

AHIMSA - nenásilí



Jsem na sebe přísná. Protože na sebe chci být přísná. Nikdo se nikam nedostal, když ležel a hořekoval nad svým osudem. Nic nedělal. O svých snech pouze mluvil. Poslouchal a záviděl ostatním.

„Vstávej, je čas.“

„Praktikuj, je čas.“

„Medituj, je čas.“

„Uklid', vyper, vyžehli, postarej se o děti, je čas.“

„Bud' také partnerkou, přece, je čas!“

Vstávám ve 4.20 h, abych stihla všechno, co je potřeba. Postarat se o dvojčata, sebe upravit do požadované „vizáže“, připravit snídani, meditovat, provést alespoň jala neti k tomu, obléct, nasnídat, odvézt děti do školky, jet do práce. Opracovat svých 8 h, v polední pauze nakoupit, vyzvednout děti, připravit večeři, chvilku si pohrát, vyvěsit vyprané prádlo, připravit další várku, pustit večerníček, praktikovat svou aštangou, uložit děti, přečíst pohádku a občas uspávat. Když jsou lepší dny, děti usnou samy, ale poslední dobou se syn něčeho bojí. Nedokáže říct čeho, ale bojí se. Od té doby, kdy musí spávat povinně každý sudý víkend u svého táty v jiném domě, s jeho novou ženou, se prostě bojí. Ve chvíli, kdy dvojčata spí, začíná mé „volno“... Je 20 h a já mám na výběr - buď napíšu další článek, protože už je opravdu ČAS, anebo umyju nejdříve nádobí, taky by bylo potřeba umýt podlahu. Nebo se pustím do učení teorie jógy, kterého je tolik! Taky bych měla začít pracovat na seminární práci, termín se nezadržitelně blíží... Přemýšlím... Hlavou se mi honí myšlenky jako:

„Mám tohle zapotřebí? Musím se takhle honit?“

Ne, takhle to přece nechci. Učili nás AHIMSA - nenásilí. Poslední čtyři roky jsem permanentně ve stresu. Neustále jsem v pohybu. Nedokážu zastavit, protože si nemůžu dovolit zastavit. Někdo musí platit podnájem, školku, benzín, jídlo. Blíží se Vánoce... Dnešní svět je neúprosný. Drtí nás a tlačí do kouta. Lidé MUSÍ pracovat, MUSÍ se stresovat. Okolí a podmínky k tomu nutí. Chováme se a jsme jako stádo. Kdo chce vybočit, má to těžké. Já vybočila a sama si to zkomplikovala. Beru si toho na sebe moc a potom přicházejí myšlenky, které se v hlavě drží. Jóga pomáhá... Zprvu mě stresovala, protože jsem ji dělat MUSELA. Vlastně jsem ani nevěděla, proč jsem musela. A tak jsem dřela.

Přichází změna a já se usmívám. Vystupuji ze své komfortní zóny a snažím se přemýšlet jinak. Znova

vstávám ve 4.20 h, ale tentokrát proto, abych praktikovala. Je klid, to nádherné ticho mě fascinuje. Slyším jen zvuky v domě, které jsou sotva postřehnutelné. Oproti večernímu ruchu si připadám jako v ráji. Tělo je ztuhlé, nechce spolupracovat, ale zkouším to. Slyším svůj dech! Myšlenky ráno jsou čistější. Líbí se mi to... Usmívám se... Potím se... A cítím se dobře. Budím děti s úsměvem a jdu do práce s úsměvem. Je mi hezky. Lehká únava je znát, ale najednou je večer a já můžu koukat s dětmi na pohádku. Můžu se chvíli učit. Mám více energie. Síly.

Je čas... Na AHIMSA... Přičemž stačilo tak málo.

- autor: Veronika Fojtíková
- zdroj fotky: Shutterstock.com