

O životě s jógouŠárka Konečná



K józe mě ale opravdu ona nenávist dovedla. Nenávist, která v mém útlém věku vyústila v anorexii. Nenávist, která pokračovala trýzněním sebe samé skrze vztahy s ostatními, především mužského pohlaví. Tato nenávist mě dohnala k jednomu milníku, kdy mé náhle objevené Já řeklo: Dost!

Jak jsi se dostala k józe?

Pokusím se příběh zúžit jen na tento život, tedy od roku 1989 do roku 2016. Jelikož věřím v karmický zákon a v reinkarnaci, myšlenka, kterou mi řekl můj učitel v Indii, se mnou rezonuje: Pokud člověk následuje učení jógy, již se s ní setkal v životech předešlých, jelikož učení a jógu jako celek nemůžeme pojmout, naučit se a pochopit za pouhý jeden život, který je v koloběhu zvaný samsára zanedbatelným. Pojďme se ale vrátit k dnešnímu dni a k tomu, co tady děláme právě my, tedy my jako projev pro toto období. K józe jsem se tedy dostala skrze nenávist. Ano nenávist. Nejde nám slovo nenávist a jóga dohromady z důvodu známého morálního kodexu ahimsá, tedy nenásilí? K józe mě ale opravdu ona nenávist dovedla. Nenávist, která v mém útlém věku vyústila v anorexii. Nenávist, která pokračovala trýzněním sebe samé skrze vztahy s ostatními, především mužského pohlaví. Tato nenávist mě dohnala k jednomu milníku, kdy mé náhle objevené Já řeklo: Dost!

S jógou jsem se poprvé setkala jako s cvičením a s prací s fyzickým tělem skrze ásany podporující zažívání a pravidelně jsem je každé ráno cvičila. Byla jsem posedlá tím, abych neměla nafouklé břicho, abych se pravidelně vyprazdňovala, aby se mé zažívání nezpomalilo, a pokud možno, bylo co nejrychlejší. Byla jsme vztekla, když jsem nemohla jít na záchod, když jsem se nemohla najíst podle pravidelného řádu či když mě někdo z mého harmonogramu vyrušil. V té době mě jóga začala více a více přitahovat. Asi díky svým účinkům na mé tělo, a jak jsem mohla zjistit později, i na mysl. A tak jsem pokračovala. Přes odpor ke svému tělu, přes vyplavující se emoce spojené právě s mým tělem a se sebe samou. Pokračovala jsem v těžkých chvílích, šla jsem hlouběji a hlouběji až na samotné dno své nenávisti. Až do jednoho rána, kdy jsem vstala z postele, zvedla dlaně vzhůru a krásně se celá protáhla. Usmála jsem se a pochopila, že tady začíná má cesta.

No a pak jsem prodala auto, našetřila na letenku a odletěla studovat jógovou terapii do ášramu do Jižní Indie.

Proč jsi u jógy zůstala?

Zažívání se mi upravilo, nafouklé břicho zmizelo a pravidelná stolice každé ráno je pouhý bonbónek navíc. Ale není to důvodem, proč jsem u jógy zůstala. Důvodem je něco dalekosáhlého, co možná v

tuto chvíli ještě nedokážu slovy vyjádřit. Je to jakýsi vnitřní, spodní proud, který mě tímto směrem unáší dále a dále od břehu, kde jsem měla postavený domeček ze čtyř zdí a více než ony zdi jsem svým krátkým a omezeným zrakem neviděla. Teď se nechávám unášet a naskýtá se mi úžasná podívaná. Otvírají se nové obzory a náhle vidím spletnost a propojenost těchto malých domečků na břehu, ve kterých žijí ustrašení izolovaní lidé.

Je jóga každodenním společníkem tvého života a pokud ano, jak se to projevuje?

Tak jako lektoři přede mnou řekli, že jóga je způsobem života, i já to potvrzuji. Nejedná se o klišé, ale o fakt, který může okusit každý. Nejen lektor jógy. Tak jako lidé chodí po lekcích a samy se přiznávají, že se jejich životní styl ruku v ruce se zájmem o jógu mění. Lidé začínají uvažovat nad tím, co jedí, co přijímají ze stravy či z okolí. Jógu a to, co mě učí, vnímám denně skrze přístup, přístup k lidem kolem, přístup k sobě samé.

Co je pro tebe na józe přitahujícího?

Celistvost, která mě nepřestává fascinovat. Propojenost. Celé její učení, které je staré tisíce let a my si jej můžeme i dnes vložit do svého běžného života, a tím praktikovat jógu za pouhé chůze. Fascinuje mě, že nekončí. Tam, kde si myslíme, že končí, tam teprve začíná. Jako moudro mé přítelkyně a lektorky Barbory Hu: Ásana začíná tam, kde ji chceme opustit.

Hledáš k józe ještě nějaké doplňkové sportovní aktivity, nebo tě v plné míře uspokojuje jóga?

Ve chvíli, kdy jsem našla rozpětí a prostor mezi jinem a jangem, tak mi zcela stačí jóga. Jinová část praxe je klidná, statická, pomalá, hloubavá. Jangová část praxe je dynamická, aktivní, otevírající se. Jako vše, tak i praxe jógy je o jejím uchopením. Pro někoho může být jóga protahování se na měkké jógamatce, pro dalšího může být jóga vědomé přecházení z jednoho bojovníka do druhého a skrze ně hledání kuráže a odvahy do dalšího dne. Chvíli jsem si pohrávala s myšlenkou doplnit si praxi, ale při studiu jógové terapie jsem dostala odpověď skrze tzv. jogging – tedy běh na místě. Jde o prohřivací praxi, která odstraňuje kvalitu tamas, tedy lenost, těžkopádnost. Tato kvalita se může projevit na naší psyché jako depresivní stav. A touto praktikou jej můžeme rozpustit. Už jen tím, jak je činnost povzbudivá, hravá a vlastně srandovní. Svou praxi volím podle toho, jak se zrovna cítím. Ráno na chvíli zavřu oči, pozdravím se a zeptám se sama sebe: Jak se dnes cítíš? Tělo mi odpoví a podle toho svou praxi upravím. Takže ano, jóga mě plně uspokojuje.

Řekla bys, že zájem o jógu vzrůstá?

Určitě ano. Vzrůstá počet lektorů, vzrůstá počet jógujících. Ale myslím, že je stále více a více jógujících než lektorů. Například v Německu je tomu tak, a je to dokázané, že je více lektorů než jógujících chodících na lekce. Což je vlastně báječné, protože lidi jóga zajímá hlouběji, než je jen její povrch a fyzické tělo, tedy hrubohmotná schránka nás samotných.

Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?

Záleží na záměru. Ať do ní vložíme jakýkoliv záměr, docílíme jej. Proto doporučuji věnovat se na začátku praxe, ať jsem začátečník, či pokročilý, záměru lekce či záměru cesty jógujícího. Záměr se může postupně formovat a měnit. Nikde není psáno, že musí být po celou dobu stejný. Nejdříve jím může být ono příjemné protažení a prodýchání, pod kterým si jako začátečník často lekce představujeme. A jóga pro nás u tohoto může skončit, anebo se zorné pole rozšíří a my začneme nacházet další aspekty praxe. Nevysvětlitelný klid, s kterým začneme řešit běžné situace, a celkové lepší naladění s lehkostí bytí může být dalším stupněm praxe.

Na co by si měl hledající zájemce o jógu dát pozor při výběru studia nebo instruktora?

Kvantita nad kvalitou. Jak jej poznáme? Jak řekl můj učitel: Jednou jsem se zeptal jedné ženy, čím se živí, a ona mi s napětím v obličeji, se staženými rameny k uším a semknutými rty řekla: Jsem lektorka jógy.

Jsou nějaká rizika, která by s jógou mohla přijít?

Jako u všeho i u jógy záleží, jak a proč určitou věc děláme. Další z mých učitelů řekl: Jóga neublíží, ale způsob, jak jí děláme, může ublížit. Proto je důležité postupovat postupně a pozorně a vyhledat lektora, který nám svým přístupem nabízí to, co hledáme, a z jeho projevu a zkušeností bude patrné, že nám nechce, i když nevědomky, ublížit svým přístupem střelce. Jen nedávejme svou zodpovědnost lektorům a následujme jeho rady s naším kodexem, který spojuje celý dnešní rozhovor – nenásilí. Nejdu tam, kam nemůžu. Bohužel od puberty tímto vzdorem disponujeme a počínáme si opačně.

Musí být člověk praktikující jógu vegetarián?

Měli bychom se zeptat – Proč jsou jógující převážně vegetariáni? Já vnímám důvody dva. Jedním z důvodů je pravidlo nenásilí, tedy neublížování. Neublížovat zvířatům, kteří jsou stejně jako my žijící duši s pocity. Druhým důvodem je tamastická kvalita masa, po kterém se cítíme těžce, lenivě, někdy až tupě (když si vzpomenu na knedlo-vepřo-zelo). Maso zanáší střeva a trvá dlouhou dobu, než dojde k jeho zpracování. Po onu dobu dochází k hnilobnému rozkládání a vytvářejí se toxiny, které střevo propouští do oběhu. Při praktikování jógy, a nyní myslím její ásanovou, dýchací, relaxační a meditační část, se nám s takto těžkým tělem nebude cvičit a praktikovat dobře. Naopak začneme pociťovat potřebu stravovat se lehce a být lehkým.

Jak jíš ty?

Touto otázkou, a tedy i odpovědí, se vracím oslím můstkem na začátek, k nenásilí, které mě přivedlo na cestu jógy. Dlouhá léta jsem vegetariánkou byla. Je zapotřebí si ale uvědomit násilí, které sice jako vegetariáni nepácháme na zvířatech, ale jak potvrzují mnohé vědecké studie, můžeme páchat sami na sobě formou nedostatečného přísunu životně důležitých živin. A tak jsem ono násilí na sobě opět začala páchat. Jsem ve věku, kdy bych se pomalu chtěla stát matkou. Jsem především ženou, hospodyňkou s rolí matky a bohužel dítě ze semínek nevyroste. Pokud bych zůstala v Indii na pahorku hor a pouze bych meditovala a rozjímal, maso a živočišné produkty nepotřebuji. Já si ale zvolila cestu ženy.

Co to obnáší? Nebýt přísným asketou a jednoduše si dovolit. Stravuji se převážně vegetariánsky, dokud mi mé tělo nedá jasnou zprávu, že potřebuje něco jiného a v tomto kontextu živočišného. Zatím se tak, za poslední dlouhý rok, stalo asi 3 krát.

Jóga je filosofií, jóga je intenzivním cvičením, jóga je relaxace... jóga je pro tebe?

Jóga je má cesta seberozvoje na všech pěti úrovních, které z filosofie jógy známe jako panča kóša (5 obalů těl). Je to rozvoj fyzický, který není těžký okusit, rozvoj energetický (pránický), rozvoj mentální (nižší a vyšší mysl) a rozvoj blaženosti a čirého bytí (anandamaja kóša).

A tak se pokouším tyto vrstvy rozvíjet s nohama pevně na zemi.

Děkujeme za rozhovor!

- autor: -jd-
- www.jogovna.cz
- zdroj fotek: Šárka Konečná

- lekce v Energy Studiích Praha [ZDE!](#)



