



# TMA

Zaznamenal DALIBOR DEMEL

---

Fotografoval Jan Přerovský

---

Hrob. Teplá děloha. Temnota obydlená šelmami, které spoléhají na vaše slepé oči. Prázdnota kosmu, v níž platí k lidem netečné zákony. Zřídlo života. Plátno napnuté na vnitřní stranu víček. Brána do mimoprostoru. Pozadí pro vidiny. Můžete si představit cokoli, ale když zhasnete a počkáte, máte jedinou jistotu: Všechno bude jinak. A na konci se vám ze světla udělá zle.



**OŽNÁ JSEM ZEMŘEL UŽ PŘED PÁR MINUTAMI.** Nahore na hladině se pomalu otáčela další loď kýlem nahoru a průzračnou mořskou vodu zakalil oblak. Možná krev, možná olej, možná víno. Detaily námořní bitvy se mě už netýkaly. V příštím okamžiku jsem prostřelil hladinu rychlostí myšlenky a pozoroval drobné barevné lodičky. Některé ještě pluly, jiné šly ke dnu. Svítlo slunce a mně bylo lehce, ale začalo se mi chtít na záchod. To vcelku nebyl problém, protože jsem se na toaletách nacházel už desítky hodin. Na zatemněném WC s pisoáry a kabinkami. Lodky se rozplynuly ve žlutavých záblescích. Vstal jsem – ruka sama našla kliku – a uvažoval, kam se do konce svého osobního třídenního zatmění ještě podívám. A jestli mě navštíví další mrtví.

Vzal jsem si do tmy knihu. Než jsem slavnostně přiložil prsty na vypínač a stiskl, opřel jsem se o dlaždičky ve stínu pisoáru a přečetl si následující řádky: „Töpaga dostal potraviny na rok. Na celý dlouhý rok svého nynějšího uzavření. Pytel campy a pytel sušeného jačího masa umletého na prášek s trochou zeleniny. Denně si z nich připravuje skromné jídlo, které zapíjí jen vodou ze studánky. Někdy však

na jídlo a pití zapomene úplně. To když medituje o PRÁZDNU. Když se zbavuje jmen a tvarů věcí, když se zbaví i představy zdánlivé pevnosti věcí, zbaví je v duchu barvy, drsnosti nebo hladkosti, vůně, chuti, třpytu i teploty a každé jiné vlastnosti... Co tu potom zbude?“ Rozhlédl jsem se po své zatím ještě prozářené jeskyni ve třetím patře pražského činžáku a trochu se zastyděl. Eduard Tomáš ve životopisném románu

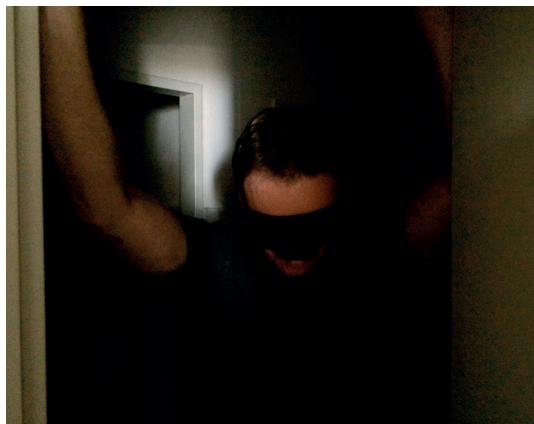
o tibetském jogínovi a básníku Milarepovi píše o mužích, kteří se nechávali zazdít do horských

jeskyni na měsíce, roky. Pátrání v osobním vesmíru, jóga, mystika. Tisíciletá technika zasvěcování tmou prochází mnoha kulturami. Příprava na smrt. Zkouška odvahy. Čelení vnějším i vnitřním démonům všeho druhu. Přeloženo do střizlivější řeči psychologie – smyslová deprivace, dunkelterapie německého psychologa a etnologa Holgera Kalweita, terapie tmou. Prevence onkologických a kardiovaskulárních chorob, syndromu vyhoření, regenerace psychiky, rozvíjení kreativity... Jestli chcete, můžete si

obléknout kostým klienta. Na mnoha místech v Česku vám za peníze zhasnou a dají najíst. „Zjistila jsem, že na určité období života nemám vzpomínky, jen útržky. A chtěla jsem se rozpomenout na prožitky, emoce, dostat se do citové paměti,“ vysvětlila mi Katka s velkýma očima nočního tvora, proč se vypravila do vily Mátma v Beskydském

rehabilitačním centru v Čeladné. Setkání s tmou tam koučuje psycholog a propagátor terapie tmou Andrew Alois Urbiš a Katka v zatemněném bytě strávila sedm dní. „Každý den si se mnou Andy chodil popovídat, nebyla jsem taková frajerka, abych to odmítla.“ Teplá sprcha, orbitrek na běhání, plastelína pro zrudlé prsty. „Tma je ten domov. Odněkud jsem vyšla a vím,

kam se vrátím. Na světle jsem na návštěvě. Všechno vzniká ve tmě, věci se rodí v zemi...“ Katku sice – jak ještě uvidíme – neminuly vystřední zážitky přizvané z hororových filmů, ale: „Ze tmy jsem pak vycházela docela vysmátá, což prý není úplně obvyklé.“ Tak proč to nezkusit ještě jinde? Z dalšího centra pro terapii tmou v malebném údolí Orlických hor odcházela už



po třech dnech poštipaná a prolezlá štěnicemi, takže co nešlo vyprat, nesmělo překročit práh bytu. „Ještě cestou domů jsem si koupila plastový pytel a většina věcí včetně bot a kletru skončila v popelnici.“ Tahle nechutná příhoda vzdáleně naznačuje, že tma nemusí znamenat jen léčebnou kúru pod dohledem profesionálních nebo amatérských psychologů, případně podnikatelů s touhou po výstředních zážitcích. Tma je v našem mozku pevně spojená se strachem a hrůzou ze smrti. Už dlouho. Velmi dlouho. Od dob prvních ohňů rozdělaných

v nepřátelském světě, v němž se šelmy nepovalovaly v zoo, ale běžně se živily se lidmi.

**VĚDĚL JSEM O NĚM. NEOBTĚŽOVAL,** ale kdykoli jsem vstal a otevřel neviditelné dveře k záchodové míse nebo k umyvadlu, jemně se zavlnil ve své nenápadné záloze. Strach. Pradávný děs ze světa za hranicí světla plamenů, v němž

**Pátrání v osobním vesmíru, jóga. Tisíciletá technika zasvěcování tmou prochází mnoha kulturami. Příprava na smrt. Zkouška odvahy. Čelení vnějším i vnitřním démonům všeho druhu.**

nečihaly jen plody obraznosti, ale skutečné šelmy se zabijáckými zuby. Podle psychologa Mathiase Clasena z univerzity v dánském Aarhusu nemáme moc šancí tenhle pravěký strach úplně vymýt: „Je součástí našeho biologického naprogramování, kognitivních struktur každého člověka, a vyvíjel se tisíce let.“ Ostatně i dnešní indiánští lovci Jižní



Ameriky se po setmění stahují z pralesa do vesnic. Strach ze tmy jim do mozku po generace vpisuje krev zabitých příbuzných, kteří se před soumrakem zatoulali příliš daleko. Ještě dnes každý desátý lovec paraguayského kmene Aché skončí v drápech nočních zabíjáčků jaguárů. Civilizace žárovek, zářivek a neonů tohle dědictví sice oslabila, ale jen dokud nevyhne proud. Hrůzy ze tmy si samozřejmě už kdysi dávno všimli vyšetřovatelé a inkvizitoři, házeli vězně do tmavých děr, zostřovali tresty samotkami bez světla a vůbec ve využívání tmy k mučení projevíli značnou vynalézavost. Předávali si zkušenosti z generace na generaci a v modernějších dobách, kdy měl zajatec alespoň iluzorní právo na spravedlnost (mučení zakazuje Všeobecná deklarace lidských práv z roku 1948 a řada následných víceméně bezzubých úmluv a prohlášení), si tmu oblíbili především proto, že její nasazení nezanechává na těle stopy. Jako obzvláště zničující proslula takzvaná camera silens neboli mlčící pokoj. Dokonalá světelná i zvuková izolace působí pocit vyčerpání, hladu a nutkání močit, později se přidávají halucinace, celková zmatenost a výpadky paměti. Zákeřný útok na základy identity. Samozřejmě, jede v tom i chemie. Jakmile zmizí vizuální vjemy, pocit bezpečí je následuje, protože mozek přijde o osmdesát procent zpráv o světě. A pokud se právě nechystáte k osvěžujícímu spánku po návštěvě baru, nastupuje stres. Thalamus neboli hrbol mezimozkový začne zmatkovat, tělo vypustí do oběhu adrenalin a serotonin. Úzkost. Amygdala zodpovědná za emoční bouře a paměťové stopy se snaží srovnat

Dokonce natolik, že pokusné osoby se prokazatelně lépe učily slepecké písmo. A čím to je? Mozek se chová jako velmi přizpůsobivý krvavý pudink. Neurologové z Harvardu zavřeli pár lidí na 120 hodin do tmy a když pak tomografem snímali zrakové centrum ve vizuálním kortexu, části mozku zpracovávající zrakové vjemy, dost se divili. Vzhledem ke sto dvaceti hodinám nulových zrakových signálů by mělo setrávat v naprostém klidu. Jenže jelo na plný plyn a přenos vzruchů mezi neurony zářil jako ohňostroj, protože zrakové centrum se prostě přeorientovalo na jiné smysly, především hmat. Šéf příslušného projektu Alvaro Pascual-Leone z Harvard Medical School vysvětluje, že mozek se prostě přenastavil tak, aby mohl využít i to minimum informací, které dostával. Účastníci pokusu tvrdili, že ve tmě dokonce viděli podivné úkazy včetně poletujících hvězdiček a domů nebo lodí. Lodí! Prožil jsem svou námořní bitvu, nebo oči jen vysílaly jakýsi „nouzový signál do mozku“, jak navrhuji vědci? Co viděl během svého ročního zasedění v tibetské jeskyni žák tajného učení tantry Töpa, budoucí Milarepa? A co by na tyhle teorie zamručel Katčín tříhřívý pes, který jí v Čeladné chodil slintat do klína?

### NAKONEC JE TO OTÁZKA JAZYKA A NÁZORU.

Můžete mluvit o mystickém rozšíření vědomí, nebo zkoumat nouzové signály vizuálního kortexu, realitě je to jedno. Obraznost vyvřelá ze skryté úrovně vědomí může být reakcí mozku na výstřední prostředí a chemické koktejly vyplavované



PŘESTAVĚT CHLADNÝ ZÁCHOD V OBYVATELNOU KOMORU VYŽADOVALO DESIGNOVÝ TALENT A JEDINÝ PŘOHRĚŠEK PROTI HOTELOVÉMU STANDARDU: SPOČÍVAL V ROZMĚRECH. MATRACE O DÉLCE 190 CM BYLA PROSTĚ PŘÍLIŠ DLOUHÁ, TAKŽE JSEM SI MUSEL OBLÍBIT POLOHU SPÍČÍHO SKRČENCE.

vjemy zvenčí s těmi, které už zná, a obvykle nemůže přijít na nic útěšného, takže vás přinutí mírně panikařit. A pak už záleží na psychické odolnosti – nebo výcviku. Astronauti se na pobyt na Mezinárodní vesmírné stanici připravují i v jeskyních – totální tmu dva týdny prožezávají jen čelovkami a musejí se naučit zvládat rozhození biorytmu dne a noci. Pomyslná kolečka vnitřních hodin se rozsypou do tmy, protože příští obyvatelé ISS je nebudou potřebovat. Cyklus střídání dne a noci trvá na orbitě jen devadesát minut, takže mozek astronautů si musí zvyknout na novou vesmírnou přirozenost. Nicméně tma neumí jen vyvolávat úzkost, jinak by centra pro dunkelterapii neměla tak dlouhé čekací lhůty a lidé jako Katka by v Beskydském rehabilitačním centru nebyli ochotni platit osmnáct stovek za den bez světla.

**STRACHU Z JAGUÁRŮ SE NEJSPIŠ** úplně nezbavíte, ale po pár dnech ve tmě byste ho možná slyšeli a cítili o něco dřív než ve chvíli, kdy vám zaryje špičáky do krku. Stačí den ve tmě a váš sluch, čich a hmat by se měly výrazně zlepšit.

do krve. Nebo jsou laboratorní výsledky jediným měřitelným důsledkem prožitků transcendentální skutečnosti, o níž mluví mystikové? Na názorech a slovech příliš nezáleží, každý si může pěstovat ty, s nimiž se mu žije nejlíp. Na čem ale sejde o něco víc (aspoň nám v Esquiru), je přímá zkušenost. Prozkoumali jsme nabídky a podmínky několika center dunkel terapie, ale nakonec jsme se rozhodli, že se bez temného byznysu obejdeme. Koneckonců, nemusíte být kdovíjaký organizační génius, abyste si někde dokázal zatemnit a zhasnout, ne? Ve tmě žádný zvláštní luxus nepotřebujete, stačí omezit se na základní výbavu. Záchod a místo na spaní. Všechno ostatní je nadstandard. Sprchu oželíte, stůl nepotřebujete, židli taky ne. Jídlo můžete omezit na minimum, ostatně před rokem jsem na stránkách Esquiru experimentoval s pústem a sedm dní jen na vodě se dalo zvládnout v plném provozu – natož tři dny posedávání pod zámek. Takže záchod, centrální bod každé tmavé poustevny. Jeden takový jsme našli v křídle neobsazené kancelářské budovy. Třetí patro, klid, žádní sousedé. Chodbička s umyvadlem, jedny dveře do kumbálu s výlevkou a oknem do světlíku – a ty druhé do ideální jeskyně. Dvě porcelánové mušle, dvě kabinky. Malé, kromě světlíku za dveřmi bez oken. Úplná tma. Jen možná trochu studená. Pisoáry čněly

do prostoru tvrdě a výhrůžně, chtělo to pár drobných úprav. Na podlahu a stěny kobercové dlaždice a mušle utěsnit igelitem a zahalit do prostěradla. Půl hodiny práce. A pak je jeskyně nebo výzkumná temná komora – jak chcete – připravená k provozu. Po zjištění, že mě den po opuštění tmy čeká běžecký závod a s vědomím, že jsem si letos zaklusal maximálně hodinku, padla představa turbokombinace tří dnů ve tmě a bez jídla. Na radu sportovně nadané kamarádky jsem se vybavil sirupem Neera určeným k detoxu, který mi měl dodat většinu látek nutných k přežití, a pak ještě trsem banánů, dvěma půlkami nakrájeného chleba a dvanácti lahvemi vody. Plus dvě čokoládové tyčinky. A kakaové věnečky. Na tři dny slušná zásoba, i když by samozřejmě nebyl problém napodobit komerční centra dunkeltherapie a nechat si za vstupní dveře do záchodového komplexu každé ráno nechat donést teplé jídlo. Jenže při pouhých třech dnech ve tmě to chtělo trochu zostřít. „První dva dny jsem prakticky prospala,“ znejistila mě Katka. Rozhodně jsem neměl v plánu prodloužit si noc, i když mozek to zřejmě bude vidět jinak. Jakmile se setmí, začne totiž endokrinní žláza epifyza neboli šišinka vylučovat spánkový hormon melanin. A tělo se začne automaticky připravovat na spánek. Uvolnění.

Pokles tlaku, tělesné teploty, zklidní se dech. Tak to jsem přesně nechtěl. Dát si svíčkovou se šesti, mohla by se poobědová siesta protáhnout do druhého dne. A navíc – podle toho, kdy na vás zaklepu a přinesou talíř, se můžete najít v čase a já si od tmy sliboval i odražení od břehů jakéhokoli časového režimu. Nevěděl jsem, co mě čeká, ale potřeboval jsem svobodu, absolutní odloučenost. Od všech, všeho, včetně vlastních navyklých časových mechanismů. Únik na tmavý ostrov, kde budu jen já – a moje povaha, myšlenky,

představy. A jestli půjde všechno dobře, měly by zmizet i ty. Protože právě představy, myšlenky a povaha mi v poslední době sdíraly kůži z těla a otravovaly život. Doma žhnula manželská krize o mocnosti třetího dne, máma se rok po mozkové příhodě pořád nacházela ve stavu, kdy potřebovala nepřetržitou péči, a to vám pochopitelně na klidu nepřidá. Dva dny před uzavřením temného záchodu jsem ještě absolvoval seminář rodinných konstelací, a taková zkušenost vámi zatřese jako s dětským chrastítkem a začne pomalu měnit souřadnice vaší existence. Tma působila lákavě. Jako děloha, v níž si můžete dát pauzu. Jako dobrovolné vězení, které se nenápadně promění v bránu.

Toaletní tranzit. Chtělo to jen trochu slepecké dovednosti a pro jistotu neprůsvitnou masku – nikdy nevíte, odkud na vás světlo vybafne a pokusí se vám brutálně připomenout, že tam venku jste někdo jiný.

**PAMĚŤ. POMALÉ POHYBY. POŘÁDEK.** Tahle čtyři pečka pro udržení praktického chodu zatemněné domácnosti jsem předem neznal, ale už v prvních minutách jsem pochopil,

**VÝSTRAHA  
NA DVEŘÍCH  
ZABRÁLA. NIKDO  
NEVYRUŠOVAL.  
A JEDINÉ ZVUKY,  
KTERÉ JSEM  
SLYŠEL, BYL HLAS  
REALITNÍ  
MAKLÉRKY.  
POKOUŠELA SE  
NĚKOMU VNÚTIT  
PRÁZDNÉ PATRO  
S KANCELÁŘEMI  
I SE MNOU.**



že má obvyklá zapomnětlivost, roztržitost a snížená schopnost umísťovat věci na jejich místa by se mi tu krutě vymstila. Dvě kabinky. Ta vpravo připravená pro obvyklý provoz, levá se změnila ve sklad jídla a oblečení. Pod pisoáry hned u nohou matrace pouzdro s léky a toaletními potřebami, vedle sirup Neera, láhev s vodou a malý batoh se zápisníkem, peněženkou. A nakonec, po posledním snímku prstů na vypínači i vypnutým mobilem. V chodbičce umyvadlo s trsem banánů – nechávat si ovoce v obýváku se mi nechtělo kvůli mravencům. Židle, kdyby se mi zachtělo připomenout, co dělám venku většinu dne, přes

**Toaletní tranzit. Chtělo to jen trochu slepecké dovednosti a pro jistotu neprůsvitnou masku. Nikdy nevíte, odkud na vás světlo vybafne a připomene vám, že tam venku jste někdo jiný.**

opěradlo ručník, vpravo dole dvě pětilikové činky. „Je potřeba se hýbat, protože přijdou chvíle, kdy se budeš nudit,“ varovala mě zkušená tmářka Katka a připomněla, že v Čeladné běhala na orbitreku a cvičila. „A když nemáš impulzy zvenčí, začneš vnímat bolesti těla, všechna zranění se připomenou, vyjdou na povrch a tělo má možnost si je znovu odžít.“ A na prostěradle obalených pisoárech věcička, kterou jsem použil ještě před zhasnutím, ale občas jsem si na ni vzpomněl



a byl rád, že o ní vím. Můj vnitřní přírodou vycitlivěný šaman vykouřil kachlíkárnu bílou šalvějí. Severoameričtí indiáni její dým používají k zahánění nemocí a zlých duchů. Pro zútulnění záchodů dokonala kvalifikace. Než se kouř rozplynul, fotograf i se správcem budovy konečně vypadli.

„...a ještě jsem ti chtěl říct, že jsi kretén,“ zavolal na mě jeden z nich přes zapečetěné dveře, pak chvilku zněly vzdalující se kroky – a bylo ticho. Pár minut jsem si nahrával do paměti rozestavení věci, přečetl si pasáž o zazděném Töpagovi a pak položil prsty na vypínač, stiskl a přelepil ho páskou – hned vedle něj byl spínač větráku a byla by škoda si je splést a omylem si poslat do očí blesk. Poslední světlo zazářilo z mobilu a pak zhaslo i to – a neviděl jsem nic. Absolutně nic. Devátého června ve dvě odpoledne. Byl jsem zpátky na začátku. „Země byla pustá a prázdná a nad propastí byla tma.“ Genesis, první kapitola. Tahle tma ale nevisela nad propastí ve chvíli nekonečných možností. Obsadil jsem ji já se svou únavou a očekáváním čehokoli. Měl jsem před sebou dvaasedmdesát hodin klidu, připravený přijmout všechno, co se mi do zorného pole proleze z vnitřní strany víček a bude se domáhat pozornosti.

**„VLASTNĚ JSEM NEZAŽILA NIC** výjimečného, kromě návštěvy tříhlavého psa, kterej mi slintal na klín ze všech hlav a chtěl drbat,“ zauvažovala Katka o svých nečekaných schůzkách



**KATKA**  
ZKUŠENÁ TMÁŘKA

VŠIMNĚTE SI VÝRAZNÝCH  
OČÍ. JASNÝ DŮKAZ, ŽE  
KATČINI PŘEDKOVÉ  
PŮVODNĚ OBÝVALI  
PODZEMNÍ JESKYNĚ.



ve tmě. „A když jsem běhala na orbitreku, měla jsem jednu chvíli pocit, že tam stojí ohnivá potvora, u toho běhátko, a hypnotizuje mě. Moje matka. A vůbec to nebyl příjemnej pocit.“ Vidiny. Setkání. Halucinační nebo prostě transcendentální lunapark. Jakmile se setmělo, objevily se... skoro nepostizitelné. Prehistorická obava namixovaná s pohodovou perspektivou tří dnů, kdy mě nebude nikdo, vůbec nikdo otravovat a budu mít čas pořádně se v sobě proštouřit a vykydat pár kup hnoje, které mi zbytečně zatěžují život. Vzpomeňme si teď na amygdalu, která s mírnou hysterií z náhle změněných podmínek zkoumá vjemy zvenčí a porovnává je s tím, co už zná. V tomhle ohledu jsem měl možná mírné plus: tyhle mentální úkony jsem už cíleně prováděl, i když ne na záchodech, ale v orientálních kulisách buddhistických klášterů nebo se šamany v malajsijské džungli. Tmu a samotu jsem už trochu znal. V podstatě stačilo poskynout mysli hračku, aby se uklidnila a nechávala myšlenky, pocity a nakonec i vize svobodně přicházet a odcházet. Pozorování pocitů v nose při výdechu a nádechu, například. Zvládne to každý a ve tmě se to hodí. Když se soustředíte na dech, dost těžce se panikaří a ani nemáte čas představit si temnou chladnou umrlčí ruku, která se před chvilkou vyplazila z toaletní mísy a pomalu, ale nezadržitelně se blíží k vašemu krku. Nicméně než jsem najel na rytmus duševní posilovny pro začátečnický, musel jsem si vyzkoušet, jak se

zvládnou pohybovat po všech koutech své jeskyně a jestli je v ní opravdu naprostá tma. A nebyla. Do obývacího pisoáru světlo neproniklo vůbec, ale kolem dveří mezi předstínaným a vnějším světem, v němž slunce hnalo teplotu nad třicítku, modral nenápadný obrys. Přestože kolega použil zbývající kobercové dlaždice jako stínidla, světlo si našlo cestu. Znamenalo to nahmatat batoh a vytáhnout z vnitřní kapsy masku na spaní. Fajn. Modrá zmizela, černé projekční plátno bylo připravené, zbývalo jen čekat. Vsedě, vleže na matraci, vstoje, ve chvílích, kdy jsem klečel uprostřed své minipoustevny a s rostoucí jistotou vysílal ruku do tmy, aby neomylně uchopila láhev s vodou a zase ji vrátila na místo. Kromě výprav na záchod a k umyvadlu jsem většinu času trávil u země. Na třech čtverečních metrech toho moc nenachodíte a všechno, co potřebujete, stejně leží dole. A navíc, blízkost země znamená bezpečí. „Na začátku jsem měla problém stoupnout si rovně, chodila jsem přihrble, bála jsem se té tmě otevřít,“ vzpomínala Katka a radila, abych cvičil stoj na jedné

**ORANŽOVÉ  
PLÁTNO  
CHRÁNÍLO ZÁDA  
PŘED CHLADEM  
DLAŽDIC.  
SLOUŽILO JAKO  
PROVIZORNÍ  
PŘÍKRÝVKA  
A PŘIPOMÍNALO,  
ŽE BUDE NEJLEPŠÍ  
ZACHOVAT KLID.  
JE TO TOTIŽ  
SVRCHNÍ ROUCHO  
BUDDHISTICKÝCH  
MNICHŮ. A TI  
PANIKARÍ JEN  
VÝJIMEČNĚ.**

s velmi přibližnou představou o střídání dne a noci a založené na pocitu větší únavy a tmě, která pod tmavou oblohou bez slunce ztěžkla. Ve tmě čas neplyne, jen se převaluje ve věčné přítomnosti a nechává iluzi minulosti i budoucna žít ve vaší hlavě. A v zastaveném čase zesilují otisky ve vaší mysli, které za světla spí hluboko pod pěnou dní. Ostatně brzy poté, kdy jsem stiskl vypínač, mi do života vpadly mé sestry, které se jen o pár týdnů nestihly narodit.

**TRHALO MĚ TO ZAŽIVA**, ten pocit bezmoci a oddělení.

A hlavně nastal náhle jako seknutí gilotinou. Stýskalo se mi po někom, koho jsem nikdy neviděl, a přesto cítil, jak mi chybí. Neměl jsem čas se připravit a najednou jsem sebou škubal a něco slaného mi teklo z očí. Nevím, jak dlouho to trvalo, ale když jsem se uklidnil, mohl jsem se jen svalit na matraci a funět. Podobně do extrému vyšroubované výbuchy emocí tentokrát z různých oblastí mého neuspořádaného života mě čas od času přepadly, ale chápejte – poprvé mě to prostě trochu zaskočilo. Cítil jsem, že si zasloužím chvilku relaxace. Takže jsem si klekl a z batohu vytáhl měšec, kterým mě do tmy vybavila jistá šamanka. Byl v ní kámen z Kréty ve tvaru srdce, vzorek parfému oud – vzácného výtažku ze stromu aquilárie a drobná soška. A v okamžiku, kdy jsem vzal do ruky kámen a prohmatal jeho tvrdý a drsný povrch, jsem si připadal jako přehrávka, do něhož vložili dévédéčko s filmem. Po pár vteřinách se mi tělo rozkřivalo, možná do rytmu vln, a před očima se mi rozjel film. Mořské pobřeží, útesy, let vysoko nad skalami, krajky z pěny a pak střih a pohled přes pár centimetrů vody nahoru, do vzdušného světa na něčí nohy. Pak další let, tentokrát na zádech podivné biomechanické bytosti vybavené křídly. Kámen nikdy neselhal. Vždycky mě rozhýbal a vzal na přelet útesů. Možná jsem v něm jen živil představu Kréty, ale v každém případě mi poskytoval odměnu. Kámen do ruky a kapka parfému pod nos znamenala oddech, kino, pohodu. Dlouhé hodiny se zkrříženými nohama měly často syrovější náladu. I když chvíle, kdy mi do vědomí záhadným a nepopsatelným způsobem vešel jeden z mých dávno pohřbených předků, patřila k těm příjemnějším. V duchu jsem ho zavolal, potřeboval jsem pomoc s něčím, co mohl zvládnout jen on. Vyslovil jsem pár vět odposlechnutých na semináři rodinných konstelací – a vlastně mě ani nepřekvapilo, že v příštím okamžiku mi tělem projela vlna síly a nastalo něco jako spojení a velká úleva. Psychóza? Autosugesce? Nesmyslná hra mozku? To je celkem fuk. Pokud nesmyslná hra mozku vyřešila nesmyslný problém, který mě velmi reálně štvál, je všechno

v pořádku. Tma, vnitřní kino, hladina skrytých hloubek. Výjevy, které mě občas vytrhly z klidu, nicméně nepůsobily děsivě. Spíš jako náhodné vzpomínky na děje, které jsem zapomněl, ale mozek měl teď čas přehrabovat se ve své knihovně a náhodně listovat. Mléčné světlo vycházelo z jakési porézní hmoty zaplňující celý obzor, jindy mě někdo nesl soumrakem pod větvemi vysokých jehličnatých stromů. Nic výrazně barevného, žádná exploze duhových kaleidoskopů. Ani ve snech se barvami neplýtvalo, jednou se mi zdálo o černošcích v šeré krajině. Přesto jsem větší než malou část zatmění prožil v obvyklých jalových myšlenkách. V kolotoči dramát, která nemůžete ovlivnit, ale o to úporněji vytváříte scénáře, podle nichž žádný

## **Překvapivá chvíle, kdy mi do vědomí záhadným a nepopsatelným způsobem vešel jeden z mých dávno pohřbených předků, patřila k těm příjemnějším. Autosugesce? To je celkem fuk.**

film nevznikne. Nicméně tma tuhle hru významně přiživovanou událostmi ze světla postupně zpomalí. Umožní hrábnout hlouběji pod hladinu a zpochybnit iluzorní jistoty. Nic nevidíte, nic se neděje, a přesto máte chvílemi pocit, že vás někdo posadil do centrifugy, do vlastní roztočené hlavy, a je dost příjemné prožívat, jak zpomaluje. Navzdory prehistorickému strachu tma konejší. „Když jsem z Čeladné jela domů vlakem, cítila jsem, že mám k lidem nějak blíž, bylo tam odpuštění a přijetí ve vztahu k mámě, se kterou jsem si předtím moc nerozuměla,“ zauvažovala Katka a dodala, jak se jí ze tmy nechtělo. Ani mně ne. Ve čtvrtek kolem druhé někdo zabušil na dveře a zavolal mé jméno. „Jsi v pohodě?“ Nevěděl jsem, že je čtvrtek, ani kolik je hodin, a moje jméno mi znělo trochu cize. „Jo, jsem,“ odpověděl jsem, i když bylo jasné, že část mé divoké pohody právě skončila. Cítil jsem, že tři dny jsou jen rozjezd, rád bych v duševní archeologii pokračoval. Otevírání dveří do světla bolelo jako porod a já teď chápu, proč novorozenci řvou. Vytáhnou je z tmavého bezpečí a časem donutí pobíhat po osvětlené ploše bez hranic. Ale na sprchu jsem se těšil. A možná i na teplé jídlo. Na pár lidí. Na večerní krajinu. Kluci pomalu otevírali dveře a mou masku orámovala nesnesitelně bílá záře. Z osvětleného světa se mi zvedal žaludek až do večera, mozek si nevěděl rady s prostorem. Ale zvyknete si, jak jinak. A zapamatujete si, že ve tmě jste někdo jiný. Složitý tvor, kterého se budete snažit pochopit až do smrti. A nejspíš marně. ■

INZERCE

## **OZDRAVNÁ MÍZA DO TMY I NA SVĚTLO**

**PŘED PADESÁTI LETY MĚLI NA HAVAJI SKVĚLÝ NÁPAD:** Vezmete mízu ze čtyř druhů jihoasijských palem, smícháte s nejkvalitnějším kanadským javorovým sirupem a dostanete základ unikátní pročišťovací a revitalizační kúry. Vyvinul ji tamní naturopat Stanley Burroughs a od té doby tahle dieta zvaná Neera pomáhá vnitřním orgánům odpočívat a zbavit se jedů. Mízu smícháte s citronovou šťávou, kajenským pepřem, rozředíte vodou a získáte drink, který vám během kúry nedovolí pocítit hlad. V kajenském pepři totiž ochutnáte kapsaicin, který kromě jiného spouští reflex nasycenosti a snižuje chuť na další jídlo. Citron pomáhá rozložit tuky a hlenu, voda odplaví z těla odpadní látky a toxiny. Složení Neera sirupu se velmi podobá složení krve, takže se snadno vstřebává, nezatěžuje trávení a nechává tělo, ať se v klidu samo čistí. Ve tmě nebyly na mixování čerstvých dávek podmínky a riskovat pepř rozsypaný ve spacáku se mi nechtělo, ale i samotný sirup chutnal výborně. Navíc je velmi výživný a obsahuje pro tělo nezbytné minerály a stopové prvky. Neeru můžete používat v intenzivních kúrách, nicméně tělu prospějete i tak, že nápojem nahradíte jedno jídlo denně – na slunci i za bezměsíčné noci.

**Cena půllitrového balení se sáčkem kajenského pepře: 590 Kč. Podrobné info na [www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz)**

