

Krize jogína aneb Ve spáru šesti zrádců



Marie Hledíková

14. 03. 2017

Znáte to: chvíli je dobře, milo, najednou zvrát a vše se sype, a pak zase vzestup. Protipóly blaha a hrůzy. Ale jen to blaho vnímáme jako pozitivní, správné. Většinou jsme byli učeni vnímat negativní emoce jako cosi záporného, a někdy dokonce nejen ty negativní. Možná i přílišné veselí bylo zastavováno našimi autoritami, jelikož bylo vnímáno jako cosi nemístného.

Ano, emoce existují a velmi silně ovlivňují všechno v nás i kolem nás. Několik lidí mi už párkrát sdělilo, že bez emocí by to přece nebyl život. Máme emoce potlačovat? Ptali se. Nikoli.



Autor:

Marie Hledíková

Jak popisuje Tenzin Wangyal v knize Tibetská jóga snu a spánku, je to tak, že jednoduše podléháme karmickým sklonům nebo opačně, potlačujeme je. Místo toho bychom se měli na okamžik zastavit, pohlédnout do svého nitra a vytvořit na negativní emoci protilátku. Na hněv reagovat soucítěním apod. Není dobré propadat emočním bouřím, ani v sobě pocity dusit a nosit si je uvnitř sebe jako časovanou nálož, vhodnější je naučit se s nimi pracovat. Je to jednoduché? Nikoli. Ale možná to je to, co nám pomůže cítit se pořád stejně, vyrovnaně, ať přijde *tamas* (temno) či *sattva* (světlo).

Tento článek nechce předkládat životní trable jedné jogínky, nýbrž nastínit co nejvěrněji šest zrádců na cestě jógy, a naučit se jejich přítomnost vnímat, i třeba pozitivně. Chtě nechtě se téma šesti zrádců prolne s dalšími termíny jako jsou *rasy* [1] (šťávy – emoce), *jamy* [2] a *nijamy* [3] (eticko-morální doporučení pro život) a *kléše* [4] (příčiny lidského utrpení).

Nad tímto textem jsem zasedla ve chvíli, kdy jsem se vrátila z Indie plná různých pohledů a s rozrostlou škálou vnímání všeho kolem sebe. Trochu jsem bojovala. Těšila jsem se na další předávání jógy, jenže místo toho jsem narazila na své ego: během lekce, kterou jsem vedla, chtělo po dlouhé odmlce na podložce pohlédit od mých milých praktikujících, ale nedostalo se mu toho. Vnímala jsem dlouhé, tiché a temné padání kamsi hluboko. Byl to hybatel k jakési osobní jógové temnotě. Co předávat? Proč? Jak? Nechci. Neumím to. Jsem špatný učitel jógy. Nic nevím. Všechno mi běhalo mou černou myslí a moje fyzické tělo přirozeně reagovalo zimnicí, bolestí hlavy, únavou, nevrlostí...

Kam toto mé naříkání směřovalo? Konečně jsem se v praxi obrátila na **šat ripu**, na šest zrádců. Co mi chtějí? Věděla jsem, že jsou mou součástí, stejně jako jsou součástí mnoha z nás. Jen jsem to vnímala jako cosi přirozeného a práce s nimi nepřicházela, nebyla mi vhod. Teď najednou ano. Přišlo zkoumání.

Úzkost jako přínos

V jeden moment v mojí mysli došlo k podivné syntéze, v tu danou chvíli jsem byla schopná prožívat všech šest emocí, kterým se říká "zrádci": žádosťivost, hněv, hrabivost, iluze, sebestřednost, závist. Byly tam a to poctivě hmatatelně. Samozřejmě, cítila jsem je opět projevené na těle fyzickém, odporný pocit, jako by mi v jeden okamžik selhávaly všechny orgány, jakoby přestal proudit vzduch a já ho nemohla ani nasát, ani vydechnout. Současně s tím přišel podivný návrat noční zástavy dechu. Byl k tomu nějaký velký důvod? Ve své podstatě ne. Neudála se žádná velká zkáza, nic ohromného mě zvenčí nenapadlo, ani nikoho blízkého. Spíše se otrásl mé základy vnímání všeho kolem. Jsem zlá. Plynulo mi hlavou. Ale nebyla jsem. Mé ego mě neustále mátló. Všechno to vedlo k úzkosti, samozřejmě - koho udrží zjištění, že v něm sídlí všech šest zrádců, v dobré náladě? Jenomže tam jsem vždycky hledala inspiraci, tam jsem vždy byla činná, aktivní, kreativní, plodná... Příjemně to nazval významný psychoterapeut a spisovatel zabývající se archetypální psychologií, mytologií a spiritualitou Thomas Moore, který v jedné ze svých knih použil název kapitoly "Dary deprese". Dovoluji si citovat tři věty, které odhalují většinu schovaného:

"Některé pocity a myšlenky se zřejmě vynořují pouze temným způsobem. Když tento způsob odmítnete, odmítnete zároveň i jeho ideje a názory. Deprese může být stejně důležitým kanálem pro cenné „negativní“ pocity jako je vyjádření afektů pro emoce lásky." (Thomas Moore, Kniha o duši, str. 149)

Čistá práce s šat ripu - vědomé přeznačkovávání

Zrádců je celkem šest. Co vlastně dělají? Odvádějí nás od čistého pohledu na bytí, od skutečné cesty poznání, chceme-li, zrazují nás na jógové cestě. Mohou se projevat jako ryzí emoce ve svém daném

okamžiku, současně to jsou táhlé dlouhodobé jevy, vlastnosti, charakter, to, co si nosíme ve formě **samskár** [5], otisků, mají karmickou příčinu a neustále si je nabalujeme jako hovnivál svou kouli. Dokáží se projevit stejně zdatně v daný moment jako devět **ras** [1], tedy devět úhlavních emocí. Ty jsou v zastoupení strachu (bhayánaka), soucitu (karuna), radosti (hásya), odvahy (víra), údivu (adbhuta), hrůzy (raudra), erotické lásky (šrngára), znechucenosti (bíbhatsa) a klidu (šánta).

Emoce jako impuls z podvědomí nám otravují kvalitu života. Hledáme příčinu toho, kdo nám co udělal, či co nás rozhodilo, a neuvědomujeme si, že pocity vychází z nás. Podstatné pro nás je poslat emoci do vědomí a zpracovat ji. Pakliže není zpracovaná, odráží se na našem fyzickém těle. Jak jsem sama už tolikrát zpozorovala. Bdělá pozornost, zachycení emoce v jejím počátku, to je to, co bychom mohli dokázat.

Vraťme se ale k šesti zrádcům. Jak s nimi nakládat? Vlastníme je, ať je zrovna postřehneme či nikoli. Co na ně zaostřit?

1. Káma - touha, žádostivost, velké chtění, nejen sexuální

Káma našim uším zní jako "kámoš", což je matoucí... Můj hromadný úder všech zrádců najednou logicky obsahoval i tohoto. Jak? Kde? Měla jsem pocit, že bych měla vydělávat více peněz, měla jsem výčitky, zcela nesmyslné, touha se tedy rozprostřela nejen směrem k vydělávání, ale i směrem ke všemu, co by mi k tomu mohlo pomoci. Musíme nějak přežívat, něco jíst, nějak žít, ale ono to je opačně: když méně žadoníme, méně chceme, více máme...

Přehnaná touha po něčem či někom nás činí závislími, možnost vymanění se z ní je umírněnost, a možná by nebylo od věci zastavit se u základní podpory tapasu (odříkání) v nijamách. V kléších, tedy v příčinách utrpení, s touhou korelují *rága* (touha po příjemném) a *dvéša* (odpor k nepříjemnému).

Vhodné jsou vyvažující, rovnovážné ásany (vrkšásana - pozice stromu, garudásana - potice orla apod.), mudra namaskara, andžalí mudra (spojení dlaní před hrudníkem s povoleným stisknutím dlaní)...

2. Kródha - hněv

Linie pokračuje a táhne se dál. Pocit, že se mi nic nedaří, ačkoli se tolik snažím, přinesl hněv. Nebyl projevený výbuchem emocí, ale vnímala jsem jeho přítomnost těsně pod povrchem orgánu kůže.

Na hněv působí první z jam, tedy **áhimsá** [6] - neublížování, jelikož hněv je formou snahy někoho či něco zničit. Z nijam je to pak **santóša** [7] - spokojenost v bytí, vyrovnanost.

Přívětivé ásany jsou všechny varianty bojovníků.

3. Lóbha - hrabivost

Vždycky jsem si říkala, že s tímto nemám nic společného. Nejsem materialista. Ale v upřímné chvíli svého zkoumání zrádců jsem tam našla i ji. A pozor, hrabivost není jen hmotná...

Hrabivost ve všech aspektech může být odbourávána jamou **astéjou** [8] - nekradení a **aparigrahou** [9] - nehrabivostí. Z nijam je podstatná na utlumení lóbhy **šauča** [10] - čistota.

V praxi je důležitá práce s emočním centrem hrudníku jako takovým, práce s dechem ve všech formách, či vytřásání části těla.

4. Móha - klam, iluze, omámenost

K iluzi není co dodat. Žijeme v klamu, každý pocitově v nějakém, přesto hromadně v jednom. Je to první aspekt mého zklidnění v dobách rozbouřených, uvědomění si, že žiji v iluzi, a že nejsem

oddělená od celku.

Jamou, která uzdravuje z iluze, je **satja** [11], tedy soulad toho, co si myslím, co říkám a dělám – pravdivost. V nijamách je vhodné podporovat **svadhjáju** [12] – poznání, sebepoznání. V kléších klam odpovídá nevědomosti – avidja.

Vhodné ásany jsou šarvangásana (svíčka) či halásana (pluh), nebo také setu bandhásana (pozice mostku).

5. Mada - pýcha, sebestřednost

Při slově "pyšná" se mi vybavuje pyšná princezna a říkám si, že to skutečně nejsem. Jenomže nad sebestředností, která je pýše blížká, se pozastavím. Není vše jednobarevné. Ano, v bádání ve zrádcích jsem u sebe jasně našla rysy sebestřednosti. Nezavrhují ji, pracuji s ní...

Všechny jamy jsou zaměřeny na vykořenění sobectví a pýchy. V nijamách je dobré se zastavit u poslední, tedy u **íšvarpranidhány** [13] – odevzdanosti, uvědomění, že nás cosi přesahuje. V kléších je překážkou sobectví – asmitá.

Pozice, které pracují na odstranění pýchy, jsou například paščimotanásana (pozice kleští) či čakrásana (plný most).

6. Matsarja - závist, žárlivost

S tímto zrádcem pracuji snad od nepaměti, jde to zvolna. Znáte to, sem tam vás něco píchne, i když to jinému přejete. Nevadí...

Jama, která podporuje ústup žárlivosti, je **áhimsá** [6] – neubližování. Z nijam je to **santóša** [7] – vyrovnanost, spokojenost.

A ásany, které je vhodné praktikovat, jsou hadí techniky - například bhudžangásana (pozice kobry), či dhanurásana (pozice luku).



Autor:

Šat ripu - zrádců je celkem šest

Zdravá kritika?

Šat ripu není nic nového, co bychom najednou objevili v jakémsi jógovém článku. Všichni známe hrabivost, sebestřednost i závist a možná tušíme, které z těchto slov se na nás nejvíce lepí. Není příjemné hovořit o tom, jací vlastně jsme. Nikdo nemá rád kritiku tohoto druhu. Ve chvíli, kdy nám někdo vpálí do tváře, že jsme sobečtí či závistiví, přijde do těla vyslovený koktejl myšlenek a emocí. Pochopitelně. A někdy se stane i to, že po velkém bránění se a náhlém utišení člověk zjistí, že na tom třeba i něco málo je. A třeba také ne. Jak dalece jsme schopni sebereflexe? Zdravé kritiky?

Doporučuji zastavit se u všech zrádců a nevěnovat jim jen pouze pozornost při čtení výkladu, ale zkusit si sepsat vlastní seznam, vlastní rejstřík **šat ripu**. Kdo jsem. Jak se vnímám. Upřímně si udělat stopku u každého z nich a projít si svou existenci, kde můžete nacházet hořkosti, které jsou ve výsledku pozitivní už jen tím, že si je přiznáte. Zrádcové mohou posouvat, mohou inspirovat, pomáhat. Víte-li o nich, je to velký krok k práci s nimi. Uznání je blaho.

Hodně štěstí!



[14]

Marie Hledíková [14]

Marie je certifikovanou lektorkou jógy, dokončila studium jógové filozofie a etiky na FF UK a studuje jógovou terapii na FTVS, vše v rámci České akademii jógy. V ČAJ také působí jako přednášející v kurzech pro učitele jógy. Vystudovala Obecnou teorii a dějiny umění a kultury. Hojně a s nadšením píše a čte, a je maminkou dcery Johanky.

[15]

[16]

[17]

[18]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/krize-jogina-aneb-ve-sparu-sesti-zradcu>

Odkazy

[1] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/rasa>

[2] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/jama>

[3] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/nijama>

[4] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/klesa>

[5] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/samskara>

[6] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/vyvarujme-se-nasili-na-druhych-i-sami-na-sobe>

[7] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/santosa-spokojenost-vcera-dnes-zitra>

[8] <https://www.jogoviny.cz/clanky/sam-sobe-lapkou-nejde-jen-o-prachobycejne-chmatactvi>

[9] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/kdyz-se-honime-za-dalsim-lepsim-nase-svoboda-sedi-v-koute>

[10] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/cistota-nejen-navenek-je-sauca>

[11]

<https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/ani-kamaradciny-nepadnouci-saty-nejsou-duvodem-k-milosrdne-lzi>

[12] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/poznej-sam-sebe-svadhjaja-nijama-ctvrta>

[13] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/objevme-v-sobe-nejvyssi-princip>

[14] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/1380>

[15] <http://www.jogobyti.webnode.cz>

[16] <https://www.facebook.com/jogamarielihledikova>

[17] <https://www.jogoviny.cz/././clanky-autora/1380>

[18] https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/1380