

# JÓGA,

Václav  
Krejčík

## OČISTA a RITUÁLY

Domácí jógové studio





Václav Krejčík

# JÓGA, OČISTA a RITUÁLY



Domácí jógové studio

Grada Publishing

Václav Krejčík

# JÓGA, OČISTA a RITUÁLY

## Domácí jógové studio

Vydala Grada Publishing, a. s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
jako svou 6224. publikaci

Fotografie Marek Kučera, Power Yoga Akademie, s. r. o.  
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí  
Redakční úprava Eliška Tersago  
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek  
Počet stran 192  
První vydání, Praha 2016  
Vytiskla tiskárna TNM Print s. r. o.

**Rady a doporučení v knize jsou určeny zdravým osobám.  
Jakýkoliv zdravotní problém konzultujte s lékařem.**

### *Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy*

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

© Grada Publishing, a. s., 2016

ISBN 978-80-271-9202-1 (epub)  
ISBN 978-80-271-9201-4 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5813-8 (print)

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	8
<b>JSME JENOM LIDÉ . . . . .</b>	<b>9</b>
MY MŮŽEME . . . . .	9
BOŘENÍ STEREOTYPŮ . . . . .	10
JEVOVÝ SVĚT – HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ . . . . .	20
<b>HLEDÁNÍ UVNITŘ . . . . .</b>	<b>29</b>
JÓGA . . . . .	29
JÓGOVÁ PRAXE Štěstí . . . . .	36
TERAPIE . . . . .	37
JÓGOVÁ PRAXE Kléše . . . . .	41
<b>OČISTIT SE . . . . .</b>	<b>44</b>
JÓGA A OČISTA . . . . .	44
OČISTNÉ POSTUPY . . . . .	48
JÓGOVÁ PRAXE Očistná sestava . . . . .	53
<b>TRANSFORMAČNÍ CESTA . . . . .</b>	<b>67</b>
ŽIVOTNÍ PODMÍNKY . . . . .	67
NAHOTA PŘED SEBOU SAMA . . . . .	70
JÓGOVÁ PRAXE Nabijte se! . . . . .	84
JÓGOVÁ PRAXE Uvolněte se! . . . . .	86
<b>CELISTVOST – BODY MIND SPIRIT . . . . .</b>	<b>87</b>
TĚLO – POHYB . . . . .	87
JÓGOVÁ PRAXE Aktivujte mozek pro správný pohyb . . . . .	92
TĚLO – STRAVA . . . . .	94
JÓGOVÁ PRAXE Tipy pro stravování . . . . .	96

<b>MYSL A DUŠE (VĚDOMÍ)</b> . . . . .	99
JÓGOVÁ PRAXE Trénink mysli . . . . .	100
JÓGOVÁ PRAXE Technika odpoutání . . . . .	103
JÓGOVÁ PRAXE Džapa . . . . .	105
JÓGOVÁ PRAXE „Jsem“ . . . . .	106
JÓGOVÁ PRAXE Restorativní jóga . . . . .	115
<b>RITUÁLNOST</b> . . . . .	118
<b>OSOBNÍ RITUÁLY</b> . . . . .	118
JÓGOVÁ PRAXE Rituály . . . . .	120
<b>HINDUISTICKÉ RITUÁLY</b> . . . . .	122
<b>OBŘADY A SYMBOLY</b> . . . . .	133
<b>DOMÁCÍ JÓGOVÉ STUDIO</b> . . . . .	146
<b>ÁSANOVÉ PRAXE</b> . . . . .	146
JÓGOVÁ PRAXE Rozcvičení . . . . .	153
JÓGOVÁ PRAXE Krokodýlí cviky . . . . .	157
JÓGOVÁ PRAXE Uvolněte se a protáhněte . . . . .	159
JÓGOVÁ PRAXE Core (střed těla) . . . . .	160
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav slunci pro rozproudění energie . . . . .	162
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav měsíce pro harmonizaci energie . . . . .	164
JÓGOVÁ PRAXE Pestrobarevný svět ásan . . . . .	166
JÓGOVÁ PRAXE Sestava pro ovlivnění jater . . . . .	174
<b>PRÁNÁJÁMICKÉ, MEDITAČNÍ A OČISTNÉ TECHNIKY</b> . . . . .	176
JÓGOVÁ PRAXE Sestava pro proplachování ulity . . . . .	180
<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	188
<b>LITERATURA</b> . . . . .	190

## PODĚKOVÁNÍ

Poděkování věnuji všem momentům, které mě potkávají, stejně jako lidem, kteří zrcadlí mé vibrace. Děkuji každému, kdo mi umožňuje tvořit a poznávat.

Jakube, děkuji za Tvou záři, za schopnost stát nohama na zemi a přitom roztáhnout křídla a letět. Dovolit si to a... „think big“. Díky za radost, kterou inspiruješ všechny ve své přítomnosti i mě samotného.



Rád cestuji... A tak děkuji Katce a Kateřině, stejně jako celému týmu Energy Studií a akademii, redakci časopisu *Jóga Dnes* za to, že vše pokračuje i ve chvílích, kdy jsem pryč.

Děkuji Míše, jejíž odborné rady z vědeckých kruhů selským rozumem objasňují pohled na výživu.

Děkuji panu Rudolfu Skarnitzlovi za všechny odpovědi.

Děkuji nakladatelství Grada, které vydává mou tvorbu v tištěné i elektronické formě, a zejména pak paní šéfredaktořce Ivaně Kočí, která dokáže urovnat mé (někdy neurované) myšlenky.

Děkuji České republice i Slovensku, domovům mého učení a praxe; Itálii, Rakousku, Americe a Havaji, kde se mé myšlenky při psaní této knihy postupně proměňovaly a často jen tak přebíhaly sem a tam. Velké díky pak patří Indii, kde se vždy vše obrátí vzhůru nohama, což vytvoří jakousi základnu pro následnou transformaci na všech úrovních.

Děkuji vám, že držíte tuto knížku v ruce, a věřím, že vám mnohé informace budou inspirací na cestě za sebepoznáním.

# ÚVOD

Současně s podzimními dny jsem vyběhl na rychlý závod s časem. Chtěl jsem toho stihnout více, než bylo v tak krátkém časovém úseku možné. Můj sprint na dlouhou trať však nebyl primárně o nohou, ale především o myslí a schopnosti vše zorganizovat. Zcela vyčištěný po pobytu na ájurvédské klinice v Indii jsem do všeho vběhl, aniž jsem zohlednil, co jsem v Indii našel – tedy klid, pohodu a odpoutání se. Tělo jsem vláčel za sebou a občas se mu snažil vysvětlit, že není unavené a že může zvládnout více, než si samo myslí.

Naštěstí jsem si včas uvědomil, jak je důležité přibrzdit (také proto, abych opět neskončil jako dříve na jednotce intenzivní péče), a nyní vám čtenářům touto cestou přináším vlastní pohled na hledání rovnováhy mezi prací, osobním životem a pocitem vnitřní spokojenosti. V této knížce se zaměřuji na očistu těla, myslí a vědomí pomocí různých jógových prostředků, ale i jednoduchou filosofií. Tato kniha je o dobíjení baterek, o józe, o indických příbězích, o hledání cesty a v neposlední řadě o tom, jak se sám v sobě cítit dobře.

Práce na již desáté knize, podruhé s indickými příběhy, mě přivedla k hlubší analýze sebe sama a mého životního stylu. Říká se, že pod lampou je největší tma, a tak je potřeba rozsvítit... Jsem rád, že se mnohé mé knihy staly motivací a vlastně i důkazem, že v této situaci nejsem sám. Tím, že hledáme cesty, jak se mít „dobře“, ženeme se za výsledky a často pozapomínáme na svůj vnitřní život, který je velice bohatý. Často TO ve chvílích klidu slyšíme, ale většinou zasáhne spřízněnec ega – rozum, který nám vysvětlí, že vlastně nic neslyšíme. Tito dva spojenci, když se dají dohromady, vytvářejí klamnou iluzi, že žijeme „busy“ život, že musíme stále něco dělat a že nemáme čas relaxovat. Ocítáme se tak ve vleku „chtění“. Jakmile si však dovolíme zastavit, zjišťujeme, že i pohled na noční oblohu plnou hvězd není ztrátou času, ale krásou, která vhání do očí slzy. Cítíme se dobře a přitom nic neděláme. Momenty jako tyto jsou velice důležité. Formují naši další cestu. Tedy pokud jsme schopni si uvědomovat, co děláme...

Tentokrát nejsou moje příběhy řazeny chronologicky, jen intuitivně doplňují hlavní text. Jsou zábavné i smutné. A jsou pro mě cenným poučením i vzpomínkou.



# JSME JENOM LIDÉ

## MY MŮŽEME

Několik dní po návratu z druhého měsíčního pobytu v Indii jsem pokračoval na dovolenou do překrásného Toskánska – do města Livorna, kde jsem na jeho plážích vstřebával tyto silné indické zážitky. Náročnost zvládnout své vyčištěné tělo a vyprázdněnou mysl v oblasti, kde civilizace tepe a kde „dobrůtky“ lákají k degustaci, bylo velice náročné. Právě zde se mi ale prohlubovalo zamýšlení nad tím, co a jak dělat, aby mi takový rezervoár energie, který jsem načerpal v Indii, vydržel i v podmínkách běžného životního stylu.

V rámci zážitků a zkušeností, které jsem v Indii nasbíral, jsem si uvědomil (nebo mi to možná teprve postupně dochází), jak je nutné objevit „svobodnou víru“ a realizovat sebedůvěru. Víru v sebe sama s vědomím, že jen já sám mám právo na realizaci svého života. Pochopení, že jen já mám život ve vlastních rukou, mi umožňuje prožívat naplno každý okamžik života. Na naší cestě se vždy objeví „andělé“, kteří mají tendenci nás upozornit na něco podstatného. Ukazují nám, jak se chováme a co děláme. A dokážeme-li si vzít ze setkání s nimi poznání, máme možnost zkvalitnit a rozklíčit vlastní život. Možná se podivujete nad slovem „andělé“, ale označuji tím každého, s kým se setkávám. Pokaždé nám totiž přinášejí určité signály, které jsou pro nás učebnicí ke studiu. Ne vždy jsou tito „andělé“ snadno čitelní. Někdy můžeme podlehnout jejich vlivu v dobré víře, že oni vědí a že to s námi myslí nejlépe. Je však potřeba, abychom se vždy spoléhali pouze sami na sebe, a nikoli na někoho jiného, a to i když je to ten nejmilejší z nejmilejších. Spolehnout se pouze na sebe a přijímat do své blízkosti ty, které chceme přijmout, je možností, kterou vždy máme. Na cestě se objevují i andělé, kteří budou mít tendenci nám vysvětlit, že to, co děláme, je špatné a že to, co dělají oni, je správná cesta. A právě v tu chvíli je víra v sebe sama důležitá, nedopustí totiž, abychom podlehli tlaku, manipulaci, nebo dokonce fanatismu. Proto rady typu „dělej to takto, pouze takto prováděj ásanu, jenom tímto způsobem se předkláněj“ jsou vždy manipulačního charakteru. Na světě je přes osm miliard lidí. Jak by někdo druhý mohl vědět, co je právě pro vás tím nejlepším?

Cílem této knížky je nechat všem svobodu rozhodnutí. Rád vás budu svým textem a návrhem jógové praxe pouze inspirovat, ale rozhodnutí nechávám zcela na vašem zvážení. Budu rozvíjet ásany (možná i tak, jak je dosud neznáte) a pránájámu, dotknu se i očistných rituálů, filosofie či hinduistické mytologie. Se vším tím se na své hodině jógy nebo při domácí praxi jógy můžete setkat.

Lekce jógy jsou jako indické ulice. Jsou nepřebornou změťí návodů, postupů a technik, které jsou interpretovány instruktorem. Vše je pestrobarevné a různorodé. Jste-li na indické ulici, zažíváte nepřeborné množství symboliky a rituálnosti, a právě ona rituálnost a obřady jsou budováním pevnosti a síly. Některé symboly a modlitby (mantry) vám mohou pomoci v prohloubení směru pozornosti dovnitř sebe sama, do místa, kde je vhodné hledat vlastní sílu; místa, kde síla nachází hlubokou oporu o svůj zdroj. Víra v sebe sama je projevenou vírou v „boha“, který není nedokonalý.

A tak každý z nás jsme dokonalými, neopakovatelnými bytostmi a s touto vírou píšu i tuto knihu – jako inspiraci pro hledání vnitřní síly. Pokud rozbijeme stereotypy myšlení a pohybu, můžeme dokázat oživit své tělo a pročistit mysl. Ve chvílích hlubších koncentrací jsme schopni proniknout do hloubky, možná do vědomí, ve kterém se objevují záchvěvy světla – víry, spojení, o kterém se nepochybuje. Prostě jenom jste...

### Zamyšlení

Každý odpovídáme za to, co jsme! Minulé činy ovlivnily náš současný život a současný život nyní ovlivňuje naši budoucnost. Proto v jemné sebedůvěře pracujeme na poznávání sebe sama. Pracujeme naplno, bez omluv a výmluv. Touha poznat je silným motivačním faktorem, který nás přivádí k vnitřnímu rozkrývání vlastního života uvnitř a v kontextu všeho kolem nás. Pro hledání je třeba se vykolejit a pak vše opět nově sladit s vírou, že můžeme!

## BOŘENÍ STEREOTYPŮ

Vydal jsem se na cestu do Indie, abych si tam srovnal zažívání a vylučování. A moje tělo po návštěvě kliniky bylo skutečně naprosto lehké. Cítil jsem lehkost, kterou jsem v Indii formováním mysli, jógou, meditacemi a očistnými procesy získal. Je pravda, že mé stravovací návyky se v Indii rapidně upravily, a tak opět vznikla

ona propast mezi nimi a západním požitkářstvím. Stále si v hlavě přebírám a sám se sebou diskutuji o míře, kterou by měl člověk udržet, aby si lehkost, kterou prožil, udržel i v běžných podmínkách života v Evropě a s povinnostmi, které tu má. Otázka, která mi neustále tanula na mysli, byla: „Jak asketický, disciplinovaný, anebo dokonce extrémní člověk musí být?“

## Vykořenění z reality a návrat

V Indii jsem byl vystaven značným změnám životních návyků. Na všechno jsem však měl dostatek času. Neměl jsem žádné povinnosti ani starosti. A to je velice lehký život, když vše dobře plyne a když současně vzniká prostor pro nové návyky a rituály. Toto naprosté vykořenění ze života, které člověk zažije, je pro tuto přeměnu návyků velice důležité. V čase, který tím pro sebe získáte, můžete relaxovat. Změna potřebuje čas. Stejně jako tělo i mysl potřebují čas k tomu, aby se se změnou ztotožnily. Obzvláště pak mysl se s mnohými novými informacemi neumí vyrovnat ihned. Mít čas sám na sebe, věnovat se sobě vyslyšením vnitřním rozhovorům a vnímání pocitů pomáhá zintenzivnit proces sebepoznávání, očisty a přenastavování. Je to, jako kdyby člověk pomalu na vše zapomněl a udělal restart, čímž nabere sílu. A pak teprve znovu skládá a organizuje (plánuje) svůj život pro běžné podmínky.

Plán odjet na ájurvédskou kliniku vznikl jen pár dnů před mým odletem do Indie. Cítil jsem potřebu pro sebe něco udělat, být sám a také si navyknout znovu určitým pravidlům, ze kterých jsem postupně (ne zcela, ale přeci jen) vybočil. Myslí si, že je to zcela přirozený stav pro většinu lidí, kteří se pokoušejí o proměnu svého života k „vitálnějšímu“. Nešlo mi to. Potřeboval jsem odjet ze zaběhnutých stereotypů, abych dokázal najít nové... A k tomu jsem potřeboval vedení.

Ponávratová realita je vždy náročná. Návratem se vše stává intenzivnější a zjiřtější. Nejdříve člověk jen tak kouká. Nesnese moc vjemů, zvuků a informací okolo sebe. Potřebuje mít prostor pro sebe a pro své vnitřní prožívání. A tak se snažím svou ztišenou mysl, kterou jsem si přivezl z indického pobytu, udržovat a dál pěstovat, jak jen to v naší realitě jde. Popravdě řečeno: moc to nejde. Obzvlášť jste-li součástí celku, ve kterém fungujete. Víím, kde stojím, co je mojí prací a co mám rád. Stojím nohama na zemi, ale přesto toužím „létat“ a skloubit dohromady prostor pro sebe sama v kombinaci se svým podnikáním tak, aby tělo a mysl tímto stavem procházely s lehkostí, volností a nadhledem; abych realitu současného světa zvládal jako prostředek pro osobní rozvoj a nacházel rovnováhu mezi prací, osobním životem a lidskými činnostmi, které nás svazují potřebou činit stále více a více.

## Výčitky

Stále publikovávajícími tématy v mé mysli jsou strava a rituály (a jejich pomocí pak poznání, objevení a udržení lehkosti). Poznat lehkost, dovolit si z ní vybočit bez urputného svázání s ní a umět se vrátit zpět je každodenním úkolem. Všim, co člověk pro sebe dělá pravidelně, opakovaně vytváří rituály a zvyky. A právě tento trénink je ocenitelný ve chvílích, kdy člověk vybočí, ale dokáže se navrátit zpět. Současně tak můžeme objevit nové zvyky, které nám vyhovují více, a staré zvyky tak nahradíme novými. K tomu všemu je však zapotřebí vědomá pozornost, která by mohla být synonymem pro slovo jóga.

Síla lehkosti v nás stále pulzuje a láká nás k návratu, pokud vybočíme. A nezáleží na důvodu, proč jsme vykojili. Prožitek lehkosti však byl tak silný, že nás to vnitřně táhne k jeho zopakování. Někdy se dokážeme vrátit bez problému, jindy to jde hůře, anebo to nejde vůbec. V tu chvíli se uvnitř nás objeví monology, ve kterých často slyšíme podobné rozhovory: *„Jsem špatný, když dělám to, co dělám? Proč to jím, když vím, že to není dobré? Proč si dnes dávám skleničku vína? Přeci mohu trochu ubnout, a tak si ještě dnes dám pauzu od cvičení... Co by to bylo za život? Už na to mám přeci věk, hodně pracuji, tak si přeci mohu dopřát...“*

Rozproudí se myšlenkové a emoční procesy, které pak chemicky rozhazují naše tělo, rozkmitávají hladinu naší mysli a dostávají nás do nepohody. Tímto způsobem se pak velice rychle ztrácí energie, síla a vitalita. Veškerou energii věnujeme těmto zbytečným „výčítkám“ a myslí postupně ubývá více a více zbylé energie. Myslím, že kultivace životního stylu je **o hledání míry ve všem**. Proto je dobré a důležité opustit extrémy, přijímat místo, kde žijeme, práci a podmínky, které máme, a začít pracovat na málo oblíbené **sebekázni**, pravidelnosti, neustálém opakování, pozorování své mysli, vyhodnocování pocitů uvnitř těla a hledání východisek. Praktikováním jednoduchých rituálů tak můžeme z nadhledu prožívat život bez velkých psychických výkyvů.

## S věkem roste chuť

Každý člověk jde cestou, na které získává zkušenosti. Formuje se tak jeho poznání, které učinil v předešlých letech (a možná i v životech). Poznání a určité zvyky mohou být však postupně přežitě a zastaralé, a někdy je proto třeba je vyměnit a nahradit novými.

I já s věkem přicházím na to, jak by člověk měl sám se sebou zacházet, jak by se měl o sebe starat, aby si udržel vitalitu a zároveň se nestal fanatikem v péči o svůj životní styl. Aby nepodléhal klamně iluzi, že v určitém věku už se sebou nic

neudělá. Musím říci, že udržet se v kondici je náročné. Máme totiž několik vlastností, které nás ovlivňují a částečně také omezují. Jsou to **lenost** a **požitkářství za odměnu**. Tyto dvě kvality dokážou udělat v nás i s námi velkou neplechu, která může vést k vnitřní nespokojenosti a k výčítkám. Víme, co máme dělat, jen ona realizace jaksi pokulhává. Ani já nejsem výjimkou. Mám však jeden silný hnací motor, kterým je profese poradce a instruktora jógy. To mě pomáhá udržovat si motivaci i ve chvílích, kdy mi dojde síla. Díky této motivaci se ale zvednu a vrátím se zpět k tomu, čemu věřím. Někdy mi to chvíli trvá, nebo dokonce musím na chvíli zmizet pryč z běžných povinností. Ale pak se vrátím s novou vnitřní silou dělat věci tak, jak je cítím, což je součástí mé profese.

Je zajímavé sám na sobě pozorovat, jak se proměňujeme po fyzické i mentální stránce. Ne vždy jsou to příjemná zjištění, když si najednou uvědomíte, jak se vám zvětšují kouty a na temeni hlavy vám chybí nějaké ty vlasy. Nebo jak objem pasu roste a před pár měsíci pořázené kalhoty najednou nejdou dopnout. Věk je neúprosně zpomalujícím faktorem. S věkem se snižuje naše vitalita a zpomaluje se metabolismus. V určitém věku nám pak do toho ještě skočí hormonální změny a rozladění stoupá o to víc. Navíc s věkem často nepostřehneme, že naše tělo žádá menší porce. Jelikož náš výkon už není, co býval, nepotřebujeme ani takový příjem energie (protože spalování je o něco pomalejší).

Naší výhodou je však schopnost vnímat a pozorovat se. Nedávno jsem si dal restované brambory se slaninou a dvě piva. A ejhle! Brambory a pivo – přemíra cukru. Glykemie vyletěla nahoru tak rychle, že se mi udělalo špatně. Musel jsem si sednout a jen volně dýchat. Bránil jsem očím, aby se zavřely. Mé tělo v tu chvíli potřebovalo méně cukru a více bílkovin a vlákniny, což jsem mu nedodal. A tak mi ukázalo, zač je toho loket, když si chci jen tak pochutnat a nepřemýšlím. Reakce organismu byla dozajista o to silnější právě díky detoxikačnímu pobytu na klinice. Tyto okamžiky jsou právě těmi chvílemi, za které je třeba poděkovat. Ony nás vychovávají k rozumnému množství a ke skladbě stravy během dne, vedou nás k jejímu vyvážení.

## Zamyšlení

Není čas na litování se a lamentování, co by bylo, kdybychom udělali to či ono. Je třeba vzít otěže své mysli do vlastních rukou, nespoléhat se na to, že se stane zázrak, ale začít na sobě makat! Objevme v sobě možnost rozbít stereotypy v našem myšlení a zvyky, které nám berou energii. Nezávisle na tom, kolik nám je let, můžeme se sebou vždy něco udělat, abychom se cítili vitální a měli sílu jít vytyčenou cestou, nebo ji byli schopni adaptovat dle situací, ve kterých se nacházíme.

## Rozbití stereotypů

*Krosna se opět stala mou přítelkyní, mou kámoškou na měsíční cestě za objevováním. Objevováním čeho? To nikdy nevíte... Indie totiž vše nastaví na místě tak, jak jen ona umí. Ponořením se do ní se učíme být součástí masy, jednoduchosti, boříme představy o čemkoli a směřujeme dovnitř sebe sama. Rozbízíme vše, co je v naší mysli pevně zakořeněno. Jako by pobyt v Indii byl návodem a silným impulsem hledat uvnitř namísto vně. Přijímáním Indie takové, jaká je, získáváme neuvěřitelnou (nejprve) beznaděj a (postupně) sílu, krásu a vnitřní klid. Toto přijetí s sebou nese důležitou informaci pro každého, kdo se tam ocitne. Jsme stejní jako ona. Možná máme doma lépe uklizeno, možná máme více zbytečností ve skříních, ale jsme stejní. Nepořádek na indické ulici akcentujeme „nepořádkem“ v hlavě. Nevidíme doprava a doleva, jdeme za cílem a většinou nevnímáme, že naše vnitřní síla a intuice se čím dál víc schovává. Zahlcujeme se povinnostmi a zbytečnostmi. Vůbec si nedovolují hodnotit, co je lepší a co je horší. Pohled na místní jednoduchost a naprostou jinakost potřebujeme, abychom si byli vědomi toho, jak „dobře“ se máme zde v Evropě. V jógových šalách se praktikuje ásanová praxe, ale samotná jóga, vycházející se slova yug - jednota, pospolitost - je v akceptování života takového, jaký je, s vírou, že je o nás vždy postaráno.*



+

*V naší kultuře často hledáme pomoc u terapeutů, jen ne u sebe samotných. Jsme vystresovaní, unavení v chápání celistvosti a vidíme dualitně. Všechno je buď dobré, nebo špatné. Hodně rozlišujeme a přisuzujeme velké významy těmto soudům, které nás pak vedou k vnitřnímu neštěstí. Vnímání indické celistvosti existuje však od narození. Indové vodí své děti do džungle, aby jim ukázali život v celistvosti všeho, co je obklopuje. To také říká bible hinduismu Bhagavadgíta. Jsou to dva světy, jež se navzájem velice obohacují. Jeden nabízí to, co chybí druhému. A to mě láká: nechat věci být a užívat si přítomnost (nikoli představu) a rozbořit myšlenkové stereotypy. A co na tom, že minulé zážitky byly leckdy divoké; nyní je zde opět příležitost cítit a vnímat věci bez evropského vidění světa. A i přes to množství nepohodlí se vždy rád vracím.*

### **TIP!**

Poslouchejte svoji intuici a nebojte se vykročit směrem ke změně! Odměnou vám bude vaše vlastní spokojenost.

## *Dovolit si čas sám se sebou*

*Indické poznávání reality života a smrti, posvátných míst a pobyt na ájurvédské klinice zcela naplnily mou druhou cestu Indii. Až nyní jsem okusil pravou Indii s její rozmanitostí, krásou, smutkem a živelností. Cesta mi ukázala Indii naprosto jinou, než jakou jsem znal předtím. Její krása ukazovala starou, moderní, zbořenou, neonovou, neupravenou, někdy čistou, divokou a tichou, přelidněnou ve městech a prázdnou na himalájských loukách, žebrající a usměvavou, vypočítavou a mírumilovnou tvář. Se vši úctou Indii miluji. Je zde něco, co se slovy popsat nedá. Pestrost a rozličnost všeho, na co si vzpomenete, je všudypřítomná. Jste na dovolené, bez povinností, bez všednosti a navíc ve zcela rozdílné kultuře – to vše vytváří silné emoce. Často jsou to takové malé šoky, které naprosto paralyzují vaši mysl, a vy jen koukáte a nejste schopni slov. Jste vykojení a občas potřebujete najít místo, abyste vše prodýchali, a to v Indii není jen tak. Někdy zase toužíte splynout s davem, a to samozřejmě nejde, protože stále vyčníváte. I přesto jsou emoce z těchto situací o radosti a uvolnění, o slzách a o smích a jsou zcela přirozené.*

*Při vstupu na indické území máte pocit, jako by vaše srdce chtělo přetlakem vyskočit ven. Jste podráždění, nesení davem lidí, ubíjeni vedrem a vlhkostí, ale současně vzrušení Indii a vším, co vám přináší pod nohy i pod nos. Její sladká vůně je promíchávána vonnými tyčinkami, vůní kadidla a někdy i vykaly. Postupně však toto rozhárání opadává, vy se zklidňujete a najednou se naladíte na místní život a podmínky a uvolníte se. Uvolníte se a jste klidní, i když stojíte s rikšou v zácpě, která se vůbec nehýbe. Necháte to být a jen*

*pozorujete hukot ulice, krávu, která k vám do rikši strčí hlavu, a hádající se řidiče, kteří nemohou jet dál. Je to postupný proces, který vede k odevzdání se a přijímání situací takových, jaké jsou. Ztišíte se.*

*Měl jsem dojem, že Indii už trochu znám. I tak mě naprosto překvapila svou jedinečností, rituálností a spiritualitou pramenící z hinduistického a buddhistického vnímání světa. Návštěvy ve dvou rodinách mi ukázaly mnohost způsobů žití a postupně také bořily moje představy o všeobecné bídě Indie. Putování malinkými uličkami, kde jsem byl často jediný Evropan, nebo má přítomnost uprostřed hinduistického svátku mi občas naháněly husí kůži. Jóga, meditace, jedinečné masáže a zcela jednoduchá strava – to vše mi přinášelo úlevu a energii.*

*Jedna z nejstarších kultur na světě nese v rámci své zahraniční propagace název Incredible. Neskutečná je každá chvíle strávená v náručí indických měst a ulic, vesnic, v proudu a na břehu Gangy, v chrámu, v ášramu anebo v horách. Vše je zde neskutečné, opravdové a dechberoucí.*

*Cestuji sám. Bez přítele, komfortu, jistoty a pohodlí. To s sebou nese hluboký vnitřní dialog, který je s vámi každou chvíli, nejde se ho jen tak zbavit. Když pak vstoupíte do nějakého chrámu či do svatyně, o které v Indii není nouze, sedíte v ghátu a zpovzdálí pozo-*





*rujete bořící hranici s právě vyhaslým lidským životem nebo jste ponořeni v Ganze, máte možnost chvíli spočinout v tichu. Jste blízko sami sobě a všemu okolo vás. Tyto momenty ve vás zanechávají hluboký klid a pocit smíření. Neustálý dialog o životě vedený sám se sebou nám přináší hluboká překvapení a poznání, díky kterým boříme staré mantinely a vytváříme prostor pro nové vnímání situací i sebe sama. Struktury uvnitř nás se postupně začínají přenastavovat, což si plně uvědomíte až po návratu zpět domů, do běžných podmínek. Rozpoznáváte cestu, kterou jdete, a také tu, po které chcete jít. Vaše nároky se zmírňují. Učíte se být spokojeni s téměř čímkoli a ničím, věci a situace okolo vás vidíte jiným pohledem.*

## **Poznávání**

*Tapovan, část Rišikéše, ze které je vidět do krásného údolí Gangy, se rozprostírá ve vysokých zelených kopcích přebujelé vegetace obklopujících jedno z nejuvlebávanějších jógových míst na světě. Jóga je zde na každém kroku, a tak ten, kdo chce cvičit nebo kdo chce absolvovat kurz, vyráží do místních škol zdokonalit své dovednosti. Já se sem vrátil, protože mi zde bylo před rokem dobře. Do svého odjezdu jsem vlastně ani neměl žádný plán. Věděl jsem jen, že chci vidět Tádž Mahal, a to bylo vše. Přelety mezi několika místy mi vyplnily první část pobytu. Druhá část naopak měla kvalitu klidu a hlubšího vnímání sebe sama; měl jsem konečně čas na meditace, jógu a především pak na očistný pobyt na ájurvédské klinice.*

*V Dillí (před cestou do Váránasí) vedly mé první kroky do Agry a do proslaveného sedmého divu světa – Tádž Mahalu. Magicky krásný Tádž Mahal mi nabídl první dávku indické kultury. Krása skloubená s bídou v okolí je klasickým indickým obrázkem – a tento palác za to opravdu stojí! Tato neskutečná stavba vypovídající o lásce k ženě panovníka (jež zemřela při porodu jejich čtrnáctého syna) je opravdovou chloubou Indie. Ač se jedná o velice frekventovanou památku (kde na turisty čeká tisíce prodejců, naháněčů a průvodců), i přesto stojí za to ji navštívit.*

*Noční Dillí mi pak ukázalo svou překvapující tvář. Jeho centrum je plné kaváren a restaurací. Je to opravdové velkoměsto mnoha podob. Od upraveného centra s bujarými parky či honosnými ambasádami, které obklopují největší dillíský slam, přes postupující bídu ulicemi a opět směrem k luxusním vilám a „satelitům“ na okraji města se objevujete v mnohosti, kterou dokáže nabídnout jen Indie. Na kousku (nebo přesněji na pořádném přelidněném kusu) země poznáte vše, co můžete v Indii zažít. Střídá se tu bída s luxusem, žebrání před luxusními obchodními centry je tu zcela běžné, na křižovatkách uvidíte přepychová auta spolu s rikšami, upravení lidé se mísí s méně upravenými – je to zkrátka naprostá změť všeho, co jen tak jinde nenajdete. Již minulý rok jsem si zamiloval Lotus Temple a nevynechal jsem ho ani tentokrát. Mé první kroky vedly právě sem, do místa, kde se potkávají různé náboženské styly (a také*

se vzájemně respektují!). Po borké dlážděné cestě dojdete do míst, kde vás osloví ticho a mír. Krásný park a zabrada umocní pocit krásy a odnese vás pryč z klasické indické ulice (která zrcadlí většinou bídu), a nabídne vám tak jeden z dalších svých kontrastů.

Váránasí - město ghátů, město živých; město, kde se mrtví spalují v hranicích na břehu Gangy. Nekonečný proud lidí, motocyklů, rikš, poutníků, přemíra hluku v ulicích a prach všude, kde se ocitnete. Váránasí je místem, kde hinduisté touží být zpopelněni. Je to právě v místních nejznámějších ghátech, jakým je např. Marnika ghát. Toto spálení však něco stojí, a proto zdaleka není pro všechny. Svatí muži bývají zabaleni do oranžovožluté látky a jsou vhozeni do Gangy (vždy záleží na geografii a zvycích v dané oblasti). Takový je obrázek tohoto místa, kde přelidněnost, jeho historie (udává se jako nejstarší město na světě!) a gháty zanechávají v návštěvníkovi mohutný zážitek, na který se jen tak nezapomíná. Navíc máte možnost pobývat v místech, kde jiní prožívají intimní chvíle, jako je smrt či přerod. Tato energie je zde cítit a protkne každý kout vašeho těla a mysli. Jste toho plní a tak je třeba dýchat, dýchat a dýchat...

Haridvár je město vzdálené asi hodinu jízdy od Rišikéše. Patří k dalším posvátným městům, do kterých putují poutníci, aby očistili své tělo a duši, aby se zbavili vazeb s materiálním světem. Večer se na břehu Gangy provádí tzv. artí, kdy jsou za zpěvu modliteb (mantry) všichni shromážděni. Celou ceremonii vede brahman a slouží jako mentální očišťa (anebo



turistická atrakce). Ganga je posvátnou řekou, ve které se lidé omývají, koupají, perou prádlo – ve společnosti všeho, co Ganga od svého počátku v Gangotri vezme. Když dospěje Ganga až do Váránasí, má již zvláštní konzistenci i z toho důvodu, že posmrtný prach je rozprášen právě do této posvátné řeky. Mě v Haridváru zastihl jeden z největších svátků, festival Šravy. Davy lidí proudily ve dne v noci, aby se vykouply v Ganze. Pro mnoho mladých kluků to je velký svátek. Všude zní hlasitá hudba, tančí se, mladíci propadají transu i díky kouření marjánky. Od Dillí až po Haridvár proudí davy chlapců na alegorických vozech za zvuku dunící techno hudby a zremixovaných manter. Všechno svítí a bliká. Podél cesty jsou stany, kde se všichni shromažďují a později (jedno tělo přes druhé) spí. Ten dav lidí, hluk a tomu ono neskutečné vedro v přeplněných haridvářských uličkách se už nedalo vydržet. A tak jsem z tohoto města utekl, ač jsem měl zaplacený hotel...

Vyrazil jsem tedy na cestu do Ayuskamy, kliniky v Rišíkěši, kde jsem zůstal následujících čtrnáct dnů. S postupujícím věkem, povinnostmi v běžném životě (které se stále nabalují), stresem a někdy i s vybočením ze zdravějšího životního stylu je zapotřebí si najít čas na pořádnou očistu. Tuto regeneraci lze absolvovat leckde, ale proč ji neuskutečnit přímo v matce ájurvédy a jógy – v Indii. V zemi, která celý proces ájurvédských treatmentů umocňuje svou spiritualitou a sebou sama. Vhodně složená strava, relaxační a regenerační procedury, očišťující techniky ájurvédy (jako například basti, což je výplach tlustého střeva) zapůsobily na můj organismus tak, že se nyní cítím, jako bych ze sebe shodil vrstvu nánosů bahna a pln síly opět vstal. A proto jsem tam taky odjel. Načerpát energii. Pravidelně jsem cvičil jógu s indickým učitelem, který zvláštním a zajímavým způsobem utvořil můj další pohled na jógu. Propracoval jsem výuku jóga nidry v rámci kurzu pro pokročilé a našel v ní silnou oporu pro relaxaci a psychické uvolnění. Přes psychické uvolnění se totiž dostaneme i k fyzickému tělu, které začne reagovat a postupně se zbavuje svých spazmů a neduhů. Čas strávený na břehu Gangy či meditacemi v místním ášramu se staly oázou. Rišíkěš je takovou dnešní Mekkou jógy. Je civilizovaná, ale i přesto se v ní dá zažít Indie. Myslím si, že Rišíkěš je pro západního člověka jako první vstup do Indie velice příjemným zprostředkovatelem toho, jak to v této zemi vypadá a funguje. Toto město vás připraví na onu ryznost, která je v severnějších místech daleko silnější než na jihu.

Indie má v sobě neuvěřitelnou sílu. Buď člověka polapí a stále ho vábí k sobě, nebo ho naopak natolik odpudí, že už se tam nikdy nevrátí. Mně osobně Indie postupně rozbaluje svá tajemství a zákoutí, ve kterých mi je dobře. Tento výlet jednou za rok vždy dobije mé baterky a posune vnímání do nových rovin; a současně také rozpoutá v mé mysli velký boj, jak vlastně žít v evropských podmínkách.

## TIP!

Vykočte z komfortní zóny a zažijte sebe sama.