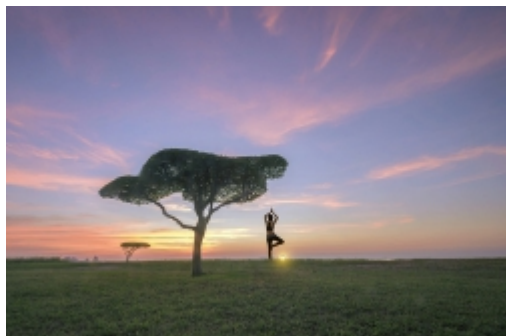


Cesta (vnitřního) muže - bojovníka



„Na herním poli našeho velkolepého životního příběhu, který nás tolik zaměstnává, si neustále replikujeme situace, které navozují to, co nás našťvalo (resp. zranilo) na začátku. Vše, co se v životě dokola a dokola opakuje, má svůj důvod a původ.“

Gratulujeme, je to kluk! Tak něco takového si možná přeje slyšet mnoho rodičů. Minimálně s tím počítali ti moji. Dopadlo to trochu jinak - už podruhé. Zklamání - je to jen holka. Já a moje starší sestra jsme však plnily plán nad očekávání. Na východním Slovensku, kde jsme trávily většinu prázdnin, nám naši příbuzní neřekli jinak než klučice. Vy jste se teda vyvedly! Obě jsme byly přebornice v lezení po stromech, slavné vůdkyně stromových bitev v malém lesíku v pražské čtvrti, kde jsme vyrůstaly. S „pravýma klukama“ z druhé ulice jsme si řádně dokázaly poradit a moje sestra byla obávaný živel už v první třídě, kdy spolužákovi prorazila perem ruku - v čemsi ji (drže!) odporoval. A když nakonec do rodiny dorazil po mnoha letech vytoužený mužský pokračovatel rodu, stal se z něho (úsměvem osudu) k překvapení přísné vědecké rodiny oduševnělý a citlivý intelektuál a peacemaker.

Časem jsem však zjistila, že ze stromových bitev jsem se přesunula plynule do bitvy životní a že to dává docela zabrat. Così ve mně si pořád potřebovalo něco zasloužit a vybojovat. A tak jsem se stala se svým kvalitním naprogramovaným „mužským“ mozkem členkou Menzy, učila se osm cizích jazyků, excelovala v takových těch logických věcech jako matematika a chemie a bez větších problémů ukončila nakonec i pověstně-obávanou VŠCHT. Avšak pořád to bylo nějak málo. Tak jsem se přesunula na žebříček kariérní. Posílala jsem po světě kontejnery s kakaem a jiné potravinářské chuťovky v statisíkových hodnotách pod palbou šéfových komentářů, že jako žena mám mnohem menší potenciál uspět na tomto poli než můj mužský předchůdce. Tak jsem se, samo sebou, snažila na 250 % (ano, je to matematický nesmysl, ale však víme... :)), aby po čtyřech letech ohnivé práce vyhořelo mé tělo fyzické a já si všimla, že existují ještě těla jemně hmotná. Jak už to bývá - než se naučíme poslouchat hlas duše, nebo alespoň vnímat své emoce a poryvy mysli, vše se promítne v konečném důsledku na těle fyzickém - tam si toho konečně všimneme, protože fyzično bolí tak, že nás to zbrzdí. Nádech, výdech. Něco tu nehraje.

Potenciál pro růst

Na herním poli našeho velkolepého životního příběhu, který nás tolik zaměstnává, si neustále replikujeme situace, které navozují to, co nás našťvalo (resp. zranilo) na začátku. Vše, co se v životě dokola a dokola opakuje, má svůj důvod a původ. Situace nejsou čistě náhodné a my máme plnou zodpovědnost za to, co se nám děje. Jaké situace se nám v životě opakují? Ty si zaslouží pozornost

nejvíce. Tam bývají naše životní lekce pro hluboké pochopení a největší potenciál léčení. Potenciál pro růst. Možná ne kariérní, ale životní. A proto tu jsme. Jednu inkarnaci za druhou. Takže, kde mi to vlastně drhne?

Možná, pokud budeme mít dostatek odvahy hledat a být k sobě opravdu upřímní, najdeme v sobě skrytý střípek nenávisti (často k někomu v rodině) za nějaké stále bolavé zranění. Něco, co si pak neustále zhmotňujeme. Mnozí z nás zažili pocity ponížení, nepřijetí. Na těch se pak staví naše ego. Obranný mechanismus, který nás učí nenávidět, soupeřit, schovávat nebo vynikat za každou cenu. Mně je na této cestě už několik let velkou inspirací brazilský osvěcený mistr a psycholog Prem Baba, na jehož satsangy pravidelně chodívám v indickém Rišíkěši. Je to jak svítit si baterkou do vlastní hlavy. Co se tam v temných koutech schovává?

Souboj bez prince

Měla jsem ze zakořeněného pocitu nedostatečnosti neustálé nutkání soupeřit. Zejména s muži. Soupeřit doslova o život. Že si ten život, který jsem dostala v jiné kůži, „než se plánovalo“, musím zasloužit. Určitá forma narušené, zraněné a uražené ženské energie, která neustále přitahovala protipól – narušenou a zraňující energii mužskou. Opakovaly se mi situace sexuálního obtěžování ve škole, práci, doma i na cestách. Nakonec to vyvrcholilo bojem o život, který jsem svedla na jedné opuštěné pláži v Indii. Až potom mi došlo, jak to s těmi muži vlastně mám. Útočník mě držel v šachu několik hodin. Cítila jsem se slabá, vyčerpaná, zoufalá. Neměla jsem kam a kudy utéct. Všichni mí přátelé byli hodinu cesty autobusem na jiné pláži na závěrečném ohnivém rituálu – jednoho z mezníků našeho studia tradiční tantry v Indii. Nikde nikdo. Jen já a cizí muž. Slunce zapadalo a já jsem cítila, že mám poslední šanci na svou záchranu. Žádný princ – zachránce na bílém koni se nekonal. Nakonec jak už to v pohádkách bývá – princ, který seká hlavu divé sani, je náš vlastní mužský princip. A tak jsem popadla staré trenky, které se válely v písku (indický nepořádek někdy přijde vhod), navlékla si je a ucítila tu sílu svého ochránce – vnitřního muže – bojovníka. Nikdy jsem do té doby necítila takovou moc, sílu a jistotu, že se o sebe dokážu postarat. Doslova ohnivá exploze v břiše. Nastoupila jsem proti útočnickovi s takovou vervou a jistotou, že si ho podám... že nakonec utekl. Se všemi mými penězi, ale to byla cena, kterou jsem byla ochotná zaplatit. Adrenalin z boje tepal v mém systému ještě několik hodin a celá záležitost se usazovala mnoho měsíců. Mix šoku, naštvání ...a především zmáčknutá stará bolavá „tlačítka“ zneužívání a sexuálního obtěžování za všechna ta léta mého života. Objevení staré nenávisti. Hněv, zloba, vztek. Zkoumání svého velkého stínu. Někdy trvá, než intenzivní zážitky integrujeme. Protože jdou na dřev. Asi proto, abychom doopravdy odhalili, co v nás vězí.

Síla vnitřní síly

V konečném důsledku to, čeho se nejvíce bojíme, je naše vnitřní síla. A ta je velká. Pokud ji objevíme, objevíme s ní i něco úplně nového. Že oběť a útočník jsou vlastně totéž. Hrají spolu hru na schovávanou. Kdo se cítí jako oběť, má v sobě ukrytou agresi, a kdo je agresor, sehrál často roli oběti (velmi často ve formě ponižování či emočního zneužívání v dětství). Oběť, útočník i všudypřítomný pomocník (či zachránce), který se snaží rozdat pro druhé – třetí spoluhráč v začarovaném trojúhelníku, jsou vše pouhé masky, které si nasazuje naše nižší já.

Kdo řídí naši mysl, a tím život? Je to naše moudré vyšší já nebo nějaká z nižších vrstev – vztek, hrabivost, závist, žárlivost, chtíč... ..všechno to tam máme – kdysi jsme se to naučili, abychom umně operovali v tomto světě, který pravděpodobně nebyl úplně easy. Podaří-li se nám odhalit ta stará zranění, odhalujeme tak závoje a vrstvy svého ega neboli nižšího já. Odnaučujeme se nenávidět. Čím více tohle loupeme, můžeme jít dál svobodněji. Není to cesta úplně snadná, protože je o upřímnosti sám k sobě. Někdy to, co najdeme, může být opravdu šokující a pravý opak toho, co si o sobě myslíme (nebo chceme myslet). Jen jde o to to vidět, připustit si, co vše v sobě mám a... ..ono to

hned tak úplně nezmizí, ale naučíme se možná včas „to“ zachytit a nepustit za volant. Neustálá práce, protože mája - (sebe)mámení - je velice mocná - máme to naučené a dokonale zaseté. Ale také tam máme něco nad tím - kontrolní systém - čisté vědomí. V Indii (a tím pak i v józe a tantře) ho ztělesňuje síla Šivy. Nadhled. Ultimátní čistý mužský princip, i když Šiva je tak nějak nad vším a mimo „pohlaví“.

Meditace jako umění nadhledu a trénink vůle

Šiva je vzorem pro jogíny. Hned tak to s meditací nevzdává. Protože meditace je základ umění nadhledu. A taky tapas, který není španělská chuťovka, nýbrž jeden z důležitých stavebních kamenů jógy. Trénink vůle. Vůle je to, co potřebujeme k tomu, abychom dokázali ovládat svou mysl... a získat ten vytoužený nadhled. Pokud víme, že máme závislost na něčem, možná zkusíme 1-2 týdny bez toho. Ať už je to čokoláda, kafe, nebo třeba facebook. Každý má to svoje. A dáme si úkol, který můžeme splnit a opravu ho splníme - denně po určitý čas, určitý počet dní. Něco, co nám pomáhá. ...třeba meditace J. Postupné budování nových návyků. Včetně toho, že se vzdáme svých mylných představ o sobě.

Nakonec možná přijdeme na to, že celé to vnitřní zkoumání, objevování, odhalování pravdy není boj. Je to trénink. Trénink pokojného bojovníka. V konečném důsledku totiž ten, s kým bojujeme a s kým soupeříme a hádáme se... jsme my sami. Jak snadné. Veškerá komplexnost je jen výtvar naší mysli. Která tak ráda sní... Probuzení. Osvícení je probuzení. Přestaneme snít. Držení se svého utrpení a svého příběhu, stěžování si... nám svým způsobem poskytuje potěšení. Když to všechno pustíme... Co zůstane? Máme na to odvalu? Je to risk. Cesta do neznáma. Zkusíme ji?

- autor: Dagmar Volfová
- www.simhayoga.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com