

INDIE - Na cestě k sobě sama



Jógový rebel, instruktor powerjógy Václav Krejčík miluje pořádek a čistotu. I přesto se vydal do Indie. Jeho zážitky si můžete připomenout právě zde. Z jeho pobytu vznikla jedna z nejprodávanějších knížek Grady - [Jóga, dech a meditace](#). V tuto chvíli můžete sledovat jeho blog z právě probíhajícího pobytu v Indii - [zde](#).

Jak Alenka v říši divů jsem se cítil po přeletu do Indie. Všechno bylo zcela rozdílné a naprosto divoké. Cíl mé cesty byl sever Indie, Dillí a následně Rišikéš (město jógy). S magickou touhou vidět Himálaje jsem se ocitnul v Mussoorie (tibetské městečko v horách). Zavítal jsem do posvátného města Hardvár (poutní hinduistické místo).

Měl jsem 5 a půl týdne na svou cestu. Snažil jsem se nemít očekávání, i přesto jsem jich byl plný. Věděl jsem, že jedu za jógou, do bídy a nečistoty, avšak krásné přírody a duchovní země. Že jedu k „Matce“, jak Indové říkají Ganze.

Cestování Indii

Při první cestě indickým dopravním prostředkem (taxík) jsem byl zaskočený neustálým troubením klaksonů aut, motocyklů, skútrů, množstvím lidí, krav, velbloudů, opic, dětí s rodiči na motorkách na indické silnici (pokud to lze nazvat silnicí) a brutálním výhledem přes čelní sklo taxíku. Bátl jsem se dívat dopředu. Proto jsem raději volil výhled doleva a doprava. Musím však uznat, že všichni se vždy nějak vyhnuli, a jestli jsem v Indii zažil jednu lehčí kolizi motorky a auta, tak to je moc. V taxíku zažijete ale i jiná dobrodružství. Například platbu dvakrát za cestu. Při vstupu do auta a při výstupu, když už otevíráte dveře taxíku, řidič řekne, zaplať. Vy v podstatě vůbec nerozumíte tomu, co říká, protože jste již platili. A tak když nerozumíte, dveře se pojistkou zavřou (taxikáři jsou dost hbití), v ruce se objeví nůž (fakt dýka), a tak raději zaplatíte. Stejnou situaci jsem zažil dvakrát, a tak jsem s ní již počítal a bral jsem si na cesty více peněz. Musím říci, že i přesto jsem neměl strach...

Holopokoj

Jaké bylo však mé rozčarování, když mě po osmi hodinách taxikář přivezl do Rišikéše a uviděl jsem svůj pokoj. Holopokoj (abych byl přesný) se měl stát mým domovem na následující měsíc. Udělal jsem ze sebe zhýčkaného turistu a šel se zeptat na recepci, jak se osprchuji, když hlavice sprchy je nad záchodem. Dostalo se mi tak jednoduché odpovědi: „*No, pustíš si vodu, ne?*“ Dále už jsem se neptal, odešel a situaci vyřešil zavřením záchodového krytu (naštěstí to nebyl indický záchod) a nakláněním se různě nad ním. Šlo to. Po první celodenní józe se trochu projevila jedna z panik

(setkání ega s realitou indického způsobu života). Tma v pokoji, vedro, pot zatékající mezi půlky, na zemi švábi, po stěnách ještěrky, ve sprše studená voda a já uprostřed svého pokoje, kde byla jen postel a jedna plesnivá skříňka. Díky této jednoduchosti jsem několik prvních nocí probrečel a vzpomínal na každé zachumlání se ve vlastní posteli doma. Vybavoval jsem si tu vůni čistého prádla, ručníků a voňavou postel, do které je radost si lehnout. Samozřejmě jsem tímto svůj psychický stav moc nepodpořil. Avšak už za týden jsem byl se svým pokojem kamarád. Se zvířátky jsme našli společnou řeč. Jim jsem přenechal všechno ze svého pokoje a je prosil o přenechání postele. Domluva zafungovala.

Ego a jeho boj

Každé ráno jsem byl omráčený brzkým vstáváním. Budík nastavený na 4:30 hod (ranní desinfekční slivovice, protažení těla, hygiena bez přehánění a slaná vlašná voda v jídelně) a v 5 hodin ráno začala praxe hathajógy, která mě jednoznačně probudila. Až po ranní pránájámě došlo k uvědomění si sebe sama, svých pocitů a myšlenkových stavů. Byly dny plné extáze, nadšení a záření. Byly dny, kdy jsem ve své mysli nenacházel stav veselosti, ani jejího náznaku. Prostě jsem šel z mentálního stavu „hnusu a beznaděje“ k dalšímu pádu ke dnu číslo dvě. Skupina, se kterou jsem jógu prakticoval (jen 11 cizinců a 1 Indka), padala průběžně do různých stavů bezvýhodných situací, černých snů a sáhnutí si na dno. Bylo to na týdenním pořádku, že každý z nás chvíli zůstal raději sám na pokoji v slzách, ač nám nikdo neublížoval. Jen prostě v záplavě fyzického i mentálního čištění technikami jógy (ásany, pránájama, šatkarmas, meditace), situacemi, které tvořily náš krátký indický život se ztrátou komfortní zóny, jsme objevovali svou dřev. Najednou jsme byli téměř nazí před sebou samými na cestě indickou realitou. Objevovali se zákruty ke vnitřnímu „já“ a ego se mohutně bránilo. Dávalo rány, facky a ukazovalo nám, jakou sílu má. Jen ať si to užijeme se vším všudy. Bez žádných póz, make-upů, značkového oblečení a lidí, které máme běžně okolo sebe, jsme byli donuceni být. Náš mentální stav často potřeboval „posluchače“ – něčí uši, které by bez hodnocení a soudů cokoliv řešily. Stačilo se jen vypovídat, aby se ulevilo.

Společné zvracení

Život v Indii s sebou nese naprostou pestrost. Vidíte všechno. Bohatství, a především chudobu, krásné ženy v sári, nebo množství lidí zmrzačených (i záměrně) pro žebrání, meditující muže a exkrementy na ulicích. Je tam vše, co v danou chvíli máte potkat. Já sám jsem měl pocit, že ve hvězdách byla má cesta připravená a precizně naplánovaná. Vyšší moudrost si s tím dala opravdu práci a já poznával, poznával a poznával. Prožíval jsem sám sebe. Zažíval jsem situace, do kterých bych v Praze vůbec nešel. Báł bych se něco podobného udělat (například plazit se do temné jeskyně a tam meditovat). V Indii jsem zřejmě odložil strachy. Zkoušel jsem vše, co mi bylo řečeno, a pozoroval své reakce. Jednoho rána, když jsme měli společné zvracení, a já si strkal prsty do krku, jsem si uvědomil, jak má omezenost a bloky postupně ztrácejí na síle. Najednou se mnoho stavů uvolnilo a pocítil jsem svobodu... Paradoxně i ve společném zvracení. Zažil jsem (nedobrovolně) magii černé tantry s cílem přinášet peníze těm, kteří umějí manipulovat s energií. Díky této události jsem ztratil i vědomí. Naštěstí mi spříznění lidé poradili, jaké rituály udělat, abych se této vazby zbavil. Často zmiňované východní duchovno tak dostalo západní rozměr peněz. Turista je pochodující peněženka, a tak to z něho Indové pro svou obživu chtějí dostat. Pro mě vyplynulo ponaučení, že energie není hra a lze ji jednoduše zneužít a otočit proti člověku. A tak jednoduché praktiky jógy (ásany, dech, mudry a bandhy) nejsou ohrožující. Jen záměr lidí, kteří (nejenom) s nimi pracují, může být nebezpečný.

Nic není špatně - očista

Mnohým lidem stačí jen jógově cvičit. Nikdy jsem v Indii neslyšel: to je špatné. Naopak. Ryze ásanová praxe byla ranní hathajóga i večerní aštanga. Způsobem praktikování se najednou hathajóga proměnila v powerjógu, která spojila ásany do jedné energetické vlny. Vzniklo proudění a silná vibrace. Jóga ve svém obsahu přicházela v průběhu celého dne díky pránájámě s výletem k filosofii, mantrám a také anatomii. Cvičení bylo potřebné pro očistu, pránájáma byla třeba pro očistu, přijet do Indie bylo potřeba pro očistu. Mudry a bandhy se využívaly pro přesměrování energie a hlavní efekt všech těchto praktik jógy byl v rozproudění životní síly. Veselá mysl byla podmínkou měsíční praxe v Indii. Bez veselé mysli energie chřadne a neproudí. Když na tvářích a v srdci září veselost (v první chvíli i z donucení), energie proudí. Když ráno vstává slunce, dostává se na oblohu a zabarvuje ji, ve vás startuje vaše vnitřní slunce. A vy ho jógou a veselou myslí pomůžete krásně zažehnout. Jeho sílu a teplo rozproudíte ve svém těle správným stojem, sedem, ásanou. Energii popožene vhodným spojením například prstů, specifickou dechovou technikou, zpěvem mantry, očištěním nosních sliznic (džala néti) a nesouzením ostatních, když dělají stejné věci jinak. Nikdy jsem neslyšel, že by učitel v Indii řekl o druhém učiteli, jediné špatné slovo, i když jejich styl jógy byl zcela rozdílný.

Životní cesta

Ve mně zanechala Indie a život tam mohutný zářez, pro který vím, že se budu vracet. Nejde o cestování, ale o život sám se sebou. To je to nejsilnější, co Indie ve své chudobě poskytne nám, západanům, kteří máme vše, co chceme. Najednou jsme hozeni do burácející řeky, jejíž voda se valí přes velké či malé kameny. Zažíváme situace, které nemáme možnost prožít v místech, kde žijeme. Zažíváme hlubokou přítomnost sebe sama a podivujeme se nad tím, kdo vlastně jsme. Jsme to opravdu my, kdo takto reaguje v situacích, nebo je to někdo jiný, koho neznáme?

Cestu do Indie bych nazval jako životní. Myslím si, že jsem v určité chvíli zahodil svou starou hlavu, mé staré tělo ze mě steklo a zůstalo na místě, kde mělo zůstat. Z jeskyně, kterou jsem tam navštívil, jsem vystoupil nově narozený. Silný, smějící se a uvolněný. V sobě pocit hlubokého světla, ticha a míru. Možná to zní bláznivě, ale to je jedno. Já to tak cítím.

- autor: Václav Krejčík
- www.vaclavkrejcik.cz
- zdroj fotky: Václav Krejčík
- Zdroj: kniha „*Jóga, dýchání a meditace aneb Ztracen a nalezen v Indii*“, Grada 2015