

Deník moderní jogínky



Šárka
Konečná

motto

Deník moderní jogínky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.motto.cz

www.albatrosmedia.cz



Šárka Konečná

Deník moderní jogínky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Deník
moderní
jogínky

Šárka Konečná

Praha 2018

© Šárka Konečná, 2018

Illustrations © Bára z Nikolajky, 2018

ISBN tištěné verze 978-80-267-1249-7

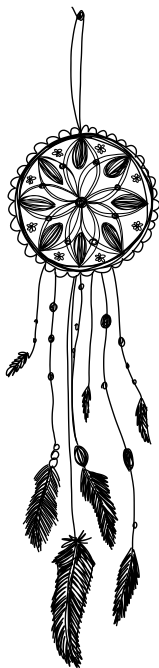
ISBN e-knihy 978-80-267-1319-7 (1. zveřejnění, 2018)

Všem lidem.

Lokah samastah sukhino bhavantu.

*„Kéž jsou všechny bytosti na celém světě šťastné
a svobodné a ať mé myšlenky, slova i činy nějakým
způsobem přispívají ke štěstí a svobodě všech.“*

Část první



Vše, co se snažíte najít, už vás dávno našlo.

Je to ve vás.

Ramés Balsekar

Dno plechového hrníčku mizí pod horkým indickým čajem s mlékem. Proud přeslazeného nápoje tekoucí z objemné konvice ustane a na hladině začne poskakovat pěna krémové barvy. Čaj připravený správně a ve správný čas. Značně uvolněná a v opojení z doznívající ásanové a pránájámové praxe usedám ve svém pokoji ke stolu a otevírám laptop. Přibližuji horký hrnek k ústům a nahlas usrkávám. Odkládám čaj vedle tmavé sošky boha Ganéši, který na naší cestě odstraňuje překážky, a zhoupnutím se na židli zakláním hlavu. Zniče-honic se nahlas rozesměji. Přikládám prsty na klávesnici a začínám konečně psát.

Pohled z ášramového okna mi skýtá podívanou na altánek, kde se před prudkým sluncem schovávají tři osoby. Dvě z nich sedí v křeslech s rozečtenou knihou. Jejich opálené tváře s jemnými rysy naznačují uvolněnost.

Třetí, lektorka jógy, má vedle nich rozvinutou podložku a pomalými pohyby uvádí své tělo do jemného plynutí střídajících se ásan. Obraz klidu indického podvečera. V okolí ášramu je cítit blaženost z čirého bytí. Vracím pohled ke klávesnici a zamýšlím se nad dlouhou duchovní cestou, kterou jsem ušla a na které snad po letech sklízím nějaké ovoce.

Na monitoru se objevují první slova. Začíná příběh obyčejné holky, která se jednoho dne rozhodla, že se chce stát lektorkou jógy. Proč? Z vnitřní pohnutky, kterou si nedokázala vysvětlit. Nakonec se tak stalo – bez důvodu, bez otázek proč a jak. Nebyla to procházka růžovou zahradou za zpěvu šanti mantry (*šanti* v sanskrtu znamená mír), ale naopak. Jeden z učitelů jógy, pan Rudolf Skarnitzl, řekl: „Tím, že se ti něco daří a lidé tě chválí a klepou po rameni, akorát uvízneš na jednom místě jako hřebík, který je nepřetržitým poklepáním zatloukán hlouběji. Naopak pořádný kopanec do zadku tě může posunout o podstatný kus dopředu.“

Tak tomu bylo i na mé cestě. Dostala jsem pořádný kopanec. A ne jeden.

Bez činu zůstává i nejkrásnější myšlenka bezcennou.

Mahátma Gándhí

Jednoho zimního večera se ve svém pražském bytě rozhoduji, že musím konečně přejít od myšlenky k činu, a začínám připravovat svůj vysněný jógový výlet do indického ášramu. Před mým dychtivým zrakem se na monitoru počítače objevuje seznam webových stránek s tipy na vyřízení víza. Opatrně, aby se mi tento okamžik vryl do paměti, nasměřuji kurzor na jednu z nabízených stránek a klikám.

Mám pocit, že se zastavuje čas, a chvíle získává na důležitosti. Napětím ani nedýchám. Plíce mám přeplněné, po necelé minutě vydechnu a zalapám po vzduchu, abych se neudusila. Zkontroluji připojení a rychle se zamyslím, zda jsem zaplatila včas účet za internet. Modem zapojen, účet zaplacen. Mám tedy pár minut na přípravu horkého čaje a zabalení se do teplé deky.

Za okny se prohání prudký vítr a vánice mi nedovolí dohlédnout dál než pár centimetrů za skleněnou

okenní tabulku. Patnáctého prosince zahalil sníh celou Prahu. Stáčím pohled zpět k monitoru, jenž toho večera září jako jediný bod v tmavé místnosti. Stránka indického velvyslanectví se otevírá. Ve skrytu duše doufám, že mi tahle chvíle změní nejen život, ale i jeho chápání. Prvním překvapením je však nečekaný zádrhel v podobě anglického jazyka, kterým je popsán celý informační web. Angličtina není moje silná stránka. Na druhé záložce otevírám překladáč a nořím se do textu.

Když asi po hodině konečně najdu odkaz vedoucí ke slíbenému vízovému formuláři a prokliknu se na Online Visa Application Registration, začíná hra hlubokých nádechů a uklidňujících výdechů s očima upřenými na obrazovku. A hned tady, na začátku celého vyplňování a vlastně i příběhu, mě na stránkách upozorňují na snadno přehlédnutelný řádek: Indian Mission. Mise začíná. Ale odkud? Czech Republic – Prague. Startovní bod zadán a můžeme dále. Název další kolonky je *religion* neboli náboženství. Jedu do Indie, pomyslím si, tak co bych tu mohla zadat? Já ze země české, kde žiji bez vyznání, asi jako valná většina populace. Nakonec musím zvolit z výběru *buddhism, islam, christian, hindu*. Budu hinduista, slavnostně se rozhoduji a označuji ikonu s nabídkou *hindu*.

Postupně procházím jednotlivé kolonky s otázkami ohledně matky a otce, je tu i dotaz, zda nemám nějaké zvláštní znamení. Doplnuji jména, popisuji, kde mám tetování, a pak se konečně dostávám ke konci stránky. Snad mám hotovo, zaraduji se trochu předčasně. Než se mi to opravdu podaří, jednou spadne internet, dva-

krát si vyplněnou žádost neuložím a do třetice všeho dobrého se mi vybije laptop.

Žádost o vízum je nutné vytisknout, potvrdí mi překladač kolem druhé hodiny ranní. A tak tisknu. Raději dvakrát. Podepisuji a druhý den, značně unavená nočním tancem s počítačem, vyrážím na velvyslanectví.

Netrpělivě nastupuji do metra linky A a jedu na cílovou stanici, kde se nachází majestátní budova indického zastupitelství.

Snad mám vše, počítám si v duchu provedené úkony.

V ruce žmoulám list papíru spolu s pasem, kopií letenky a fotkou. Nemělo by mě nic zastavit, určitě mi nic nechybí. Tedy snad, zaváhám se srdcem v kalhotách.

Po pár minutách se pozastavím nad rozhovorem, do kterého se přes slušné vychování zaposlouchám. Mladý muž po mé pravici se nahlas rozesměje a praví druhému: „Věř mi, co říkám. Já jedu podat žádost už potřetí. Je potřeba fotka o rozměru 5 × 5. Ta klasická pasová ti nestačí.“

Oči mi sklouznou na mou malou pasovou fotografii klasické obdélníkové velikosti. Mladík pokračuje v poučování: „Hned u východu z metra je fotolab, kde je příjemný a ochotný pán. Řekni, že jedeš do Indie, a on bude vědět.“ Díky, bože! – mrknu nahoru, kde by podle všeho bůh měl sídlit.

Opravdu tam je. Tedy nikoliv bůh, ale postarší pán s fotoaparátem, a dokonce i s úsměvem. Stačí říct heslo Indie a už mě usazuje. Sevřu rty a mírně se do objektivu usměji. Tak, teď budu mít vyhráno. Chvilka čekání



Největší chybou
je myslet si,
že nějakou
uděláte.

na vyhotovení, založení do malých destiček, předání, poděkování. Poskočím si, vycházím a pokračuji po ulici Milady Horákové až k ceduli oznamující cíl mé dnešní cesty.

Zvonek s názvem velvyslanectví stisknu s nádechem. To mi pomůže napřímit celé tělo a dodat si potřebnou kuráž. Po chvilce se rozezní pronikavé bzučení těžkých hlavních dveří. Vstupuji do jámy lvové. Fronta lidí, kteří se ovívají svými žádostmi, končí jen pár kroků od vchodu. Kouknu na hodiny. Je devět. Úřední okénko otevírá až za třicet minut – rozhlédnu se a hledám, kam bych se usadila. Těch, kteří touží odjet do Indie, je požehnaně, prolétne mi hlavou. Je jich tu bezmála třicet.

Jak se fronta pohybuje, množí se žalostné výkřiky: „Já nemám fotku.“ – „To snad ne, já si ještě nakoupila letenky.“ Od okénka, za nímž sedí drobný rozvázný Ind, odchází lidé zklamaní. I přes napjatou situaci si své místo stále držím. Avšak pouze do chvíle, kdy muž z metra vedle mě svěsí hlavu: „Nemám kopii pasu.“ Před mladíkem, který se mnou šel celou cestu od metra, jsem jenom já. „Vypadá to, že někdo z nás musí doběhnout pas okopírovat,“ usměje se spiklenecky. „Podržím místa a vy běžte. Co říkáte?“ Můj zachránce se rozběhne. Celou scénu korunuje starší pán slovy: „Dnes tu jsem už počtvrté, přátelé. Důležité je, o jaké vízum žádáte,“ ztiší hlas a pár lidí, včetně mě, se k němu nakloní blíž. „Vždy volte to turistické. Studentské a business je velmi komplikované.“ Odtáhne se a pokračuje ve výčtu potřebných dokumentů: „Pas, kopii pasu, občanského průkazu, kopii letenky, jednu fotku 5 × 5 navíc,

vyplněnou a podepsanou žádost...“ Osazenstvo řídne. Napjatě čekám, zda je seznam u konce. „A nahranou barevnou fotografií 5 × 5 v online žádosti.“ V tu chvíli do místnosti vběhne mladík s vítězným úsměvem. Právě na nás po dvou a půl hodině boje přišla řada. S poděkováním odcházím a své místo přenechávám lépe připravenému.

Další den s nově vytištěnou žádostí, s nahranou fotografií a se všemi dokumenty přicházím na úřad již před devátou hodinou ranní. Usazuji se, zdánlivě klidně otevírám knihu a po očku, v roli zkušeného, sleduji nově přicházející a po chvíli zase odcházející. Pohled namísto do otevřené knihy zaměřím na okénko, za kterým sedí Ind kroutící hlavou nad každým dalším žadatelem. Výraz nemění, a tak mi není vůbec jasné, či žádost přijal a či nikoli.

Po další hodině přicházím na řadu. Vstávám a jdu vratkou chůzí k okénku.

„Hello.“ Podávám své papíry.

Úředník si dává na čas a pár minut věnuje hloubavému pročitání. Když už si myslím, že čekání nevydržím a vybuchnu vzteky a vysílením z celé situace, úředník zvedne zrak a zadívá se na mě. Pak zase do papíru. A zpátky na mě, než vystřelí otázku s typickým indickým akcentem: „*Are you really hindu?*“

V tu chvíli mi před očima proběhne mně známý a už trochu zapomenutý film. Vidím samu sebe, jak sedím na přednášce o hinduismu, a profesora, který se vztyčeným ukazováčkem říká jednu důležitou větu:

„Hinduistou se nemůžete jen tak stát, hinduistou se musíte narodit.“

Plaše pokrčím rameny a na znamení váhavého souhlasu přikývnu. Úředník si posune brýle blíže ke kořenu nosu a ještě jednou si mě změří ostrým pohledem od hlavy až k patě. Srdce mi bije jako na poplach. To, že je polapené v síti strachu, je jistě vidět i přes huňatý svetr. Tady má duchovní cesta končí, usuzuji a už už se otáčím k odchodu.

Indický úředník však zvedá ruku s velkým dřevěným razítkem a jedním hmatem je přilepí na roh papíru. Když razítko zvedne, směje se na mě čerstvým inkoustem orámované přijetí žádosti o vstup do daleké Indie. „Osm set padesát a přijďte příští pondělí.“

Spěšně vytahuji přesně připravené bankovky a podouvám je co nejlíže pod jeho tmavé prsty tak, aby neměl možnost si své rozhodnutí rozmyslet. Uf, oddychnu si a i přes mrazivé počasí si hřbetem ruky otírám krůpěje potu na čele.

Udělat věc, které se bojíte, je první krok k úspěchu.

Mahátma Gándhí

„Teď už to je jen o tobě. Soustřeď se na svůj růst a sebezpoznání. Jsi připravená.“ Tak znějí slova, jež ke mně přicházejí z úst mého přítele. Mám pocit, že upadnu. Nemám sílu. Nemohu nic říct. Pláču. Otevírám ústa, ale nic než zalykání nevychází. Chtěla bych poprosit, ať mě drží, ať mě nepouští, ať mi řekne: Neodjížděj. Ale on mlčí. Má pevný výraz, je jiný, než jak ho znám.

Mluví stroze, v heslech. Říká, jak jsem silná. Copak nevidí, že jsem na pokraji naprostého zhroucení? Copak nevidí, jak jsem slabá? Ještě než odejde, přece jen se otáčí. Dívám se do jeho vlhkých očí plných obav a smutku.

Sedím v chladné nepohodlné letištní hale a po tváři mi stékají slzy jako hrachy. Slzy štěstí, či strachu? Sama nevím. Mezi štěstím a strachem je tenká hranice. Už se nemohu vrátit. Dívám se skrze zavřené prosklené dveře, které vedou do útrob letadla do Indie.

Neměla bych odjíždět – stále mi zní v hlavě tatáž opakující se mantra. Vysílením upadám do vzpomínek na uplynulou noc a ráno s přítelem, který mě odvezl na letiště.

Nemohla jsem spát. Ne nadarmo se říká době před plánovaným odjezdem cestovní horečka. Má horečka byla plná černých myšlenek o cestě, na kterou bych se neměla vydávat. Co mě to napadlo? Odjet sama do Indie! Bez pořádné slovní zásoby v angličtině, bez předešlé dlouholeté praxe jógy? Zmocňoval se mě strach a obava naplňující každou buňku mého těla. Rána jsem se nějak dočkala... Ty chvíle ve mně teď ožívají:

S ručičkami na budíku, které ukazují půl páté ráno, vstávám a se žaludeční nevolností odcházím na toaletu. Zavírám dveře a potichu pláču. Tak, aby mě neslyšel sladce spící přítel. Propadám beznaději a obsah mého žaludku propadá toaletní míse. Ještě chvíli tu sedím, než z dálky zaslechnu zvonkohru budíku z nočního stolku. Utnutí pronikavého zvuku mi jen potvrdí, že je přítel vzhůru. Otírám kapky slz a stopy zvratků

z tváře, párkrát se zhluboka nadechnu a vycházím do bytu zahaleného tmou.

Je začátek ledna a starý vinohradský byt je prolezlý chladem. Odcházím do koupelny, a přestože se mé tělo chvěje zimou, pouštím studenou sprchu. Z nějakého důvodu pevně věřím, že mě proud ledové vody dostane na slabé, třesoucí se nohy. Pomáhá to. Jsem schopná připravit snídani a nasadit úsměv na tvář, když se ke mně zezadu partner přivine, pevně mě obejmě a pošepotá mi: „Je to tady, tvůj velký den.“

Ano, je to tady, ztuhne mi strojený úsměv na rtech a stáhne se mi žaludek. S omluvným výrazem odbíhám na toaletu. Křeč vycházející ze středu břicha mi nedovolí víc, než se opět schoulit na zem a tiše plakat.

Po druhém kole studené sprchy a s hudbou, která u nás provází každé ráno, se cítím lépe. Když uslyším slova v písni slovenského interpreta – žijeme pre moment –, mé sebedůvědomí neboli vědomí sebe sama se podstatně zvýší a ke snídani usedám sice unavená, ale tak nějak otupělá bez dalšího projevu smutku.

Stejně jako mnohdy funguje systém sebenaštvání, nyní dávám zelenou sebemotivování. Se slovy o lepších zítřcích, která mi zní v hlavě s chytlavou melodií písně, se dokonce nad celou záležitostí pousměji. Věřím, že to bude dobré.

Není. Celou cestu až do letištní haly se mi chce křičet, ale statečně se držím s pevně semknutými rty a křečovitým úsměvem na tváři.

Mezi mnou a partnerem se vytvořila jakási zeď. Zeď, která nás udržuje od nevysloveného strachu. A přitom

vypadáme jako dvě osoby jedoucí autem na hezkou společnou dovolenou.

Zeď se nakonec bortí. Padá ve chvíli, kdy odevzdávám svá zavazadla a stavím se naproti Honzovi před celní kontrolou. Poprvé od rána stojím tváří v tvář tomu nejmilejšímu člověku na světě, kterého následující měsíce neuvidím. S kterým nebudu usínat v bezpečném objetí. Vedle kterého se nebudu každý den probouzet s úsměvem na rtech a pocitem, že je vše v pořádku. Ze zničujícího přemítání mě zpátky na zem usadí až jeho slova: „Teď už to je jen o tobě. Soustřeď se na svůj růst a sebepoznání. Jsi připravená.“ Hra na hrdinku, která všechno zvládne, končí. Začínám se třást a tečou mi slzy.

Probere mě hlas z reproduktorů svolávající cestující dle místa sezení. Sklopím zrak k užmoulané letence a podívám se na označení sektoru, v němž budu následujících šest hodin letu uvězněna mezi kontinenty.

Sedím před skleněnými dveřmi. Vtom vyvolají můj sektor. Je to tady. Musím vstát. Sbíráám poslední zbytky sil a snažím se zvednout.

Tělo mě neposlouchá. Je slabé. Nechce spolupracovat. Je znehybněné strachem. Musím jít, musím jít, opakuji si při každém dalším těžkém kroku. Skleněné dveře se otevírají a já vstupuji do úzké dlouhé chodby vedoucí do letadla.

Sedám si do měkkého křesla, pevně stahuji bezpečnostní pás a ustrašeně se dívám kolem. Jak bych si přála vyskočit, zahalekat na letušky, že je to celé velký omyl, a vytratit se pěkně po anglicku. Letušky se namísto toho

na mě a na všechny kolem profesionálně usmívají a žádají nás o pozornost, aby nám mohly ukázat, co je potřeba udělat v případě potíží na cestě. Kéž by se něco stalo, projede mi myslí. Kéž bychom do Indie vůbec nedoletěli...

Letadlo vzlétá, zarývám okousané nehty do opěrek sedadla, držím se, abych se nerozkřičela nahlas. Zvětšování nadmořské výšky ve mně vyvolá třes a nutkání zvracet. Vzduchuji se od pevné půdy pod nohama. Vzduchuji se od jistot. Vzduchuji se od všeho, čím jsem posledních dvaadvacet let byla. Vzduchuji se od rolí, které mě do této doby charakterizovaly. Chci zpátky. Chci být ustrašenou holkou, která je závislá na všech kolem, na jejich názorech, na jejich označování, na jejich hodnocení. Nechci být sama. Sama se sebou. Nevím, co si mám počít. Vlastně nevím, s kým to letím. S kým jsem překonala první otřesy letadla a s kým tu sedím na jedné sedačce. V jednom těle. Kde je ta osoba, jež se před pár měsíci hrdinsky rozhodla vzít život pevně do svých rukou a odjet do Indie?

Letíme. Život se kvůli jedné ustrašené holce neza-stavil. Naprosto vysílená a s děsivým pocitem, že být sama se sebou je nesnesitelné, usínám.

Probouzí mě chlad a jemné poklepání letušky na rameno. Čas jídla. Nemotorně zvedám tělo, které se během tvrdého spánku sesunulo dolů z křesla, a sedám si rovně. Protřu si oči a zamžourám kolem. Nebyl to jen hrůzostrašný sen. Je to realita. Jedna z letušek mi podává táč s jídlem a ptá se, co si přeji k pití.

„Bílé víno,“ poprosím a pak dodám: „Rovnou dvě.“

Opíjím se a směřuji za jógou do indického ášramu, uchechtnu se. Odstráním plastové víko a na dně mis-tičky se na mě usmívá kus kuřecího masa a trocha rýže. Zůstávám u vína. Jedno z morálních pravidel jógy zní *ahimsa*, nenásilí. Je jím často chápáno vegetariánství, které už nějaký ten rok praktikuji i já. Jídlo tedy odmítám a raději se oddávám opojení šedou rulandou. Kontrola smyslů, *prátjahára*, je přece jeden z pilířů osmi-dílné stezky jógy dle mudrce Pataňdžaliho, pomyslí-li si ironicky.

Po druhé lahvičce je lépe. Mohu se rozhlédnout kolem do tváří sousedů, kteří se mnou letí objevovat exotický východ. Ptám se sama sebe, co je může lákat. Jaké pohnutky je k tomu vedou? Lidé se na mě otáčejí a pak se zase hned odvracejí. Mladá, ubrečená, opuchlá a teď už opilá holka – vskutku hezký pohled.

Tři hodiny a padesát tři minuty zbývají do přiletu do Dubaje. Připíjím si na cestu! Může to být takové, jaké chci. Pojď snít, říkám si se značnou kuráží, již mi bílé víno propůjčilo, a dívám se na dno třetí dvoudecové lahvičky. Opět usínám.

Dubaj.

Zmateně se rozhlížím, kudy kam. Masa lidí se valí jedním směrem. Vstupuji do proudu lidských těl, který mě o pár metrů dál vyplivne před celním úředníkem. Ten si mě pozorně měří od hlavy k patě. Třesoucí se rukou

mu podávám svůj pas a letenku. Něco říká a já mu nerozumím. Nerozumím jedinému slovu. Marně lovím výrazy, jež nás vyučovali na základní škole, když jsme měli téma cestování.

Proklínám se, že jsem si nevybrala k maturitě angličtinu, ale raději chemii. To už na mě úředník mává a pokyvuje opačným směrem, než mě masa lidí zanesla.

Aha, musím se vrátit, pochopím z jeho gestikulace. Podívám se na hodinky. Zhrozím se – za padesát minut mi odlétá letadlo do Kóčinu. Prodirám se zpět. Hledám záchytné znamení, číslo svého letu, směr cesty na velké a pro mě nepřehledné tabuli.

Běžím k výtahu, nastupuji a vyjízďím vzhůru. Naskýtá se mi pohled na honosné dubajské letiště. Vyleštěné zábradlí, mramorové plochy poseté malinkými lidmi, kteří se pode mnou hemží jako mravenci. Dobíhám do brány B8 a opět usedám. Ocítám se před indickou rodinkou.

Jedna hodina a čtyřicet devět minut místního času. Hlava mě bolí jako střep, nejspíš jsem vystřízlivěla. Do Indie daleko, domů daleko. Cítím se jako vetřelec. Bezdomovec. Zaujímám zkřížený sed na podlaze a opírám se o sloup.

Indie.

Do úst vkládám ibalgin a vycházím k běžícímu pásu, kde přijíždějí zavazadla. Nervózně čekám na svůj velký černý kufr a nenápadně si koušu nehet, jehož tvar mě irituje. Opatrně se rozhlížím kolem. Tak jsem tady,

pomyslím si a vzpomenu si na rok, který této cestě předcházel. Rok příprav, samostudia, každodenního brzkého vstávání a ásanové praxe v prostoru recepce, za kterou jsem se schovávala coby zaměstnanec. Rok nepřetržitých zvědavých otázek o józe, která mě tolik fascinovala.

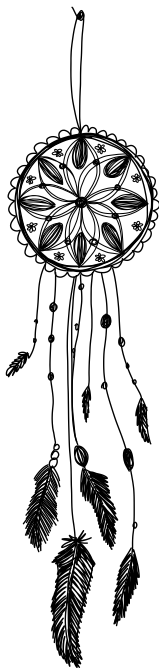
Má rostoucí fascinace, která šla ruku v ruce s životní změnou, mě před časem dovedla až na workshop na Moravě, kde o víkendu přednášel indický učitel Harilál se svou českou ženou o jógové terapii. Zápisky z oněch dvou dní zaplnily celý sešit a na konci víkendu bylo všechno jasné – pod tímto učitelem chci studovat jógovou terapii přímo v Indii.

Toto životní rozhodnutí vedlo k prodeji auta, jediného majetku, který jsem měla, ke koupi letenky a k pěti týdnům volna.

Tak, a teď jsem tady. Omámená vínem, ibalginem a strachem. Kufr přijíždí, chytám jej za plastové poutko, pokládám kolečka na zem a vykračuji. Vtom se zastavím a vykročím ještě jednou – pravou nohou.

Tvá největší obava je tvé největší bohatství.

Část druhá



Hvězdy nemají strach, že budou na obloze vypadat jako světlušky.

Rabíndranáth Thákur

Zvuky tvrdé němčiny mě probouzejí a já se přetáčím na tvrdé posteli. Dlaní si třu otláčený bok a pomalu se protahuji. Opatrně pootevírám oči. Ještě stále je den. Světlo prosakuje skrz ledabyly zatažené závěsy. Rozkoukávám se po pokoji, než můj zrak padne na okno, ze kterého do místnosti přicházejí hlasy. Pomalu se opírám o rám postele a vstávám. Cítím se přinejmenším jako přejetá párem volů. Tvrdá prkna mi klidný odpočinek, po kterém jsem po dlouhé cestě lačná, nedopřála. A tak se opatrně sbírám, oblékám si volné barevné kalhoty a tričko a opět si sedám na postel. Nohy mi těžknou, hrdlo vysychá a dech se krátí. Nechce se mi ven. Nechce se mi z bezpečí pokoje. Nechce se mi čelit tomu, co je venku. Přeletěla jsem půl světa. Z pražského pokojíčku do indického pokoje s hinduistickým božstvem na obraze nad postelí. Sedím sklíčeně pod

portrétem Sarasvatí, bohyně moudrosti, zavírám oči a kladu tvář do dlaní jako malé dítě, které si myslí, že se tak stane neviditelným. Po chvíli se ale rozletí dveře, do pokoje vpluje usměvavá slečna a začne mluvit zvučnou angličtinou s britským přízvukem. Nerozumím jí ani slovo. Nevím, co říká, ale přemůžu se a usměji se. Jsem odhalena. Sedím sama s koleny přitaženými pod bradou v krásném slunném indickém podvečeru. Nezbývá mi nic jiného než se pomalu zvednout a vyjít ven, na zápraží ášramu.

Německý hlouček se jako na povel otočí mým směrem. Směřem k terase vyhřáté sluncem před vchodem do ášramu, kam právě kladu své ctěné pozadí. Se širokými úsměvy mávají a já se jim to pokouším trochu strojeně oplatit.

Naštěstí se zase otáčejí zpět k ženě, která právě ke skupině mluví. Jak později zjistím, jde o učitelku jógy z Německa jménem Šakti. Spirituální jméno Šakti, jež dostala od svého učitele, vyjadřuje ženskou sílu a energii. Jaké bych mohla dostat já? Zasním se a představím si samu sebe v indickém sári a svého učitele, jak mi šeptá spirituální jméno a přikládá mi prsteníček pravé ruky na místo, kde se nachází třetí oko. A pak ho rituálně označuje santalovým dřevem a červeným pudrem. Jméno, které bych mohla dostat, by mohlo být *Ta, jež se naprosto zbláznila a odjela*. Takové božstvo, po kterém bych jméno nosila, asi není. A tak se spokojím se jménem Šárka. Vzpomenu si na knihu, kterou jsem jako malá vyhrabala z mamčininy knihovny. Otevřela jsem ji na straně založené barevným papírkem.

Velkými písmeny na ní bylo napsané jméno Šárka – realistická žena, která se nebojí říkat svoje svérázné názory nahlas. Nesnáší jakékoli omezování a jde si za svým cílem bez ohledu na okolí. Nejlépe se pro ni hodí profese, v nichž může uplatnit svou individualitu. Avšak já své vlastní názory raději celý život polykám, na okolí se ohlížím až příliš a hranice si nehlídám. To je mé velké téma.

Pohled zarývám do písku pod nohama a pokouším se palcem vytvořit co nejhlubší díru do země, jako by to byl ten nejdůležitější úkol na světě. Naštěstí všechny, kteří prochází kolem do budovy ášramu, svou pílí obalamutím, a tak mě tu beze slov nechávají mému osudu další dvě hodiny, které zbývají do večere.

TAPAS, zdravé odříkání přemíry jídla a disciplína

Odříkáním, askezí, se odstraňují nečistoty a jogín získává moc nad tělem a smysly.

Pataňžalího Jógasútry 2.43

Tapas v překladu znamená askeze. Každý člověk od narození dodržuje určitou disciplínu od ranního vstávání přes hygienu, školu, práci a jídlo až po večerní uléhání ke spánku. Postupem času má více povinností a s nimi spojený řád. Pokud se řád poruší, dochází často k pocitům chaosu. V dnešní době se společnost proti řádu staví, podporuje extrémní volnomyšlenkářství a rušení všech hranic.

Kdo vítězí nad lidmi, je mocný, kdo vítězí sám nad sebou, je mocnější.

Lao-c'

Jedno z prvních anglických slovíček, které se v Indii učím, je *moderation*, tedy umírněnost. Při první večeři v sále ášramu si vybavuji pravidlo *tapas*, o kterém pojed-

návají etické a morální kodexy jógy *jamy* a *nijamy*. *Jamy* představující to, jak bychom se měli chovat ke všem bytostem kolem sebe, a *nijamy* zase, jak bychom se měli chovat k sobě. Tak tedy askeze. Když jsem se kodexy učila za přepážkou recepce, myslela jsem si, že mi je jejich význam jasný. Když ale teď sedím v Pataňdžaliho sálu v ášramu, dívám se kolem a unaveně přemýšlím, uvědomuji si, jak je jejich zapojení do běžného života těžké. Jedna věc je o principech číst, překládat si texty z angličtiny poté, co je někdo přeložil ze starého jazyka zvaného sanskrt, druhá věc je uvádět je do života.

Jsem ve zkříženém sedu a přede mnou leží prázdný nerezový táč. Plaše se rozhlížím, pozoruji rušné dění kolem. Lidé usedají na zem a pokládají hřbety rukou na kolena, spojují ukazováčky a palce do čin mudry nebo spínají dlaně před hrudí do andžali mudry a pomalu se ztišují. Inspirují mě k tomu, abych udělala totéž. Zavírám oči a čekám, co se bude dít dál. Sálem se rozezvučí děkovná mantra. Slova neznám, papír, na němž je mantra napsaná, tu někde je, ale v šeru sálu ho nevidím.

Bhódžana mantra, jak se dozvídám později, v podstatě vyjadřuje poděkování za jídlo a za energii, *pránu*, kterou z něj přijímáme.

*Annādbhavanti bhūtāni parjanyaḥ annasambhavaḥ
yajñādbhavati parjanyaḥ yajñaḥ karmasamudbhavaḥ*

*Aham vaiśvānaro bhūtvā Prāṇinām dehamāśritaḥ
Prāṇāpāna samāyuktaḥ Pacāmyannam caturvidham*

*Annapūrṇe sadā pūrṇe Śankara prāṇavallabhe
Jñāna vairāgya siddhyartham Bhikṣām dehi ca pārvatī*

*Annam brahmā raso viṣṇuḥ bhoktā devo maheśwaraḥ
Evam sancintya yo bhunkte hyannadoṣai na līpyate*

*Brahmārpaṇam brahmahaviḥ Brahmāgnau
brahmaṇāhutam*

Brahmaiva tena gantavyam Brahmakarma samādhinā

Po chvalozpěvu dvě ženy berou velké hrnce a v naprosté tichosti s ohnutým hřbetem nás, sedící strážníky, obcházejí. Naběračka rýže přistává i na mém tácu, pak přibude ještě zeleninové *sabdží*, čatní, *čapátí* a trocha ovoce. Rozhlížím se po osazenstvu. Nikdo si nedělá hlavu s tím, že vedle tácu s pokrmem není úhledně položený příbor a ubrousek. Ne že bych byla zvyklá na správné řazení lžic, lžiček, malých i velkých vidliček a několika druhů nožů, ale na nějaký ten kultivovaný způsob stravování ano. Hluboký nádech i výdech. Zkouška číslo jedna, pomyslím si. Zvedám tedy pravou ruku a konečky prstů bořím do horkého *sabdží*, až při kontaktu kůže s pokrmem ucuknu. Pokus číslo dvě je už lepší. Jídlo pomalu chladne, a tak můžu začít prsty promíchávat vše, co můj tác obsahuje, do jedné hmoty. No a pak sousto jen nabrat jako na lopatu a pomalu je přibližovat k ústům. Levou ruku přitom křečovitě držím mimo, i když mi občas automaticky vyskočí na pomoc, to když na to pravá už nestačí a jídlo mi padá zpátky na tác. A tak nezbyvá nic jiného než si

levou ruku pěkně přisednout. Naštěstí jsem si během letu mezi roněním slz přečetla pravidla ášramu, takže vím, že se v celé Indii jí pouze pravačkou a že použití levé ruky je krajně nevhodné. Nemají totiž toaletní papír, a tak k potřebné očiště používají právě levou ruku.

Abych hned první večer nenapáchala faux pas, po očku pozoruji svého nového učitele Hariláldžího (dží – připojuje se ke jménu toho, ke komu chováme respekt, tedy k učitelům), kterého vlastně od příletu vidím poprvé. *Gurudží* obratně promíchává rýži a *sabdží*, nabírá vše do dlaně, z níž si vytvořil jakousi mističku, a palcem posunuje sousto do úst. Bohužel, než stačím jeho akrobatický kousek okoukat, Hariláldží v tichosti dojdá, vstává a odchází umýt svůj ták. Páni! Klopím hlavu nad svou večeri a pokračuji ve „stolování“.

Večeře mi trvala čtyřicet pět minut a značné množství jídla skončilo nikoliv v žaludku, ale kolem tácu. Když zahanbeně zvedám zrak, vidím, že v sále sedím sama. Všichni už jsou dávno pryč, a tak se mi naskýtá možnost uvědomit si, v jak nezvyklém tichu a rychlosti celá večeře proběhla. Z domova jsem zvyklá hodovat společně s rodinou nebo s přáteli. Hostinu doprovází povídání o běžných starostech i radostech, a tak se čas strávený u jídla mnohdy protáhne.

Kdo by to neznal? Zavolá kamarádka. Hurá akce. Jdeme na večeri, mezi jednotlivými sousty změníme téma alespoň desetkrát, a když dojdeme, vlastně ani nevíme, co jsme jedly. V žaludku nás něco tlačí, a tak uznáme, že jsme syté. S jiskřičkou v oku si obě po chvíli