

Vibrace života



Žít, nebo raději nežít? Také jste si někdy položili tuto otázku? Občas pod závalem toho všeho starého interního harampádí, i aktuálního vnějšího, možná pochybujeme, jestli to vše, co děláme, jak žijeme, že vůbec existujeme, má smysl.

Téma života jako oslava zní jako jedna velká párty, ale my se možná necítíme stále (o)slavně, neb zažíváme své lidské nahoru dolů, nahoru dolů... Sinusoida nebo nějaká jiná zajímavá křivka či geometrický útvar spíše než jasně vzestupná rovná přímka či schodiště do nebes, o kterém možná sníme nebo jsme si podle ezoterických pramenů usmysleli, že to tak „má být“.

Tantrici by ale pravili, že v našem těle se taková životní párty opravdu odehrává, čistě proto, že zrovna existujeme. Pokud jsme cele přítomni v daném okamžiku, možná si všimneme jemné vibrace života v nás. Je tam. Spanda. Život v nás námi doslova hýbe. Někdy nás dokáže roztančit u věšení prádla, jindy chceme doslova vzteky vyskočit z kůže třeba u spáleného cukroví. Životní vibrace je v nás a nejen při těch emocích, které vybíravě nazýváme pozitivní, žádoucí, ale lze ji také pocítit v návalech těch intenzivních hlubokých, které rádi škatulkujeme do krabičky „negativní“.

Život. Tady bychom mohli začít a skončit: u faktu, že pokud dokážeme život v nás pozorovat, uvědomovat si a neposuzovat, můžeme prostě existovat ve své celistvosti a vlastně se nemusíme zabývat otázkou, zda být, či nebýt, neb fakt, že prostě jsme a cítíme ten život v nás, je natolik naplňující, že nemusíme pátrat po dalším smyslu své existence a hledání, co dobrého bychom spáchali pro lidstvo nebo pro sebe.

Tento článek nepíšu z pozice osvíceného tantrického mistra, který je neustále bdělý a vědomý si každé své akce a každého svého pocitu. Když člověku „vylítnou saze“, často si to uvědomí zpětně. Po bitvě je každý král, že? Jenže bitva se opakuje. Dokola a dokola. Život nám neustále servíruje určité opakující se situace, aby otestoval, jestli jsme ochotni něco změnit a něco uvidět. A tak nás testuje ve schopnosti se „zpřítomnit“. Zastavit se a upřímně procítit tu opravdovou emoci bez nutnosti reakce a (sebe)hodnocení.

Vášeň žít

Velkou část svého dospívání jsem strávila zíráním na bílou zeď svého pokoje ve velmi ponuré náladě, která asi nebyla moc vidět navenek, protože jinak jsem docela dobře fungovala. Měla jsem ale pocit, že to nikdy neskončí, že není cesty z té vnitřní tmy ven, že nevím vůbec jak a také že mi chybí motivace žít. Třetí sedmiletka mého života a měla jsem pocit, že u toho skončím. Hezky o podobném

stavu píše Paulo Coelho v knize *Veronika se rozhodla zemřít*. Tu jsem četla mnohem později, ale i tak na mne promlouvala – i tím, po čem toužíme: (sebe)přijetí a realizaci svých potenciálů. Hrdinka tam za zdmi „speciálního blázince“ konečně v bezpečném prostředí zjišťuje, jak se svobodně projevit a tím přichází na to, co vlastně chce a potřebuje. Vášeň. Vášeň žít.

Hodné holky se obvykle maskují za úsměv, plné potlačených tužeb a emocí rády dělají vše pro druhé a pak trpí – snaží se trpět neviditelně, případně vypadat velmi silně a samostatně, ale zároveň si přejí, aby si toho utrpení už konečně někdo všiml a zachránil je. Hezky je to vidět třeba v pohádkách: Sněhurka, která okusila jablko, což mohla být iniciace do jejího ženství, ale místo toho usnula a čekala pod poklopem (raději znečitlivělá) na záchranáře prince. A nebo taková Popelka, která byla perfektní obětí nepříznivé rodinné situace, „trpělivě nesla svůj osud“, hrabala se v sazích a hrachu... Nakonec to, jak víme (a doufáme i u sebe), s pohádkovými holkami dobře dopadlo. Nicméně to, co je „zachránilo“, to, co se zobrazuje v pohádkách jako princ na bílém koni, princ, co zabíjí draka, nabídne jim svou ruku nebo něco podobného, není žádný vnější princ-zachránce, ale něco uvnitř nás, co se konečně probere, rozhodne se, že už nechce trpět, a podnikne patřičné kroky k tomu, aby se „to“ změnilo. Vnitřní oheň.

Až nás někdo vysvobodí...

Energeticky dospíváme okolo věku 21 let. Může to být ale i mnohem později – až když jsme ochotní a schopní převzít zodpovědnost sami za sebe a své štěstí a přestaneme čekat pod poklopem nebo na smetišti svého zoufalství, až nás někdo vysvobodí.

Až k té pomyslné hranici dospělosti jsem papkala antidepresiva a schovávala se za diagnózu zvanou deprese, kterou mi potvrzoval pan doktor, který mi ty prášky předepisoval a při každém sezení kouřil jako fabrika, a já nebyla schopná mu ani říct, že mi to vadí. Jen jsem byla nešťastná, že i ten „doporučený dobrý pan doktor“, za kterým jsem se odhodlala konečně jít a doufala, že mě to spasí, mi kouří do obličeje. A chodila jsem k němu poctivě několik let.

Každá oběť potřebuje protihráče – pachatele – aby tu hru spolu mohli hrát. Mnohaletým tréninkem se staneme v téhle hře profíci a protihráče najdeme na každém kroku. I v tramvaji vám pak hnedle každý druhý šlápne na nohu. Tím si člověk báječně potvrdí svou hypotézu, jak je to vše nanic.

Navíc k tomu hledáme nějaké vysvětlení a škatulky. Za své diagnózy, které nám dají ti, které chceme považovat za autority, se rádi schováváme. Dokonce na to čekáme. Na diagnózu ne-moci. Je bezpečné být ne-mocný. Vzdát se své moci, své síly a schovat se. Za poklop jako Sněhurka. Nemoci jsou velmi zajímavá věc: kde se berou a proč... A také že s nimi lze pracovat a přetvořit je zpět do zdraví a své síly. Osobně si vážím pohledu Luise Hay, který jsem našla v jejích knihách, a z některých prapodivných nemocí jsem díky uvědomění kořenů těchto neduhů mohla vyplout s větším sebe-uvědoměním.

Tak je to i s traumaty, která sídlí hluboko v nás. Některé životní zážitky jsou drsné, potřebují „zvědomit“ a nějakou dobu může jejich zpracovávání trvat. Ale také nepomáhá je donekonečna rozpitvávat. Když dokola opakujeme, co se nám kde stalo, kdo nás naštvál a kde kdo ublížil, znovu a znovu se tím pak retraumatizujeme. Rozpitvávaná rána nemá moc šanci se hojit. Takže i tu přijde okamžik, kdy si uvědomíme, že něco je potřeba už nechat být a posunout se dál.

Nahoru a dolů

Opět je to cesta. Sem tam se nějaký ten neduh zase vrátí – taková kontrolka, jestli tou cestu toho sebe-uvědomování pořád jdeme, nebo jestli se válíme na tamasickém gauči sebetřýzně a zas doufáme, že nás zachrání pilulka, perfektní partner, terapeut, princ, lékař... nebo guru.

Ach ty cykly: nahoru a dolů. Život, zdá se, rozhodně není jedna přímka směrem vzhůru na vysněný kopec osvětlení. Stavby tápání v temných hlubinách se mi několikrát vrátily, nejtěžší období bylo zatím asi během mých intenzivních tantrických studií. Mělo to daleko k vymeditovanému klidnému obrázku jogína, protože jakmile se začnete zaobírat prací s vnitřní energií, prostě se nevyhnete práci se stínem. Stoupající energie nemilosrdně rozvibruje a vytáhne to bahno, co se válí cestou a uvnitř. Trochu jako sopka. Naučila jsem se opět se naštvat a dát to vidět i navenek. Což je také důležitý proces hodných holek - ten skrytý potlačený vztek musí někdy ven. Málokdy ale máme to bezpečné prostředí a (sebe)pochopení pro tento, dle mého názoru, nezbytný a léčivý proces. Takže spoustu let jsem strávila permanentně nakrknutá na celý svět (i na sebe, že jsem „taková“) a podle toho se děly i životní situace, aby mi to podpořily a potvrdily. Oběť, pachatel a také zachránce jsou totiž jedna a tatáž osoba. Jen se ty role střídají podle patriční situace. Oběť je vlastně uvnitř velmi, velmi našťvaná a hledá, kde to vypustit. Permanentní sopka.

Zdál se mi sen, kdy cosi balím u silnice, okolo projede auto, které mě málem srazí. Vyděsím se, naštvu se a povykuji za autem, které ve zpětném zrcátku vidí mou vzteklou reakci a začne jet ještě šíleněji a ohrožovat ostatní. V tom se vzbudím a mám jasno: splácení agrese agresí není řešení.

Naslouchejme snům

Sny na nás promlouvají. Stojí za to jim naslouchat, možná si je zapsat hned po probuzení. Toto se mnou teď bydlí a možná mi pomohlo i trochu zvolnit ten motor, co člověka neustále žene vpřed a nutí pořád něco dělat, něčeho dosáhnout, aby mu něco neuteklo.

Potom co jsem se vyloupla v 21 letech z depresí změnou prostředí a přeci jen určitým posunem v myšlení, jsem totiž měla pocit, že mi uteklo spoustu let života, která musím „dohnat“. A po další sedmiletce s nevyřčeným heslem „být akční, výkonná a žít naplno“ jsem skončila ve 28 letech s ochrnutými rukama a autoimunitním onemocněním několik měsíců sama doma a opět zírala do bílé zdi. To se ovšem ukázalo nakonec jako jedno z nejhezčích a nejprerodovějších období mého života. Zdánlivě odnikud přišly pocity štěstí, které jsem do té doby neznala. Odstartovaly chuť poznávat život zase jinak a také ten vnitřní svět. A tak teď po další sedmiletce, kterou jsem strávila všemožným zkoumáním a praktikováním v různých koutech zeměkoule, dnes, sedím na začátku své šesté sedmiletky ještě v zimě v Praze na balkóně zabalená do dek, které jsem si přivezla z těch nejrůznějších zemí, na klíně mi leží kočka, vrní a je to zase tu. Ten stav blaženosti, který se bere odnikud a je nejhezčí. To NIC, které rozvibruje buňky do radosti, ale přichází, až když si na něj uděláme čas. Eckhart Tolle prohlásil, že ve svém životě žil s několika zenovými mistry... a všichni byli kočky. Dnes zrovna souhlasím. Tahle náhodná návštěvnice mi byla dnes dobrou učitelkou přítomnosti mezi vlnami života.

Spanda. Životní vibrace, kterou jde pocítit při prostém zírání do zeleně, hvězdné oblohy nebo třeba na strom či květinu. Když se dostaví, prostě to poznáte. Nic, ticho, klid a přitom život. A ten život také podporuje uvědomění si toho, co se v nás zrovna odehrává, bez škatulkování dobře nebo špatně a hodnocení, jak se to celé s námi vyvíjí. Je to malý zázrak, který nám pomáhá přijímat sebe ve své komplexnosti a tak i své okolí.

- autor: Dagmar Volfová
- www.simhayoga.cz
- foto: Shutterstock.com