

Naděžda Anežka Fraisová: POMLČKA MEZI DATY (únor 2026)

Vracela jsem se z lékařské kontroly. Nešlo o nic dramatického. Byla to jen jedna těch prohlídek, které člověku připomenou, že tělo není samozřejmý doplněk duše, ale náš blízký partner. Co vlastně je či není tělo? Není to jen fyzická schránka ani pouhý obal lidské duše ani mechanický soubor orgánů. Tělo je nositelem naší fyzické přítomnosti v tomto hmotném světě. Řekla bych, že právě v těchto chvílích si člověk začne klást otázku: „Mohu opravdu pečovat o duši, pokud zanedbávám své tělo? Domnívám se, že odpověď je jasná: Tělo a duše jsou nerozlučně propojené. Platónův citát, se kterým se zcela ztotožňuji, to vystihuje: *„Největší chybou lékařů je, že se snaží léčit tělo, aniž by léčili duši. Přitom tělo a duše jedno jsou. Nelze je léčit odděleně.“* Tento pohled mi připomíná, že starost o tělo není pouhá povinnost nebo formální rutina, ale základní způsob, jak podporovat svou duševní rovnováhu.

Cestou zpět jsem se zastavila ve městě, kde jsem vyrůstala, a tam mé kroky vedly na městský hřbitov. Byl konec října a blížil se den Památky zesnulých, který vždy přináší tiché světlo svíček a vzpomínek. Jsou chvíle, kdy dávám přednost tichu hřbitova o samotě, bez rodiny či přátel. A právě tehdy si všímám, jak zvláště se lidé chovají. Dospělí krácejí mezi hroby s vážností, jakou by měli spíš při hledání svatého grálu – přičichávají ke svíčkám, upravují květiny, a přitom se téměř vždy stane, že ta nejdůležitější svíčka zůstane nezapálená, což by mohl být důvod k úsměvu, kdyby tomu nepřikládali tolik vážnosti. Děti mají hřbitov za vlastní dobrodružný park: Skáčou po kamenech, šuškájí strašidelné historky a občas se udiveně ptají: „Jaktože ten tu nemá žádné hračky?“ Rodiče mezitím kličkují mezi igelitovými taškami, svíčkami a květinami, snaží se udržet všechno v rukou a přitom elegantně zakopávají o vlastní boty. A samozřejmě, vše dopadne v lepším případě roztřeseně, v horším jako malá květinová katastrofa.

Stála jsem u hrobu svého otce a znovu si uvědomila, jak stručný je lidský život, když se zapíše do kamene. Dvě data a mezi nimi pomlčka. Tak nenápadný znak, a přesto obsahuje vše: radosti, zklamání i obyčejné dny, které jsme tehdy považovali za samozřejmé. Pomlčka jako náš skutečný prostor. Náš čas. Co je vlastně čas? Svatý Augustin přiznával, že dokud se ho nikdo neptá, ví to, ale jakmile má odpovědět, ztrácí jistotu. Možná proto, že čas není jen fyzikální veličina, ale náš prožitek. Einstein dokonce tvrdil, že rozdíl mezi minulostí a budoucností je jen vytrvalou iluzí. Viktor Frankl připomíná, že vše, co jsme skutečně prožili, je navždy uchováno. Domnívám se tedy, že čas není jen přímka směřující

k nevyhnutelnému konci. Možná je spíš spirála. Vrací nás na místa, kde jsme už byli, ale pokaždé jinak. Možná je čas právě ta pomlčka – prostor, v němž jsme milovali, chybovali i doufali.

Mám dojem, že na Dušičky čas plyne jinak. Jakoby zpomalil. Ne proto, že by přestal plynout, ale protože mu konečně věnujeme pozornost. Lidé se zastavují, zapalují svíčky, vzpomínají. Nikdo na hřbitov nespíchá. Čas jako by si sundal hodinky a usedl na lavičku. Památka zesnulých je příležitostní k vnitřnímu ztišení, k rozjímání. Jak říká filozof a psycholog Carl Jung: *„Čas, který věnujeme kontemplaci, je čas, který nás učí žít.“* Dává mi příležitost ptát se: Co dělám se svou pomlčkou? Čím ji plním? Docházím k závěru, že je zapotřebí věnovat svůj čas věcem a situacím, které nejsou pomíjivé, které mají svůj smysl a význam. Jak poznamenal spisovatel a myslitel Viktor E. Frankl: *„Ne život sám o sobě, ale smysl, který mu dáváme, dává hodnotu našim dnům.“* Je třeba mít odvalu říci a udělat to, co bychom jinak odložili na neurčito, neboť právě odvážné rozhodnutí naplňuje pomlčky našeho života skutečným životem. Jak často slýcháváme věty: „Teď nemám čas.“ „Počkej, až budu mít čas.“ Kladu si otázku: Jak by svět vypadal, kdybychom si dokázali jeden na druhého udělat čas? A přesto si musíme připustit i smutnou pravdu – těm, kteří zemřeli, svůj čas už věnovat nemůžeme. Svíčky, vzpomínky, tiché myšlenky či modlitbu jsou vše, co jim můžeme dát. Čas, který jsme s nimi neprožili, už nenávratně plyne dál. Jak říká filozof Jean-Paul Sartre: *„Každá minuta, kterou prožijeme s druhými, je věčnost, kterou nelze vrátit.“* Myslím, že právě proto je tak důležité vážit si času s těmi, kteří jsou ještě mezi námi. Každý rozhovor, každý společně strávený okamžik je příležitostí naplnit život smyslem a přítomností. Neposlouchejme neustále výmluvy „Nemám čas“. Naučme se jej věnovat tam, kde má skutečnou hodnotu – lidem, zážitkům a činům, které tvoří naši paměť a smysl.

A tak, když se na Dušičky zastavíme u hrobů, když zapálíme svíčku nebo jen na chvíli usedneme v tichu, můžeme si uvědomit, že čas není jen hodinkami měřený údaj. Je to dar, který můžeme plně prožít - dar, který máme nyní a tady. Každá pomlčka našeho života, každý okamžik, který věnujeme druhým, činí naše dny smysluplnými. Vzpomínky na ty, kteří už odešli, nám připomínají, že čas nelze vrátit, a motivují nás jednat nyní. A ti, kdo jsou ještě mezi námi, jsou příležitostí naplnit naše „pomlčky“ skutečným životem – pozorností, láskou, přítomností. Jak řekl francouzský spisovatel Antoine de Saint-Exupéry: *„Člověk měří svůj život tím, kolik lásky dokáže dávat.“* Na Dušičky se tedy čas zpomaluje, abychom si mohli uvědomit jeho hodnotu, a aby každá naše pomlčka měla smysl.