

# Dopřej si dech a získej čas... odstup pro respektování



Je snad svět horší, než byl dříve? Je generace současných mladých horší, než byla ta naše? Co to je za předsudky, které vytváříme a rozšiřujeme? Prostě svět je takový, jaký je...

Je sice již po svátcích, ale právě během nich mi stále vrtala v mysli přání, která mi byla přána. Jógová, a nejenom jógová, moudra padala v době svátků jedno za druhým. V přáních se objevovaly individuálně zabarvené vize toho, jak se chovat, co dělat, co cítit, nehledě na to, co kupovat. To jsou prostě novodobé svátky, které jsou takové, jaké jsou. Chodila mi přání zdraví, štěstí, radosti, méně stresu, více přátel a nebo méně on-line. A já se vlastně ptám, proč?

Proč někomu vadí to, že druhý dělá věci jinak, než on sám si představuje. Jak individuální přání jsou a všeobecně se přejí, že? Pokud má někdo rád on-line, ať je on-line, pokud má někdo rád to či ono a nikomu to neubližuje, ať dělá, co chce, a ať dostane svůj prostor pro vyjádření se i hledání své cesty s tím, jak on chce... třeba i on-line. Je snad svět horší, než byl dříve? Je generace současných mladých horší, než byla ta naše? Co to je za předsudky, které vytváříme a rozšiřujeme? Prostě svět je takový, jaký je. Můžeme přiložit ruku k dílu a snažit se o to, abychom v našich očích, bez zaujatých cílů, tvořili konstruktivní a milou atmosféru pro sebe a všechny ostatní, a nemusíme ostatním říkat, že naše cesta je ta správná a jediná. Že to, co dělají oni, je špatné. Jak to můžeme vědět? Známe je? Víme o jejich rozhodnutích a podmínkách, jejich zájmech? Jsme jejich duší, intuicí a podstatou? Podstatou ano, ale ego pak vše rozvíjí individuálně dle toho, co bylo již zaseto, a tak proč máme někomu říkat, jakou cestou má jít?

Je to stejné jako asistence v pozicích. Jak můžu opravovat někoho, když neznám jeho tělo a nevím, proč jeho mysl způsobila, že tělo je nastaveno tak, aby poskytovalo ochranu tomu, co uvnitř se skrývá. Vždyť tělo každého z nás je chrám, který v sobě ukrývá tu malinkou dušičku hledající cestu ke společenství a sdílení. Musíme ji hned „omezit“ tím, že ji budeme manipulovat a opravovat k představě své? Nehovořím o tom, když někdo pozici drží v křeči, má ramena u uší nebo jeho páteř vyjadřuje různé paragrafové zakřivení. To potom úkol instruktora jógy je navést ke správném držení těla. Ale já sám mám zlomený 5. bederní obratel a vždy, když si jdu někam zacvičit, cvičím dle svých možností a schopností. Zpovzdálí vidím lektorku, jak se ke mně (a ještě „ke Krejčíkovi“) žene, že mi musí pomoci a opravit mě, protože ona se to učila nebo to viděla v knížce. A já se uvnitř už stahuji a má dušička, záda a pak i hlas křičí – né, né, né, já sám vím, co mám dělat, a tak děkuji, ale nechte mi mou cestu.

A tak to je se vším. Jsem rád, když mám svou cestu. Pohybují se mezi mnoha tisíci lidmi, učím skupiny, učím je vhodně používat jejich tělo v pozicích, dýchat a ustát sebe sama ve chvílích, které mohou být „krizové“. Ale tyto chvíle jsou důležité pro rozvoj, a tak učím jen být si vědom a pracovat ve své mysli s ustáním např. na jedné noze, nebo v kanceláři, když mi někdo říká, že dělám věci špatně, ne dle jeho představ. Nejde mi o to říkat lidem, co mají dělat. Nejde mi o to mít studenty a klienty závislé na mých lekcích na mé osobě. Jde mi jen o inspiraci k cestě... po vlastních nohou a nezávisle na ostatních, na tom, co si oni myslí.

Jdu-li cestou, najdu na ní pády a vstávání, a tak to bude vždycky. V mé mysli mohu jen působit na to, aby emoce a prožívání nebyly jak na houpací dráze. Jako příklad dále uvádím lektora jógy, který prostě ze své lekce odešel, protože má něco jiného, nemůže již cvičit - rozhodl se, že lekci mít nebude. Vidím to u sebe ve studiích. Lidi se bouří proti novému lektorovi. Jak standardní situace během 17 let provozování mých studií. Nikdy to nebylo nijak. Umíte si představit, jak je novému lektorovi, který přijde do lekcí a klient ho „posílá“ svým výrazem „do pr...e“. Je to hrozný stav a i já jsem to zažil. Člověk si na něco nebo někoho zvykne a myslí si, že je to na stálo. Pak když přijde ke konfrontaci - tvorbě chaosu (staré je vyměněno za nové) - tak ač cvičí jógu, neumí přijímat, respektovat a být. A kde je tedy trénink jógy mimo podložku?

Toto jsou jen příklady, kdy člověk miní a věci se mění. Když necháme prostor nádechu a výdechu a vychutnáme si ho, vznikne místo pro neukvapenou úvahu, přání či bohužel někdy i čin. A tak přeji, ať nám je dobře samotným v sobě a ať necháme tedy cestu všem okolo nás bez směřování jejich cesty podle našich představ.

- autor: Václav Krejčík
- foto: archiv autora