

Prostor a čas v časoprostoru



„Tohle je můj taneční prostor, tohle je tvůj taneční prostor,“ říká Johnny Baby v legendárním romantickém filmu *Hříšný tanec*. „Ty nevstupuješ do mého, já nevstupuji do tvého,“ pokračuje a vpíjí se svými očima do těch jejích. A v tom se ozvou hřejivě hladivé tóny a první slova písně *Hungry eyes*... A prostor pro ně přestane existovat. I čas.

Popsanou scénu zná z paměti snad každá žena. A zřejmě i ne jeden muž. Protože příslušnice něžného pohlaví své protějšky často přemlouvají, aby se s nimi podívali na nějakou podobnou „sladárnu“. Význam scény nám však možná uniká. O co tam ve skutečnosti jde? Johnny se snaží vůči Baby, kterou považuje za rozmazlené děvče z bohaté rodiny zcela vzdálené jeho realitě, vymezit, a tak jí dává najevo, kde je její místo. Mimo jeho bezpečný prostor. Jenže potom se jejich oči střetnou. Začnou být hladové, jak se zpívá v hitu, který scénu doprovází. A na prostoru už nezáleží. V pohledu se totiž spojí jejich podstaty, které čas i prostor přesahují, protože jsou věčné. A zrodí se semínko všeprostopující lásky, která všechno spojuje a přesahuje. Čas i prostor. Oběma pomůže najít to dobré, co se v nich nachází. Najít a uvědomit si to. Pochopit a uchopit. A oni nastoupí na cestu kultivace nejlepší verze sebe sama. O co jiného nám jde v jógové praxi?

Lpění na individualitě prostor bere, ne dává

Vzpomeňme na jamu a nijamu. První stupeň Pataňdžaliho osmistupňové stezky jógy. Máme zde *ahimsu*, neubližování, a *aparigrahu*, neulpívání. Všechny zásady jamy a nijamy se vzájemně prolínají a jedna z nich všemi prostupuje možná více než ostatní. Je to právě *ahimsa*. Jednejme s láskou k sobě samému a s láskou ke svému okolí. To může být zavádějící. Někdy se totiž můžeme domnívat, že lpění na vlastní individualitě je projevem *ahimsy* ve smyslu neubližování sobě samému. Je to ale přesně naopak. Protože se dopouštíme porušení *aparigrahy*. Ulpíváme na tom, co nás z našeho pohledu dělá námi. A pečlivě si to střežíme, aby nám to nikdo nenarušil. Jako si Johnny drží svou masku drsňáka, kterého nic nerozhodí a který si umí se vším poradit sám a bez pomoci kohokoliv. Ve skutečnosti ale často skrýváme něco, co nechceme přiznat ani sami sobě, natož pak ostatním. Jako Johnny zakrývá bolest a pocity méněcennosti vůči lidem z vyšších vrstev, podle jeho mínění. Přináší ale takový přístup štěstí? Evidentně ne. Tím, že budeme ulpívat na vlastní individualitě a křečovitě se držet svých názorů a přesvědčení, z nichž nebudeme ochotni za žádnou cenu slevit, budeme porušovat nejen *aparigrahu*, ale i *ahimsu*. Protože se nebudeme zaměřovat dovnitř, ale ven. Na to, jak to vypadá. Ne, jak to je. Čímž budeme ubližovat sami sobě. I ostatním. Budeme žít jakoby se zavřenými očima.

Uvnitř sebe sama

Jak si ale zjednat prostor, který v čase každý z nás potřebuje? Jak najít v časoprostoru své místo? Stabilitu, rovnováhu, ukotvení? Odpověď je nasnadě. Prostor, který hledáme a který potřebujeme, nenajdeme nikde jinde než uvnitř sebe sama. A když nastoupíme na cestu jeho hledání, nebudeme si jej muset venku zjednávat. Protože to přijde přirozeně. Tak nějak samo. Někdy se tomu říká zdravé sebevědomí. Člověk jistý si sám sebou nemá potřebu lpět na své individualitě, protože necítí ohrožení, a tedy se nemusí vůči nikomu a ničemu vymezovat. V jeho nitru panuje klid a harmonie. Důležité je učinit vědomé rozhodnutí. A potom obrátit pozornost k dechu. Přijde praxe, která odhalí, co hledáme. Jen si musíme dopřát čas. Čas pro hledání prostoru. Uvnitř sebe sama.

Jen tak

Ruka na srdce. Kdy naposledy jste si dopřáli jen tak ležet? Bez myšlenek na to, co vlastně děláte. Nebo co byste měli dělat. Beze spěchu, že vám něco jiného uteče. Dejte si každý den, a je jedno, jestli ráno, odpoledne, nebo večer, rande sami se sebou. Jen u toho neusněte. Nedejte sami sobě košem. Položte se na záda, ruce nechte volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Poloha šavásany. Uvolněte se a obraťte pozornost k dechu a dráze, kterou v těle vykonává. Proud dechu dovnitř a ven. Dýchejte volně, nenuceně, přirozeně. Tak, jak je vám příjemné a pohodlné. Sledujte, co se uvnitř vás děje. Vnímejte vnitřní prostor. Přijměte jej a uvědomte si jeho šíři a nekonečnost. Umožněte si prožít volnost a svobodu, kterou toto uvědomění ne propůjčuje, ale dává. Je vaše. A nikdo a nic ji nemůže ohrozit. Jen vy sami.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com