním vyjádřením, podobajícím se protažením troubou vylepenou smirkovým papírem s hrubostí vyjádřenou velmi malým číslem, nezpůsobí jakékoliv špatné pocity či reakce. Spíše naopak, neboť přítel mi řekne i nepříjemné věci, které mi mohou pomoci. Milující osoba to tak neudělá, protože přes růžové brýle více toleruje a omlouvá.

Pohled vzhůru se setkává s lehkou, pomalu, dolu klouzající sněhovou vločkou. Ne však s jednou, nýbrž s celou bílou záplavou sněhových vloček, lehkých z vody uháčkovaných, načechraných a jiskřivých útvarů. I sluníčko v tomto zimním čase protlačuje své paprsky dál a dál, aby se setkaly se zasněženou krajinou. Odraz jeho paprsků ještě více vyzdvihuje krásu sněhových vloček. Nic neslyšíte, je klid, jen snad spíše očima než sluchem jste schopni vnímat tuto chvíli. Zastavte se v běhu životem, uklidněte své divoce bijící srdce a nemyslete ani na chvíli na to co jste dnes prožili. Cítíte, jak rychle se měníte. Ten příjemný a hřejivý pocit v našem těle.

Podobný pocit si většina z nás chce navodit doma, právě v období vánočních svátků. Začíná to zprvu dobrým pocitem při vybírání dáreků těm, které máme rádi, které chceme překvapit malou, ale milou maličkostí, na které, když kdykoliv padne pohled, nám zpříjemní každou chvíli. Později si myslíme, že bez vánočního stromku a kapra na talíři bychom nemohli navodit tu žádanou vzácnou chvíli klidu. Není to však tak jednoduché, protože nalezení toho správného místa pro naše věci jakož i pro nepotřebné až nakonec i zbytečné věci nás tak unaví a naladí, že příprava naší štedrovečerní hostiny probíhá sice s rutinou, které jsme se po dlouhá léta učili, ale s již větší dávkou nervozity. Po ukončení těchto

nejnutnějších příprav jsme tak leda schopni uvolnit své svalové křeče dlouhodobým, nerušeným spánkem.

Zvláštní to kontrast. Doma a venku. Ne však tak daleko, abychom nemohli vyzvednout naše tělo od mnohobarevného svitu, šířící se z tmavého kusu našeho nábytku. Věnujme alespoň chvíli sobě a ne jen sobě. Vnímejme potřeby i pocity toho druhého, sobě blízkého. Příroda v této době sice spí, načechraný sníh zakrývá krajinu, ale vy nespěte. Změňte svůj způsob života, alespoň na chvíli. O některé z vás strach nemám, protože rádi jezdíte na hory a jistě jste se setkali s takovými pohledy na zasněžené vršky hor i místních smrčků, které se ohýbají pod tíhou sněhu a jistě znáte to ticho uprostřed lidmi nedotčené krajiny. Doufám, že si právě teď neříkáte, že to vidím moc optimisticky a neskutečně. Myslím, že tomu tak není. Taky jsem byl jednou na horách s lyžemi. Že by ten vlhký a těžký sníh byl moc fajn a padající laviny mě utkvěly v paměti a naštěstí jsem moc nevnímal, kolik brněnských studentů to přes kopec zasypalo. Jsem si však vědom, jaký je to zajímavý pocit uhánět dolů z kopce a vyhýbat ostatním, abych si mohl znovu postát za jedním podobným člověkem stojícím za jiným podobným a tak dále. Já mám raději běžky a loudání po vysočině v poklidu stromů. Na horách je to taky fajn.

Tak zase na chvíli konec snění a začněme se zase chvíli věnovat sobě, svým potřebám a svému okolí.

## *Můj strom*

Mám ji rád, takovou jaká je, jak na mě působí, co mi říká a neříká. Bílá, je jen její druhové jméno a nikterak to však nesouvisí s pláštěm, do kterého je skoro po celý rok oděna. Světle zelená je barva, kterou vnímáme pohledem na ni. Převísle větve tiše visí a vytvářejí několik kaskád, do kterých je zabalena. Úzké, kopinaté lístky zakrývají vše a dotvářejí jemnost a ladnost koruny. Jen snad lehký vánek může poodhalit kmen ve své kráse a majestátnosti. V zimě se barva mění na žlutou nebo mírně načervenalou. Ale i v tomto období mě potěší, když ji potkám v zasněžené krajině a vnímám její harmonický soulad tmavšího kmene, mírně se vlnícího, a dlouhých, tenkých žlutých vlasů, které kmen částečně skrývají. I v tomto ročním období, kdy se choulí zimou a v myšlenkách je jistě v jarním či letním období jsem rád v její přítomnosti. Má ráda teplo, prospívá jí vzdušné vlhko a potřebuje dostatek vody a slunce. Příjemné je, že svou korunou umí udělat stín a ochranu před nepřízní počasí. Sama však, aby vynikala svou silou a energií, nutně potřebuje dostatek živin a to ne jenom v minerální podobě. Proto nemám zábrany, abych k ní promluvil. Od mládí mám před očima Ladovy obrázky, ve kterých jednoduchým způsobem dovedl vyjádřit radost a krásu života a okolní krajiny. Často na nich vidím tu svou, snad můj strom. Stále víc si uvědomuji, jaký velký vliv má komunikace, spíše v lidské podobě rozhovor. Začíná důvěrou. Během něj formuluji myšlenky a přitom zvažuji, přemýšlím. Už jen toto má svůj význam, protože problém se tímto dostává do jiného světla, do jiného úhlu pohledu a mnohdy se rozplývá nebo ztrácí. Naopak poznávám problémy a radosti toho druhého, těch druhých. Mnozí lidé by si zachránili život, kdyby ve vhodné chvíli měli svůj strom a sdělili mu svá trápení. Já takový mám a také takovým chci být. Nešťastní jsou ti, co neumí naslouchat druhým, sami raději o sobě nemluví nebo trpí různými zbytečnými komplexy - co řeknou... Moudré hlavy nás bombardují myšlenkou. Jsi na světě jedinec, jsi sám, pomoz si sám, ostatní ti nepomohou a připraví tě o hodnoty. Především však o ty morální. Jedna vlastnost se zvýraznila, i když se to netýká ani mého stromu ani lidí, se kterými rád komunikuji, ale o to mě víc trápí.

Příroda, mám na mysli především rostlinnou říši, většinou nezná zákeřnost nebo parazitování jak tomu je v živočišné říši. Lidstvo tuto vlastnost ještě u některých jedinců prohloubilo a zdokonalilo. Ale přece je možné najít zajímavý příklad cizopasníka, jmelí. Běžně známe jmelí z kytíček, prodávaných v období vánoc, kdy si je doneseme domů, abychom si pohledem na zajímavé spíše oválné tučné listy doplněné bílými kuličkami alespoň trochu přiblížili přírodu, v současné době pokrytou silnější vrstvou sněhu. Spíše na neštěstí někoho napadlo, že tento symbol vánoc v našich domovech pokryje falešnou zlatou barvou, aby jako pozlátko snadněji proniklo do našich domovů. V korunách vysokých starých stromů lužního lesa vypadá jmelí spíše přirozeně. Jmelí, jako cizopasníka, jsem si jednou uvědomil při pohledu na statnou borovici, kterou jmelí pokrývalo. Bylo to na samém pokraji mohelnské stepi, odkud byl pěkný pohled do údolí řeky Jihlavy, stočené v meandr, prodírající se krajinou v hlubokém zářezu. Pohledu na druhé straně vévodila přehradní hráz a chladicí věže. Květena v této části světa je zajímavá a vůbec ji nevádí zelenavý hadec, který je jí podkladem. Měl jsem přece jenom trochu štěstí, protože několik statných borovic nesneslo zakousnutí řetězových pil do svého dřeva a padly jako podřáté. Mílo jim jistě nebylo. Ostatní borovice měly více štěstí a přece jich tam několik ještě zbylo. Zajímavé na těch ležících borovicích však bylo, že silné větve z borového dřeva zcela plynule přeměnily na stejně silné větve jmelí, které báječně vegetovalo a ani mu nevadilo, že borovice už ani borovicí skoro není a je spíše jmelím s borovým dřevem. Přejít byl jakoby označen jen

změnou barvy a struktury kůry a jemným barevným kroužkem. Jistě bychom našli ještě několik podobných příkladů.

Rád mám kolem sebe stromy, žiji s nimi, oni mi něco dávají, inspirují mne. Nevím, zda je dobré svůj strom si z přírody přenést domů. Ztratí svou svobodu a přirozené soužití s okolními jedinci. Stává se závislým na mé péči a přenesení jej může i značně trápit. Nemohu však vyloučit i to, že mou péčí získá lepší životní podmínky, bude šťastnější a projeví se to na jeho vzhledu a kráse. Je to těžká volba. Důležitá je však potřeba obou stran. Zatím vím, kde strom je a jak roste, neváhám se na něj podívat, potěšit se s ním a poklábosit. Pokud první i podrobný pohled prozrazuje, že má velkou životní sílu a dobře roste, potěší mě to. Víím, že je jednoduché vzít rýč a ve vhodnou vegetační dobu jej přesadit. Co však, když se to nepodaří? Mám strach. Víím, že můj strom roste rychle, dobře zakoření i v méně příznivých podmínkách a dovede si najít své místo na zemi. Trochu mi to připomíná buk. Kolem mého rodného města je možné nalézt i starý bukový les. Hlavně v zimě je zajímavý tím, že sluníčko jej krásně prosvětlí, kůra stromů je stříbřitě šedá a v lese mám dojem lehkosti, vzdušnosti a klidu. Kmeny stromů rostou rovně vzhůru a koruny stromů jsou štíhlé. Je možné najít více míst, kdy najednou svislé linie ustoupí jedinci, se zajímavě rozložitou korunou, větvemi spíše vodorovnými, krásně ploše rozvětvenými. Takový strom působí vznešeně a ukazuje jeho sílu udělat si prostor a životní podmínky. Je však můj strom opravdu tak silný? Co když stačí trochu silnější vítr, který ulamuje větve, narušuje statiku stromu nebo minimálně odstraní část olistění. Takovýto strom již není tak působivý pro své okolí, nepřináší mu potěšení a bude se cítit osaměle se svým problémem. Můj strom sice velmi dobře snáší hluboký řez, dobře obráží i ze staršího dřeva. Důležité je velmi dobře se postarat o každý řez a s láskou jej zamazat pro jeho ochranu. Běžně si člověk ani neuvědomí, jak je důležité, aby dřevo na podzim vyžrálo a pak přečkalo i silné mrazy nebo jinou nepřízeň počasí. Uvědomuji si tu krásu, když se můj strom na jaře po delším odpočinku probouzí. Jakmile vykoukne sluníčko a trochu zahřeje zem, oteplí se, vykouknou květy, zprvu bílé, hebké, lákající pohled i pohlazení. Po chvíli se obklopí jemnými žlutými tyčinkami a strom nabývá na kráse. Větvičky jistě lákají každého. Jsou i takoví, kteří si chtějí přivlastnit alespoň část té krásy a ani nepřemýšlí, nebo si ani nepřipouští, že způsobí bolest. Ale pozor. Větvičky se snadno tvarují ohýbáním. Ale i v době dobrého růstu je možné je velmi lehce zlomit. Světle zelená barva nových lístků je na jaře působivá a celá koruna i strom se zabalují do jemného hávu nových lístků. Jakoby mělo být zahaleno srdce.

Co však řekne můj rozum a cit? Bojují navzájem a těžko předem odhadnout, kdo vyjde vítězem. Zda vezmu s sebou rýč nebo jen dobré slovo. Raději půjdu a budu nadále naslouchat jemným citovým proměnám koruny, kmene či jen barvy nových lístků, budu dávat co mám a ani nemusím vnímat sebe. A proto můj strom - vrba - stojí na místě, které se vstíplilo do mého vnímacího ústrojí, a na mých vycházkách po okolí na něj chci vždy narazit. Nebudu hledat sen. Svou vášeň něco tvořit a realizovat mé technické sny nejsou motivací, ale vznikne něco, co mě těší a bude těšit, a co mi hodně přinese. Jsem jedinec s potřebou tvořit ani ne jen pro sebe.

## ***Vrba bílá - smuteční***

Slunce, ten životodárný kotouč plující nad našimi hlavami, ozařující okolní krajinu a předávající nám nejvíce životní energie, tepla a vnitřní pohody, i takové krásné stromy, s rozmanitými, u mnoha druhů úzkými kopinatými listy, jakými vrby jsou, přímo slunce vyhledávají. Potřeba slunečního svitu je značná a při dostatku vody rostou vrby poměrně velmi rychle. Jejich měkké, bílé dřevo, podobající se topolovému bylo dříve vyhledáváno v truhlářství pro zhotovování zajímavých domácích předmětů. Ale ti z nás, kteří vidí ve stromech krásu a v jejich přítomnosti nalézají psychické uklidnění, se nedívají na stromy pohledem dobrého hospodáře, ale všímají si naopak tvaru a struktury kmene, zvláštností koruny a hledají harmonii v zasazení do okolního prostředí. Jistě jste si na mnoha místech všimli vysokého stromu s převislou korunou, který svými dlouhými, tenkými, do žluta zbarvenými větvíčkami, obklopenými pravidelně rozloženými kopinatými listy, většinou zakrývá zajímavě kroucený kmen s hluboce a nepravidelně rozpraskanou kůrou. Jeho dlouhé spodní větve bezvládně, tiše visí dolů a jemně olizují zelenou trávu spodního obrostu. Vrba bílá vytváří na rozdíl od jiných dřevin s převislou korunou, širší, rozložitou korunu a její větve připomínají malé vodotrysky s vodou prýšící z mnoha míst koruny a padající v malých kaskádách dolů. Již z dálky jsou dobře viditelné silnější větve, které nemohou unést váhu dlouhých a tenkých prutů a blízko kmene se ohýbají směrem k zemi a vytvářejí tak typický tvar koruny s převislými větvemi. Pro svůj rychlý růst nebývá koruna v mládí pěkně učesaná. I když vlastní větvíčky i lístky vypadají svěže, pěkně zelené, vnáší nám převislý tvar koruny do srdce spíše neklid. Při pohledu na smuteční vrbu, s několika patry převislých větví, sahající do nesmírné výšky, máme jiný pocit. Strom vůbec nepůsobí smutně. Naopak ze stromu vyzařuje pocit vznešenosti, vážnosti, krásy, klidu a pohody. Již při malém vánku se větve rozvlní, zviditelní i mírný pohyb vzduchu a dají za slunečného dne vyniknout lístkům zářícím jako malé hvězdičky.

Takových stromů je na světě jistě mnoho, a značně jsou ochuzeni právě ti, kteří ani na chvíli nevzhlednou od svých denních povinností, aby dopřáli svému vědomí čas na uvolnění, uklidnění a načerpání nové životní energie. Vše půjde lépe, pozastavíme-li se a pohled na vážné problémy bude pro jejich řešení příznivější. Každé lidské činnosti je nutné věnovat dostatek času a každou věc je nutné dotáhnout do našich představ a cílů co možná nejdříve. Važme si proto stále ubíhajícího času a najděme si chvíli i pro toulky naší přírodou.



## *Jedinečnost a vzájemné soužití*

Při pozorování stromů v přírodě jste si jistě všimli, že doba jejich života může být velmi dlouhá. Ovšem růst stromů je vždy omezen různými faktory, jako např. výškou, do které je strom schopen vytlačit živiny, okolními dřevinami s rychlejším a bujnějším růstem, které jej nakonec zastíňují a odebírají živiny i vláhu. Roste-li strom na tak nehostinném místě jako je úzká úžlabina na skále s minimálním množstvím zeminy, kde trpí podvýživou, projeví se to jeho slabým růstem a při neustálém uhýbání silnému větru se vytvoří pro bonsajisty velmi zajímavý roztočivý a bizarní tvar. Stromek pak vypadá, jakoby měl strach růst a krášlit své okolí svými pěknými silnými a zdravými větvemi. Místo toho, neboť za rok ani mnoho nepovyrostl, se krčí při zemi, nechal vyrůst jen malému počtu listů a jeho kmen se pokorně plazil nízko nad skálou a ani se nechtěl od ní příliš vzdálit. Zřejmě, aby jej chránila. Tato vzájemná potřeba blízkosti obou jedinců, stromku a skály, tvoří v těchto podmínkách zvláštní seskupení udržující v takových nehostinných podmínkách život. Tito dva jedinci si nemohou vybírat, kde budou žít. Je zajímavé, že dva lidé, kteří si na rozdíl od dvou jedinců z říše rostlinné, mohou vybrat místo, kde chtějí žít, si mnohdy mezi sebou vytváří velmi zvláštní vztah. Ne vztah lásky, vzájemného porozumění a souladu, který by dodával oběma psychickou a emocionální sílu překonat většinu svých životních problémů, ale vytváří mezi sebou nepříjemný vztah neshod, vzájemných slovních nebo tělesných potyček, vztah vzájemné lhostejnosti a "nekomunikace". Zvláštní a za velmi škodlivý lze pokládat vztah, při němž je jeden partner citově značně závislý na druhém, je mnohdy až citově vydírán, aniž si to sám připouští. Ve svých důsledcích tento vztah vede k výraznému uzavření závislého partnera do sebe, do své nesvobody projevu i činů. Při tom narůstá jeho psychické napětí, projeví se nespavost a jiné zdravotní problémy. Druhý partner si těžko uvědomí arogantnost svého jednání, někdy souvisící i s domnělou žárlivostí. Navenek takováto dvojice působí klidně a vyrovnaně, podobně jako stromek rostoucí na skále. Uvnitř je však skryto psychické napětí, které je možné značně zmírnit např. oboustranným pochopením příčin problémů, vzájemnou důvěrou a otevřenou diskusí mezi oběma partnery. Jednou možností snížení psychického napětí mezi partnery je vhodná forma vzájemného sdělení toho co vnímám a co bych chtěl cítit. Ve vzájemné rozmluvě je však vhodné vyjádřit nejprve hněv a to, co mi vadí na jednání partnera, potom pocit ublížení tj. v čem a jak silně se mě spor dotýká, můj smutek a zklamání nad tím, co se stalo, a dále pak vyjádřit strach a lítost nad důsledky většinou méně významného sporu. Při takovéto formulaci myšlenek si brzy uvědomím skutečné jádro problému, které je většinou značně vzdálené od vlastní příčiny výbuchu hněvu. Nakonec ve sdělení partnerovi by nemělo chybět vyjádření lásky, pochopení nebo vzájemného odpuštění. Vzájemným oboustranným vyjádřením vlastního citu je možné maximálně snížit úroveň emocionálního napětí a ve svých důsledcích zlepšit vzájemné soužití.

Jistě jste si při procházce smíšeným lesem všimli, jak najednou, z ničeho nic, uprostřed lesa stromy úplně ustoupily a vytvořily kruhový prostor v jehož středu stál statný buk, který svou výškou nepřevyšoval okolní stromy, ale měl velkou do šířky rozloženou korunu. Jeho dominantní postavení uprostřed lesa ukazuje, že svou životní silou si vytvořil respekt a uznání okolních stromů, které mu nakonec uvolnily prostor. Podobně i v lidské společnosti má každý jedinec své postavení, některý dominantní svými dobrými nápady nebo schopností motivovat k činnosti ostatní, jiný pro svou rychlou a precizní realizovatelnost nápadů je v postavení spíše závislým. Každý z nás by si měl být vědom svých schopností, podle toho si brzy stanovit svůj životní cíl a zvolit prostředky pro jeho dosažení. V partnerském vztahu je důležité respektovat jeden druhého, mít vůči sobě maximální důvěru a nezklamat ji, mít společný životní cíl a vyzbrojit se vzájemnou tolerancí a trpělivostí.

Současnost nebo současný okamžik v lidském životě je pro člověka vzácný a cenný svou jedinečností a neopakovatelností. U rostlin vidíme s jakou intenzitou a vitalitou se snaží každého okamžiku využít. Např. na přihnojení rostlina reaguje rychlým a silným růstem všech svých částí, jakoby se bála, že další přísun živin již nepříjde nebo přijde za velmi dlouhou dobu. Snaží se maximálně využít každého přítomného okamžiku. I v lidském společenství je třeba žít v současnosti a ne v minulosti. Z minulosti je vhodné vzít si poučení, dobře si je uložit do paměti, včas a ve vhodnou chvíli si jej vybavit, řídit a orientovat se podle něj. V současnosti se těšme z každé přítomné maličkosti, řešme hned nepříjemné problémy a není třeba se trýznit problémy budoucími, které ještě nenastaly. V každém případě chceme něčeho dosáhnout a proto svůj cíl nemůžeme uložit tak hluboko ve své paměti, aby se nám v přítomném okamžiku ztratil a byl maskován současnými událostmi. Při tvarování bonsají je třeba také stále vědět jaký tvar bonsai má mít a pak se neustále rozhodovat, jaký zásah udělat teď, v přítomném okamžiku, a nepřemýšlet, jaký zásah udělat příští rok, neboť neznáme a ze zkušenosti můžeme jen odhadovat reakci stromku na náš současný zásah. Napravit chybný zásah již není možné, protože odříznutá větev na stole velmi rychle vysychá a její další osud lze jen u některých rostlin zachránit jejím vložením do vody a další dlouhé chvíle je možné strávit v nejistém očekávání, zda se vytvoří nové kořínky a dále vyrostou nový stromek nebo zda hniloba pokročí tak daleko, že uříznutou větvíčku přemůže a zničí. Při chybném drátování a ohnutí se naruší pletiva rostliny a nový ohyb na opačnou stranu může snadno způsobit zaschnutí větve nebo celého stromku. Z chyb při tvarování je vhodné se poučit, můžeme sledovat reakci stromku na náš zásah a v dalších zásazích se jich snažíme vyvarovat. Většinou nás málokdy napadne neustále hovořit a snít, jaký hezký tvar by stromek měl, kdybychom tu chybu neudělali. V životě je tomu většinou jinak. V myšlenkách se velmi často vracíme k minulým událostem, především však k těm méně příjemným, meditujeme o nich, vytváříme smyšlené pravděpodobné i méně pravděpodobné situace, a co je podstatného, většinou neuděláme žádný závěr pro budoucnost. Tím ovšem zhoršujeme svůj psychický a nakonec i fyzický stav. Proto žijme v současnosti s našimi vlastními zkušenostmi z minula s uvědomováním si svého životního cíle.

Je velkým uměním dát bonsaji pěkný tvar, vytvarovat u ní kmen zajímavě zkroucený se silnou a působivě rozpraskanou kůrou, vytvořit soustavu silnějších, pravidelně se rozvětvlujících větví s krátkými internodiemi a docílit velmi hustého olistění s menšími listy. Tvarování bonsají je nutné, protože zkracováním letorostů se udržuje stálý nižší vzrůst stromku, kterému pak sílí kmen a větve, dochází k rašení spících pupenů a k zahušťování koruny tenčími větvíčkami s pravidelnějším dělením a větším počtem menších listů. Dosáhne se tak kompaktní koruny stromku s pěkným a hladkým povrchem. Na takový stromek je radost pohledět. Tvarování bonsají není ničení stromků, jak se mnozí ještě domnívají. Vždyť si uvědomte, co dělá sadař se svými ovocnými stromy. Pravidelně je stříhá, udržuje korunu stromu menší, prosvětlenou se silnými větvemi, které jsou schopny unést každoroční úrodu ovoce. Podobně jako ovocné stromy, je třeba i bonsaje pravidelně hnojit a udržovat je v dobrém růstu a chránit je před škůdci. Existuje několik základních technik tvarování bonsají. Každá z nich má své výhody a způsob tvarování se volí podle druhu dřeviny, tvrdosti dřeva a velikosti žádané změny. Při tvarování je nejlepší používat svého citu a především zapomenout na vše, co nám koluje v mysli a věnovat úpravě stromků dostatek času. Spěch se nikdy nevyplatí. Podobné je to i v lidských vztazích. Trpělivé a neustálé řešení jednotlivých problémů vyžaduje vždy dostatek času a většinou si každý z nás při tom uvědomí pravou podstatu sporu, která v hádce je vždy zaměňována nepodstatnými a malichernými věcmi ovšem podloženými silným emocionálním výbuchem.

Řez je silný zásah do života rostliny. Zkracujeme jí dlouhé výhony a docílíme rašení spících pupenů. Větev pak rozvětňuje do směru podle uložení spícího oka. Proto při zkracování dobře sledujte směr oček a novou větvíčku směřujte do žádaného tvaru. Řez je třeba provést včas. I při tvarování základního tvaru není přirozené nechávat narůst dlouhé výhony, které se na koncích rozvětví. Takové větve mají většinou dlouhá internodia a probuzení níže položených spících pupenů je těžší. Lépe je zkracovat pravidelně větve na dvě až tři oka, ne více. U většiny listnatých stromů, především s měkkým dřevem, nesmíme opomenout zatřít řeznou ránu voskem nebo stromovým balzámem, protože v místě řezu dochází k silnému vysušování a může uschnout část větvíčky až do nižšího rozvětvení nebo větve uschne celá. Citlivější než řez je časné a včasné zaštipování nových ještě nevyzrálých výhonů. Tento typ tvarování působí dobře a přirozeně např. u granátového jablka nebo u jilmu čínského, kdy většinou nové větve rostou rovné a vždy kolmo na směr, který bychom si přáli. Častým a pravidelným zaštipováním docílíme pravidelně se rozvětvujících, krátkých větvíček a pěkné kompaktní koruny. Výchovu dětí v rodině lze připodobnit tvarování stromků řezem. Drobné, včasné a soustavné zákazy a doporučení ovlivňují dítě jistě lépe, než siný a tvrdý zásah do psychiky dítěte při řešení již nastalého konfliktu, který většinou vede k negativní reakci dítěte. Citlivým přístupem k výchově a vírou rodiče ve svou ratolest se stane vzájemný vztah rodičů a dětí přátelštější a citovější. Je samozřejmé, že při výchově je vždy nutné volit individuální přístup s ohledem na charakterové vlastnosti dítěte. Vždyť i ke tvarování stromků je nutné přistupovat citlivě podle druhu dřeviny a s ohledem na jejich růstové vlastnosti.

Vzhledem ke stromku jemnějším a citlivějším se jeví tvarování drátováním, kdy drátem těsně v řídké spirále ovineme již částečně zdřevnatělou větvíčku nebo tenčí kmínek a opatrně podle tvrdosti dřeva ohýbáním upravujeme do žádaného tvaru. Drát pak udržuje tvar neustále, i když větvíčka nebo kmínek sílí. Když však zaspíme vhodnou dobu pro odstranění drátu, kůra bude nabývat na síle, drát bude postupně zaškrcovat kůru a důsledkem bude ještě intenzivnější tloušťnutí větvíčky kolem drátu, jako reakce na zaškrcení. Silnější zařiznutí drátu většinou zanechá na bonsaji nenapravitelné stopy a znehodnotí ji. Správnou dobu pro odstranění nám ukáže zkušenost. Jaro je méně vhodná doba pro drátování, neboť stromek je v tuto dobu v plném růstu, dřevní hmota narůstá a stromek rychle sílí. Přibližně od poloviny srpna až do jara je období vhodné pro drátování. Pro ohýbání větvíček je možné používat také závaží různých typů nebo zachycení ohnuté větvíčky drátem připevněným k pevnému bodu v misce apod. Ohýbáním docílíme při tvarování spíše pěkných a ladných tvarů, lépe lahodícím lidskému oku a nejsou vidět velké, dlouho zarůstající řezné rány. Ohýbání má také jistou podobnost s výchovou v rodině. Při ovlivňování a výchově dítěte je možné raději místo zákazů a doporučení použít vlastní příklad, který dítě velmi rychle mnohdy i podvědomě kopíruje, nebo trpělivého vysvětlování důsledků nevhodného nebo nerozumného chování, samozřejmě s respektováním vlastního já dítěte. Přílišný zásah do rozhodování dítěte a vnučování představy snů jednoho z rodičů není dobré a jeho důsledkem je nesamostatnost, nesvoboda rozhodování dítěte v dalším jeho životě. Nesnažme se vměstnat naše dítě do nějakého typu, vyznačujícím se souhrnem z našeho pohledu vhodných vlastností. Všechny živé bytosti jsou na světě individualitami, vyznačujícími se jedinečnou množinou vlastností kladných i záporných. U bonsajů však jejich styly mohou být diskutabilní. Zamysleme se, zda je vhodnější volit japonské styly, odkoukané z volné přírody a umělecky ztvárněné, a snažit se do nich vměstnat námi pěstovaný stromek, nebo je přirozenější volné tvarování, které nám svou harmonií a postavením větví a listů něco říká, příjemně na nás působí a zdůrazňuje zvláštnosti růstu roztodivného tvaru kmene. Přivřeme-li však oči a tím potlačíme jemné detaily stromku, většinou můžeme volně tvarovaný stromek

zařadit do šablony některého ze stylů. Jen některé styly, většinou založené na přísné geometrii ve vytváření tvaru jako např. CHOKKAN, nedovolují žádné výrazné odchýlení. Proto nám cit při tvarování stromku ukáže, zda vybrat volné tvarování nebo některý ze stylů. Volba typu tvarování je však vždy individuální a značně závislá na druhu dřeviny. Snažme se tedy rostliny i lidi v jejich jedinečnosti pochopit.

## ***Připoutání***

Murraya, zajímavá to dřevina s poměrně méně půvabným českým názvem Tlustolupka, přináší svým pěstitelům radost nejen svými kožovitými lístky, jejichž hladký okraj opisuje ladnou křivku přivíjející se ke stopce, ale i silně vonícími, bílými květy podobnými květům citrusovým. Ten, kdo si oblíbil tuto rostlinu, aby se celoročně těšil s intenzivní vůní jejich květů a s harmonicky kontrastujícími červenými bobulemi, a připoutal ji k sobě, měl by si současně uvědomovat svou zodpovědnost za poskytování odpovídajících životních podmínek pro její dobrý růst. Murraya, pěstovaná a tvarovaná jako bonsai není náročná. Daří se jí v teplém prostředí s dostatečnou zálivkou a vzdušnou vlhkostí. Na týdenní hnojení reaguje růstem, rozvětčováním větví a působivým, bohatým květenstvím. Citlivý pěstitel brzy pozná co mu rostlina svou reakcí říká.

Lidské společenství zná např. vztah připoutání, založený na vzájemných citech, ať již se týká dvou nebo více osob. Pouto je to však zvláštní, pevné a při tom volné, inspirující a umravňující, krásné a často i kruté, zavádějící a zároveň poučné svým tříbením myšlenek, a mnohdy působící jako droga, kdy je člověk svobodný se svou závislostí na potřebě. Je to zvláštní, kdy povídání a výměna názorů mezi dvěma jedinci vytváří mozaiku názorů na svět a dění v něm, psychicky podpoří jeden druhého a právě ve chvílích, kdy je to nejvíce potřeba, nebo i vysoko zdvižený prst s varováním donutí protějšek k přemýšlení, k pozastavení se a k akci. Takový vztah se vyvíjí a formuje pomalu. Důvěra zde otevírá bránu otevřenosti, kdy lze hovořit bez ostychu, bez složitě a krkolomně formulovaných myšlenek, většinou něco zakrývajících. Pozor však, vhodně formulovanými otázkami lze podnítit druhého, aby sám pohovořil a vyjmul ze svého nitra, co vyjmut chce. Málo vhodné je probírání se nitrem druhého. Především důvěra, lidské smysly a cit umožní reagovat na nepatrné odchylky nálady zrcadlící se v neznatelných změnách svalů lidské tváře nebo zhrubnutí lidského hlasu. Uvědomme si, že jste odpovědní za to, co jste k sobě připoutali.

***„ Umění naslouchat a vnímat druhého je dar. “***

## *Dva jedinci*

Pohled na ty dva malé stromy v miskách, stojící navzájem blízko sebe, je zajímavý a inspiruje k zamyšlení. Jeden se vypíná do mírně větší výšky než ten druhý. Silný kmen příjemné světle hnědé barvy s jemně rozpraskanou kůrou se blízko nad zemí rozdělí na dva tenší, které se vlnitě zdvihají do výše, kde se ztrácejí v husté a rozložené koruně. Stejně působivé jsou i složitě zkroucené kořeny tvořící bizarní tvar spolu s kořenovými nárůstky podobající se růžicím. Okrouhlé listy tmavozelené barvy s jemnými zoubky na svých okrajích jsou ještě zkrášleny nepravidelnými bílými okraji. Velmi podobný je i druhý stromek, jeho kmen je však tenší a větvičky jemnější. V tichosti a ve své kráse tu stojí vedle sebe, jakoby se navzájem podporovaly, ovlivňovaly či se navzájem potřebovaly.

Všimli jste si také té zvláštnosti, proč dva jedinci lidské společnosti mnohdy již při prvním setkání pocítují příjemný pocit vzájemné sympatie, nebo naopak oba zůstanou bez jakékoliv odezvy či hnutí mysli. Jiné možnosti je lépe založit hodně hluboko, aby nemohly vyplavat ani při velké vodě. Kdyby se to náhodou stalo, je to nepříjemné. Vytváří se napětí mezi lidmi, vzniká stres a lidský mozek může vyprodukovat prazvláštní reakce na i běžné situace. Kde se však v nás bere ten pocit vzájemné sympatie, projevující se našim klidem, větší důvěrou a očekáváním přirozených lidských reakcí na jakékoliv podněty. Může to začít například pohledem do očí. Náš cit nám řekne, které jsou příjemné, zda jasné, přímo hledící, klidné a laskavé, nebo neklidné, nervózně těkající po okolí až poplašené, či klidné a výjimečně hledající oční panenky partnera. Rozdílů je mnoho a pozorný pozorovatel rozezná i drobné rozdíly. Když se k očím přidá mimika obličeje a ta zvláštní souhra mnoha a mnoha svalů, jako celek okamžitě rozeznáte vnitřní pocit a nálady. Je až zvláštní, kolik pohybů a změn postřehneme během velmi krátké chvíle. Mějme se však na pozoru, neboť jistá skupina lidí umí důsledně své pocity založit hodně hluboko a nedovolí jim vyplout na povrch. Přesto však věřím, že je možné i takový typ lidí vycítit podle jejich strnulosti či neupřímnosti v jejich projevu. Je dobré, když tato poznání jsou dokreslena poznáním vlnění lidského těla v různých životních podmínkách a reakcí na nezvyklejší životní situace. Snad důležitější než poznání vnějších reakcí člověka je to, co si člověk myslí, jak reaguje jeho vnitřní myšlení na vnější podněty, jaké pocity v něm vzbuzuje daná situace. Zvláštní a snad správné však je, že člověk není schopen poznat svého partnera. Jenom v zrcadle svých vlastních zkušeností nebo sympatií může své poznání přiblížit skutečnosti.

Každý jedinec lidské společnosti žije sám za sebe a je zodpovědný sám sobě za to, jak žije. Kontakt s okolím udržuje tak, aby uspokojil nějakou svou potřebu, od které vždy něco očekává. Například vyhledávám partnera, protože hovorem s ním si formuluji své myšlenky, získám novou životní sílu, lépe překonám obtíže, stanovím si nové nebo reálné cíle, a nebo jen prožiji šťastné chvíle, kdy se odpoutám od současného světa a ocitnu se byt' myšlenkově v jiném prostředí. Důvěru mám k partnerovi, protože se potřebuji svěřit se svým problémem bez svého špatného vnitřního pocitu, očekávám jeho pomoc nebo naopak chci pomoci jemu a jeho názory nebo reakce neodporují mému rozumu a citu. Z tohoto pohledu je vhodné vnímat, kdy je mi v kolektivu dobře, cítím svou potřebnost pro ostatní a z kolektivu nemám obavy až strach. Domnívám se, že to souvisí především s tím, co jsem ochoten pro ostatní udělat, čím jsem jim prospěšný, a jak vnímají mou osobnost se všemi mými klady a nedostatky.

Představte si umně zvrásněnou krajinu, zahalenou do mírného mlhavého oparu jednoho říjnového dne. Teplota vzduchu se pohybovala v těsném okolí deseti stupňů. Oparem se toulali dva jedinci. V družném hovoru utíkal čas a oba ani nezpозorovali, jak pomalu zdvíhali svá těla do výše. Ne však ve svých představách. Skutečností však bylo, že

se za chvíli ocitli vysoko nad malým městem pokrývajícím hluboké údolí ze severní strany. Skoro jakoby střecha jednoho domu spočívala v úrovni vchodu do domu nacházejícím se nad ním. Kdyby v ten den vykouklo sluníčko, vneslo by naráz do všech oken životodárnou energii. V tomto říjnovém dni však zmizel ten veselý kontrast, ale i přes to vynikla krása podzimního zbarvení stromů a všech ostatních rostlin. Část listů již pokrývalo cestu. Zvláštní a působivé šustění přerušovalo jejich rozhovor a nohy, brouzdající se listím, s lehkostí překonávali převýšení. A jen snad vidina výškové mety, přes kterou bylo nutné přejít, trochu posilovala. Byla jí okrouhlá stavba na nejvyšším místě sloužící k poohlédnutí se po okolní krajině. Pohled nebyl ani tak moc okouzlující, protože stromová dělala pěknou, ale neprůhlednou clonu. Stříbřité kmeny starých buků jakoby zářily a vytvářely pěkný kontrast s hnědočervenou plochou zbarvených listů na stromech v pozadí. Zvláštní to pocit. Kolem dokola klid, uklidňující působení krajiny a přítomnost osoby, které s důvěrou sdělujete své pocity, zážitky a problémy. Naopak vnímáte totéž z druhé strany. Výměna názorů posiluje a inspiruje do budoucna. Jak optimisticky působí dlouhá přímá cesta pokrytá vrstvou zajímavě zbarvených listů, jakoby právě umetená a lemovaná stromy, které svou tloušťkou vzbuzují pocit úcty k jejich stáří a k pokolením, které tuto scenérii uchovali po staletí. V té chvíli si uvědomíte, jak by v dnešní době vypadala projížďka kočárem s velkými dřevěnými koly. Nerovnosti povrchu byly sice tlumeny dvěma oblouky listových per, ale i přes to by byla tato projížďka pro dnešní zhýčkané jedince cestou spíše strastiplnou než příjemným zážitkem pro nedělní odpoledne. Hlad, únava a probdělá noc dělají své. Oči se klíží, zívání spíše zvyšuje svoji četnost, ale vnitřní pocit zvláštnosti a jedinečnosti této chvíle a snaha utéci alespoň na krátkou chvíli z reálného světa do ticha a samoty vyburcují zbytek tělesných sil.

Zvláštní kombinace. Navenek veselost, důvěryhodnost, životní závislost na komunikaci s jinými lidmi, obětavost, suverénnost a rozhodnost v jednání. Současně však velká citlivost, snadná zranitelnost spojená s psychickým bojem mezi rozumem a citem. Na druhé straně klid, vyrovnanost, veselost, citlivost, plachost v jednání s drzostí a suverenitou. Slabá rozhodnost bez velkých cílů přináší některé problémy a nedává prostor pro vyniknutí. Rozdílnost osob je však spíše k dobru. Vytváří prostor pro jiný pohled na problém a jiné možnosti jeho řešení. Odtud vyplývá pocit touhy po vzájemné konzultaci a pocit vzájemné potřeby, s cílem nalézt psychický klid a vyrovnanost. Podobně jako u dvou malých stromků v miskách nebo soužití stromů v lese.

## *Růže*

Rád bych Vám něco dal. Mám ji tu před sebou. Její obraz svou krásou i harmonií barev a tvarů může vybudit příjemný pocit a životní optimismus. Její dlouhý stonek by mohlo chtít uchopit i pět závistivých rukou. Naštěstí jsem trny ulámал jen tak, aby ji mohla uchopit jen jediná, pro níž je určena. Drobné, složené tmavozelené lístky obepínají stonek kolem dokola. Jen tak v nich pěkně kontrastuje světle růžový květ, zajímavý svou barvou, tvarem i vůní. Okvětní lístky se ovíjejí kolem něčeho, co zřejmě chtějí skrýt ve svém nitru. To něco je tak viditelné poměrně těžko a jenom někým. Není to nic hmatatelného, ale o to je to krásnější. Růžové lístky odkrývají svým jemným ohnutím vršek, úzkou špičku, která vydává jemnou a příjemnou vůni, linoucí se tak daleko, jak příjemce ve své představivosti připustí. Hlavička květu se hrdě tyčí vzhůru, do výše. To proto, že si je vědoma toho, že sebemenší sklon znamená smutek, vyprchávací optimismus a ostatní nálady většinou zbytečné. Budu rád, přijmete-li ji ode mne takovou, jakou ji vidím a cítím já.

Růže je jedna z mnoha květin, která svou působivou sestavou okvětních lístků vzbuzuje v člověku příjemný pocit a uklidňující souhru všech našich svalů.



## *Dar*

Povedla se. Fotografie. Na chvíli se pozastavte, soustřed'te se a vymalujte si scénérii jednoho krásného dne. Schválně, jestli si dokážete vytvořit shodnou představu, jak jsem ji viděl já. Byl slunečný den, i když tak trochu mrazivý. Protože bylo již odpoledne, slunce pomalu klesalo k obzoru, jako každou zimu nebylo až tak vysoko, a teplota klesala a klesala. Ale pocit, který mě provázel, byl stále příjemný. Bylo to dáno především sluncem, které v člověku vzbuzuje pocit klidu, naděje a optimismu. V jednom místě jsem se zastavil, zíral a zíral. Nebylo to ani tak daleko od prvních obřanských domů a středně hluboké údolí kolem Svitavy nějak příjemně zapůsobilo. Klidně tekoucí řeka s několika zákruty se vinula zleva a vpravo se ztrácela v tmavém zákoutí nízkého stromoví. Hladina byla klidná a krásně odrážela siluetu stromoví na druhém břehu a umístila ji do mírně narůžovělého odrazu světlé oblohy. Na hladině se ostře zrcadlil každý, byť i tenký kmen mladých olší. Právě tato část je snad nejpůsobivější. Vytváří uprostřed fotografie jas, vzbuzuje naději a příjemný pocit. Hladina blízko obou břehů byla pokryta vrstvičkou ledu, na němž se udržela tenká pokrývka sněhu. V některých místech byl již led prosycen vodou a roztátým sněhem. V popředí po obou stranách vévodily stromy, mající kůru tmavou a jemně posetou sněhem, navátým z jedné strany. Dodávaly scénérii kontrast a hloubku. V popředí čerstvě napadaný sníh pokryl travnatou plochu a jen tu a tam ponechal travní stvol. Sníh nebyl křupavý a dotyk šlapky nevyvolal zvláštní praskavý zvuk. Bylo vlhčeji, tepleji a příjemně. K večeru v již pomalu zapadajícím slunci byla obloha jasná, narůžovělá a příjemně a neoslňivě kontrastovala se svahy v okolí Svitavy. Tato scénérie není až tak jedinečná. Lze ji potkat častěji. Je k tomu ovšem třeba vyhnat své tělo a co je nejpodstatnější, umět se dívat kolem sebe a všimnout i takových i podobných scénérií. Je zvláštní, že jdu a jdu a najednou se zastavím a vnímám skoro celým tělem příjemný pocit a působení okolí. Takto vyzařující scénérie je však jedinečná a neopakovatelná.

V jiné části Evropy jsou svým způsobem dvě zajímavá místa. Viděl jsem rozdíl mezi Würzburgem a Nürnbergem, jako rozdíl mezi dvěma pěknými a zároveň zvláštními městy, protože Würzburg je malé malebné město rozložené mezi několika vyvýšeninami a svými jazyky se plazící do mírných údolí ne jenom podél středně velké řeky. Při pohledu z hradu jsem měl velmi příjemný pocit při pohledu umně zakrytém listy javoru proti zapadajícímu slunci a vytvářející zvláštní protisvit a lesk, který ani na mé fotce nemůže vyznít tak, jako ve skutečnosti, přičemž pohled na mnoho kostelních věží, mnohdy vyrostlých tak na sto metrů od sebe nemohl zakrýt krásu a harmonické působení střešních a balkónových zahrádek vysázených dřevinami a kvetoucími květinami, které v tak čistém prostředí svým růstem a barvou zdůraznily čistotu tamního prostředí, která jistě není o nic lepší než v mnou na zpáteční cestě navštíveném městě - Nürnbergu - jehož odlišnost je nejen ve velikosti města, ale i v pohledu na domy, postavené z přesně řezaných kvádrů z červeného pískovce spojených nepatrnou vrstvou např. malty a spolu s dochovanými hradbami, baštami a branami včetně vodního příkopu bez vody. Mohu říct, že tento celek města obehnaného hradbami na mě působil velmi dobře. Při mých procházkách a především při návštěvě Würzburšské residence, kde jsem si prohlédl část vystavených obrazů z let asi 1200 až 1300, jsem si uvědomil jak dobře na mě působí obrazy se zajímavými kontrasty v hodně tmavém stínu a jasný svit slunce ozařující detaily, postavy, domy nebo něco jiného nebo bylo zdůraznění provedeno jen světlo, jasnou barvou s dostatkem světla a nyní ten pocit nemohu vyjádřit i když mi napadá přímá souvislost s přítomností, kdy si představíte jak se z tmavé současnosti, nezáživné a těžce doléhající díváte dopředu, vidíte jas, neurčitý bez zvláštních detailů, ale jas optimismu a síly, udržující člověka v jeho aktivitě a aktivním přístupu k

životu a přitom není podstatné, zda v tom jasu vidíte hory klesající dolů a končící písečnou pláží někde na Havaji, nebo osobu, sedící na vršku Lomnického štítu.

Jsou v životě zvláštní dny. Jako ten dnešní. Začal zajímavě tím, že po deštivé noci, kdy padaly proudy vody a pokryly zemi souvislou osmicentimetrovou vrstvou vody, naštěstí pro všechny vsáknoucí se do půdy, nastalo velmi pěkné slunečné ráno. Příroda byla krásně umytá a všechny nedobré zplodiny lidské činnosti byly rozptýleny neznámo kam, spíše zředěny. Pohled na okolí byl fotograficky čistý. Takových pohledů není v roce až tak mnoho a proto si jich o to víc vážím a snažím se je maximálně vnímat. Pohledem do kalendáře se tento den přece jenom lišil i v jiné věci. Vybavilo se mi jméno a s tím příjemné vzpomínky a byl jsem rád, že je budu moci přenést na jeho nositele, spíše nositelku. S tímto příjemným pocitem jsem se ráno brouzдал mokrou zahradou a těšil se z pohledu nejen na malé stromky, ale i z harmonie barev právě kvetoucích růží. Každá kvetoucí větvička, které se dostala do mé ruky, vybudila pro mne příjemnou vzpomínku a představu souhry svalů darované osoby při jejich předávání. Pocit byl jako živý, potvrdil se a skutečnost byla příjemnější. Přebírám soubor několika slov známých osobností pro stručné vyjádření určitých pocitů a souvislostí. Lépe být smutný s láskou, a ještě lepší je být veselý s ní.

## *Pocity*

Konec roku je vždy něčím zvláštní. Svým krátkým dnem a nízkou teplotou, vtírající se pod nehty a značně ochlazující naši tvář až se mnohdy po celém těle rozlévá chladivý pocit a člověk se již těší na blízkost vyhřáté plochy topení nebo alespoň na šálek teplého čaje, se příroda chystá k delšímu odpočinku. Projevů je jistě mnoho a záleží však na nás, jak jej budeme vnímat a jak jej necháme na sebe působit. Toto období je v mnohých směrech zajímavé. Zářivých dnů, kdy sluníčko, i když již téměř nehřeje, nás uklidňuje a vlévá do nás optimismus. Ranní svit se sluníčkem velmi nízko nad obzorem, přímo nás oslňujícím, nedovolí nám dívat se směrem k němu. Podíváme-li se i přes to směrem ke slunci, uvidíme jen siluety, černobílý obraz dávající vyniknout konturám a jejich zajímavostem. Mám před sebou obraz koruny listnatého stromu, která v chladivém vzduchu ztratila již všechny listy. Zajímavá kresba spletených pokroucených větví dává neopakovatelný obraz, který málokterý umělec dokáže zachytit na svém plátně. V letním období je tato krása skryta pod listnatým pokryvem a objevíme ji snad pohledem odspodu do koruny. Tento pohled je však méně zajímavý a jemné nitky tenkých větví se schovávají za silné, nosné větve. Prozáření koruny sluncem se ani na fotografii nedá dobře zachytit tak, abych si ten prožitek při opětovném pohledu na fotografii vybavil a znovu prožil. Lidské oči jsou v tomto pohledu zvláštní, dovedou svým způsobem vyrovnat tento velký kontrast. Podstatnější je však síla se kterou jsme schopni takovýto vjem přijmout, prožívat jej a uschovat si jej v sobě. Ranní sluníčko svou červenavou barvou dává zajímavý přísvit našemu okolí. Mám raději zvlněnou zalesněnou krajinu, protkanou menšími paloučky, na nichž se vyjímají solitérní staré stromy. Právě stáří jim dává tu pravou krásu, vzbuzují ve mne příjemný uklidňující pocit a zároveň pocit úcty. Těžko popsat tento vjem. Silný kmen s hluboce rozpraskanou kůrou jakoby strom dovedl ochránit, silné, vodorovně nebo často i dolů skloněné větve rozevírají korunu do značné šířky a jako stan zastíňují kořeny. Jemné větvičky jsou nositeli života, neboť listy vytváří nejen potřebné látky pro strom, ale i kyslík pro člověka. Právě takovéto staré stromy, ozářené ranním sluncem v chladivém dni dávají čistý, jakoby vymydlený obraz. Červenavý nádech větví vyniká v ranní modravé obloze, na které ani nemusí být mráčky a které by svým bizarním tvarem a červenavým nádechem doplňovaly tento obraz. Jistě máte tento obraz jasně před očima. Nechte jej ještě chvíli působit, vnímejte jej, všímejte si také svého těla, jak se uvolňuje a uklidňuje po tom předvánočním shonu. Je třeba si tento pocit uchovat a umět si jej vybavit ve chvílích, kdy je sluníčko schované za ocelově šedou jednolitou hradbou, mlha pomalu klesá, ne a ne se rozptýlit a my se vyhýbáme betonovým dílům usměřňujícím naše kroky do předem vymezených limitů. Cesta sídlištěm bude jistě zajímavější, když si v mysli umíte vybavit okamžik stejného prostoru ozářeného sluncem a prosyceným příjemným vnitřním pocitem.

Ne jenom slunce dovede do naší mysli vnést příjemný optimistický pocit. Podobně působí dílčí realizace našich vysněných cílů, postupné překonávání stupňů našeho snažení, blízkost přítele nebo jiného živého tvora, komu můžeme předávat naše pocity, s kým podobně cítíme nebo s kým se o něco snažíme. Je toho víc. Důležitý je kladný a aktivní přístup k životu v celé jeho šíři.

Zajímavé. Sedím si tu u počítače a dívám se na tu dvojici před sebou. Nevím, který jedinec je vlastně hezčí, půvabnější a působí příjemněji. Jeden, v červeném rouše či spíše kabátě, ze kterého vykukuje jen jedna špička boty. V rukou nemá sice nic, ale jistě si právě odskočil od svého košíku plného zajímavých věcí. Dnes má vysokou čepici, která má podobně jako kabát jasně červenou barvu. Z modrých očí vidím radost, se kterou ke mně přišel. Druhý hnědooký jedinec je zahalen v hnědém, huňatém kožichu, který jej neúměrně

rozšiřuje. Tváří se, jako kdybych tu neměl dostatek tepla. Dokonce na mne vyplázl svůj červený jazyk. I přes to, co drží v rukou, se netváří zle a je spíše milý. Přišli za mnou svorně, spolu jako výplod fantazie mé dcery, která právě s onou aktivitou a velkou chutí stvořila ty dva, aby mi zpestřily první prosincové dny tohoto roku. Díky za ně. Jsou to drobnosti postupně strádající kamínky mozaiky, základu a optimismu.

Každý z nás si vytváří takovouto mozaiku, mozaiku dobrých pocitů, hodnot, vztahů, splněných vysněných snů. Jedním kamínkem je například i tento text. Je písemným uchováním mých pocitů, nálad i myšlenek, určeným ne mně, ale tomu druhému, kterému něco řekne nebo jej alespoň příjemně naladí nebo rozesměje. Pro mne tento text není, protože si ve své mysli dovedu vždy vybavit mnoho detailů toho, co jsem prožil, co na mne zapůsobilo, co mělo pro mne nějaký význam nebo hodnotu. I přes to však opětovné přečtení ve mne vybudí stejný pocit a náladu, kterou jsem měl při psaní textu a znovu prožívám tyto pocity. Mohou to být i pocity smutné nebo méně optimistické. Jsou však chvíle, kdy mám silný pocit vyjádřit poskládáním písmenek náladu, příjemný prožitek nebo mám potřebu svěřit se papíru s vědomím, že to případně ani nikdo nebude číst. Pocit něco psát a svěřit se papíru je pocitem zvláštním. Vzniká například venku, když jdu krajinou, vnímám ji, soustředím se na ni a na svou chuť. Mnohdy přejde mé myšlení na okolí, souvislosti, důsledky jednání mého nebo jiných a spíše mám snahu zevšeobecňovat a více si uvědomovat souvislosti. I v této situaci se najednou zastavím, ani nevím proč, co mne k tomu vede, ale obraz okolní scenerie nebo jenom malého detailu, na mne zapůsobí. Zastavím se, vnímám ji a současně vnímám zvláštní pocit a nezvyklé působení. Popsat se to dá těžko, snad pocit netypického přisvitu, jako když zapadá nebo vychází slunce. Uklidňuje mě to, přidává optimismu s pocitem lehkosti na těle i mysli. Je to příjemné. To jsou právě chvíle, kdy je sděluji papíru. Vždyť první sdělení vzniklo již dávno a právě tímto způsobem. Zázitek zimních dnů na Vysočině byl tak silný, že se pravidelně vracel a v parném červencovém létě ze mne vyplul a uschoval se na papíře.

Stále se mi vrací, nebo je mi vracena myšlenka - život nebo žít. Co však pro mne znamená ten soubor dobrých prožitků, které činnosti ve mne zanechávají trvalou stopu příjemných pocitů, které události mi způsobily žal, na základě čeho přiřazuji věcem a dějům stupnici hodnot, kterým mým snahám přiřazuji větší či menší prioritu, co je důvodem nepříjemných pocitů v životě. To jsou otázky, z jejichž odpovědí lze sestavit celou mozaiku mého žití a snažení. Je samozřejmostí, že každý z nás si časem takovouto mozaiku vytváří. Možná si ji leckdy ani neuvědomuje, ale jedná podle ní. Je jisté, že dnešní mozaika je více nebo méně zatížena minulým během života a svou vůlí jí ovlivňují neustále. Jsou to však věci natolik individuální, že mohu hovořit jen o sobě a světu dát znát jen to co chci. Z vnějšího pohledu byť i sebehlubšího, z vnějších projevů mých snah a činností včetně poznaných priorit hodnot je možné poznat jistou, ale ne celou mozaiku, kterou jsem si doposud kostrbatou cestou vytvořil a která se vyvíjí dál. Podobně ani já nemohu poznat takovouto mozaiku někoho jiného, pokud mi ji on sám nepřiblíží.

Mnoho činností, které dělám, souvisí především s těmi aktivitami, které mi něco říkají, ze kterých mám dobrý pocit, a inspirují mne k další činnosti. Abych však toto mohl dělat, je nutné řešit některé problémy a zabývat se méně inspirujícími, spíše však unavujícími činnostmi. Třetí skupinu mozaiky jsou důsledky aktivit jiných leckdy i mých, vytvářejících ve mne neklid až strach z možných nebo nastalých důsledků na nás všechny.

Těžko říci, proč mohu být uzavřen ve svém světě poznávání fyzikální a logické podstaty věcí, dějů a činností, pro mne doposud neznámé. Vyplývá z toho totiž můj dobrý pocit z nalezení zajímavých souvislostí ve světě a víra, že je možné vytvořit něco až neuvěřitelné. Příkladem může být moje snaha změřit s velikou přesností průběh gradientního

pole v našich elektronických systémech a dosažení výrazného zkrácení časových doběhu těchto polí. Kolika lidem na světě to však něco říká? Mě však ano a věřím, že existuje způsob ještě lepší, jen se ho všimnout. Podobně působí i měření elektrických potenciálů na rostlinách i lidech a jeho souvislost s jejich životem nebo nemocemi. Mnohdy si ani nemohu klást otázky, bude to k něčemu, bude to mít nějaký finanční přínos. Užitečnost se pozná později. Seberealizace je druhým kamínkem mojí mozaiky. Použití ruce, rozum a cit pro vytvoření něčeho zajímavého, co na tomto světě bude vidět, přičemž to mohu vidět jen já, je pro mě zajímavým dobrodružstvím, přinášející mi uspokojení a dobrý pocit. Ještě však lepší je přinese-li to něco i někomu druhému. Proto také obdivuji a mám úctu k věcem i myšlenkám, které jiní lidé vytvořili. Jsou to například něčím zvláštní stavby, budovy, kostely, věže a mnoho jiných. Podobně působí pěkně upravené zahrady, parky i staré stromy, přežívající století na tomto světě. Všimli jste si někdy, jak působí obraz starých mistrů, u nějž z temnoty vystupuje jasný, zářivý detail, nebo zapůsobil na vás pohled na mořské vlny namalované tak, že jste se pohledem stále museli vracet do ladných křivek běsnící vody? Mně se to stalo a byl jsem tomu rád, že stojím před obrazem, nevím, co mne na něm upoutává, co mi dává optimističtější pocit apod. Člověk je tvor společenský a tak s nedobrym pocitem podníceným nutností pomalu opouštím pocit sounáležitosti ke společenství a putuji nevím kam, ale vím že to není ono. Ovšem tento pocit vytvářel kamínek dobrého pocitu. Jinými, výraznějšími kamínky jsou pocit klidu, pohody, životní optimismus, dobré mezilidské vztahy, dobro a láska. Pořadí seskupení těchto kamínků není až tak důležité. Domnívám se, že jsem se postupně v životě přibližoval více nebo méně k této mozaice. Chybělo-li mi něco, kladl jsem na to snad větší důraz a soustředění.

Činnosti vzdálené mé mozaice nebo na nízké úrovni priorit podobně jako veřejně neprospěšná práce a její důsledky ve mě vytváří pocit neklidu se vzrůstajícím špatným pocitem. Daleko horší je také nedorozumění, komunikace s nekomunikativními lidmi, špatné vztahy mezi lidmi a stále se prodírající na svět lidská sobeckost. Tyto pocity není nutné tolik rozvádět, protože asi nezaniknou.

Je několik oblastí, které jsou vlastně pro mne nutností. Možná zbytečně si s nich dělám těžkou hlavu. Snad soubor činností podmiňující činnosti mého zájmu a možná až nepřiměřený pocit zodpovědnosti je pro mne soubor méně zajímavých, ale nutných činností.

Nyní však jistě vyvstává otázka proč o tom až tak rozsáhle hovořím. Je jisté, že vše o čem bych i z legrace povídám, má svou podstatu a něco vyjadřuje. Nechám to však na umně pokládaných otázkách tazatele, kterého to bude zajímat. Jsou to však pro mne stavy mysli, vedoucí mě k tomu co dělám, s kým to dělám, kdy mám velmi příjemný pocit a kdy nevnímám okolí, neboť jinak bych měl neklidný pocit. Tyto pocity však jistě podléhají změnám a dost záleží na okolí, ve kterém je mi dobře a ve kterém žiji. Základ je proto základem, že se na něj mohou skládat cihly a celý dům, aniž by se pohnuly.

Útěk do světa rostlin a stromů vlastně ani útekem není. Procházka takovým okolím, které bych také někdy chtěl napodobit, na mě působí příjemným pocitem a alespoň na chvíli se odpoutám od všeho lidského a ponořím se od světa přírody, kterou snad nikdy nemůžeme poznat a matematicky vyjádřit. Většinou na krátkou chvíli a pak vypluji s novým elánem a životním optimismem.

Omlouvám se za tato krátká blábolivá slova. Doufám, že však vytvořily snový obraz něčeho příjemného, co jiný ani nemusí vědět či znát.

## *Ohlédnutí*

V životě lidském jsou chvíle šťastné, ohromující, doléhající, poučné a jiné. Všechny mají přímou souvislost se vztahy mezi dvěma jedinci lidské společnosti a výrazně působí především na psychické vyrovnání každého z nich.

Přátelství je zvláštní a velmi dobře působící vztah. Důvěra jej vytváří, společné cíle jej utužují a vše ostatní jej ničí. Důvěra vytváří souznění myšlenek a především vyjasňování názorů na otázky z různých oblastí života. Vzácné je, probíhá-li komunikace, neboť důsledkem je neustálé přikládání do ohně a jeho udržování. Sálající teplo dovede zacetit mnoho ran a nejasností. Projevuje se to pocitem lehkosti v letu životem a neutuchající silou, která přitéká do svalových vláken a nervových buněk v našem mozku. Právě tento přívál může způsobit růžový odstín našeho vnímání a zajímavé zdůvodnění nelogičností. I přes to je to však krásné. Chci dát, nechci brát, očekávám, věřím. Je to souhra činností, které v harmonickém souladu připomínají bombu svou silou a vzplanutí svou povzbuzující energií. Chci-li dát, vždy cítím toho druhého, mám-li nápad, netýká se ani tak mne, jako toho druhého. Rovnováha či balanc udržuje jazýček vah v neutrální poloze. Tato poloha nevytváří žádný převažující pocit. Společné cíle vzbuzují pocit radosti nad vzájemně, můžete říci i nesmyslně, vykonaným dílem a podněcujím člověka k vytvoření něčeho nevytvořitelného. Uspokojení z takového díla je dobré a máme z něj radost. Chci-li udělat něco dobrého pro ostatní, je nezbytné vylézt úplně ven ze své ulity, i kdyby byla sebevíc zakroucená a plná překážek. Musím být viděn svými činy, i kdybych byl na dně propasti. I z ní se takto mohu dostat. V propasti se také za jistých příznivých přírodních podmínek vytváří ozvěna.

Přátelství je jako sklo křehké, nesnese neustálé prudké výkyvy ze své rovnovážné polohy, a zároveň značně pružné a odolné nenásilnému a citlivému zacházení. Ani v přírodě nemohu přece s láskou utrhout pěknou kytičku a až se jí nabažím, přijmu všechnu její vůni nebo mi v nesení zavazadel zavazí, tak ji zahodím, a nebo utrhnu jinou, podobnou. Připadá mi, že cesta alpskými pohořími je značně namáhavá a nedávám-li pozor na své nemocné srdce, může se mi stát, že nedojdu cíle nebo se na tato pohoří budu dívat neustále z hlubin přírody. Jdu-li cestou, linoucí se hlubokými alpskými údolími, musím obětovat nebo jen věnovat mnoho času a sil, mnohdy jsem nucen obcházet vysoké kopce a s vírou v srdci mohu nakonec vidět před sebou rovinné plochy italské nížiny a uklidňující hladinu středozemního moře. Jdu-li sám, nemusím držet s nikým krok, jsme-li alespoň dva, délka našich kroků se nutně musí vyrovnat.

Rovnováha rozumu a citu neznamena rozbourání citové náklonnosti, ale je citovou podporou rozumného počínání. Není-li tomu tak, jde si každý svou strastiplnou cestou sám a většinou, na rozdíl od opakující se historie, není návratu do stavu dřívějšího. Co je však škodlivější, je odhazování růžových brýlí a uvědomování si neuvědomovaných nelogičností. Více to bolí. Nebolí však víc jednostranná nerovnováha rozumu a citu?

Slunce, rudý a zářící to kotouč, denně vychází, i když jej přes mraky nevidíme. Je to snad jediný, přirozený zdroj energie a životní síly. Kdo chce, vidí svět v příjemném světle, cítí se lehce, v příjemné duševní pohodě, uvědomuje si pěkné právě prožité chvíle, ukládá si je do paměti a váží si všeho dřívějšího i s poučením. Bez litování jdu si dál sám se svým poučením. Je to můj život.

## *Vzácné chvíle*

Jsou na světě i jiná místa, kam se člověk rád vrací, kde nalezne klid, psychické vyrovnání a dokonce uspokojí svoje chuťové buňky, i když ani nemá hlad. Je to zvláštní místo. Tmu proráží slabý svit a ponechává slabý kontrast ve tvářích všech přítomných. Pohled na ně neodkrývá nic moc zajímavého. Ovšem vrátíte-li se ve své mysli někam zpět, mohli jste již vnímat situaci, kdy přimhouření očních víček ztemní a vyhladí jemné detaily a zvýrazní nám hlavní rysy a krásu tvaru. Proto každý v tomto prostoru zkrásní. A nejenom ztrátou jemných detailů, ale i pominutím ztrnulosti, jemných křečí a uvolněním svalstva tváře i celého těla. Nutným průvodcem je však lesknoucí se krůpěj, která i ve slabém světle vytváří zářící bod. Takovýchto zářících bodů je však mnoho a čím je jich víc, tím člověk ze sebe vyprovodí mnoho špatného. Vyšší teplota způsobuje rychlou ztrátu velikosti každé krůpěje, po které zbude jen troška solí. Čím jich je víc, tím je to lepší. Tělo sice v této teplotě pohodlní a nemůže vykonávat vyšší tělesnou námahu. Mysl má několik možností, záviselých na povaze jedince. Buď vypíná a oprostuje se od všeho, co jí v poslední době probíhalo a nevnímá nic nebo jen to co je jí příjemné. A to je dobře, protože neustále zatěžovat své mozkové buňky brzy přivede člověka na cestu do Bohunic v Brněnském okolí nebo do Bohnic v našem hlavním městě. Jiní soustředí svou pozornost na vnímání zajímavostí, sdělování svých dobrých pocitů a nevázanou komunikaci s ostatními. Je to krátká chvíle v životě, která zmůže mnoho a snad i ještě víc, než jsme si schopni připustit. Příjemné je doplnit stav mysli zajímavou vůní eukalyptového oleje uvolňující dýchací ústrojí. Také esence borovice lesní má stejný vliv. Zpožděný návštěvník pozná provoněné prostředí již při prvním otevření vstupních dveří. Teplo je věru příjemné, prohřeje všechny údy i celé tělo. Venkovní teplota hluboko pod bod mrazu způsobuje změnu skupenství vody kolem bazénu a hladkost ledu nabádá k opatrnosti. Vždyť tmavomodré až skoro černé odění podstatně zadní části těla, vznikající po méně šťastném pádu na ostrou hranu bazénu, způsobí v naše okolí spíše veselost. Neštěstí druhého mnohdy působí smích. A právě tato nízká teplota je nejpříjemnější, když se v Adamově rouše procházíte pod širým nebem a sledujete úzký srpek měsíce doplněný jasně zářícími hvězdami. Máte dojem, že jsou tak blízko. Odděluje je od nás jen nepatrná vrstva vzduchu. Několik teplotních vln proniká do našeho těla, uvolňuje jej a i žaludek se začne hlásit o své. Do reálného světa se po sauně vrátíte osvěženi, ve tváři máte hepci pleť a působíte na své okolí optimisticky a mile. Nemusím být citlivý pozorovatel, abych tyto změny viděl. Jsou to vzácné chvíle nabádající přímo ke krátké vycházce s někým nám blízkým, se kterým moc nevnímáte okolní svět v jeho kráse.

Není daleko i ke snění. Procházíte se po písčité zemi. Obklopuje vás zvláštní šum smíšený se šploucháním vody a jejím tichým rozléváním po vašich bosých nohou. Vzduch prosycený vlhkostí spolu s lehkým vánkem snižují vaši vnitřní teplotu navečer teplého dne. Písčítý podklad pomalu ubíhá a vy vnímáte utišující zvuk, pomalý pohyb vašich údů a spojenýma rukama jemné a příjemné vlévání energie do vašeho těla. Nespěcháte, je vám fajn a tuto náladu jistě podpoří červená barva zapadajícího slunce, odrážejícího se od hladiny pokryté jemnými vlnkami a vytvářející široký proměnlivý zázrak. Mysl vás dvou je soustředěna na vnímání této scenérie, ani nemusíte mluvit, abyste vnímali partnera. Palmy ve vašem okolí stojí tiše, aby tuto vzácnou chvíli nenarušily. Západ slunce netrvá dlouho, ale prožitek ve vás zůstává doznívat i třeba celou noc. Zvláštní místo, malá zátoka kam jste po chvíli došli, spolu s písčitou plání přímo nabádá k ponoření těla do průzračné, modravé vody. Zapadlé sluníčko zanechává na obloze jen narudlý přísvit a vaše ruky rozráží hladinu večerního moře. Pohled do dále, kde obzor zcela zaniká a otevírá prostor vaši další fantasii.

Plavete pomalu, s lehkostí hladíte mořskou vodu a vnímáte pocit nadnášení vašeho těla. Vaše mysl bloudí příjemnými obrazy právě prožitých chvil. Je vám příjemně.

Snění i saunování mají něco společného. Umožní člověku alespoň se na chvíli odpoutat od reálného světa, uvolnit tělo i mysl a získat trochu optimismu. Řešení potíží je pak daleko snazší, odloučení kratší a nápady se rodí daleko rychleji. Takovýto optimistický přístup k životu spolu s aktivitou mysli je důležitým předpokladem nízkého počtu nemocí a jiných problémů.

***„ Žijeme v kruhu, vývoj vede k pohodlnosti, pohodlnost k nemoci, léčení k vývoji a člověk postupně chřadne “***



## *Vztahy mezi lidmi*

Růže, krása, harmonie tvarů i barev, vývoj od poupěte k vyvinutému květu a rozmanitost vůní v člověku vyvolávají pocit psychického uvolnění a uklidnění. Růže bývá současně i prostředníkem přenosu citu a energie mezi dvěma lidskými bytostmi. Tyto chvíle však nejsou tak časté, ale i přes to v nás zanechají dobrý pocit porozumění a projevu náklonnosti darující osoby. Právě pocit porozumění, náklonnosti a lehkosti i otevřenosti v komunikaci s druhým člověkem je to nejdůležitější, proč se ve společnosti druhých lidí cítíme dobře a často ji vyhledáváme. Společnost druhých vyhledáváme většinou proto, že ji potřebujeme, že v ní získáváme větší sebedůvěru k našim závažným rozhodnutím, nebo nalezneme odpovědi na naše otázky apod. Obecně lze říci, že nám pomáhá překonat předěly nebo mezníky v našem životě. Důležité však je, abychom druhým věnovali značnou část svého času, i když jej budeme těžko dohánět. Jistě si uvědomíme, kolik dobrého se nám vrátí, rozešleme-li něco dobrého druhým. Získáme však jen tolik, kolik chceme dát jiným.

Komunikace, či rozhovor, byť je veden i v lehčím tónu, má vždy reálný základ. Souvisí se zkušenostmi, vlastními pocity nebo i charakterovými vlastnostmi hovořícího a může zrcadlit jeho osobní prožitky. Velké umění je poslouchat druhého a ne při několika jeho prvních slovech, nevyjadřujících celou myšlenku, převzít iniciativu a vnucovat mu svůj názor. Není to jen projev netaktnosti, ale ukazuje to na nezájem o jiný názor. Reakce na takového partnera může být různá, např. ukončení komunikace i do budoucna nebo ztráta otevřenosti. Stejně důležité pro vzájemnou důvěru je umění mlčet, umění nerozšiřovat získané poznatky nastřeženým uším okolí. Každý sám ať rozšiřuje své názory i pocity a ostatním tím vlévá dobré pocity a nálady.

Všichni si to uvědomme, snažme se najít to své místo na zemi, kde budeme mít zázemí pro realizaci svých cílů a myšlenek, kde najdeme nám milou a spřízněnou duši, najděme slova, které nás více nebo znovu sblíží, vnímejme a vyslechněme všechna slova těch, kteří nám chtějí sdělit svou myšlenku, a nebojme se žít v přítomném okamžiku bez silné a těžké zátěže z minulosti. Važme si dobrých vztahů mezi lidmi, chraňme si lásku a vzájemnou náklonnost a neničme si tu krátkou chvíli, co chodíme po této Zemi.