

Jednoduchost se nenosí



Proč stále potřebujeme před sebou nějakou výzvu, kdy např. provádíme pozici stojíc na jedné ruce, nohy máme u sousedů a volnou rukou popijíme kávu? Proč jsou tyto pozice tak důležité a poutají mysl jógu praktikujícího člověka? Je bojovník jedna nebo dvě méněcennější pozice než stoj na jedné ruce?

Ptám se sám sebe, co je to spokojenost, a potřebuje-li spokojenost stále výzev a podmínek. Odpověď zřejmě souvisí s věkem a dobou, ve které žijeme, ale věk je rozhodující. V mládí je přirozené a zřejmé dovádění a bujarost, podstupovat výzvy či ověřovat, co jak bude a kam až můžu. Je to hledání svého teritoria, jako lev v buši vytyčujíc a hlídajíc své území. Když mi bylo méně let, choval jsem se stejně. Krásou přibývajících let si po každém Silvestru uvědomuji, jak je úžasné to, že člověk při pravidelné praxi jógy s ní může jít životem v dobré kondici dál i v jednoduchosti jógové práce. Je fajn vědět, že kondice není závislá na divotvorných instrukcích učitelů jógy potřebujících zaujmout svou dokonalostí. Ve chvíli, kdy toto období skončí, přichází respekt, pokora a uvolnění. Pro učitele jógy je uvolnění základem osobitosti jógové praxe a energií pro každou chvíli. Stačí vnímat, že základní jógová praxe pro klienty, kteří začínají nebo kteří „využívají“ jógu pro svou dobrou náladu, nepodléhá obtížnosti, ale způsobu komunikace a proudu energie. Klienti, ač během lekce nedělají přemety a kotrmelce, jsou na konci lekce spokojeni a úsměv na rtech přetrvává nejenom po konci lekce, ale i v dalších dnech. Při očekávání další lekce nespekulují, jakou novou a náročnou pozici se naučí, ale touží zažít svůj klid a radost z toho, že jen jsou. A to mě baví na věku a na józe. Spojuje se dohromady to, co je esencí cesty.

Ve dvaceti bych toto nikdy nenapsal. To bych dělal se svým tělem i to, co nedokáže a co nechce. Ve věku krásném a stoupajícím si vážím, když tělo může dělat to, co vždy dělalo, mysl se naučila vypínat v tichu a při nic nedělání. Duši bylo dovoleno být bez vazeb a odevzdat se v sebe samu. Načerpát sílu, obnovit a regenerovat.

- autor: Václav Krejčík
- foto: archiv autora