

Být chvílku v klidu



„Budeme si tykat, že jo? A nebude ti vadit, když budu sedět v tom křesle... teda asi v jiné nadmořské výšce než ty? Támhleto křeslo vypadá totiž báječně... já si ho přinesu, jo?“ vesele na mě spustí Šárka, když přijde k mému stolku v útulné venkovní kavárně na Střeleckém ostrově. „Ty jo, to se to ale houpe...“ výskne a málem hodí záda. Mateřský instinkt mě zalarmuje, rychle sáhnu po houpací židli, aby se s ní nepřevrátila. „Živoucí,“ říkám si s překvapením. Šárka Koliášová je (pro mě nečekaně) velmi energická bytost.



Text:
Petra Lazáková
Foto: archiv
Šárky Koliášové
a Maynka.cz

Pod slupkou té živelnosti, smíchu a energie je ale ještě něco. Něco, co jsem za to dopoledne neprohlédla. Něco nevyřčeného... Šárka je obdivuhodně inteligentní a jako asi většina žen si některá tajemství nechává pro sebe. Ale tajemství klidné hlavy – tajemství meditace – mi Šárka odkryla. A nutno říct, že milým a srozumitelným způsobem. Meditace ji provází skoro celý život – a je to „to“, co ji občas skutečně dostává do jiných nadmořských výšek. Tam, kam myšlenky mohou v poklidu přijít a zase odejít. Zřejmě i díky tomu se Šárka nebojí pořádně se v životě zhoupnout. Díky meditacím totiž dokáže to „houpání“ dobře ustát. ☺

Šárko, kdy jsi pro sebe meditaci objevila?

Baví mě to už opravdu léta. Tuším, že v 15 letech jsem začala číst první dalajlámovy knížky. A dlouhé roky jsem pak byla teoretický buddhista.

V patnácti? To mi připadá hodně brzo. Co tě k tomu vedlo?

U mě asi proběhlo to, čemu se někdy říká duchovní bypass. (smějeme se)

Duchovní bypass? To mi prosím vysvětlí...

No, prostě mi bylo hrozně. Zažívala jsem tehdy děsný pocity. Přitom jsem měla úžasný existenční podmínky, žila jsem ve velké hojnosti, měla jsem všechno. Znáš to... Ale přesto mi nebylo dobře a taky mě začaly chytat stihomamy. Ne deprese, to ne. Ale prostě jsem si tehdy uvědomila, že moje myšlenky mě dokážou pěkně potrápit.

Tuším, o čem mluvíš – ale kdo tě tehdy nasměroval k takovým knížkám?

Vůbec nevím. Když mi bylo 12 let, četla jsem Moodyho, ten mě bavil.

S tím jsme si taky na základce pohrávali!

Vid? No, a díky němu se mi otevřelo téma smrti. Pak už to byla Tibetská kniha mrtvých a dalajláma. Zažívala jsem prostě nepříjemný pubertální pocity, snažila jsem se jich zbavit a nádeje toho buddhismu byla pro mě dobrá. Pomáhalo mi to!

Jakým způsobem ti to pomáhalo nebo navádělo k těm příjemnějším pocitům?

Ono mě to vlastně nenavádělo. Spíš to byl ten duchovní bypass – forma úniku. Prostě jsem si to četla... stálo tam, že existuje nějaký nekonečno, že je šance se nepříjemného stavu zbavit... a mně u toho bylo líp.

Pamatuješ si na svou první meditaci?

První hokusy pokusy jsem dělala v tramvaji, když jsem jela ze školy. Na takový špinavý skvrně...

Jak to myslíš?

Jde o to, že když si začneš hrát s myšlenkami, tak potřebuješ nějakou mentální kotvu. Díky ní začneš vnímat, že vůbec nějaké myšlenky máš. Například si vybereš nějaký bod, na který zaměříš svou pozornost. A řekneš si – teď budu minutu sledovat jen tento bod. Tím, že to uděláš, začneš vnímat, že se ti myšlenky řetězí a že tě mohou odnést někam do tramtárie. Taková kotva ti pomůže k tomu, aby sis uvědomila, jak ti ty myšlenky v té hlavě pořád běhají. A moje první pokusy spočívaly v tom, že jsem jela tramvají a sledovala jsem skvrnu na sedadle přede mnou a na základě toho jsem začala sledovat to, jak a co mi to tam v té hlavě běhá.



Šárka Koliášová

S buddhismem začala už ve svých patnácti. Meditaci se učila u tibetských učitelů a legendárního amerického lékaře a spisovatele indického původu Deepaka Chopry. Šárka chce coby certifikovaná instruktorka kalifornského Chopra Center for Wellbeing a zakladatelka meditačního programu SHRI přivést k meditování tisíce Čechů. Čtyřicetiletá maminka dvou synů, vášnivá cestovatelka a živel, který má rád ticho a klid.

Co se v tobě odehrávalo?

Nic. To byly fakt jen pokusy. Ale už tehdy jsem poznala sílu toho, že myšlenky ovlivňují mou realitu! Moc našich myšlenek, naší mysli, jsem si plně uvědomila mnohem později.

Kdy to přišlo?

Asi ve 26 nebo 27 letech mi došlo, že už bych s tím něco měla dělat. Jedna věc je o něčem si číst a druhá věc je něco reálně dělat. Začala jsem praktikovat pod vedením tibetských učitelů. Tehdy jsem sice žila buddhistickým směrem, ale stále jsem ještě normálně pracovala. A pravdou je, že to byla krásná zaměstnání...

Jaká třeba?

Pocházím z cestovatelské rodiny, můj děda byl opravdu velký cestovatel – a já jsem

měla od mala touhu ho následovat. Babička s dědou žili svého času v Jižní Americe. I proto mám k té kultuře tak blízko a studovala jsem ve Španělsku. Dělala jsem pak na různých ambasádách, u Lobkowiczů na Hradě a souběžně s tím jsem jezdila jako průvodce po světě. Dlouho jsem si myslela, že toto je moje cesta – abych poznávala svět a viděla, jak to tady je, a tak. Ale před pár lety mi někdo poslal kontakt na Deepaka Chopru. V tu chvíli jsem v životě měla nějaké změny. A já najednou cítila takové vnuknutí, že se mám začít věnovat meditaci víc. Vlastně za tím byly i ty Deepakovy otázky – jaké je tvoje poslání, proč tu jsi, jak můžeš ostatním pomoci? A já si říkala – tak, Šári, co z tebe vypadne tady v té realitě? A vlastně jsem zjistila, že mě meditace jako téma baví fakt dlouho a že to je „to ono“, co mi připadá smysluplné a v životě ohromně nápomocné.

„Můžeš být třeba na nejhezčím místě na světě, ale dokud nemáš jasno, jak to je u tebe vevnitř, tak je to vlastně úplně jedno.“

Vzpomínáš si, kde ti to skutečně došlo?

Došlo mi to na Velký čínský zdi.

Když jsi tam byla coby průvodkyně?

Ano, tenkrát jsem tam stála a říkala si – chápeš to? Ty máš práci, která je pro spoustu lidí dream job. Jezdíš po světě, dostáváš za to zaplacené, je to prostě úžasný... Koukala jsem do dálky a říkala jsem si – ty můžeš být třeba na nejhezčím místě na světě, ale dokud nemáš jasno, jak to je u tebe vevnitř, tak je to vlastně úplně jedno. Chápeš? Já můžu být naprosto v klidu a v blaženosti ve frontě v Bille, anebo můžu být v úplném marastu na Mauriciu na pláži. Tím mně jasně došlo, že to není o těch vnějších věcech. Včera jsem se zrovna bavila s kamarádkou, velkou cestovatelkou, a ona říkala – já byla na Réunionu s přítelem a se synem, bílá pláž, palmy... Představ si, jakou část života a energie dáš na to, aby se toto zrealizovalo? A pak tam jsi a máš nějakou myšlenku, která ti to celé zboří. Moje spokojenost, radost a štěstí nesouvisí s vnějšími okolnostmi, ale s tím, jak já věci vnímám, prožívám, jaký mám na ně úhel pohledu, jak dokážu fungovat s mojí vlastní myslí.

To se teď snažíš tedy předávat ostatním lidem?

Ano. Deepak Chopra by chtěl, aby meditovala jedna miliarda lidí. Snaží se proto meditaci rozšířit všemi směry a zjednodušit, aby se k ní dostalo co nejvíce z nás. Já se snažím inspirovat lidi k tomu, aby poznali, že realita je naprosto laskavá, mírumilovná. A že když máme problém, tak je to v rámci naší mysli. Pokouším se předat uvědomění, že jsou to naše myšlenky a že to peklo si děláme my sami. Problémem bývá naše nazírání na to, co se děje.

Jak tomu „nazírání“ může pomoci meditace?

Mám ráda termín, že meditace je naše osobní wellness. Pomáhá to na fyzické i mentální úrovni – zažíváš hluboký stav relaxace, uvolňuješ nahromaděný stres z těla, emoce, rozšiřuje se vědomí. A úžasný je, že meditaci si můžeš dopřávat sama, zadarmo, nic k tomu nepotřebuješ, pohoda...

„Pro mě je meditace nástroj, díky kterému se mi postupně začíná dařit uvědomovat si, že já nejsem moje myšlenky.“

Co se vlastně v hlavě, těle a mysli při meditování děje?

Pro mě je meditace nástroj, díky kterému se mi postupně začíná dařit uvědomovat si, že já nejsem moje myšlenky. Spousta z nás žije na úrovni myšlenek, mentálních příběhů a myslí. Jsme na úrovni mentální aktivity a interpretací většinu našeho dne. Málokdy se dostaneme k tomu, že za těmi myšlenkami je ještě něco dalšího. Někdo tvrdí, že neumí meditovat, protože neumí ztišit mysl. Ale my netišíme mysl! Jde o to, že když si dopřejeme klid, tak se naše mysl začne tišit sama a my objevíme klidné vědomí, které je naším přirozeným stavem. Meditace není o usilování. Je o tom, že se uvolníme a necháme věci být.

Dobře, ale jak k tomu dochází?

Možností, jak meditovat, je spousta. Já vyučuju meditaci prvotního zvuku, kterou mě učil Deepak Chopra. Jde o tradiční meditační techniku zakořeněnou ve védské tradici z Indie a Deepak ji zpřístupnil ve formátu, který se snadno

učí. Denně máme asi 70 000–80 000 myšlenek a každá z nich je složena ze dvou věcí – ze zvuku (z vibrace) a z významu. Ten význam působí řetězení myšlenek.

Nějaký příklad, abych si to mohla líp představit?

Jasně. Tak třeba když tady koukám na to kafe, tak uvažuji – mám tak ráda to kafe s ovesným mlékem... půjdu do drogerky koupit si ho na doma... další kafe si dám doma na zahrádce... jo, ale lehátka jsem nechala zmoknout, tak je budu muset nejdřív vyčistit... Tak si vytváříme v hlavě příběh. Tyhle významové složky myšlenek tvoří to řetězení.

Rozumím. Ale jak se toho řetězení při meditaci zbavit?

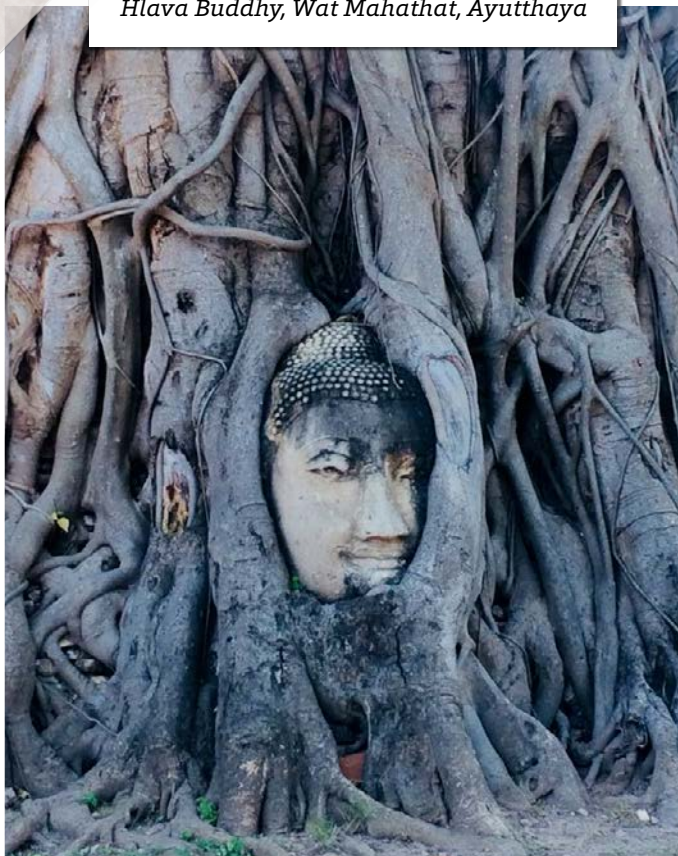
Člověku, který se meditaci prvotního zvuku učí, předáme osobní mantra. Mantra je slovo ze sanskrtu a znamená „vozdlo myslí“. V této technice používáme mantry – elementární zvuky přírody. Tyto mantry fungují na několika úrovních. Zprv je to kotva, díky níž začneš vnímat, když tě ta tvá mysl zase odnese do tramtárie a ty jsi zase uvnitř toho příběhu. Tato kotva, ta mantra, ti pomůže vrátit se zpět.



S Jeho Svatostí dalajlamou

Na cestách po Asii. Toto je
Thajsko – Sukhothai





...a nebude ti vadit, když budu sedět v tom křesle?“ vesele na mě spustí Šárka. „Ty jo, to se to ale houpe...“ výskne a málem hodí záda.

Jak taková mantra zní?

Mantra je zvuk, který nemá význam. A o to právě jde! Nepodporuje řetězení těch tvých myšlenek. Tvoje mentální aktivita se tak postupně může začít sama ztišovat. Podle véd existuje 108 elementárních zvuků. A když se narodíme, tak vesmír zní v určité melodii. No, a když my tento zvuk známe a v duchu jej opakuje, tak se jakoby kalibrujeme na tuhle vibraci, pomáhá nám to účinně tišit náš nervový systém, mentální aktivitu a my začneme objevovat a spočívat v klidném vědomí. Než zase vybublá nová myšlenka, my si to po chvíli uvědomíme a mantra nám pomůže, abychom se znovu převezli do klidného vědomí. Je to taková hra.

Co je cílem téhle „hry“?

Cílem je objevit a zažívat ten stav klidného vědomí, prostoru, který leží pod povrchem těkavých myšlenek a emocí.

Když si představíš sklenici s vodou, dole je bahno, já tou sklenicí zaklepu, voda se zakalí. Když tu sklenici chvíli nechám v klidu, tak si ty usazeniny začnou sedat. Pak teprve uvidím křišťálově čistou vodu. A to samé se děje s námi během meditace. Najednou se začnou věci vyjevovat tak, jak jsou. Ten stav hlubokého uvolnění má mnoho přínosů v těch nejběžnějších věcech. Meditace je vlastně spojování s naším přirozeným stavem! Fakt to není nic zvláštního. My nic nevytváříme. My se jenom spojujeme s tím, co v sobě přirozeně máme. Objevujeme kdo/co v pravdě jsme. A to dělá to velký dobro.

Nemáš pocit, že čím dál tím více lidí meditaci vyhledává?

Asi ano. Myslím, že v západní civilizaci prožívají naše těla velký rozkol. Ona nestihají to, jak se upravil životní styl, ve kterém žijeme. Proto člověk zažívá spoustu nepříjemného – a to jak na úrovni fyzické, tak i na úrovni mentální.

Cítíš to i ty?

Určitě! Můj organismus nezvládal požadavky, které na něj byly kladeny. My na to ale nikdo nejsme stavěný. Celý ten systém je špatně, protože když žijeme ve městě, žijeme ve velkém napětí a stresu. Někdo to utáhne až do vysokého věku, někoho dotlačí ke změnám nemoc, ale někdo si řekne – můj život je příliš vzácný na to, abych tady zažíval nějaký nepříjemný stav. Jsem tady na chvíli, tak s tím něco pojdme udělat! K tomu taky ještě většina z nás trpí něčím, čemu se říká syndrom „budu šťastný, až“. Až udělám tohle, získám tohle, zažiju

tohle... pak už budu šťastný. Díky meditaci si člověk krůček po krůčku uvědomí, že tuhle hru hrát nemusí! Všichni chceme prožít život ve štěstí a klidu. A je dobré si uvědomit, že stav štěstí, radosti a klidu máme všichni ve svém nitru přirozeně, právě teď.

A to bez ohledu na vnější věci. Jde jen o to ho objevit a učinit z něj součást našeho života.

Daří se ti být v pohodě – v tom stavu štěstí – každý den?

Každý den je jiný. Hraje tam roli strašně moc faktorů. Ale pravdou je, že meditaci si začne člověk povahu mysli uvědomovat, a to prosakuje do každého dne. Jsou určité období, která jsou větší výzvou než jiná. Někdy je to všechno divočejší. Samozřejmě že na základě mých životních zkušeností mám nějaké „přednastavení mozku“ – mám tedy věci, které mě stresují, které mě rozhazují, při kterých se potím... A když se v té realitě takové věci najednou objeví, tak je zkrátka to období náročnější. Jiná období jsou zase mírumilovnější. A já samozřejmě neodhadnu, co se zrovna z reality na mě vyloupne. Ale meditace je neefektivnější cesta, jak se do nějaké stability, náhledu a rozšiřování vědomí dostat. Dává uchvatný základ, že se dějí různé věci v životě a že přejdou. Jen mráček na nebi, který přejde...

*„Meditace je vlastně
spojování s naším
přirozeným stavem!“*

„Mami, víš, že ty se nemůžeš rozčítit?“ Jsi přeci instruktorka meditací. To je jedna z rodinných hlášek od dětí. ☺



Poprvé v Tibetu. V zemi, jejíž duchovní tradice ovlivnila víc jak 25 let mého života.

Kdy má meditace fakt efekt?

Když ji děláš denně. A to ideálně dvakrát po dobu asi 30 minut. Dokonalost by ale neměla být překážkou dobrého! Pracujeme s okolnostmi. Meditace je tu pro nás – ne my pro ni. Každá minuta meditace je prostě dobrá. Co můžu, to dám. Není to o tom, že s vyplazeným jazykem jdu meditovat. Jde jen o to, že když člověk medituje málo, tak ty změny na sobě tolik nepozoruje a mysl má tendenci říkat, že to nefunguje.

Jak to máš postavené ty?

Úplně stejně jako čištění zubů. Prostě není to vždy extáze. Ale čistím si je proto, že vím, že mi to pomáhá udržovat si zuby zdravé. Stejně tak si jdu zmeditovat, protože mi to pomáhá udržet si mysl v pohodě. Takže i když se mi někdy nechce, tak do toho jdu. Někdy se ale vyloženě i těším.

Kdy je to podle tebe vlastně nejideálnější? Ráno, večer... ?

Důležité je, aby si to každý udělal tak, aby mu to dobře zapadalo. Medituje se ideálně ráno, protože naše mysl ještě není tak rozjetá. Naše myšlenky nejsou rozběhlé, tak je to prostě snazší. Medituje se vsedě a se zavřenýma očima, protože tak se dokážeš dostat do stavu hlubokého uvolnění. A pokud si hodíš meditaci ještě odpoledne, tak je to ideální koncová aktivita před večerním klidem. Regeneruješ se, uvolňuješ stres, dobíješ si baterky. Držíš se tak na nějaké stabilní úrovni pohody. Ráno zažiju určitou stabilitu, celý den jsem v interakci s těmi vnějšími vjemy, zase mám tendenci upadnout do určitého stavu... a odpolední meditace mi pomůže dostat se zpátky. Dává mi schopnost většího odstupu.

Jsi víc vědomá...

Ano. To, že my jsme moc často uvnitř našich myšlenek, je zvyk. Někdy ty myšlenky jsou fajn a někdy jsou protivné. Někdy můžeme být v nerovnováze, vychýlení z nějakých důležitých věcí. Meditace nám zvyšuje vnímavost a citlivost na různé věci. Třeba si také rychleji uvědomím, kdy dělám blbosti ve stravování, kdy se málo hýbu, kdy mám co dělat s mými emocemi...

Vidíš líp ty kontrolky?

Jo, jsem všímavá! Často žijeme odpojení od toho, co naše tělo chce, jdeme proti tělu. I z toho se spouští různé nemoci. Meditace nám rozšiřuje vnímání, abychom si i tohoto všímali. Ale především jde o tu hru s naší myslí. Je to nástroj, kterým se učím fungovat s mojí myslí, myšlenkami, příběhy, ve kterých žiju. Přijde mi škoda, když se degraduje na něco jiného.

Myslíš tím, že někdo říká, že je to prostě jen relaxace?

No, já samozřejmě souhlasím s tím, když se říká, že se tím uvolníš, zrelaxuješ, poléčíš si vnitřní dítě. To je přínosný. Ale meditace jde mnohem dál.

Mnohem dále než třeba ten populární směr – mindfulness?

Mindfulness je oproti meditaci vědomě vedená pozornost na něco. Většina z nás tráví velkou část dne uvnitř našich myšlenek a vůbec si nevšímáme toho, kde jsme, co slyšíme, co vidíme, co chutnáme... Mindfulness si můžu představit tak, jako když natáhnu gumičku a tu mou pozornost zaměřím nějakým směrem – na smyslové vjemy, na dýchání nebo na tělo. Později i na myšlenky a emoce.

A meditace oproti tomu?

Meditace je pomyslné uvolnění té natažené gumičky. Pozornost

se již na nic nezaměřuje. Vědomí si uvědomuje vědomí. Jsem ve stavu hlubokého uvolnění těla a jasné bdělé a klidné mysli. Měřitelné je to jiný stav – meditace je prostě hlubší. Dvakrát až třikrát hlubší stav uvolnění než ve spaní i než ten zmiňovaný mindfulness. To, co nás léčí, je právě ten hluboký stav uvolnění a klidného vědomí. Mysl je ztišená, nevyvíjíme žádné úsilí. Je to náš přirozený stav, ve kterém ale běžně nespočíváme.

Jaký je podle tebe impuls lidí k meditaci? Mívají nějakou shodnou motivaci?

Každý máme jinou motivaci. Ale stejný je to v tom, že každý chce být šťastný. Někoho trápí, že nemá dost času pro sebe, jiný nemůže spát, další chce vyhrávat ve sportu nebo být úspěšný v práci, být kreativní, zdravý... nebo objevit pravdu

„Můj život je příliš vzácný na to, abych tady zažíval nějaký nepříjemný stav. Jsme tady na chvíli, tak s tím něco pojďme udělat!“

Již během prvních minut meditace se vyplavují do organismu „hormony štěstí“.



Meditovat se dá kdekoli. Stačí si sednout a zavřít oči.



S radostí v Praze vyráběná edice meditačních deníků (motiv Sri Yantra – vizuální znázornění univerzálního zvuku „óm“)

o nás a o životě. To mě na tom baví. Meditace podporuje každého v jeho cestě! Není to o tom, že budu medítovat a najednou mě to začne lákat do Asie a budu nosit batikované tričko. Meditace jen podpoří v člověku to, co on sám chce. A to má každý jinak.

Jak to máš ty? Kde je tobě dobře?

Já mám ráda klid – miluju klid. Tiché kostely, kláštery, přírodu, klidné kavárny. Ale žiju ve městě, mám rodinu, nejsem na samotě... Díky meditaci v klidu fakt jsem. Vlastně taky neustále učím ostatní lidi být v klidu. (směje se)

Zmínila jsi, že máš dva syny – čtrnáctiletého a sedmnáctiletého. Taký medítují?

Starší Máťa nemedituje, toho to „neba“. Když jsem mu říkala, zda to nechce naučit, tak mi řekl – mami, já mám vlastní styl. Mladší Štěpka medituje a baví ho to. Ví, že mu to může pomoci i ve sportu, běhá orientáky. Prý zjistil, že díky meditování se líp orientuje v mapě, dokáže se rychle soustředit, ztišit se. Rozjíždí i víc svou tvořivost. Když člověk v mládí chytne, že má v sobě prostor ticha, do kterého může kdykoliv vejít, tak je to podle mě úžasný!

Asi víš, že vznikají mobilní aplikace, které meditace propagují i mezi teenagery...

Já vím... Ale já nechci můj vlastní stav pohody spojovat s něja-

kou technologií. Meditace je fakt jednoduchá. Tam jde jen o to, aby ti někdo vysvětlil techniku a řekl ti, co tě čeká. To má právě Deepak úžasně prakticky uchopený. To je jako s těmi zuby. Já přece taky nepotřebuju, aby vedle mě stál trenér a říkal mi – teď tříkrát doleva a teď dvakrát doprava... Ty apky můžou být pro začátek fajn, ale dlouhodobě bych na tom nestavěla budoucnost mého psychického zdraví – tedy na tom, zda mám nabitý telefon a jsem na wifi a mám na to peníze.

Takže je to jen na nás?

Rozhodně! Všichni chceme být prostě šťastní. A je to jen o tom, jak si to dokážeme v té naší hlavě srovnat. A proto je meditace geniální! Ráda bych k ní přivedla v Česku tisíce lidí. Aby si uvědomili, že můžou žít ve městě, nemusí do Asie nebo na samo-

tu... a můžou být spokojení, šťastní, uvolnění a užívat si to, co je baví. Ono je to totiž tak jednoduché. Stačí si jen každý den sednout, zavřít oči a být chvíli v klidu.

*„Podle véd existuje
108 elementárních zvuků. A když
se narodíme, tak vesmír zní
v určité melodii.“*

Podívejte se na:
www.sarkakoliasova.com