



LISTY ZAHŘADY

Občasník sestavený z příspěvků členů svépomocné skupiny a širší komunity, podporované od května 2017 v rámci projektu "Komunitní sociální práce", reg.č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_042/0006135.

Díky všem, svým příběhem pomáháte ostatním!

Spolu s pracovníky týmu Komunitní sociální práce a klienty jsem se podílela na výstavě tvorby klientů ZAHŘADY 2000 "Tvořením k zotavení", která proběhla 3. – 5. 4. v prostorách Zrcadlového sálu Priessnitzových lázní Jeseník. Úvodní slovo k výstavě pronesl MUDr. Jaroslav Novotný, vedoucí lékář PLL, který myšlenku pořádání výstavy v prostorách lázní podpořil vzhledem k tomu, že lázně mají velice blízko k oblasti duševního zdraví a lidé sem jezdí na léčení ze všech koutů naší země. Nemohu než souhlasit se slovy, že nemocí může být zasažen kdokoliv bez ohledu na jeho věk, vzdělání, sociální statut apod. Proto je důležité, aby lidé měli možnost vidět, jaké jsou možné cesty zotavení a právě výtvarná tvorba je jedním z prostředků, jak sdělit své poselství, podělit se o svůj příběh.

Mimo představení vystavujících autorů se o silný emoční zážitek postaral Miroslav Klimša s jeho cyklem obrázků „Moje střední cesta depresí“ doprovázené jeho vyprávěním a besedou.

O hudební doprovod na vernisáži se ve středu 3. 4. postaralo trio ve složení Barbra Hejdová, Tereza Hošková, Jan Maceček pod vedením paní učitelky Ivetky Trojanové, čímž děkujeme za příjemnou spolupráci ZUŠ Jeseník.

V následujících dnech 4. a 5. 4. mohli návštěvníci mimo shlédnutí výstavy také absolvovat workshopy – výrobu loutek a zkusit si tkaní na stavu za přítomnosti odborníků na to vzatých Lenky Šafářové a Jiřího Navrátila.

Z četných reakcí návštěvníků, kteří plni dojmů napsali své vzkazy do Zahradní kroniky, bylo patrné, že výstava je přilákala především díky osobní zkušenosti s nemocí. S o to větším zájmem si prohlíželi vystavená díla a někteří měli potřebu si díla fotit, jako např. básně Bány Malíkové a doprovodné kresby Jarky Konyarikové. Někteří měli dokonce to štěstí získat některé z vystavovaných děl a po dohodě s autorem si je zakoupili.

Tímto bych chtěla předat všem vystavujícím vzkaz, o který nás – přítomné pracovníky ZAHŘADY, návštěvníci žádali. **Rádi by všem tvůrcům vzkázali, že obdivují jejich díla a přejí jim hodně síly do dalšího tvoření na jejich cestě k zotavení.**

K tomu se připojuji i já za sebe.

Lucie Pěchová, pracovník Komunitní sociální práce



Jirka Navrátil se spokojenou zákaznicí s autorským kobercem



Dojemným proslovem v Zrcadlovém sále PLL Jeseník uvedl MUDr. Jaroslav Novotný naši vernisáž k výstavě "Tvořením k zotavení". Následovalo sdílení životních příběhů s komentáři všech vystavujících autorů, kteří přijeli prezentovat svá díla. Celé příjemné, zrcadlově slunečné odpoledne moderoval Jakub Svoboda. V přestávkách zahrálo hobbové trio s fagotem ZUŠ Jeseník krátké skladby W. A. Mozarta a G. P. Telemana. Na závěr jsme vyslechli přednášku Mirka Klimši - "Moje střední cesta depresí" s promítáním nezapomenutelně výstižných ilustrativních kreseb.

STRACH

Příště se budu zabývat myslí, soustředěnou myslí, co je, jaké jsou vrstvy, jak se dá transformovat, ale teď se budu zamýšlet nad emocí strachu, jak ji zvládat a jak vlastně každá emoce vzniká.

Abych pochopil, musel jsem pochopit co je strach, jaká je pravda o této emoci, kde se tvoří a jak ji zpracovat. Prokopal jsem se různými pravdami o strachu i obecně co je pravda. Pochopil jsem, že konvenční, autoritativní, účelové, tedy všechny pravdy co mě obklopují, vlastně existují jen díky tomu, že neexistují a lidé tento pojem jen vytvořili, aby podpořili takto svůj názor. Ale dostat se k něčemu, o čem má smysl uvažovat, a to, že skutečnost kolem mě je a je chápaná a tvořená moji myslí, která ji vytváří skrze poznání mých smyslů a o mysl tedy jde.

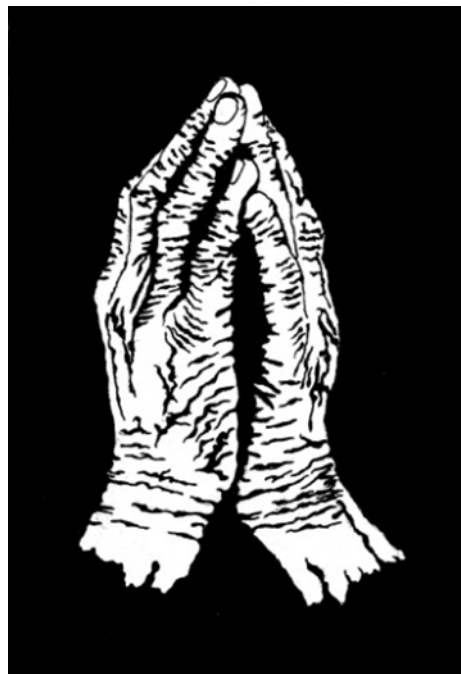
Každá emoce, se tedy váže k myslí, ne k tělu a to bojiště na kterém bojujeme s emocemi je mysl a pokud bude u nás platit moje tělo, moje mysl, bez zásahů ostatních myslí, můžu ji zpracovat. Principem jak vnímáme činnost naší myslí, je změna, ne však jako pohyb, jen vnímání změny v obecném stavu, pozorovatel versus pozorované. V kontextu neustále změny nejsme schopni realitu vnímat jako statický obraz, ale jako rozvíjející příběh, ten jsme schopni reprodukovat, poučovat se z ní, vytvářet je a pochopit cestu v životě. Život je souhrn, neustále navazujících a propojujících se příběhů, a proto si o strachu povíme skrze tři příběhy.

Drak, který přiletěl nad vesnicí, začal ojídat jablka v sadu, poté se uchýlil do jeskyně nedaleko. Lidé z údolí měli strach, že je sežere a tak mu do jeskyně nosili maso. On je však nežral, byl býložravý, nosili mu tedy obrovské množství ovoce, obilí a vše co našli a dali mu skoro vše. Jak rostl, tak rostl i jejich strach a nosili stále víc a víc, ale on jen chtěl se vzejpat a zase se brouzdat oblohou, ale byl moc velký na otvor jeskyni. Rozepjal svá křídla, jeskyně pukla, on vzlétl a obrovské balvany se valily do údolí, kde udělali moc škody a nářků. Stačilo jen být trpělivý, nechat ho nažrat a on by odletěl a byl pryč. Pokud by se soustředili na to, co dělal, pochopili by, že jim neublíží.

A tak jako v nás padající kameny způsobují obrovský strach, co když mi ublíží, nebo mě zabijí. I když padají kus od nás, stejně se strachujeme a naše kroky se zastaví, začneme couvat po této štěrkové stezce a padáme, jak couváme. Co je však štěrk, jsou to přece také kameny, proč z nich nemáme strach, vždyť v dobré obuvi netlačí, tak proč. Protože jsou tak malé a o to přeci jde, rozmělnit velké kameny na malé, velký strach na malý. Mít dobré boty, možná se občas podvrkneme, či zavravoráme, ale po pár dalších metrech si na to ani nevzpomeneme. Pokud soustředěnou myslí se zamyslíme, kde padají a co vlastně jsou, tak pochopíme, že strach si vytváříme a posilujeme sami v myslí.

Není pak lepší, pokud to jde neprožívat žádný strach, jen bezbřehou radost. Bezbřehá touha po štěstí a radosti může v sobě skrývat zárodek katastrofy. Kamarádi skákali s obrovským pocitem velké radosti a štěstí z útesu do jezera. Já měl strach, jak je to ponižující, ovšem oni si polámali páteř a já odešel po svých. Pochopil jsem, že je to jako s drakem, kameny a kamarády, strach pokud je pod kontrolou může nás chránit a jde o to dopředu mu nedávat do vínku vždy katastrofu, a pokud je tíživá emoce strachu škodlivá, pak je třeba se jí naučit zpracovat, aby neškodila, aby jeho průběh nás poučil o něčem a v něčem nám pomohl. Strach nesmí být jezdec a já kůň.

Existuje krásná socha, podíváte se jí do tváře, uvidíte tam velmi pokojný výraz, a klid se zračí také ve všech obličejích v její koruně. Pokud ji budeme obcházet, její tváře v koruně se budou měnit a více naplňovat hněvem, zklamáním, úzkostí, strachem, až nakonec u posledních jsou zkáza, zoufalství a beznaděj. Proč je má v koruně, no protože se s nimi budeme setkávat neustále a budeme muset s nimi počítat, že se nás budou občas týkat. A to jsou pocity, které přivedli už mnoho lidí k mnoha tragickým emocím a mi se postupně s nimi budeme zabývat a hledat cestu od nich.



Nejdřív jsem musel pochopit, jak vzniká emoce, pak jak jí zpracovat a nakonec jak pracovat s myslí, aby k nim tolik nedocházelo.

Pochopil jsem, že smyslovým vnímáním neustále dochází ke kontaktům vnímaných předmětů s myslí, tělesným i ke kontaktům s naším myšlením, to vytváří určité pocíťování, buď příjemné, nebo nepříjemné. Pokud sedíme pak kontakt se židlí nebo s podlahou, to je tělesné a to tíživou emoci strachu nevytváří, vytváří jí jen myšlenkový kontakt. Neustále dochází k pocíťům z emoční vrstvy, pokud mysl absorbuje toto pocíťování pak vznikne jen příjemný nebo nepříjemný pocit. Aby mohli vzniknout emoce, musí dojít ke spojení příjemného nebo nepříjemného pocíťování s tímto předmětem vnímání. Pokud naše mysl tento pocit z vjemu neabsorbuje, spojí se pocíťování s tímto předmětem vnímání, dochází k bujení, kdy se mysl začne o něj zajímat a začne ho definovat, vytvoří z kontaktu vjem, vytváříme více myšlenek, s kterými se identifikujeme, zapomeneme na původní pocíťování, už je nemůžeme oddělit od sebe a vstupuje tu já, to se děje mně a začíná můj problém. I když je myšlenkový a emoční intelekt v určité spolupráci, začneme se opírat o zkušenosti mysli a emoční úroveň, tento obraný faktor, který je evolučně starší a nám bližší, rychlejší a přirozenější, přebírá porovnávání vjemu s prožitky a obrátí pozornost našeho myšlení na emoci, kterou vyšle, a naše mysl se zaměří jen na stav a úroveň emoce už ne na zpracování vjemu a postupně přestává mít schopnost emoci potlačit myšlením a tady začíná problém s emoci.

Našel jsem cestu, jak zpracovat depresi, ovšem k tomu je postupně nutno trénovat trpělivost, soustředění a vytváření pozitivní mysli pomocí prožitku. Pokud mě přepadla tíživá emoce hněvu nebo strachu, nejdřív jsem musel uklidnit aspoň trochu mysl, tedy snížit úroveň tlaku emoce. To dosahuji pomocí vyvolání pozitivního prožitku v mysli, tak že jsem si domyslel, začal promítat svůj pozitivní prožitek z podobné oblasti, ale o něco menší než je ta záporná, to proto, aby se mysl zklidnila a mohla záporná emoce mnou procházet a já ji nezatlačil. Vše co vzniklo, také zanikne, každá vysoká emoce začne klesat, až zanikne. Než se tak stane, musíme trpělivě sledovat, jak námi prochází, nebránit se jí, nestavit se proti, protože jinak by zesílila a trvala déle. Poté co proběhne námi, musíme si ji schopni opět uchopit a vybavit, soustředěním se zaměřit na ní, na to co ji způsobilo, takto ji zpracujeme a ona do prožitku a podobných prožitků uloží zdaleka už ne tak velkou zápornou emoci, ale takovou jako jsme cítili na konci. Pak už jen si vychutnat pozitivní emoci a vrátit mysl tam kde byla.

Moje mysl vznikla a vyvíjela se po narození a zanikne smrtí, ostatně jako vše je netrvalá, ale prožitky se v naší paměti ukládají trvale po dobu existence mysli, proto je třeba dát pozor na to, co a jak do ní ukládám. Je třeba transformovat prožitky v době, kdy je prožívám, pokud špatný prožitek transformuji s méně zápornou emoci, bude pak méně traumatizující, stejně tak uložíme-li pozitivní prožitek s velkou pozitivní emoci, bude silnější a můžeme se o něj vždy opřít. Nyní je mým cílem budovat a posilovat svou mysl, aby byla čistá, klidná, svobodná a otevřená.

Pokud půjdu večer tmavou ulicí a uvidím na zemi stočeného hada nebo někoho za rohem. Proč to vidím, když je to jen stočený provaz a za rohem nikdo není a nikdy jsem to neprožil.

Čistá mysl pokud to s jistotou nerozpozná, to neřeší a nedokresluje, aby to něčemu odpovídalo, jen ví, že to nerozpoznala. Klidná mysl se nezabývá nepoznaným, neodvrací pozornost, řeší jen skutečnost, poznanou čistou myslí a pokračuje v tom, co vykonávala. Svobodná mysl se neopírá o nic, co není její zkušeností, prožitkem a otevřená mysl se na tento prožitek od někoho neukotvuje, nehodnotí význam autora ani jeho důležitost, prostě nechá tento neadekvátní prožitek projít bez pozastavení nad ním.

Pokud takto plně ovládám svou mysl, pak vnímám vše tak jak je, chápu svou proměnu mysli, kterou sám řídím a proměňuji. Člověk disponuje jedinečnou inteligencí, která mu umožňuje, i když myšlenková úroveň vychází z mysli, tak mysl transformovat i její vrstvu emoční, upravovat zkušenosti a prožitky v paměti, podvědomé vzorce chování, jakož i primární úroveň, z něž se mysl vyšla.

Miroslav Klimša





Otovy narozeniny s atmosférou britských klubů. Autorské recitace jeho, Marcely Vaňkové a Veroniky Svobodové doplňoval ušní průplach od DARSANU, který hrál a zpíval na plné pecky.

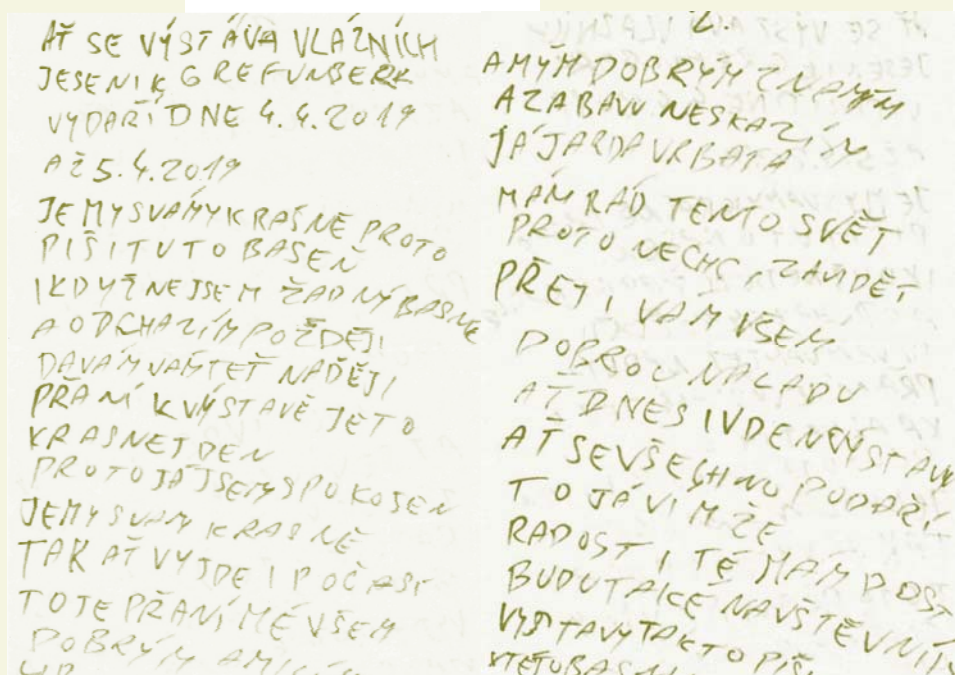
Deprese a sklíčenost

Tyto dva pojmy značí.
Deprese je stav, který
člověka bolí duše.
Projevuje se pláčem,
nechutenstvím,
nezájmem o druhé.
Tyto lidičky trpí
úzkostmi uvnitř v duši
velikou bolestí. Tuto
bolest nemocný
nemůže ovlivnit. Ježíš
je tu pro každého. Léčí
bolíčky, jizvy v
srdíčku. Zemřel za
každého z nás. A na
každém mu záleží.
Sklíčenost - nezájem o
druhé. Apatický vůči
ostatním. Tito lidé
potřebují si promluvit a
uzdravit své vnitřní
bolíčky. Potřebují
podat pomocnou ruku
ostatních.

Petra Orságová

JEDEN ŽIVOT
Mé poznání je orámováno bodci
které si sám vrážím do slabin
Někdy běžím ve tmě
a možná stojím na místě
Pak jsem ve světle
Lidé říkají věci ,kterým nerozumím
A někdy mě zahřejí
na dálnici známých i neznámých otázek
A téměř vždy nečekaných odpovědí
To je život
Ten jeden život
který je mi dán

Ota Ševčík
/autorská báseň, která zazněla na
vernisáži/



Autor Jarda Vrbata