

Nikola Bornová: O umírání, duši a provozní kapalině. Osobní zkušenost se smrtí ... a životem

- CZ24 News | 11. prosince 2022

Co jsme? Jsme jen rozpohybované maso, které na kamenné kuličce sviští ledovou prázdnotou vesmíru? Jsme jen primitivní organická hmota, která bude při troše štěstí asi osmdesát let provádět látkovou výměnu, aby se pak jen vypnula jak počítač, shnila, rozpadla se a nic po ní nezůstalo? Nebo má naše existence hlubší smysl a víc úrovní bytí? Je lidské vědomí jen náhodná bioelektrická bouře v podivném rosůlku, kterému říkáme mozek, nebo se tu děje něco většího a úžasnějšího?

Pokud nenávidíte různé „ezo bláboly“ o duši či přemýšlení o čemkoli jiném než o specifikacích nových mobilů či o tom, který politik je větší grázl, tento článek prosím přeskočte. Je velmi osobní, trošičku ezoterický a celkově tak nějak divný. Také je v něm dost krve...ale to je dnes možná plus?

Pro ostatní – na dalších řádcích popisuji svoji osobní zkušenost z doby, kdy jsem si potřásla rukou se smrtí...a pak jsem se vrátila do života. Nikomu nic nevnucuji, nikoho o ničem nepřesvědčuji, jde opravdu jen o popis pro mne zásadního zážitku. Podotýkám, že jsem náturou velmi skeptický člověk a do všeho pořád vrtám a štourám, až jsem tím docela otravná. Nejsem žádná „ezo osůbka“, která si povídá s kamením, ani věřící v klasickém smyslu slova. Ale některé...mystičtější zážitky v mém životě byly tak přesvědčivé a nevyvratitelné, že je nemohu ignorovat. Mám osobní zkušenost s přenosem myšlenek, se záblesky jasnozřivosti nebo se smrtí, které mě donutily přehodnotit všechno, čemu jsem do rané dospělosti věřila. A právě o smrti vám teď něco napíšu.

A proč něco tak silně osobního a podivného vlastně píšu? Proč riskuji, že si polovina z vás po přečtení téhle zkušenosti zatuká na hlavu a řekne si: „*Coveče, ona je ještě větší mešuge, než jsme si mysleli...*“?

Protože současná doba je velmi nepříjemná. Dokonce by se dalo by říct, že je až temná a **než se to zase zlepší**, bude se to ještě nějakou dobu spíš zhoršovat. Spousta lidí teď propadá velmi temným náladám. Jako skutečná epidemie se šíří deprese, sebevraždy ze zoufalství, pocit beznaděje, ztráta smyslu života...a já si v tuhle chvíli říkám: „*Třeba ten můj prapodivný zážitek někoho povzbudí a ukáže mu, že se tu děje mnohem víc, než se na první pohled zdá. Možná mu to pomůže kouknout se na svůj život z trochu jiného úhlu a uvědomí si, jak fascinující život dokáže být. A nezhodí ten úžasný DAR zbytečně!*“

Jak začala celá ta moje patálie, kdy jsem se dostala jen na vlásek daleko od smrti?

Před mnoha lety jsem skončila v nemocnici na operačním sále. Dříve nebo později to asi potká každého z nás. Autonehoda, výměna kyčelního kloubu, nádor, infarkt myokardu, slepé střevo...pod skalpel nás může dostat spousta věcí. Je skvělé, že ty operační sály pořád máme! Po statisíce let lidské existence jsme takovou možnost ani neměli. Schopných chirurgů a záchranářů si nesmírně vážím – a my díky bohu žijeme v té části světa, kde je úroveň těchto ranhojičů pořád ještě velmi vysoká.

Mám velké štěstí, že mi z nějakého důvodu mi bylo naděleno tělo, které je nesmírně houževnaté a je

těžké ho rozbít. A nemůžu říct, že by to bylo nedostatkem snahy. Ale zároveň s těmi masivními koňskými kejtičkami a sloními kostmi se v mém těle skrývá jedna veliká slabina, o které jsem před lety nic nevěděla a která mě málem stála život...

Jako spousta jiných jsem totiž jednoho dne skončila na operačním stole. Po náročné, ale úspěšné operaci jsem se probrala na jednotce intenzivní péče. Vedly do mě spousty hadiček a nemohla jsem se ani hnout. Obklopovalo mě přitímní a ticho, které přerušovalo jen pípání mnoha přístrojů a těžký dech pacienta na vedlejším lůžku. Hned další den jsem měla jít z JIP na normální pokoj. Nic moc jsem si z toho nedělala. Věděla jsem, že za pár týdnů nebo měsíců už zase budu normálně chodit a jen budu mít pár nových jizev. V mírném pooperačním rauši jsem tedy netrpělivě čekala, až mě přesunou na pokoj a za pár dní se budu moct odpajdat domů.

Večer přišla unavená sestřička, dala mi novou infúzi a já se plánovala pořádně prospat. Na sále ze mě totiž vytekla spousta provozní kapaliny a připadala jsem si vyšťavená jak meloun po setkání s mixérem. Což také nebylo daleko od pravdy.

Jenže se mi najednou začalo dělat šíleně zle. Během několika desítek minut jsem se doslova koupala ve studeném, lepivém potu. Začalo se mi špatně dýchat, motala se mi hlava a kdybych měla něco ve vnitřnostech, šlo by to okamžitě ven. Několik hodin jsem dýchala jak lokomotiva, srdce mi bušilo jak zvon, ale pak to naštěstí začalo odeznívat. Udělalo se mi malinko lépe a já konečně někdy k ránu usnula.

Když mě ráno při vizitě kontrolovali lékaři, byla jsem na tom už o dost lépe. Jen se mi nějak nechtěly hojit pooperační rány. Jako kdyby mi v těle něco vypnulo schopnost hojení. Po odkrytí přikrývky se ukázalo, že ležím v kaluži sražené krve, ale nebylo to tak hrozné, aby mě poslali zpět na sál. Navíc už mi přece bylo lépe a krev přeci jen přestala téct, takže nic hrozného, že?

Po vizitě přišla sestra a vyměnila mi infuzi za novou. A mě se po chvíli zase udělalo strašně zle – zase jsem se potila jak vrata od chliva. Vlastně můžu říct, že jsem doslova potila krev, protože všechny rány mi záhadně povolily a zase to ze mě teklo jak z řešeta. Těžké dýchání, bušící srdce, extrémní nevolnost...všechno ještě doplňovaly zvuky umírajícího starého pána na vedlejším lůžku. V takové chvíli si člověk připadá jak v pekle. Ale za několik hodin to zase začalo odeznívat.

Na návštěvu přišli rodiče. Já si připadala už lépe, ale oni vypadali naprosto zdrceně. Mysleli si, že umírám – v posteli před nimi ležela úplně bílá, vosková figurína a ne to jejich malé, nezničitelné, boží slůňátko, na které byli zvyklí. Je mi líto, že jsem jim způsobila takové trápení. Ale tak už to bohužel s dětmi bývá – za každou jednu radost s nimi přijde dvojnásobek starostí.

Personál JIP ale můj zhoršující se stav moc nevnímal. Na intenzivní péči je prostě laťka nastavena do úplně jiné výšky. Jen po čase přišel mladý lékař a snažil se alespoň částečně odstranit obrovský krvavý amaroun, ve kterém jsem ležela.

Večer už jsem se konečně začala trochu vzpamatovávat. Dokonce jsme zkusili, jestli se dokážu postavit, ale okamžitě jsem sebou sekla. Sestřička mě tedy znovu uložila, připojila všechny dráty a...dala mi novou infuzi. Vám už je asi jasné, co muselo následovat, ale když z vás crčí krev, motá se vám hlava a jste rádi, že dýcháte, tak je schopnost kvalitní analýzy situace trošičku omezená.

Po infúzi přišla další pekelná noc. Šílené pocení, krvácení, motolice, pocit na zvracení a hlavně obtížné dýchání přes stažené dýchací cesty. Jen stěží jsem do plic dostávala dostatek vzduchu. Temnou atmosféru doplnilo to, že spolupacient za plentou asi zemřel, protože jeho přístroje přestaly vydávat zvuky jako předtím a korpulentního pána v tichosti odvezli pryč.

Po šílené noci přišlo ráno a mě zas bylo o trochu lépe. Jako kdyby se moje tělo přes noc dokázalo od

něčeho očistit. Ano, vím, mělo mi to být jasné hned. Ale hlavně to mělo být jasné lidem na intenzivní péči, když jsem jim chraplavým hlasem říkala, co se se mnou dělo. Ale oni to přičetli ztrátě krve a pooperačnímu vyčerpání.

Když viděli, v jak velké kaluži sražené krve už ležím, tak se nakonec se dohodli, že mi alespoň dají krevní transfúzi. Dostávat cizí krev je nesmírně zvláštní pocit. Nevím, jak to vnímají ostatní, když jim do cév vpravují tu životodárnou kapalinu, odčerpanou z těla jiného člověka. Ale pro mě to byl zvláštní pocit, jaký jsem ještě nikdy nezažila. Cítila jsem, jak se mi tělem šíří něco cizorodého. Ale ta cizí, jakoby mírně chladná a palčivá kapalina, mi zároveň udělala lépe. Teď už vím, že to nebylo jen kvůli doplnění ztracené krve, ale také se naředila ta látka, co mi v těle tak strašně vadila.

Když mluvím o krvi – strávila jsem hodně času na anatomických i patologických pitevnách, ale ani tam jsem si nikdy neuvědomila, jak strašlivě dokáže páchnout stará, kazící se, sražená krev. Půl těla jsem měla obaleného krvavým rosolem, který nešel na lůžku jednoduše očistit a ten zápach byl po čase naprosto otřesný. Smrděla jsem jako mrtvola. A přestože mě transfúze na chvíli trochu postavila na nohy, tak jsem vlastně jako mrtvola i vypadala.

Lůžka na JIP jsou drahá a pacienti se na nich musí rychle točit. Bez ohledu na to, co nám tvrdily mluvící hlavy poslední tři roky, je ve skutečnosti JIP prakticky plná v jakoukoli dobu a v jakékoli situaci. Já jsem po natankování cizí krve na chvíli vypadala trochu méně mrtvolně, takže se mě rozhodli převést na normální pokoj. Sestra se dokonce ptala, jestli tam nechci dojít sama, což byla zajímavá nabídka, když jsem při pokusu postavit se okamžitě omdlívala.

Nakonec mě tedy odvezl na normální pokoj upovídaný zřízenec. Tam už byly ubytované dvě pacientky, které musely mít náramnou radost, když jim klidné spaní začala kazit sípající troska, před kterou by si zacpávaly nos i zombie. Ale tak to holt v nemocnici chodí, svoje spolubydlící si nevybíráte.

Já jsem navíc začínala cítit, jak se do mě zase pomaličku vrací síla. Můj tuhý kořínek se trochu probral a začal do mě pumpovat životní energii. Dokonce jsem se i poprvé po několika dnech přes rozpraskané rty pořádně napila, což bylo neskutečné potěšení. Pak přišla sestra a...dala mi další infúzi. A bylo hotovo.

Už asi za deset minut přišla obrovská nevolnost. Motala se mi hlava a začala jsem dávit. Všechna voda, kterou jsem předtím tak labužnickicky vypila, byla okamžitě venku. Pak už jsem jen naprázdno dávala lepivý šlem. Nemohla jsem se pořádně nadechnout, ale zároveň se moje tělo snažilo dýchat jak parní lokomotiva, jak se celý organismus zase snažil všemi prostředky vypudit ten jed, který mi kapačkou tekla do těla. Všechno se ve mně kroutilo a začala jsem vnímat, jak se mi začal křečovitě stahovat srdeční sval.

Pacientka na vedlejším lůžku něco vyděšeně říkala, ale přes všechno to sípavé dýchání, zvracení a hučení v uších jsem ji neslyšela. Zmáčkla signální tlačítko a za několik minut přišla zdravotní sestra. Ta pak přivolala lékařku. Nevím, jestli mi v té chvíli něco přidali do mixu v infúzi, ale lékařka mi začala jemně masírovat břicho a jako asi první člověk v nemocnici se na mě usmála. Možná je těžké tomu uvěřit, ale jemné masírování a klidný hlas pomohl šílené křeči v břiše trochu uklidnit. Pak mi lékařka dala do nosu hadičku s kyslíkem a odešla. Myslím, že ten mírný proud kyslíku, který mi přes celou noc proudil do nosu, přispěl k tomu, že jsem to všechno přežila.

Křeče v břiše se trochu zmírnily, ale bolest u srdce a těžké dýchání nikoli. Naopak, dál se to zhoršovalo. Vyděšená pacientka na vedlejším lůžku přivolala bzučákem sestru ještě třikrát – jednou kvůli vlastním bolestem po operaci, dvakrát kvůli mně, protože se bála, že umírám. A měla pravdu. Já už jsem neměla sílu ani zvednout ruku a zmáchnout zvonek. Jediné, na co jsem se dokázala soustředit,

byla obrovská bolest u srdce a snaha protáhnout dostatek vzduchu přes stažené dýchací cesty.

Po třetím zazvonění už ale sestra přišla řádně nakrknutá a řekla, že už je v pozdě v noci a na oddělení teď není žádný lékař, že je tam na všechny sama. I to se v našich nemocnicích děje. Nikomu to nevyčítám, personálu je prostě málo. Naši zdravotníci také samozřejmě musí nejdřív pokrýt potřeby lidí v Německu (to byla ironie). Přesto – moje příznaky byly poměrně jasné. Ale byly znovu přehlédnuty.

Pro mě v tu chvíli bylo podstatné, že jsem podivně pomalu přecházela do anafylaktického šoku. Neměla jsem ale výrazně oteklý obličej a rudé fleky, takže sestřička pokrčila rameny a odešla. Až do rána se na pokoj nevrátila.

Moje problémy se ještě zhoršily. Srdce mi přestávalo fungovat. Kdo zažil silnou arytmii a spasmy koronární tepny ví, jak šílený pocit je, když srdce začne selhávat. Srdeční sval se mi vždy několikrát slabě stáhl a pak jakoby zapomněl, co má dělat a jeden dva údery vynechal. Projela jím křeč a pak zase několikrát normálně bouchl. Každý výpadek pravidelného rytmu byl, jako kdyby mi do hrudníku vrazili pletací jehlici.

Ještě horší ale byly stažené dýchací cesty. Dýchala jsem už jen uzounkou škvírečkou. Každý nádech vyžadoval veškeré soustředění a všechnu sílu, kterou jsem v sobě dokázala najít. Představte si, že byste vyběhli do pátého patra a nahoře pak směli dýchat jen skrz brčko. A pak by vám většinu toho brčka někdo ucpal žvýkačkou. A ještě by vás u toho do srdce bodal pletací jehlicí, vnitřnosti vám škádílil ručním mixérem a celé by se to odehrávalo na kolotoči.

Musela jsem vydávat šílené zvuky. Pacientka vedle mě vzlykala. Bezmocně sledovat, jak někdo dodělává, je asi také zážitek na celý život.

Celá moje bytost se pak scvrkla jen na jediné – překonat pravidelné bodnutí bolesti v hrudníku a prorvat do plic alespoň maličký doušek vzduchu. Pak ho ze sebe ze všech sil vytlačit a celé si to zopakovat. A znovu. A znovu. A znovu. Hlavně neusnout! Kdybych se poddala a usnula, byl by to konec. Dýchání už nefungovalo automaticky, na každý usilovný nádech bylo potřeba zapojovat polovinu svalů v těle.

Ale ani to nakonec nestačilo.

Cítila jsem, jak mi z těla uniká život. Ten pocit se dá jen těžko popsat, bylo to něco, co jsem nikdy nezažila a doufám, že ještě velmi, velmi dlouho znova nezažiji. Jako kdyby mi někdo na hrudník těsně pod srdce přiložil obří vysavač, který mě pomalu vytahoval ven z těla. Cítila jsem, jak mi postupně chladnou nohy, ruce, pak celé paže. Nakonec se chlad začal šířit i trupem a ve studených částech těla jsem přestávala cokoli cítit. Vytahovalo mě to nad moje tělo, takže jsem se po nějakém čase napůl vznášela sama nad sebou, ale zároveň jsem byla ještě pořád upevněná v hrudníku a hlavě. Nic jiného už jsem necítila. Ale pořád jsem umanutě tahala vzduch do plic a pak ho zas tlačila ven. Tvrdohlavá jak mezek.

Sípavý nádech HCHRRRRRR!

Pískavý výdech KCHHHHHHHH!

Hlavně nesmím usnout. NESMÍM USNOUT!

Tělo jsem cítila stále méně a méně. Vnímala jsem jak chladne. Ale pořád jsem trochu dýchala, pořád jsem se jako klíště držela života. Srdce po každém výpadku nakonec zase naskočilo.

To „něco“, co se od mého těla pomalu odpojovalo...tedy moje JÁ, pomalu začínalo vnímat něco jiného. Jiný prostor. Jinou rovinu bytí. Bylo to úplně jiné než sen, bylo to něco nepopsatelného. Na jednu stranu absolutně děsivého, ale také fascinujícího.

Nemocniční pokoj už skoro úplně zmizel, byla jsem s ním spojená jen čím dál tím tenčím vláskem. V té druhé rovině bytí se kolem mě něco začalo formovat. Myslím, že tady se ještě pořád projevovala snaha mého mozku tomu dát nějaký pro mě pochopitelný smysl, takže jsem to vnímala v obrazech, na které jsem zvyklá z normálního světa. Vznášela jsem se nad nějakým obrazcem v kruhovém útvaru, který trochu připomínal Stonehenge nebo kruhy kamenů, které naši předci rozmísťovali všude po krajině. I proto mě později podobné stavby začaly tak fascinovat. Tenhle můj éterický kromlech byl přilepený na stěně nekonečné skalní stěny, dole pod námi byla oblaka.

Ale opakuji, tohle byla zřejmě snaha mého stále ještě fungujícího mozku nějak znázornit, co se kolem mě děje. To podstatné bylo něco jiného – to co se dělo pod tím. A to, že jsem tam nebyla sama.

Nedaleko mě byla jiná bytost. Klidná, tichá, temná bytost, která čekala. Jasně jsem vnímala, že mi pomůže projít tou velkou, kruhovou trhlinou, která byla nad námi. Průvodce. Většina lidí popisuje, že po smrti míří do jakéhosi světelného kruhu, ale já vnímala něco trochu jiného – ten kruh byl něco jako trhlina do...jinam. A skrz ní jsem viděla spoustu hvězd.

Někde na pozadí jsem cítila malou část svého těla, které pořád trochu fungovalo. Znovu jsem provedla sípavý nádech HCHRRRRRR a pískavý výdech KCHHHHHHH! Srdce vynechalo úder.

Ten otevřený kruh nade mnou byla nějaká forma transformace, která by mě po průchodu čekala. Za trhlinou čekal klid, chlad a existence, kterou nejsem dodnes schopná pochopit. Jen jsem tušila, že po průchodu trhlinou mě čeká stav bytí, který je mnohem méně JÁ. Jakési studené, tiché, poklidné a v obřím prostoru roztažené existování bez výrazné individuality. Podivná bytost Průvodce trpělivě čekala, jako kdyby věděla, že ještě není rozhodnuto, jak to dopadne.

Já jsem přemýšlela. Čas plynul jinak a byl ho dostatek. Nemůžu říct, že by mi před očima proběhl celý život, ale jeho esence rozhodně ano. Promítlo se mi, kdo jsem, jak jsem žila, kdo je mi blízký. Co bych ještě chtěla udělat. Uvědomila jsem si, jak je úžasné, když můžu dýchat a cítit, jak mi sladký vzduchu proudí plícemi a jeho energie pak celým tělem. Jak úžasné je vůbec mít plíce a srdce a ruce a nohy a oči a uši. Slyšet hudbu, cítit vůně, brečet, smát se. Jak fascinující a neskutečně nabitý a poučný je fyzický kontakt se světem. Jak skvělé je, když máte tělo, které je plné tepla, protože vlastně celý život hoří mírným plamínkem, v každé buňce.

Ale hlavně jsem si uvědomila, že s naším světem ještě nejsem hotová. Že je tu někdo, kdo mě potřebuje. To bylo hrozně důležité – někdo mě potřebuje a kdybych odešla, tak by to způsobilo velkou bolest. A tak jsem se rozhodla zůstat.

Bytost Průvodce to nijak nehodnotila, prostě tam byla – klidná, ledová, trochu strašidelná, ale také zvláštním způsobem...přátelská. Padlo rozhodnutí. Moje vnímání té jiné roviny bytí se rozplynulo. Není to tak, že by to zmizelo. Prostě jsem ztratila schopnost to vnímat.

Znovu jsem byla ve svém těle. V celém těle, ne jen v týraném hrudníku a točící se hlavě. Znovu jsem naplno cítila bolestivě se stahující srdce, které se chvělo v agónii arytmie. Znovu jsem s plným vědomím tahala do plic maličké doušky vzduchu.

Tohle jsem musela vydržet několik hodin. Dýchací cesty se pomaličku uvolňovaly, srdce přestávalo tančit disharmonické tango a začínalo zase normálně, pravidelně bít. Penicilin, který způsobil celé ty trable, se začal odbourávat. K ránu už jsem dýchala skoro normálně, i když mě všechno bolelo a třásla jsem se takovým vyčerpáním, jaké jsem nezažila nikdy v životě.

Bylo zvláštní zase plně vnímat svoje tělo. Dokonce i ten příšerný zápach, který se linul ze zkažené krve, která mě obalovala jak ten nejsmrdučejší parfém na Zemi. Byla jsem ve zvláštním stavu mysli, kdy mě sice všechno bolelo, ale zároveň jsem se cítila podivuhodně povzneseně.

Pak přišla srážka s banalitou života, která mě rychle vrátila do běžné reality. Já už si konečně byla naprosto jistá, co se se mnou dělo a že za můj šílený stav mohly infúze s antibiotiky. Až později jsem se dozvěděla od mámy, že jsem opravdu na penicilin silně alergická. Ale já si to nepamatovala, protože se to řešilo někdy v mých třech letech, kdy mi při běžných dětských nemocech museli předepisovat místo antibiotik tetracykliny.

Ráno jsem řekla mladému lékaři, který přišel na kontrolu, že jsem měla těžkou reakci na infúzi s antibiotiky a že už mi další nesmí dát, nebo mě zabijí. Mladík se zatvářil otráveně. Podíval se do mé karty a zavrtěl hlavou.

„Ale já tady ve vaší kartě žádnou alergii nevidím,“ řekl.

„Já jsem to taky doteď nevěděla. Ale nemůže to být nic jiného. Pokaždé, když jsem dostala infúzi, měla jsem šílenou reakci. A pokaždé to bylo horší než předtím,“ řekla jsem ochraptěle.

„Ale v kartě nic takového nemáte,“ řekl a podíval se na mě jako na něco, do čeho občas šlápnete v parku, kam se chodí venčit pejsci. Po pravdě – smrděla jsem mnohem hůř než ty nejhorší psi rašle, ale ta arogance v jeho hlase mě přesto překvapila.

„Ale prostě to tak je. V kartě to není, protože jsem vám to nenahlásila. Nevěděla jsem o tom.“

Připojila se i mladá pacientka z vedlejší postele: „V noci to bylo fakt strašné! Dusila se a zvracela.“

Doktor se znovu podíval do karty: „Ale v kartě nic nemáte. A při převozu z JIP nám nic takového nehlásili.“

„Pane doktore, další infúzi už mi prostě dát nesmíte. Když mi jí zkusíte dát, tak se s váma klidně porvu, ale nedostanete jí do mě. Další dávka by mě zabila.“

„Ukažte...vždyť ani nemáte červené fleky a nejste oteklá.“

„Já nevím, jak vám to vysvětlit...ta karta má jen ty údaje, co jsem vám řekla. A já nevěděla, že jsem alergická. Nebývám nemocná, tak jsem to prostě nevěděla...“

„Hmpfff...Ale to mi budete muset podepsat revers,“ řekl lékař a pořád se tvářil znechuceně, že ho otravuje další hloupá a nevzdělaná pacientka, která neví, co je pro ni nejlepší.

„Samožřejmě.“

Po mém doslova mystickém zážitku to bylo opravdu efektivní stažení do starostí běžného života, že?

A tak jsem podepsala revers a další infúzi s antibiotiky už jsem nedostala. A najednou jsem se zázračně uzdravila – rány přestaly krváčet, do tváří se mi vrátila barva a dokonce jsem se dokázala na chvíli postavit, aniž bych omdlela. Asi za tři dny už jsem jela domů, za týden už jsem se sama dokázala vybelhat do čtvrtého patra (za pomoci zábradlí a spousty hekání) a za několik měsíců jsem začala zase běhat.

Celý ten podivný zážitek mě silně poznamenal. Negativní dopad byl jen krátkodobý – asi tři týdny

jsem nemohla normálně spát. Upadala jsem jen do zvláštního polospánku. Cítila jsem totiž obrovskou hrůzu, že ve spaní ztratím kontrolu nad svým dechem a přestanu dýchat. Celou noc jsem musela mít rozsvícenou lampičku a odpočívat v polosedě. Jakmile jsem začala usínat, zařvalo mi vždy podvědomí „*NESMÍŠ USNOUT! NESMÍŠ USNOUT! NESMÍŠ USNOUT!*“, a já se s trhnutím probírala. Teprve díky tomuhle jsem si opravdu naplno uvědomila, kolik procesů v těle běží samo od sebe, aniž je musíme jakkoli hlídat. Třeba dýchání – těch pár hodin, kdy už nestačilo spoléhat jen na vnitřní automat a musela jsem nádechy a výdechy vědomě hlídat a posilovat, bylo to nejnáročnější v mém životě. Ale tyhle návaly paniky časem ustaly a už roky spím jak pařez.

Ale byl tu i dlouhodobý, pozitivní dopad. Dotkla jsem se něčeho vyššího. Mám to štěstí, že jsem jasněji viděla, že je něco dál a možná i malinko pochopila náznaky toho, co skutečně jsme a co je nad námi. Pokud chcete, klidně se mi smějte a říkejte mi, že to byly jen halucinace, které probíhaly v nedostatečně okysličeném mozku. Já na to můžu jen pokrčit rameny. Možná. Pokud chcete, věřte si čemu chcete. Nikomu nic nevnučuji, jen popisuji, co jsem prožila. A to bylo opravdu...něco *jiného*. Byl to dotyk něčeho úžasného, strašidelného a nadpozemského.

Také jsem si díky tomu uvědomila, jak je náš fyzický život tady a Zemi fenomenální věc. Jaká vzácnost to je. Jak plný energie je, a to i ve chvílích, kdy se vám zrovna nedaří nebo se k vám někdo z okolí chová hnusně. Všechno kolem nás je jako ta nejlepší škola ve vesmíru – plná pocitů, energie a žáru.

Obrovské potěšení a zázrak je už jen pouhá možnost se procítitě nadechnout. Zkuste si to sami – dlouze, pomalu a labužnický se nadechnout a pak pomaličku vydechnout. Vnímat, jak vzduch pochází vaším hrdlem do plic a plní vás energií.

Zkuste procítit, jak vám srdce pumpuje krev. Jak se ve vás vaří všemožné šťávy. Jak skvělé je cítit žár vlastního těla nebo teplo jiných bytostí kolem sebe. Ten elektrizující impuls, když se vás dotkne někdo, koho máte rádi.

Možnost žít ve fyzickém těle je dar. Dokonce i v temnějších časech je život úžasná zkušenost, kterou si sebou ponese...možná navěky? Takže si to zbytečně nekraťme. Nekazme si to a užívejme si každou minutu plnými doušky. S milovanou bytostí a když tu zrovna teď žádná není, tak třeba procházkou v lese, dýcháním voňavého podzimního vzduchu, poslechem skvělé hudby, propojením mysli s nějakým moudrým člověkem pomocí knih, bláznivým tancováním před zrcadlem, líným plaváním v moři, falešným zpíváním.... A taky smíchem. Toho není nikdy dost. Chechtejme se, až nás z toho budou bolet břišní svaly. Až si smíchy skoro ucvrkáme do kašat. Protože možná to jde jen tady a teď.

Život je to super.

Stačí se na vše jen dívat ze správného úhlu.

AUTOR: Nikola Bornová

[ZDROJ](#)