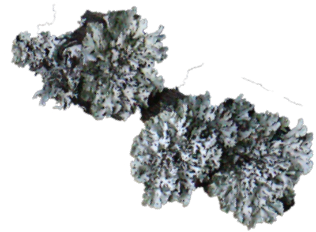
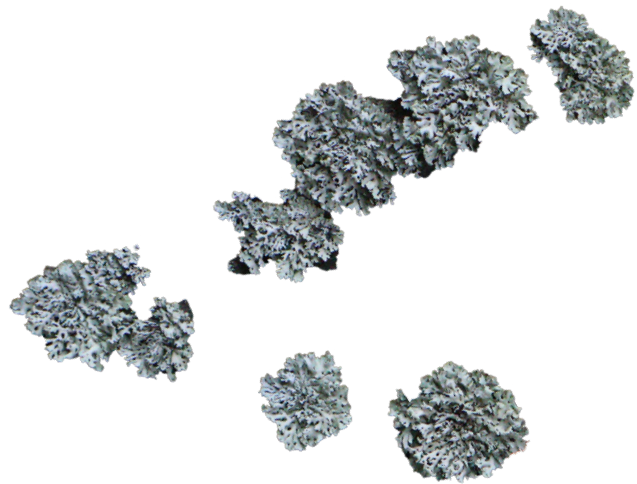




Já,
lišejníkem





Chci zpomalit...

Chci se stát něčím, co nemusí dodržovat rutinu. Něčím, co prostě je, bez snahy, bez účelu, bez tlaku společnosti. Něčím, čeho si málokdo všimne, ale co tu vždycky bylo a bude.

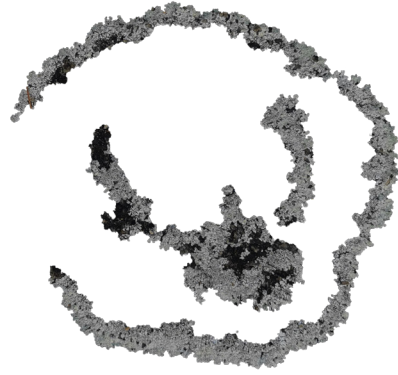
Nechci měřit čas, nechci se přizpůsobovat. Chci jen existovat, stát se součástí něčeho většího, rozplynout se v přítomnosti. Nemuset se hýbat, nemuset rozhodovat, nemuset cítit spěch ani tíhu očekávání.

Může existovat něco, co se nevzpírá pravidlům, ale zároveň se jim nepodřizuje? Něco, co se jen tiše rozrůstá vlastním tempem, zatímco svět kolem šílí?

Lišejník.

Nezakopává, nepadá, neztrácí se. Jen roste. Pomalu, nepozorovaně, nevyhnutelně. Bez ambicí, bez stresu, bez budoucnosti.

Chci být jako lišejník.





Jak
se stát
lišejníkem



Najdi své místo.

Vyber si klidné místo, kde tě nic neruší. Místo, které je trvalé, které tu bylo dávno před tebou a bude tu i dlouho po tobě.

Nejlépe něco stabilního a pevného – roh pokoje, kámen v lese, kmen stromu.

Něco, co nepodléhá spěchu ani změně.

Lišejník se nehýbe. Lišejník si vybere jedno místo a zůstává tam. Nevybírání si snadno, ale když se rozhodne, zůstane věrný.



Posad' se, lehni si, opři se. Nech své tělo pomalu klesnout do prostoru. Jako kdyby tě gravitace chtěla přivinout blíž k zemi, ale jemně, bez tlaku, jen s tichou výzvou k odevzdání. Nemusíš se držet. Nemusíš se napínat. Jen se nechej usadit.

Minimalizuj pohyb.

Pokud se musíš hýbat, dělej to extrémně pomalu.

Jako kdybys byl animovaný film s jedním snímkem za minutu.

Jako kdyby každý pohyb byl tak vzácný, že ho musíš prožít naplno.

Žádné náhlé pohyby. Žádné záměry. Jemně otoč hlavu. Pomalu mrkni. Ještě pomaleji natáhni prsty. A teď už ne. Teď zůstaň.



Zapomeň na produktivitu.

Neexistuje nic, co bys měl udělat. Nic, co bys měl dokončit.

Žádné cíle, žádné úkoly, žádné deadliny.

Lišejník se nesnaží, aby byl užitečný.

Nikdy nepřemýšlí, jestli je jeho existence oprávněná.

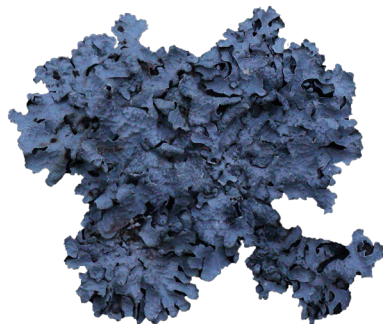
Nikdo po něm nic nechce. A on sám od sebe nic nevyžaduje.

Zapomeň na to, že musíš něco dokázat.

Zapomeň na to, že se musíš někam dostat.

Nikdo na tebe nečeká.

Jsi. To stačí.



Přestaň měřit čas.

Sundej hodinky, odlož telefon. Zavři oči. Čas kolem lišejníku plyne jinak. Ne podle sekund a minut, ale podle světla, zvuků, pohybu větru. Den se mění v noc. Teplo v chlad. Světlo v tmu.

Zapomeň na to, co bude dál.
Teď je jen to, co je.





Dýchej jako mech.

Ne hluboce. Ne vědomě. Jen tak, jak je to přirozené.

Jako bys vdechoval vlhkost ze vzduchu a pomalu ji vstřebával.

Ne hrudníkem, ne břichem, ale celým povrchem svého těla.

Jako by kůže mohla dýchat, jako by každý pór byl otevřený vesmíru.

Nehledej rytmus. Nenech se vést tempem světa.

Jenom nasávej.



Staň se součástí povrchu.

Lišejník neexistuje sám o sobě.

Roste na kameni, na dřevě, na kůře stromu, na starých zdech.

Neodděluje se od toho, čeho se dotýká.

Představ si, že splýváš s tím, na čem spočíváš.

Přestáváš být tělem, začínáš být povrchem.

Není žádná hranice mezi tebou a kamenem.

Mezi tebou a dřevem.

Mezi tebou a světem.





Absorbuj okolí.

Lišejník získává živiny z prostředí.

Nemá kořeny, nepotřebuje pevné uchycení.

Stačí mu vzduch, vlhkost, světlo.

Ty nepotřebuješ nic.

Jen tiše vnímat.

Pomalé zvuky větru.

Jemné šumění listů.

Tichý pohyb světa, který většinou přeslechneme.

Přijmi nehybnost.

Pokud cítíš neklid, pokud se ti zdá, že bys měl něco dělat,
znamená to, že se ještě úplně nestáváš lišejníkem.

Zkus ještě zpomalit.

Až do bodu, kdy už není kam dál.

A tam zůstaň.





Zapomeň na jméno.

Lišejník se neidentifikuje.

Nemá občanku, nemá historii, nemá příběh.

Jestli na chvíli zapomeneš, kdo jsi, nic se nestane.

Svět tě stále podrží.

Přestaň posuzovat.

Lišejník nehodnotí.

Nepřemýšlí, jestli je něco krásné, užitečné, důležité.

Nepřemýšlí, jestli je to správné.

Jen existuje.

Jenom pokrývá svět.



Nauč se čekat.

Nic není třeba uspěchat.

Všechno přijde, až přijde čas.

Lišejník může čekat roky, desetiletí, staletí.

Netrvá na změně.

Nepospíchá za výsledkem.

Jen vytrvává.





Zapomeň na řeč.

Nemluv.

Nemysli na slova.

Komunikuj jinak – svým tvarem, svou přítomností, svou pomalostí.

Přeprogramuj své vnímání.

Říkají nám, že pomalost je slabost.

Že musíme spěchat, jinak něco zmeškáme.

Ale co když je to naopak?

Co když právě extrémní zpomalení umožňuje hlubší prožitek?

Co když zpomalit znamená vidět víc?



Přestaň se snažit něco změnit.

Lišejník neformuje svět. Nepřetváří ho k obrazu svému.
Jen ho pomalu pokrývá.
A nakonec je jeho.

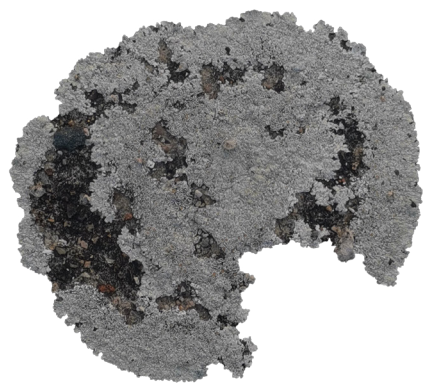
Nedělej vůbec nic.

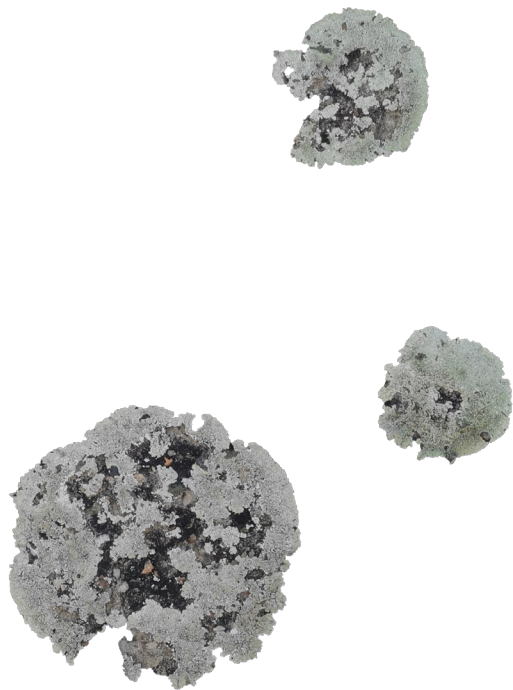
Když už myslíš, že jsi zpomalil dost, zpomal ještě víc.

A pak přestaň i myslet na zpomalování.

Jenom buď.







My, lišejníky, se nesnažíme. My prostě jsme.
Neženeme se kupředu. Nehledáme smysl.
Nepotřebujeme zanechat odkaz.
Necháváme svět plynout kolem sebe,
pomalu, nevyhnutelně, v nekonečné trpěli-
vosti. Nepočítáme hodiny. Jsme pomalejší
než čas. Tiché svědectví toho, že spěch je
iluze. Zatímco lidé pobíhají a křičí, my
pomalu pokrýváme svět.
Trpělivě, neviditelně, nevyhnutelně.
Naše existence je tak nenápadná, že se jí
nikdo nebrání.
A přesto, nakonec, všechno patří nám.



Lucie Mikešová – ZS 2024/25
Ateliér Digitalní média
Fakulta umění a designu UJEP

