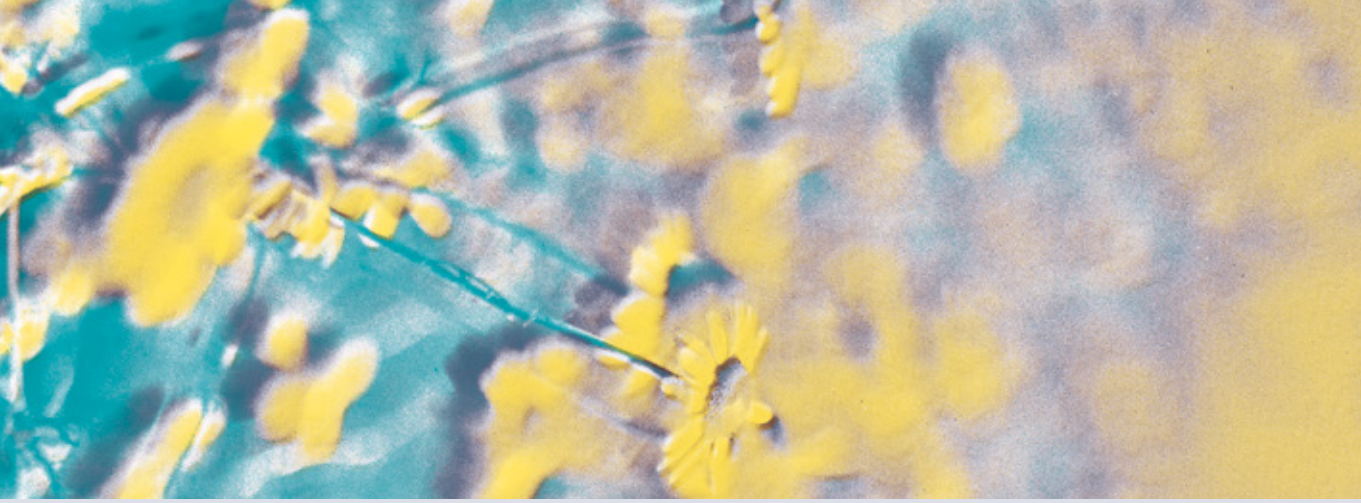
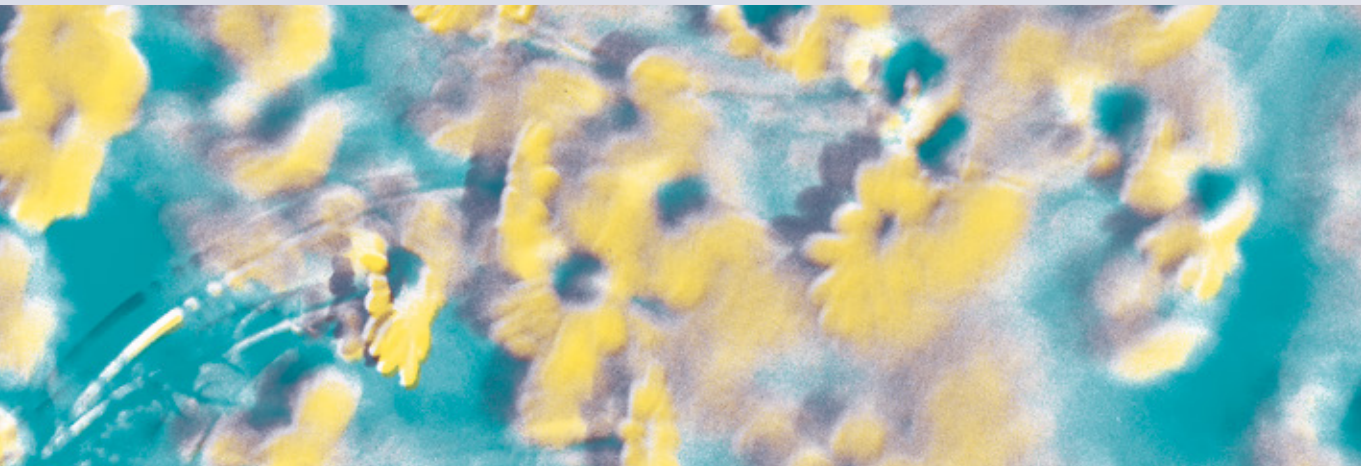


Literární dílna je učení
tvoření relaxace
ztišení společenství
rozhovor přátelství
pomoc smích
cesta zamyšlení.

Asociace^2

Sborník textů Literární dílny
Psychoterapie Břevnov,
Fokus Praha, z. ú.

Praha 2023



Asociace^2

Sborník textů Literární dílny
Psychoterapie Břevnov,
Fokus Praha, z. ú.
Praha 2023

Smutný konec malého ještěra

Po zemi se slepýš plazí,
před někým utíká asi.
Utíká hodně rychle,
jeho cíl je Praha — Michle.
Spěchá, spěchá zběsile,
už aby byl u cíle.
K cíli chybí pouhé metry,
netřeba mu žádné tretry.
Náhle končí život mladý,
predátor neskoná hlady.
Poučení:
toužíš-li po napětí,
ještěrem buď vzápětí.

. . .

Respondenti shodli se
na podpisu v dopise.
O čem dopis má však být?
To je třeba doladit…

O čase

Cítíme jej v dechu,
čas dělá vrásky po těle,
někdy je v nedoslechu.
Čekáš někdy nesměle,
někdy zase v spěchu,
co ti ten čas namele,
třeba je i pro potěchu.

. . .

V čase minulém se světlo ke tmě blíží
urputný hodinář, co na zem krutě shlíží
Kdo pozná pravdu změn,
neslyší tikot hodin.
A byť byl vyhoštěn
přec umí časem chodit.

Plynutí času

Myšlenky mi často utíkají,
do minulosti.
Rozutečou se po koutech paměti
a já je musím nahánět,
jak neposlušné děti.

Přála bych si zastavit se.
Tady a teď.
Vnímat to plynutí času
a být jím,
být řekou.
Ta neteče pozpátku,
jde kupředu
a za klidného počasí
její hladina spočine.
Tady a teď.
Velcí myslitelé tomu říkají zen,
já tomu říkám sen,
do kterého se snad jednou probudím.
A budu klidná.
Tady a teď.

Znovu

Uniknout času
potom sobě
vyplakat hořké najít slast

života úděl
přeorat znovu
zasadit květ
pak přivonět

Možná čas to ukáže

Strom poznání, sen, který se nesplní.
Zapomněla jsem, že jsou věci, které mám.
Kéž by to bylo jinak, nakonec po cestě každý musí jít sám.
Možná se tak osvobodím, ke svému tělu připoutána, s jeho minulostí jsem provázena.
Snažit se pro někoho vypadati, jak bych mohla pro sebe přijata býti?
Vím, že někde jsi a sleduji.
To je to, co vědět potřebuji.
Možná čas ukáže, kam dál cesta povede.

Metronom

Nastavím si na metronomu tempo
A do tohoto tempa vám potom zahraju
Jedinečný příběh jednoho lidského života
Každý tón bude slavit tu krásu lidského bytí
Každý tón bude slavit vědomí rozum a pocity
Jsme součástí přírody a naší součástí je příroda
Víme toho tolik ale naše bytí je zahaleno do tajů
Kde vzal se všechen ten život časoprostor a světlo

Nastavím si na metronomu tempo
Ten rytmus stal se rytmem mého srdce
Nosím ho v sobě snad od svého narození
Ten rytmus co rozděluje čas čas co tu máme
Rodíme se žijeme náš život a nakonec umíráme
Nikdo vlastně neví co je smyslem našeho zrození
Našemu životu dáváme smysl až v darovaném čase
Slavíme lásku a zrození dalšího života na zemské světlo

Nastavím si na metronomu tempo
Jeho tempo je tak přesné tak pravidelné
Raz dva tluče metronom a tluče i moje srdce
Od doby co mi proběhl před očima celý můj život
Uvědomila jsem si jeho krásu ale také jeho prchavost
Od toho konce a nového začátku každinké vážím si chvíle
Svou tvorbou předávám lásku a krásu co vidím kolem sebe
Je totiž tak krásné žít a zase vidět své blízké a to zemské světlo

Nastavím si na metronomu tempo
A do tohoto tempa vám potom zahraju
Jedinečný příběh jednoho lidského života
Každý tón bude slavit tu krásu lidského bytí
Každý tón bude slavit vědomí rozum a pocity
Jsme součástí přírody a naší součástí je příroda
Víme toho tolik ale naše bytí je zahaleno do tajů
Kde vzal se všechen ten život časoprostor a světlo

(haiku)

V trávě zebe rez
Štěkot psů za ploty Vítr
Přiletli draci

Zaříkadlo

Zaříkám tě čaji
ať už ledy tají.
Obro dobro, huš,
ať je teplo už.
Huri, kuri, čaro,
ať už máme jaro.
Ať už slunce hřeje,
to si každý přeje.

. . .

Rádio hraje
my na konci ráje
čekáme, co bude dál
na hřiště velcí
pro boj špatní střelci
stojíme opodál
stojíme mimo duši
plníme, co se sluší
aby si nás čert vzal

Strom poznání

Strom je živý. Pevně stojí, místo neopouští.
Léta mu přibývají a kreslí jejich záznam do oblouků kolem svého těla.
Zimu zaspí a na jaře se probudí často přímo v nevěstině závoji plném jemných a svěžích barev a dává květy včelám. V létě nám lidem slouží stínem, svou korunou plnou listů.
A na podzim hýří barvami pro věčnou inspiraci všech lidských očí.
Proč strome, když máš nejkrásnější šat, musíš opadat?
Ale on ví co a jak.

Strom poznání

Bůh řekl Adamovi. Vše můžeš, ale jablko ze stromu poznání nesmíš jíst. Adam s Evou byli v ráji a byli jako Bůh, byli jeho obrazem. Ale hlad svedl Evu a Eva Adama. Utrhli a jedli a poznali, že jsou lidé.

Malé miminko, když se narodí, tak začne křičet. Bylo v ráji u maminky a je obrazem jejím a tatínka. Poznalo však, když se narodilo, že ztratilo ten ráj a je ve světě. Když povyroste, vše zkoumá, na vše si chce sáhnout. Ten svět není až zase takšpatný. Maminka však zakáže ratolesti sahat na kamna, jinak může úplně vše zkoumat. Sáhne si na kamna, něco mu našeptává, že chce znát úplně vše. Ale kamna pálí.
A poznání je tady. Ale maminka je proň Bůh.

Strom poznání

Čekám a sedím u ovocného stromu.
Někdy se vzdálím, nakonec se pokaždé vrátím a čekám.
Pozoruji, jak se mění v ročních obdobích, jak pocity a nálady.
Tak čekám se vším, co mám (kým jsem).

Počmáraný strop

Zlomeně někdy odpočívám
lůžko mé je zázemí
a tu pocity mám
že píšu na strop.
Nikdo nerozluští však
to tajné písmo ve vápně.
Nikdo neuvidí tu spoustu myšlenek
velkých i nicotných
slabých i silných
odvážných i směšných
bohabojných i těžkých.
A přec ten strop je unese.
Ten počmáraný strop.

Slova

Ujít pár kilometrů známou krajinou
ohlédnout se zpět
z pichlavého trní se vynořily temné stíny
je důležité o všem mluvit teď
slovy očistit svou duši
skládat básně
dívat se do neznámých očí
kamenná studna co ozvěnou slýchá
spalující žízeň uhasí
šťastný poutník ohlíží se
chce poděkovat za lok vody
ale není komu
nakloní se za ozvěnou
studna vydá mrtvou notu

poutník počká na přítele
zastaví se
promluví pár vět
zamává mu
rozloučí se
pokračuje prašnou cestou domů
na noční obloze uvidí pár roztančených hvězd.

Vodník

Voda je křišťál. Je parné léto a vodník se vždy jen na chvilku
objeví na útesu a hned se zase vrací do vodního světa.
Tam má klid a opečovává svůj poklad — hrníčky s dušičkami.
Najednou zaslechne zuřivý štěkot. Jen nerad opouští své tiché
království, aby se podíval, kdo ho to ruší. Opět vyleze na útes
a vidí podezřelého chlapíka, na kterého doráží obrovský chlupáč.
Co bylo dál už bohužel nevím, protože mě ze sna probudil
skutečný psí štěkot.

Zelený chalcedon

Šutr, kámen, skvost? Leží tu přede mnou.
Leskne se a vypráví: „Byl jsem jak nevzhledný kamínek,
který byl vydolovaný, vybroušený, vyleštěný a prodaný.
Někdo mě vydoloval ze země, kde jsem strávil všechny doby
Země. Patřil jsem tam. Ale teď jsem se narodil z lůna Země
a jsem mezi lidmi. Mohu pomáhat jim zlepšit náladu,
zkrášlit jim večer ve společnosti, kde mají kamarády.

• • •

Jen nabrat všechnu odvahu do pravé ruky, aby vzala pero,
i když ví, že se nemůže vyrovnat slovům, které držela svou levou
rukou. Jedna jednoduchá věc se zdá nemožná. Ještě nikdy neměla
to štěstí, otevřít obálku a v ní něco tak překrásného a bolavého.
Vše se zastaví, najednou je těžké se udržet na svých nohou
a zároveň se vznášet. Tolik smíšených pocitů. Radosti a smutku.
Postupné uvědomění o ztrácení jednoho člověka.
Oči krouží dokola po písmenkách na papíře. Nahoru. Dolů.
Doleva. Doprava. Zmatené, jsou k nezastavení. Pak se nohy
začnou zpevňovat a obláček mizí. Oči se zastaví. Papír zpátky
složen do obálky. V šuplíku v bezpečí uzavřen. Malá holka
odstoupí od stolu, odchází z pokoje. Odchází vystrašená malá
holka, která doufá, že přiletí víla a odnese ji do Země Nezemě.
Do pokoje o několik měsíců později vchází mladá žena,
stále vystrašená a zmatená. Ale něco je jinak.
Zjistila, že celou dobu byla v Zemi Nezemi. Nechtěla věřit.
Samé nalhávání to bylo. S papírem v ruce usedne ke stolu.
V pravé ruce pero. Oči upřené do papíru a pustí se do psaní.
Vše kolem zmizí. Všude tma, jen papír, ruka a dunivý tlukot srdce.
Pořád se toulala mimo cestu. Bloudila ve strašidelném,
pohádkovém lese celým měkkým mechem zarostlým.
Teď už ale vidí svou cestu, už se jí nevyhýbá.
Jistě a pomalu se k ní blíží. Cesta se špičatými kamínky.
Trnitá, nepohodlná cesta. Cesta naděje.
Po cestě musí jít sama.

Poušť

Nekonečná poušť brala dech
přátelila se
s rozpáleným sluncem.
Spalující žízeň
bez kapky vody
dostavily se přeludy.
Obraz kamenné studny
plné pitné vody
vysvobození není
písečné závoje zahalily kostru.
Zlatá zrníčka písku
kterých bylo mnoho
dotýkala se měkkých kopyt
velbloudího procesí.
Mezi hrby vznešeně se nesli
zahalení jezdci
zatoužili po velikém bohatství.
Oslepil je třpyt zlatého pokladu
přidal se sluneční svit
nedalo se dělat vůbec nic.
Písečné závoje zahalily kostru utlumen byl chtíč
zlatý poklad zůstal v poušti
a jezdci byli pryč.

Místo

Procházím se sama.
S tebou.
V deštivém parku.
S naší deštníkovou duhou.

Vysněné místo

Být mezi dušemi, být ještě jednou se svým psem a mít touhu vrátit se mezi živé.

Místo, kde je mi fajn

Představte si místo, kde vás ráno budí paprsky vycházejícího slunce. Kde je příroda čistá a nezkažená člověkem. Kde slyšíte zurčení potůčku a zpěv ptáků a ve vzduchu cítíte svěžest jako by bylo po dešti. Lidé tu více žijí v přítomném okamžiku. Nikdo nikam nespěchá. Člověk je ve společnosti přijímán takový, jaký je. Zvířata jsou zde brána jako stvoření, která také mají duši. Takové místo by bylo fajn, tuším.

Mé vysněné místo

Mé vysněné místo by se pravděpodobně nacházelo na písčité pláži s tyrkysovým mořem. Kousek od pláže by se rozprostíralo menší městečko, ze kterého by vedlo několik cyklostezek. V městečku by bylo několik kaváren. V každé by se nacházela knihovnička s různými knihami, abyste si mohli něco dobrého dát a přitom si něco hezkého přečíst. Lidé by se tu vzájemně znali a žili by více offline. Mluvili by více spolu než jeden o druhém. Na takovém místě by se každý těšil na další den. Člověk zde ví, že po každé bouři zase vyjde slunce a pokud chcete vidět duhu, musíte se vypořádat s deštěm. Každý pátek by se na pláži pořádal nějaký koncert. Lidé by zpívali, bavili se a žili přítomným okamžikem. Každý by tu byl přijímán takový, jaký je. A jestli máte postavu do plavek by tu nikdo neřešil.

Stébla trávy

Vysněné místo na zemi není
vezmu tě za ruku
mezi stébla trávy
schováš se mezi ně
na chvíli zavřeš oči
zapomeneš na trápení
a vše co tě mučí.
Touláš se po planetě snů
příručku pocitů
máš vedle sebe
zapisuj do ní vše
co tě napadne
jedno si v srdci uchovej
nezapomeň na průvodkyni
svým životem.

Volnost

Volnost je pro mě čistý list papíru. Volnost je pro mě, když sedím u moře, nad hlavou modré nebe, všude ticho. Pouze vítr sotva znatelně věje a vlnky se líně tetelí po hladině. Na obzoru pluje plachetnice, po nebi kreslí bílou čáru letadlo. Pomalu listuji oblíbenou knihou a raduji se ze života.

Koupání

S kamarádem Štefanem jsme navštívili Svépravický rybník.
Přestože bylo vedro, voda byla osvěžující. Přišel i kamarád Jelínek.
Pozval jsem ho na langoš. Pod námi jsme obdivovali francouzského buldočka — fenku. Neměla ale ráda kontakt s cizími lidmi.
Když bylo lidí příliš, odešli jsme.

Ostrov slz

Vyplakané slzy ostrovem se staly
loďka s proraženým dnem
už nemohla plout dál
zrezivělá stará dáma
na širém moři ztroskotala
jak to bylo dál?
Vyplakané slzy ostrovem se staly
matce lístek na památku
o synově skonu.
Malý ptáček osamocen
zapěl smutnou píseň k tomu
na památku mého syna.
Vyplakané slzy ostrovem se staly.

Zvíře?

Zvenčí mám ráda kočku. Přede, už to mi připadá báječné.
Je to spokojenost, láska, teplo, náklonnost.

Já se také někdy cítím jako zvíře. Zvíře, které reaguje na okolí.
Ale jako které se cítím? Spíše jako pták. Ten, který vidí daleko
shůry a přemýšlí o stavu života tam dole. Narodila jsem se jako
Vorlová. Ale k orlovi mám daleko. Pak jsem byla Kohoutová.
Ale jako kvočna jsem si vůbec nepřipadala. Teď jsem Tichá.
Ale pták je pořád někde ve mně. Když tak uvažuji, připadám
si spíše jako sova. Ráda přemítám o dění a lidech kolem mne.
A ráda lítám.

Duše

Duše se v životní divočině vyzná
propadne tichému šílenství
které nikdo nezná
slunce samotné stane se lékem
ocitneš se v tropech pod palmami
čekáš na stín v doprovodu vánku
čekáš na jejich společné objetí
čekáš na přátelskou pomocnou ruku
která tě pohladí
a uloží ke klidnému spánku.

Sen ti nabízí roli trosečníka
přijmi ji bez váhání
na písečné pláži
na konci dřevěného mola
na skalních útesech
našel si maják.

Tvá rodina v něm čeká
světlo pomalu vzniká
nepohasíná
naděje v srdci vepsaná
opravdu zvítězila.

Šedá

Šedá myš v koutě,
šedé nebe před deštěm,
popelavá kůže,
šediny ve vlasech.

Málokdo by ji možná
nazval svou.
Já mám však jasno.
Šedá v sobě může mít všechny barvy světa.
Šedá je moudrost
klid a ticho.

Šedá má mnoho odstínů,
stejně jako já mám nálad.
Šedá je utkaná ze stínů,
šedá jsem já.

Nepořádek

Nepořádek to je moje mysl, můj život. Když si udělám nepořádek kolem sebe, mám z toho někdy i radost. Když jej potom uklidím, mám vždycky radost.
Tak si říkám, že už je na čase udělat generální pořádek.

Spisovatelova inspirace

Spisovatel by rád napsal novou knihu, jenže má nějaký tvůrčí splín. Sedí u svého psacího stolu a dívá se z okna. Venku je právě jaro. Pozoruje let motýla, který mihotá svými barevnými křídly a usazuje se na žlutě kvetoucím petrklíči. V rybníce opodál kváká žába stojící vedle rozkvetlého leknínu. Jelikož je zde voda čistá, vidí tu spisovatel i žlutočerného mloka. Najednou se u spisovatele spustí vodopád myšlenek, jenž soustředí na svou báseň. O každý další rým je menší jeho splín. Možná, že mu pomohlo na chvíli zastavit ze svého dennodenního kolotoče a sledovat život kolem sebe.

Jaro

Dnes je svatého Jiří. Jaro se nezadržitelně hlásí ke slovu,
přestože se ještě občas objeví noční mrazíky. Lesy začínají vonět
pučícími stromy a rozkvétajícími květinami, nechybí ani petrklíče.
Jarní vody napájejí bujné vodopády. Do každé větší lesní louže
kladou žáby vajíčka. Všude kolem se probouzí nový život.
Sem tam se objeví první modrásci a pochutnávají si na sladkém
nektaru jarních květin. Nad krajinou právě přelétá letadlo,
stříbřitá křídla se odrážejí v jarním slunci a ozařují azurové nebe.
Stroj bravurně ovládá jeho kapitán a za letadlem zůstává bílá
stopa, která se postupně zase rozpouští. Na zemi v křesílku sedí
zadumaný básník a kolotoč myšlení se mu vrtí v hlavě.
Rýmy básní pomalu naplňují novou knihu.

. . .

Přizhasnu lampu do přítmí
A stránky vypadnou mi z ruky
Popsané jen po okrajích
Jako nechtěné
Přerývavě škube spaní
Peří z polštáře
Dnes seskočil dolů
Strážce majáku
Okno zeje černé
Na tmavomodrý sen
Ve dnech tolik
Zbytečného ptaní
U stolu s politým ubrusem
Dopil co zbylo a vyšel
Za tmou co přichází
Dávno před stmíváním
Do střech tloukly ořechy
Tak tady jsem…

. . .

Za fasádou domu se skrývá
velký obchod s pamětí
vyprodávají tu sny i hračky od dětí.
Lustr, co kdysi zdobil halu vily,
zlevní tu v jednu nestřeženou chvíli.
Kdo by chtěl komfort 1. republiky,
ten nechodí si do fabriky.
A přesto je tu aspoň malý popelník,
za který můžu říci dík.

Příběh z fotky

Vydávám se na cestu splněných přání,
náruč plnou utopií,
hlavu ztracenou v představách.

Na cestě jdou ruku v ruce gejša a eskymák,
výraz rozehraný úsměvem,
ulicí zní tichý zpěv.

Sny jsou prchlivé,
občas do nich foukneš a rozletí se,
na milion kousků,
jak odkvetlá pampeliška.

Nic tě ale nezastaví snít dál,
ne nadarmo o tobě Ondra napsal hru,
tu kdes byla královnou vzdušných zámků,
nezdolná,
snící,
ztracená ve svém světě,
šťastná a přece navždy bloudící.

• • •

Kamenický Šenov
O
Narcis a Goldmund /\ Goldmund a Narcis
•
•
•
•
•
•
•
•
•
Hr∀dnï Kost
před dopadnutím lístku
červeného kvítku
pro ni

• • •

Trhlinou v mračnu
tenký paprsek světla
ukázal tam
kde začínala cesta

I polámaný strom
ještě hnízdo nese
v něm naděje vyrostla
a ptačí zpěv zní lesem

Zavřel unavené oči
motýla na dlani
konec a počátek
jak světlo a stmívání

. . .

Světélka svítí a uhasínají
na fasádách domů…
Chystá se noc, co spolkne celý měsíc.
A v ní se mohou setkat ti,
co už se nemohou dotknout.

Šedomodrý blues

S kytarou na zádech se toulat,
ve vlasech vítr
a v srdci svobodu,
úsměv si vyměnit
a tiše budem broukat to naše
šedomodrý blues.

Každý den bude novej začátek,
ráno bude dobrodružstvím
a noc překvapením
tiše si budem broukat to naše
šedomodrý blues.

Já nosím na zádech smutek,
ty občas předstíráš smích,
spolu však odložíme všechna závaží
a tiše budem broukat to naše
šedomodrý blues.

Svět nám háže klacky pod nohy
a někdy nevidíme kudy jít,
večer však ruce si tisknem pod hvězdami
a tiše broukáme si to naše
šedomodrý blues.

Lidská duše

Každá lidská duše co po světě chodí
Zaslouží si aby bylo dobře pečováno o ni
Ať už v rodině mezi přáteli nebo v zaměstnání
Péči o ni by se lidé měli věnovat prostě bez ustání
Je to to nejcennější co na tomto světě navždy máme
Snad proto že nemá přesnou podobu si jí nevšímáme
Je tak krásná ve chvíli kdy prvně otevřeme do života oči
Pomalu s námi vyvíjí se jak čas plyne a Země dokola se točí
Ta skromná duše je náš nejvěrnější přítel co stále je tu s námi
S porozuměním a s láskou provází nás všemi životními etapami

Každý člověk je přenádherné umělecké dílo
Má jedinečnou duši a tělo snad aby lásku plodilo
Lásku k lidem přírodě světu vesmíru a svému zdroji
Láska je ten nejkrásnější cit co všechno se zdrojem pojí
Láska má tolik podob a je snad jediná co dává životu smysl
Láska umí zplodit další lásku a prozářit naši jedinečnou mysl
Láska umí spojit srdce rozmanitých bytostí neviditelnými mosty
Láska je krásný pocit co znají na všech kontinentech všechny bytosti
Láska proniká do očí a předává přes ně nekonečný pocit dobra a krásna
Od narození umíme milovat sebe a svět kolem nás tou láskou co je spásná

Chceš-li aby tvá duše pravou láskou kvetla
Otevři svou náruč životodárným paprskům světla
Buď dobrým člověkem na Zemi co nás celou dobu hostí
Vznik života je zázrak tak važ si života svého i dalších bytostí
Denně rozvíjej své jedinečné schopnosti co do vínku dány ti byly
Používej je potom uvážlivě ve prospěch sebe společnosti a všeho bytí
Všechno je totiž tak úzce provázané v tomto křehkém ekosystému Země
Podej mi ruku já dám ti kousek pravé lásky a životodárných paprsků ze mě
Možná právě tvůj dobrý skutek zahýbe světem další bytosti co rozzáří se hned
Možná že rázem rozkvete její život a nechá rozkvést další bytosti a celý tento svět

Každá lidská duše co po světě chodí
Zaslouží si aby bylo dobře pečováno o ni
Ať už v rodině mezi přáteli nebo v zaměstnání
Péči o ni by se lidé měli věnovat prostě bez ustání
Je to to nejcennější co na tomto světě navždy máme
Snad proto že nemá přesnou podobu si jí nevšímáme
Je tak krásná ve chvíli kdy prvně otevřeme do života oči
Pomalu s námi vyvíjí se jak čas plyne a Země dokola se točí
Ta skromná duše je náš nejvěrnější přítel co stále je tu s námi
S porozuměním a s láskou provází nás všemi životními etapami

Asociace^2

Sborník textů Literární dílny
Psychoterapie Břevnov,
Fokus Praha, z. ú.
Praha 2023

Texty vznikaly v období roku 2023
Vedení Literární dílny Tomáš Pikhart a Jitka Špičanová
Grafická úprava a sazba Petr Kněžek
Tisk a vazba Roleta39
Sborník vznikl za podpory MČ Praha 6