

Deník

JÓGA MATKY



motto

Šárka
Vojáčková

Deník jóga matky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.motto.cz

www.albatrosmedia.cz



motto

Šárka Vojáčková

Deník jóga matky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.

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


ALBATROS MEDIA

Deník

JÓGA

MATKY

Šárka Vojáčková

Praha 2021

PŘEDMLUVA: JAK VZNIKLA TATO KNIHA

Tato sbírka zápisků vznikla pod rukama jóga mámy z nutkavé potřeby se *vyprázdnit*. Se psaním po porodu je to jako se sexem po porodu. Máte určitou potřebu a nutkání, ale máte jen velmi omezený čas, kdy dítě nepotřebuje vaši přítomnost. A když ta chvíle nastane, musí to rychle ven. A co si budeme povídat, není čas na sáhodlouhé přípravy, musí se jít rovnou na věc. No a takto vznikla kniha, kterou právě držíte v ruce. Času moc nebylo, a tak jsem své myšlenky sepsala rychle, stručně a začerstva podle toho, co jsem zrovna prožívala a v čem jsem zrovna nacházela neuvěřitelnou moudrost jógy. Nakonec možná i vy nemáte dostatek času, a právě stručnost jednotlivých kapitol vám přinese více než stohy knih a informací.

Kniha je sbírkou zamyšlení nad jógovou filozofií, kterou nacházím v denních situacích s malou Emou v náruči, s manželem chodícím časně ráno do práce, s jógovým studiem a se sny o své vlastní cestě. Knihu můžete číst od začátku do konce, či v ní pouze

listovat a číst jednotlivé kapitoly a zamyšlení. Přeji vám, ať dojdete k poznání, že *duchovně lze růst i v běžném životě, neboť největší sádhanou, duchovní praxí, je rodinný život*. Přeji vám, abyste po přečtení této knihy měli mysl klidnou a prázdnou a srdce otevřené a plné soucitu se všemi bytostmi.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.

S láskou Šárka

Věnováno mé mamince, Ivoance
Věnováno mé dceři, Emě

mata pita guru devam

„Naše matka je naším prvním guruem, poté náš otec a až poté náš učitel. První modlitbu a poděkování vždy věnujeme jí, naší matce, až pak všem ostatním.“ (R. Sharath Jois)

Pán Šiva a jeho manželka bohyně Párvatí kdysi dostali darem zralé mango. Obě jejich děti, Ganéša a Kartikeja, chtěly ovoce jen pro sebe. Rodiče měli dilema, a tak se rozhodli své děti vyzkoušet s tím, že ovoce dostane vítěz. Prohlásili: „Ten, kdo jako první obejde celý svět, bude vítězem.“ Kartikeja se okamžitě vydal do světa na svém povoze – na pávu. Ganéša se svým vozem Mooshika (myš) své rodiče jednou obešel a poté před nimi poklekl. Šťastní rodiče dali ovoce Ganéšovi. Když se Kartikeja vrátil poté, co prošel celý svět, a uviděl Ganéšu s ovocem v ruce, zeptal se, jak toho dosáhl. Ganéša odpověděl: „Naši rodiče jsou pro nás celým světem. Takže jsem je jednou obešel a poté jim pravil: „Obešel jsem celý svět.““

OM!

MATKA KÁLÍ

Jai! Mata Kali

Jai! Mata Durge

Kali Durge, namo namah

Kali Durge, namo namah

Jai znamená vítězství. Mata je Matka. Kálí je divoký aspekt bohyně, z Durgy, ze které Kálí vznikla, je tedy její další tvář a ženou Šivy.

Na (i) + maha (z mé mysli, duše, myšlenek).

Takže když zpíváme Namó Namah, znamená to, že se klaním Bohu s mým čistým vědomím.

Tomu, kterého v mantře oslavuji.

Chvála blažené matce Kálí, té hněvivé Černé Madoně, jejíž krví zalitý meč odděluje hlavy ega a nevědomosti.

(Jai Uttal)

Termín porodu byl vypočítán na 14. 2. 2018, na datum, které se opravdu dobře pamatovalo. To víte, Valentýn.

Avšak to, že na tento den připadá i svátek svatého Valentýna, v sobě neslo nevýhodu. Všichni si ho pamatovali a od samotného rána toho dne se objevovaly otázky, zda už. Tu někdo napsal, tu někdo zavolal a já byla čím dál nervóznější a nevrlejší. A nepřestalo to ani druhý, třetí, čtvrtý den po uplynutí termínu. Stále jsme jezdili na kontroly do porodnice vzdálené hodinu cesty. Pokaždé, když jsme projížděli únorovou krajinou směrem k Rakovníku, říkala jsem si, tak kdy tudy pojedeme s pravidelnými kontrakcemi a natěšení i nervózní zároveň, s plným pytlek očekávání, jaké to bude. V poradně mi stále říkali to samé, tedy vše je v pořádku, miminko prospívá (ufl!), přijďte na kontrolu zase za čtyři dny. A tak pokaždé, když jsme odjížděli, ptala jsem se, kdy tudy asi pojedeme a *povezeme si tě, Emo, domů.*

Přituhovat začalo po jednačtyřicátém týdnu. Tedy nikoliv na venkovním teploměru, ale na pravidelných kontrolách. To nám byl dán jasný termín, kdy bych měla nastoupit na vyvolávání porodu. „Ach, Emičko, proč nechceš za námi? Tady je také dobře,“ říkala jsem jí a hladila si břicho, které už poslední večery začalo tvrdnout. Každou noc jsem ulehala s jemným očekáváním, tak že by dnes v noci? Ale ráno jsem měla stále pěkně klenuté břicho a malá nedávala nikterak najevo, že by tedy už. Že by chtěla potěšit zvědavé příbuzenstvo a přátele. Že by se jí chtělo na svět. Často jsem během těchto dlouhých dnů přemýšlela, zda ji podvědomě nedržím uvnitř. Zda nemám strach z toho, co bude. Zda jsem na vše připravená. Zda zvládnou roli

mámy, i když jsem se na ni vědomě moc těšila. Avšak podvědomí je potvora, že... Abych zahнала neklid, vyrazili jsme s Honzou na procházky do nedaleké Cibulky. Když se na to období dívám zpětně, vidím, že to byl nádherný čas plný lásky mezi dvěma lidmi, kteří čekali na příchod svého prvního dítěte. Čas, kdy spali do dopoledních hodin a těsně se k sobě tiskli. Tedy představte si, jak se tisknou dva, když jeden z nich je velký jako hroch, může ležet jen na jednom boku a stěží se otočí na druhý. Ale i tak to byl krásný čas, kdy jsme si po ránu dělávali palačinky na kokosovém oleji, dlouze jedli, hladili sebe i malou přes stěnu břicha. Povíдали si o společné budoucnosti a přes neustálé dotazy okolí *kdy už?* jsme říkali malé, ať si dá klidně načas. Že příchod necháváme na ní. Poslední dny těhotenství nakonec doprovázel jeden citát:

Nechat věci ve svém tempu.

Avšak i když jsem si ho stále opakovala, s dulou Jitkou, moudrou ženou, jež mi byla celé těhotenství oporou, jsme se domluvily na vyvolávací masáži. A tak jsme ve středu 21. 2. 2018 přijeli i s Honzou k Jitce domů, kde jsme si udělali hezké odpoledne a já se nechala hýčkat. Nakonec jsme dostali domácí úkol: prodloužit si hezké odpoledne do hezkého večera se svařeným vínem či štamprličkou něčeho ostřejšího. Učinili jsme podle pokynů. Večer se nesl v uvolněné náladě plné smíchu, kdy jsem se jedním panáčkem kvalitního, jak podotkl Honza, rumu picla a pojistila to *ovoněným* sva-

řeným moštem a intimní chvilkou, jež nám byla doporučena jako přírodní vyvolávací technika. Tak co bychom ji vynechávali, že?

V noci ze středy na čtvrtek mě pak probouzely nepravdělné stahy, jakási menstruační bolest, ale stále jsem si říkala, to jsou třeba jen poslíčci. A i když mě vzrušovala představa, že by to mohlo být ono, rána jsem přes únavu nějak dospala. Opět jsme si udělali palačinky, posnídali, políbili se, usmívali se na sebe a nechali věcem volný průběh. Po telefonátu s Jitkou jsem více odpočívala a nabírala síly. Nabrat se mi jich ale moc nepodařilo. Odpoledne jsme šli ještě na procházku a to už jsem se musela zastavovat a opírat se tu o lavičku, tu o sloup, tu o Honzu, tu jít do mírného předklonu. Navěčer stahy začaly nabírat na intenzitě. Trochu během hodiny zrychlily a začaly být malinko silnější. Opět hovor s Jitkou, doporučení teplé vany, odpočinku a že si zavoláme. Plní vzrušení jsme s Honzou zkontrolovali tašky do porodnice a jejich obsah dle instrukcí od naší duly a nachystali jsme je ke dveřím. Dala jsem si banán, po odpoledním salátu jediné jídlo (ach, to byla blbost!) a zalezla si do vany a pak do postele. Potemnělý byt, měkká postel, velké peřiny, Honzovo teplé mužné tělo, jeho objetí. Jsem tak unavená, říkám si a doplňuji to myšlenkou, jak dobře se mi v pevném objetí leží a jak moc bych chtěla spát. Jen co zavřu oči a už už usínám, přichází bolestivé stažení. Mžourám na mobil a snažím se měřit čas nejen mezi kontrakcemi, ale i jejich délkou. Tělo však po chvíli přemůže sil-

nější potřeba spánku, a tak mezi kontrakcemi tvrdě usínám a opět se probouzím. Po nějaké době už nejdou prodýchávat vleže na boku, ale musím se neohrabaně převalit na všechny čtyři. Volám Jitce a teď už i porodní asistence Petře. Obě mě uklidňují, a když si poslechnou můj hlas v telefonu při kontrakci, shodují se, že je ještě brzy na to, abychom vyjeli. Jak to mohou vědět? ptám se sama sebe. To však zjišťuji až za několik dalších hodin...

Odcházím tedy do horké vany. To už je po půlnoci. Říkám Honzovi, aby spal. V tichém bytě je slyšet pouze proud vody tekoucí z kohoutku. Zalézám si do teplé vany a unaveně pokládám hlavu na její studený okraj. Zavírám oči a zase je otevírám, abych kontrolovala pravidelnost kontrakcí. Těším se, protože to vypadá, že porod je na startovní čáře, ale zároveň pociťuji velkou únavu a neurčitý strach...

Po dalších dvou hodinách se vracím do postele za svým mužem, zkouším si lehnout a ještě nabrat nějakou sílu, avšak už po chvíli říkám, že bych nejspíš už ráda jela. Honza ihned vstává a souhlasí s odjezdem. Je půl čtvrté 23. 2. 2018. Volám Jitce i Petře. Souhlasí. Jedeme. Honza snáší zavazadla do auta, já si prodýchávám na všech čtyřech kontrakce. Jsme nervózní a tak nějak natěšení zároveň. Už je to tady! pomyslím si a posílám esemesku *Jedeme do porodnice!* blízké rodině.

Po příjezdu do rakovnické porodnice mám stále dost síly na vtipkování s dulou. Vyjíždíme do osmého patra, zvoníme a čekáme za prosklenými dveřmi, které z posledních týdnů znám velmi dobře, to když jsem jimi

procházel na kontrolu. Přijde nám otevřít mladá porodní asistentka a usazuje nás ve vestibulu. Dozvídáme se, že na příjmu jsou další dvě maminky a musíme počkat. Vtom si v hlavě začnu počítat jedna a jedna. Dva porodní sály, kterými nemocnice oplývá, a tři rodičky na příjmu? To mi nevychází.

Než se dostaneme na příjem, přijde i domluvená porodní asistentka Petra. Jsme všichni. Modlím se, aby mě neposlali domů s tím, že tohle ještě k porodu, mladá paní, nevede. Vyskakují, obrazně řečeno, protože spíše neohrabaně lezu, na vysoké gynekologické křeslo, zavírám oči a přeji si alespoň nějaký výsledek. Oči otevírám za pár chvil, kdy příjemná doktorka oznamuje nález na čtyři centimetry. Hurá, jde se родit! raduji se, aniž bych věděla, co další dlouhé hodiny přinesou.

Jak záhy zjistím, že tří žen přijatých toho rána do porodnice jsem otevřená nejvíce, a tak můžeme všichni zalézt do porodního pokoje s velkou vanou, postelí, míčem, vlastní koupelnou, s porodní stoličkou a dostatečným prostorem pro neomezený pohyb. Všichni se převlékáme. Já do dlouhého trika, Jitka do erárních kalhot modré barvy a Honza do tepláků a mikiny. Ve vzduchu je cítit příjemné vzrušení z procesu, který již nelze zastavit. Zanedlouho se narodí naše holčička. Zanedlouho ji budu držet v náruči, uvidím ty patičky, které mě poslední měsíce tlačily pod žebry, uvidím její tvář... Jak moc jsem se na tento okamžik těšila, jak jsem si jej představovala. Chvilí, kdy nastane porod. Kdy se budu v rytmu připraveného playlistu vlnit v bocích, broukat si mantry, usmívat se, prodýchávat si každou kontrakci,

kteřou budu vítat a děkovat jí za to, že posouvá mé miminko a směřuje jej k narození. Představuji si sebe sama, jak vědomě procházím bezbolestným porodem s hlubokým jógovým dechem a plně relaxovaná. Vždyť je to můj denní chléb coby lektorky jógy... Představuji si, jak porodím naši holčičku do teplé vody a Honza mě zezadu objímá. Však jsem mu přibalila do porodního kufríku i plavky a den před porodem jsme ještě kupovali dětský kruh, o který jsem se měla opírat... Ach, ty představy...

V pokoji jsme uložili naše věci pod okno a s Honzou jsme si hned zalezli pod jednu deku. Oba unaveni až na dřev. Zavírám oči a na pět minut hluboce usínám, než mě kontrakce a bolest vystřelující do zad vytáhne na všechny čtyři. Takto to pokračuje další hodinu. Tvrdý spánek a moje tělo schoulené v náručí mého muže střídající se s kontrakcemi a bolestí, kterou nedokážu prodýchat, při které se naopak celá stáhnou. Cítím stažení mezi nohama, napětí v celém těle, zaťaté pěsti, zadržovaný dech. Uvědomuji si, že se nedokážu na malou napojit. Že se přes bolest nedokážu ponořit hlouběji. Že sobecky řeším svou bolest, své nepohodlí, svou únavu. Jitka mě nabádá, abych uvolňovala napětí v obličejí, abych zkusila s každou vlnou myslet na miminko a představovala si lotosový květ, který se tam dole otevírá. Lotosový květ si však v tu chvíli představit nedokážu. To už mě zase paralyzuje bolest v zádech, která, mám ten pocit, každou chvíli puknou. Jitka přiskakuje a intenzivně mi je masíruje. Podáváme klystýr, hezky si dojdou na záchod, ale to je vše.

Po nějakém čase na doporučení Petry i Jitky napouštím vanu a zalézám si do vody. Chvilku se dokážu houpat v bocích, teplá voda mi dělá dobře. Petra připevňuje monitor, poslouchá ozvy našeho dítěte, vždycky říká v pořádku a to mě uklidňuje. Dívám se na nástěnné hodiny, je osm ráno. Skrze stažené žaluzie pozoruji světlo pronikající do místnosti, ve které je celý můj svět smrsknutý do bolestivých stahů. Dalším vyšetřením zjišťuji, že jsem otevřená na pět centimetrů. Za tři hodiny jeden centimetr? Náhle mi narození naší holčičky přijde v nedohlednu. Kontrakce slábnou, čas mezi nimi se prodlužuje. Zkousím různé polohy i pomůcky, ale stále se nemohu zbavit paralyzujícího sevření při každém stahu. Nedokážu se uvolnit. Nedokážu porodit své dítě. To je poslední myšlenka ve chvíli, kdy hodinové ručičky ukazují poledne, sedm hodin od příjmu, a kdy do pokoje vejde doktor v bílém plášti. Jeho slova mi vezmou poslední důvěru ve vlastní tělo, v sebe sama.

„Porod nepostupuje. V tuto dobu už bývá nález jiný než stále jeden centimetr od přijetí. Musíme s tím něco udělat... Navrhuji oxytocin,“ zní z jeho úst.

Mám pocit, že kontrakce zcela ustávají. Ještě jedna přichází za jeho přítomnosti, ta už si ani neřádá změnu polohy či zvukový projev. Zkrátka přijde, polechtá a odejde. Nedokážu to. Hroutí se mi svět. Hroutí se mé představy o přirozeném porodu. O mně samotné. Hroutím se celá do Honzovy náruče. Petra jemně přítakává doktorovi a soucitně mě hladí pohledem. Než bílý plášť zmizí za dveřmi, napadne Petru, že mi ještě

stále neodtekla plodová voda, a co zkusit jako první dirupci vaku a až poté případně přejít k oxytocinu. Doktor i my souhlasíme. S Honzou ještě odcházíme do sprchy, pouštím si na břicho teplou vodu, pláču, prosím Honzu, ať mě vezme domů. Že to zkusíme třeba zítra. Kontrakce jsou skoro neznatelné. Po sprše unaveně přecházím na porodní lůžko, u kterého čeká Jitka i Petra. Sotva se vleču, jsem zcela bez síly. Pořádně jsem se nevyspala a nenajedla přes čtyřicet hodin. Lehám si na lůžko, umisťuji nohy od sebe. Čekáme alespoň na nějakou kontrakci. Hodiny ukazují něco kolem jedné odpoledne. Kontrakce přichází, a i když je na monitoru vidět jako slabý odvar toho, co má přijít, její síla, která se mi projevuje v zádech, mě ochromí. Bolí to hodně. Stahuji se, chci se schoulit. Chci domů. Chci být malým dítětem, nechci na sebe brát tuto zodpovědnost a tuto zkoušku. Petra propichuje vak, a když voda začne odtékat, odchází vše zaznamenat. Jitka i Honza stojí u mě. Postupně začínají kontrakce sílit a opět se seřazovat do pravidelných křivek, které monitor vykresluje. Na chvíli vstávám, opírám se o lůžko a slyším sebe samu, jak náhle přiznávám nahlas, že se bojím! Bojím se bolesti! Nedokážu se té bolesti otevřít! Nedokážu ji přijmout! Nedokážu se otevřít celému procesu. Z myšlenek mě vytrhne řev z vedlejší místnosti a vzápětí pláč dítěte. Dojímá mě to a zároveň se zaleknu toho řevu. Takové bolesti se nedokážu otevřít. Nikdy! „Nebudu bojovat!“ slyším, jak říkám nahlas. Tak, jak pravil Ardžuna v *Bhagavadgítě* (2.9), když stál na bitevním poli.

Opět ulehám do porodního křesla. Jitku napadá, že pokud přejdeme k oxytocinu, můžeme podat i rajský plyn, který se v případě velmi silných kontrakcí indikuje. Honza navrhuje podat rajský plyn ještě před oxytocinem, abych se uvolnila. Musíme se zeptat na svolení doktora. Moje kontrakce jsou slabé a mírné a mohla by zde být obava, abychom je ještě více nepotlačovali. Doktor, tedy doktorka, neboť se právě vystřídal sloužící personál, však souhlasí. Domluva zní ale mezi námi všemi jasně, počkáme do půl třetí, a pokud se nebude nic zásadního dít, dostanu oxytocin.

Vkládám plastovou rourku do úst a podle pokynů ve stejném rytmu nasávám a vydechuji. Po chvíli se mi uvolněně rozjíždějí koutky úst do širokého úsměvu, až mám problém udržet tu rourku, ze které do mě proudí rajský plyn, v ústech. Tělo povoluje. Přestávám si překážet. Okolí se na mě usmívá, den dostává jasnější a veselejší barvy. Je mi blaze. Říkám, to je ale krásný den. Jitka se směje a s mateřskou něhou a chápacím výrazem pokyvuje hlavou. Honza mě hladí a líbá na čelo. Přikládám rourku se zázračným plynem opět k ústům a nasávám. Do toho přichází kontrakce.

Jóga je obrácení pozornosti dovnitř. Je to úplný obrat. Pokud neutíkáme do budoucnosti ani do minulosti, můžeme se ponořit do sebe, protože naše bytí je tady a teď.

(Osho)

Konečně cítím, že jsem schopna se jí tak nějak oddat. Konečně cítím jakési otevření, otevírající se hrdlo. Znovu nasávám. Znovu přichází kontrakce. Zavírám oči, užívám si její sílu otevírající mé tělo. Konečně. Rourku nepouštím z ruky. Jitka mi při každé vlně stlačuje určité body, Honza mě drží za ruku a já tu jeho drtím. Za pět minut půl třetí vstávám z lehátka, s otevřením na šest centimetrů po devíti a půl hodinách od příjmu a s potřebou vyčůrat se před podáním oxytocinu, se kterým už tak nějak počítám. Zvedám se. Udělám dva kroky. Zařvu: „Já tam nedojdu, chyťte mě!“ Všichni tři mě v mžiku chytí. Křičím bolestí. Hrdlo se otevírá. Cítím to, cítím prostor mezi svými nohama. Obrovský prostor. Cítím Vesmír. Na záchod se nějak dostanu. Sedám si, roztahuji nohy, napřimuji se. Honza si sedá na velký gymnastický míč naproti mně. Opět se ho chytám, drtím jeho ruce, čelo opřené o to jeho. Kontrakce. Řvu. Silně. Nahlas. Jako zvíře. Všechno kolem přestává existovat. Přestávají existovat myšlenky, moje představy o dokonalosti, které mě po celý den držely v zajetí. Ústy mi vychází neuvěřitelně silná a bolestivá energie kontrakcí, které přicházejí čím dál častěji, které jsou delší, které jsou, a nic jiného kolem neexistuje. Sedím na záchodové míse, jsem v transu, zavírám oči a opět je otevírám. Dívám se na svého muže a on pláče. Vidím ho tak poprvé v životě. Říká mi, že je to nádherné. Pláče a já pláču s ním. Něco dalšího se ve mně zlomí. Nejsem na to sama. Rodím naše dítě! Křičím. Otevírám se. Nebráním se. Nehlídám se. Nepřemýšlím. Jsem tou bolestí. Jsem tou největší bolestí, jakou jsem doposud zaži-

la. Jakou zažije pouze žena. *Matka*. Bolestí, která mě otevírá do neuvěřitelné šířky. Bolestí, která mě zve do té největší hloubky. Hloubky sebe samé. Kontrakce nemají začátek a nemají konec. Jsem tou kontrakcí. Jsem tou bolestí. Jsem vším a nejsem ničím. Jsem nástrojem pro zrození nového života. Nekontroluji se. Nejsem Šárkou, nejsem svou představou, nejsem egem. Jsem. Řvoucí a animální.

So ham so ham so ham, so ham šivo ham.

So ham so ham so ham, so ham šivo ham.

Nejsem toto tělo, nejsem tato mysl.

Ze záchodu odcházíme po nějakém čase. Napřimuji se, vcházím do místnosti. Ale opět mnou prostupuje mohutná vlna. Chytají mě. Celou váhu svého těla nechávám klesat. Podepírají mě. Potřebuji držet nohy od sebe. Do šířky. Cítím tlak na konečník. Jdu k porodnímu lůžku. Smířená s tím, že teď přijde oxytocin. Lehám si, ale hned mávám rukama ve vzduchu a křičím, ať mě zvednou. Rychle přecházím do dřepu. Nazpět si lehnout nemohu. Potřebuji prostor. Přecházíme na porodní stoličku. Vlny se sčítají, mohutní, bolest už nemá stupnice. Je tou největší, jakou si člověk nemůže ani představit. Mám pocit, že mě její síla rozerve. Petra mě nabádá, abych si sáhla dovnitř. Cítím hlavičku. Měkko teplou hlavičku. Říká, že jsem zcela otevřená. Že malá tu bude brzy. Ach můj bože! Vysílením se mi třesou nohy. Jitka sedí za mnou, masíruje mi záda, aby mi nepukla do všech směrů porodního pokoje. Honza sedí

na židličce přede mnou. Petra někde na podlaze, říká, ať tlačím.

A tak tlačím. Křičím. Neovládám se. Obrovská energie stahu musí někudy ven, nebo by mě udusila a rozervala. Před sebou vidím jen černo. Křičím více a více. Mé tělo se zmítá v bolesti a ohni. Petra mi nahřívá hráz, Honza mě drží, chladí mi čelo i zátylek, podává mi pití. Mezi kontrakcemi pouze rozkazuji. Vodu, posunout, chytit, Jitko, neodcházejte... Honza říká, že je malá skoro tady. Pláče. Všechno jde tak rychle. Roztrhnu se. Tlačím podle svého těla. Pálí to. Hořím. Černo před mýma očima se mění. Začínám rozeznávat tvary. Vidím ženskou tvář, vidím dlouhé černé vlasy, vyplazený jazyk a oheň kolem ní. Vidím Kálí. Bohyni destrukce a transformace. Vidím ji zcela zřetelně. Najednou mi Jitka říká, ať si sáhnu na hlavičku. Je teplá. Honza říká, že má vlásky. Tlačím. Ještě. Křičím bolestí a euforií zároveň. Mám pocit, že už nemohu více. Náhle však obraz Kálí zmizí. Vstoupí do mého těla. Staneme se jedním. Ten poslední výkřik, který z mých úst vyjde, je výkřik Kálí. Poslední výkřik přivede mou dceru na svět. Je venku! V 16.12. Panebože, je tady! Pokládám se někam dozadu, hlavu mám ve vzduchu. „Rychle mi dejte něco pod hlavu,“ prosím. Mé dítě. Honza mi malou pokládá na tělo. Je teploučká. Všude je najednou hodně lidí. Dvě ženy ji otírají. Honza stojí nade mnou. Jitka vedle mě. Usmívá se. Jako pyšná máma. Jako by tam stála moje maminka a usmívala se. Je klidná a pouze jemně pokyvuje hlavou. Nevěřím tomu, že je tady. Moje holčička. Stále dokola říkám: „Už je tady!“ Strídá se

smích a pláč. Třesu se vyčerpáním i radostí. Petra ode-
bírá krev z pupečníku. Pupečník je krátký, řeže mě
mezi nohama. Rozhlížím se kolem. Vidím doktorku,
vidím neonatology, vidím své miminko. Hlavičku ještě
trochu modrou, tělíčko od krve. Ale je tu s námi. Pu-
pečník dotepá a Honza jej přestřihuje.

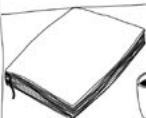
Přecházím na porodní lehátko. Držím své miminko
v náruči. Obě jsme schoulené pod dekou. Placenta od-
chází záhy. Je to teplé a příjemné. Je to za námi. Teď už
nás nic nerozdělí.

Za placentou však odchází velké množství světlé
krve. Doktorka mě kontroluje, nic zásadního nezjišťuje.
Na vnitřní poranění to nevypadá. Vnější natržení není
žádné, pouze jeden malinký kosmetický steh. Nepřiklá-
dám tomu žádnou váhu. Jistě to nic nebude a s těmito
slovy líbám na čelíčko Emu. Je mi však zakázáno pít
a jíst. Kdyby náhodou. Kdybych náhodou musela pod-
stoupit zákrok v narkóze. Nevěnuji tomu pozornost,
nechci tomu věnovat pozornost, ale cítím, že ze mě stá-
le teče krev. Ale já teď nemohu odejít, nemohu usnout
a probudit se zítra. Teď tu jsem pro tebe, moje maličká.
I přes obrovskou žízeň, vlčí hlad a nesmírné vyčerpání
zvládneme hodinu a půl bondingu.

Náhle mi však začíná být špatně. Prosím Honzu, ať
si malou vezme. Svléká si tričko a přikládá ji na sebe.
Vím, že je v bezpečí, to je moje poslední myšlenka
a pak odcházím. Slyším, jak někdo volá: „Tlak sedm-
desát na čtyřicet, rychle doktora!“ Ležím nahá, krvavá,
otevřená a tak nějak zranitelná. Třesu se. Celé tělo se
neovladatelně třese. Ruce mi padají z velkého lehátka

někam dolů k podlaze. Ostré světlo zalije mé nahé tělo. Někdo mi zvedá nohy. Je mi zima a horko zároveň. Víím, že odejdu. Malá je u svého táty. Všechno je v pořádku. Napichují mi tři kanyly. Všude kolem je shon. Zavádějí mi cévku. Mačkají břicho. Bolí to. Než však úplně zavřu oči, objeví se u mě Honza. Chytá mě za ruku a říká, že to bude dobré. Dívám se mu upřeně do očí. Nechci, aby s nimi uhnul. Upínám se k němu jako k bohu. Neuhýbá. Je tam. Se mnou. Malá spinká. Slyším její spokojený dech. Jitka je u ní. Vracím se. Honza mě svými očima vtahuje zpět. Šeptám, že jsem unavená. Množství kapaček zabírá. Doktor mě znovu na požádání Honzy vyšetřuje. Nachází v děloze krevní sraženinu o velikosti pěsti. Bez narkózy, i když se jinak u revize dělohy provádí, mi ji vyndává. Bolí to hodně. Po tolika hodinách, po samotném porodu se cítím jako zraněné zvíře. Už nechci pociťovat další bolest... Opět mi stlačují břicho, ale konečně to stlačení nebolí, konečně neteče krev proudem. Později mi vysvětlili, že děloha byla už hodně unavená. Po porodu se stáhla, ale pak zase povolila. Ztratila jsem přes litr krve. Bledé tělo a velká únava tomu odpovídaly. Transfúze krve je nakonec neodkladná. Na porodním pokoji jsme vyčkali ještě další hodinu pod dohledem porodní asistentky Petry. Nakonec mi bylo konečně dovoleno dát si připravený koktejl z kusu placenty a jahodového kompotu. Kolem deváté hodiny večer mě nakládají na pojízdné lůžko připomínající to z márnice, Honza bere naši dceru do náruče a společně se přesouváme do nadstandardního pokoje, který je, chválabohu, volný. Jitka se

TEĎ ZAČÍNÁ JÓGA



s námi loučí, líbám ji na tvář a děkuji za všechno, co pro nás udělala. Za tichou podporu a sílu, kterou mi pouhým svým konejšivým pohledem dodávala. Za mateřské prostředí, které kolem mě vytvářela. Za to, že přesně věděla, jak mi pomoci, co říct, co neříkat. Loučíme se i s Petrou, která nás doprovodí až na pokoj a které děkuji za laskavý trpělivý přístup, za ochranu, za záze-
mí, které nám vytvořila.

Uleháme do postele. Emu, naši malou dceru, si беру k sobě. Dlouze nasávám vůni její pokožky na hlavě. Vůni plodové vody, sladkou a nádhernou. Líbám ji na vlásky. Držím ji u sebe a cítím její teplo stejně tak, jako ona může cítit moje teplo. Do tmavého pokoje ještě pronášíme slova díky a vracíme se k celému dni a událostem předešlým. V ruce mám pořád kanylu, a tak mi je můj muž velkou pomocí a oporou i tady na pokoji. Když se malá dožaduje prsa, Honza vyskakuje a přikládá. Když potřebuji čurat, vyskakuje a veze mi stojan s kapačkami.

Ve chvílích, kdy stojíme těsně u sebe, se objímáme, šeptáme si slova plná lásky a pokory k životu. Slova, která po tomto zážitku mají hlubší význam než doposud. Po zážitku, který byl v mém životě nejbolestivější, nejintenzivnější, nejtěžší, ale zároveň nejkrásnější! Další dny se k porodu stále a stále vracíme. Občas nám ukápnou slza dojetí nad zázrakem života. Už nikdy nebudeme pouze my dva. Už navždy je tady s námi naše dcera, Ema Vojáčková. Naše malá učitelka, se kterou teprve teď začíná ten pravý život. Ta pravá *sádhana*. Ta pravá jóga.

No a tak jsem se stala mámou. Když jsem konečně usnula vyčerpáním, v říši mimo tělo se odehrálo toho večera ještě několik věcí. Byl to spletitý sen, kdy jsem viděla Ardžunu, postavu válečníka z *Bhagavadgíty*, jak stojí na bitevním poli a mluví se svým učitelem Kršnou. „*Vzchop se a bojuj!*“ pravil Kršna a pokračoval. „*Dbej na svou povinnost a přestaň se chvět. Vždyť pro válečníka není nic lepšího nad spravedlivý boj.*“ (*Bhagavadgíta* 2.31). Pak se ke mně Kršna otočil se slovy: „*Pro ženu není nic lepšího než plnit svou povinnost a bojovat za své děti...*“ Než jsem byla s to odpovědět, obraz se změnil a spatřila jsem před sebou tři slova vytesaná do kamene: *Atha yogānuśāsanam. Teđ začíná jóga.* Slova, kterými začínají *Patañđžaliho jógasútry. Teđ to začíná, má milá...* Slyšela jsem dost jasně svůj vnitřní hlas. Nakonec i ten kámen zmizel a objevila se, pro mě již velmi známá, tvář bohyně Kálí a společně jsme slavily zrození Matky a zpívaly jsme popěvek *Jai! Mata Kali, Jai! Mata Durge, Kali Durge, namo namah, Kali Durge, namo namah* až do rána.

TEĎ ZAČÍNÁ JÓGA

atha yogānuśāsanam

*Teď začíná jóga, tak jak jsem ji rozpoznal
v přirozeném světě kolem.*

(Pataňdžalibo jógasútry 1.1)

První kapitola *Pataňdžalibo jógasúter* začíná slovem *atha*, které znamená teď. Teď začíná jóga. Nikoliv zítra či včera. Jóga je každé teď a další teď. Jóga je každý přítomný okamžik. Slovo *atha* vyzývá naši pozornost k uvědomění, že se bude dít něco důležitého právě teď, nikoliv jednou za čas. Že jóga se děje právě teď. *Atha* dělá z jógy živé učení, nikoliv něco archaického, co studovali nějací starci v minulosti. Je to pozvání být zde a tady. Slovo *ānuśāsanam* znamená atom, ze kterého je tvořen celý vesmír. *Yogānuśāsanam* je pak spojení slova jóga a atom. Jóga je každý atom kolem nás i v nás. Nechme tedy přírodu, věci i situace, aby nás učily. Aby nám ukázaly jógu. Moudrost, kterou hledáme, se nachází ve všem kolem nás. Teprve když pečlivě pozor-

jeme přírodu, objevíme univerzální pravdy, které jsou skryté. Tato sůtra je pozvánkou k tomu, abychom hluboce žili a prozkoumávali život samotný, který je napuštěn smyslností a citem. Díky této zkušenosti poznáme přirozený svět nikoliv jako něco odděleného od nás. Poznáváme jej jako svého učitele – schopného nám otevřít dveře neomezených možností tady a teď.

Otěhotnět bylo takové mé malé přání již nějakou dobu. To, když jsem poznala Honzu. To, když náhle *s někým chodit* neznamenalou pouhý sex, večírky, hádky a usmířování. S Honzou jsem pocítila potřebu mít dítě. Dost jasnou potřebu. Potřebu naplnit náš pohár lásky po okraj. Ale o rok později jsem se rozhodla odjet do Indie na svůj první lektorský kurz. Po návratu mé touhy nabyly trochu jiného charakteru než se stát matkou. Proč? Protože mateřství pro mě představovalo to poslední, co přináší klid, který jsem si z první cesty do Indie přivezla. Alespoň tak o tom všichni mluvili...

Než stačila na mou mysl opět zaklepat myšlenka dítěte, uplynul další rok a rozhodla jsem se strávit čtvrt roku jako karma jogínka u mého učitele v ášramu. A tak se vystřídal rok třetí s rokem čtvrtým, moje praxe jógy byla intenzivnější a intenzivnější a já jsem měla pocit, že jsem blíže nejen sobě samé, ale hlavně Bohu. Cítila jsem, že všechno, co posvátné knihy vyprávějí, je skutečností. Cítila jsem hluboké propojení s celým Vesmírem vně i uvnitř. Cítila jsem se naplněná a zároveň prázdná. Prázdná bez ohlušujících myšlenek. Cítila jsem bezmezný klid a lásku ke všemu a všem. Prostý nádech

ve mně otevíral nekonečný prostor a přinášel mi stav naprosté slasti až šílenství z nádhery, kterou jsem prožívala. Okusila jsem, jakou má jógová praxe nesmírnou sílu. A tak potřeba dítěte ustupovala jako ranní mlha a s ní i chuť na sex. Moje Já se dostávalo do vyšších sfér bytí a oddanost Bohu pro mě byla hlubší než oddanost partnerská se zemítyými a zvířecími pudy. Praxe bylo to jediné, co mi dávalo smysl.

Meditace je v podstatě prožitek sexu bez sexu.

(Osho)

Občas, hlavně během dlouhých zimních měsíců a v Honzově náručí, kdy jsme společně odjeli do hor a kdy se jógová praxe dostala na druhé místo, jsem cítila stejné jemné nutkání naplnit naši lásku... Avšak když jsme se vrátili domů, opět jsem každé ráno odlepila své tělo od Honzova a vymanila se z jeho pevného objetí. Při pohledu na jeho tvář a mužné přednosti jsem na chvíli zaváhala. Ale potřeba praxe byla silnější. A tak jsem zavřela dveře ložnice a přeběhla bosa po studených dlaždičkách do kuchyně, kde jsem jedním cvaknutím varné konvice zahájila svůj ranní rituál.

Celý byt byl zahalen do tmy a ticha. Jen sousedův pes občas narušil spící atmosféru tlumeným štěkotem. Naplnila jsem svůj oblíbený velký hrnek horkou vodou a chvíli jej jen tak držela v dlaních, abych se toho rána zahřála. Po chvílce jsem přešla do koupelny, kde jsem si každé ráno prolévala nos slanou vodou a vzpomínala na své první zkušenosti s technikou *džala néti* v Indii. Přes

hlavu jsem si natáhla první tričko, které mi v potměšném bytě přišlo pod ruku, nohy nasoukala do legín a vlasy svázala do vysokého drdolu. Podložku jsem si rozmotala na témže místě jako vždy – před mosaznými soškami boha Ganéši a Natarádži, které mě provázely už od mé první cesty do Indie.

První tiché *Om*, to abych nevzbudila celý barák, druhé tiché *Om* a třetí tiché *Om*. Dlaně spojené před hrudní kostí, tvář mírně skloněná ke spojeným dlaním na znamení pokory. Vnitřní *sankalpa*, vnitřní záměr a přání, které jsem si každé ráno říkala. A opět ono přání nebylo dítě, ale klid, mír a harmonie. Pak už jsem své tělo dostala do tance vinjása jógy, kdy na vlně dechu necháváme vznikat pozice, ásany. Kdy dech je nití náhrdelníku, který udržuje krásné korálky, ásany, pohromadě. Než má praxe skončila, znovu jsem se dotkla Boha a oddala se mu.

A tak další jógová praxe, další návštěva mých učitelů a další ponoření se do starých textů mě z onoho nutkání, které občas zaklepalo na dveře, zase hezky rychle vyvedlo a ve mně se střídala touha po dítěti s potřebou duchovní cesty.

Guru řekl svým žákům: „Máte tři úkoly. Prvním je najít mne, druhým je milovat mne, třetím je opustit mne.“

(indické přísloví)

Nakonec jsem se v únoru roku 2017 brzy ráno, kdy se pomalu probouzel nový den a vrány jej hlasitě vítaly,