

Človek a jeho uzdravenie

Božské puzzle

Kristína Hazler

Obsah

01	To predsa nemôže byť pravda!	6
02	Povodeň	20
03	Labyrint	36
04	Zmysel	45
05	Zdravie kontra choroba	58
06	Telo ako vozidlo	78
07	Križovatka	90
08	Spontánna liečba	94
09	Telo ako rúra	102
10	Božské puzzle	107
11	Osudový škrabanec	124
12	Zrkadlo	135
13	Javisko	140

*Zober si dovolenku zo sveta,
odváž sa žiť z jedného dňa na druhý.
Dovoľ si ráno zobudiť a poobzerieť sa,
zažiť a spoznať (sa),
čo je v tej chvíli tvoja potreba,
pohnútka, vôľa a túžba.
Neplánuj.
Nepozeraj čo je správne a čo je zlé,
čo sa patrí a čo nie.
Buď jednoducho samým sebou,
tým, kto v tom okamihu si.
Spoznávaj sa v momente,
zabudni na svoje predstavy čo má a musí byť.
Cíť, počúvaj, vnímaj, uveď si.
- Kristína Hazler -*

To predsa nemôže byť pravda!

Žijeme v čase v ktorom sa stali „in“ (modernými) slová ako wellness, duševná pohoda, zdravie, liečenie, energia, fitness ... Neprejde deň, kedy noviny, časopisy, televízia, alebo rádio nerozoberajú tieto témy. Reklamné spoty sľubujú nádej v lepšie dni, v bezstarostné, harmonické, duši a telu ľahodiace hodiny. Už po krátkom čase, keď človek podľa návodu urobil to či ono, navštívil, použil, natrel si, zjedol atď., sa má zaručene v jeho živote dostaviť lahodný pocit šťastia a útulná spokojnosť. Tie isté zdroje podávajú ale aj bezotýšne správy o strašných, strachnaháňajúcich a deprimujúcich udalostiach, krízach, bezočivostiach, bolestiach, nových, nevyspytateľných chorobách, ba dokonca epidémiach, ktorým je obyčajný človek bez záchranej osvetly a očkovania vystavený napospas. Pred rôznymi nevídanými druhmi chrípky si nemôže byť istý ani len v tej najvzdialenejšej, malebnej, sa všípkovoružkovskom nevinnom spánku nachádzajúcej dedine. Všade zdá sa striehne nebezpečenstvo. Čo robiť? Ako reagovať? Zabarykádovať sa medzi štyrmi stenami a viac radšej nevychádzať? Sediť pred televízorom a so svetom komunikovať prostredníctvom internetu a

telefónu, všetko potrebné a dôležité si pre istotu nechať doviest', dodať pred dvere? Alebo sa predsa len odvážiť do „nebezpečnej“ prírody? Keď už, tak možno radšej do bezpečnejšej wellnessoázy, v ktorej sa zdá že vedia, čo dnešný človek k relaxácii a užívaniu si života potrebuje. Vyškolení špecialisti preberú náš život, naše telo do svojích rúk a my dúfame, že vedia, čo potrebujeme. Vybavených tou správnou cestovnou poistkou, nás delí už len cesta, pomedzi možné striehnuté nebezpečenstvá, od vytúženého odpočinku. Uvoľnene a veselo donavigujeme našu telesnú schránku cez príjazdovú bránu odporúčaného rezortu. Veríme, že sme konečne dorazili tam, kde nám okamžite vyčítajú z očí čo máme na duši, ba že budú pre nás dokonca aj cítiť a rozmyšľať. Zdá sa cesta k takému zariadeniu priveľmi riskantná? Nemali by sme radšej siahnuť po seriózne preskúmaných a osvedčených produktoch, ktoré nám odporúča spoľahlivá organizácia na ochranu spotrebiteľa? Ako dobre, že dnes má takmer každá domácnosť prístup k internetu! Nič sa nedeje, ak sme zmeškali kľúčovú televíznu reláciu a v novinách sa len povrchné a protirečivo zaoberajú potrebnou témou. My môžeme v dnešnej dobe predsa za „ľudský“ paušál hodiny hľadať a surfovať v internete. Určite nájdeme ku

každej téme stovky dôveryhodných strán, ktoré to presne vedia. Ale! Na jednej takej stránke vrelo odporúčajú akýsi zázračný prostriedok, vodičku, tinktúru na inej „page“ vsádzajú radšej na exotické esencie, drogy a nové zmesy. Pokrokoví bádatelia denne izolujú z nášho rastlinného a zvieracieho sveta, ako aj v chemických laboratóriach nové, zázraky spôsobujúce látky, ktoré dostávajú nové exotické mená, veľavravne a povzbudivo sa na nás usmievajú z rôznych atraktívnych obalov a všerodých dizajnerských kelímkov. Čo vám poviem - už ani len ten obyčajný jogurt nie je viac tým, čím raz bol. Dnes dokáže oveľa viac! Je aktívny, vitálny, plný rôznorodých, špeciálne vypestovaných kultúr, ktoré majú našej črevnej flóre, pleti a nálade dodať ten optimálny „pep“. Spokojne otestujte štrnásť dní! Nebojte sa ak práve u vás nezapôsobí, ak práve vás pohľad do zrkadla neuspokojí, ak črevá bez ostychu vydávajú podivné zvuky. Ak nafúknuté brucho naďalej pokojne ovísa cez moderne strihané nohavice akoby sa ho to netýkalo, tak určite dostanete vaše peniaze v rámci záruky, späť. A čo potom? Vyskúšať iný drink, aktívny nápoj? A potom ešte ďalší a ďalší? Alebo sa radšej odhodláte zájsť k špecialistovi, ktorý vie a vyzná sa. Ktorý už dávno veci prekukol a presne vie o čo ide. Je

predsa študovaný a fundovaný, on by mal pre každú, akokoľvek pokryvenú nohu nájsť tú správnu topánku. Je špecialista - dostane za to kráľovsky zaplatené. Lekár, terapeut, kouč, poradca, tréner, alebo liečiteľ - určite sa nájde niekto, kto vie pre vás lepšie, ak dokonca nie celkom presne, čo potrebujete. Ak máte záujem, môžete dokonca navštíviť odporúčený kurz, workshop, či seminár a sám si prísne strážené tajomstvo osvojiť. Možno ste potom tiež majstrom a viete sa v sieti¹ cielene, bezomyľne pohybovať a prehliadnuť všetky triky. Rozumiete všetkým návodom na použitie, viete pre seba a svojich známych zvoliť optimálnu arómu, tón, frekvenciu a ak ste boli ochotní dostatočne zainvestovať (peniaze, čas, nervy), tak si už pravdepodobne dokážete poradenstvom sami privyrobiť. Novonadobudnutý certifikát, diplom, alebo iná listina vás k tomu určite - čierne na bielom - oprávňuje.

Nič nie je ako kedysi. Všetko je hore nohami. Telefón vie fotografovať, prijímať rádiové a televízne signály,

¹ Sietou je tu myslený široký pojem, ktorá zahŕňa nie len internet. Spirituálna a alternatívna scéna pozná tak isto iné siete, v ktorých je možná napríklad nadmyslová vzájomná komunikácia. Jedno či ide o siete tzv. morfogenického poľa, celého univerza, alebo tak povediac o božie vedomie.

fotoaparát vie filmovať, s videokamerou sa dá surfovať, klasickú knihu si vieme downloadovať a taká obyčajná vaňa vie nielen okysličovať ale aj masírovať. O aute ani nehovoriac. Auto si dnes samo nájde cestu, pritom zmapuje radarové pasce a tým ušetrí peniaze, dokonca samo zaparkuje. Na križovatke sa samo rozhodne pre správny smer, pričom my (ako spolujazdci? - dúfam!) už nemusíme znudene pozorovať míňajúcu sa krajinu. Môžeme sa okrem iného zabaviť najnovšími videoklipmi a filmami, ktoré si pozrieme na odzrkadlenej obrazovke integrovanej do vozidlovej bunky, alebo si dokonca zahrať interaktívnu hru cez multimediálny telefón s niekým na druhej strane zemegule. Rezervné koleso môžete dnes viesť predpotopne, klasicky v kufri, ale aj high-tech-štýlom v schránke palubnej dosky. Nie je guľaté a v akurátnom rozmere. Je pohotovostne v podobe spreja, alebo zabalené v plastikovom sáčku veľkosti priemernej škôlčkej desiaty. Dá sa nasprejovať, alebo nafúkať, čo vaše srdce ráči. A na čo treba dávať pri kúpe auta pozor? Na istotu a komfort? Na kone, silu motora? Alebo na výfukové plyny - CO₂? A to bolo len auto. Chcete obliecť vaše ratolesti? Značkovým oblečením? Počuli ste už - falšované produkty vedia od tých pravých rozoznať len profíci! Zabolí vás to nevedieť,

či ste vyhodili drahé peniaze za pravý, alebo nepravý kus? Ako už bolo povedané: ten dnešný svet veru nie je jednoduchý. Nečudo, keď niekomu kedytedy zabrní v hlave, alebo zaštrajkuje žalúdok, podlomia sa kolená. To množstvo informácií, ktoré denne spracovávame, analyzujeme, členíme sa dá asi porovnať s jedným celým životom našich predkov. Človek sa často cíti deprimovaný, utlačený, vyhorený, popletený. Nevie kde mu stojí hlava a či mu v žilách ešte vôbec koluje krv. Zátylok je stuhnutý, chrbát bolí, trhá nohami, myšlienky sa nechcú zastaviť. Nevadí! V médiách, brožúrach nájdete vysvetlenie. Hovorí sa tomu burnout, restless legs, depresia alebo iný syndróm. Na všetko existuje pilulka, alebo ak máte šťastie, tak lekár, ktorý je už updateovaný (v obraze). Chodte, nechajte si predpísať, sa poukázať ... Kúra, operácia, ožarovanie, akupunktúra, reflexná terapia, shiatsu, TCM, arómatapia, éterické oleje, energybalancing a ... a ... a ... Idete a necháte si robiť so sebou, lebo veríte, že žijete život, ktorý je v cudzích rukách na tom lepšie ako vo vlastných. Naozaj si myslíte si, že niekto cudzí môže byť vo vzťahu k vášmu telu, vášmu duchu a duši väčším profíkom ako vy sami? Naozaj si myslíte, že ste si vybrali život, v ktorom iní pre vás vedia? Myslíte si, že ste sa

akousi vesmírnou nehodou narodili do nesvojprávneho života? Odsúdený napospas, bezmocne sa prizerajúc ako sa všetko okolo vás hýbe, vyvíja, pokročuje a naberá stále vyššie obrátky? Alebo ste prišli jedného dňa tak ako ja k bodu, kde z vášho najhlbšieho vnútra zrazu skríklo: „To predsa nemôže byť pravda! To je len sen!“, bod v ktorom cítite potrebu vziať život do vlastných rúk, rozhodnúť, vedieť sám pre seba a dovoliť si?

Môjmu manželovi som jedného podvečera povedala: „Daj si sám sebe šancu. Daj si dva týždne. Zabudni štrnásť dní všetko - účty, starosti, záväzky, internet, televízor, hodiny, knihy. Zober si dovolenku od sveta. Dovoľ si žiť z jedného dňa na druhý. Dovoľ si ráno zobudiť sa a zistiť, spoznať, zažiť, čo je v tej ktorej chvíli tvoja potreba, pohnútky, vôľa a túžba. Neplánuj. Nepozerať, čo je správne a čo nesprávne, čo sa patrí a čo nie. Buď jednoducho samým sebou - akým v tom momente si, z okamihu na okamih. Vystúp na dva týždne z predstáv čo ako musí a má byť. Cíť, počúvaj, vnímaj, uveď si.“ (Čo z tých dvoch týždňov vzišlo sa budete môcť možno raz dočítať v jeho vlastnej knihe.) Každému je asi jasné, že nie je jednoduché, byť dva týždne sám so sebou bez rozličných rozptylovačiek,

zamestnania, honu, pravidiel, bez „musieť“ a „tak to má byť“.

Najprv to mnohým vyrazí dych. Niektorým sa dokonca zvýši tlak a zhoršia chorobné symptómy. Podobne ako niekedy počas víkendov, alebo prvý týždeň na dovolenke, kedy si človek nevie sám so sebou nič počítať. V nádejnom očakávaní sa vrháme do rýchleho zotavenia, uvoľnenie, relaxácie, zameškanej radosti a šťastia. Niet divu! Podľa mojich vlastných skúseností sa začínajú ako prvé, hlásiť v okamihu, keď sa telo a duch upokojia, hlásiť staré kŕče, blokády a potlačené už stelesnené napätie, na ktoré sme počas každodenného stresu nemali čas. Tie isté blokády, ktoré sme si pravdepodobne podvedome vytvorili, aby sme dokázali vo vysokom životnom tempe obstáť a prežiť. Tie, pomocou ktorých držíme na uzde vlastnú nespokojnosť, nechúť, priania a túžby. Ako má človek vedieť čo chce, čo je jeho vnútorná túžba, keď všetko, čo má s tým spoločné už dávno zmietol pod koberec, zavrel - aby ho nestrašilo a nevyrušovalo - do najhlbšieho priechodu a nahradil to komfortnými mediálnymi, alebo inými uznanými sugesciami?

Ja som tiež jeden z tých, čo behali od Pontia k Pilátovi. Veľkú časť detstva som zažívala cez rúško penicilínu a sirupu proti kašľu. Neskôr v zamestnaní som pomáhala môjmu oslabenému imunitnému systému rôznymi práškami proti bolestiam a vitalizujúcimi preparátmi. Touto cestou som sa pokúšala správne nadopovaná prežiť od pondelka do piatka a zvýšiť pravdepodobnosť bezbolestného víkendu. Ako školáčke, ale aj zamestnankyni mi bolo možné si občas urobiť prestávku a mať voľno v podobe prázdnin, dovolenky, alebo (neprezradte!) nemocenskej. Neskôr ako podnikateľka v „tvrdom“ businessse a „just in time“ kšefte, s viacerými vlastnými firmami na krku, som si už taký luxus nemohla dovoliť. Bolo celkom jedno, či išlo o chrípku, migrénu, horúčku, alebo ma ochromujúcu bolesť. Jednoducho som „musela“ fungovať bez prestávky, od pondelka do pondelka. Jednu výhodu to ale predsa len malo! Klasická sobota a nedeľa prestali celkom existovať, takže som už vystresovaná nemusela očakávať povinné uvoľnenie a zábavu.

Časť života som prežila ako rozumná, rozvážna a racionálne rozmýšľajúca moderná žena, hľadajúc liečbu a úľavu v optimálnej, bežnej alopatickej medicíne.

Časom som sa naučila identifikovať moje symptómy a tomu zodpovedajúci oficiálny chorobopis. Zašla som k lekárovi, nechala si predpísať osvedčené lieky, ktorými som sa zásobila na niekoľko mesiacov. Prišiel však čas, kedy zrazu neúčinkovali! Nové vyšetrenia nevnesli svetlo do tmy. Lekári krútili hlavami, mykali bezradne ramenami - vlastne malo byť všetko v poriadku. Tak som skončila, ako mnohí predomnou a aj po mne pri psychológii, homeopatii, akupunktúre atď, až kým som sa neprepracovala takmer kompletnou alternatívnou scénou. Každý krát odznova, od jednej metódy a techniky k druhej, vždy v nádeji, konečne niekoho nájsť, kto mi povie čo je vo veci, čo so mnou nie je v poriadku a čo mám robiť. Boli dni, počas ktorých som sa kôli fyzickej a duševnej bolesti chytala každej slamky, vydala posledné peniaze na akýsi zázračný prostriedok, sľubnú terapiu, osvietený kurz. Dva-tri krát týždenne som usilovne cvičila v posilovni, naučila som sa rozoznávať a optimálne masírovať moje reflexné zóny a „správne“ dýchať. Neskôr som dokázala plniť moje telo čerstvou energiou a tú opotrebovanú odvádzať. Jemné duchovné esencie som si striekala do aury, pila dostatok pravotočivej vody, byt som vybavila krištálmi a inými energizátormi. Presťahovala som sa na dedinu, v mojom

dome som zredukovala elektrosmog a zariadila ho podľa Feng Shui. Neskôr som sa dokonca skúšala na „zlatom reze“², denne meditovala, usilovne absolvovala energetické cvičenia, robila výlety do iných dimenzií. Každý deň som pila čerstvo vytlačenú ovocnú šťavu a nakupovala biozeleninu. Poctivo som držala očistnú hladovku, kúpala sa v liečivej morskej soli, kvapkala si pod jazyk blokády a vzory uvoľňujúce elixíry, počúvala vysokofrekvenčnú hudbu a posolstvá z neviditeľných, nebeských výšin. Nechala som sa zaviesť späť³, stretla seba v minulých životoch, zažila som sa na prahu medzi smrťou a svetlom ... a pokaždé podobný efekt. Každý nový objav zjemnil moje ťažkosti, niekedy dokonca celkom zmizli, len aby sa po čase vrátili, akoby mi chceli sprostredkovať: „To nebol pre teba ten správny prostriedok, tá správna cesta, optimálna terapia!“

Potom ako som celkom vystúpila zo „svetského“ a celkom sa preniesla do „alternatívy“, aby som tam konečne našla riešenie mojich problémov a „pravdu“ o sebe, živote, ba dokonca o bohu, potom ako som sa prelistovala množstvom kníh, absolvovala veľa školení,

² v nemčine - goldene Schnitt

³ pomocou reinkarnačnej terapie

potom ako som sa sama stala poradkyňou, terapeutkou a učiteľkou, stála som zas na začiatku, s kopou nového, starého a „mystického“, dokonca aj „tajného“ učenia a vedomia. Veľa som prekukla, spoznala, použila, precítila, zažila, ale niektorých z tých tvrdošijných komunikujúcich ťažkostí som sa nezbavila. „To predsa nemôže byť pravda!“ ozývalo sa z hĺbky mojej duše. Všetko som urobila! Zdravo som sa stravovala, dávala pozor na moje telo, materiálneho sa vzdala, iným pomáhala, moje vedomosti s inými delila. Riadila som sa podľa energetických a božích princípov, konala tak, ako hovorilo vyššie učenie, a? Čo ešte? Prečo to nestačí? Čo mám ešte urobiť? Peňaženka bola prázdna, najvyššie zasvätené školenia absolvované. Nikoho viac som nepoznala, koho by som chcela na základe môjho stupňa vývoja a prežitého osloviť, v koho by som dúfala, že vie viac a lepšie ako ja. Stála som zdanlivo sama, odkázaná na seba. Musela som, mala som a chcela som vziať môj život znova do vlastných rúk. A zrazu sa čosi pohlo! Moje ťažkosti sa postavili predomňa a začali so mnou hovoriť rečou ktorej som rozumela. Učili ma počúvať, spomaliť tempo a s citom krok za krokom napredovať. Stretla som seba! Začala som sa spoznávať na novej úrovni. Zrazu som bola ja JA, taká

aká som bola, v každom okamihu optimálna, perfektná, dokonalá. Nie, nie! ... Nie vždy šťastná, nie vždy usmiata, ale vždy v dôvere, že v každom okamihu sa deje práve to, čo je pre mňa optimálne. Choroba a bolesť sa postupne vytratili z môjho života. Nie že by som už viac nemala teplotu a hlavyboľenie. Nie! Ale naučila som sa rozpoznávať tlak, pichanie, ťahanie, horúčavu, mrznutie, svrbenie, mykanie, smútok, beznádejné a bezvýchodiskové momenty ako nástroje a prostriedky komunikácie, ktorým sa dalo rozumieť. Akonáhle som preniesla moju pozornosť, moje vedomie správnym smerom, nemusela byť bolesť až taká intenzívna a hneď ako som rozpoznala jej esenciu a zmysel, nemusela ma viac trápiť, dožadovať sa mojej pozornosti a vo chvíli vzhľadu a pochopenia takmer okamžite zmizla, akoby jej nikdy nebolo bývalo.

Nie, nestal sa zo mňa osvietenec samotár. Naďalej používam počítač, pozerám televízor, surfujem v internete, kupujem si pekné šaty, jem, čo mi chutí. Nežijem vo včerašom svete, alebo v zlatom, osvietenom čase zajtrajška. Zažívam život, samu seba a svet okolo. Žijem teraz - v prítomnosti, taká, aká práve som.

Javisko

Koľkokrát sa ocitáme v situáciach, ktoré sa nám zdajú byť načisto pobláznené, postavené na hlavu. Dúfame, že je to iba sen a že z neho čo najskôr precitneme. Medlíme si oči, štipeme sa a vnútorný hlas kričí:

„To predsa nemôže byť pravda!“

... a ... ja tvrdím - máte pravdu! Nie je to pravda. Na určitej úrovni môžeme všetko čo fyzicky, pozemsky stretávame prirovnať s akousi šou. A keď jedného dňa zvoláme - to predsa nemôže byť pravda! - tak sa nám pravdepodobne práve podarilo mrknúť poza kulisy - tak povediac backstage.

V takomto stave nie sme divákom, ktorý sedí v prvej rade a ktorého predstavenie tak očarilo, že na všetko okolo seba zabudol. Nie! My sme niekto, kto zrazu vypadol z tranzu, prekvapene krúti hlavou a badá, že sedel po celý čas v hľadisku. Fascinujúca hra nás tak dokonale strhla, že sme celkom na seba zabudli. Takmer jedno celé predstavenie sme spolu s hercami žili v ich deji, ponorili sa do nainscenovaného sveta a to vlastné,

dôverne známe, každodenné ustúpilo do úzadia. Imaginácia cudzieho sveta nám priniesla úľavu a uvoľnenie od aktuálnych, nervydrásajúcich starostí. Kvalita predstavenia spôsobuje, že nás unáša, že strácame pocit pre čas, telo a dokonca pre vlastné ja. Oľapení sa vynárame z hĺbky, neochotne sa vraciame späť do reality. Najradšej by sme ešte zostali sedieť. Herci by nás mali ďalej zabávať, len aby sme sa nemuseli prebrať. Ako po nádhernom, opojnom sne, kedy, hoci sme si už vedomí prebúdzania, kedy sa už nachádzame na prahu dňa a denného vedomia, predsa by sme ešte dajaký čas zotrvali a užívali si. Zatvoríme oči, pokúšame sa zahliť, ale nedarí sa. Vedomie už odhalilo sen a nám nie je možné si vedome predstierať bezvedomý stav. Či chceme, alebo nie, deň na nás dolieha a nočný zážitok oddaľuje. Škoda pomyslíme si, ak išlo o pekný sen, chválabohu povieme si, ak išlo o čosi nepríjemné a mátavé.

V roli diváka to máme ľahké. Koniec výletu do iného sveta je predvídateľný. Koniec predstavenia nás automaticky zobudí, najneskôr vtedy, keď nás upratovacia kolóna šomračky vypoklonkuje z miesta. Človek sa môže spoľahnúť, že skôr, alebo neskôr bude

zobudený. Pravdepodobne sa o to dobrovoľnejšie a bezstarostne ponárame do takého cudzieho sveta.

Ale ako je to, ak sa namiesto diváka ocitneme v úlohe herca?

Keď sme hercom, ktorí je naozaj vynikajúci ... Herec, ktorý má talent sa do role vžiť a počas diania na javisku všetko okolo seba zabudnúť. Už v garderóbe, potom ako si oblečie divadelný kostým a našminkuje sa, stane sa niekým iným ... Tak vieryhodne, že už pri pohľade do zrkadla nevidí seba, ale identitu postavy ktorú stvárňuje. Neskôr na javisku v úlohe napríklad darebáka úplne ožije a nám sa ťažko verí, že tu postavu iba hrá. Nie nehrá, on ju žije! On je to, on sám! Divák chvíľami dokonca zabudne, že sa za maskou skrýva iný človek, herec, ktorý len hraje. Nie, mohli by sme si pomyslieť, on je taký, ak hrá, tak samého seba.

Dosky, ktoré znamenajú svet ...

Zrazu existuje len jedno ... javisko. Človek si už nepamätá, kedy sa zdvihla opona a kedy sa znova spustí. Dokonca ani nevie, že vôbec niekedy dajaká

opona bola. Nevidí dosky, vidí už len ten svet. Nie sú tu diváci ani spoluherci ... Je teraz a človek žije. Žije v strede dramaturgického deja. Vhupol do prevlečenia a stretáva v scenári zachytené okamihy. Je otriasaný osudom, smúti a smeje sa. Bolí ho a nevie si pomoci. Je sám, všetkým a každým opustený - na doskách - nikto sa oň nestará, utrpenie mu možno vyčítať z očí, z držania tela, z celej bytosti. Padá na kolená, sype si popol na hlavu, trhá si vlasy, prevracia oči k nebu, prosi boha o pomoc, ale nebeská kulisa mu neodpovedá. Zmorene hľadá pomocnú ruku, ale tá nie je v scenári zachytená. Publikum výska od nadšenia. Herec podal nadľudský výkon! Opona padá, obecenstvo vstáva - standing ovation - nik sa nehýbe. Opona sa zdvíha. Herec nestojí na javisku s usmiatou tvárou, neklania sa, neďakuje za uznanie. Nie! Ešte stále kľáčí vo svojej poslednej póze, vo svojom zúfalstve, so skrivenou tvárou. S prázdny pohľadom hľadá z pódia, ale nevidí. Aplaus nemá konca - herec bol naozaj grandiózny! Opona padá posledný krát, ľudia zamyslene a dojatí opúšťajú divadlo. Nikto z nich nevie, že herec ešte stále - aj bez svojho publika - na javisku kľáčí a trpí. Je opustený, odovzdaný, bezmocný, vydaný napospas. Nevie kám má ísť - scenár je tu predsa na konci,

nepredpokladá ďalší vývoj. Potiaľ to tisíckrát skúšal, potiaľ má dej v krvi, ale čo teraz? Javisko je prázdne, kolegovia odišli domov, všade je tma, svetlo vypnuté. Niekde predsa len nachádza silu, vstane a pretacká sa cez divadlo na ulicu. Nikto netlieska, nikto ho nespoznáva. On je ešte stále vo svojej roli, ale nevie o tom. Identifikuje sa s prevlekom, ale zrazu nastáva neznáme, nenacvičené, nepredvídateľné. Svet okolo neho nevie, že on len hrá - on sám predsa tiež nie. Okoloidúci v ňom zazrú stvárnenu postavu, nie jeho vlastný charakter. Vyzerá ako žobrák v otrhanom šate, zašpinený popolom - mnohí sa od neho odvracajú, vrhajú mu ľútostivé pohľady, iní mu nadávajú, kričia za ním oplzlé slová. Alebo má na sebe dokonca zločineckú masku? Ľudia pred ním utekajú, skrývajú sa, majú strach - a on, on tomu nerozumie. Opatrne sa k nim blíži, pokúša sa o kontakt, hľadá vlúdne slová a ... vidí v ich očiach obavy. Niektorí ho dokonca odháňajú, sú agresívny, zaútočia. Nechápe to. Chcel predsa len ... Chcel povedať niekoľko milých slov, spýtať sa na cestu a zrazu ... zrazu sa zbadá vo výklade. Oproti si naň pozerá strachopudná postava, s ohyzdnou, hnevom pokrivenou tvárou, výhražne pôsobiaca bytosť. To predsa nemôže byť pravda! Čo sa stalo?! To som ja?! To mám byť ja?!

... Vnútorne volanie o pomoc ... letmá myšlienka - je to okamih pravdy? Konečne sa spoznal? Konečne zbadal kým naozaj je? Zrkadlo ... zrkadlo hovorí predsa vždy pravdu, alebo nie?

Čo povie zrkadlo? Áno, si strašný ... ľudia majú pravdu, keď sa ťa boja. Nevidíš, veď aj ty sa sám seba bojíš. Nie ľudia ktorých si stretol sú zlí. Nie! Vidíš - to si ty sám - zrkadlo predsa neklame ...

... alebo má človek radšej počúvať na svoj pocit - ktorý mu hovorí: „To predsa nemôže byť pravda! To predsa nie som ja! To nemôžem byť ja! Nie, to nie som ja!“

Kto má pravdu? Zrkadlo? Očividné, neodtajiteľné, pre všetkých jednoznačné? To, čo považujú za pravdu, vidia a potvrdia, alebo ten tichý, neistý, hanblivý pocit - to predsa nemôžem byť ja? Čomu veriť, podľa čoho sa riadiť? Zrkadlo, alebo pocit? Hlava, alebo srdce? Kde je pravda?

Mladý muž kráča ulicou. Je nádherný deň a on si ho užíva. Prechádza sa horeďole, necháva myšlienkam voľný priebeh, pozerá čo ho stretne. Hľadá inšpiráciu.

Čaká, nechá aby nápady prišli sami od seba. Ani ruch a lákadlá ulice ho nerušia. Bezomylné kráča svojou cestou. A zrazu niečo upúta jeho pozornosť. Precitne zo svojich myšlienok, jeho vonkajšia pozornosť ožije. Má pocit dejá-vu. Je fascinovaný a zároveň tomu nevie uveriť. Svet a život je naozaj nevyspytateľný, akéže to len ponúka neuveriteľné chvíle a senzačné obrazy! Všetko je možné - pomyslí si, pričom sa ohromený a užasnutý prizerá mužovi, ktorý kľučí pred výkladom a bojazlivo, zúfalo okolo seba pozerá. Celá scéna pôsobí tragikomicky. Komicky, lebo maska v tvári človeka má pôsobiť hrôzostrašne, ale človek za maskou nevyžaruje hrôzu, naopak má strach. Tragicky, lebo si mladý muž uvedomí, že ten strach je naozajstný pocit, že nejde o žiadnu inscenáciu a ... v nasledovnom okamihu spoznáva! Je mu to známe! Zrazu vie! ... Pred týždňami videl podobný výjav! Mestské divadlo uvádzalo predstavenie, ktoré navštívil. Dojatý hereckými kolegami odchádzal domov v nádeji, že jedného dňa bude sám tak jedinečne hrať. A teraz toto! Nevie odkiaľ to vie, ale vie to. Tajomná sila ho núti aby sa pohol k tomu nešťastníkovi. Nerozmýšľa. Kráča a chápe. Nenechá sa maskou a kostýmom mýliť. Ako herec z povolania vie, že

je ťažko odosobniť sa z role, ktorú dlhší čas hral a prežíval. Ale že to môže až tak ďaleko zájsť, to netušil ...

Podá kolegovi ruku, pomôže mu vstať. Ten sa zľakne, stiahne a odvráti sa. Vie predsa, že sa ho ľudia boja. Nechce ďalšieho naľakať. Mladík sa nenechá zmiatnuť. Upokojivo položí ruku na jeho rameno, pootočí jeho hlavu k sebe, pozrie mu do očí a začne mu zmývať šminku. Pomôže mu von z kabáta, ktorý patrí k rekvizitám štátneho divadla ... a otočí ho späť k výkladnej skrini. Zúfalý herec si prekvapene prezrie svoj obraz a nahlas zvolá: „To predsa nemôže byť pravda!“ a ozvena v jeho vnútri odpovedá: „ale áno, to je pravda.“ Zrkadlo predsa neklame. Je to naozaj on?! Áno, pomaly sa spoznáva. Teraz to vie! Jeho oči síce ešte veľmi neožili, ťažkosti posledných dní zanechali svoje stopy, ale je to on! Vďačne pozrie k mladému mužovi, ten sa len nesmelo pousmeje a mykne plecom. Tiež nevie odpoved' na nevyslovenú otázku ako sa to mohlo stať. Jednoducho sa to stalo. „Riziko povolania“ sú posledné mladíkové slová, pričom už kráča ďalej a dumá o práve zažitom. „Fascinujúce“ myslí si a dúfa, že vie byť dobrým hercom na javisku, ale po padnutí opony sa dokáže vrátiť. Zamyslene sa poobzerá. Mnoho ľudí s rozličnými

visážami sa motá po ulici. Chudáci, bohatí, obeť, násilníci, zmätkári. Deti, pubertáci, matky a otcovia. V niektorých sa dá čítať radosť a chuť na dobrodružstvá, veľa ich prezrádza smútok, beznádejnosť, prázdnotu, paniku a únavu. Snaží sa zazrieť koľkí z nich majú masky, kostými. Ktorí sú kolegovia, čo si pomýlili chodník z javiskom. Vidí tieň kráľov, prezidentov, politikov, manažérov, obchodníkov, riaditeľov a iných „dôležitých“. Vidí aj školákov, študentov, zamestnancov, robotníkov a ďalších „normálnych“, ale aj tých „privilegovaných“, bohatých, pekných, známych, uznaných ako aj „úbohých“ chudákov. Slabých, bezmajetných, naničhodných. Uboľovaných a bolest' spôsobujúcich, bezmocných a volajúcich o pomoc. Mocných a silných, strachناهájajúcich Herkulesov a Terminátorov. Mnoho Hamletov, Romeoov a Julii, Goliatov. Pestrá zmes všetkých možných drám, komédií a scenárov sveta. Pri ďalšom výklade zostane stáť a prizrie sa. Čo vidí? Seba? Čo ak je aj on jedným z nich? Čo ak aj on nevyzliekol svoje prestrojenie? Pozerá sa. Pozerá, krátko ho ovládne neistota a pochybnosti. Pozrie bokom, pomedlí si oči a potom sa pozrie ešte raz. Nie, nedovolí aby z neho výklad robil blázna. Je mu jedno, čo mu zrkadlí, aká je šminka, aký šat má na sebe. On sám

to musí vedieť! Ak nie on, tak kto? Jeho pocit ho nemôže klamať. Pre istotu nazrie do seba, precíti a zbadá sa. Ja som ja - povie si a oslobodený kráča ďalej do dňa. Všetko je možné!

Napriek takému živému obrazu nechcem zabudnúť, že píšem o uzdravení. Ako nám môže popísaná metafora pomôcť chápať čo nás robí chorým a čo nás uzdravuje?

Identifikácia s pomyselnou rolou a s v nej inscenovaným (naprogramovaným) utrpením, vzťahovanie na seba v scenári predpísaného nešťastia, smoly, ťarbavosti, nešikovnosti, malosti, zadubenosti a s tým spojené vyvodzovanie záverov kto sme, neprispieva veľmi k duševnej pohode, uvoľnenej nálade a radosti zo života. Duch sa trápi, nerozumie, je pomätený. Nekonečne beží na plné obrátky, sonduje, hľadá vysvetlenie, riešenie, východisko. Človek sa utiahne, schováva sa, nechce o sebe a o svete nič vedieť, počuť. Máta ho strach a viera v zlý koniec, nešťastné prebudenie, spoznanie vlastného, neschopného, malého, miniatúrneho, alebo nebodaj zlého ja. Ja na zasmiatie, alebo na zaplakanie. Ja, od ktorého sa všetci odvracajú, alebo ho chcú vystreliť na mesiac. Ja prichádzajúceho z inej planéty,

nemajúceho domov - ja ktoré zavadzia, nemá tu čo hľadať, čo robiť. „Čo ak sa náhodou toto všetko skrýva za mojou maskou“ - pomyslíme si? Aký iný dôvod by človek predsa mal na maskovanie, ukrývanie, skrývanie za fasádu a sebaпредstieranie? Kto som, keď nie som ten, kto som? Som ešte ja? Ako cítim, rozmýšľam, čo robím? Viem ešte vôbec byť sebou samým?

Hlavybolenie, horúčka, ťažoba, ťažkopádnosť, ochrnutosť, depresia, srdcabôľ ...

Len mať pokoj a byť nechaný na pokoji ...

Všetko bolí, tlačí, reže, páli. Prevlek ktorý takmer zrástol s vlastným telom začne praskať, drobiť sa, opadávať, akoby nám zťahovali kožu, vyzliekali pancier, ničili ochranný štít - strach, neznámo, neistota, zmätok, bolesť ... nádej?

To predsa nemôže byť pravda! - je tá čarovná, oslobudzujúca veta. Všetko je predsa len hra, žiadna realita. Zarezáva sa, tlačí a svrbí lebo je to kostým, z ktorého sme vyrástli. Neistota nastáva, lebo scenár je na konci. Žiadne pokračovanie, nič, čo by sa dalo nacvičiť,

vyskúšať, čoho by sa dalo zachytiť. Stále viac vypadávame zo známej role, stále viac sa prebúdzame v sebe. Človek sa rozpozerá a pomyslí si: „To predsa nemôže byť pravda, kde som bol celý ten čas?“ Pozrie sa na javisko, na dosky, ktoré ešte pred chvíľou znamenali svet, kulisy. Zbadá kolegov, ktorí ešte nevidia, ale aj tých, ktorí už naňho čakajú a tleskajú. Nádherné predstavenie a ešte lepší koniec, prebudenie. Reže a tlačí, bolí a horí - je nezvyklé ukázať celému svetu vlastnú, nahatú, nechránenu kožu. Bez ochrany vykročiť cestou-necestou nie je jednoduché. Pochybnosti, disharmónia - človek sa musí najprv zorientovať a nadobudnúť novú rovnováhu. Učí sa ako malé dieťa robiť prvé kroky. Trvá to svoj čas, kým sa objaví istota a príjemný pocit. Mnoho pomyslených traum, osudových rán a bolestí musí byť rozpoznaných, prežitých, precítených, pretransformovaných. Liečenie pokračuje obrovskými krokmi. Človek spoznáva, že nikdy nebol preč. Bol vždy tu. Ja bolo vždy ja. Aj keď hralo v pestrom prevlečení. Ak by tú istú úlohu hral niekto iný, hoci v tom istom kostýme, s tým istým režisérom a kulisami, predsa by celé predstavenie dostalo inú nótu, iný odtieň, inú reflexiu. Aj keď človek sám seba plietol, aj keď si myslel, že to nie je on sám, vždy a všade, v každom čase, za

každou kamuflážou bolo jeho vlastné ja, ktoré vnímalo a prežívalo, ktoré sa skrývalo a maskovalo. Ja som ja - to je liek, to je úľava a uzdravenie. Ja som ja - môže byť začiatok pokoja so sebou samým a v sebe samom. Ničím už viac nemusieť, alebo nechcieť byť. Jednoducho byť. Ja som predsa ja, či už v budúcom bytí, alebo teraz, či už vedome, alebo v podvedomí.

Môže to byť pravda?

Ja som ja - to je predsa logické, nie?