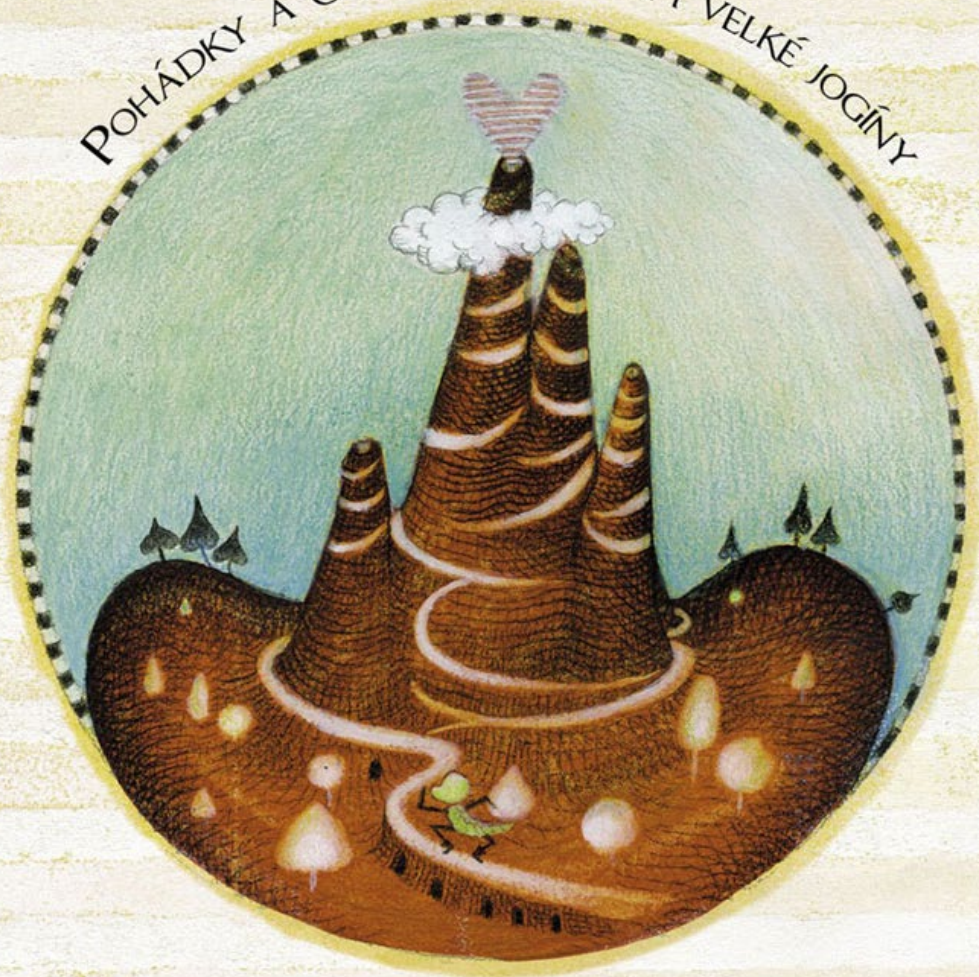


JÓGÁTKY

CESTA NA HORU SRDCE

POHÁDKY A CVIČENÍ PRO MALÉ I VELKÉ JOGÍNY



FRAGMENT

NAPSALA BARBORA HU
ILUSTROVALA NANA KO ISHIDA

Jógátky – Cesta na horu srdce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Hu

Jógátky – Cesta na horu srdce – 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.**

JÓGÁTKY

Cesta na horu srdce

Napsala Barbora Hu

Ilustrovala Nanako Ishida



F FRAGMENT

só ham

Předmluva autorky

Rodičům

Člověk je pozoruhodná bytost. V perspektivě jógy je člověk vnímán jako celistvý. V tomto pojetí to znamená, že lidské tělo, mysl a duše spolu neustále komunikují. Že dojem oddělenosti je jen relativní. Totéž platí mezi světem vně a světem uvnitř, mezi individuálním a společenským, čistě osobním a nadosobním.

Člověk je zde malou součástí velkého celku, který je svým způsobem podobný fraktálu, u kterého se zdánlivá složitost zakládá na neustálém opakování jednoho vzorečku.

Přicházíme do života, abychom se postupně učili porozumět jednotlivým aspektům fraktálu. Poznáváme zákony přírody a společenské normy, kulturně býváme obvykle vedeni k tomu, abychom „se něčím stali“ a bez problémů zapadli do konejšivě srozumitelné existenciální skládanky.

Na této částečně vyšlapané cestě leckdy zapomeneme na důležitou věc, kterou jóga akcentuje, tedy na skutečnost, že nejdůležitější je pro každého člověka to, aby na prvním místě poznal sám sebe.

Ve školách se učíme vyjmenovaná slova, hlavní města a přítoky řek. V rodinách se učíme, ať už přímo, nebo nepřímo to, jak se k sobě chovají různí členové rodiny a jak fungují nebo nefungují

vztahy, poznáváme různé formy a projevy citu i afektu. Společnost nám neustále definuje, co je prospěšné a co nežádoucí, a my se s tím pomalu vypořádáváme.

Malý člověk se v tom všem snaží zorientovat, usiluje o pochopení, a protože disponuje přirozenou potřebou být přijat, obvykle se také přizpůsobuje. Někdy až natolik, že v úporné a nezřídka kdy i upřímné snaze někým se stát zapomene na to, kým vlastně je. Není neobvyklé, že časem přestáváme rozumět svým vlastním pocitům a emocím, na které – navzdory jejich neviditelnosti – reaguje naše tělo a jež leckdy zásadně ovlivňují naše životy a kvalitu jejich prožívání. Tehdy začíná sisyfovská cesta za štěstím ukrytým někde mimo nás.

Celá věc vlastně připomíná staroindický mytologický příběh o Brahmovi a Máje. Podle tohoto mýtu byl Brahma, zastupující zde vědomý aspekt stvoření, znuděn svojí samotou, a tak k vlastní potěše vytvoří bohyni Máju. Mája (iluze) vymyslí dokonalou hru. Její hře na schovávanou Brahma neodolá. Mája jej pak znenadání rozseká na tisíce kousků a kousíček Brahmy (vědomí) schová do nitra všech bytostí, které se ve velké hře stále hledají ve vnějším světě, aniž by si uvědomili, že se jejich podstata skrývá uvnitř.

Výchovou jsme skvěle trénovaní v racionálně-pragmatickém aspektu práce s vlastní myslí, ale emocionální inteligence je něco, co obvykle zůstává ladem. I proto nám někdy emoce cestu k pochopení sebe sama značně komplikují. Je to podobné, jako byste se po většinu času pohybovali jen skákáním na pravé noze a pak se divili, že neumíte dostatečně použít i levou tam, kde jsou znenadání potřeba obě dvě nohy.

Indické myšlení napříč dějinami rozvinulo v různých formách *teorii devíti ras*. Rasa zde zastupuje esenci či jemnou podstatu definující konkrétní projev, rozpoložení nebo náladu. Nejvýraznějším zdrojem teorie *navarasa* je spis *Natjašástra*, připisovaný mudrci Bharatovi a datovaný zhruba mezi první století před Kristem a třetí po Kristu. Bharatu zásadněji rozvinul ještě mladší filozof Abhinavagupta. Teorie devíti esencí (někdy také šťáv) se stala důležitým konceptem v indické estetice a dramatu, ale zajímavým způsobem se také prolíná s něčím, co bychom mohli nazvat jógovou psychologií.

Tato knížka není přenesením Bharatovy teorie do řeči fantazijních příběhů. Je to celkem devět pohádek na motivy devíti mentálních rozpoložení spojených s emocemi i tělesnými projevy, které v jejich rámci můžeme zažívat.

Dětem i rodičům by měla sloužit k tomu, aby si přeneseně, skrze pohádkové příběhy, dovolili své emoce prozkoumat, pochopit, uznat je a zdravým způsobem uvolnit, pokud to potřebují.

Věřím, že může rodičům pomoci pochopit některé z vlastních pohnutek anebo mentálních stereotypů zakořeněných ve vlastním dětství, a pokud nejsou užitečné, podnítit je k tomu, aby tyto prožitkové vzorce dále nepřenášeli na své děti.

Věřím a přeji si, aby knížka mohla přispět k tomu, aby se děti naučily své emoce a různé – libé i nelibé – stavy mysli reflektovat a vědomě s nimi pracovat.

Už jenom proto, že chceme-li se někým stát, je nutné vědět, kým v daný moment jsme.

Dětem

V devíti pohádkových příbězích této knížky podnikneme společně cestu na nesmírně tajuplné a zajímavé místo. Tato cesta míří do vlastního nitra.

Provázet nás budou lidé, zvířata, rostliny, bohové, skřítkci, anebo dokonce mraky z tohoto i jiných světů!

Kouzelní průvodci přicházejí k našim hrdinům, aby s nimi sdíleli svá malá či velká poselství, aby jim připomínali, co je důležité, a naučili je lépe chápat sebe samé.

Zkuste, milé děti, nikdy nezapomenout, že všichni tito moudří průvodci a jejich poselství sídlí ve vašem vlastním srdci.

Příběh první BHAJÁNAK RASA: strach

Malá lama a velký láma



V daleké zemi jménem Peru – to je tam, kde indiáni postavili velké pyramidy a schovali svůj velký a tajemný poklad – žila jedna malá lama. Jmenovala se Alpaka, ale kamarádi jí říkali *Ála, co se bála*. Malou lamu to trápilo. Tahle nelichotivá přezdívka vznikla, protože malá lama neměla ráda nic, co pro ni bylo nějakým způsobem nové a neznámé.

Dalo by se říci, že i na lamu byla hrozně konzervativní. To neznamená, že baští jen trávu z konzervy, ale spíš to, že trochu úzkostlivě lpí na starých pořádcích a svých dosavadních zkušenostech. Všechno, co je jenom trochu jinak, ji skličuje a vyvolává v ní řadu obav.

Tahle malá Alpaka nerada hledala nové pastviny, na kterých se mohla nasvačit, nerada se seznamovala s novými kamarády, nerada hrála nové hry. Ke všemu, co neznala, se stavěla s velkou nedůvěrou. Přezdívka *Ála, co se bála* vznikla jednoho slunečného dne na břehu jezera s legračním jménem Titicaca. Možná tam kdysi dávno někdo kakal do vody a dotčení bohové hor jej shůry

pokárali slovy: „Ty, ty, ty!“ Vraťme se ale k našemu příběhu o malé lamě.

Lama Alpaka si hrála na břehu jezera s partou svých kamarádů. Poskakovali kolem trsů trávy, přeskakovali kameny, vyhazovali kopýtky s otočkou nebo plivali do dálky. To plivání raději nezkoušejte. Pokud vaši rodiče nejsou lamy, nemuselo by se jim to zrovna zamlouvat.

Dnes se stalo něco, co malou lamu znepokojilo. Její kamarádka, lama Trapaca, přišla s nevinným návrhem. Že by si dnes mohli zahrát na schovávanou. Lama Trapaca vyskočila na veliký balvan, odkud všem s důležitým výrazem ve tváři vysvětlila pravidla nové hry. Však to znáte, jeden se zavřenýma očima počítá a ostatní se mezitím schovají do různých skrýší.

Malé Alpace se rozbušilo srdíčko. Možná to nevíte, ale horské lamy mají opravdu velká srdce! Nejen proto, že to jsou navzdory tomu všemu plivání skuteční dobráci, ale i kvůli nadmořské výšce, ve které žijí. Alpaka se hry na schovávanou bála a strach pomalu, ale citelně prostupoval jejím tělem i myslí.

Třásla se, ježila se jí srst, takže vypadala jako hodně hustý rejžák, a v hlavě se jí rojily skličující myšlenky. Říkala si v duchu: „Pravidla té nové hry si určitě nezapamatuju a ostatní lamy se mi budou smát. Nedokážu se dobře schovat nebo se schovám moc dobře a nikdo mě pak nenajde. Ztratím se, sama nikoho nenajdu nebo budu moc pomalá!“ Malá lama se zkrátka bála toho, že v nové hře neobstojí. Měla strach, že si proto hru nedokáže užít a že pravděpodobně zkaží zábavu i všem ostatním kamarádům, kteří ji pak nebudou mít rádi a příště ji do žádné hry už nevezmou.

Malá Alpaka tedy sklopila smutně hlavu a řekla: „Já s vámi novou hru hrát nebudu.“

„Proč?“ podivila se lama Trapaca.

„Jak to?“ neodpustila si lama Vikuňa.

„Cože to?“ zeptala se lama Pavikuňa.

Všechny lamy se divily, proč si malá Alpaka nechce užít skvělou novou hru, kterou Trapaca vymyslela.

„No protože se bojím,“ vyrazila ze sebe Alpaka.

„Podívejme, lama strašpytel!“ vykřikla Trapaca a odplivla si.

„Chi-chi, maminčin mazánek si nechce hrát!“ odsekla Vikuňa.

„Ála se všeho bojí!“ přidala se škodolibě Pavikuňa.

Malé lamě to bylo tuze líto. Znáte to, děti (i ty lamí) dokážou být někdy zlomyslné, často aniž by si to skutečně uvědomovaly. A svojí zlomyslností dokážou druhého ranit. Posměšky nejsou hezká věc, u lam ani u lidí.

Teď už víme, jak malá lama přišla ke své podivné přezdívce *Ála, co se bála*, pokročme v našem příběhu tedy dál.

Malá Alpaka se šouravým krokem vydala od jezera k domovu. Hlavou jí vířily samé chmurné myšlenky, pro které si ani nevšimla, že sešla z cesty a zabloudila. Když jí došlo, že neví, kde je, a že nebe za tu chvíli pokryly temně modré mraky slibující mocný déšť, dostala skutečně velký strach. Srdce jí divoce poskakovalo v hrudníku. Chtěla si pro uklidnění odplivnout, ale v ústech měla úplně sucho. Nejraději by někam utekla, ale z nějakého důvodu zůstávala stát úplně ztuhlá na místě. To už tak příroda zařídila, že když se bojíme, chce se nám obvykle utéci, ztuhneme jako na záda převrácený brouk nebo se začneme bránit, pokud víme, co nás ohrožuje.

Malá lama si vzpomněla na slova svojí maminky, která jí vždy kladla na srdce, že před mohutnou průtrží mračen je třeba se vždycky včas schovat, aby po promoknutí neprochladla. V horách může být takové prochladnutí totiž pěkně nebezpečné, žádná městská rýmička! Cítila, jak se její kopytka dala opět do pohybu, ale strach nezmizel. Naopak, uvědomila si, jak nebezpečné tohle bloudění může ve skutečnosti být. Její mysl jí přehrávala příběhy o divokých psech hřivnatých, kteří si na takovou malou a zatoulanou lamu mohou políčit, když mají hlad.

Strach nepolevil, ale malá Alpaka si uvědomila, že možná právě díky svému strachu lépe slyší každé šustnutí větru v trávě, prasknutí klacíku a také... tichý hlas promlouvající k ní z hloubi vlastní duše. Rozhlédla se, jestli kolem sebe nespatří něco, co by ji ohrožovalo, a když shledala, že vzduch je čistý, zavřela na chvíli oči a sklopila uši. To aby ji nerušily zvuky přicházející zvenčí. Na ten podivný vnitřní hlásek se začala soustředit.

Hlas její duše byl téměř neslyšitelný, ale i tak mu rozuměla.

„Malá lamo, nemeškej, za chvíli přijde déšť! Musíš se schovat na bezpečné místo, kde nezmokneš a kde tě neuvidí hřivnatí psi, kteří budou před deštěm utíkat. Otevři oči a rozhlédni se kolem sebe. A jako při hře na schovávanou hledej bezpečný úkryt.“

Alpaka otevřela oči, rozhlédla se kolem sebe a vzápětí rychle vyrazila k místu, kde byly navršené velké kameny a mezi nimi docela útulná skulina, kterou se protáhla dovnitř.

Než její oči přivykly šeru, skoro nic neviděla. Za malý okamžik si ale všimla, že přímo před ní se ve vzduchu něco svítícího houpe nebo snad poletuje!



BHAJĀNAK RASA

„Co jsi zač?“ špitla do tmy.

„Osvícený láma, lámo!“ odpovědělo vznášející se světélko.

„Nevím, co to znamená. Co tu děláš? Schováváš se před deštěm jako já?“

„Ale kdepak, jsem muší mnich! Malý tělem, velký duší. Medituju, levituju...“

„Nevím, co to znamená. Jsi světluška?“

„Na příslušnosti nezáleží, všechno se mění, vzniká a pomíjí! Přijdou mraky, zaprší, voda se odpaří, pak přijdou zase mraky...“ odpověděl malý velký láma.

„I strach? Ten se taky odpaří? Teda pomine?“ přerušila velkomyslného lámu malá lama.

„Strach, strach... Samozřejmě. I strach pomine, když ho pochopíš!“

„Ale co to znamená, chápat strach, lámo?“ zeptala se zvědavě Alpaka.

„No tak v první řadě si uvědomit, že se bojíš a čeho se bojíš. Jako jestli se náhodou nebojíš zbytečně, že jo. On strach ve své podstatě není nic špatného, protože ti říká, že máš být opatrná a něco nepříjemného vyřešit!“

„Počkejte, když se bojím, necítím se dobře, nelíbí se mi to.“

„Samozřejmě. Strach může být užitečný, pokud slouží svému účelu.“

„Tomu nerozumím,“ odvětila Alpaka.

„Ááááh, začátečníci,“ oddechl si láma a pokračoval.

„Hele, dám ti příklad. Bojíš se deště, jo?“

Alpaka přikývla.

„Bojíš se deště, poněvadž ze zkušenosti víš, že promoknout je v horách nebezpečné, a protože ti to maminka kladla na srdce, jo?“

„Jak to víte?“ vydechla úžasem malá lama.

„To nestojí za řeč, jsem vševědoucí,“ odpověděl láma a pokračoval. „No a takový strach se hodí, protože tě varuje, aby ses vyhnula možné šlamastyce! Pomáhá ti řešit nebezpečnou situaci. Strach tě tedy vede k opatrnosti, říká ti, že se blížíš k hranici mezi bezpečným a nebezpečným. Přináší výzvu, někam se pohnout, něco změnit, něco udělat. A pak tu jsou strachy, které tak užitečné nejsou.“

„Aha, jaké jsou ty neužitečné?“

„Třeba to, když se bojíš, co si ostatní pomyslí.“

„Proč to není užitečné?“

„Protože to, co si druhý myslí, není tvoje, ale jeho starost. Tvoje starost je zabývat se sebou, postavit se vlastním obavám. Protože jediná cesta ven vede...“

„Kam?!“ vyjekla zvědavě lama.

„Jediná cesta ven vede skrz. Jedině ten, kdo pozná svoje strachy, se může stát nebojácným, Alpako.“

„Tomu rozumím. Trochu. Myslím,“ blekotala malá lama.

„Ale někdy když se bojím, stává se mi, že úplně ztuhnu, a nemůžu nic dělat.“

„Hehe, to je známý stav, v Tibetu mu říkáme *tuhho*,“ uchichtl se láma.

„*Tuhho*?“

„Jo, *tuhho* je stav nehybnosti a největšími mistry *tuhho* jsou brouci, kteří tak reagují na ohrožení. Ztuhnou, dělají, že se nic

neděje, a čekají, až nepříjemná situace pomine. Problém je, že u lam a u lidí *tuhho* obvykle neřeší strach jako takový.“

„A jak si tedy můžu pomoci, když strachem tuhnu?“ zeptala se lama.

„Můžeš se soustředit na svůj dech, v duchu si říkat nádech – výdech nebo třeba ómmm!“

„Co to je ómmm?“

„Mantra, která pomáhá zklidnit rozbouřené vody mysli.“

„Můžu si místo toho říkat třeba strómmm?“ zeptala se Alpaka.

„Ale jo, co by ne. Zkus to. Zavři si oči, zhluboka dýchej a opakuj si svoji mantru.“

Malá Alpaka udělala, jak jí láma doporučil.

„Vnímej svoje tělo, uvědom si, že jsi to ty. Vnímej, jak dýcháš. Pomalu, nikam nespěchej. A v duchu si opakuj slovo, které si vybereš.“

Lama za zavřenými víčky viděla blikající světélko svého osvětleného učitele.

Uplynula chvilka, než mnich řekl: „A teď otevři oči a řekni mi, jak se cítíš.“

„Cítím klid. Trochu se bojím, ale míň než předtím, vlastně mnohem míň,“ usmála se lama. „Jak jste to udělal? Kouzlem?“

„Kdepak kouzla! Nic jsem neudělal. To ty sama. Pomohla sis vlastní všímavostí.“

Malý láma se spiklenecky usmál a zajiskřil jako kometa.

„Děkuji vám, myslím, že jste mi pomohl,“ řekla Alpaka.

„Rádo se stalo. Pamatuj si, Alpako, že nebojácný je ten, kdo pochopí své strachy, a že život začíná tam, kde končí strach ho žít.“

Jakmile to láma dořekl, zablikal a zmizel. Malá Alpaka si promnula oči a pak si všimla, že skulinou dovnitř prosvítá více světla než předtím. Vystrčila opatrně hlavu ven, rozhlédla se, jestli okolo nejsou žádní hřivnatí psi, a ze svého úkrytu vylezla.

Na obloze svítilo sluníčko, bylo po dešti. Rozhlédla se a uvědomila si, že vůbec není ztracená, že místo, kde je, vlastně zná a že to byl jen velký strach, který ji předtím zmátl. Byla kousek od břehu jezera Titicaca. Uslyšela známé hlasy nedaleko před sebou. Popoběhla a spatřila své kamarády. Když dorazila až k nim, všimla si, že se tváří provinile.

„Alpako, omlouváme se ti,“ řekla Trapaca.

„Chovali jsme se hloupě, když jsme se ti posmívali,“ přidala se Vikuňa.

„Promiň,“ pravila Pavikuňa.

„Rozumím vám, prominuto. Není pro mě už tak důležité, co si myslíte. Víím, že svůj strach musím pochopit hlavně já sama.“

„Cože, ty jsi taky potkala lámu?“ vyhrkly lamy trojhlasně.

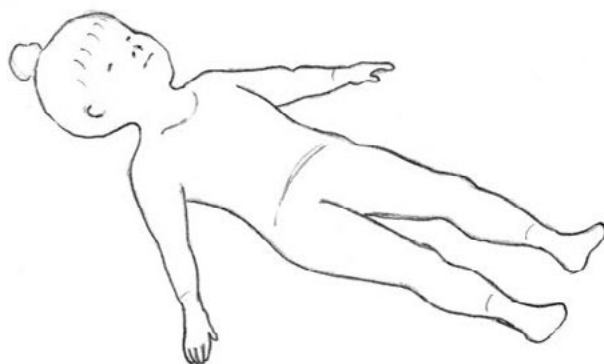
„Ano! Vy taky?“

„Byl ve skulině, kam jsme se schovaly před bouřkou!“ řekla Trapaca.

„Dal nám poučení!“ dodaly dvojhlasně Vikuňa s Pavikuňou. Ale to už je zase jiný příběh.

Všechny čtyři lamy se společně vydaly k jezeru, kde si až do večera hrály na schovávanou. Alpaka se pořád trochu bála, ale důležité bylo, že se nebála svého strachu a byla odhodlaná se jím zabývat a pochopit jej.

JÓGOVÉ CVIČENÍ PRO DĚTI: LÁMŮV DECH A VNÍMÁNÍ TĚLA



Bát se je normální, ale ne vždycky smysluplné. Svůj strach je dobré nepotlačovat, ale ani mu zcela nepropadnout. Když už se bojíte, třeba něčeho nového a neznámého jako malá lama Alpaka, zkuste cvičení velkého lámy. Pokud jste na bezpečném místě, na chvílku zavřete oči, ale můžete je nechat i otevřené, pokud na zavírání očí není vhodná situace.

Uvědomte si svoje tělo a pocity, kterými k vám promlouvá. Jenom si jich všimněte. Jestliže sedíte, můžete více zatlačit tělem do sedačky, stojíte-li, můžete si třeba jednou dlaní stisknout zápěstí druhé ruky, abyste si svoje tělo lépe uvědomili. Tohle cvičení se dá také skvěle provádět vleže na zádech. Pak se začněte soustředit na dech. Dýchejte klidně.

Když je strach velký, nadechněte se nosem a zhluboka vydechněte pusou. A pokud chcete, přidejte si v duchu opakování svojí mantry, může to být ómmm, který navrhoval svítící láma, ale může to také být jakékoliv jiné slovo, jež máte rádi a hezky zní. Představte si, že každý nádech vyplňuje vaše tělo i mysl světlem podobným tomu, kterým svítí muší láma v pohádce. A že každý výdech odnáší z těla i mysl zbytečné napětí, jako dešťová voda tekoucí po kamenech u jezera Titicaca.

JÓGOVÉ CVIČENÍ PRO RODIČE

Strach je součástí života. A způsob, jakým jej prožíváme, v sobě nese biologickou stopu evoluce. Je přirozené, že se bojíme neznámého, hledáme jistotu a držíme se ověřeného. Je přirozené, že se bojíme o své děti a snažíme se je chránit. Někdy si ale neuvědomujeme, zda na ně s původně dobrým úmyslem nepřenášíme vlastní strachy, jimž třeba ani nerozumíme. Strachy, jež jsme převzali od vlastních rodičů a oni zase od svých. Strachy, které jsme přijali ze společnosti a kultury a které se nás třeba ve skutečnosti týkají mnohem méně, než se domníváme. Zamyslete se nad svými strachy, jejich zdrojem a také nad tím, zda jsou skutečně vaše a jestli jsou opravdu opodstatněné. V klidu se posadte, zavřete oči a přemýšlejte, uvědomte si, co u přemýšlení o svých obavách cítíte, k jakým vzpomínkám nebo emocím se vážou. To, nač jste přišli, si pak napište na kus papíru. Vzpomeňte si na slova mušího mnicha: „Jen ten, kdo zná své strachy, může být nebojácný.“