

Čeněk Pekař

MŮJ PŘÍTEL PARKINSON



E-KNIHY
JEDOU



10.11.2016

Můj přítel Parkinson

Osobní cesta

Čeněk Pekař

2017

Můj kamarád ho má

Průvodce po cestě

Čeněk Pekař

Autor: Čeněk Pekař
Vydal: Martin Koláček - E-knihy jedou
2020

ISBN: 978-80-7644-750-9

Pan „P“ Parkinson



Věnováno Tomáši Hykovi.

Vážení čtenáři,

je mi potěšením, že jsem se mohla podílet na odborné recenzi knihy, kterou se právě chystáte číst. Jedná se o v českém prostředí zcela unikátní výpověď o životě s Parkinsonovou nemocí. Máte nyní možnost podívat se na svět očima člověka, kterému Parkinsonova nemoc změnila život v dobrém i zlém.

Autor v této knize prokazuje obdivuhodnou schopnost nazírat na nemoc z mnoha úhlů pohledu a podařilo se mu vytvořit harmonický celek osobní zkušenosti, srozumitelně podaných odborných informací i praktických rad, které jistě ocení nejen pacienti a jejich blízcí, ale i odborníci pomáhajících profesí.

Dovoluji si proto knize popřát mnoho spokojených čtenářů, kterým otevře nové obzory, a obohatí jejich pohled nejen na Parkinsonovu nemoc.

PhDr. Petra Menclová, Ph.D.
klinický psycholog

Tato kniha již byla napsána, stokrát přečtena a doladována ve svých slovíčkách a často až rozladěna, vzdalujíc se tak svému prvotnímu, harmonickému nadšení, kdy první myšlenky oživily prázdné stránky. Stále se mi zdálo, že tomu něco chybí. Co jen to může být? Až dnes to znenadání přišlo, zcela nečekaně, ve slovech mého občasného, ale o to vzácnějšího mentora, jako reakce na mou báseň. Ta není podstatná. Podstatné je to, že teď je kniha konečně kompletní.

Když dlouhé dlouho je jen chvílí

*Někdy i málo – je nad mé síly,
někdy je síla k ničemu,
to, že se u Zdi nářků střílí,
je výsměch v očích ničemů.*

*Vždyť oči lumpů – jsou stejně plaché,
strach skrytý v duši není vzdor,
a na vzdor lásce končí krachem,
co bylo včera ještě vzor.*

*Jenom ty oči – topí se v moři,
co bylo vyplakáno slz,
jsou sny, jež zažehneš a shoří
však jsou i pevné jako tvrz.*

*Někdy je dlouho – jen pouhou chvílí,
ta chvíle ovšem nekončí,
všechno co cvičíš, to i sílí
stojícím u zdi....
z a t a n ě i*

המערבי הכותל

a možná ne, možná jen všechny naše stesky jsou zcela prosty téhle víry, a co my víme, kdokoli věří, v co my ne. Vlastně tak trochu každý v sobě, jinde, kdekoli, má svá tajná místa, své vnitřní ticho, své strachy... před něčím, ničím, kýmkoli. Nic není jednou, pořád, nakonec a naše chtění, přesvědčení, chceš-li, víra, jsou jenom slova, myslí mnohdy vzdálena. I když svá „duší okna“ zavřem' a tma je všude, stavíme své hradby s vatrami ohňů hořící, tak často plavem' uvnitř slaných moří a kašlem na styl, rytmus, trasy. Vidíme jenom vlny kolem a někde v dálce hřebeny. A na nich možná, jednou, zase, najdeme květy fantaskní, pak možná uvěříme, slyšíme rytmus, kroky, pozice...

Ne, to hudba hraje, ten tanec v kole stojí za to, byť na konec bys vpleten byl. I kdyby jeden takt, jako ∞ , rád jsi zatančil ...:-)

(D. 25.8.2020)

Čekání na „pana P“

Preikestolen – Norsko - 2014



1) EMOČNÍ MAPA

Už krátce na začátku psaní této knihy jsem
usilovně dumal nad tím, jak Vám sdělit
nesdělitelné.

Jak popsat slovy bez zvuku, mimiky tváře, gest
rukou, slz a smíchu, to nepopsatelné něco, co
provází všechny naše velké či menší životní
kotrmelce.

Tak vznikla tato
mapa.

Jako literární experiment.

I když vím, že zkušenost je nepřenositelná,
být máme mapu.

pocitově neutrální text

moudra převzatá..

nadsázka...

trochu se bojím

mám v gatích

úleva

radost ze života

OBSAH

1) EMOČNÍ MAPA.....	11
2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA	18
3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA	21
4) JAK TO ZAČALO	25
4.1) VELKÉ ODHALENÍ	25
4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ	28
4.3) DNO VERSUS PROSTOR.....	33
5) JAK PŘEŽÍT PRVOTNÍ ŠOK.....	36
6) OÁZA.....	38
7) ARTUŠ	41
OTÁZKA č.0:	42
OTÁZKA č.1:	45
8) JEN ŽÁDNÉ EXTRÉMY, PROSÍM	48
OTÁZKA 2:.....	48
9) HIPOTERAPIE a PARKINSON	54
OTÁZKA č. 3:	58
10) MŮJ VESMÍR	61
11 DRAJF, KOULE a VYHOŘENÍ	67
OTÁZKA 4:.....	68
11.1) I JÁ VYHOŘEL	72

12) PSYCHO–SPIRITUÁLNÍ KRIZE	74
OTÁZKA 5 :	76
13) POKORA	79
OTÁZKA 6:	81
14) GENETIKA A DISPOZICE	82
OTÁZKA 7:	84
15) ŠACHY S TÁTOU	85
16) KOAN PRO VÁS	86
17) MUDRY – JOGA prstů	88
18) RYTMICKÁ CVIČENÍ	95
18.1) KYTARA	95
18.2) BUBNY A BUBÍNKY	96
19) PRSTOCVIKY	98
19.1) CVRINKÁNÍ KULÍČEK	98
19.2) BLÁNY MEZI PRSTY	99
19.3) VYSTŘELOVÁNÍ PRSTŮ	100
19.4) JAKO NA PIANO	100
19.5) HRA NA POPELKU	101
20) KRESLETE	102
21) DĚLEJTE VŠECHNO S LÁSKOU	103
22) POTRAVINY	105
22.1) ADAPTOGENY	105

22.2) AJURVÉDSKÁ MEDICINA	109
22.3) SUPERPOTRAVINY.....	110
22.4) MEDICINÁLNÍ HOUBY	112
23) PAMLSKY „pana P“.....	119
23.1) OBECNÁ DOPORUČENÍ	119
23.2) LEVODOPA a POTRAVA	119
23.3) 6 HVĚZD PRO „P“	120
24) ALTERNATIVNÍ CESTY	124
24.1) MEDITACE	125
24.2) POBYT VE TMĚ.....	127
24.3) VYROVNÁVÁNÍ VAH	130
23.4) POZITIVNÍ MYŠLENÍ	131
24.5) BYTÍ TADY A TEĎ	134
24.6) METODA NLP.....	136
OTÁZKA 8:.....	141
24.7) VNITŘNÍ DIALOG	142
OTÁZKA 9:.....	143
24.8) VŠECHNO JE JEN ENERGIE.....	146
24.9) ZEN	156
25) PREVENCE A VČASNÁ DIAGNOSTIKA.....	159
26) SPÁNEK A ÚNAVA.....	160
OTÁZKA 10:.....	161

OTÁZKA 11:	167
27) FREEZING	168
28) ZASE LAGUJU	173
29) OPAKOVÁNÍ MATKA MOBILITY	175
29.1) POHYB – TYPY, TRIKY, DOVEDNOSTI	176
29.2) DROBNÉ KRŮČKY.....	177
29.3) CHVĚJÍCÍ SE NOHY	178
29.4) CHŮZE UŽŠÍM MÍSTEM.....	179
29.5) ZMĚNA SMĚRU.....	180
29.6) POSAZENÍ NA ŽIDLI	181
29.7) VSTÁNÍ ZE ŽIDLE	185
30) ACH, TY ZÁVISLOSTI	186
OTÁZKA 12:	191
31) VNĚJŠÍ ZRCADLA.....	197
31.1) GALERIE ZRCADEL	198
32) SHRNUTÍ V DESATERO	209
33) VAŠE POZNÁMKY	210
34) INDEX	212
35) AUTORSKÉ SLOVO NA ZÁVĚR	231
36) KONTAKT NA NÁS	233
37) A DĚKUJEME.....	235

OTÁZKY PRO PETRU

0	Petra nám řekla něco o sobě	42
1	Co máme dělat, jsme-li v šoku?	44
2	Jak je to s těmi extrémy?	48
3	Jaký je přínos Hipoterapie?	58
4	Co je syndrom vyhoření?	68
5	Co to je psycho – spirituální krize?	76
6	Co si myslíš, Petro, o pokoře?	81
7	Petro, tak co ta genetika?	84
8	Petro, co si myslíš o NLP?	141
9	Jaký má smysl, náš vnitřní dialog?	143
10	Vliv kvality spánku náš život?	161
11	Co dělat pro spánkovou prevenci?	167
12	Petro, co ty na závislosti?	191

2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA

Tuto knihu jsem jednoduše řečeno napsal se svou kamarádkou Petrou pro Vás všechny, kteří, stejně jako já, máte diagnostikované onemocnění Parkinson. Lze ji však vřele doporučit všem zdravým i nemocným, neboť se domníváme, že každý si její četbou může uvědomit mnohé o svém nitru, o své duši. Platí to zvláště pak v mezních situacích a stavech, kdy Vám je například přiřknuta nálepka (diagnosa) nějaké závažné či

„nevyléčitelné nemoci.“ Měli bychom si v té chvíli uvědomit, že to, jak se cítíme, a to, v jaké psychické pohodě či nepohodě se nacházíme, máme především ve svých rukách, resp. v hlavě.

Přál bych si, aby Vás četba nejen zaujala, ale aby Vám zároveň pomohla si uvědomit, že vždy existují řešení, byť „problém“ se zdá být zpočátku jakkoli fatální. Myšlenky v knize popsané i celá její filosofie Vám může pomoci nastolit a trvale udržovat ve svém životě pocit štěstí.

Žádná kniha však není všelék a nevyřeší za Vás to, co je nutné vyřešit. Udělat to můžete jen a jen Vy. Já věřím, že je to tak správné. Dá se totiž říci, že tak zvané „problémy“, jež každého z nás, bez výjimky, na cestě životem potkávají, jsou především testem naší odolnosti a vyspělosti. Vidím to tak, že nám slouží nejen

k rozvoji, posunu k moudrosti a celistvosti našeho „já“, ale zároveň jsou i ukazatelem, jak na tom vlastně jsme.

Život, tak jak ho chápou, je dokonalá škola.

Poskytuje nám:

- dostatek teorie, v podobě velkých filosofii minulosti či přítomnosti (ZEN¹, Buddhismus², Hinduismus³, Taoismus⁴) a jejich filosofických konstruktů, jako je např. Dharma⁵ či Tao⁶, ale zároveň nám dává
- prostor pro praxi, testování dovedností
- a většinou i rychlou zpětnou vazbu (feedback) k zjištění, zda jsme uspěli či neuspěli.

Jistě mi dáte za pravdu, že:

*Zkouškám se není radno vyhýbat.
Nakonec nás stejně doběhnou,
a navíc pokaždé v trochu obtížnější podobě.*

¹ ZEN = označení pro odnož mahájánového buddhismu

² Buddhismus = duchovně-filosofický systém

³ Hinduismus = indický filosofický a náboženský koncept

⁴ Taoismus = filozofická škola založená na textech Tao te ťing

⁵ Dharma = indický filosofický termín, nejvyšší vesmírný řád

⁶ TAO = neuchopitelný prazáklad světa, zákon všech zákonů

K pochopení a obstání u životních zkoušek (a tou je samozřejmě i Parkinson, resp. jakákoli diagnosa takzvaně „nevléčitelné choroby“) však málokdy stačí jen znalost teorie.

K tomu je holt nutná osobní zkušenost a ta je, jak jistě chápete, nepřenosná.

Mohu Vám pouze nastínit a popsat, kudy jsem šel, kde jsem padal a proč, kde to šlo poměrně hladce a kde naopak ztuha. Těchto pár níže uvedených principů se mi na mé cestě osvědčilo, a tak se jich držím.

Profesí je mi celých 30 let IT⁷ a tento obor mě dobře naučil dbát jednoho moudra, které zní s dovolením takto:

„To, co funguje, tak do toho se nes....!!!“

A tak se těch několika principů držím neochvějně dál. Jsou to ty tři jednoduché životní zásady:

- Odpusťte
- Přijměte
- Žijte tady a teď

⁷ IT = informační technologie – vše kolem světa počítačů

3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA

Odpusťte

všem a sobě nejvíce. Uvidíte, jak se Vám ihned uleví. Uznáte přece fakt, že nemá žádný účel a smysl se do nekonečna rýpat ve starých šrámech. Odpusťte a nechte své rány v klidu zhojit.

Přijměte

to, co je, a radujte se z toho, co máte. V naší iluzorní realitě nemá nikdo z nás pražádnou jistotu, co ho čeká v příštím okamžiku. Máme jen a jen předpoklady, vycházející z našich předešlých zkušeností. Život je ovšem neustálá změna. Miluje dynamiku projevu a děje. Jak Dharma či Tao (v lidských dějinách nejstarší filosofické konstrukty snažící se popsat vnímanou realitu) k nám mluví v tomto směru zcela jasně. Konat vždy v souladu se svým svědomím, jak nejlépe v ten moment mohu a dovedu. To ostatní už nechat na nich.

Žijte tady a teď

plně a vědomě v každém přítomném okamžiku. To, co Vás čeká v tom následujícím „oka mžiku“, je pro „nyní“ jen předpoklad a očekávání budoucího stavu. Z mnoha odborných studií vycházejí závěry, že:

„předpoklady a očekávání se z 80 % neplní“.

Vlastně se není ani čemu divit. S tak obrovskou hromadou nejistých „proměnných“, které do realizace příštího „oka mžiku“ mají co mluvit, nelze přece nic jiného očekávat. Velká většina lidí dnešní hektické doby Vám na dotaz:

„Co vy a žití dle pravidla tady a teď?“

odpoví něco v tomto duchu:

„Prosím Tě, **na něco takového já vůbec nemám čas.**“

Tak ti jsou plně v zajetí time – managementu. Ovšem jen tak dlouho, dokud se jim nevybijí baterky, nebo jim, z ničeho nic, v jejich hodinách nepraskne péro. Pak tělo řekne dost: „to by stačilo“ a dostaví se:

- „syndrom vyhoření“
- „psycho – spirituální krize“
- „nevyléčitelná“ choroba

„Podstatný je přece cíl – ne?“

Pro tuto skupinu je cesta podružná. Toto jsou typičtí plánovači budoucích zážitků, které ovšem z 80 % nedopadnou, respektive dopadnou jinak, než bylo očekáváno. Z nesplněných očekávání pak vzniká jenom

frustrace, lítost či vztek, hledání viníka a podobné zbytečné a hořké konce.

A konečně pak třetí skupina, do které patří ti z nás, kteří slovy Jacka Kerouaca: „Jsou na cestě.“

Tedy ti, kteří ví, že:

„Život je posvátný a každá chvíle v něm je vzácná.“

Velkou životní pravdu lze nalézt ve slovech skvělého autora a moudrého člověka Haruki Murakamiho:

„V našich životech nastávají momenty, kdy už se nejde vrátit zpátky. Pak jsou další, mnohem vzácnější, kdy už se nedá pokračovat dál. Když nastanou,

nemůžeme dělat nic víc, než je plně přijmout
se vším všudy.“ (z knihy „Kafka na pobřeží“)

Nic, co na první pohled vypadá fatálně a bezvýchodně, takové v podstatě není. To měl zřejmě na mysli velký básník William Shakespeare, který prohlásil:

„Svět v podstatě není ani dobrý, ale ani zlý.
Je přesně takový, jak si jej představujeme.“

Nakonec ještě slova, jež pronesl známý indický guru a spisovatel Sri Chinmoy:

„Nikdy se netrap věcmi, které nemůžeš změnit.
Raději změň svůj úhel pohledu.“

„Já sám bych to pak viděl takto:“

*„Život má stálou schopnost překvapovat
a myslím, že to samé,
očekává i on – od nás.“*

*„Pakliže mu toho nedopřejeme,
začneme ho nudit,
co na to odpoví?“*

*„Samozřejmě, začne nudit,
pro změnu, on nás.“*

*„Bavme ho a život nám oplatí stejnou.“
„Dejme mu lásku a bude nás milovat.“
„Chraňme všechny jeho projevy.“*

„Pak nás nikdy neopustí.“

*„...a až bude Tvoje tělo odcházet,
zůstane v Tvé duši“*

4) JAK TO ZAČALO

4.1) VELKÉ ODHALENÍ

Můj příběh by mohl začít mnoha různými začátky. Třeba mým narozením, jako prvorozený syn dvou lékařů. Mohl bych začít poukazem na mé významné předky a vzory, jakým pro mne je můj příbuzný, autor Knihy o Kostí, historik, profesor a rektor Univerzity Karlovy Dr. Josef Pekař. Hodil by se nějaký ten letopočet, tedy rok 1962, aby se nenápadně poukázalo na stáří autora, že už má tedy něco za sebou a to, o čem píše, sám také niterně prožil. K letopočtu pak samozřejmě patří i místo, což jsou Hořice. Rodiště nejen Čenka Pekaře, ale i mnoha generací fantastických Hořických trubiček. Kam až moje paměť sahá, si uvědomuji, že jsem je vždy miloval. Spořádal jsem jich, co se do mě na posezení vešlo, a to stylem postupného olamování jejich závinu, až k samotnému jádru, tedy náplni z čokolády. Vlastně tento model, jít takzvaně „až na dřeň“ objektu zkoumání, je pro mě typický a provází mě tak po celý život a ve všech jeho směrech. Můžete si tedy být jisti tím, že tato kniha půjde až na samé dno. Dno šoku z nečekané diagnózy a otázek typu:

„Proč zrovna já?“

jak já to jen zvládnu

Nevynechám žádné téma, byť sebevíc okrajové, neboť se domnívám, že co pro mě může být banalita, může být pro někoho z Vás ta stěžejní informace a samozřejmě také naopak.

DEN NULA – DEN, KDY PŘIŠEL PAN P.

Psal se listopad roku 2016 a já jsem byl na pracovním mítinku na Moravě. Jel jsem vozem sám a už cestou tam jsem pociťoval jistý, u mě naprosto neobvyklý neklid či nervozitu, pro kterou nebyl žádný zřejmý důvod. Tyto pocity mě provázely po celý den a kupodivu vydržely i raut. Velké odhalení a pochopení, že se fakt děje něco neobvyklého si „pan P“⁸ nechal až na večer do sklípku.

Ve chvíli, kdy nás someliér vyzval k točivému pohybu sklenkou vína, tak aby víno ve sklence omývalo jeho stěny, jsem se vyděsil. Nebyl jsem toho vůbec schopen. Sotva jsem udržel sklínku v pravé ruce. Moji okamžitou sebe-diagnosu Karpálního tunelu či syndromu „myší ruky“ vzápětí vyvrátil strýček Google. Stačilo pár minut na internetu, plus základní medicinské vzdělání vstřebané od rodičů. Najednou mi došlo, co už jsem dávno tušil. „Pan P“ je tu a jak je jeho blbým zvykem, zůstane zřejmě natrvalo. Hned tu první společnou noc v jedné posteli s „P“ jsem si uvědomil, kolikrát se mi už

⁸ Pan P. = diagnóza Parkinson

v minulosti nečekaně ohlásil. Nepravidelně, čas od času, párkrát za rok, jen tak říkajíc na skok. Aby mi potřásl rukou, tělem i duší. Prostě se jen připomněl a zmizel. Myslím, že už tehdy jsem tušil, že jednou přijde a zůstane se mnou natrvalo. Po probdělé noci jsem z Hustopeči ráno vyrazil domů. Čas od času, se vzrůstající nervozitou, jsem testoval pravou (postiženou) ruku marnými pokusy bubnovat prsty na volantů či přístrojové desce. Ty se jen chaoticky chvěly. Dojel jsem domů, ale nevím jak.

DEN+14 - JMENUJI SE PAN P.
A BUDU S TEBOU BYDLET



Hodně jsem přemýšlel a uvažoval, zda má pro Vás, čtenáře nějaký přínos přečíst si v detailech (a v jakých) celý ten marasmus rozpadu soudržnosti mého já. Období, které následovalo, bylo přitom náročné jen a jen duševně. Jinak mě v celku nic nebolelo, jen po psychické stránce jsem se nezadržitelně propadal do zoufalství, tísně, strachu z toho, co bude a jak to vyfabulované „něco“ zvládnou. Následovala návštěva u neurologa, která byla pro mě tou poslední kapkou, po které to už má psychika nevydržela, přetekla a rozlila se po podlaze. Přitom z dnešního pohledu zase tak vcelku o nic nešlo. Prostě obrázek jako od pana Haška. Teď už se tomu jen směji, když si představuji Mistra Rudolfa Hrušínského v mé tehdejší roli.

4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ

POCHODEM VCHOD

*„Tak pane Pekaři, projděte se – hmm –
Tak ještě jednou – hmm.
Sestři, pište – znatelný souhyb.“*

KLADIVEM SEM – KLAIVEM TAM

Dostanete na různá místa kladivem a čekáte, trochu napjatě, co z toho nakonec jen bude

NAKLONIT, VYKLONIT, ZAKLONIT, PŘEDKLONIT...

*„Teda pane Pekaři, řeknu Vám, žádná ztuhlost?!?
Vy jste přímo Hyper-mobilní... hmm.“*

Abych taky nebyl, já celoživotní fanatik do sportu, myslím si. Když docvičíme, jen málem jsem nezakončil, jak jsem byl celý zblblý, postojem „Namaste⁹“. Vy to o mně vlastně ještě nevíte, ale jsem tak trošku ZEN Budhista.

GESTA a ZASE GESTA

Předvedete, jak Vám jdou či nejdou různá gesta rukou.

⁹ NAMASTE = znamená „klaním se ti“, vyslovení pozdravu je doprovázeno mírnou úklonou a gestem andžali mudra.

*„Ted’ prosím zkuste gesto pro počítání peněz... aha...
Tou pravou rychleji... hmm... Nejde to, že?“*

ACH TA PAMĚŤ

Když už si bláhově domnívám, že máme hotovo, jsem ještě nečekaně dotázán:

*„A... pane Pekaři, prosím Vás... vyjmenujte mi měsíce
pozpátku.“*

TEST GRAMOTNOSTI

V závěru seance si pak dáme test psaní: „Posadte se, pane Pekaři, a tady mi něco napište.“ Koukáte na to vše jak vrána – vyjukaně a vyplašeně, nevíte, co se to děje.

„A... co mám napsat, paní doktorko?“ já na to.

„No to je jedno. Třeba, že je dnes krásný den,“ říká na to bílý plášť.

Díváme se na ten výtvar oba dva se stejným zaujetím. Já trochu vystrašeně, ale plášť jen pokyvuje vědouce hlavou. Ta věta není nijak gramaticky obtížná, takže žádné hrubky, jen to písmo bylo nějaké divné. Ono se Vám, přátelé, zmenšovalo. Prostě na začátku věty kobylky a na konci věty blechy. Byl jsem stále vyjevenější a vyjevenější.

„A co mi tedy, paní doktorko, je?“ ptám se pláště.

„No to Vám ještě nemůžu říci. Až po CT¹⁰ mozku,“ na to ona a rovnou mě objednali: „Tak termín máte tehdy a tehdy.“ Dostal jsem protekčně co možno nejbližší termín. Bylo to za krásných 42 dní.

Tak jsem lidi těch 42 dní čekal a jen dumal nad tím, co by tak bylo nejlepší chytit:

Parkinson? * Alzheimer? * Nádor na mozku? * RS? *

Svalová dystrofie? * ach jo.

Bílý plášť mi při loučení řekl památnou větu, na kterou hned tak nezapomenu:

„Tak já nevím, co Vám mám přát, pane Pekaři. Ono

totiž, ať už to bude cokoliv, bude to stát za prd.“

Při psaní těchto řádků mohu, doufám, se vší pokorou prohlásit, že mám „Pana P“ jakž takž zpracovaného, ovšem na jaře 2017 to bylo „zcela jiný kafe“. Prostě jsem si v palici vyrobil obludné strašidlo, které navíc pár lidí svými bez rozmyslu plácnutými slovy ještě vylepšilo a

¹⁰ CT – (Computer tomography, počítačová tomografie) je radiodiagnostická metoda

umocnilo, abych se jím pak velmi úspěšně strašil. Tělo samozřejmě reagovalo na rozpadající se psychiku po svém (inkontinence, nezvladatelný třes, poruchy spánku, nenormální lekavost) a jen přiostrňovalo svými projevy celou situaci. Přidalo se naprosté nechutenství, neschopnost udržet v sobě jídlo, abych ho vzápětí nezvrátil. Měl jsem všechny příznaky těžké deprese obohacené o pocity nezměrné tísně. Nebylo hodiny, abych se něčeho fyzicky a mentálně nelekl. Báł jsem se podívat do zrcadla, co tam uvidím. Báł jsem se vlastního pohledu. Ty oči, kdysi tak plné nadšení ze života, jsem nyní téměř nepoznával. Nebyl v nich život – jen děs. Moje já se bálo sama sebe. V nejtěžších chvílích mi však pomohla věta, která mi mimochodem pomáhá dodnes (4/2020), kdy řeším vlastní insolventci a exekuci, což je jistě námět na další knihu. Ta věta zní:

„Jsem si jistá, že to zvládneš, Čendo.“

A řekla mi ji hned na začátku cesty moje životní kamarádka, skvělá divadelní herečka v angažmá divadla v Mladé Boleslavi Lucka Matoušková.

Děkuju Ti, Lucinko.

PŘED (2014)



Dnes (2020)



Během pár týdnů po dni D jsem z 90 kg tělesné hmotnosti a vypracovaného těla léty dřiny v posilovně vážil s bídou 70 kg. To, jak jsem vypadal v mezidobí, nechtějte raději ani vidět. Myslel jsem si, že jsem na dně. Jak já se mýlil. Řeknu Vám, že ani nelze tušit, kolik pater mají dna. Dopadnete a řeknete si:

„Tak, a jsem na dně.“

Co já jen budu (s tou situací) dělat?”

Pochopte, že jste spíš v přízemí a pod sebou máte dalších X podlaží. Tedy další dna, kam lze úspěšně propadat.

4.3) DNO VERSUS PROSTOR

Máme 20. 06. 2020, v době, kdy je tato kniha de-facto dopsaná a já jen ve své pošetilé snaze zdokonalit nedokonalé ji čtu pro korektury už snad posté a plně si uvědomuji, že ani já jsem ještě zřejmě nedosáhl svého posledního dna. Ovšem teď mě, přátelé, zrovna něco napadlo, takový nový pohled. Proč vlastně mluvit o nějakých vrcholech, vzestupech a pádech, o nějakém dnu? Kdo má takovou gesci, že může s určitostí tvrdit, že dnešní vrchol (ať už je jakýkoliv) nebude zítra, či za sto let brán jako tragický pád na nejhlubší dno? A kdo ví s určitostí hraničící s jistotou, že dnešní dna nejsou budoucími životními vrcholy? Jinak řečeno, co Vám z dnešního pohledu na věc připadá jako průšvih či jako fatální selhání, se po nějaké době často ukáže být pro Váš život jako velmi důležité a prospěšné. Takže nedělejme nikdy ukvapené závěry, situace se v budoucnu ještě může změnit.

Bytí¹¹ nás prostě svou dynamikou celý život vystavuje tlaku na změnu, a to ve všech možných směrech a úhlech pohledu, např. změnu:

- mentální i fyzickou
- zaměřenou na modely chování

¹¹ Bytí = přítomnost, kterou bezprostředně vnímáte jako vlastní přítomnost – Eckhart Tolle

- jednání a reakce na podněty
- aktivity v řešení situace či problému
- lidských vztahů
- péče o své zdraví
- snů a tužeb
- sebereflexe a sebeuvědomění
- kultivace ega
- vztahu k majetku a penězům
- a mnohé další

Tyto změny, ať jakéhokoliv typu, nás evidentně přemísťují v prostoru a čase a my tak, ať už chceme či nechceme, ať to bylo či nebylo naším záměrem,

„dostáváme přidělenou“ takříkajíc jinou „AMU-adresu“, tedy „adresu našeho momentálního umístění“. Takové unikání časoprostorové ID, takovou kombinaci unikátní IP a MAC adresy. Naše oscilace kolem bodu AMU je daná časoprostorovými souřadnicemi a stojí na velmi vratkých „nohách“. Nikdo z nás nemá nikdy pražádnou jistotu, že jej jeden z mnoha vlivů náhle nenakopne a nepošle si oscilovat někam o malý či velký „časoprostorový“ kus jinam.

Vlivů, které vytváří dynamiku našeho žití, je celá řada a věřím, že o těch podstatných nemáme vůbec představu, co je to za reakční síly, stejně jako netušíme, zde jsme se se svými teoriemi vedle jak ta jedle, anebo se v něčem zanedbatelně přibližujeme principu Bytí. Z možností, které mě napadají, že by mohly mít jakýsi

vliv na naše posunutí na jiné souřadnice jiné životní dráhy, stojí určitě za zmínku tyto následující:

- naše interference z jinými AMU
- karmické vlivy
- úroveň rozvinutí našeho vědomí
- míra naší bdělosti
- chápání principu Dharmy a Taa
- míra bdělosti v přítomném okamžiku
- a jistě mnohé a mnohé další

A tak mi teď prosím někdo řekněte, jaký má vlastně význam nálepkovat naše motýlí víření, naše chování v realitě nějakými pojmy, jako je „vrchol a dno.“

Myslím si, že ode dneška je přestanu v tomto archaickém a zavádějícím významu používat. Zní to sice inovativně dobře a dává to i možnost filosofického obhájení, byť konstrukty tohoto teorému jsou staré sotva pár myšlenek, ale vyžaduje to naprosto jiný prostor a rámec, než je jedna kapitolka v této knize.

Doufám, že budu mít v tomto životě ještě čas a příležitost tuto tezi rozpracovat do nějaké nové knížky.

5) JAK PŘEŽÍT PRVOTNÍ ŠOK

Samozřejmě, teď s odstupem času se mi to radí, ale v té první chvíli to je rána do palice. Můžete být fatalista či optimista, je to fuk. Šok to je. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že se projevuje podobně jako např. otřes mozku. Mám na mysli desorientaci v čase a prostoru. Když mě v mládí, coby rychlého fotbalového útočníka, nešlo zastavit jinak než hrubým faulem, párkrát to skončilo otřesem mozku. Ta koule na mém krku se otřásla, písmenka v ní, do té doby hezky spořádaně uložená a roztříděná, se rozsypala, zpřeházela a nedávala najednou téměř žádný smysl. Náhle jsem nevěděl, co je za den, jaký je stav zápasu, kde se zápas hraje a řadu dalších věcí. Šok psychický je v tomto úhlu pohledu, v tomto projevu velmi podobný. Nebo přesněji řečeno, u mě to tak bylo. Je ale důležité se něčeho zachytit. Něčeho, co Vás udrží nad hladinou a zabrání Vám utonout. Alespoň do té doby, nežli pochopíte, že umíte plavat. Tady je, myslím, ten ideální čas a příležitost představit Vám Petru. Nežli tak ale společně učiníme, pokusím se obohatit Váš zážitek ze čtení i trochou té poezie. Kdo z Vás to nevydrží, může samozřejmě přeskóčit na další list.

Tak tedy pojďme na M.CH.P.¹²

¹² MCHP = malá chvilka poezie...

M.CH.P. č. 1 - Krev na rtu

*Moudrý není ten, kdo mlčí
Ani ten... kdo rozmlouvá
Není jiný, ten, kdo ječí
Ticho... které pomlouvá*

*Dost už bylo planých řečí
Mě stálo to už mnoho sil
Směji se a při tom brečím
Život mi zuby vyrazil*

*V ústech zeje velké prázdno
Krev na rtu stále... zasychá
Po ráně (má slova vážnou)
přesto je křičím – do ticha*

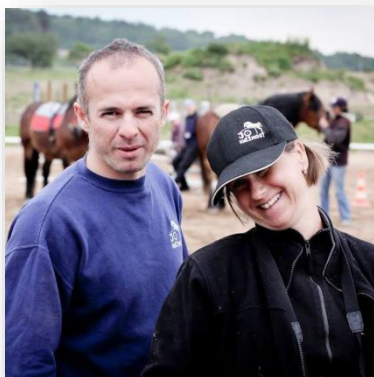
To Ticho...

*bez pohnutí - tiše zírám
víra se bortí...
drolí...
zívá...
mizí...
charakter, kdysi tolik ryzí
sám v sobě (náhle) jsem tak cizí
já...
ticho jsem a mizím*

6) OÁZA

Ptáte-li se tedy, kdože je to ta paní Petra, tak vězte, že je to má kamarádka. Spoluautorka této knihy, moudrá to osoba bez předsudků.

Spolu se svým manželem Markem už mnoho let zvelebují úžasnou koňskou farmu s dnes již více jak třiceti koňmi. Marek býval kdysi před lety kolega z práce. Zaměstnání, jež vykonával určitě svědomitě a dobře, mu, ale nepřinášelo žádné velké uspokojení, natož aby Máru nějak „naplňovalo“.



Naštěstí pro sebe i svou rodinu včas pochopil, co v životě chce. Opustil po 16 letech jistotu být někde zaměstnán a vyměnil ji za realizaci svého snu takříkajíc na „full time“.

Myslím, že už začínáte tušit, že udělal dobře.

Víte, přátelé, je to tam u Černých, se všemi jeho obyvateli, ať už mluví řečí lidskou anebo svou zvířecí, tam v Loučném Mlýně, pro mě osobně taková oáza pro duši.



Při pohledu na pastviny se siluetami vznešených koní nemůžu jinak nežli pátrat, který z nich je asi Hatátitlá a který z nich by tak mohl být Iltschi. V myšlenkách

jsem hned v dětství na pláních Severní Ameriky se svým kmenem Apachu.

Vzápětí mé zasnění
vystřídá údiv
z přirozeného
souznění jezdce a
koně nad překážkou.



Znovu a pokaždé si
uvědomuji, jak silné je
toto místo, jakou
úžasnou atmosférou, vzrušeným klidem, neutuchající

energií a harmonií na mě ve svém celku i detailu působí.

„A působí, přátelé, opravdu hojivě.“

Ten pocit ale znáte jistě všichni. Jen ho obvykle máme spojený s díly přírody.

„Ovšem tady, na Loučném Mlýně,

to kouzlo,

tu krásu spočinutí v okamžiku

vytvořili a vyvábí lidé.“

7) ARTUŠ



Pak mě náhle z mého rozjímání opatrně vrátí na zem Artuš. Svým pomalým a rozvláčným krokem, snad aby dostál svému velkému jménu po nejmoudřejším z lidí, mě přijde přivítat.

Černý kříženec Retrívra, stáří 13 let, tedy už velmi moudrý pes.

Lehce se mě dotkne a já cítím, jak říká:

„Je to krása, Čendo, vid’...”

když není kam a není proč pospíchat.”

Při tom se na mě dívá vědoucím pohledem krále Artuše. Musím mu dát za pravdu. Jako lidi se většina z nás za něčím neustále žene. Slova „nemám čas“ se stala téměř synonymem úspěchu.

Čím méně času deklarujeme, že máme, tím se iluzorně může zdát, že žijeme plnější život. Plný důležitých pracovních povinností, plný zážitků, plný úspěchů. Stavíme si působivé milníky na své cestě, a přitom si málo uvědomujeme, že nám život v honbě za milníky jako voda protéká mezi prsty. Dost ale již filosofování a pojďme honem za Petrou.

OTÁZKA č.0:

Tak, Petro, prosím Tě, řekni nám něco v kostce o sobě, a hlavně nám porad'. Máme k Tobě několik otázek, vlastně plnou knihu a moc se těšíme na Tvé odpovědi.

PETRA o sobě

Jmenuji se Petra Černá Rynešová, vystudovala jsem psychologii na pražské Filozofické fakultě a tím začala moje cesta s lidmi s duševními problémy. Moje životní filozofie tkví v několika obyčejných věcech:

Protože „extrémy nefungují“, snažme se vždy držet v normě nohama na zemi. Mne osobně drží pokora a duchovní přesah člověka, to znamená, že nejsem všemocná, některé věci musím přijmout, tak jak jsou. Vždy se snažím pro sebe vytvářet ty nejlepší podmínky, ale vždy s ohledem na hranice druhých lidí, které se snažím respektovat a vidět situace i z jejich pohledu. Pro všechny lidi na světě bych nabídla pár principů, jak se vyrovnávat s náročnými životními situacemi:

- V náročných situacích nacházet vždy tu nejlepší péči o sebe.

Držet se pravidla:

„I v blbé situaci“

hledám vždy ty nejlepší podmínky pro sebe!"

Jde to... mám to vyzkoušené... někdy je to těžké...
například, ujede Vám autobus. Máte dvě varianty, jak to
řešit. Buď se budete celou dobu, co budete čekat na
další autobus, jen vztekat a spílat si, proč jste nebyla
trochu rychlejší... anebo si řeknete, šťve mě to, ale nic
s tím neudělám, a zeptáte se sami sebe, jak můžete ten
čas nejlépe naplnit, co pro sebe můžete udělat...
Dojdu si na kávu, koupím si časopis, udělám si pořádek
v telefonu, napíšu si nákup a podobně...

- Vztahovat se k hodnotám, které drží

Zdroje – blízcí lidé, zájmy, osobní radosti.

Například když nemám dobrý den a ráda občas chodím
na dobrou kávu, dojdou si na ni do své oblíbené
kavárny... Objednám si tu, co mám ráda a s laskavou
péčí o sebe si ji vypiji se zapojením všech smyslů. Asi
takto:

*„Tak, Petrunko, dojdeme si spolu na kávičku, na to dobré
capuccinko, které dělají v té malé útulné kavárně.“*

Dám si svou oblíbenou kávu a sednu si na příjemné
místo, kde mi bude v kavárně dobře, zpřítomním se a
potkám se se všemi svými smysly – v jakém je pěkném
hrnečku, když se ho dotknu, jak je horká, když k ní

přivoním, jak krásně voní a když ji ochutnám, jak dobře chutná...

Co to je laskavá péče o sebe? V ní se skrývá láska a tolerance sama k sobě.

„Mám se rád i s tím, že jsem tolerantní k vlastní nedokonalosti.“

Toto je velké téma, možná se k němu ještě v průběhu knihy vrátíme...:-)

- Pokora, i malé radosti jsou radosti

Cestujete autem z práce, máte toho po celém dni dost a říkáte si, co ještě všechno musím: Nákup, s dětmi úkoly, udělat večeři... Zkuste se cestou rozhlídnout a uvidět něco, co vás v tu chvíli pohladí po duši: Poskakující zajáci na poli, západ slunce, rozkvetlé květiny...

OTÁZKA č.1: „Co máme dělat, jsme-li v šoku?“

PETRA:

V šoku vždy člověk situaci:

- V první řadě popře, nestalo se to...!
- Pak přijde stav deprese, je to příšerné, co se mi stalo...! Nevím, jak dál...!
- A nakonec by mělo přijít přijetí: Nějak s tím dokážu žít, bylo to strašné, ale je to za mnou, život plyne dál a dále žiju se zdroji a hodnotami, které mi v mém životě zůstaly...

V šoku je dobré:

- Opírat se o hodnoty a zdroje, které drží
- Zaměřit se na jednoduché stabilní věci

Neboť jsou pro nás jistotou a dají nám pocit bezpečí.

Někdy je to úplně banální, pomůže i lehnout si na zem, rozhodit ruce a nohy a říci si, teď se můžu pevně opřít o zem, ta je stabilní, drží... Toto pomáhá ve velkých krizích, kdy je člověk silně rozhozen psychicky a projevuje se to i v těle (motá se mu hlava, třese se). Postupem času se opíráme o hodnoty a zdroje, které stále v našem životě drží: Dobrá kamarádka, skupina

lidí, s kterými sdílím stejný zájem, činnosti, které mám rád....

V šoku totiž nejsme schopni situaci řešit...

Jak jste jistě pochopili, je Petra psycholožka. To není diagnosa, to je fakt a dodávám, že výborná. Samozřejmě psycholožka – ne diagnosa. Naše společné disputace nad metafysickými tématy dávají bezesporu mému nadšení pro ZEN tolik potřebnou kotvu a zemitost. Petře zas myslím ukazují ty nekonečné možnosti pro duchovní rozlet. Musím však dát v mnohém Petře za pravdu a uznat její myšlenku, že všechny extrémy jsou v podstatě škodlivé.

DEN+42 – NÁDOR TO NENÍ

Téměř měsíc a půl čekání na CT byla opravdu dlouhá doba. Lékařská okresní věda po celou tu dobu čekala na CT a bez jeho výsledků prostě nechtěla o nějaké Diagnose ani spekulovat. Po CT zmizel jeden z bubáků. „No sláva,“ říkal jsem si a trochu se mi ulevilo. Ovšem jen tak na půl minuty. Hned na to totiž „bílý plášť“ vytáhl z rukávu dva zcela nové bubáky:

- První se dostal na světlo mého vědomí slovy:
„nádor tam nevidím,“ prohlásil *„bílý plášť“*¹³
- a pokračoval: *„zato ta krční páteř...“*

„A co je sní?“ ptám se naoko statečně.

*„Osteofyty kam se jen podívám,
a hlavně hraničně zúžený páteřní kanál.“*

- Druhý pak *„bílý plášť“* uvedl, jako by se nechumelilo, slovy: *„No, ale máte tam také celkem dost bílých míst navíc tak neobvykle umístěných.“*

a s tím mě i mé dva nové bubáky propustil.

¹³ Bílý plášť – zobecněné označení pro lékařský personál

8) JEN ŽÁDNÉ EXTRÉMY, PROSÍM

Dá se říci, že to je společně s myšlenkou o pokoře jeden ze základních pilířů, na kterých Petra vystavěla svůj tolik osobitý, ale hlavně účelný a úspěšný psychologický přístup ke svým klientům. Snoubí se v něm teoretická znalost, daná jejím usilovným studiem, i praktický, lidský přístup ke klientům.

Je tedy nasnadě se na extrémny zeptat Petry napřímo.

Tak tedy, Petro:

OTÁZKA 2: „Jak je to s těmi extrémny?“

PETRA

Jak už jsem přestřela na počátku, žádný extrém nefunguje, ať se podíváme na déšť, funkci lidského těla nebo na přílišné bazírování na jedné myšlence.

Vše funguje dobře, jen když je to v normě.

- Ideální je, když občas prší. Když prší příliš, není to dobré, když je příliš sucho, tak to také není dobré...

- Lidské tělo udržuje homeostázu, když se něčím výrazně naruší, tak se dostane do silné nerovnováhy a máme nějaké zdravotní potíže...
- Když ortodoxně trváme na pouze jednom pohledu či na jedné myšlence, tak se ochuzujeme o nadhled, že na všem může být i něco dobrého, a když s pokorou přijímáme, že může být i jiný pohled na svět.... Je nám v životě lépe... Můžeme se dohadovat o politickém pohledu... nebo můžeme připustit, že i ten druhý má svá opodstatnění a i když nám není blízký a osobně se k němu nepřikloníme... Hned je nám lépe, stále jsme v normě...

DEN + 180 – KONEČNĚ DIAGNOSA

Následující období bych nazval obdobím

„Honu na diagnosu“ a zároveň se stalo velkým zlomem v rodinných vztazích. Začněme ale popořádku.

Jak již víte, oba rodiče byli lékaři a pokud vyrůstáte v takovémto prostředí, nutně dostanete oproti běžné populaci na zdravotnictví jiný náhled. Nemusíte nikdy čekat v čekárně, neboť rodič-lékař je pro Vás vždy připraven. Ovšem nečekáte ani v čekárně jiných praktických lékařů, neboť jen co Vás sestřička zmerčí, hned na plnou čekárnu zahlásí: *„Čendo, či pane Pekaři,*

pojdte dál". Nastalé mručení a jiné nesouhlasné zvuky čekajících pacientů, nejsou sice moc příjemné, ale dají se vydržet. Školní omluvenky i pozdější pracovní neschopenky získáváte poměrně snadno. Myslím, že už Vám je tedy jasné, kdože šéfoval od „Dne D“ hledání diagnosy. Byla to maminka, která byť se snažila, jak jen mohla, aby obstála v této obtížné roli, bylo to logicky nad síly jejích 80 let.

Toho zhruba půl roku od památné cesty z Moravy, kdy jsem si domů vezl už natrvalo „pana P“, bylo psychicky nejtěžším obdobím v mém dosavadním životě. Konečně mě ale naučilo „stát si sám za sebou“, a nebát se o sebe opřít. Přestat hrát za všech okolností roli „velmi poslušného syna“. Bohužel přineslo i naprostý rozkol ve vzájemných vztazích mezi mnou a maminkou i mezi mnou a mým mladším bratrem, který trvá dodnes (5.2020). Mé těžké deprese a neustálé hledání nejasné diagnosy bylo jistě náročné pro všechny zainteresované, ale jen mi potvrdilo, to známé moudro:

„Jen v nouzi poznáš přítele.“

A stejně pravdivé:

„Že jen v nouzi se ukáží pravé charaktery lidí.“

Nakonec se „bílým pláštěm“ z Prahy po půl roce bádání podařilo přidělit mi diagnosu a věřte mi, byl jsem moc rád. Na některá neurologická vyšetření bych však dnes se znalostí, co by mě čekalo, už nikdy nešel. Téměř torturou bych nazval zvláště jedno z nich – vyšetření, jež jsem si pro sebe nazval: „měření impedance nervových vodičů“ a pro představu spočívá v tom, že:

- Do zvolené končetiny Vám do specifických bodů napíchají jehličky podobné akupunkturním, jen tyto jsou každá kablíkem napojená do PC.
- Ležíte na lehátku a tušíte, že to nebude žádný kdovíjaký zážitek.
- Pak se sestra s podivnou plácačkou, podobná výpravčí na vlakovém peroně, postaví vedle vás na úrovni Vaší hlavy.
- To už máte trochu bobky.
- Pak na povel pana doktora „střelmistra“ přiloží plácačku za Vaši hlavu.
- Jen tak lapidárně pronese:

„Teď to trochu škusne.“

- Nevím, kolik proudu o jakém napětí do Vaší hlavy pustí, ale měl jsem pocit, že jsem zemřel, prda to byla šílená.
- Celé tělo nadskočí z podložky, ale zvláště měřená končetina zacuká, jako by se měla utrhnout
- Dezorientace, pocit chvilkové ztráty vědomí, děs z toho, že „určitě nezůstane u jedné rány,“ říkáte si a máte bohužel pravdu.
- Sestra „výpravčí“ celkem 12krát zvedla svou plácačku k mé hlavě, mám totiž ještě druhou ruku a dvě nohy.
- Po každé ráně jsem si říkal:

Ještě jednou a sepne mi.“

- Kupodivu jsem to přežil...

A pokud Vás zajímá výsledek, tak mi řekli něco v tom smyslu, že vodiče do pravé ruky jsou na hranici normy.

„Takže bezva, to jsem rád, že to vím.“

„Můžeme pátrat dál.“

9) HIPOTERAPIE a PARKINSON

Jste-li zvědaví na to, co to ta Hipoterapie nebo Hiporehabilitace vlastně je, tak tato kapitola Vám doufám poskytne ucelenou představu. Petra je určitě tou nejpovolnější osobou coby lektor a průvodce. Je to dané kompilací její lásky ke koním s láskou ke svému povolání. Pro zpestření je prý dobré čtenáři čas od času nabídnout nějaký vizuální zážitek, nějaké to vtipné foto, osvěžující od jinak třeba nudných textů. Tak zde máte první takové foto-zastavení.

Foto-Zastavení č. 1

název: „**Natřásání koňským hřbetem**“ –

autor: M. Mára Černý



Tady je krásně patrné tolik typické držení těla Parkinsonika. Kulatá záda, svěšená ramena, krk s hlavou bez kontroly plandá až někde u hrudi. Celková tělesná ztuhlost je v držení těla jasně patrná.

- Petra zde plní úlohu „koňovodiče“.
- Já se vezu.

Je vzrušující si uvědomit, že sedíte na živém tvorů, který Vás, byť s jistou dávkou odevzdanosti, veze (na svém hřbetu) odněkud někam a nic za to nechce. Často se zdá, že si to užívá, že si je vědom, že Vám to dělá dobře. A ono to opravdu dobře dělá, a to jak fyzicky, tak i psychicky.

Tělo jezdce je komplexně natřásáno, a to hned ve třech rovinách. Nazval bych je např.:

- „kyv předo – zadní“,
- „kyv stranový“
- a „pohyb vertikální“.

Tento mix pohybů, které musí Vaše tělo zvládnout, má na něj přímo blahodárný vliv. Svaly, které mají jinak leháro, teď musí naplno zabrat. Vzhledem k tomu, že Petra je uznávanou odbornicí a nadšenou propagátorkou Hiporehabilitace (HR), jistě nebude od věci se jí na její vztah k HR optat.

Většinu svých znalostí HR pak Petra popsala ve své publikaci, která určitě stojí za přečtení. Je psaná srozumitelnou a čtivou formou, takže Vás určitě četba nebude nijak nudit, a přitom se jistě dozvíte o Hipoterapii i něco pro Vás zajímavého.

Objednat lze na webu JO Kněžmost.
www link máte zde: <http://jo-knezmost.cz/>



PhDr. Petra Černá Rýnsková

Narodila se 21.5.1976. Od tříleté dětství obdivovala koně, na dvořáckém dvorci v kostce a prodejně, je důvěrnou, jemnou, vinnou, v pohybu sportu pod záštitou ženského oděvu Království. Vystudovala jednorázovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Epileptikem i epileptičkou je i její manžel, na němž hiporehabilitace její práci a klienty a duševním onemocněním. Hiporehabilitace se věnuje již 16 let. Absolvovala kurz Léčebné pedagogiky psychologického jízdního při Masarykově univerzitě v Brně, profil zážitkové České hiporehabilitace společnosti. Absolvovala psychoterapeutický výcvik v Existenciální analýze a logoterapii. Je odbornou garantkou a základovkou Hipocentru v Pl. Kozmonemy, která naplňuje funkci 8 let. Absolvovala je členkou pracovní skupiny pro Psychoterapii pomocí koní v České republice.

Co má ráda: koně, radost, přirozené zážitky a když má něco svého.
Co nemá ráda: šlechtické politiku, bezmála a nepochopení.
Životní krize: Když se dá najít smysl, jen člověk musí chci..."

Hipocentrum PL Kozmonemy
Děkujeme za příspěvek na č.č.
123-0007532181/0106.

Děkujeme partnerům:






www.cpk.cz

PhDr. Petra Černá Rýnsková

Když kůň leží duši, aneb metodika hiporehabilitace zaměřená na klienty s duševním onemocněním.



PhDr. Petra Černá Rýnsková

Ještě nežli pustíme Petru ke slovu, tu mám jednu otázku i pro Vás. Víte, co si myslí kůň, když s Vámi jde krokem, poklusalá, cválá či letí tryskem?

Já Vám to prozradím v těchto svých verších.

M.CH.P. č. 2 - Koňský sen

*Na zádech ponesu všechno tvé trápení
Kolik, že zármutku vytřesu z Tebe
Vím, že když bičím pleskneš mě v znamení
Cválám si krajinou....
nad hlavou – nebe*

*Nozdrami nasávám opojnost prostoru
V rytmu svém třídobém, pod kopyty zem
Srdce mé blažené chce až tam k obzoru
Slunce, když krvácí....
Zem má – rudý lem*

*Letím vstříc předělu s posledním Taxisem
Jenom ten lidský tvor divně se třese
Je to jak mýtiny, po cestě pralesem
Před hranou brzdím...
co žok jenom snese*

*Cuká mi v tlamě
Že by to od smíchu?
Či je to udidlem?*

Žok na mém hřbetu, se podivně chvěje

Nebo se v duši mé zrodil ten dávný sen?

Já jednou to skočím...

Vše k tomu již spěje

Další z našich otázek na Petru tedy zní takto:

OTÁZKA č. 3: „Jaký je přínos Hipoterapie?“

PETRA

- Hipoterapie? Moje doména je Hipoterapie pro lidi s duševním onemocněním.
- Obecně lze říci, že koně a kontakt s nimi stimulují lidi s duševním onemocněním po několika stránkách.
- Kůň je silný motivační činitel... tak s ním chtějí někteří lidé vstoupit do kontaktu, vzbuzuje v nich příjemné emoční prožitky, motivuje k tolik potřebným pohybovým aktivitám, zprostředkovává jim sociální kontakt, jednoduchou zpětnou vazbu na jejich chování, která je zřetelná a necenzurovatelná člověkem, dále je nutí zapojovat mozek, tedy myšlení a všechny funkce s tím spojené, aby se s nimi mohl naučit zacházet.
- Geniální propojení komplexní stimulace... Pohyb, sociální rovina, emocionalita a myšlení...
- Můj osobní pohled na stimulaci parkinsoniků:
Všechny výše uvedené oblasti

+ velmi důležitá je rytmizace pro mozek Parkinsonika.

„Rytmičtý pohyb koně je stimulační pro mozek,

který má právě v oblasti preciznosti provádění

rytmických pohybů potíže.“

Většina mých vyjížděk na koňském hřbetě je zároveň příležitostí k nějaké té disputaci mezi mnou a Petrou. Kůň, který mě zrovna nese, jen útrpně pokyvuje hlavou. Určitě si myslí své, ale statečně dělá, že se ho to netýká. Nedá se bohužel dost dobře určit, zda s našimi myšlenkovými konstrukty souhlasí či naopak. Jen občas mám takový dojem, že jsem ho pochopil.

To, když z ničeho nic jen tak pohodí hlavou či jakmile si odfrkne. Pak je mi hned jasné, že si o tom myslí své.



Foto-Zastavení č. 2 - název: „**Na kovboje**“
- autor: M. Mára Černý

Jak je i na tomto snímku dobře patrné, je držení těla opět podle přání „pana P“. Interně mu sám pro sebe říkám „*na kovboje*“. Navenek to sice vypadá jako ležérní uvolněnost, ale zdání jako častokrát i zde klame.

Přátelé, je to velká ztuhlost – kulatá záda, svěšená ramena, krk s hlavou u hrudi

Výraz v obličeji pak typu: „*Jste doma, pane?*“

10) MŮJ VESMÍR

Ale jo, doma jsem, tedy ve své hlavě, ve svém vlastním vesmíru se všemi jeho ještě mnou neprobádanými galaxiemi, se všemi dosud neodhalenými mysteriemi, možnostmi a nepotvrzenými předpoklady úžasných potenciálů.

Vítejte u mě doma. Kamkoli se podíváte, všude se povalují kousky textů, písmenka a věty. Na zaprášených synapsích letargicky polehávají fragmenty myšlenek. Přestože dopaminové vlaky jezdí slušně řečeno trochu chaoticky, vládne na nástupištích neuronových spojů bohorovný klid. Občas se sice z tlampačů ozve varovné hlášení:

„Pozor, za 10 vteřin nastoupí ‚freezing‘,“

což chudáky nováčky neznalé nálad pana P může trochu vykolejit, ale věřte, že:

„nežli Vám pojede poslední vlak, tak si zvyknete.“

Reklamní panely na obvyklé nákupní trendy přesvědčující chudáka *Homo sapiens*, že bez nich nepřežije, v mém vesmíru nehledejte. Jen pro tu představu, co mi strýček Google vyplivl za odpovědi na mou otázku:

*„Jaké jsou nejhledanější a nejdiskutovanější reklamy
dneška?“*

Z hromady odpadu mě zaujaly tyto tři:

- „zázračná voda po holení“

Nová voda po holení od světoznámé značky, po jejíž aplikaci se neuvěřitelně zpomaluje až zastavuje růst vousů. Také jsem si ale v diskuzi přečetl, že prý vousy jen otáčejí směr růstu – tedy dovnitř.

- „čím více čoček – tím víc mobil“

Živě si představuji fantastický mobil s 6 objektivy. Na každé jeho straně po jednom. Pomocí speciálního programu je potom uživatel schopen v PC zkompilovat takzvané hexa-snímky, popř. i sexa-snímky

- „microUSB do hlavy“

Víte, přátelé, jak si vybrat vysněnou dovolenou? Tak vězte, že Vám k tomu stačí pouhá maličkost. Nechat si zavést implantát do mozku z dílny vizionáře Elona Muska. Na zátylku Vám pak sice přibude elegantní port, bude však pro dámy samozřejmě v růžové barvě. Pro pány v barvě metalické plně korespondující s barvou jejich vozidel.

Co pak, ptáte-li se?

No jednoduše otočte list a čtěte dál. Prozatím si vedete výborně a jsem rád, že Vás to bavilo až sem. Dál to bude doufám pro Vás ještě zajímavější, neboť „pan P“ je velké téma.

Takže,  Vy „šťastní“  jenž máte port v zátylku, si už jen v pohodlí domova na té všeznalé a vševědoucí síti zakoupíte, stáhnete a do kebuly nahrajete vzpomínky na vaši vysněnou fiktivní dovču. To vše za velmi slušný peníz, bez zabalování a vybalování bagáže, beze stresu najít včas tu správnou „Gate“, bez nutnosti bukovat hotel a tak podobně. Sami to přece znáte více než dobře. Místo toho všeho stresu v takto skvěle ušetřený čas se zatím vesele chodíte realizovat do práce.

Tak takové to výdobytky moderní civilizace v mém vesmíru nehledejte. Jinak ale buďte u mě jako doma.

Lépe to snad vyjádřit už nedovedu než v této mé další básni.

M.CH.P. č. 3 - Můj svět

*Za závěsem z očních víček
Za vitráží z modrých sklíček
Za oponou mého snění
Já mám svůj svět
jenž trochu je
a trochu není*

*Za malý hájek s třemi duby
Za přírodu, tu u Poruby
Za přetržené udic vlasce
Já všechno dal bych
mě líbat smíš
však jenom v masce*

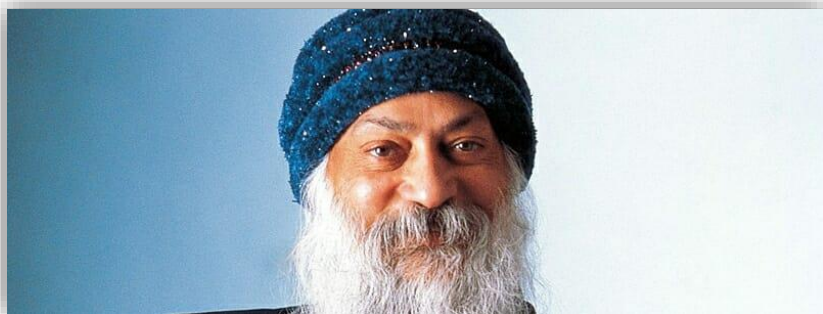
*Za vřelý sten, ač chladný zcela
Za texty jak by od Skácela
Za chytlavost na utopie
rád kotvím
v moři entropie*

*Za názor, v němž je paralela
že lidskost v lidech nevymřela
a zbyl ji
(v někom)
jen malý kousek*

*jak ztvrdlý chléb
jako pár housek*

Ale vraťme se ještě k předešlé fotografii. Z výrazu Petry je myslím dobře patrné, kdo že v naší disputaci má momentálně navrch. Ne že by šlo o nějaké body, ale znáte to:

„Ego chce vítězit a dokazovat si vlastní důležitost.“



Myslím však, že já i Petra tuto ambici ega vnímáme. U mě pak převládá názorová příchýlnost k jedné myšlence, kterou před lety vyslovil Osho¹⁴ a vyjádřil s ní svůj vztah k vlastní důležitosti tedy potřebám ega. Cituji známého guru:

„Teprve tehdy, kdy jsem si konečně uvědomil,
že jsem ale úplně nic,

lejno na zemi, tak se mi ohromně ulevilo.“

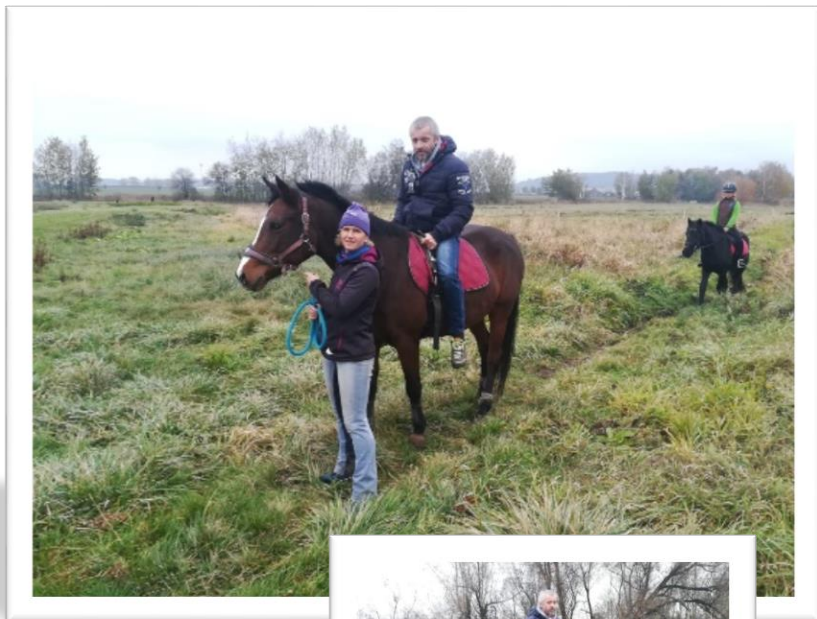
Zatímco já tedy stále dumám nad závěrem naší diskuse z pohledu ovlivněného mnoha lety praktikujícího ZEN,

¹⁴ Osho = byl duchovní učitel, mystik a guru pocházející z Indie.

Petra je výstupem naší filosofické disputace vřele nadšená. Jak jinak, opět uhájila svou tezi:

„Jen žádné extrémy prosím.“

Foto-Zastavení č.3 - název: „Na cestě“ –



autor: M. Mára Černý



11 DRAJF, KOULE a VYHOŘENÍ

Doba je hektická a bláznivě uspěchaná. Kdo nemá „drajf“ je předem odsouzen k roli nosiče vody. Kdo nemá na to či ono tzv. „koule“, těžko „něco dokáže“. A pak ti kteří „drajf“ na začátku měli a měli i „koule“, aby to „velké něco“ dokázali, velmi často tzv. „vyhoří“. Pojem vyhoření popisující stav, v němž se dotyčný nachází, je bohužel dost často brán na lehkou váhu. Bagatelizují se jeho negativní vlivy na psychickou i fyzickou stabilitu jedince. Já díky vlastní osobní zkušenosti si troufám prohlásit, že je to stav nouze. Jak tělo, tak duše úpěnlivě a dostatečně dopředu vysílá varovné signály. To ale přemoudřelé až arogantní ego, tak říkajíc, nechce vidět a dál tlačí vaši osobnost až na samou hranici propasti. Pak se pokochá fantastickým výhledem do krajiny, podá Vám ruku se slovy:

„Tak všechno dobrý, kámo. Jo?“

a aniž by čekalo na odpověď, lehce do Vás strčí.

A co vy?

No letíte dolů, kde se rozplácnete o dno. Ovšem přežít takový pád, poučit se z něj a znova letět, je zkušenost k nezaplacení. Životní hodnoty se Vám změní tak, že z ničeho nic nebudete najednou chápat, jak jste podle těch původních hodnot vůbec mohli žít.

OTÁZKA 4: „Co je syndrom vyhoření?“

PETRA

To je velmi těžká otázka... Skoro si říkám, dám si skleničku vína a budu chvíli přemýšlet, jak to nevýstižněji popsat, aby to nebylo nudné a dlouhé a během mých řádek jste neusnuli...

Syndrom vyhoření je onemocnění dnešní doby, které postihuje nejčastěji paradoxně ty z nás, kteří jsme na počátku své činnosti (profese), velmi motivováni a nadšení pro věc.

- Člověk vloží do své práce vše, co může, tedy celou duši.

Připomíná nám to situaci běžce, který vyrazí na trať maratonu v domnění, že poběží „čtvrtku“. Mnozí zas přepálí začátek a špatně rozloží síly.

- Pokud práce po nějaké době nevykazuje mnoho pozitivních výsledků a jejich pozitivních pocitů, nepřináší duševní, duchovní i materiální zisk, tito lidé po určité době rezignují a tedy vyhoří.
- Rezignují proto, že jejich velké úsilí není odměněno ziskem uspokojení z výsledku činnosti.

Tady jsme opět u extrémů.

Paradoxně v této situaci bude více chráněn člověk, který svou činnost nebude tak „žrát!“. Proč? Protože bude stále více v blízkosti sama sebe, bude se více ohlížet na své základní potřeby a tím o sebe bude více pečovat. Ten iniciativní člověk, který se blíží k vyhoření, je stále více vztažen ke své práci, k cílům, než sám k sobě a svým základním potřebám.

Tedy opět, žádný extrém nefunguje!

- Můžeme svou práci – profesi mít rádi, můžeme se jí intenzivně věnovat, ale při tom všem

musíme ve stejné rovnováze pečovat o vlastní osobu,

dělat ve volném čase to, co máme rádi, ptát se sami sebe: *„Jak se ti daří a co pro tebe mohu udělat?“* stále pečovat o to, abychom se chtěli mít dobře.

- A co je velmi důležité, vedle své práce stále vnímáme i další hodnoty našeho života. Práce by neměla být jedinou věcí (hodnotou) na světě. Pak se můžeme vracet do náročné práce, a pracovat v ní řadu let...

Nejvýkonnější lidé jsou ti, kteří každou minutu svého života v práci i mimo ni o sebe dobře pečují. Jako kdyby

jím na rameni seděl skřítek, který se stále ptá na stejnou otázku:

„A Pétó, jak se máš, co pro tebe mohu udělat, aby se ti dařilo co nejlépe?“

- Je to otázka, která by měla plynout v pozadí našeho myšlení stále každou minutu našeho života!

Ráno otevřeme oči a skřítek se ptát:

„Pétó, co bys potřebovala, aby se ti lépe vstávalo!“

a já odpovím:

„Ještě teplý župan a ponožky!“

„A Pétó, jak by se ti nejlépe jelo do práce?“

*„Zatopím si v autě, pustím si rádio
a pojedu svou oblíbenou klidnou cestou,
kde není velký provoz!“*

„A Pétó, co potřebuješ, aby se ti co nejlépe ráno pracovalo?“

A já odpovím:

„Dobrou kávu.“

A tak dále a tak dále...

- Občas se ale stane, že nejde realizovat Váš oblíbený rituál. Je zavřená dobrá kavárna, nemáte pečivo...
- Pak by měla nastartovat flexibilita našeho myšlení. Je to výzva! Jak ji vyřeším? Dojedu si pro kávu na benzínku, uvařím si ji v práci, udělám si ráno místo pečiva vločkovou kaši. Vločkovou kaši mám tak ráda... A k tomu mám doma i čerstvé ovoce...
- Pak jsem pyšná na to, jak jsem potíže zvládla...

11.1) I JÁ VYHOŘEL

Neřeknu určitě nic objektivního, když použiji následující formulace. Cítil jsem se fakt unaveně, bez energie k jakémukoli pracovnímu výkonu. To jsem obor IT opravdu miloval. IT bylo pro mě více než jen hobby, bylo to totální nadšení. Co se stalo, že u mě došlo k vyhoření, je otázka, která bezesporu vyžaduje pohled v širší perspektivě. O obor jsem začal ztrácet zájem zhruba 2 roky před příchodem „pana P“ – tedy nějak kolem mé padesátky. Svě určitě sehrál i nástup andropauzy ve stejné době a nezanedbatelný vliv měla i má pracovní dlouhověkost. Přes 35 let u jedné a té samé firmy a na stejném pracovním postu. Došlo to tak daleko, že jsem nebyl schopen číst nové pracovní e-maily či přijímat nové pracovní výzvy. Snažil jsem se to všemožně zdolat vůlí a disciplínou, ale stav byl stále horší a horší. Ve chvíli, když už jsem fakt dále nemohl, totálně vyčerpaný, se přihlásil Pan P., aby mě dorazil. Tak jsem to tehdy vnímal.

~~~~~  
Dnes to беру tak, že Pan P. přišel,  
~~~~~

~~~~~  
aby mě zachránil.  
~~~~~

Pravda, moc mu to neulehčuji, ale chlapec se snaží. Nedá mi nic zadarmo, to je pravda, ale motivuje mě tím, že nechá tělu možnost pozitivně reagovat na mé všemožné snahy a experimenty s jediným cílem – udržet si dobrou fyzickou a mentální či psychickou kondici.

12) PSYCHO–SPIRITUÁLNÍ KRIZE

Trochu mě zlobí, jak zrychlená doba neustále přináší nové nálepky na staré bolístky. Tato pojmosloví, jako je zrovna třeba P-S krize, je toho dobrým příkladem. Můj otec byl lékař a v tomto měl celkem jasno:

„Takovýmto lidem chybí kotva k rodný
hroudě, k zemi a k půdě,“ říkával a hned k tomu
dodal:

„Ať jdou ráno za rozbřesku makat na pole
a hned jsou z krize venku.“

Doba je však jiná, hrozně rychlá a hektická. Proto se tu může dobře živit tolik koučů. Nechci paušalizovat, ale ne všichni jsou profesně na výši. U těchto profesně slabších pak bohužel musíte očekávat, že nálepku dostanete cobydup.

Nebál bych se to nálepkování nazvat rovnou stigmatizací. Tato nálepka pak drží jak přibitá a víceméně zabraňuje tomu, aby se duše vyléčila a harmonizovala normální přirozenou cestou. Tehdy Vám tento kouč nabídne řešení. Zbaví Vás té nálepky. Je to přece jen odborník na nálepky – ví jak na to. Jen Vás to bude stát 10 hodin terapie (a to přinejmenším) nežli se mu podaří tu mrchu lepivou sundat z Vás pryč.

Bohužel se velmi často během terapie lepení a strhávání samolepky odkudsi jako side-effects¹⁵ vynoří lepička nová.

A co to znamená pro chudáka klienta?
Co to znamená pro Vás?

Jste lapeni do hry zvané „NeverEnding story¹⁶“.

„Není horšího vztahu, nežli je závislost na kouči.“

„Někteří kouči si ovšem myslí pravý opak.“

¹⁵ Side-effects – postranní efekt, vedlejší účinek

¹⁶ NeverEnding Story – Nekonečný příběh

OTÁZKA 5: „Co to je psycho-spirituální krize?“

PETRA

Pro mne velmi nový pojem. On tak nový není, ale já se s ním setkám až posledních pár let. Lidé, kteří vykazují znaky psycho-spirituální krize, jsou z mého pohledu lidé, kteří jsou z nějakého důvodu v té době:

- Neukotvení zdravě v realitě.
- Často je to únik od reality a tíhy běžného života.
- Dostanou se do spirituální dimenze, která je
 - úplně nebo částečně odvede od negativní reality jejich života,
 - anebo od zjištění, že to co doposud žili a v co věřili, je vlastně jinak.

Tito lidé vykazují podobné příznaky jako lidé, kteří onemocní psychózou např. schizofrenií s tím rozdílem, že na tento svůj stav mají náhled. Tedy vědí, že se děje něco, co není úplně normální.

Psycho - spirituální krize

- často vzniká náhle,
- bývá vyvolána nějakým silným emocionálním zážitkem, který mívá

- duchovní, mystický či jinak realitu překračující rozměr.

Člověku sděluje významnou informaci, že

- je v mnohém potřebné přehodnotit své postoje
- a dosavadní pohled na svůj život a svět.

Bývá to velmi bouřlivé a emocionálně nabitě období osobní změny.

M.CH.P. č. 4 - Změna

„Ostříhat, pane?“

„Ne, jenom učesat.“

„A kam se chystáte, pane?“

„No... do hrobu.“

Slunce si natřáslo peřinu, ulehlo k nočnímu snění
V ložnici jsme si za vteřinu,
stihli říct, že už to není

Pro nové to staré odejde, člověk však miluje lpění
Přitom se bez všeho obejde,
však málokdo toho si cení

Proto já miluji veteše, stejně tak novosti světa,
prosím ať někdo mě učeše,
až zazní ta památná věta

„Sestři... Čas?“

„12:12, pane doktore,“

„tak ho odpojte,“

*„ale, pane doktore,
vždyť on se na mě dívá?!
A má takový veselý oči,“*

„sestři?! ... No tak,“

*„já jen... že...
a teď na mě i šibalsky mrknul?!?“*

*„SESTRÍ!!!
Tak... zase zítra,
ju?“*

„Ano, pane doktore.“

13) POKORA

A druhým neméně častým tématem je Petřino zdůrazňování významu lidské pokory. Nedá mi to, dříve, nežli se jí na to optáme, nad tímto slovem trochu zauvažovat. Pokoru chápu jako stav mysli či pocit, kdy si uvědomujeme vlastní nedokonalost, popř. závislost na tzv. „vyšších mravních požadavcích“. Závislost na něčem, co nás výrazně převyšuje, co cítíme, že tu je a je to pro nás slovy jen stěží uchopitelné. Co zároveň do nejasné míry předurčuje každému z nás – individuálně – kulisy a děj jeho současného života.

Opakem pokory je pýcha a dalo by se i říci, že opakem pokory může být neustálé srovnávání sebe s druhými:

„Ten je víc, ten je míň, v tomhle jsem byl zkrácen,“

neboť „pravá pokora“ je pravdivost, uznání skutečnosti:

*„Respektuji jedinečnost a hodnotu jak svou,
tak i každého člověka
a nesnažím se je srovnávat,
posuzovat či hodnotit.“*

- Projevuje se skromným chováním a nesobeckostí, což jsou rysy člověka, který respektuje druhé.
- Vyrůstá z vědomí vlastní jedinečnosti a zároveň pocitu vlastní slabosti a nedokonalosti.

Jedná-li se o mezilidské vztahy, sehrává podstatnou roli. Patříčná úroveň pokory obou zúčastněných přináší mnohem kvalitnější a pevnější spoj a vzájemnou vazbu, než když je dvojice ve vztahu „válčících eg“.

Ted' se jistě ptáte, co že má, Čendo, pokora společného s „panem P“? Hned Vám svou myšlenku vysvětlím, nebojte. Tím spojovacím můstkem je slovo:

ÚDĚL

Zní sice trochu archaicky, ale jistě chápete „co tím chtěl básník říci“. Dostanete-li nálepku typu „nevyléčitelně nemocný“ s „degenerativním onemocněním mozku“, hned většině lidí toto slovo vytane tak říkajíc na mysli.

Pokora je tedy velmi důležitá i v našem případě, kdy se snažíme zvládnout svou novou životní roli, a to jednu z nejtěžších rolí tzv. „nevyléčitelně nemocného“, a nepodlehnout stavům sebelítosti nad svým údělem.

OTÁZKA 6: „Co si myslíš, Petro, o pokoře?“

PETRA

Pokora – moje oblíbené téma. Je jeden ze základních pilířů mého života. Je to vděčnost za to, co je... zklidnění emocí, že některé věci nevyšly. Říká nám ale, že jsou tu i jiné věci, ty, které vyšly, a to je dobré. Mluví o ní dědeček hříbeček v nezapomenutelné pohádce Mrazík. Říká Ivanovi:

„Před nikým se neponižuj a na nikoho se nepovyšuj!“

V překladu říká: „Važ si sám sebe a buď pokorný.“

Já osobně pokoru a vděčnost vnímám velmi silně v okamžiku, když se vracím domů z práce, vjíždím do našeho statku a říkám si, jsem vděčná a pokorná za to, že to takto může být, že tu mohou být věci, ke kterým jsme postupně dospěli, že tu mohou být ta a ta zvířata, ti a ti lidé... Každý den si připomínám, že to není samozřejmost... A tak z toho mám stále radost...

Pokora pomáhá zklidnit emoce, když nás někdo nebo něco rozčílí. Pak jsme schopni si uvědomit pokoru a vděk za to, co je dobře. Rychle nás vztek přejde, a to je také velmi zdravé. Pak tolik neničíme naše tělo dlouhotrvajícím vztekem, který v nás vytváří stres a napětí...

14) GENETIKA A DISPOZICE

Hodně jsem se napřemýšlel nad tím, jak velkou roli a zda vůbec nějakou na vzplanutí onemocnění Parkinson hraje genetika. Můj tatínek měl totiž bipolární poruchu známou spíše pod starším označením maniodeprese a chudák si s ní opravdu dost vytrpěl.

Byl lékař a tím spíš nemoc hůře nesl, neboť si moc dobře uvědomoval, jaký pustošivý dopad na jeho psychiku má a k jakým koncům to nejspíše povede. Víím, že velmi těžce nesl určitou ztrátu společenské prestiže, ale ve snaze si ji udržet, se jen chytal do pastí tohoto obludného onemocnění.

I přes medikaci, kterou měl předepsanou, i tak osciloval po sinusoidě mezi vrcholy mánie na jedné straně a hlubokými bažinami údolních depresí. Jednoho krásného dne jsem si však uvědomil, že táta je jaksí v daleko lepší psychické kondici a náladě. Měl chuť si povídat o svých oblíbených tématech, což byl vesmír, čas a prostor a podobně těžká témata, až po jáství z pohledu Freuda a Junga.

Udiveně jsem se ho ptal, cože se stalo, že je tak v pohodě a on mi na to odpověděl:

„Víš, Čendo,

když jsem s tím konečně přestal bojovat

a přijal to, co je,

pustil to úplně z hlavy a přestal se bát, co bude,

tak jenom toto stačilo,

aby se mi ohromně ulevilo.“

Tehdy jsem si uvědomil, jak málo stačí k tomu, aby se Vaše já cítilo mnohem lépe a pociťovalo štěstí a radost ze života.

Aby tatínek ještě více umocnil svou pohodu, požádal mě o partii šachu. K šachu se dostaneme, nebojte, jen co se Petry optáme na další zajímavou otázku:

OTÁZKA 7: „Petro, tak co ta genetika?“

PETRA

Nejsem si jistá, zda je to genetika, tedy dědičnost dispozic, co přímo vede ke vzniku nějaké poruchy či choroby. V tomto případně bych s trochu nadsázky řekla: „Spíš přetížený hardware i software.“

Ale teď vážně, protože téma je vážné a my ho přece nechceme zlehčovat či bagatelizovat. Tak tedy:

„U duševních poruch je jisté, že genetika má vliv. Vždy nás zajímá anamnéza pacienta a jakými onemocněními trpěli rodiče. Lidé si nesou dispozice k některým potížím a je hodně na nich, jak se sebou zacházejí, a to podněcuje buď rozvoj potíží, anebo se vůbec potíže nemusí projevit... Takže rada na závěr, která není všemocná, ale může trochu pomoci:

- Zacházejte se sebou vždy, jak nejlépe dovedete,
- vytvářejte pro sebe v jakékoli (i blbé situaci) ty nejlepší podmínky...

Tak se dá naložit dobře i s genetickými oslabeními, které si nějaké všichni bezesporu neseme.

15) ŠACHY S TÁTOU

Šachy byla tátova zamilovaná hra a musím uznat, že šachista byl excelentní. Vytasil se na mě s legendárním zahájením: „Dámský gambit podle Botvinika“ a já byl, víte kde, ne? Opět jsem šachy s tátou prohrál, jako pokaždé v minulosti, a stejně tak tomu bylo i v těch pár budoucích partiích, které jsme ještě spolu stihli sehrát, než tatínek zemřel. S tátou jsem nevyhrál v mém životě jedinou partii. Ani v mém útlém dětství, kdy jsem to hůře nesl, mě takříkajíc nenechal naoko vyhrát.

Je to vlastně velmi podobné situaci, kdy žák ZENU dostane od svého Mistra k vyřešení Koán¹⁷, který ovšem nikdy za svůj život, resp. za život Mistra nevyřeší. Holt od toho máme reinkarnaci a další životy. Vždy budeme mít co řešit.

Ale jak řekl kdysi moudrý Lao-c'¹⁸ :

„Cesta je cíl.“

Z tohoto úhlu pohledu je zřejmé, že je důležitější mít v životě směr, kudy kráčíme (cesta), než nalézt řešení (tedy dosáhnout cíle).

¹⁷KOAN = ZEN hádanka, která nemá logické řešení a dostává ji žák od svého Mistra

¹⁸ Lao-c' = jedna z nejvýraznějších postav čínské filosofie, autor knížky Tao te ting

16) KOAN PRO VÁS

Pro ty z Vás, kteří rádi řeší zapeklité rébusy a hádanky, tak pro Vás tu mám jeden z vlastní dílny. Jedná se, jak již naznačuje název kapitoly o ZEN Koán. Tak tedy poslouchejte:

Šel jsem ke svému Mistrovi jako vždy odhodlaně. Zkušenost mě již velmi dobře naučila neočekávat a nelpět. Naučila mě, že:

*„Sfouknout svíci, jež nehoří, a hořící ji znovu zapálit
není jednoduché.“*

Víra... To je to slovo... To je ten stav, říkal jsem si a odhodlaně vstoupil do učebny. Jako vždy seděl Mistr na polštáři zády ke dveřím. Snad jako by tím chtěl vyjádřit svou neotřesitelnost. Sedám si na své místo a čekám... Spěchat není proč ani kam. Jsme vždy právě tam, kde máme být ku prospěchu všech.

„Proč jsi přišel?“

ptá se mě Mistr náhle.

„Abych zas mohl odejít?“

spíše se ptám sám sebe.

„Kam?“

ptá se on.

Než však stačím cokoli bdělého odpovědět,
hlavou mi proletí myšlenka zcela jiná.

Mistr již ale reaguje, jak to umí jen on. Nejprve slovy:

„Vždyť už tam jsi,“ a pak i holí.

„Au,“
syknu tlumeně
a doplním o
„धन्यवाद¹⁹!“

Odcházím a svíci jsem stále nezapálil ani neuhasil.

Těším se na Vaše odpovědi k „řešení“ Koánu
na můj e-mail:

„Sfouknout svíci, jež nehoří,

a hořící ji znovu zapálit,

není vůbec jednoduché.“

¹⁹ धन्यवाद = v sanskrtu poděkování, jako Thanks v Angličtině

17) MUDRY – JOGA prstů

Doporučuji všem se s „panem P“ spřátelit. Brát tu situaci jako možnost a příležitost se něčemu naučit, něco se o sobě a světě kolem dozvědět. Vy, kteří již s panem P. žijete nějakou dobu, si jistě dovedete představit, kolik úsilí to dá, trefit na klávesnici to správné písmenko a o klikání na tlačítkách myši ani nemluvě. Přesto píšu tuto knihu s nezlomnou vírou, že někomu, třeba jen jednomu z Vás, může pomoci. Tím se dostávám k potřebě zdůraznit význam vůle. Bez ní to prostě nejde, ale jde to snadněji, když je vůle podložená a podporovaná vhodnou motivací a optimistickým nazíráním na svět. A teď tedy k tématu této kapitoly a tím jsou tzv. Mudry neboli jógové pozice prstů rukou.

CO TO JE?

Mudra je symbolické či rituální gesto používané v buddhismu i hinduismu. Některé jsou předváděny pomocí celého těla, avšak k zobrazení většiny z nich je třeba jen ruka a prsty. Mudry jsou důležité při interpretaci mnoha náboženských zobrazení i jako součást některých hinduistických rituálů apod.

K ČEMU TO JE?

Podle pradávných tradic je jejich účinek na tělesné i psychické zdraví velmi významný. Dokáží skutečně změnit kvalitu života už jen tím, že jsou součástí harmonického rozvoje všech aspektů osobnosti –

fyzické, duševní, a dokonce i morální. Lze je provádět v jakékoli poloze, tedy ve stoje, sedu či lehu. Podstatný je Vnitřní klid a vyrovnanost, ale i víra s jakou ke cvičení přistupujete.

POZICE

Anděl Mudra



Pomáhá uklidnit tok myšlenek – tak zvaně zastavovat „vnitřní dialog“. Tato Mudra je zároveň tzv Namaste²⁰, které je zcela běžně používané v Japonsku a vyjadřuje projev uznání duše.

Přiložte si dlaně k sobě do blízkosti hrudníku. Hlavu mírně předkloňte a soustředte se na dobro.

²⁰ Namaste - je tradiční pozdrav používaný v hinduistické kultuře. Výraz pochází ze sanskrtu, znamená doslova „klaním se ti“. Vyslovení pozdravu je doprovázeno mírnou úklonou a gestem andžali mudra

Hakini Mudra (for Brain Power)

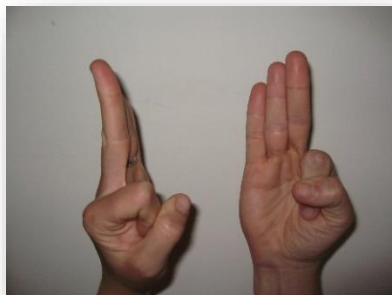


Špičky všech prstů se vzájemně dotýkají a vytvářejí na sebe navzájem přiměřený tlak.

Účinky Mudry:

Podporuje efektivitu mozku a zvyšuje výkon paměti, rozšiřuje kapacitu dýchání, čímž mozek dostává více kyslíku, vyjasňuje myšlenky a tím zlepšuje rozhodování.

Vayu Mudra (Mudra of Air)

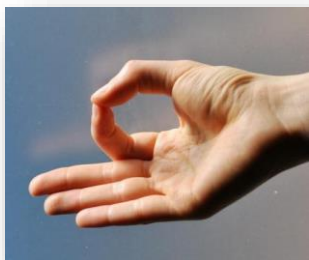


Palec stlačuje ukazováček do dlaně, zbylé tři prsty jsou vztyčené a napnuté.

Účinky Mudry:

Pomáhá regulovat a vyvažovat dýchání, vyrovnává vzduchový dis balanc v těle, utahuje a posiluje hrudník, pomáhá posilovat imunitu – vytváří imunitu proti nachlazení a kašli.

Gyan Mudra (Mudra of Knowledge)



Špička ukazováčku se dotýká špičky palce, zatímco ostatní prsty zůstávají narovnané.

Účinky Mudry:

Posiluje vědění, stimuluje hypofýzu a endokrinní žlázy, zlepšuje paměť, pomáhá při meditaci, zabraňuje nespavosti,

může zlepšit náladu a jasnost myšlení.

Prana Mudra (Mudra of life)



Špička palce, malíku a prsteníku se dotýká, zatímco zbylé dva prsty jsou napjaté a zůstávají narovnané.

Účinky Mudry:

Symbolizuje energii, duši a život, podporuje proudění energii v těle, zlepšuje zrak, zvyšuje odolnost těla vůči nemocem, odstraňuje únavu.

Shunya Mudra (Mudra of Emptiness)



Prostředníček je ohnutý do dlaně. Palec ho kryje a udržuje v poloze.

Účinky Mudry:

Mudra napomáhá rozvoji intuice, pomáhá při problémech s krevním oběhem, problémech se sluchem či naopak redukcí pískání v uchu,

snižuje mentální stres.

Apan Mudra (Mudra of Digestion)



Špička palce se dotýká špiček prostředníčku a prsteníčku, ostatní prsty jsou v natažené poloze.

Účinky Mudry:

Tato Mudra pomáhá z těla odstraňovat škodlivé látky, čímž pomáhá mj. při problémech močových cest.

Pomáhá také při bolesti.

Surya Mudra (Mudra of the Sun)



Palec stlačuje prsteníček do dlaně, zbylé tři prsty jsou vztyčené a napnuté.

Účinky Mudry:

Zvyšuje ohnivý prvek v těle, zahřívá tělo, má pozitivní vliv na zrak, zlepšuje chuť k jídlu, odstraňuje zažívací potíže, třes, nachlazení, chlad

tělesných končetin, rukou nebo nohou.

Varun Mudra (Mudra of Water)



Špička malíčku se dotýká palce, zatímco ostatní prsty zůstávají narovnané.

Účinky Mudry:

Pomáhá vyrovnat emoce a zadržovat vodu, může ulevit od zácpy a křečí, také může pomoci regulovat menstruaci a hormonální změny.

Ling Mudra (Mudra of Heat)



Napněte palec levé ruky a obepněte jej palcem a ukazováčkem pravé ruky. Ostatní prsty potom propleťte tak, aby se střídaly prsty levé a pravé ruky a ruce se dotýkaly dlaněmi. Výsledná pozice připomíná běžné sepnutí rukou, s tím rozdílem, že palec levé ruky zůstane vzpřímený.

Účinky Mudry:

Tato Mudra pomáhá v těle udržovat teplo, používá se také pro úlevu při nachlazení.

18) RYTMICKÁ CVIČENÍ

Kdykoli mám příležitost na nějaké to protažení, tak toho využiji. Ať už se jedná o cvik na velké partie těla anebo naopak na jemnou motoriku prstů rukou. Stejně tak je velmi vhodné procvičovat svalovou dynamiku, co se týče pružnosti a rychlosti svalové odezvy. A v neposlední řadě jsou velmi důležitá a prospěšná rytmizující cvičení.

18.1) KYTARA

Výborná pro tato „prstová“ a rytmická cvičení je akustická kytara. Ať už „hrajeme“ trsátkem nebo vybrnkáváme prsty, jsou tato cvičení pro rozvoj, zachování či záchranu motoriky prstů a rukou obecně nenahraditelná. Houby záleží na tom, zdali máte či nemáte hudební sluch a předešlou praxi ve hře na tento krásný hudební nástroj. Pokud jste dosud na kytaru nikdy nehráli, ničemu to nevadí. Vaším cílem není stát se koncertním Mistrem, ale udělat něco smysluplného pro zachování jemné motoriky. Ani argument, že přece nemáte hudební sluch, zde neobstojí. Pro naladění kytary dnes s pomocí elektronické ladičky ani hudební sluch de facto nepotřebujete. Jen utahujete či povolujete kolíky a sledujete displej. A ten pocit, když zvládnete dobře zmáknout nějaký akord a všech šest strun Vám přitom čistě zní, je ohromně příjemný. Řekl bych přímo duši

oblažující a naplňující. Takže, přátelé, neváhejte a nějakou kytaru si určitě poříďte.

18.2) BUBNY A BUBÍNKY

Není pochyb o tom, že je velmi potřebné mít nějaký vhodný ventil, kterým můžete operativně anebo ještě lépe preventivně, uvolňovat nahromaděné vnitřní napětí. Je zbytečné myslím zdůrazňovat, že ti, kteří tak pravidelně nečiní, jsou k tomu nakonec vlastním tělem respektive nějakým zdravotním problémem donuceni. Je vždycky lepší k tomuto poznání dojít co nejdříve, a to díky vlastní vnímavosti k potřebám našeho těla, nežli být k tomu donuceni stavem, kdy už je naše tělo opravdu v krajní nouzi. Ideální je, pokud tímto ventilem je nějaká činnost, která nás navíc i baví, popřípadě má pro nás nějaké své specifické kouzlo či generuje nějaký prima „side effects“. Tímto by mohlo být pro Vás vhodné právě třeba to bubnování. Není myšleno pořídit si nějaké „mega hrnce“, ale bohatě postačí k splnění účelu malé bubínky, tzv. „Bonga“.

Opět platí to samé jako u kytary. Nebojte se, není potřeba ani hudební sluch či předchozí „muzikantská“ praxe.



Stačí opravdu jen chuť pro sebe a svou tolik chřadnoucí motoriku, dynamiku pohybu a rytmus něco vhodného dělat.

19) PRSTOCVIKY

Pro tyto účely jsem si vymyslel několik zcela jednoduchých dynamických pohybových cviků pro prsty a zápěstí rukou. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pokud cviky provádíte s patřičnou vůlí a disciplínou opravdu denně, že určitě pocítíte větší lehkost pohybu a znatelné zlepšení jemné motoriky. Cvičte nejlépe ráno po probuzení, popřípadě i během dne, kdykoli máte pocit ztuhlých prstů či celých rukou.

19.1) CVRNKÁNÍ KULIČEK

Nebojte, nepotřebujete k tomu žádné kuličky a ani důlek, jen stejný grif prsty. Můžete cvrknat jen do vzduchu kdykoli a kdekoli. Podstatné je vyvinout dostatečný tlak mezi palcem a konkrétním prstem, aby odpal byl vskutku dynamický a pružný. A pokud je to možné, procvičte takto všechny prsty obou rukou. Můžete ruce střídat anebo naopak cvrknat oběma rukama synchronně.

A pro ty z Vás, jež chcete svůj mozek ještě trochu zavařit, mám tu cvičení tzv. asynchronní. Cvrnkáte oběma rukama najednou ovšem:

- Například levá začíná s malíkem,
- pravá pak začíná s ukazováčkem.

19.2) BLÁNY MEZI PRSTY

Toto opět zcela jednoduché cvičení pohyblivosti a jemné motoriky prstů je prospěšné jen do té míry, do jaké jej cvičíte pravidelně. Cvičte je často, s nadšením a s vírou v to, že tyto cviky Vám mohou pomoci.

Cvik spočívá:

- V roztahování všech pěti prstů ruky od sebe, jak jen to jde. V nejzazším bodě roztažení chvíličky vydržíme svalové napětí.
- Pak rovné a napnuté prsty přimáčkeme k sobě. Nikam nespícháme, jen dbáme na maximální rozsah.
- Opakujeme dokola alespoň 7krát. I když já věřím na magické číslo 21 a tak se snažím, pokud to jen trochu jde, opakovat cvik v celku nebo s kratičkou přestávkou vždy 21krát.

Cvik můžete provádět na podložce (na stole) či bez podložky, jak komu vyhovuje.

Stejně tak můžete cvik dělat:

- Synchronně oběma rukama najednou
- Asynchronně = jedna roztahuje a druhá stahuje své prsty.

Druhá Varianta téhož cviku je o svalové dynamice.

- Roztažení prstů od sebe provádíme, jak jen rychle jsme toho schopni.
- Přitažení prstů k sobě je pak už klidné, pomalé, uvolňující napětí.

19.3) VYSTŘELOVÁNÍ PRSTŮ

Cvik spočívá:

- V zabalení prstů do dlaně (tzv. v pěst)
- a následné dynamické, svižné vystřelení do jejich narovnání a napnutí. Zároveň prsty i maximálně od sebe navzájem odtáhneme,
- vteřinu či dvě vydržíme,
- a opět dynamicky a svižně sevřeme prsty v pěst.

Můžeme cvičit ve variantách:

- Palec se účastní – je v pěsti pod prsty.
- Palec se neúčastní – nezabaluje se do pěsti.

19.4) JAKO NA PIANO

Cvik lze provádět nejlépe vsedě u stolu, zápěstí jsou položena na desce stolu a prsty jedné či obou rukou

„bubnujeme do desky stolu“, aniž bychom zápěstí zvedali z desky.

V druhé variantě (pro někoho může být snazší) palec ruky zahákneme za hranu stolu, zápěstí je opět položeno na desce stolu.

Pořadí a rytmus je už plně na Vás a jistě Vás samotné napadnou různé varianty bubnování prsty i vlastní varianty těchto cvičení.

19.5) HRA NA POPELKU

Další velmi účelné a užitečné cvičení je přebírání smíchaných semen v misce. Do větší mísy nasypeme a smícháme více druhů semen, například: hrách, čočka, fazole a kukuřice. Naším úkolem pak je roztřídit semena opět podle jejich druhu.

Pokud by někdo toužil po větší obtížnosti, přebírejte druhy se zavřenýma očima. Takže rozpoznání druhu bude záviset pouze na pohmatu.

20) KRESLETE

Ted' nemám na mysli žádná velká plátna, stojan, štětce a olejové barvy, které potřebujete k malování. To, co Vám chci poradit, je vzpomenout si na chvilku na své dětství, kdy jste, předpokládám, jako každý malý človíček tak rádi kreslili své představy a sny na papír. Alespoň mě to v mém dětství ohromně bavilo a řeknu Vám, že mě to baví i dnes v mých 58 letech.

Vzhledem k tomu, že jsem pravák a postižení mám především pravostranné, je dnes kreslení obrázků pravou rukou pro mě opravdu (podle toho, jak jsem zrovna v kondici) pořádná „výzva“. Snažím se to vždy ale překonat a trpělivě, s láskou k sobě samému, se té zábavy zhostit. Zároveň si vizualizuji v podvědomí, jak se nové a nové mozkové buňky zapojují do tohoto procesu a učí se nové dovednosti – kreslit.



21) DĚLEJTE VŠECHNO S LÁSKOU

Moc se mi líbí jedna myšlenka či afirmace od Dona Miguela Ruize:

„Všechno dělám, jak nejlépe dovedu.“

Rád k tomu dodávám: „a s láskou.“

Jsem totiž přesvědčený o tom, že láska je mocný činitel, který Ti de facto nedovolí nic moc tzv. „vošulit“. Prostě máte-li někoho upřímně rádi, chováte se k němu přece laskavě a s veškerou úctou, ne? Pokud tomu tak není, je to spíše přetvářka. To samé pak platí i o činnostech, jež vykonáváte, a je v celku jedno, zdali dobrovolně tak říkájíc z vlastní vůle a zájmu či z donucení nebo povinnosti. Činnost, kterou děláte s láskou a rádi, Vám jde přirozeně od ruky, daří se Vám a máte z ní radost, a to jak z jejího průběhu, tak následně z výsledku. Dokonce i činnosti, ke kterým běžně přistupujeme s nechutí a nelibostí, lze s trochou pochopení a snahy změnit na poměrně zábavnou kratochvíli. Tak, jak jsme již v úvodu knihy připomněli slova Williama Shakespeara, který prohlásil:

„Svět v podstatě není ani dobrý, ale ani zlý.“

Je přesně takový, jak si jej představujeme.“

Tuto myšlenku lze vztahovat či aplikovat na jakoukoli naši činnost. Jinak řečeno:

*„Činnosti ve své podstatě nejsou ani nudné,
ani zábavné,
prostě jen jsou.*

*Teprve to, jak k nim my sami přistupujeme,
jak je mentálně uchopíme,*

*z nich stvoří nehoráznou nudu
anebo naopak zábavu,*

*těžko řešitelný problém
či něco, co dělám levou zadní,*

*nesmyslný voprus
či činnost, jež nás naplňuje.“*

Rozhoduje tedy především náš přístup.

I pro to jsem se hned na začátku rozhodl k „panu P“ přistupovat jako k někomu, kdo mě může mnohému naučit a kdo rozhodně není můj nepřítel či „úděl“.

Nešlo to zprvu samozřejmě vůbec lehce, ale myslím si, že se mi daří nad očekávání dobře. Proto i tato kniha – snad jako výraz odhodlání a víry ve správnou cestu.

Když se na ní někde potkáme, budu moc rád.

22) POTRAVINY

Dlouho jsem zvažoval, jak tuto kapitolu pojmut. Zda jen z pohledu vlivu výživy na Parkinsonovu chorobu, tedy na vliv a vztah bílkovin a aminokyselin v potravě k levodopě anebo pojmut tuto oblast více obecně. Nakonec jsem tedy zvolil variantu druhou. Část prvá je obecného charakteru a ta druhá je již speciálně zaměřená na to co „panu P“ obzvláště chutná a proč.

Pro přehlednost jsem použil následujícího rozdělení potravin a doplňků stravy na:

- Adaptogeny
- Super potraviny
- Medicinální houby

22.1) ADAPTOGENY

Termín adaptogen je pojem z alternativní medicíny a označuje rostlinný produkt, který

- má schopnost zvyšovat odolnost organismu proti stresovým situacím, jako je zranění, úzkost nebo tělesná únava.
- Zlepšují schopnost odolávat změněným podmínkám (adaptovat se na ně, přizpůsobit se jim).

Termín vytvořil ruský vědec Nikolaj Lazarev v roce 1947. Lazarev vytvořil kritéria, podle kterých se posuzuje, zda rostlina patří mezi adaptogeny:

- Musí mít jen minimální nepříznivé působení na fyziologické funkce organismu.
- Musí zvyšovat odolnost organismu proti nepříznivým vlivům nikoliv specifickým účinkem, ale prostřednictvím široké škály fyzikálních, chemických a biochemických faktorů.
- Musí mít celkově normalizující účinek zlepšující všechny stavy a nezhoršující žádný z nich.



Udává se, že adaptogenní rostlinné drogy jsou jedinečné oproti jiným látkám:

- Ve své schopnosti udržovat rovnováhu hormonů a imunitního systému.
- V pomoci tělu udržovat optimální homeostázu²¹.

Adaptogeny, též stimulátory (biostimulátory), harmonizátory, či tonika označují omlazující rostliny, rostliny nesmrtelnosti či látky posilující čchi. Mnohé adaptogenní rostliny byly známy již v tradiční čínské medicíně či indické ajurvédě.

Rostliny s adaptogenním působením

jsou například: všehoj ženšenový, ženšen americký, eleuterokok ostnitý, klanopraška čínská, parcha, rozchodnice růžová, bazalka, embilika, gynostema, chebule, chřest, kozinec, kustovnice, lékořice, pazvonek, pseudostelárie, rdesno, vitánie a mnohé další.

Houby s adaptogenním účinkem

jsou například: lesklokorka lesklá a housenice čínská.

²¹ Homeostáza je schopnost organismu udržovat stabilní vnitřní prostředí

Minerální suroviny s adaptogenním účinkem

jsou například: mumio.

Při detailním pohledu na působení adaptogenů zjišťujeme různé kombinace vlivu na tělesné systémy, funkce a orgány.

Nejčastěji jde o kombinaci některých z těchto vlivů:

- mají antioxidační účinek
- podporují biosyntézu, tvorbu nejdůležitějších aminokyselin
- podporují přenos energie a jejích zdrojů do buňky
- posilují metabolismus, asimilaci a látkovou výměnu vůbec
- urychlují léčebné a regenerační procesy organismu
- zpomalují stárnutí organismu
- zlepšují kondici nervového systému
- posilují nebo modulují imunitu
- zlepšují kondici hormonálního systému
- mají preventivní protirakovinný účinek nebo brzdí rozvoj
- zlepšují snášení chemických léků či léčebného ozařování
- mají preventivní protizánětlivý účinek
- působí stimulačně na duševní oblast; zlepšují odolnost

- působí jako posilující a vyživující prostředek (roborans) nebo
- zlepšují potenci, libido, celkovou sexuální kondici
- zlepšují pracovní či sportovní výkonnost
- podle východní medicíny zlepšují celkovou energii čchi (bioenergii) organismu, resp. kondici energetických drah a center

22.2) AJURVÉDSKÁ MEDICINA

Bazalka posvátná

V ajurvédské medicíně se používá již několik tisíc let. Je skvělou ochranou proti stresu. Působí také jako ochrana před radiací, má antibakteriální a antivirové účinky, je imunomodulační a v neposlední řadě musíme zmínit, že se jedná o silný antioxidant.

Vitánie spavá

Je antioxidant působící protizánětlivě, posiluje, vyživuje, zklidňuje, stimuluje činnost štítné žlázy a nadledvinek. Pomáhá při depresích, úzkosti, únavě, nespavosti způsobené stresem a nervovým vyčerpáním.

Pupečník asijský * Gotu Kola - Brahmi

Patří mezi výrazné antioxidanty, chrání náš nervový systém. V ajurvédě patří do skupiny tzv. omlazovacích bylin tzv. rasayan, stimuluje činnost štítné žlázy. Brahmi

posiluje paměť, koncentraci a zároveň ulevuje od úzkosti.

Emblika lékařská

Jedná se o sušený indický angrešt. Je nabitý vysokým obsahem vitamínu C, taninů a flavonoidů. Jedná se o antioxidant. Má protivirové účinky, snižuje cholesterol. Pomáhá stabilizovat pojivové tkáně, cévy, kosti, vlasy a oči.

22.3) SUPERPOTRAVINY

V tomto případě jde o marketingové označení potravin, které mají vysoký obsah látek, jež by měly prospívat zdraví. Tedy například vitamíny a minerální látky. Poprvé byl tento výraz použit na počátku 20. století, k rozšíření však došlo až na počátku 21. století. Tento trend souvisí s větším zájmem lidí o své zdraví, zdravou stravu a zdravý životní styl.

Neexistuje žádná oficiální definice super-potravin.

Tento termín se používá především v marketingu a v médiích a popisují



se jím velmi výživné potraviny s pozitivním dopadem na zdraví.

Podle:

Oxford English Dictionary jde o výživově bohatou potravinu, která je považovaná za zvláště prospěšnou pro zdraví, tělesnou a duševní pohodu,

Webster's Dictionary je vymezuje jako zvláště výživově bohatou potravinu s nadstandardním obsahem vitamínů, minerálů, vlákniny, antioxidantů a/nebo živin rostlinného původu.

Vlivem spotřebního marketingu se výčet potravin, které lze označit tímto názvem, neustále mění. I tak lze nalézt některé dlouhodobé stálce a ty můžeme roztrdit do skupin třeba takto:

Semínka

Chia, dýňová, lněná, konopné

Plody / Ořechy

Mandle, aronie, borůvka, goji, granátové jablko

Ryby

Okouník mořský, platýz

Ovoce

Čerimoja, avokádo

Zelenina

Mangold, špenát, červená řepa

Rostliny / byliny

Maca, moringa, quinoa

Ostatní

Chlorella, zelený ječmen, kakao

22.4) MEDICINÁLNÍ HOUBY

Medicinální houby jsou v současné době fenoménem. Účinky jednotlivých hub na náš organismus jsou různé, ale o všech houbách se dá bez nadsázky tvrdit, že se mohou pyšnit širokospektrálním působením na celý náš organismus.

Převážná většina těchto léčivých hub pochází ze zemí Dalekého Východu, tedy z Číny, Japonska a Vietnamu.

Zde krátký seznam těch nejúčinnějších:

- REISHI – Lesklokorka lesklá
- HERICIUM – Korálovec ježatý
- CHAGA – Rezavec šikmý

- CORDYCEPS – Housenice čínská
- PENÍZOVKA sametonohá
- SHITAKE – Houževnatec jedlý

REISHI – Lesklokorka lesklá

OBSAHUJE

- polysacharidy, především glukán b-1,3-d
- a desítky dalších druhů polysacharidů
- triterpenoidy, ganoderické kyseliny
- adenosin
- více než 140 triterpenoidů
- vysoký obsah organického germánia, které zvyšuje až 1,5krát příjem kyslíku krví, čímž zlepšuje okysličování tkání

ÚČINNOST

Posiluje srdce, způsobuje zvýšení vitality, zlepšuje mentální aktivitu a omlazuje, podporuje imunologické, neurologické, metabolické a také cévní funkce. Triterpenoidy v Reishi chrání DNA před poškozením způsobenou radiací.



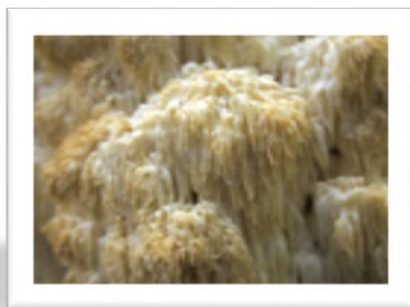
HERICIUM – Korálovec ježatý

OBSAHUJE

všechny aminokyseliny důležité pro lidské zdraví, polysacharidy a polypeptidy, zinek, železo, germanium, selen. Má vysoký obsah draslíku, fosforu a bílkovin. Má nízký obsah sodíku.

ÚČINNOST

Je doporučován na posílení nervového systému, optimalizaci hladin cholesterolu, pozitivní ovlivnění funkce žaludku, zažívacího a močového ústrojí, pomáhá při únavě a stresu, udržovat pružnost a průchodnost cév a srážlivost krve. Má příznivý vliv na kožní onemocnění (ekzémy, alergie, akné a další). Dále pozitivně působí při regeneraci tkání při omrzlinách a popáleninách, pomáhá zlepšovat stav kloubů při revmatismu, udržovat vitalitu a pružnost pokožky a zabráňovat vypadávání vlasů. Ve spojení s olejem z rakytníku výrazně posiluje regenerační schopnosti tkání těla.



CHAGA - Rezavec šikmý

OBSAHUJE

řadu vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a bioaktivních sloučenin s širokými účinky na organismus.

ÚČINNOST

Jedná se o antioxidant, který dle výzkumů umí stabilizovat růst nádorů, detoxikuje a vyživuje. Je silným adaptogenem pomáhající tělu vyrovnat se se stresem, uklidňuje mysl a zároveň dodává

energii, vyživuje ledviny, játra a srdce, posiluje *čchi*, rozpouští hleny.



CORDYCEPS – Housenice čínská

OBSAHUJE

naprosto ideální množství polysacharidů: 40 % glukánů, terpenoidů, nukleotidů. Intenzivně je zkoumána látka zvaná cordycepin, u které jsou prověřovány právě protirakovinné a protizánětlivé

účinky. Obsahuje vitamíny B1, B2, E, K, a dokonce i vzácný vitamín B12, dále zdraví prospěšné omega mastné kyseliny a klíčové aminokyseliny pro regeneraci buněk.

ÚČINNOST

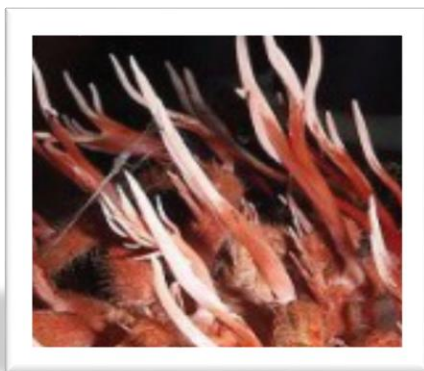
Snižuje únavu a aktivuje regenerační rezervy organismu, je užíván na posílení imunity, nervové soustavy, mozkových funkcí.

Podporuje tvorbu

červených krvinek,

popisovány jsou

příznivé účinky na játra, cholesterol a tuky v krvi, na správnou krevní srážlivost.



PENÍZOVKA sametonohá

OBSAHUJE

velké množství přírodních látek. Z nich můžeme zmínit glykoprotein proflamin, polysacharid galaktomannoglukan, izoflavon genistein, flavonoid velutin nebo enokipodiny A–D, látky s antibakteriálními účinky.

ÚČINNOST

Obsažený izoflavon genistein má antioxidační účinky. Enokipodiny A, B, C a D jsou antimikrobiální seskviterpeny. V klinických studiích prokázaly účinnost proti houbám *Cladosporium herbarum* a grampozitivním bakteriím *Bacillus subtilis* a *Staphylococcus aureus*. Obsaženému flavonoidu velutinu zase studie přisuzují silné protizánětlivé působení (léčby zánětů, dermatóz). Příznivě má působit i na snižování hladiny cholesterolu a zvýšeného krevního tlaku.

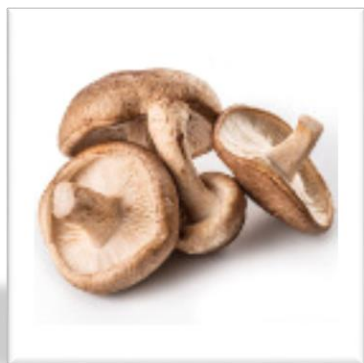


SHITAKE – Houževnatec jedlý

ÚČINNOST

Pro podporu činnosti jater a ledvin, imunity, při artróze, nádorech, vysokém krevním tlaku, dně a problémech s metabolismem tuků. Podporuje odčervení. Po výbuchu v Hirošimě se ukázal jako nejúčinnější přírodní prostředek k obnově imunity u lidí postižených ozářením. Také prokazatelně odbourává cholesterol a má antitrombotické účinky. Posiluje funkce sleziny a žaludku, podporuje tvorbu čchi a krve, používá se při

únavě, závratích, svalové slabosti, průjmu a při nechutenství.



23) PAMLSKY „pana P“

23.1) OBECNÁ DOPORUČENÍ

Jídelníček by měl být:

-  Pestrý na živiny, vitamíny a stopové prvky.
-  Energie přijímaná v potravě by měla být v rovnováze s výdejem uskutečňovaným tělesným pohybem, aby nedocházelo k přírůstku tělesné hmotnosti.
-  Měl by obsahovat dostatek vlákniny a čerstvé ovoce.
-  Je třeba omezit množství cukru a soli v jídle.
-  Zajistit dostatečný příjem tekutin – hlavně vody.
-  Alkoholické nápoje – střídmost v konzumaci.

23.2) LEVODOPA a POTRAVA

-  Při užívání léků s levodopou je nutné sestavit jídelníček tak, aby 30 minut před a 30 minut po podání levodopy nebyla podána strava nebo aby byla nízko bílkovinná.

Je obecně známo, že levodopa působí účinněji, pokud je užívána na lačný žaludek, asi půl hodiny před jídlem nebo 1 hodinu po jídle.

- ✚ Měla by být zapita asi 200ml vody. Takto se rychleji vstřebá do krevního oběhu.
- ✚ Pokud je levodopa užita po jídle, zvláště po jídle bohatém na bílkoviny, její vstřebávání do krevního oběhu se podstatně sníží a klinický efekt bude menší.
- ✚ Doporučuje se jíst menší množství potravy ve více porcích mezi dávkami levodopy.

23.3) 6 HVĚZD PRO „P“

1. Bílé fazole

Bílé fazole jsou velmi bohaté na levodopu, která, jak je známo, má schopnost zlepšit klinické projevy Parkinsonovy choroby, snižuje třes, zlepšuje kvalitu života a snižuje riziko smrti v důsledku choroby. Využívá se i při samotné léčbě. Na počátku reaguje okolo 80 % nemocných na podání levodopy pozitivně, jsou patrné výsledky. Po třech až čtyřech letech se pozoruje mírný pokles účinku.

Proto je dobré zahrnout fazole do svého jídelníčku.

ALTERNATIVOU JE MUCUNA

Pokud jste výraznými odpůrci fazolí, můžete je nahradit právě mucunou, luštěninou pocházející z Indie, která je bohatá na přírodní levodopu. Je rozšířená zejména v Mexiku, Brazílii a Indii.

2. Čekanka

Čekanka vyniká vysokým obsahem vlákniny, působí výrazně detoxikačně, zamezuje ukládání nebezpečných těžkých kovů v těle, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Salátová čekanka obsahuje významné množství kyseliny listové a vitamínu B1. Strava chudá na kyselinu listovou může mít neblahý vliv na rozvoj neurologických příznaků podobných Parkinsonu. Aby nedošlo k nedostatku kyseliny listové ve vaší stravě, je možné ji doplnit právě čekankou. Čekanka, špenát a tuřín vám pomohou zajistit její dostatečný přísun. Salátovou čekanku můžete smíchat s jiným druhem salátu, zeleninou, mořskými řasami či avokádem a vznikne vám chutné jídlo bohaté na kyselinu listovou a další vitamíny.

3. Káva

Pití jednoho a více hrnků kávy denně snižuje riziko rozvoje Parkinsonovy choroby. Káva obsahuje polyfenoly, zejména kyselinu chlorogenovou, což je silný antioxidant, který chrání buňky lidského těla proti

volným radikálům a tím posiluje odolnost nervového systému. Vliv volných radikálů může způsobit škodlivou reakci – poškození DNA, což způsobuje degenerativní poruchy mozku. Studie zabývající se vlivem kávy a kofeinu na zdraví člověka navíc ukázaly, že káva zlepšuje paměť, a právě kofein snižuje riziko Parkinsonovy nemoci.

4. Kurkuma

Kurkuma neboli indický šafrán má blahodárný vliv na funkci mozku. Má výrazné protizánětlivé účinky a blahodárně působí na nervové buňky. Kurkuma podporuje funkci vnitřních orgánů a čistí krev. Patří mezi přírodní antibiotika s protibakteriálním a protivirovým účinkem, má příznivý vliv na mozkovou činnost, brzdí projevy stárnutí mozku a rozvoj stařecké demence či Parkinsonovy choroby. Kurkuma zvyšuje aktivitu nervových přenašečů, čímž usnadňuje přenos mezi nervovými buňkami v nervových spojkách.

5. Zelený čaj

Příznivé účinky zeleného čaje na zdraví jsou známy již od pradávna, přičemž velmi vysoká kvalita čaje a četnost pití tyto účinky výrazně posiluje. Tajemství úspěchu zeleného čaje tkví v obsahu polyfenolových antioxidantů, které chrání neurony. Mezi další účinné látky patří mimo jiné tzv. katechiny, které posilují

imunitní systém, působí blahodárně na centrální nervovou soustavu a snižují krevní tlak.

Nedávné výzkumy potvrdily, že účinky zeleného čaje jsou skutečně prokazatelné, což znamená, že čím víc zeleného čaje vypijete, tím lépe jste chráněni před těmito problémy. Zelený čaj blahodárně ovlivňuje léčbu Parkinsonovy choroby, ale i nemocí, jako je roztroušená skleróza nebo Alzheimer. Má antibiotický účinek a napomáhá předcházet poruchám paměti.

6. Jablka

Pokud sníte jedno červené jablko denně, budete proti Parkinsonově chorobě dobře chráněni. Proč? Za všechno mohou flavonoidy, v tomto případě jsou to antokyany, které mají důležité antioxidační účinky. Tyto sloučeniny pomáhají působit proti poškození buněk volnými radikály, což jsou nestabilní molekuly kyslíku.

Antokyany podporují odolnost cév, brání shlukování krevních destiček, umožňují regeneraci červeného barviva, jsou významným pomocníkem pro zlepšení krevního obrazu. Tyto látky zlepšují přežití a rozlišení nervových buněk. Mezi další ovoce, které obsahuje stejné tělu prospěšné látky, patří například pomeranče, hroznové víno a červené blumy.

24) ALTERNATIVNÍ CESTY

Tato kapitola by si svým obsahem a významem, kterým může napomoci rozvoj lidské osobnosti, směrem k její celistvosti, moudrosti a vyrovnanosti, jistě zasloužila mnoho stran vlastního textu či rovnou celou publikaci. Nešlo tedy jinak a zařadil jsem ji do této knihy jednak z důvodů mé snahy o komplexnost pohledu na problematiku „pana P“ a za druhé, abych alespoň v náznaku nastínil alternativní možnosti a cesty, jež Vás mohou zavést do nových krajín spokojenějšího života – Vás hledající, ať už jste s Parkinsonem či bez něho. Podívejme se tedy na hrubý výčet alternativních cest a co od nich reálně očekávat.

Samozřejmě i zde platí to známé moudro:

„Zkušenost je nepřenosná“

- Meditace
- Pobyť ve tmě
- Vyrovnávání vah
- Pozitivní myšlení
- Bytí tady a teď
- Metoda NLP + Afirmace
- Vnitřní dialog
- Všechno je jen energie
- ZEN

24.1) MEDITACE

Je pravdou, že u ní mnoho „hledajících“ začíná a bohužel i končí na své pouti za svým subjektivním osvícením. Jako u všech podobných lidských snažení, tak i zde, to nejde bez vytrvalosti, pravidelnosti a zaujetí pro věc. Myslím, že každý z Vás již sám na sobě poznal, že pokud naplní význam těchto tří podmínek v dostatečné kvalitě, očekávaný cíl a prospěch z něj plynoucí nemůže minout.

Podívejme se nyní konkrétně na pojem meditace ze dvou úhlů pohledu:

Jak na to?

Jsou mraky literatury a internetových zdrojů, které uvedený fenomén dopodrobna popisují, takže rozhodně není mým cílem tento stav něčím převratným „obohatit“. Každopádně z vlastní zkušenosti mohu pro ty z Vás, jež jste schopni naplnit tři výše uvedené podmínky, tedy:

Vytrvalost – Pravidelnost – Zaujetí

tuto cestu doporučit. Potřebujete k tomu jen „své“ tiché místočko, kde nikým a ničím, tedy ani sami sebou nebudete po dobu alespoň 30 minut rušeni. Zapomeňte na fotky asketických jogínů sedících v lotosovém sedu. Sed, a to jakýkoli, doporučuji. Já

osobně v lehu usínám. Pak jednoduše přestaňte myslet, tedy zastavte neproduktivní vnitřní dialog. Vím, že se to lehce řekne, ale obtížně realizuje. Ale věřte mi, že to jde. Platí totiž jedno moudro, a to zní:

„Jenom praxe rodí mistry.“

Cest, jak zastavit vnitřní dialog, je povícero, a tak postačí si jen vybrat, popřípadě kombinovat. Nebojte se experimentů, a hlavně se neznámkuje. Čím větší to pro Vás bude zábava, tím větší z ní budete mít užitek.

K zastavení vnitřního dialogu (VD) se nejčastěji zmiňuje
„Hra na rybáře pozorovatele“.

Představte si VD jako řeku a v ní plující ryby.

Člověk rybář

sedí na břehu, chytá jednu rybu-myšlenku za druhou a zkoumá a hodnotí úlovek. A tak to dělá téměř nevědomě celý život.

Člověk pozorovatel

sedí na tom samém břehu, kouká na tu samou řeku, jen s tím rozdílem, že ty rybo-myšlenky neloví. Jen je pozoruje, nehodnotí je a ani nezkoumá. Tím, že se na ně nesoustředí, jich kupodivu ubývá. Pak jednoho šťastného dne zjistí, že ryby už v jeho řece neplavou. Je

to krásný, klidný a silný zážitek. To ticho v hlavě je ohromující. Každá buňka Vašeho těla Vám v této léčebné chvíli děkuje.

Náš člověk pozorovatel právě zažil své první „Satori²²“.

Co z toho?

Myslím, že jste pochopili, že přínosem je:

- pozastavení Vnitřního Dialogu, byť třeba jen na pár (tělo i duši) osvěžujících minut
- vytvoření prostoru pro NLP a Afirmace

O tomto pak v dalších kapitolkách.

24.2) POBYT VE TMĚ

Dá se říci, že pobyt ve tmě je celkem povedenou zkratkou, která samozřejmě nemusí být pro každého. Proč tedy zkratka? Pojdme se na to podívat trochu detailněji.

²² Satori = je cílem duchovní praxe Zen buddhismu.

Jak na to?

Jednoduše se optáte strýčka Googla na internetu na doporučení a zjistíte, že nabídka Pobytů ve tmě je opravdu nepřehledná. Tím chci říci, že máte z čeho vybírat a neukvapovat se s volbou. Dobré jsou určité reference, protože není nad osobní zkušenost a doporučení. Přínosy pobytu ve tmě jsou různorodé a samozřejmě individuální. Velmi záleží na tom, co od pobytu očekáváte a v jakém rozpoložení do něj nastupujete. Je to skoro podobné, jako s užitím THC, tedy známé „kytky“ neboli Marihuany. Jste-li v jakémkoli duševním diskomfortu, tedy není Vám po psychické stránce vůbec do zpěvu, o použití Marihuany ani neuvažujte. Proč? Protože ona jen umocňuje a prohlubuje stav a to, jak se cítíte. Rozhodně Vás nedostane z deprese či melancholie, když v ní už jste. Většinou situaci jen zhorší. Platí to samozřejmě i opačně. Veselost a bezstarostnost vede k naprosté pohodě. To jsem ale nechtěně odbočil.

Takže stanovte si nejprve cíl (přínos), který od pobytu očekáváte, a pak trochu pátrejte ve zdrojích internetu, zda Vaše očekávání jsou vůbec reálná.

Co z toho

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že lze očekávat:

- konečně se pořádně vyspíte
- máte ideální příležitost k cvičení meditace, díky tmě a tichu zde nejste ničím rušeni a vlastně ani nemáte nic na práci
- stejně tak pro hlubinný ponor do sebe sama a hledání odpovědí na otázky, kterým jste se léta vyhýbali či se báli odpovědí
- šťastnější z Vás mohou zažít různé formy optických (zrakových) i sluchových vjemů
- první pomoc v situacích nezvladatelného stresu zrušením všech vnějších podnětů vyvolávající stress (vztahové potyčky, emaily, sms a mobilní hovory, internet, TV atd.) – nic Vás neruší
- zážitek sám pro sebe je příjem potravy v prostředí naprosté tmy. Je to cvičení důvěry, že to, co Vám někdo přinesl a netušíte co, bude k jídlu
- obecně: výborná situace pro překonávání strachu a otázek „coby kdyby a co se stane když...“
- zapomenete na to, že existuje pojem „čas“. Ten zde téměř přestává existovat, ale je nezbytně nutné, aby Vám nosila obsluha jídlo časově nepravidelně

24.3) VYROVNÁVÁNÍ VAH

Toto jednoduché pravidlo vychází z předpokladu, že ve Vašem životě existují činnosti, o kterých evidentně víte, že Vás naplňují. Tedy takové, které Vám přinášejí radost a uspokojení. V běžném životě o tom nejspíše ani nepřemýšlíte. Žijete a konáte tak, jak jste zvyklí a s ohledem na své lidské, rodinné, vztahové, pracovní či společenské povinnosti. Vidíte, že rozsah povinností je opravdu široký a jistě jsem nepostihl všechny skupiny. Ukazuje nám to ale, že je nezbytně nutné pro Váš dobrý fyzický i psychický stav a kondici vyrovnat váhy proti povinnostem i na druhé misce, a to adekvátně činnostmi, které Vás tzv. naplňují energií. Jednoduše řečeno udržovat tyto „Váhy spokojeného života“ v rovnovážném stavu. Je opravdu více než vhodné na tuto rovnováhu myslet, uvědomovat si její význam a vliv na to, jak se zrovna cítíme. Jde tedy především o prevenci. Platí zlaté pravidlo, které Vám opravdu vřele doporučuji uplatňovat.

„Pěstujte ve svém životě bdělost.

Vždy a za všech okolností konejte vědomě.

Vypněte autopilota

a vezměte řízení do vlastních rukou.

Soustředte se na přítomný okamžik.

Žijte jej naplno, jak jen Vám okolnosti umožňují.“

23.4) POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Vyjděme z premisy, že vždy máte svobodnou volbu a je tedy jen a jen na Vás, zda ji využijete a své myšlenky v podobě učiněných závěrů, hodnocení, posuzování, přání či jen popisu vašeho vnímání reality vyjadřujete v pozitivním duchu. Řečeno jednoduše:

„Myslete pozitivně.

Je to Vaše volba a nic Vás to nestojí.“

Nemá přece žádný význam a ani logiku či opodstatnění sami sebe strašit a vystavovat se tak zbytečnému stresu jen tím, že myslíme negativně. Protože opakování je matkou moudrosti, radím Vám ještě jednou: „myslete pozitivně“, ať už popisujete a hodnotíte přítomný okamžik, či fabulujete budoucí děje.

Co se týče pohledu zpět, je dobré si uvědomit, že minulost, tak jak ji vnímáme v přítomném „nyní“, je jen a jen myšlenkový konstrukt složený ze subjektivních vzpomínek na naše zaniklé přítomné okamžiky. Nemá tedy žádnou cenu s sebou celý život vláčet tyto prožité okamžiky a ve světle „nynějšího vědomí“ se trápit či trestat pro nevyužití jejich potenciálů.

Začněte třeba hrou na vizualizace nejbližších cílů a věty (afirmace) typu „*Lehce najdu parkovací místo. Čeká už jen na mě*“ zařadte do svého uvažování. Podobné

„Pozitivní deklamace“ určitě už sami lehce vymyslíte podle toho, kde Vás tlačí bota.

Pokud Vám není proti mysli představit si realitu, která nás obklopuje a kterou žijeme jako ve své podstatě energii a hmotu jen jako projev této energie, pak jsme spolu na jedné myšlenkové lodi. Tento koncept má řadu zajímavých možností. Teoretických řešení, jež na úrovni čisté hmoty nejdou tak snadno postulovat, natož obhájit.

Ohromné penzum práce v této oblasti odvedl známý anglický biochemik a fyziolog Rupert Sheldrake.

Svým návrhem neortodoxního popisu morfogeneze a dalšími výzkumy v oblasti parapsychologie se stal světově známým a uznávaným odborníkem v této oblasti. Jeho knihy rozhodně stojí za přečtení, zvláště pak přelomové dílo Teorie morfické rezonance.

Narození: 28. června 1942 77 let, Newark-on-Trent, Velká Británie

Manželka: Jill Purce (sňatek: 1985)

Filmy: *In the Beginning There Was Light*, *Cognition Factor*, *Metamorphosis*

Děti: Cosmo Sheldrake, Merlin Sheldrake

Vzdělání: Harvard University, Worksoop College, Clare College, Univerzita Cambridge

Knihy

Zobrazit další (více než 45)



The Science Delusion
2012



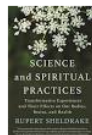
The presence of the past
1988



Ways to Go Beyond...
2018



A new science of life
1985



Science and Spiritual...
2017

Co z toho všeho plyne?

Snad stačí jen odpovědět otázkou.

„Co myslíte Vy, není možné v kontextu teorému, že naše realita je v podstatě sofistikovaný projev energie, uvažovat tak, že i každá postulovaná myšlenka je energií?“

V kontextu zákona o zachování energie platí, že myšlenka (energie) nemůže zaniknout, jen se může přeměnit (transformovat) na energii jinou.

Třeba právě v případě našeho příkladu o uvolněném parkovacím místě čekajícím náhodou či jako na zvanou právě na mě.

Pardon - na Vás 😊

24.5) BYTÍ TADY A TEĎ

Tento koncept díky internetu, kanálům jako youtube, knihám a své přednáškové činnosti po celém světě zpopularizoval Eckhart Tolle.

Po ukončení studia na Londýnské univerzitě odešel do Cambridge, kde pracoval jako badatel a odborný asistent.



Jeho autorská prvotina „Moc přítomného okamžiku“ se stala bestsellerem a byla přeložena do 33 jazyků.

Nechci Vám v této kapitole nijak podsouvat svá subjektivní „moudra“ o tom, jak a proč být tady a teď. Jen bych rád těm z Vás, kteří tohoto autora doposud neznáte, ani jeho myšlenkový koncept „be here now“, jeho dílo doporučil k pozornosti. Jste-li totiž za všech okolností plně bdělí a vědomi si přítomného prožitku, pak máte své jednání zároveň plně pod kontrolou. Nejednáte ukvapeně či zbrkle, nikomu ani sami sobě nevědomky neublížete. Těšíte se z každého okamžiku a dopředu se „nehroučíte“ z toho, co bude. Víte, že jediné, co v této iluzorní realitě můžete ovlivnit, je právě jen ten přítomný „oka mžik“ a po něm možná ten další, pokud ovšem vůbec nastane. V tom nemáte vůbec žádnou jistotu.

Protože Vy jste ale plně „tady a teď“ a víte, že budoucí představy se z 80 % stejně neplní podle Vašich představ, zbytečně se tím, co bude, netrápíte.

Tento myšlenkový koncept samozřejmě nemá vést k apatii směrem k budoucnosti či neodpovědnosti vůči svému budoucímu životu. Jen poukazuje na to, že přítomný okamžik máme trochu ve svých rukách. Ovšem chcete-li rozesmát Boha, řekněte mu o svých plánech.

A teď ještě pár stěžejních myšlenek Eckharta Tolleho:

- *„Duchovní probuzení je probuzení ze snů myšlení.“*
- *„Počátkem svobody je poznání, že nejste entitou, která vás ovládá „nejste svou myslí“
„Toto poznání vám umožňuje mysl pozorovat.“*
- *„Doporučuji vám: Neberte své myšlenky vážně.“*
- *„Ovšem když v mysli hledáte své já a ztotožňujete se s ní, stane se egoistickou myslí a začne vás ovládat.“*
- *„Za nespočtelným množstvím životních forem, které se rodí a umírají, existuje jeden věčný a všudypřítomný Život... já jej často nazývám Bytím.“*

- „Nikdo není výlučným vlastníkem Bytí. Bytí je přítomnost, kterou bezprostředně vnímáte jako vlastní přítomnost.“
- „Takže od slova Bytí je jen krůček k prožitku bytí.“
- „Stačí plně přijmout tento okamžik. Když to uděláte, najdete hluboký vnitřní klid.“
- „Všechno, co přijmete bezvýhradně, vám přinese klid, dokonce i přijetí skutečnosti, že něco přijmout nemůžete a že se něčemu bráníte.“
- „Poslouchejte zvuky přírody – šustění listů ve větru, šumění deště, bzukot hmyzu, zpěv ptáků za úsvitu.“
- „Naslouchejte celou svou bytostí. Pod hladinou zvuků je něco většího: Posvátnost, již nelze pochopit myšlením.“

24.6) METODA NLP

Neuro-lingvistické programování či psychoterapie (NLP²³) – původně psychoterapeutický systém – je metoda, která mimo psychoterapii pronikla i do výcviku

²³ NLP - Neurolingvistické programování, někdy také neurolingvistická psychoterapie, je psychoterapeutická metoda

manažerů, obchodníků, konzultantů, tvůrců reklam a dalších profesionálů, kteří potřebují zdokonalit své komunikační schopnosti. Techniky NLP jsou také používány pro psychickou přípravu sportovců (např. golfista Tiger Woods, tenisté Serena Williams, Andre Agassi, z týmových sportů třeba L.A. Kings či kluby anglické Premier league jako Manchester United a další). Celosvětově se myšlenky a techniky NLP rozšířily i díky tzv. „business guruům“ a „self-help“ autorům, jakými jsou např. Anthony Robbins, nebo Paul McKenna.

To by jako reklamní spot myslím stačilo a teď něco praktického, čím by mohla být tato alternativní metoda pro Vás přínosná.

CO TO JE?

Jak říká autor knihy „Principy úspěchu“ Jack Canfield: NLP je výkonný systém myšlení, který může urychlit dosažení Vašich osobních a profesních cílů. Já k tomu dodávám, že za slovo cíl si můžete dosadit prakticky cokoli, co dokážete v myšlenkách popsat a představit si jako reálnou součást vašeho života a bytí.

Neuro-lingvistické programování popisuje základní dynamiku mezi myslí (*neuro*) a jazykem (*lingvistické*) a jak jejich souhra ovlivňuje naše tělo a chování

(programování). NLP zahrnuje tři nejvlivnější složky podílející se na tvorbě lidské zkušenosti:

- neurologii,
- jazyk,
- kognitivní programování.

Naše „naprogramování“ určuje, jakým způsobem tvoříme svůj svět. K dosahování veškerých našich cílů nám tedy slouží právě kognitivní programování díky vědomému vytváření nových vzorců.

V ČEM TKVÍ ÚSPĚCH NLP?

- nezaměřuje se na minulost a analýzu
- nevychází z žádných filozofických, náboženských ani duchovních myšlenek
- je založeno na tom, jakým způsobem funguje naše mysl

POTENCIÁLNÍ PŘÍNOSY NLP

- rovnováha mezi pracovním a osobním životem
- zvýšená odolnost vůči stresu
- překonání duševních bloků
- stop prokrastinaci (tendence odkládat věci)

- posílení kreativity a efektivity
- překonání trémy a nalezení sebedůvěry
- odolnost vůči kritice
- efektivně se učit
- zvládat vnitřní dialog
- mentálně a emocionálně zpracovat a překonat minulost, porážky nebo zranění
- odstranit vnitřní limitující přesvědčení
- řešit psychosomatické potíže (projevy)
- zvyšovat, upevňovat radost ze života

S trochou nadsázky, se dá říci, že:

*„Dáte-li myšlence dostatek víry, dostatek času
a jasnou představu ve formě své vnitřní vizualizace,
v podobě konečného výsledku,
nemůžete cíl minout.*

*Každá myšlenka (mentální energie) má totiž tendenci
se materializovat,
projevit se ve Vaší hmotné realitě.“*

JEDEN PŘÍKLAD ZA VŠECHNY

Kdo z Vás zná příběh dokumentaristy Clemense Kuby, dá mi jistě za pravdu. Je to úžasný příklad toho, co dokáže lidská touha po životě, víra sama v sebe a samouzdravující schopnosti našeho těla podpořené pozitivní vizualizací vytouženého cíle. Je to mapa pro bloudící nešťastné ze svého momentálního zdravotního stavu a důkaz, že cesty existují.

A teď už raději slovy samotného Clemense:

„Kdo chce něco změnit, musí začít sám u sebe.“

„Mnozí z nás – mě nevyjímaje – bohužel prodělají změnu vědomí teprve tehdy, když nefungují jejich staré koncepce. A to vždycky bolí. Nevýhoda se po čase stane vaší výhodou. Považoval jsem úraz za největší katastrofu svého života. Dnes je mým největším pokladem.“

Sám před lety odmítl invalidní vozík a silou vlastní vůle se uzdravil z příčného ochrnutí.

„V rámci mentálního léčení to se svým vlastním projektem dokážete také. Stačí jen učinit zásadní životní rozhodnutí:

Chci být zdravý!

Pomocí metody, kterou nazývám duševní psaní, si můžete sami vytyčit svůj vlastní scénář pro novou životní skutečnost a svým životem ho potom opravdu naplnit.“

Tolik tedy Clemens Kuby



OTÁZKA 8: „Petro, co si myslíš o NLP?“

PETRA

Nemám s NLP v té podobě, jak je jeho autory myšleno a charakterizováno, žádné praktické zkušenosti. Tento princip znám a vnímám jako jeden z dalších možných psychoterapeutických přístupů. Za mne to není špatná cesta, neboť já také často pracuji s propojením technické funkce myšlení a způsobu zacházení sama se sebou.

K tomuto přístupu bych jen ráda dodala, že bude fungovat pouze v případě, když:

- bude s člověkem souhlasný, tedy jinak řečeno
- musí mu jedinec, podrobující se této metodě, říkat své souhlasné a vědomé „ANO“. Souhlasím s tím a věřím tomu.

To ale platí pro všechny psychoterapeutické přístupy.

Bez pacientovy souhlasnosti neudělá ani nejlepší terapeut s lidskou duší vůbec nic!

24.7) VNITŘNÍ DIALOG

Tak tato kapitola to je moje srdeční záležitost. Hlavní cíl mého mnohaletého praktikování a studia ZEN Buddhismu. Je ovšem dobré vysvětlit, co mě vlastně přivedlo k myšlence pokusit se „kultivovat vnitřní dialog“. Či přesněji řečeno, jak ztišit či omezit jeho vesměs neproduktivní vnitřní rozhovor přeplněný neustálým omíláním témat „co by bylo kdyby“ řešením nikam nevedoucích scénářů, sebe odsuzováním, a to bez obhajoby. Myslím, že podobné zkušenosti máte i vy. Již od mého dětství u mě byl hlavním tématem vnitřního dialogu pocit velmi nízkého sebevědomí. Doléhal na mé já a jeho pocit spokojenosti se sebou

samým drtivou silou. Ve snaze najít řešení jsem poměrně brzo našel ZEN a bylo rozhodnuto. Nejspíše v souvislosti s neobvyklou krásou přírody se Vám jistě už v minulosti stalo, že se tak zvaně zastavil čas a vy s ním. Stojíte a zíráte unesení plni vnitřní blažeností. Tak si jen uvědomte, že ten blažený pocit, to neobvyklé spočinutí v klidu, vychází ze situace, že máte právě v té chvíli „zastavený vnitřní dialog“. Jinými slovy řečeno: To náhlé ticho v hlavě tedy ten stav „zastaveného vnitřního dialogu“ vzniká tím, že mysl je plně zaujata všemi svými smysly přítomným okamžikem. To náhlé ticho v hlavě, to stažené volume Vnitřního dialogu to je to, proč se v ten okamžik cítíme jak fyzicky, tak duševně, tak neobvykle příjemně.

OTÁZKA 9: „Jaký má smysl náš vnitřní dialog?“

PETRA

Za mne bychom měli být

- k sobě stále blíže vztaženi, být se sebou v kontaktu, býti k sobě tzv. všímaví.
- Měli bychom se sebou vést vnitřní dialog ale takový,
- **který není destruktivní, vinící, zostuzující či zabíhající mimo rozměry našeho běžného**

lidského chápání. Takovéto myšlenky jsou zúzkostňující a depresivní.

V našich vnitřních rozhovorech bychom se sebou měli být laskaví a pečující a stále se vztahující k sobě samému jako pro sama sebe drahocennému. V tomto nastavení můžeme jít i na dřeň nějakého problému, protože se nebudeme nesmyslně vinit, zostuzovat či se dostávat mimo hranice našeho chápání. Budeme stále pečující k sobě byť řešící nějakou často i nepříjemnou situaci.

Neřešíme „co by kdyby“ díváme se na to, „jak bych to potřeboval, aby mi s tím bylo co nejlépe.“

Například když se s někým pohádáte, cítíte nepříjemný pocit. Můžou přicházet prožitky křivdy, viny či strachu ze ztráty vztahu.

Když se na tento problém podíváme ve vztahu k zdravému lidskému dialogu, tak by to **mělo vypadat asi takto:**

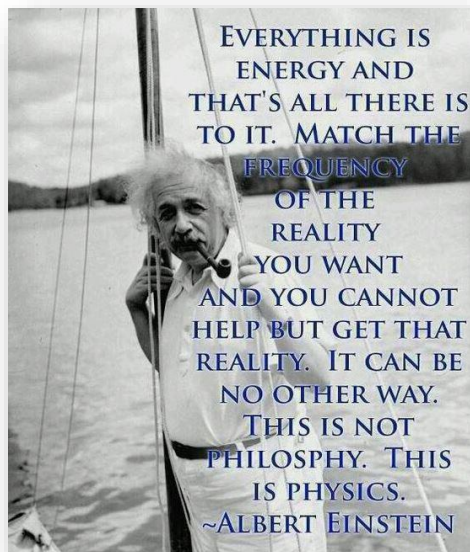
- „Co se to mezi námi stalo?“
- „Proč hádka vznikla?“
 - „Proč vznikla z mé strany?“
 - „Proč vznikla z jeho strany?“

- „Nakolik byl konflikt
 - ...vyvolán mnou?
 - ... vyvolá tím druhým?“
- „Rozumím tomu?“
- „Může to tak pro mne být?“
- „Mám strategii, jak s konfliktem naložím
 - ... pokud s ním mám potřebu naložit,
 - ... možná ho mohu nechat pouze stát?“

24.8) VŠECHNO JE JEN ENERGIE

Chápu realitu, jejíž jsem nedílnou součástí, jako pole energie řídící se vlastní pro mě nepochopitelnou a neuchopitelnou inteligencí.

Tuto problematiku jsem vlastně už nakousl v kapitole 23.4), tak se k ní případně můžete vrátit. Kromě zde zmiňovaného autora Ruperta Sheldraka bych doporučil k Vaší pozornosti skvělá videa na youtube, případně knihy dalších otevřených, moudrých a inteligentních hlav.

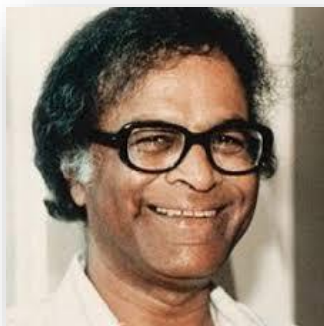


Patří sem bezesporu, vedle mnoha dalších:

RUPERT SPIRA



ANTHONY de MELLO



FRED WOLFE



VADIM ZELAND



Zkuste si jen tak pro radost z představivosti pohrát s myšlenkou, že Vy jste více než jen Vaše tělo, že jste ve své podstatě energie a tělo Vám slouží jako nástroj, zajišťující a umožňující prožitek hmoty. Popustíte-li jen trochu uzdu své fantazii, určitě zjistíte, že možnosti jsou bezbřehé a Morfogenetická rezonance Ruperta Sheldrakea je jen malou ochutnávkou.

Stačí třeba jen zvednout hlavu do nebe a uvědomit si tu nekonečnost v prostoru a čase, zamyslet se nad Einsteinovým „časoprostorem“, odskočit si k „Teorii strun“ a uvědomit si, že v tomto kontextu je myšlenka svou podstatou také energie, která interferuje v prostoru a čase s ostatními energiemi v té naší iluzorní realitě.

To, co vnímáme jako fyzický hmotný svět, není vůbec fyzické či hmotné a náš svět má ve skutečnosti k této představě nesmírně daleko. Tuto skutečnost opakovaně potvrdili fyzici z celého světa, kteří za to získali Nobelovu cenu.



Jedním z nich byl dánský fyzik Niels Bohr²⁴, který výrazně přispěl k pochopení atomové struktury a kvantové teorie.

„Pokud vás kvantová fyzika nešokovala, pak jste ji ještě nepochopili.“

Všechno to, čemu říkáme reálné, je uděláno z věcí, které nemůžeme považovat za skutečné.“

Na přelomu 19. století začali vědci zkoumat vztah mezi energií a strukturou hmoty. Proti předpokladu existence hmotného Newtonova vesmíru, který byl v samém srdci vědeckého poznání, se vynořují představy, že hmota může být jen iluze.

Ne-mainstreamoví vědci si začali postupně připouštět, že vesmír je tvořený z energie, ale tyto názory se často neobešly bez projevů frustrace na opačném konci vědecké komunity.

„Navzdory jedinečnému empirickému úspěchu kvantové teorie samotné tvrzení, že vesmír tvoří energie, je vítáno s cynismem, nepochopením, a dokonce s hněvem.“

T. Folger²⁵

²⁴ N.Bohr = dánský myslitel, filantrop a vědec

²⁵ T.Folger = Americký botanik

Kvantoví fyzici zjistili, že fyzické atomy jsou tvořeny z energetických vírů, které se neustále otáčejí a vibrují, přičemž každý z nich má svůj jedinečný energetický podpis. Proto pokud se chceme podívat sami na sebe a zjistit, kým doopravdy jsme, uvidíme bytosti tvořené z energie a vibrací. To je skutečnost a kvantová fyzika nám to potvrzuje znovu a znovu.



*„Jsme mnohem víc než to,
co vidíme a myslíme si,
že jsme.“*

Kdybychom pozorovali složení atomu nějakým super mikroskopem, viděli bychom malý, neviditelný vír podobný tornádu se spoustou nekonečně malých energetických vírů zvaných kvarky a fotony. Ty tvoří strukturu atomu. Když se podíváte na strukturu atomu zblízka, neměli byste vidět nic, pozorovali byste jen fyzikální prázdno. Zdá se tedy, že atom spíše nemá žádnou fyzickou strukturu. V kontextu této myšlenky ji nemáme ani my. Fyzické věci respektive atomy jsou spíše tvořeny neviditelnou energií nežli hmotou.

„Smiřte se s tím a akceptujte
tento nezvratný závěr.

Vesmír je ne-hmotný.

Je mentální a duchovní.”



Richard C. Henry²⁶

Je to záhada, že ano?

Naše zkušenost nám říká, že naše realita je tvořená z hmotných věcí a že náš svět je nezávisle existující objekt. Objev, že vesmír není tvořený z hmotných věcí, což naznačuje Newtonova fyzika, a místo toho je tvořený z atomů, má původ v pracích Alberta Einsteina, Maxe Plancka a Wernera Heisenberga a mnoha jiných.

²⁶ R.C.Henry = profesor fyziky a Astronomie na J. Hopkins University

1. Copenhagen. Richard Henry's comment

- The “majority” interpretation, for decades. Not really an interpretation at all, but rather a (clearly non-physical) segregation of the world into the microscopic (in which there is reality, but it is *observer-created* reality), and the macroscopic (which was taken to be real). A *human* observer is not needed; a geiger counter will do just fine. [Rosenbaum & Kuttner] correctly point out that the advance of technology now *forces* retreat from this increasingly untenable “interpretation”.



Richard Conn Henry
Professor of Physics and Astronomy
Johns Hopkins University

5

VĚDOMÍ A KVANTOVÁ FYZIKA

Co znamená, že naše hmotná realita není ve skutečnosti vůbec hmotná? Mohlo by to znamenat mnoho a představy jako tyto nemůžeme posoudit, pokud vědci zůstanou za hranicemi jediného vnímaného existujícího světa, který všichni vidíme.

Nikola Tesla údajně prohlásil:

„V den, kdy věda začne studovat nefyzikální

jevy, se během jednoho desetiletí dosáhne

většího progresu, než by se ho dosáhlo v průběhu

předešlých staletí své existence.“

Naštěstí mnozí vědci již učinili pokrok a začali se zabývat smyslem a důsledky toho, co bylo objeveno kvantovou fyzikou. Jedním z těchto potenciálních objevů je, že

„pozorovatel vytváří realitu“.

Tento teorém je, myslím, velmi podnětný a stojí určitě za to, si jej přečíst ještě jednou a uvědomit si co tvrdí moderní věda:

Jako pozorovatelé se sami účastníme na vytváření

vlastní reality.

Není od věci si pohrávat s myšlenkou, že vesmír či, chcete-li, realita je spíše něco jako „mentální“ struktura.



Fyzik Sir James Jeans²⁷ napsal:

„Proud poznání směřuje k ne-
hmotné realitě. Vesmír začíná
vypadat spíše jako velká
myšlenka než jako obrovský
stroj.“

Známý příklad, který ilustruje roli vědomí ve fyzickém světě, je pokus s dvojitou štěrbinou tedy takzvaný Youngův experiment.²⁸

A SMYSL TOHO VŠEHO?

Kdo ví. Hodí se zde ale připomenout pro potřeby této kapitoly lehce parafrázovanou známou repliku:

*„Chceš-li rozesmát Boha, řekni mu o svých vědeckých
závěrech a představách, co je realita.“*

Smysl těchto informací může být třeba v tom, abychom se probudili a uvědomili si, že my všichni jsme spíše jen energie a máme svůj jedinečný energetický podpis.

²⁷ Sir James Jeans = byl britský fyzik, astronom a matematik.

²⁸ Youngův Experiment = je pokus s dvojitou štěrbinou, kterým Thomas Young v roce 1801 experimentálně prokázal, že světlo je vlnění.

Pocity, myšlenky a emoce hrají důležitou roli a kvantová fyzika nám pomáhá pochopit smysl toho, jak se všichni cítíme. Pokud všichni milujeme, chováme se k sobě i k přírodě s úctou a pokorou, jistě to ovlivní nejen nás samotné. Nepochybně to ovlivní vnější svět kolem nás a lze předpokládat, že i ostatní se budou cítit stejně dobře.

„Pokud chcete znát tajemství vesmíru,
začněte přemýšlet z hlediska energie,
frekvence a vibrací.“

Nikola Tesla

Nesčetné studie ukázaly, že pozitivní emoce a činnost z místa vnitřního klidu mohou vést ke zcela odlišné zkušenosti pro osobu, která vysílá tyto emoce kolem sebe a do celého světa.

Je možné předpokládat, že:

- Na sub-atomové úrovni mění vibrační frekvence projev fyzické reality?
- Pokud ano, jakým způsobem?

Víme, že když atom mění svůj stav,

- absorbuje nebo
- vyzařuje elektromagnetické frekvence, které jsou odpovědné za změnu jeho stavu.

Způsobují odlišné stavy

- emocí,
 - vnímání,
 - pocitů
- různé elektromagnetické frekvence?

Na to si prosím odpovězte už každý sám.

Já se domnívám, že ano.

„Svět je jen konstrukce, která nám nabízí iluzi,

že existují samostatné objekty.“

24.9) ZEN

Proč v této knížce o Parkinsonismu přidávám ještě tuto kapitolku o ZENU? Je to jednoduché. ZEN mi velmi pomohl v tom, jak zpracovat tuto pro mě opravdu mezní situaci, najít v ní nějaký smysl a směr mé další, již společné cesty s „panem P“. Ve skrytu duše tedy doufám, že by Vám moje mapy, moje zápisky z cesty, mohly být taky ku prospěchu a když už nic jiného, že by Vás mé vyprávění mohlo bavit. Tím knížka splní svůj účel.

CO JE ZEN

Zen se překládá jako universum, vše bytí, jednota. Mysl je naopak ve své podstatě duální, rozlišující, pohybující se v hranicích, co je a co není. Proto i náš popis reality vychází ze stejného principu a nemůže být ani jiný.

Jak tedy odpovědět na otázku:

*„Co je zen
a co není zen?“*

*Co je bůh
a co není bůh?“*



„Přestaňte rozlišovat.
Pak jste v jednotě.
Jste v ZENU.“

JAK SE LIŠÍ ZEN OD BUDDHISMU

Zen není náboženství a liší se stejně tak, jako se liší prvotní učení Krista od křesťanství. Ve smyslu že Kristus nebyl křesťan a ani Buddha nebyl budhista.

CO JE ZAZEN

- Za = sedět
- zen = universum



Zazen není meditace. Je to prostě být a existovat. Lidé by neměli hledat žádný cíl ani žádný stav mysli a zároveň by neměli odmítat cíl a stav mysli. Jednoduše překřížíte nohy a pozorujete, jak vaše tělo dýchá.

Jsme to, co si myslíme.

Vše, co jsme, vychází

z našich myšlenek

A našimi myšlenkami tvoříme svět.



Dharmapada²⁹

²⁹ Dharmapada = je [buddhistický](#) kanonický text

25) PREVENCE A VČASNÁ DIAGNOSTIKA

Kapitola převzata v plném znění z



Test – „Mohu mít Parkinsonovu nemoc“

Odpovíte-li ANO na více než 3 otázky, zvažte, zda nenavštívit odborného lékaře neurologa.

1. Třese se Vám jedna nebo obě ruce?
2. Je tento třes výrazný v klidu?
3. Všimli jste si zhoršení obratnosti prstů např. při zapínání knoflíků?
4. Pozorovali jste nebo jste byli upozorněni okolím na to, že se u Vás změnila přirozená koordinace pohybu paží při chůzi?
5. Máte při chůzi pocit neobratnosti nebo ztuhlosti jedné nebo obou dolních končetin?
6. Máte lehce šouravou chůzi nebo táhnete nohu za sebou?
7. Začali jste se při chůzi ohýbat, hrbit?
8. Všimli jste si změny hlasu? Je monotónní a tišší než dříve nebo chraptivý?
9. Povšimli jste si zmenšení písma?
10. Je pro Vás obtížné vstát ze sedu, vykročit ze stoje?
11. Trápí Vás pokles vlastní iniciativy a ztrácíte zájem o podněty z okolí?
12. Cítíte se nevykonní, zpomalení, brzy unavení i jednoduchou prací?

Já bych k tomu z vlastní zkušenosti dodal:

13. Zhoršuje se Vám čich a chuť?

26) SPÁNEK A ÚNAVA

Celková únava a zároveň neschopnost kvalitního, souvislého spánku má na život velmi negativní vliv. A to nejen lidí s Parkinsonem. Pocity nedostatku energie, vyčerpání, celkové „utahanosti“, malátnosti, neschopnost večer usnout a spát „v kuse“ více jak 2 hodiny. To jsou zkušenosti či nepříjemné zážitky asi každého, kdo má diagnostikované toto onemocnění. Únava by se mohla lehce zaměňovat s pocitem potřeby spánku! Oba dva jevy však existují na sobě nezávisle, a i když máte to štěstí, že se klidně a hluboce vyspíte, stejně Vás pocity ohromné únavy navštěvují. Příznaky mohou být ospalost a apatie – pocit netečnosti či nezájmu o dění kolem. Zhruba 60 % nemocných se potýká s únavou.

Často se jedná o jeden z nejranějších

příznaků nemoci.

Přibližně 30 % postižených konstatuje, že

- je únava příznakem, který má největší vliv na jejich život
- a oslabuje je více než motorické příznaky.

OTÁZKA 10: „Vliv kvality spánku náš život?“

PETRA

Na kvalitu našeho života a jeho plné zdraví má náš spánek podstatný či stěžejní vliv. Je pro to nutné, abychom si ho hýčkali a přistupovali k němu s péčí a vědomí si jeho významu.

To, jak spíme a jak se vyspíme, ovlivňuje celý náš organismus. Tedy:

- jak fyziologické funkce – metabolismus,
- tak i psychické nastavení.

Když je člověk nevyspalý, to asi všichni známe, je většinou

- ve špatné náladě a vidí vše vždy úzkostněji, než když je dobře vyspalý.

Po kvalitním spánku

- se díváme na svět optimističtěji
- vše se nám lehčeji řeší.

V moudrých lidských rčeních nacházíme potvrzení například: „Ráno moudřejší večera.“

Dobrý spánek má také vliv na:

- rychlost stárnutí,
- pracovní výkonnost,
- na ukládání přebytečného tuku.

Proto všem doporučuji věnovat kvalitě spánku dostatek pozornosti a přikládám pár jednoduchých pravidel spánkové hygieny.

1. Lůžko výhradně používat k spánkové či sexuální aktivitě (odstranit z ložnice televizi, v posteli nejíst, nečíst dramatické příběhy a přes den ani neodpočívát).
2. Pravidelný režim spánku je další nezbytností zdravého spaní. Chodte večer spát ve stejný čas a ráno ve stejný čas i vstávejte – i o víkendu.
3. Při odchodu na lůžko myslete na to, že spánek probíhá v cyklech. Jeden spánkový cyklus trvá přibližně 90 minut. Mezi každým cyklem se probudíte a pokud vás nevytrhne žádný výrazný podnět, plynule přejdete do dalšího spánkového cyklu. Když jdete spát, měli byste si dobu vstávání vypočítat tak, aby vycházela přibližně na násobek 90 minut. Například když půjdete spát v 22 hodin, je ideální vstávat například v půl šesté tedy po 7 a půl hodinách.

4. Abyste spali dobře v noci, je nutné vydržet nespát přes den. Výjimkou je „20“ po obědě. Kdo si může zdřímnout na 20-30 min po obědě, dobře zregeneruje síly na odpolední aktivity.
5. Chodte spát přiměřeně fyzicky a psychicky unavený, extrémní psychická únava může totiž poškozovat kvalitu spánku. A jak již bylo zmíněno výše, fyzická aktivita je důležitým principem zdravého spaní.
6. Pohybová aktivita by neměla být těsně před spaním, ale v běžném dni by rozhodně neměla chybět. V odpoledním čase po práci zvolte nějakou pro vás přiměřenou tělesnou aktivitu: běh, procházka, práce na zahradě.
7. Vhodná je i teplá lázeň 2-3 hodiny před spánkem.
8. Před spaním se nepřejídat, vynechat těžká jídla, ideálně zařadit poslední jídlo 3-4 hodiny před spaním.
9. Omezte v podvečer kofein. Kávu, černý či zelený čaj, Coca colu a energetické nápoje zařazujte nejlépe do svého jídelníčku dopoledne či brzy odpoledne, nikdy ne 4-6 hodin před spaním.

10. Před spaním omezit alkohol a nikotin (alkohol kvalitu spánku snižuje). Alkohol nás sice dostává do útlumu, ale kvalita spánku po něm je mnohem horší.
11. Naopak je dobré dát si před spaním hrnek teplého mléka. Mléko pozitivně stimuluje spánkový hormon melatonin.
12. Důležité je spát v dobře větrané, tiché a tmavé místnosti s teplotou kolem 17 – 21 °C.
13. Před spaním neřešit zásadní problémy, které vás emočně mohou rozhodit.
14. Při neschopnosti usnout do 30 minut je vhodné vstát a věnovat se nezajímavé a monotónní práci. Například se učit slovíčka cizího jazyka, plést apod. a to do doby než vám začnou těžknout víčka. Pak se znovu odeberte na kutě.
15. Další možností při neschopnosti usnout je počítat. Počítání slouží k odpoutání pozornosti od stresu, že nemohu usnout (pro ztížení, komu to jde příliš automaticky, můžete počítat pozpátku nebo ještě složitěji třeba v cizím jazyce).
16. Dále je vhodné při neschopnosti usnout, si vytvořit prožitek příjemného pocitu, že ležím v pohodě ve svém příjemném a útulném pelíšku, kde je příjemně

měkkoučko a teploučko. A mohu v něm ležet jen tak a v klidu odpočívat, aniž bych měl nárok usnout. Kdo má rád kočky, může si představit odpočinek koček, které si svůj spánek velmi vychutnávají a najdou si pro něj vždy ideální místo a podmínky... Mohou nám být velkým vzorem... Představte si kočičku, jak spokojeně vrní a odpočívá v pelíšku, zkuste se vtělit do její kůže... A kdo má raději psy, představte si štěňátko...

17. Také si můžete dopřát krátké relaxační cvičení, vnitřním zrakem si projít celé tělo (cvičení podrobně popsáno v kapitole o relaxaci) a zkusit každou část postupně uvolnit. Od prstů na nohách přes nárt, chodilo, kotník atd... Nikam nespíchat. Zaměřit se na tělo, udělat mu dobře, pohladit ho, dovolit mu do postele příjemně spočinout. Pomůže vám to nejen se uvolnit, ale i odpoutat myšlenky od toho, že nemůžete usnout. Snížíte svalový tonus, zmírníte svalový krunýř a odpoutáte myšlenky od běžných starostí relaxačním cvičením vnitřní zahrady.

18. V případě, že se vám v noci stane, že se probudíte a nemůžete znovu usnout a cítíte, jak se vám některé myšlenky točí hlavou, zkuste si je zapsat do zápisníku připraveného na nočním stolku s tím, že se k nim znovu vrátíte až ráno. Můžete také vstát, dojít si na toaletu, napít se a opět se vrátit do postele, uložit své tělo laskavě do postýlky a zacvičit

si třeba znovu výše popsané relaxační cvičení či použít znovu imaginaci kočičky... Vnitřní zahrada...

19. Bylinné volně dostupné přípravky (Persen Forte, Dormeo a další) zklidňují organismus. Jsou přírodní, jsou na bázi chmele, třezalky, kozlíku lékařského a meduňky.

20. Studená sprcha rozproudí krev a pak útlum...

OTÁZKA 11: „Co dělat pro prevenci?“

PETRA

Jednoduše řečeno: Dodržovat pravidla či požadavky „Spánkové hygieny“ a pokud tomu nebrání nějaké specifické okolnosti typu:

- partner chrápe jako medvěd
- partner mě prostě nenechá vyspat
- třísměnný provoz v práci ne každý zvládne

Nic by nemělo bránit naší přirozené potřebě se kvalitně vyspat.

Pro téma této naší knihy je ovšem zcela příznačné, že medikace používaná u onemocnění Parkinson má ve velmi vysokém procentu pacientů jako vedlejší efekt právě značný problém s kvalitou a dostupností spánku.

27) FREEZING

CO TO JE?

Je poměrně častým příznakem Parkinsonovy choroby. Lidé tento náhlý stav popisují jako pocit, že mají své nohy jakoby „přilepené“ k zemi. Pokud dojde k zamrznutí, je pravděpodobné, že se nebudete moci na nějakou dobu (sekundy nebo i minuty) pohnout kupředu. Můžete se také cítit, jako by se vaše dolní polovina zasekla, ale horní polovina těla se stále dokáže pohybovat. Tento stav může nastat de facto kdykoli a za jakékoli situace.

Zmrazení však může mít vliv i na jiné činnosti, jako je mluvení či psaní a dokonce třeba i na polykací reflex. Problémy se zahájením pohybu se někdy nazývají „začátek váhání“. Tato situace nastává poměrně často v momentě, když jen co se postavíte na nohy, už chcete udělat první krok – jenže ono to nejde.

PROČ K NĚMU DOCHÁZÍ?

Bohužel stále se přesně neví, co tento stav vyvolává, co přesně jej způsobuje. Ví se jen s určitostí, že se to obvykle stane, pokud něco přeruší normální, běžnou a zažitou posloupnost pohybu. Stav se také projevuje

častěji, pokud se lidé cítí úzkostně, stresovaní nebo ztrácí koncentraci. Určitě se zhoršuje s rostoucím věkem pacienta a také s ohledem na dobu trvání onemocnění a na jeho progresu.

Spouštěčem klidně může být změna medikace nebo její vynechání.

KDY A KDE K NĚMU DOCHÁZÍ?

Freezingu se dočkáte nejčastěji při chůzi, protože chůze je řada individuálních pohybů na sebe navazujících, a to v určitém pořadí. Pokud je jedna část sekvence přerušena, celý pohyb se může zastavit.

Zmrazení Vás může překvapit zvláště když:

- jdete ke dveřím a již se soustředíte na jejich otevření,
- sedáte si právě na židli,
- obracíte nebo měníte směr,
- když jste při chůzi vyrušeni jiným úkolem,
- někdo na Vás promluví,
- něco náhle upoutá Vaši pozornost,
- pohybujete na rušném či přeplněném místě

a „tok“ chůze je tak náhle přerušen.

Lidově řečeno takzvaně „vypadnete z rytmu“.

Délka kroků, které podnikáme, se obvykle mění při chůzi z hladké na nerovnou zem. Pokud máte Parkinsona je pro vás velmi obtížné provádět tyto změny automaticky. Můžete například chodit bez problémů na nerovných plochách, ale zamrzáte, když je podlaha hladší nebo má vzorovaný povrch. Nebo naopak.

Možná zjistíte, že nad svou chůzí ztrácíte kontrolu a vaše kroky se stávají menší a menší. Mnoho lidí, kteří zažívají mrznutí, je překvapeno, že nemají žádné problémy při chůzi nahoru nebo dolů po schodech, ale mohou zamrznout, jakmile jsou zpět na rovné zemi.

KOHO TO MŮŽE POTKAT?

Ne každý s Parkinsonem má tu smůlu a musí bohužel zvládnout i tento nepříjemný efekt. Zmrazení se někdy stává v raných fázích nemoci a zejména pak lidem, u kterých nebyl „pan P“ ještě diagnosticky podchycen a nemají tudíž doposud medikaci. Stejně tak vzrůstá pravděpodobnost výskytu v závislosti na progresu onemocnění.

JE FREEZING TO SAMÉ, CO ON x OFF STAV?

Ne, to není.

Někteří lidé s Parkinsonovou chorobou mají období „zapnuto“ a „vypnuto“.

- Být „ON“ je, když situaci máte pod kontrolou, nemáte žádné výrazné projevy nemoci,
- zatímco „off“ je, když se Parkinsonovy symptomy vrátí a je těžké je zvládnout.

Přechod z jednoho stavu do druhého může nastat velmi rychle. Někteří lidé to přirovnávají k situaci, jako když vypnou a zapnou osvětlení v temné místnosti.

Vypnutí může být známkou toho, že vaše léky nefungují stejně dobře jako předtím.

Zapnutí nebo vypnutí je jiné než zmrazení. Lidé s Parkinsonovou chorobou často tvrdí, že během období „vypnuto“ nemusí být schopni se pohybovat vůbec.

Kdežto „freezing“ ovlivňuje pouze určité pohyby nebo části těla. Možná nebudete schopni chodit, ale budete stále moci dosáhnout na nějaký objekt.

Je potřeba na tyto stavy pamatovat, ale ať již jsou, jakkoliv nepříjemné, nenechte se prosím jimi „dostat na kolena“. Život je i tak stále krásný a s obrovským potenciálem něčemu nás naučit a vybízí nás si ho užít.

Existují různé způsoby, jak zvládat stavy zamrznutí a „zapnuto / vypnuto“, ale to je již nad rámec této knihy.

Tak snad třeba někdy příště ☺

28) ZASE LAGUJU

Tato kapitolka je vlastně odpovědí na dotazy typu:

„Tak jak ti je?“

mých kolegů a kamarádů, kteří podobně jako já vidí svět tak trochu skrze jedničky a nuly. Když jsem totiž zpočátku na tyto zdvořilé dotazy odpovídal lapidárně:

„Jo, jde to – ještě žiju,“

ač to znělo, jako že jsem hrozně „v pohodě a nad věcí“, tak je moje odpověď moc neuspokojila. Tak proto tehdy vznikla má nová „IT“ odpověď a ta zní:

^^
„Jo, jde to – jen občas laguju.“
^^

Což je pro každého normálního „ajtáka“ hned představitelný a snadno pochopitelný stav.

Systémové zdroje jsou značně přečerpány, uživatelská odezva je v té chvíli nepříjemně zdlouhavá, ping chodí nad 400 ms a každý třetí paket je ztracený. Systémová konzole je víc ztuhlá než funkční. Kdysi skvělé a výkonné GPU dnes

renderuje s odezvou v řádu stovek ms. Tvrdého resetu se dost bojíte, protože:

~~~~~  
„Kdo ví, zda to systém ustojí a znovu naběhne.“  
~~~~~

A reinstalovat sebe sama se Vám už vůbec nechce, nehledě na to, že si ani nejste jisti, zda máte vůbec nějaké aktuální zálohy či instalačky.

29) OPAKOVÁNÍ MATKA MOBILITY

Jistě jste již slyšeli tvrzení, že 21 opakování bez přerušení vede k fixaci návyku. Dojde prý ke vzniku nových propojení neuronových sítí na synapsích mozkových buněk. Zdali je to opravdu vědecky podložený jev či jenom postulovaná teorie, nedokáží posoudit. Dle mého mínění však má pravdu staré lidové rčení:

„Opakování je matka moudrosti.“

Pro naše potřeby jen zaměníme moudrost za mobilitu. Když se pak učím nějaké nové dovednosti, představuji si, jak se neuronové buňky propojují novým spoji, jako kdybych prošlapával lesem nové stezky.

Pacienti s Parkinsonovou chorobou často řeší velmi podobné pohybové problémy, které jsem se pokusil shrnout do této už obsáhlejší kapitoly. Nemá přece cenu znova objevovat Ameriku, ale má význam sdílet úspěšná řešení a podělit se vzájemně o své „know-how“.

„Opakování je i matka mobility.“

29.1) POHYB – TYPY, TRIKY, DOVEDNOSTI

Jak už napovídá název, bude tato kapitola zaměřená na popsání a vysvětlení určitých pohybových dovedností, které najdou uplatnění u osob s těžším postižením a problémy s chůzí. Zaměříme se i na popis optimálního prostředí (např. bytu), v kterém trávíte nejvíce času z pohledu bezpečného pohybu.

Připravte se mentálně na pohyb, který chcete vykonat.

V duchu si vizualizujte celou pohybovou aktivitu, a to, pokud možno bez vnitřního napětí. Prostě jste borec a dáte to.

Zbytečně nespěchejte

a držte se pohybových schémat, která ovládáte a máte je takříkajíc zažitá.

Dobrá průchodnost

Snažte se udržet (ať už vlastními silami, či z pomoci asistence), všude kde se po bytě pohybujete pořádek a dobrou průchodnost.

Noční osvětlení

Používejte zásuvková světla (tzv. bludičky) pro noční osvětlení potřebných míst.

29.2) DROBNÉ KRŮČKY

Trápí-li Vás stav, kdy Vaše chůze je jen „cupitání“ plné malých krůčků, možná Vám pomůže následující rada.



Zastavte se, zhluboka dýchejte a v klidu si představte na zemi čáry vyznačující vzdálenost pro vaše optimální kroky.

Pak plni sebevědomí jděte a překračujte tyto pomyslné čáry.



„Co si dokážete představit, to jde i zrealizovat.“

29.3) CHVĚJÍCÍ SE NOHY

Trápí-li Vás chvějící se nohy a nedaří se Vám dostat se tzv. do kroku:

- Zastavte se,
- zhluboka dýchejte,
- snažte se stát zpříma
- a omezit chvění.
- Stůjte tak, aby byl pokud možno kontakt celého chodidla tedy paty i prstů s podlahou.
- Jste-li takto ukotveni:

pomalů se rozhoupejte za strany na stranu.

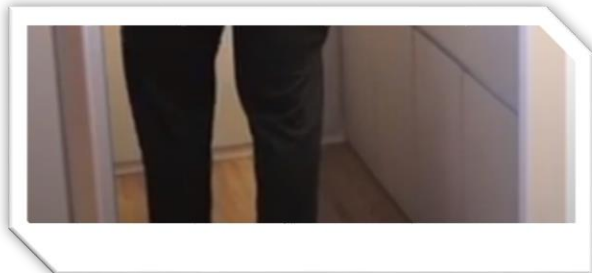
- Stačí tak 3x – 4x na každou stranu.
- Potom tou momentálně odlehčenou nohou vyrazte do světa.
- Během houpání si ještě v duchu představujte, jak děláte krásné kroky.



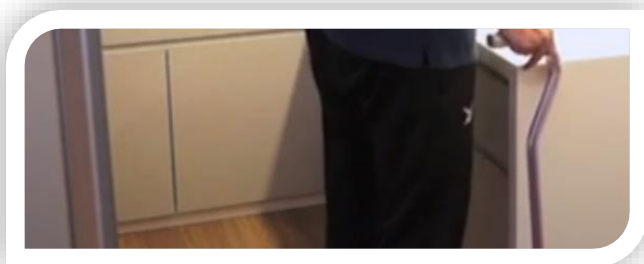
29.4) CHŮZE UŽŠÍM MÍSTEM

Trápí-li Vás chůze užším místem:

- nesnažte se jím „procupitat“ čelem, ale



jděte bokem s úkroky stranou.

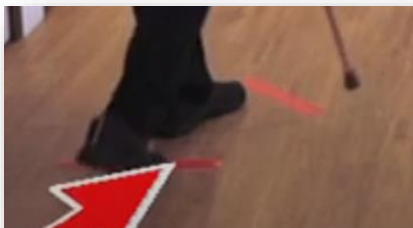


29.5) ZMĚNA SMĚRU

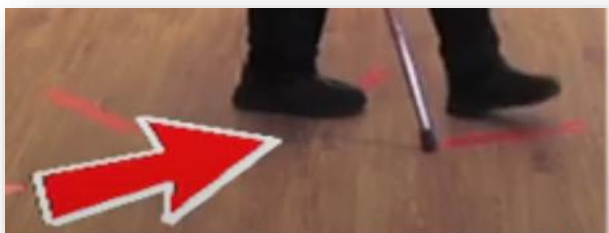
Trápí-li Vás, že **za chůze jen obtížně měníte směr**



- ✓ Zastavte se,
- ✓ udělejte úkrok požadovaným směrem



- ✓ a pokračujte v chůzi.



29.6) POSAZENÍ NA ŽIDLI

Trápí-li Vás **posazení na židli či do křesla:**

- ✓ Dojděte ke křeslu bokem...



✓ Otočte se zády ke křeslu...



- ✓ Ustupte dozadu, tak abyste se křesla dotýkali...



- ✓ Předkloňte se...
- ✓ Pokrčte se v kolenou...

✓ Pomalu dosedněte...



29.7) VSTÁNÍ ZE ŽIDLE

Trápí-li Vás, **jak z křesla vstát:**

- ✓ Dejte chodidla na podlaze co nejbliže křeslu...
- ✓ Lehce se předkloňte...
- ✓ Posunujte se zadečkem k hraně sedáku křesla...
- ✓ Zpevněte nohy...
- ✓ Hluboce se předkloňte...
- ✓ Postavte se...

30) ACH, TY ZÁVISLOSTI

Dlouho jsem hledal odvahu a chuť se k tomuto tématu vyjádřit. Vzhledem k tomu že všemožné závislosti jsou poměrně častou součástí života Parkinsoniků především jako vedlejší účinek jejich medikace, a protože se závislost projevila i u mě, nelze se tomuto tématu dost dobře vyhnout. Řeknu Vám, moc se mi do toho nechce, ale musím tedy sebekriticky přiznat:

„Ano, byl jsem gambler.“

Jen se Vám pokusím vysvětlit, že není gambler jako gambler a Vy to prosím neberte jako mou obhajobu. Není to ovšem ani manuál či rychlý návod, jak na to. Tato kapitola prostě a jednoduše jen je a já se Vám v ní vynasnažím, sice možná namítnete, že subjektivně, popsat a přiblížit téma:

„Jak se stát / nestát gamblerem.“

Přemýšlel jsem, jak začít. Jak Vás rychle vtáhnout do děje. Jak Vám nasimulovat ty euforické pecky do psychiky, které zažijete třeba jako já:

- po nějakém zcela mimořádném sportovním výkonu (a zážitku zároveň).

U mě to bylo sjetí na jeden zátah pověstné sjezdové tratě ORANGE ve Francouzském středisku Val-d'Isère.



V takové chvíli řvete blahem, adrenalin a noradrenalin Vám takříkajíc tečou ušima, jste na

vrcholu i přesto, že prudce sjíždíte dolů. Jste jenom Vy, lyže a svah. Jste samozřejmě první na svahu a před sebou máte několik kilometrů nádherného manšestru.

Tak na co čekáte?

Valíme!!

Podobné zážitky mě přinesl snowboard, windsurfing, horské kolo, 5 vstřelených gólů v jednom utkání krajského přeboru dorostu ve fotbale...

a bohudík i bohužel i internetové Kasino s výherními automaty.

Škoda slov, když je obrázek, nemyslíte?

VÝČET ZTRÁT:

- ❖ Lyže (best race model slalomek od Atomic), boty, hůlky, páteřák Scott, helma + brýle UVEX
- ❖ snowboard (best freeride model Burton), boty
- ❖ Neopreny a závěsy pro windsurfing, plachty
- ❖ zrcadlovka (profi model od Nikonu)
- ❖ 10 alb známek (Rakousko-Uhersko+1. republika)
- ❖ Elektro-Akustická kytara MARTIN GPC-11E + Kombo Marshall
- ❖ Atd...

...mám pokračovat? Myslím, že už nemusím. Pochopili jste. Pro představu to stačí. Vše za hubičku skončilo v zastavárnách či bazarech.

A CO S TÍM DÁL?

Momentálně si sice „užívám“ čtvrtý měsíc pracovní neschopnosti, ale stále si dost dobře nedokážu představit, že v listopadu mi úřednické bílé pláště přiřknou nějaký stupeň invalidity a chlapče, starej se. Na krku mám momentálně hrozící exekuce či minimálně inkasní příkazy od 8 věřitelů (právnických subjektů) a od 3 věřitelů (fyzických osob), a to v celkové výši téměř 1 milionu korun.

Ale to je, přátelé, už na úplně jinou a novou knihu.

OTÁZKA 12: „Petro, co ty na závislosti?“

PETRA

Závislosti: obrovské široké téma.

Rozeznáváme dvě základní závislosti:

- Tělesnou
- Psychickou

Pokud hovoříme o závislosti na nějaké návykové látce, tedy o stavu, kdy organismus člověka se stane na ní závislým, jedná se o závislost tělesnou. Pokud návyková látka není v těle přítomna či není v dostatečné koncentraci, tělo si jednoduše látku „vynucuje“ formou abstinenčních příznaků. Těch příznaků je samozřejmě široké spektrum a jen pro představu vyjmenujme pár z těch typických, jako je třes, pocení, nevolnost, malátnost, bolest hlavy a další. Teprve po požití návykové látky se tělo dostane do „normálního – provozu schopného“ stavu.

Psychická závislost je stav, kdy člověk touží po pocitu, který prožívá po požití návykové látky. Takový rychlý zisk. Nemusím jít běhat, něco tvořit, něco zažít, tyto prožitky za nás vytvoří návyková látka. Samozřejmě často se objevují závislosti na lécích na zklidnění tedy na benzodiazepinech, po kterých se člověk zklidní. Pokud jsou užívány často a pravidelně, může na nich vzniknout

po určité době závislost, kdy jedinec není schopen být bez nich v normálním psychickém stavu. U těchto léků můžou nastoupit také fyzické abstinenční příznaky.

V případě gemblerství je to psychická závislost na prožitku, který se často pojí s rysem osobnosti, kterému se říká nezdrženlivost. Často jej bohužel nacházíme u Parkinsoniků.

„Vid', Čendo!“

„Ano, Pétó. Máš pravdu, skoro jako vždy.“

Nezdrženlivost je jistá forma odbržděnosti³⁰ psychiky.

Člověk v tomto stavu

- ztrácí zábrany, podobně jako po požití návykové látky,
- touží po výhře,
- přestává uvažovat racionálně,
- nesmyslně riskuje,

(zde bych si troufnul Petru doplnit)

- zcela zásadně se hráči mění hodnotový žebříček,
- lehce nabyté peníze z rychlých výher v očích hráče naprosto devalvují jejich hodnotu,

³⁰ Održděnost psychiky – terminus technicus - PhDr P.Rynešová

- letité zdravé koníčky a hobby přestávají mít své kouzlo a nakonec jsou zcela vytlačena blikajícími válci
- a ani sebesofistikovanější přístup a „profesionalita“ hráče nedává jistotu ubránit se návyku až patologii.

(opět vracím slovo své skvělé kamarádce ☺)

- Lidská psychika si vždy více váží věcí, které těžce vydobude než rychlých zisků.
Přesně podle staročeského rčení:

„Rychle nabyt, rychle pozbyl!“

Proto jsou vždy trvalejší postupné cílevědomé a těžce nabyté schopnosti, statky, zkušenosti, ale i peníze...

Ještě bych v závěru ráda zmínila pojem, kterým jsou:

závislostní rysy osobnosti

Jsou to lidé, kteří:

- potřebují vnější svět proto, aby mohli žít běžný život,
- jsou závislí nejčastěji na vztazích,
- nedokáží si bez vztahu představit svět,

- stávají se tedy snadno podrobenými,
- snáze manipulovatelnými,
- jsou bez vlastního názoru,
- absentuje u nich prožitek vnitřní svobody a zdravého vztahu sama k sobě.

Tyto osobnostní rysy nacházíme samozřejmě velmi často u výše zmíněných závislostí na návykových látkách a u gamblingu.

No abych toto pro mě osobně velmi obtížné téma nějak shrnul a zakončil. Petra má v tom co napsala, naprostou pravdu a není vůbec jednoduché se takto veřejně přiznat obecně vzato k jakémukoli jednání, které nese známky určité „nekalosti“, „morálního provinění“ či nějaké „ne-standardy“.

Je obtížné si to přiznat sám sobě a o to víc se k tomu veřejně přihlásit.

M.CH.P. č.5 - Bezednost v hu(d)bě

Perex

Spin: forma Jackpotu ve výherních automatech

*Já v každém dalším spinu
věřím, že smažu vinu
a nepodléhám splínu
po dobách ve tvém klínu*

*Jak v každé sklence vína
bych pátral po příčinách
a s každou lahví další
víc podléhal té falši*

*... že já jsem prostě zbrusu
... zrcadlem svého vkusu*

*Jak čisto v autobusu
Jak soulož za poklusu*

Jak zvratky z Antabusu

*Mně život vrací zpátky
A hlavu do oprátky*

Strkám rád...

*Sám sobě hlavu stínám
při hudbě od Gerschvina*

*Tak kurňa – Proč ta slina?
Tak kurňa – Co ta spina?
TAK KURŇA... moje vina
Jsem debil – debil líná
Prý...*

*... taky velká sračka
... sám sobě profi – plačka*

Když má poslední kačka

Mě tak pálí na dlani

*Tak skáču do propasti
(ďábel si kapsu mastí)*

k mé iluzorní slasti

poslední pokus...

z / v pasti

31) VNĚJŠÍ ZRCADLA

Každý si o sobě vytváříme představu a prohlašujeme:

„Tak to jsem prosím pěkně já.“

Aby to byla trochu větší zábava, oblékáme tuto představu podle situace a podle vlastního uvážení do rozličných kostýmů. Ba co víc, nasazujeme si i vhodné, tedy společensky přijatelné masky. Stejně jako herci na divadle z důvodů svých rolí. Jinou masku máme pro roli rodiče, šéfa, souseda, učitele, politika, básníka, nekonformního člověka a tak podobně.

Je určitě zajímavé, a hlavně prospěšné zamyslet se nad tím, jak si vědomě či nevědomě formujeme představu o sobě. Prvotní zápisy do ještě nepopsané knihy malého človíčka dělá interakce s prostředím, kam se rodí a kde vyrůstá. Je to samozřejmě individuální. Pro většinu z nás to jsou rodiče, prarodiče a sourozenci. Pro ostatní zase tety, strýčkové, bílé pláště a podobně. Zřetelné stopy v nás zanechávají jesle, školka a u jiného kojenecký ústav a pasták. Nelze ani paušalizovat, co je lepší. Každý lidský příběh je originál.

Proč se o tom v této knize o Parkinsonismu vlastně zmiňuji? Protože se domnívám, že může být pro mě osobně i pro Vás zajímavé a poučné zjistit, jak se na mě

a na mou cestu s Panem P. dívají Ti, co by mě měli „znát“. Jaký je prostě jejich pohled na mě. Takové subjektivně nastavené zrcadlo.

Ta zrcadla drží tito lidé:

- 1) Moje maminka
- 2) Můj bratr Pavel
- 3) Jeho současná manželka Zorka
- 4) Jeho bývalá manželka Jana
- 5) Má kamarádka LU
- 6) Můj kolega a kamarád v múze Jirka

Nemějte strach, ten nahoře (možná ale, že je dole anebo úplně někde jinde) co koriguje naše kroky, on můj spontánní výběr řádně zredukoval. Tři zrcadla najdete na další straně. Ti ostatní ze seznamu bohužel nenašli dost zájmu či odvahy veřejně říci co si o mně myslí. Možná, že je to vlastně dobře.

Tak se pojďme podívat do zrcadla.

31.1) GALERIE ZRCADEL

NA ÚVOD

Přesně jak jsem předpokládal, maminku jsem nemusel nijak urputně přemlouvat k napsání mého

„profilu“ pro tuto knihu. Rychle pochopila smysl a účel, jaký že text má napsat, a pak už se jen ubezpečila dotazem: „Víš, že se Ti to nebude ale vůbec líbit?“ Na to jsem jen odpověděl: „S tím, mamko, počítám. Piš si, co chceš v kontextu obsahového zadání, tj. o mém charakteru, o morálně volných a povahových vlastnostech.“ A dohoda byla na stole. Byl jsem si poměrně jistý, že ona před žádnou výzvou necouvne, to nikdy v životě nedělala a neudělá to ani v tomto případě. Byť by výzva byla pro ni osobně sebenepříjemnější, je-li přesvědčena o správnosti svého konání, hlavu do písku nikdy nestrká. Je to pro mě obdivuhodná vlastnost, takříkajíc stát si za svým, za všech okolností, ale jak říká Petra: „Jen žádné extrémy.“

Neměl jsem vůbec tušení, jak pocitově těžké bude přepsat tu jednu stránku A4. Kolik vln emocí prožiju nad každou čtenou a přepisovanou větou. Kolik úsilí to dá, snažit se o nezaujatou sebereflexi.

„Chápu, mamko, že to nebylo ani pro Tebe vůbec jednoduché napsat, co jsi napsala, a veřejně se tak zcela obnažit ze svých pocitů vůči vlastnímu synovi. O to více si toho, mamko, vážím.“

No, dost bylo úvodu. „Tak, mamko, máš slovo.“

1) Maminka

Ne, přátelé, nezdá se Vám to a není to ani nějaký nejapný vtip chorého mozku Parkinsonika. Bohužel situace více nežli napjatých vztahů v naší rodině mně znemožnila původní česky psaný text převzatý z mamičina rukopisu v této mé knize zveřejnit. Chcete-li někomu poděkovat, můžete mé švagrové. Bylo mně ale velmi líto dle mého názoru objektivní text z knihy těsně před vydáním beze stopy vyřadit. Proto vznikl tento zástupný, který nikoho urazit nemůže.

Pro milovníky rébusů však nějaká (byť obtížná) cesta k původnímu textu vede. Jako Side-Effects a vlastně odměna za marný boj s mocnými kouzly rodiny mně na obranu přispěchala jedna více než hodnotná duše. Její výpověď najdete hned za

„Podivným rébusem“

كل تفكير في ابني Čeňka هو متشابكة غريبة من الحب والفخر، ولكن أيضا من الأسف والغضب. الحب هو مسألة بطبيعة الحال – هو وسوف يكون ابني البكر. كان دائما لطيف، لطيف، مطيع ومتواضع. للأسف، حتى غير قاطعة، مفردة الحساسية ومعقدة بلا داع، في ظل شقيقه الناجح جدا والمهيمن.

لسوء الحظ ، في سن ال 55 ، تم تشخيص الابن بمرض باركنسون وتحولت حياة جميع أفراد الأسرة رأسا على عقب. لقد كان وقتاً عصيباً بالنسبة له ولى فترة طويلة من التشخيص الغامض، والعلاج الصعب، ووفاة زوجي، وصحتي السيئة بعد أصابتين قلبيةتين.

بالإضافة إلى ذلك، تغيرت Čeněk تماماً في الطابع، وعلى الرغم من اعتراضاتي، انتقل من بيتي. لسوء الحظ، وفقا لطبيعتها لمساعدة الآخرين، أعطى كل مدخراته، والتي بلغت حوالي 1 مليون. czk لبناء منزل وتكملة الرهن العقاري وغيرها من الامتيازات، لصديقته الجديدة. قبل المحاكمة، انفصلت الصديقة وابنها، وكانت تلك الضربة الأخيرة لابنها. بدأ باركنسون يأخذ أثره في شكل انفجار من إدمان القمار. وأعقب ذلك هبوط في الأموال المالية الكبيرة الأولية، وجاءت معها ديون، وهي ديون مستحقة حالياً للتنفيذ أو الإعسار.

الضغط على النفس ، بطبيعة الحال ، يعمق تطور مرضه ، ويتجلى بشكل ملحوظ على نحو متزايد في سمات شخصية الابن مثل الكذب والادهاق والمبالغة. كان رد فعله سلبياً على جهود أخيه مع زوجتي وزوجتي، للحفاظ على العلاقات الأسرية والابتعاد عنا تماماً. اتهمنا بالحقائق الكاذبة، وقذفنا، ودمر الاسم الطيب للعائلة. إذا جاء إلي من أجل المال في السنوات الثلاث الماضية أعطيته مبلغاً كبيراً من أجلي، لكنني كنت أدمم إدمانه.

أعلم أن قابلية القمار المرضي هي أحد مظاهر مرض باركنسون، لكنه مجرد ظرف مخفف بسيط بالنسبة لي. الافتراء والاكاذيب التي ينشرها، انكار العائلة هو الشيء المميز.....

أشفي غضبي وندمي بقراءة قصائده الجميلة، وفي سن الـ 83، أبكي على الحياة المدمرة بلا داع لابني الموهوب الذي كان يستحق ذات يوم.

1. Varianta B – Iva – má bývalá žena

Převzato v celém znění – děkuji, Ivo.

Moje životní a osudová cesta s Čendou.

Psal se rok 1973, byl to rok mého prvního setkání s Čendou a první dětské lásky na pionýrském táboře v NDR. Hubený, pihatý, kostnatý kluk s vystouplými koleny (ta mě opravdu zaujala), který se mrštně pohyboval po hřišti za kulatým nesmyslem. Hltala jsem každý jeho pohyb. Jednoho dne na běžecké dráze bylo vyobrazeno srdce s našimi iniciály.

Cítila jsem se důležitě

Psal se rok 1976, byl to rok mého druhého setkání s Čendou a naše gymnaziální léta. Stále hubený, ač sportovní postavy, méně pihatý, se stále s kostnatými koleny, ovšem namyšlený kluk, který mě přehlížel a ignoroval. Já ho ovšem měla tajně pod drobnohledem a platonicky milovala.

Cítila jsem se opovrhovaná

Psal se rok 1992, kdy došlo k našemu náhodnému setkání v MH. Již ne hubený, ale svalnatý, již ne ignorující, ale velmi milý a přátelský muž... Snad jen zůstala kostnatá kolena.

Cítila jsem se radostně

Přeskočím dva roky poznávání a sbližování s mými dětmi. Bylo to období velkého vzplanutí a lásky.

Psal se rok 1994, byl to rok našeho uzavření manželství. Oba se zkušeností z předešlých manželství jsme šli do vztahu s vervou, odhodláním a přáním – NAVŽDY.

Cítila jsem se milovaně

Psal se rok 2010, byl to rok našeho rozvodu.

Prožitých šestnáct let s tím dobrým i zlým. Každý z nás měl své vrtochy, které jsme spíš přehlíželi, než se je snažili odstranit. Poslední roky manželství byl v těch nejužších kleštích hráčství a přestal nás vnímat jako rodinu. Hodiny a hodiny trávené u počítače... Začal žít mimo realitu. Ignoroval nás a žil si po vlastní linii. Nepomohly prosby, nepomohlo vůbec nic. Situaci ovšem řešil pro mě zvláštním způsobem... Odstěhováním k matce a následným rozvodem.

Cítila jsem se ublíženě, podvedeně, bolestně

Psal se rok 2018, kdy jsem se po osmi letech setkala s Čendou.

Již ne svalnatý, ale chátrající muž s fyziognomií sedmdesátníka, bez jiskry v očích. Pan „P“ se značně zviditelněl a podepsal po všech stránkách.

Cítila jsem se smutně a bezmocně

Píše se rok 2020

Rok občasných společných návštěv, které jsou přátelské a milé. Vzpomínáme a snažíme se

nevytahovat kostlivce ze skříně. Prostě jsme TADY A TEĎ.

Díky medikaci a vlastní vůli se dostal z toho nejhoršího. Snaží se bojovat a nepodléhat té hnusné, plíživé nemoci.

A na závěr mých vzpomínek bych ti, Čendo, ráda poděkovala:

- Za společné roky, kdy jsem měla možnost žít v blízkosti tak velmi inteligentního muže se všeobecným přehledem (nikdy jsem nechápala tvou obrovskou kapacitu mozku)
- Za tvou profesionalitu v práci
- Za tvé city a lásku, projevené i k mým oběma dětem
- Za trpělivost při výcviku lyžování, jízdy na kole a učení s dětmi (to bych opravdu nedala)
- Za tvůj humor a nadsázky
- Za tvou poetickou duši, kterou vyjadřuješ ve svých básních
- Za nezapomenutelné zážitky ze zimních dovolených ve Francii

Tak v příštím životě, Čendo, na shledanou.
Máme přeci co napravovat, řešit a vyřešit.

Mám tě ráda.

Iva

2. Můj bratr Pavel

Bohužel nenašel odvahu se v knize vyjádřit

3. Bratrova současná manželka Zorka

Do jednoho pytle s bratrem. Těšil jsem se, jak mě rozcupuje, ale ani ona nenašla svou odvahu.

4. Jeho bývalá manželka Jana

Má skvělá bývalá švagrová, moc chtěla, ale nebyl čas.

5. Má kamarádka LU

Ahoj Čendo, doufám, že jsi zdravý a v pořádku, že si v rámci možností užíváš jara a zastavení světa ponorem do sebe samého, jak nám současná situace přdestírá. Já ano.

Co se týče tvého profilu, časový odstup mi příliš nepomohl, je to nečekaně složité.

Vezmu-li to zvenku, jsi galantní muž, nekonfliktní, se smyslem pro humor, se kterým se dá dlouze mluvit o leccems zajímavém a který rád nabídne pomocnou ruku, je-li jí třeba. Přizpůsobivý, tolerantní, otevřený, komunikativní. Ale mám-li tě zahrnout pod nějakou nálepkou, ne a nedaří se mi to. Což považuji za dobré –

nálepky jsou matoucí a zjednodušující. Nemůžu se zbavit dojmu, že vlastně ani ty sám úplně nechceš, abychom tě my lidé okolo blíže znali do tvé skutečné hloubky. Myslím, že máš z toho jistou obavu – vpustit kamarády k nahlédnutí do svých třináctých komnat (nakonec i já o tom vím své). K tomu používáš poezii. A můžeš si myslet, že jsi tím učinil otevřenosti a důvěře zadost.

Je zvláštní pocit uvědomit si o někom, s kým jsi pár let trávil hezké a naplněné chvíle, že ho vlastně vůbec neznáš. Že cítíš, že jeho pravá tvář je jiná, než se běžně nabízí...

Takže... nejsem z tebe moudrá, mám-li to tak říci, ale snad je to jen jistá etapa v našem kamarádství, uvidíme, co říkáš? :-)) Já se musím víc snažit, abych měla svým kamarádům a známým v tomto smyslu co nabídnout – jsme takříkajíc na stejné lodi...

Zdravím tě z mého ostrova na ten tvůj, drahý námořníku, snad brzy na viděnou! mává Lu :-))

6) Můj kolega a kamarád v múze Jirka

Datum: 19. 3. 2020 12:32:02

Předmět: Re:

Ahoj, Čendo, posílám Ti kratší poznámku zabírající se vyzářováním Tvé osobnosti, jak jsem je zachytil z Tvých obdivuhodných textů jakož i při našem prvním – pohříchu krátkém setkání...

Tvou rozpracovanou knihu si přečtu během pár následujících dnů.

DRŽÍM TI PALCE,

kdykoli budeš chtít, zavolej mi, či napiš.

S úctou a s přáním neštětinatých radostných dní

Tvůj soukmenný Frr-Jiří Štolba-alias štolb-ej, či Puppynstein*

Čeňkovy texty již pár let obdivuji na serveru amatérských psavců Literu pro jejich dramatičnost, vtip a skutečnou vypovídající hodnotu – vždy ovšem v cudné kultivované podobě, vynášející z jeho nitra pocity a podstatnou esenci životních svízelů, nenaplněných tužeb... nezhojených smutků. Jsou upřímným, autenticky uchopeným svědectvím krizí peripetií, sžíravé úzkostí i náhle vytrysknuvším světlem zasuté leč všudypřítomné naděje. Žasnu nad mnohostí často každodenně podávaných „záznamů“ niterného života nikdy však podbízivých líbivou podobou floskulí a opotřebovaných „básničkových“ klišé.

Čeňka jsem osobně neznal, poprvé jsem se s ním setkal na jednom našem společném čtení několika autorů Literu. Působil na mne skromným, plachým dojmem. Byla z něj, jak jsem si v průběhu večera povšiml, cítit jen nedokonale potlačovaná touha po živé komunikaci s okolím a po vstřícném účastenství. Sám, kdysi pronásledován endogenními depresemi, jsem záhy vytušil jistou hlubinnou úzkost, již jsem také

v mládí trpíval, a jako by zaslechl úpěnlivé tenké volání
zaznívající z hloubi jeho trýzněné podstaty...

32) SHRNUÍ V DESATERO

Tak, přátelé, jsme na konci knihy. To se prostě tak někdy podaří, že aniž si to plně uvědomujete, najednou obracíte poslední list. V závěru (knihy, filmu či třeba i života) očekáváme nějaké vyvrcholení. V této knize je to tzv. PRP10. Vypadá to záhadně, ale není to nic jiného nežli 10 myšlenek či 10 principů, chcete-li, obecně víc či méně známých. Avšak poprvé v historii této mrňavé planety, krčící se na okraji nevýznamné galaxie, v jednom zapomenutém pokusu virtuálního simulátoru vesmíru na míru, je z nich namíchán účelný to synergický koktejl. V klidu jej konzumujte bez obav z přesycení

Představujeme Vám tedy:

Pekař – Rynešová Parkinson Desatero

- 1/ Vyhýbejte se Extrémům – nefungují
- 2/ Pěstujte pokoru k životu
- 3/ Odpouštějte, pokud je to možné a hlavně sobě
- 4/ Užívejte si přítomný okamžik
- 5/ Vysílejte to, co chcete přijímat
- 6/ Kultivujte své svéhlavé ego
- 7/ Vždy začínějte u sebe
- 8/ Pěstujte lásku k životu
- 9/ Smějte se a dovádějte – kaluže jsou i pro dospěláky
- 10/ Až budete odcházet – tak si to užijte

33) VAŠE POZNÁMKY

34) INDEX

Bohr Niels...

(7. října 1885 Kodaň – 18. listopadu 1962 Kodaň) byl dánský myslitel, filantrop a vědec působící především v oblasti atomové a jaderné fyziky. Nobelova cena za fyziku (za výzkum struktury atomů a jejich záření) mu byla udělena roku 1922.

Buddhismus...

je duchovní systém, který pochází z indického subkontinentu. Jeho základy položil Buddha Šákjamuni v době cca 500 let před naším letopočtem. Cílem buddhismu je dosáhnout probuzení mysli neboli osvícení, kterého Buddha dosáhl ve věku 35. Buddhismus má svůj původ v Asii, kde je stále nejrozšířenější, nicméně dnes se s ním setkáme po celém světě. V současné době má okolo 300 milionů následovníků.

Přestože se buddhismus obvykle řadí mezi náboženství, od většiny náboženských systémů se značně liší. Buddhismus totiž neobsahuje víru a dogmata, takže bývá označován jako „náboženství prožitku“ či též jako ateistické náboženství. V buddhismu není žádný bůh, kterému by se lidé klaněli, ani posvátná kniha která by měla nabídnout odpovědi na všechny otázky.

Buddhismus v sobě zahrnuje prvky náboženství, filozofie i psychologie. Jedná se o moudrost a metody, které nabízí cestu každému, kdo projeví zájem o dosažení osvícení. Učení Buddhy pracuje s člověkem jako s celkem, umožňuje praktikujícího transformovat a projasnit jeho mysl. Výsledkem je stav trvalého štěstí. Buddhistické metody jsou velmi logické a srozumitelné. Zahrnují učení o fungování světa, ale neobejdou se bez meditací a vlastní práce s myslí. Cesta buddhisty by mohla být shrnuta následujícími třemi body:

- vést morální život
- být si vědomý svých myšlenek a činů
- rozvinout moudrost, soucit a porozumění

BYTÍ...

dle Eckharta Tolleho.

„Za nesčeteným množstvím životních forem, které se rodí a umírají, existuje jeden věčný a všudypřítomný Život... Já jej často nazývám Bytím.“

„Nikdo není výlučným vlastníkem Bytí. Bytí je přítomnost, kterou bezprostředně vnímáte jako vlastní přítomnost.“

„Takže od slova Bytí je jen krůček k prožitku bytí.“

CT...

(zkratka pro Computer tomography – počítačová tomografie) je radiodiagnostická metoda, která za pomoci rentgenového záření o velmi nízké síle a ve

vrstvách zobrazuje struktury ve vyšetřované oblasti těla pacienta.

Dharma...

Pojem dharma pochází ze sanskrtu a lze ho přeložit jako „nosit“ či „držet“. Označuje to, „v čem spočívá naše pravá přirozenost“. Je to jeden z cílů života. Je to zákon, který říká, že máme přijmout to, co je nám určeno: tedy svůj úkol. Každý máme ve svém životě nějakou funkci, kterou bychom měli plnit co nejlépe. Pokud to budeme všichni dělat, budeme spokojená a dobře fungující společnost.

Dharma je v podstatě nejvyšší vesmírný řád, který drží společnost po hromadě. Všechny problémy, které máme, vyplývají z toho, že většina lidí neplní svoji dharmu. Tak dochází k disharmonii.

Problémem ovšem je, že ne každý svoji dharmu zná, což je první předpoklad k tomu, abychom ji mohli začít plnit. Často se stavíme do rolí, které nám nepřísluší. Nejsme pak spokojení ani my, ani naše okolí. Základním problémem v této věci jsou různé společenské normy, zvyky a také reklamy. Tedy vše co nám říká, jací bychom měli být a tím nás nutí k přetvářce a k falši. To nás odvádí od naší podstaty – od najetí naší vlastní dharmy.

Přijetím dharmy dosáhneme svobody a klidu, vyčerpáme karmu a můžeme se vysvobodit z koloběhu životů.

Dharma je ústředním konceptem buddhismu, používaným často v různých významech:

1/ Vesmírný zákon

„velkého božského řádu“, který vládne našemu světu a jehož hlavním aspektem je zákon znovuzrozdání přesně určený karmou.

2/ Učení Buddhovo,

jež v první řadě umožňuje úplné uvědomění tohoto zákona a určitým způsobem ho formuluje. Toto učení vyjadřuje univerzální pravdu. Dharma vnímaná v tomto smyslu existovala už před Buddhovým narozením na Zemi, přičemž on sám je pouze jejím projevem. V této dharmě buddhismus hledá své útočiště (trišarana)

3/ Soubor etických norem a norem chování (šíla, vinajapitaka).

4/ Projevy skutečnosti, věci a jevy obecně.

5/ Myšlenky, psychické obsahy, nápady a odrazy jevů v lidské mysli.

6/ Výraz označující zásadní faktory, jež jsou úhelnými kameny empirické osobnosti a našeho vnitřního vesmíru pro hínajánu.

Dharmapada...

Obsahuje 423 veršů ve 26 kapitolách a podle tradice jde o výroky samotného Buddha při různých příležitostech. Většina z nich je sebraná z jiných míst kánonu a sestavená tematicky do jednotlivých kapitol. Jsou zde ale i výroky, které čerpají spíše z obecného indického prostředí a lidových příběhů (zvláště z Mahábháraty a Rámájany) než čistě z buddhismu.

Celá sbírka vznikla asi někdy mezi 3. a 1. stol. př. n. l. Jednotlivé průpovědi jsou nestejněho stáří i různé literární kvality - některé jsou poučkami, některé jsou spíše básně. Dhammapadam sestává z 26 kapitol, z nichž je 24 kapitol věnováno určitým tématům a dvě zbylé kapitoly jsou netematické. Témata, která pojí některé kapitoly, jsou občas spíše formální (např. výroky ve 4. kapitole spojuje jen to, že jsou v nich zmíněny květiny).

Obsah sbírky je natolik široký, že kdyby neexistovaly žádné jiné buddhistické texty, tak by přesto bylo možno zrekonstruovat velkou část buddhistické nauky jen na základě tohoto díla.

Freezing...

je poměrně častým příznakem Parkinsonovy choroby. Lidé tento náhlý stav popisují jako pocit, že mají své nohy jakoby „přilepené“ k zemi. Pokud dojde k zamrznutí, je pravděpodobné, že se nebudete moci na nějakou dobu (sekundy nebo i minuty) pohnout kupředu. Můžete se také cítit, jako by se vaše dolní

polovina zasekla, ale horní polovina těla se stále dokáže pohybovat. Tento stav může nastat de facto kdykoli a za jakékoli situace.

Henry C. Richard...

je profesor fyziky a Astronomie na J. Hopkins University.

Hinduismus...

je tradiční indický filosofický a náboženský koncept založený na historických duchovních praktikách, které jsou součástí životního stylu. Po křesťanství a islámu je to třetí nejrozšířenější náboženství na světě, které má téměř jednu miliardu následovníků.

Je tolerantní vůči ostatním náboženstvím, vyžaduje však naprostou oddanost. Nemá hierarchii s papežem na vrcholu. Zásadní není síla zbožnosti, ale množství obětí. Nevyznává jednoho nejvyššího Boha, ale nechá věřící vybrat si z panteonu božstev.

Nejdůležitější trojicí jsou:

- Brahma – stvořitel
- Višnu – udržovatel
- Šiva – ničitel

Cílem hinduistů je dosáhnout osvícení mókša, což je vysvobození z bolestného koloběhu životů. V novém vtělení se každý narodí ve formě, jakou si vyslouží skutky minulého života.

Karma je řetěz příčin a následků. Jedinec má přijmout svůj osud, ne se proti němu stavět.

Hinduismus je systém obřadů, příkázání a tabu. Kastovní systém se drží v linii přísných zásad a příkázání. Každý z nás se může stát ateistou, křesťanem, buddhistou, muslimem... ale ne hinduistou.

Hinduistou se musíte narodit!

Hiporehabilitace...

je zastřešující a nadřazený název pro všechny aktivity a terapie v oblastech, kde se setkává kůň a člověk se zdravotním znevýhodněním a se specifickými potřebami. Název pochází z řeckého slova „hippos“ znamenající kůň a slova „rehabilitace“. V angličtině slovo hiporehabilitace vystihuje název Equine Assisted Activities and Therapies.

Hiporehabilitace (HR) se dělí podle oficiálního slovníku České hiporehabilitační společnosti z roku 2011 do několika disciplín:

1. Hipoterapie (HT) je fyzioterapeutická metoda využívající přirozený pohyb koně v kroku jako stimul a rehabilitační prvek. Krok koně se promítá do trojrozměrného pohybu koňského hřbetu, který se stává pro terapii jedinečnou balanční plochou.

Cílem je správné zasazení klienta do pohybu kráčejícího koně, dosažení pohybové souhry klienta s pohybem hřbetu koně a jemné koordinace případných změn. Tím dochází k aktivaci ať už retardovaných nebo postižených pohybových programů, které jsou způsobeny poruchou CNS, onemocněním nebo úrazem. Toto programování pohybových vzorů má významný pozitivní dopad na pohybové funkce klienta. Musí být ovšem odborně vedeno proškoleným fyzioterapeutem nebo ergoterapeutem. Klient je vždy přijímán na základě písemného souhlasu lékaře. Kůň je vždy veden vodičem a klient je z hlediska ovládání koně pasivní (nejedná se o ježdění na koni).

2. Aktivity s využitím koní (AVK pro oblast pedagogickou, sociální). Původně pod názvem léčebně pedagogicko-psychologické ježdění (LPPJ). Jedná se o metodu speciální pedagogiky, sociální pedagogiky a práce, využívající prostředí určeného pro chov koní a práci s nimi, kontaktu s koněm a interakce s ním jako prostředku k motivaci, aktivizaci, výchově a vzdělávání lidí se zdravotním postižením a specifickými potřebami. Provádějí ji osoby s odborným vzděláním, které prošly praktickým výcvikem – pedagog, speciální pedagog, sociální pracovník apod.

3. Psychoterapie pomocí koní (PPK), která byla dříve zahrnuta pod název LPPJ, patří mezi integrativní směry psychoterapie. K terapii pacientů/klientů využívá specifickou triádu terapeut – kůň – pacient/klient. Léčba je založena na působení psychologickými prostředky s využitím specifických vlastností koně jako terapeuta v psychoterapeutickém procesu k ovlivnění duševních poruch a duševních onemocnění. Psychoterapie pomocí koní je kvalitní součástí komplexní péče o pacienty/klienty všech věkových skupin a provádí ji odborně proškolený personál v čele psychoterapeutem, psychologem, psychiatrem a dalšími.
4. Parajezdeckví – sportovní vyžití pro jezdce se zdravotním znevýhodněním, který se s ohledem na svoje postižení za použití speciálních pomůcek či změněné techniky jízdy učí aktivně jezdit na koni, učí se cvikům nebo vede koně v zápřeží, eventuálně se zúčastňuje sportovních soutěží.

Kóan...

K zenovému buddhismu neodmyslitelně patří kóany, krátké příběhy, rozhovory nebo otázky, často s paradoxním nebo zmatečným vyzněním, které nelze racionálně analyzovat a pochopit. Rozumové schopnosti nejsou v jejich případě přínosem, naopak

jsou překážkou. Aby mohlo dojít k vyřešení kóanu, musí člověk použít vlastní intuici, musí překonat omezení dané dualismem, myšlením a logikou. Zenoví mistři používají kóany k tomu, aby svým žákům ukázali hranice myšlení, aby je uvedli do zvláštních mentálních stavů, které mohou vyústit v osvícení. Kóany jsou tedy nástrojem a prostředkem výcviku. Cílem není najít konkrétní řešení nebo odpověď, ale umožnit probuzení, zkušenost satori.

Lao-c'...

Je zakladatel taoismu, je to jedna z nejvýraznějších postav čínské filosofie. Jeho historická existence je ovšem nejasná. Čínská tradice umísťuje jeho život do 6. století př. n. l., mnoho moderních škol však jeho existenci staví do 4. století př. n. l., případně jej považuje za kompilát postav několika filosofů z těchto období.

Namasté...

Je tradiční pozdrav používaný v hinduistické kultuře. Výraz pochází ze sanskrtu a znamená doslova „klaním se ti“. Vyslovení pozdravu je doprovázeno mírnou úklonou a gestem andžali mudra: ruce jsou sepyaty před hrudníkem, konečky prstů směřují vzhůru. V Indii, Bangladéši, Nepálu, Thajsku a dalších částech jihovýchodní Asie se tento pozdrav používá při vítání nebo loučení a také jako způsob poděkování. Tímto pozdravem se člověk obrací k božské podstatě skryté v člověku, kterého oslovuje.

NLP...

Neurolingvistické programování (zkráceně NLP) je psychoterapeutická metoda vyvinutá Richardem Bandlerem a Johnem Grinderem. Při sumarizaci svých výzkumů modelů chování, myšlení a komunikace se rozhodli použít poněkud složitý název, který již ve 30. letech 20. století použil význačný filozof a zakladatel obecné sémantiky Alfred Korzybski (jehož prací byli ostatně ovlivněni):

- neuro – označuje smyslové orgány – svět vnímáme právě smysly
- lingvistické – označuje řeč – vnímané a prožívané je organizováno, uchováno a předáno právě pomocí jazyka
- programování – znamená opakující se vzorce vnímání, myšlení a cítění, naše vědomé i nevědomé plánování situace na základě jazykového zhodnocení vnímané situace.

Základní myšlenka tkví v tom, že v naší mysli si vytváříme jakési vnitřní mapy (někdy též smyslové mapy, neuromapy), které předcházejí řeči (i vnitřní) a tedy i aktivitě s ní spojené. Ačkoliv je tento model výrazně zjednodušený, jeho význam tkví v upozornění na algoritmickou posloupnost smyslové vnímání – jazykové zpracování – naše chování. Přitom jazykové zpracování nemusí být jen vnitřní řeč, může jít i o slova,

která nám bezděky vyvstanou při určitých podnětech a která bez rozmyslu vyslovíme.

Tyto vnitřní mapy mohou mít různý charakter označovaný jako smyslová modalita. Podle původní teorie může člověk být typ:

- Spíše vizuální tedy výrazně obrazově zaměřený. Tento člověk si pamatuje spíše obrazy, v knize si pamatuje pozici a tvar napsaných slov.
- Spíše auditivní, který si pamatuje zvuky, melodie, dává přednost přednášce před četbou učebnice.
- Spíše kinestetický (někdy též procesuální či pocitový), který upřednostňuje prožívání v sobě, pamatuje si vlastní emoce a pocity, doteky.

On – OFF stav...

Někteří lidé s Parkinsonovou chorobou mají období „zapnuto“ a „vypnuto“.

- Být „ON“ je, když situaci máte pod kontrolou, nemáte žádné výrazné projevy nemoci,
- zatímco „off“ je, když se Parkinsonovy symptomy vrátí a je těžké je zvládnout.

Osho...

byl duchovní učitel, mystik a guru pocházející z Indie. (11. prosince 1931, Kuchweda (Madhjapradéš) Britská Indie – 19. ledna 1990, Puné, Indie). V 60. létech je znám jako áčarja Rajneesh, v 70. a 80. létech jako bhagaván Rajneesh.

Coby profesor filozofie cestoval v 60. letech po Indii jako veřejný řečník. Pro neskrývanou kritiku tradičních náboženství, společnosti a otevřenost svých promluv se stal velmi kontroverzním. Prosazoval mimo jiné i otevřenost a detabuizaci sexu, což mu v indických a později mezinárodních médiích vyneslo přezdívku „sexuální guru“. Jednou ze základních Oshových pouček bylo, že nejlepší cestou jak se zbavit svých choutek a tužeb, je přesytit se jimi. V roce 1970 se na čas usadil v Bombaji, kde začal přijímat první žáky tzv. sannjásiny, a stal se duchovním učitelem. V roce 1974 se přesunul do Puny, kde založil ášram, který zanedlouho přilákal mnoho lidí ze Západu. Na konci 70. let dvacátého století se Osho svým provokativním řečením dostal do sporů s indickou vládou, kvůli čemuž se v roce 1981 přestěhoval i s mnoha svými následovníky do USA.

Parkinsonova choroba...

je neurodegenerativní onemocnění centrální nervové soustavy, které přímo souvisí s úbytkem nervových buněk v části mozku nazvané Substantia nigra (černá substance). Tyto buňky za normálního stavu produkují dopamin, což je neurotransmiter (přenašeč), který

zajišťuje přenos signálů mezi nervovými buňkami (neurony). Nedostatek dopaminu způsobuje, že pacient postupně není schopen ovládat nebo kontrolovat svůj pohyb.

Satori...

Čínsky wu – je cílem duchovní praxe Zen buddhismu. Satori se běžně překládá jako osvícení, probuzení nebo záblesk náhlého uvědomění. Nejpresnější překlad je poznání. Avšak satori je intuitivním prožitkem a nejedná se o poznání dosažené pomocí přemýšlení. Náhlý zážitek osvícení je také někdy nazýván kenšó. Významově mají kenšó i satori stejný smysl. I když je-li popisováno osvícení Buddhy nebo patriarchů, je běžně používán termín satori namísto kenšó, jelikož termín satori implikuje představu hlubší zkušenosti.

Japonskému termínu satori odpovídá sanskrtský a pálijský pojem bódhi, avšak není zcela jisté, zdali oba termíny skutečně označují tentýž prožitek. Jestliže je pojem satori používán k označení konečného hlubokého osvícení Buddhy a jiných význačných mistrů, lze určitě souhlasit, že ano. Avšak označuje-li satori vhled do reality, který však ještě není spojen s prožitkem nirvány, pak spíše odpovídá pálijskému výrazu nána (v sanskrtu džňána), který se do češtiny překládá právě jako vhled.

Zenoví mistři obecně odmítají jakýkoli popis nebo vysvětlení, co to je satori, jelikož k jeho pochopení je samozřejmě nutná osobní zkušenost. Někdy je satori popisováno jako náhlý vhled do ne-duality do vše spojující jednoty našeho bytí. Termín satori má široký význam, jak bylo zmíněno. Může být použit pro označení konečného hlubokého osvícení (v sanskrtu bódhi) nebo i pro chvilkový, náhlý a přechodný zážitek, který ale leží na cestě k trvalému pochopení podstaty všeho bytí (v sanskrtu džňána). V tomto druhém významu se spíše používá termín kenšó. Někteří zenoví mistři označují jako osvícení i stavy hlubokého soustředění, které se označují jako džhány – v sanskrtu dhjány. Jedná se o stav tzv. jednobodovosti myslí, myslí, která splynula se svým meditačním objektem. Lidská mysl je v tomto stavu hluboce klidná, člověk ztrácí vědomí sebe sama a v důsledku splynutí s meditačním objektem mizí i rozlišování na subjekt a objekt, proto může být tato zkušenost považována za zážitek neduality. Jedná se však jen o pomíjivý prožitek, který není spojen s vhladem do skutečné reality.

Zážitek satori je zpravidla výsledkem soustavné spirituální praxe. Tradičně jsou používány dvě metody vedoucí k dosažení satori, buď sezení v zazenu, jež je typická pro tzv. sótó zen, nebo kontemplace (soustředování se) na paradoxní a logikou neřešitelné duševní úlohy, tzv. koány, z nichž se mysl „osvobozuje“ skokem k sloučení protikladů ve všeobjímající jednotu –

právě zážitek satori. Tato metoda je používána v tzv. rinzai zenu.

Tao...

Hlavní myšlenkou taoismu je, že celý svět je pořád v pohybu a každá věc obsahuje protiklad, do kterého se postupně přeměňuje. Vývoj se řídí jen sám sebou a nemá žádný účel.

Je to neuchopitelný prazáklad světa, zákon všech zákonů, míra všech měr. Tao spočívá v sobě samém, není ničím podmíněno.

Z hlediska evropské filozofie můžeme použít pojem absolutno. Taoismus dává návod, jak jednat a žít v souladu s obecnými vesmírnými principy a zákony, učí žít v prostotě a jednoduchosti. TAO je původní nebytí a prázdnota, z níž vše vzniká a vše se do ní navrácí.

Svět vzniká v podobě látky ČCHI, která má dvě protikladné složky:

- jin – klidnou ženskou stránku těla
- jang – aktivní mužskou stránku

Tyto symboly pak představují vyváženost a harmonii. Snahou taoisty je obě složky v sobě a ve svém životě vyvážit.

Nejvýznamnějším spisem je kánon Tao Te Čing. V původním významu to znamená cesta, autorem je duchovní otec taoismu filosof Lao-c'.

Taoismus...

označuje filozofickou školu založenou na textech Tao te čing. Dle Tao te čing platí:

- Tao plodí jedno (jednotu a harmonii)
- Jedno plodí dvě (protiklady, jin a jang)
- Dvě plodí tři (Nebesa, Zemi a mudrce)
- Tři plodí všechny věci

Tao te čing je také praktickou a mnohdy vtipnou „příručku“ pro vládce, jak rozumně spravovat zemi. Moudrý muž vyprazdňuje jejich lidu srdce (jako sídlo vášní a emocí) a naplňuje jejich mysl. V doslovném překladu břicho, to je ale v čínské mytologii nositelem mysli / ducha, zpevňuje jejich kosti a zbavuje lid vášní. Nebesa určují řád Zemi a pojitkem mezi nebem a zemí je vládce, který by měl být mudrcem. K pochopení taoismu je zapotřebí především pochopení „čínského myšlení“.

To je postaveno na několika principech:

- Svět je v neustálém pohybu
- Stálost neexistuje
- Detail nelze oddělit od celku

- Celek nelze oddělit od detailu
- Protiklady harmonizují krajnosti

Thorne F. Robert....

byl americký botanik, kurátor Rancho Santa Ana botanické zahrady a emeritní profesor na Claremont Graduate University v Claremont v Kalifornii. (13. července 1920 – 24. března 2015). Jeho výzkum přispěl k pochopení evoluce kvetoucích rostlin.

Youngův experiment

Skvělý příklad, který ilustruje roli vědomí ve fyzickém světě, je pokus s dvojitou štěrbinou. Tento experiment s optickým systémem se několikrát použil k výzkumu role vědomí v utváření podstaty fyzické reality, ve zhroucení kvantové vlnové funkce.

Síla interference obrazce vytvořeného při spektrálním rozkladu přes dvě štěrbiny ve srovnání s obrazcem vytvořeným při jednom otvoru se snížila, když se pozornost soustředila na dvě štěrbiny.

Tato studie zjistila, že faktory spojené s vědomím jako jsou meditace, cvičení, elektrokortikální markery soustředěné pozornosti a psychologické faktory jako otevřenost a přijímání, výrazně korelovaly předpověditelnými způsoby s odchylkami v dvojštěrbinové interferenční mřížce.

ZEN...

(v čínštině 禪 čchan, ve vietnamštině thien, v korejštině sŏn, v sanskrtu dhjána) je označení pro odnož mahájánového buddhismu vzniklou v 5. století v Číně. Sem přišel zen v podobě sekty Rinzai a sekty Sótó. Svou spontánností a přísností se škola Rinzai stala brzy náboženstvím samurajů a vedla ke „kultu válečníka“.

Zen se překládá jako universum, vše bytí, jednota. Mysl je duální rozlišující a pohybuje se v hranicích, co je a co není. Co je zen a co není zen? Co je bůh a co není bůh? Když přestanete rozlišovat, jste v jednotě – pak jste i v ZENU.

35) AUTORSKÉ SLOVO NA ZÁVĚR

Čeněk Pekař

Miluju slova a věty splétané v copánky myšlenek. Občas je ale potřeba je rozčesat, uplést znova a pro změnu zakončit jinotajem jako červenou mašlí. A někdy... někdy je dokonce nutné je ostříhat, aby mohly narůst nové.

Mám svou vlastní hlavu – tu kouli, co mám na krku a v ní svůj osobitý nekonečný vesmír, který usilovně zkoumám s naivní představou, že jednoho krásného života ho budu moci opustit. Tehdy snad pochopím, že jsem jen vesmír ve vesmíru.

Moc rád jsem Vás provedl po tom svém a těším se na Vás při dalších výpravách.

Je mi velkou ctí, že mě na mé cestě provází tak úžasná rodina z Loučného Mlýna. Moc Ti děkuji, Petro a Marku, ale stejný dík patří i dědovi, Dáše a všem ostatním lidem, koním, kočkám, psům, kachnám... Snad jsem na někoho nezapomněl.

PhDr. Petra Černá Rynešová

Nemiluji slova, text je mi dost cizí.
Miluju život, který se mi nabízí.
Volím v něm cesty, které mě vedou a
naplňují duši smysluplnou hloubkou.

Chtěla bych říci pouze pár slov, ať jste v jakékoli situaci,
buďte k sobě laskaví, pečujte o sebe, pracujte s chybou,
tak abyste se neponižovali, pěstujte vztah sama k sobě,
abyste dosáhli vnitřní osobní svobody.

Nic není dokonalé, a to je úlevné....

36) KONTAKT NA NÁS

Jak jsem již psal v úvodu této knížky, nechci nikomu podsouvat či doporučovat moje mapy, podle kterých jdu na své osobité a unikátní cestě. Jsem vlastně jen takový cestovatel, který s Vámi sdílí své zážitky, dojmy a zkušenosti. Pokud Vám budou jakkoli ku prospěchu, tak splnily svůj účel a tento můj předpoklad mě naplňuje radostným očekáváním.

Těším se na Vaše dopisy či pohledy z cest.
Zde jsou adresy:

Čeněk Pekař

e-mail: cenek.pekar@gmail.com

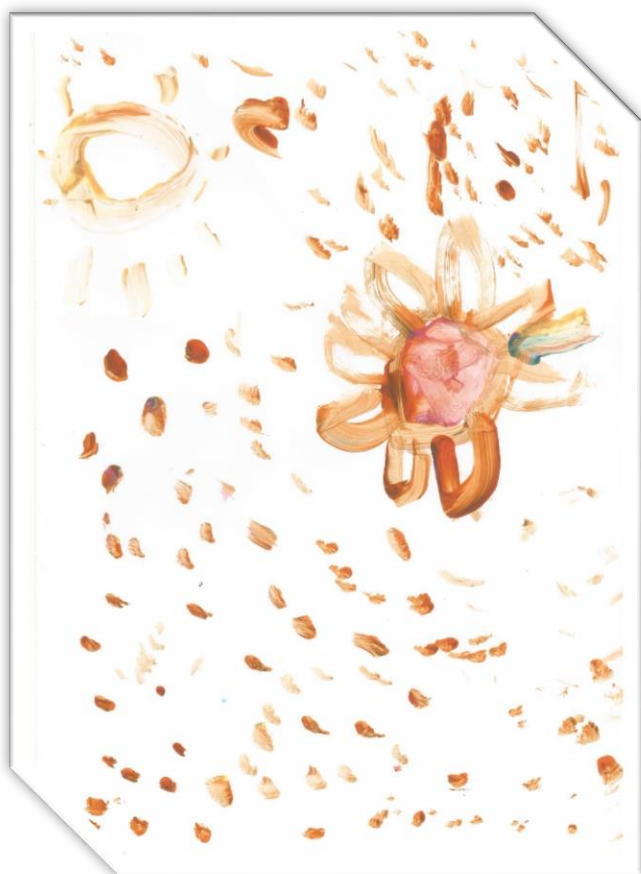
web: <https://cenekpekar.wixsite.com/mldb>

PhDr. Petra Černá Rynešová

e-mail: p.rynesova@centrum.cz

koňo-web : <http://jo-knezmost.cz/>

Rozkvetlý život



37) A DĚKUJEME

Pokud jste se nakonec dostali až sem či jste někde cestou na něčem uvázli anebo dokonce čtete knihy odzadu, tak Vám všem patří náš dík.

Čeněk Pekař



A handwritten signature in blue ink on a light-colored background.

Čistá, L. P. 2020

Petra Černá Rynešová



A handwritten signature in blue ink on a white background.

Loučný Mlýn, L. P. 2020

Doposud vydané knihy

nakladatelství M. Koláček – e-knihy jedou.cz

autor: Čeněk Pekař

Zralé víno – sbírka poezie – 2019

Zmar Magma – kniha prózy - 2020

Zastřel mě a pak já tebe – sbírka poezie - 2020

Bez ambice – sbírka poezie a skvělých ilustrací – 2020

Koány Mistra Au - Povídání o duši ZENU – 2020

Výběr z Literu – poezie 15 autorů serveru Liter.cz - 2020

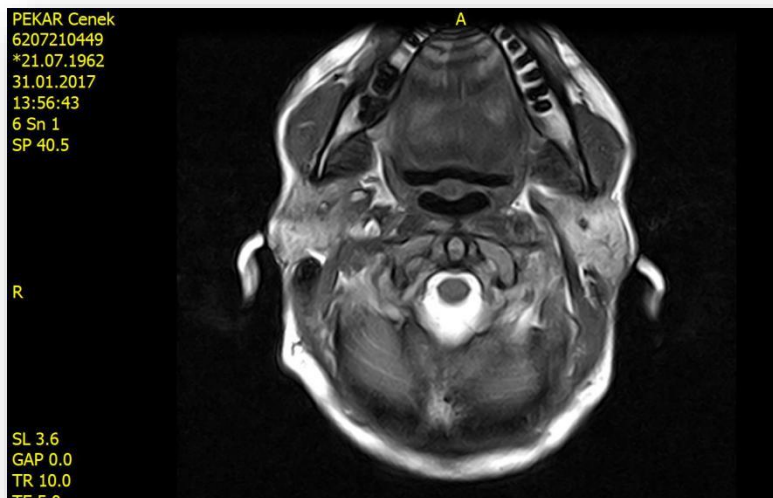
autor: Čeněk Pekař a PhDr. Petra Černá Rynešová

Můj přítel Parkinson – autobiografie / beletrie – 2020

V plánu

Všichni spolu sami – sbírka milostné poezie - 2021

Tak tady prosím bydlím. Pozval bych Vás dál, ale to by se myslím panu Domácímu moc nelíbilo. To víte, starší pán má rád ten svůj „klid v hlavě“ a nějaký ten „vnitřní dialog zastavenej“, či co.



Moc návštěv k nám proto nechodí, a protože ze samoty prej lidi blbnou, tak mu dělám společnost. On se sice tváří, jako že neexistuju, ale:

„Já vím, co ví i on, že oba víme své,“

a tak se oba od sebe učíme.

Třeba to hraní si se slovy jsem od něj lehce pochytil a když pak píše ty své básně, tak mu do toho moc rád mluvím. Prostě mi to nedá, chci mu jen pomoci, ale on mi na to – ať mu do toho proboha nemluvím. Jinak si ale rozumíme, jen občas ho musím „zbrzdit“. To, když se mi zdá, že je moc rozjívenej, anebo naopak s ním zatřást, aby se kluk probral.

Máme se prostě rádi. Mluvím tedy i za něho, protože jak už jsem Vám řekl:

„Víme, co víme, a oba víme své.“

„Cože?“

Domáci mi tady radí, že mám psát

„...víme velký H.“

No řeknu Vám, to je teda kniha s „hounem“ na závěr?!?

No ale když to řekl Pán.

Copyright

Čeněk Pekař
Můj přítel parkinson

Autor: Čeněk Pekař
Vydal: Martin Kolářček - E-knihy jedou
1. vydání
Praha 2020
Česky

ISBN 978-80-7644-792-9