

SATJA – PRAVDIVOST

BARUŠ:

Druhou jamou je satja – pravdivost. Pojdme si říct to samozřejmě „Ihát se nemá“, ale je to vždycky pravda? Nedostali jste se nikdy do situace, kdy lež se zdála mnohem milosrdnější než pravda? Je v těchto případech opravdu nutné být upřímní? Odpověď je jako vždycky ve vás. To, oč tu jde, je svědomí a každý ho má nastavené úplně jinak. Tomu, co říkáte, musíte opravdu věřit a být s tím v souznění. V momentě, kdy máme potřebu skrývat svoje činy, je to znamením, že je něco špatně, že se za ně stydíme, a tedy s nimi nesouzníme. Faktem ale je, že my nejsme zodpovědní za činy ostatních, proto pokud naše lež znamená neříct pravdu, která se týká někoho jiného, nemusí to nutně být špatně. Otázka je, co na to naše svědomí. Dělat si hořkou krev, protože se bojíme říct pravdu, není to správné řešení.

Satja – pravdivost

- Upřímnost k sobě a ke svému okolí
- Poznání své osoby
- Přijetí vlastních chyb

ZRCADLO, ZRCADLO...

Satja míní být upřímní především sami k sobě, ponořit se do těch nejtemnějších hlubin naší mysli a prozkoumat, co vše se zde skrývá. Není to jen o klasické lži typu „dnešní oběd byl výborný“ nebo „ty kalhoty ti moc sluší“, jde o pravdu typu: „Jste opravdu spokojeni ve své práci? Máte opravdu fungující vztah? Žijete život, který chcete?“ Jde o hledání svých chyb a jejich přijetí.

Přiznat si pravdu je těžké rozhodnutí, pravda je totiž příjemná jen velmi výjimečně a s jejím přijetím přichází nespočet změn, které nás již předem mohou stresovat. Proto místo abychom v momentě, kdy něco nefunguje, řešili problém samotný, snažíme se jej najít úplně jinde. Nacházíme tisíce výmluv, proč dnes nemáme náladu, snažíme se hledat odpovědi u svých přátel, ptáme se svých terapeutů, ale zapomeneme se zeptat toho, kdo by možná věděl pravdu a měl i řešení – zapomeneme se zeptat sami sebe.

Všechno vědění o nás samotných, o našich přesvědčeních, o našich citech a postojích, známe. Jsou uloženy v našem vědomí a jediný způsob, jak se k nim dostat, je se **zeptat sami sebe** a na chvíli si dovolit jakoukoliv odpověď. I kdyby měla být nepříjemná nebo sebevíc bláznivá. Ne vždycky to, co chceme, má logické opodstatnění, především co se týká citů.

CVIČENÍ: KRÁTKÁ MEDITACE NA UVĚDOMĚNÍ SI SVÝCH POTŘEB:

SEDNĚTE SI NEBO SI POHODLNĚ LEHNĚTE, ZAVŘETE OČI A VĚNUJTE SI PÁR NÁDECHŮ A VÝDECHŮ. PO ZKLIDNĚNÍ MYSLI SI PŘEDSTAVTE, ŽE SEDÍTE NAPROTI SOBĚ, A ZAČNĚTE SE SAMI SEBE PTÁT: „JAK SE DNES CÍTÍŠ? ČEHO BYS CHTĚLA DOSÁHNOUT? CO TI V ŽIVOTĚ CHYBÍ? JSI SPOKOJENÁ?“ ODPOVÍDEJTE SI NA TYTO OTÁZKY PRAVDIVĚ A NASLOUČEJTE SVÝM POTŘEBÁM. MEDITACI UKONČETE OPĚT PÁR VĚDOMÝMI NÁDECHY A VÝDECHY.

ZAJETÉ KOLEJE

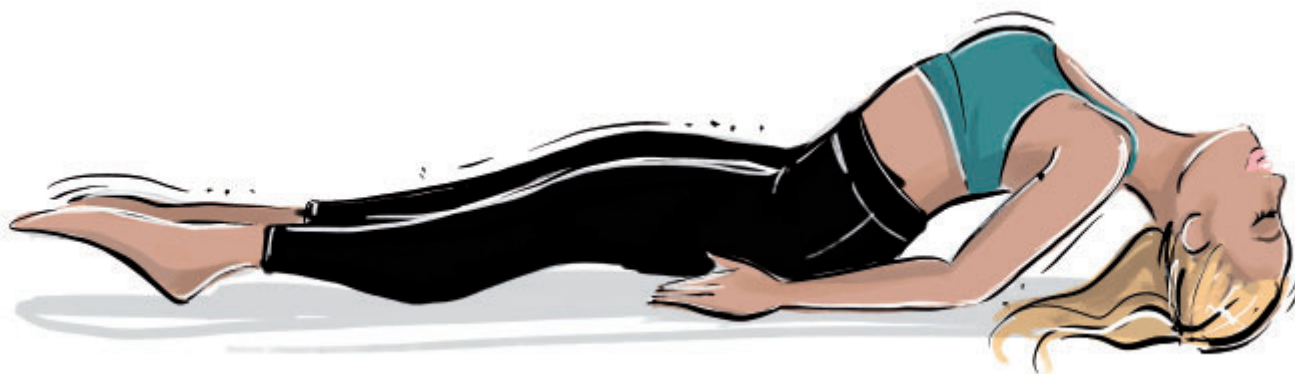
Z dětství máme uloženy nějaké vzorce toho, jak by život měl vypadat, a myslíme si, že takto je to správně. Uvedu příklad na vztazích. Všichni se shodneme, že každý vztah je jiný, ale pokaždé když vyslovíte nějakou „anomálii“ – například každý bydlíme sám, nechceme se brát či mít děti, máme dovoleno podvádět nebo naopak nedokážeme bez sebe vydržet ani den a každou vteřinu trávíme společně –, svět má tendenci ji soudit. A my se pak pod tlakem společnosti začneme bát, že je něco špatné; ne snad proto, že bychom nebyli spokojení, ale protože nám naši spokojenost nikdo nevěří.

Problém vzniká i opačně, kdy žijeme v „normálním“ uznávaném vztahu, ale cítíme potřebu něco změnit. Něco nám chybí, něco nám přebývá, zkrátka nejsme plně spokojeni. Ovšem to, co

bychom chtěli, se vymyká všem standardům. Strach z neznáma, strach z toho být jiný. Strach z odsouzení nás po čase zlomí a my si začneme nalhávat, že naše intuice je jen poblouznění. Přesvědčíme se, že život, jež žijeme, je ten správný a naše intuice se mýlí nebo je jen chvilková, a proto se i přes své potřeby rozhodneme zůstat ve svém stereotypu. Tím, že neposloucháme naše vnitřní já, naše potřeby, docílíme pouze toho, že budeme nespokojení a budeme hledat chyby, které nikdy nevyřeší **naš skutečný problém, a to ten, že si lžeme.**

MŮJ MILÝ DENÍČKU

Vždy jsem byla považována za velmi impulzivní bytost, ne protože bych se snadno rozčílila, ale protože má životní rozhodnutí byla velmi rychlá, rázná a bez nějakého velkého přemýšlení. Zdálo se, že volím tu nejtěžší možnou cestu. Já si ale vždy stála



RYBA/MATJÁSANA – LEŽ SE ČASTO PROMÍTÁ DO STAŽENÍ SVALŮ ČI JINÝCH PROBLÉMŮ V OBLASTI KRKU, PROTO JSME ZVOLILI POZICE UVOLŇUJÍCÍ KRK, A Tedy I KRČNÍ ČAKRU. Jedna z takových je i pozice ryby/matsjásany.

PROVEDENÍ: LEHNĚTE SI NA ZÁDA A RUCE SI POLOŽTE DLANĚMI SMĚREM DOLŮ. LEHCE NADZVEDNĚTE HRUDNÍK TÍM, ŽE SE POZVEDNETE NA PŘEDLOKTÍ. LOPATKY STÁHNĚTE K SOBĚ A ZAKLOŇTE HLAVU TAK, ABY SE TEMENO HLAVY OPÍRALO O PODLOŽKU.

tvrdě za svým, věděla jsem, co chci a co je pro mě nejlepší, a neměla jsem velký problém riskovat, co všechno tato rozhodnutí přinesou. Pokaždé když jsem cítila, že si něčím nejsem jistá, jsem se zavřela do tmy a popovídala si sama se sebou, nahlas. Potřebovala jsem slyšet odpovědi a potrebovala jsem je od sebe. Fakt, že byla tma, mi zprostředkoval pocit, že se je nedozví nikdo jiný než já; pokud nebudu chtít. Byla to taková moje alternativa k psaní deníku. A tak jsem se poznávala a do teď poznávám v momentech, kdy jsem na vážkách.

Co pro mě osobně bylo nejtěžší? Přiznat si své chyby. Ne snad protože bych se považovala za dokonalou bytost, ale protože

jsem nechtěla, aby je viděli ostatní. Měla jsem strach, že mě nikdo nepřijme, pokud uvidí všechny mé špatné vlastnosti. Co mi nedocházelo, bylo, že tím, že si své neduhy nepřiznám, je před světem neskryju. Všichni mé vlastnosti znali a všichni je již dávno přijali. Kromě mě. Tím, že jsem lhala sama sobě, jsem nevědomky jen zvětšovala svůj problém. Urážely mě negativní poznámky na moji osobu, snažila jsem se bránit, pokud někdo upozornil na mou chybu, a nutně jsem potrebovala všechny přesvědčit, že nemají pravdu. O kolik snadnější by bylo si tyto vlastnosti prostě přiznat, akceptovat je jako součást mé osobnosti. Kolik zbytečných slz, hádek a starostí bych si ušetřila.



ZAJÍC/ŠAŠANKÁSANA – DALŠÍ POZICÍ PRO PROTAŽENÍ KRČNÍ PÁTEŘE MŮŽE BÝT ZAJÍC/ŠAŠANKÁSANA. JEDNÁ SE O VELMI INTENZIVNÍ PŘEDKLON, A Tedy JE DOBRÉ SI PO JEHO PROVEDENÍ NA PÁR DECHŮ POUZE SEDNOUT A SROVNAT TLAK.

PROVEDENÍ: SEDNĚTE SI DO SEDU NA PATÁCH, CHYTNĚTE SE OBĚMA RUKAMA ZA PATY A ODŠORA DOLŮ OBRATEL PO OBRATLI BĚŽTE DO PŘEDKLONU TAK, ABY SE VAŠE ČELO DOTÝKALO KOLENOU A TEMENO HLAVY PODLOŽKY. NYNÍ SE ZAPŘĚTE RUKAMA O PATY A POMALU ZAČNĚTE ZVEDAT HÝŽDĚ. POZOR, ABY CELÁ VÁHA TĚLA NEBYLA NA VAŠÍ HLAVĚ.

CESTA PŘIJETÍ

Nikdo vás nemůže urazit, pokud víte, kdo jste. Neřekne vám totiž nic, co byste už nevěděli, anebo vám řekne lež, ale ani jedno z toho už vás nemůže vyvést z míry. Vy se totiž znáte, máte se rádi a nevyžadujete to stejné po ostatních.

Být k sobě upřímný je osvobozující, ale rozhodně to není bod, který se dá zdolat za jedno odpoledne. Chce velkou odvahu se podívat do zrcadla otevřenými očima i srdcem a přiznat si všechny své chyby a všechny skutky, kterými jste ublížili jiným, ale také sobě. Všechny ty chvíle, kdy jste se nedokázali postavit sami za sebe a dovolili jste druhým, aby ublížili vám.



PROTAŽENÍ KRKU V LOTOSOVÉM SEDU/PADMÁSANA – VELMI JEMNÉ ÚKLONY HLAVY SE VĚTŠINOU PROVÁDÍ NA ZAČÁTKU KAŽDÉ LEKCE, PRO UVOLNĚNÍ ZATUHÝCH SVALŮ. CVIK LZE PROVÁDĚT I RÁNO PO PROBUZENÍ ČI V PRŮBĚHU PRÁCE, NAPŘ. PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ.

PROVEDENÍ: POHODLNĚ SE POSAĎTE DO SEDU ZKŘÍŽENÉHO/SUKHÁSANA NEBO JINÉHO VÁM POHODLNÉHO SEDU. NAROVNEJTE PÁTEŘ ODSPODU AŽ KE KRKU. BRADU LEHCE STÁHNĚTE K HRUDNÍKU A POVYTÁHNĚTE SE ZA TEMENEM HLAVY NAHORU. PRAVOU RUKOU SI CHYTNĚTE LEVÉ UCHO A UKLOŇTE HLAVU K PRAVÉMU RAMENI, MŮŽETE LEHCE POVYTÁHNOUT DO DÁLKY LEVOU RUKU PRO VĚTŠÍ PROTAŽENÍ. CVIK OPAKUJTE NA OBE STRANY.

Cesta satji je celoživotní proces. A když už si budete myslet, že jste ji pochopili a dodržujete ji, pak přijde další zkouška, při níž si budete muset sáhnout hluboko do svého vědomí a přiznat si, že před sebou máte stále ještě dlouhou cestu.

PATRICIE:

Být k sobě upřímný, nebát se říkat ne, nebát se přiznat si pravdu. To je, podle mého názoru, velmi těžká disciplína a málokdo to umí. Já se na tom snažím pracovat a taky to není vždycky úplně stoprocentní. Ale troufám si tvrdit, že v tomto směru dělám pokroky.

Řeknu vám příběh mojí kamarádky Markéty, který poměrně dobře ilustruje tuto kapitolu. Je příkladem toho, kam až může dojít, když člověk potlačuje svoje pocity, to, co ve skutečnosti chce, ale taky negativní emoce. Snaží se všem vyhovět a poslední, na koho myslí, je on sám.

Markéta se zamilovala, vdala, odstěhovala za Prahu do domečku, na který si s manželem vzali hypotéku. Netrvalo dlouho a přišlo první dítě. Manžel od nevidim do nevidim v práci, což mu nikdo samozřejmě neměl za zlý, dělal, co mohl, a dělal to pro rodinu. Ale Markéta začala pociťovat samotu a odříznutí od světa. Poměrně záhy přišlo na svět i druhé dítě. A Markéta byla celý dny zavřená v domečku na vesnici, od rána do večera jenom s dětmi. Nechci, aby to vyznělo, že se měla nějak špatně, ani ona to tak nebrala, ale zkrátka jí chyběl sociální kontakt a komunikace s dospělými. Nutno ještě říct, že Markéta je perfekcionistka. Chtěla být perfektní manželka, perfektní matka, být perfektní v práci, po které se jí pomalu, ale jistě začínalo stýskat. Taky je ten typ, který si nemůže jít lehnout,

dokud není poklizená v obýváku na zemi poslední kostička lega a ve dřezu neleží jediný hrníček. A hlavně je přesně ten typ, co nikdy neuměl říkat ne. Ne návštěvám, na které neměla náladu ani sílu, ne věcem, do kterých se jí nechtělo. Dny plynuly a Markéta vlastně dělala z velkých částí věci, které úplně dělat nechtěla. Bohužel se přidalo taky postupný odcizování s manželem, které se snažili řešit, ale nenacházeli společnou řeč. Markéta se chtěla vrátit do Prahy. Začít zase trochu žít. Pracovat, být blíž rodině, kamarádům, stykat se s lidmi, neměnit celý dny jenom plíny, neuklízet a nebýt zavřená s dětmi v domečku v lese, kde je to sice nádherný, ale když vám to nepřináší radost, neplní to svůj účel.

Po nějaký době si všimla, že jí občas zvláště brní ruce. Postupně se k tomu ještě přidalo lehce rozostřené vidění. A tak se Markéta objednala na vyšetření na neurologii. Diagnóza: roztroušená skleróza. Přišel obrovský šok, bylo to jako blesk z čistého nebe. „Proč zrovna já?“ ptala se sama sebe. Protože k sobě nebyla upřímná, neposlouchala svoje tělo, svou mysl, svůj vnitřní hlas. Nedělala to, co chtěla, spíš naopak. Nebyla schopná říkat lidem ne a hlavně to, co jí vadí. Nezapomenu, jak mi tehdy řekla: „Ty jo, škoda, že jsem si tyhle věci neuvědomila jenom třeba díky angíně. Že to musela být takováhle léčba šokem.“

Tímhle příběhem jsem vás nechtěla strašit. Jen jsem vám chtěla ukázat, kam až může zajít, když ignorujete nebo potlačujete svoje pocity. Zastávám totiž názor, že každé vážné onemocnění má psychickou příčinu. Je to důsledek vnitřní nepohody.

Ještě se vrátím k tomu, že se má člověk naučit říkat ne. Samozřejmě netvrdím, že má každý dělat jenom to, co se mu líbí. Někdy zkrátka musíme udělat i to, co se nám zrovna úplně nechce. Nechce se nám brzo ráno vstávat, nechce se nám zrovna na nákup, protože jsme unavení, nechce se nám do práce, nechce