Petra Špindlerová



SÁRÍ A DŽÍNY

JÓGA + DECH MEDITACE

XYZ

Sárí a džíny

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Petra Špindlerová

Sárí a džíny – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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



© Petra Špindlerová, 2022
Cover photo © Vavřinec Menšl
Fotka na straně 104–105 © Peter Paskowsky / Shutterstock.com
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7683-110-0
ISBN e-knihy 978-80-7683-112-4 (1. zveřejnění, 2022) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7683-113-1 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7683-111-7 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

Petra Špindlerová

SÁRÍ A DŽÍNY

+ JÓGA DECH MEDITACE

xyz

Obsah

Úvod 9
První cesta – v roce 1999 11
Úsměvy ukryté v dlani 13
Rišikéš – posvátná očista 15
Devprayag – pouta včerejšků i zítřků 21
Rišikéšský pozdrav slunci 29
Nainital – zvířené stopy věčnosti 37
Alláhábád – pod hladinou věků 43
Mantra ÓM / AUM 49
Váránasí – v bludišti kontrastů 51
Andamanské ostrovy 57
Goa 71
Dechové techniky 79
Puškar – za tichou myslí 89
Chittorgarh – pouta včerejšků i zítřků 95
Bikaner – střet odlišné mysli 101
Ganéša 107
Slib 113
Cizinec 121
Malby indických žen – kólamy 125
Meditace na harmonizaci energetických center 131
Mentální přípravy na cestu 139
Odjezd – příjezd 145
Jemná jógová sestava 153
Ášram Amritapuri 161
Vesnice – v náručí úsměvů i slz 173
Rudrakša 183
Mala z rudrakši 189
Výlet do Kóllamu – kontrasty s harmonií 193
Placky a hamburgery 203
Mudry dechu 209
Dobrodružství 215
Setkání s Ammou 223
Zápisky Paula Bruntona 235
Poděkování 237
Použitá literatura 239


AFGHANISTAN
PAKISTAN
RISHIKESH
DEVPRAYAG
DELHI
NAINITAL
NEPA
BIKANER
PUSHKAR
YAMUNA
VARANASI
CHITTORGARH
ALLAHABAD
CULC
N
MUMBAI
GOA
CHENNAI
TIRVANNAMALAI
KOLLAM
AMRITAPURI
TRIVANDRUM
SRI LANKA
ARABIAN SEA
IND
OCE


INDIA
CHINA
TIBET
Ganga
OF BENGAL
PORT BLAIR
ANDAMAN AND NICOBAR ISLANDS
ANDAMAN SEA



Úvod

Několik let jsem toužila jet do Indie, aniž bych o té zemi cokoliv věděla a uměla si byť jen náznakem představit, jaká asi doopravdy bude. Moje touha byla naprosto neopodstatněná, ale zato velmi silná. Ovšem neměla jsem tolik odvahy, abych se poprvé vydala na cestu sama. Psal se rok 1999 a cestování do těchto typů zemí nebylo ještě nijak rozšířené. Hlavně když jsem se tam chtěla vydat jen tak – nadivoko – s batohem na zádech, svobodná a volná jako pták. Dost zoufale jsem hledala spojence. Avšak marně… Každý, koho jsem pokládala za dobrého kandidáta, mi odpověděl, že jsem blázen. At' jedu raději do Řecka nebo na Kypr.

Až se jednoho dne skoro neskutečné stalo skutečným a já potkala člověka, který se z Indie zrovna vrátil a byl ochoten se tam se mnou znovu vypravit. Onen muž se stal mým manželem a poprvé mi ukázal kouzlo Indie.

S mužem jsem se za pár let rozvedla, ale do Indie jsem se bláznivě zamilovala a zůstala jí věrná. Její magické přitažlivosti jsem naprosto propadla a vracím se tam dodnes. Půvab „staré" Indie, té, kterou jsem poprvé viděla ještě v minulém století, se postupně ztrácí, ale i tak je to stále záhadná země mnoha tváří. Pohádka „tisíce a jedné noci" a zároveň peklo na Zemi. Země protikladů. Nádher, hrůz, vůní, smradu, krásy, špíny, bohatství, chudoby… Prostě – jak sami Indové říkají – „Incredible India".

Backwaters - Kérala

První cesta – v roce 1999

Příprava

Vzhledem k tomu, že jsem do té doby nebyla zdatnou cestovatelkou (ačkoliv jsem za sebou měla několik let života v Itálii), můj bývalý muž se rozhodl pro zácvik ještě doma. Zřejmě k tomu přispělo také to, že on měl za sebou mnohaletý výcvik. Nejenže jsme podnikali každý víkend dlouhé a náročné výlety po horách (buď pěšky, nebo na kole) a já jsem večer padala únavou a cítila celé tělo, ale také jsem se učila, jak se správně sbalit na cestu, což je pravé umění cestovatele.

Řekl mi, že můj batoh může vážit maximálně 10 kilo, protože ho budu po celou dobu nosit na zádech nebo mít pod nohama v autobuse. A to nás čekala cesta na dva a půl měsíce?! Deset kilo... Hm... Jak tohle zvládnu...???

Zhruba tři týdny před odjezdem jsem narovnala věci, o kterých jsem si myslela, že si je vezmu s sebou, podél zdi v pokoji. Měla jsem je hezky rozdělené na hromádky triček, kalhot atd. Můj muž si to prohlédl a pak povídá: „To světlé tričko dej pryč, budeš hned špinavá. Pro Indii je to nepraktické.“ Další den mi vyhodil tmavé tričko, protože v tom mi prý bude zase moc horko. A tak to šlo den za dnem, až mi tam zbyla jen tři trička, jedny kalhoty, jeden svetr, jedna sukně, spodní prádlo v omezeném počtu, bunda a ručník. A jedny boty, ve kterých pojedu.

Vlastně jsem vůbec neprotestovala, přišlo mi naprosto úžasné, s jakým málem jsem schopná vyjít a že k životu skoro nic nepotřebuju. V té době jsem ještě netušila, že tento „zácvik“ nebyl pouze začátkem naší cesty do Indie, ale že bude trvat po celá společně strávená léta. Můj batoh měl den před odletem opravdu jen 10 kilo! Zázrak! Také jsem na něj byla náležitě pyšná.

Druhou část mého zavazadla tvořila dobře zásobená lékárnička a hygienické potřeby pro všechny případy, protože co se týká zdraví, nechtěla jsem nic ponechat náhodě. Ještě jsem neměla ponětí o tom, že existuje něco jako ájurvédika, která v Indii pořídím za pár korun a která naprosto skvěle fungují.

Jeden z mnoha trhů v ulicích každého indického města

Úsměvy ukryté v dlani

Sen se stal skutečností a moje noha se poprvé dotkla indické země. V tu chvíli jsem si připadala jako malá mořská víla, které se splnilo přání, ale přitom ztratila řeč a každý krok pro ni byl utrpením. Ani já nebyla schopná mluvit. Šok, který mi tahle země připravila, byl daleko větší, než jsem čekala a na co jsem se doma připravovala. Ačkoliv jsem se ocitla v Bombaji, což je sice velkoměsto, ale svojí přívětivou přímořskou polohou a oceánským vzduchem není tak šílené jako například hlavní město Dillí, jen stěží jsem popadala dech.

To, co se odehrávalo kolem, mi připadalo neskutečné. Spousta lidí bydlících přímo na ulici. Spali na chodníku, zabaleni do špinavých hadrů, v závějích prachu a odpadků. Silnice byly přeplněné motorkami, rikšami a auty, která ustavičně troubila a od jejich výfuků se linul černočerný kouř.

Přejít ulici je nadlidský výkon. Přechod pro chodce je zde něco jako nedostatkové zboží. Nikdo nic nerespektuje. Při záchraně holého života musíte rychle prokličkovat mezi auty. Pruhů je na silnici tolik, kolik si jich kdo udělá. A pozor, jezdí se vlevo! Všude je obrovské množství lidí. Stále se vás někdo na něco ptá. Je vám trapné neodpovídat, aby to nevypadalo neslušně. Občas si tím ale jen přitížíte, protože zbavit se dotěrného tazatele bývá někdy dost obtížné. Nikdo nedodržuje žádný odstup. Lepí se na vás. Máte pocit, že špičky vašich nosů se brzy dotknou, a couvání nic neřeší. Všudepřítomní žebráci vás tahají za rukáv... a každý vás chce jenom okrást.

Chce se vám plakat a zároveň smát, i když ani k jednomu nemáte žádný rozumný důvod. Chvílemi nechápete, proč jste zrovna sem chtěli tolik jet... Ale vrátit se nemůžete, protože byste dali za pravdu svému okolí, které vás přece tak dobře varovalo... Musíte jen vydržet a doufat! Nezbývá zkrátka nic jiného než se obrnit velkou dávkou trpělivosti.

Za pár dní si člověk začne pomalu zvykat. Některé věci vás přestanou překvapovat, jiné rovnou vezmete jako fakt. Důležité je ale nespěchat. Indie má své vlastní tempo a řád. Jít proti tomu nemá smysl a evropskou logiku zde nehledejte. Když přistoupíte na to, že věci se dějí tak, jak mají, a všechno má svůj důvod, jen my často ještě nechápeme jaký, neskutečně se vám uleví.

I vaše mysl si odpočine od neustálého plánování a začnou se vám dít neuvěřitelné věci.



Red Fort (Červená pevnost) – Dillí

Rišikéš – posvátná očista

(stát Uttarákhand)

Kdo by neznal řeku Gangu. Je to jedna z největších řek Indie a k tomu posvátná. Pramení v Himálaji poblíž Gangotri. Koupání v ní má očistit duši i tělo. I já se chtěla v téhle řece koupat. Zakusit její magickou sílu. S tímto plánem jsem přijela do města Rišikéš, mekky jógy v podhůří Himálaje.

Malebné vegetariánské město rozkládající se na březích Gangy patří mezi nejvýznamnější poutní místa hinduismu. I The Beatles tady měli svého Gurua (Mahariši Maheš Jógi), ale s tím to prý dopadlo všelijak. Ganga je zde divoká, čistá a studená. Ne nadarmo se Rišikéši říká „brána do Himálaje“. Pravý a levý břeh spojují dva lanové mosty pro pěší, Ram Jhula a Lakšman Jhula.

Rišikéš je na indické standardy poměrně klidné a čisté město. Jeho velká část je určena pouze pro pěší. Naproti největšímu ghátu, nazývanému Triveni, tak se říká schodům vedoucím do řeky, sedí obrovská, překrásná bílá socha boha Šivy. Prudký vodní proud ho omývá ze všech stran. V době, kdy jsem byla v Rišikéši já, seděl krásně osamocený, jako by se vznášel na vodní hladině. Dnes k němu vede molo a celá socha je kolem dokola obklopena plošinou. Škoda.

Na Triveni se každý večer koná nádherná puja – posvátný obřad, kde září stovky olejových lampiček a zní zpěv bahjanů a manter.

Za městem, proti proudu Gangy, najdete na jejím břehu půvabná písečná místa na odpočinek, meditaci, slunění i ke koupání. Jsou to vlastně skoro takové zátoky, kde je celkem bezpečné vejít do vody. Provést svoji osobní posvátnou očistu. Jinak je totiž proud horské řeky opravdu velmi silný.

Chodila jsem po břehu, sbírala lesklé oblé kamínky a občas jsem si smočila nohu. Brrr, pěkně studená. Taky se nikdo nekoupal. Vždyť říkali, že má teď asi 6 stupňů. Byl prosinec a v podhůří Himálaje to bylo znát. V noci a ráno byla fakt velká zima a přes den, kolem poledne, se skokově oteplilo až na 25 stupňů. Budu na to muset jít postupně. Každý den se ponořím do vody o kousek víc, přemítala jsem v duchu. Voda Gangy má nádhernou barvu. Je to něco mezi smaragdovou a modrou. Najdete tam snad všechny odstíny zelené. Její písek je plný slídy. Tedy myslím si, že to byla slída. Všechno se vám pak leskne. Měla jsem třpytivé ruce i nohy, jako bych se namazala krémem s jemnými flitříky na večerní párty. Že by rande s vlastní duší...?

Chtěla jsem všem svým blízkým přivézt kamínek z Gangy. I když mě čekala ještě dlouhá cesta po jejím toku až do Kalkaty a odtamtud lodí na Andamanské ostrovy, byla jsem rozhodnutá tenhle poklad s sebou nést. Doslova a do písmene. Pojede se mnou napříč celou Indií. Všechno, co jsem měla, byl středně velký batoh.

Vybírala jsem z písku malé hladké oblázky a pečlivě je ukládala do sáčku. K tomu jsem si nabrala do malé PET láhve vodu. Tady bude Ganga rozhodně nejčistší, a když vodu, tak z Rišikéše. Mám ji doma v karafě dodnes. Je stále krásně průzračná a voní.

Další den jsem opět šla na své oblíbené místo proti proudu. Chtěla jsem tam zůstat o trochu déle, a tak jsem si nesla svačinu v igelitovém pytlíku. Pár rajčat, nějaké sušenky a vodu.

Rišikéš je místo plné nejenom poutníků a jogínů, ale i opic. Doslova na vás číhají na každém rohu, aby vás mohly oloupit téměř o vše, co máte. Jsou to neskutečně dobří chmatáci. Když se na ně díváte z dálky, přijdou vám něžné, roztomilé a exotické. Mrkají na vás líbeznými očky. Úplná zoologická zahrada. Nenechte se mýlit. Ve skutečnosti jsou pěkně nebezpečné. A místy z nich jde i strach. Jakmile se jim něco nelíbí, začnou na vás okamžitě cenit svoje poměrně velké, ostré žluté zuby a k tomu přidají ještě syčení. Jediné, co jsem fakt nechtěla, bylo, aby mě jedna z těch potvor kousla a já se ocitla v místní nemocnici s podezřením na vzteklinu.

V ruce se mi houpala igelitka, když jsem zničehonic ucítila silné zatahání. Lekla jsem se. Prudce jsem se otočila a za mnou byla cesta posetá tlupou opic různé velikosti. Dívaly se na mě nepřátelským pohledem. Některé na sobě měly patrné známky bitev. Šrámy a jizvy dokazovaly, že jim boje rozhodně nejsou cizí. Brousily si zuby na moje jídlo. Zkoušela jsem ho bránit, ale agresivní zvuky, které opice vydávaly, a ostré špičáky, co mi ukazovaly, mě odradily. Vypadaly opravdu hrozivě. Docela jsem se bála. Raději to vzdám. To za to nestojí... Igelitka se roztrhla a rajčata se koulela po cestě. V tu chvíli se o ně opice začaly rvát mezi sebou.

Skvělá příležitost rychle se jim ztratit z dohledu. Přidala jsem do kroku. Uf, dost se mi ulevilo!

Místní mi pak poradili, že je nejlepší mít u sebe píšťalku nebo klacek. Ostrého tónu píšťalky se opice leknou a utečou. Stejně jako když klackem mlátíte o zem. Zase jedno poučení pro příště.

Možná se dnes ponořím o něco víc, pomyslela jsem si. Nutně se potřebuju po tomhle zážitku zchladit.

Voda řezala jako žiletky. Už jsem skoro necítila nohy. Ještě kousek, pojď, to zvládneš, přemlouvala jsem se v duchu. Ledová voda se dotýkala mého břicha. Nemohla jsem se ani nadechnout… A najednou jsem tam vklouzla. Jedno, dvě, tři tempa… Já plavu v Ganze!

Neskutečné se stalo skutečným. Vyběhla jsem ven, zabalila se do ručníku a drkotala zuby. Byla jsem šťastná! Teď bych si dala něco k jídlu. Bohužel, všechno sežrali naši pradávní předci. Jo, jo, evoluce.

Cestou zpátky se mi hlavou honily různé myšlenky. Sice ses vykoupala v Ganze, dokonce jsi plavala, ale neponořila jsi hlavu! Tím pádem je celá koupel k ničemu. Potopení hlavy je přece základ pro každou důkladnou duchovní očistu. Jinak nesmyješ všechny svoje hříchy. Stále mě to pronásledovalo.

Dobře. Zítra se tam vrátím a svoji koupel dokončím. Mám jedinou šanci, pak už odjíždím. Posouvám se dál po toku řeky. Nevím, kdy se sem znovu podívám.

A tak se stalo.

Příštího dne jsem se skutečně vrátila zpátky ke „své“ lagunce. Mentálně jsem se připravovala na ponoření hlavy. Věděla jsem, že to zvládnu. Ledová voda omývala moje tělo, srdce mi bušilo jako o život. Měla jsem pocit, že mám skoro zástavu. Nadechla jsem se a ponořila se. Pod vodou jsem na vteřinku otevřela oči. Všude kolem mě se vznášely malinké stříbrné třpytky a voda měla křišťálovou barvu.

Magický moment.

Sen se proměnil ve skutečnost.

Instantní osvícení se sice nekonalo, ale čistá na těle i na duchu, jen trošku promrzlá, ovšem naplněná neskonalým štěstím jsem opouštěla Rišikéš.



Rišikéš

Opice



poznámky

Devprayag – pouta včerejšků i zítřků

(stát Uttarákhand)

Nedaleko Rišikéše, asi víc než dvě hodiny místním autobusem proti proudu řeky, můžete dorazit do horského městečka Devprayag, navštěvovaného spoustou poutníků.

Sedím u okénka. Cesta nahoru se klikatí mezi horami. Pohled začíná být pro silnější povahy. Je to samá zatáčka, prudké srázy plné kamení, žádná svodidla a šířka silnice tak pro jedno vozidlo. Jediné štěstí je, že v protisměru nic nejede. To bych si vážně neuměla představit. Nedělá mi to úplně dobře a jsem lehce nervózní. Navíc všude kolem krouží supi. Jako by čekali na novou, čerstvou várku potravy. Je to dost děsivá představa.

Konečně jsme na místě. Řidič mi ukazuje, že musím dolů z kopce přes most a tam je Devprayag. On pokračuje dál. Docela by mě zajímalo, kam to ještě může jet...?! Dost se mi ulevilo, když jsem vystoupila. Zhluboka jsem se nadechla.

Tak tohle je bájný Devprayag...

Jeho domky jsou nalepeny na strmých svazích. Pod nimi burácí řeka. Tedy vlastně dvě řeky. Alaknanda a Bhagirathi. Od jejich soutoku dostává tento horský tok jméno Ganga.

Chce se mi až radostí křičet. Bože, děkuju! Jsem tady! Tedy ne přímo u pramene, ale skoro... Místo, odkud se Ganga jmenuje Ganga. Je to opravdu pastva pro oči. Vůbec se mi nechce dolů. Stojím vysoko na stráni. Kochám se.

Každá řeka má docela jinou barvu. Jedna je víc do hněda, druhá hýří odstíny zelené a modré. Proudy vody se do sebe zaplétají jako vlasy nevěsty, aby její krása co nejvíc vynikla. Nesmím ale zapomenout na třetí řeku, neviditelnou božskou Sarasvatí. Devprayag je posvátné místo, velmi důležité pro hinduisty. Ostatně jako většina měst a míst na řece Ganze. V sanskrtu toto jméno znamená Božský souběh nebo také soutok.

Všude kolem se začínají tyčit hory. Vůbec se nedivím, že si svatí poustevníci vybrali právě Himálaj. Jsem pouze na jeho úpatí, ale i tak je zde ticho přímo cítit. Scházím pomalu dolů do městečka, směrem k mostu. Zvláštní, povznášející klid. Jako byste se ocitli v jiném světě. Bez světských věcí a lidí. Skoro nic zde nejezdí. Nemá jak. Jediným poutníkem tady dnes budu asi já. Nekoná se žádný důležitý svátek ani festival. Chci se podívat až ke břehu, kde jsou schody přímo do vody,

do místa soutoku. Je to hodně prudké. Pokud zde chcete smočit část svého těla, musíte se pevně držet řetězů. Hned pod vysokými schody je schovaná jeskyně. Říká se jí „Hanuman Cave“. Podle legendy zde měl Lord Hanuman (Bůh s opičí podobou) provést svoji svatou koupel, poté usednout a meditovat. Hanuman je ztělesněním oddanosti. Bere na sebe různé podoby, podle potřeby. Pro svého boha Rámu je ochoten udělat cokoliv. Aby také ne, vždyť princ Ráma je lidská podoba láskyplného boha Višnua.

Zde žijí sádhuové, svatí muži. Jsou to muži, kteří se vzdali světského života a touží pouze po tom duchovním. Často to jsou bývalí živitelé rodin, kteří už splnili svoje poslání. Zplodili děti, zabezpečili svoje blízké, a když potomci vylétli z rodného hnízda, i oni odešli. Vzdali se veškerého majetku. Chtějí zbytek svého života strávit v klidu a míru, v souladu se svojí duší a s Bohem. K tomu jim slouží spousta rituálních technik, manter, modliteb a také trocha hašiše. Jsou jediní, kteří mají od státu povoleno užívání omamných látek za účelem transcendence. Mnohdy putují křížem krážem po svatých místech Indie.

Většinou chodí v šafránovém rouchu, tak trochu polonazí. Jejich vlasy a vousy vám prozradí, že tito muži na svůj vzhled moc nedbají. Na čele mívají santalovou pastou namalované symboly různých božstev. Tři horizontální pruhy patří Šivovi, vertikální Višnuovi. Také je můžete často vidět pomazané popelem. Mají netypický půvab a jiskru v oku. Moc se mi líbí. Vždy, když některého z nich potkám, až nepatřičně na něj civím.

Sádhuové by měli vlastnit pouze svůj šat, misku na jídlo a případně trojzubec, pokud jsou oddáni Šivovi.

Tihle měli v jeskyni i rádio.

Dost mě pobavilo, že místo manter slyším moderní indickou hudbu. No co, pokrok holt nezastavíš ani tady. Možná si zrovna dávali přestávku mezi modlitbami.

Nebo chtěli vědět, co je nového ve světě, a za jeho klid se pomodlit. Kdo ví... Každopádně si mě moc nevšímali a nechtěli po mně žádné peníze, jako to dělá většina těch falešných. Je to tak, i mezi svatými muži se najde řada podvodníků.

Ti praví jsou ale v Indii velmi respektovaní.

Šivův trojzubec

