

The background of the cover is a photograph of a Himalayan mountain range. The peaks are covered in snow and partially shrouded in mist. In the foreground, a string of colorful prayer flags (red, green, yellow, blue, and orange) is visible, adding a spiritual or cultural element to the scene. The overall tone is serene and majestic.

Neoficiální deník z 6ti Himalájských retreatů

Jan Rudzinskyj

Ne-oficiální deník z šesti Himalájských retreatů

...there is no path to happiness, happiness is the path...

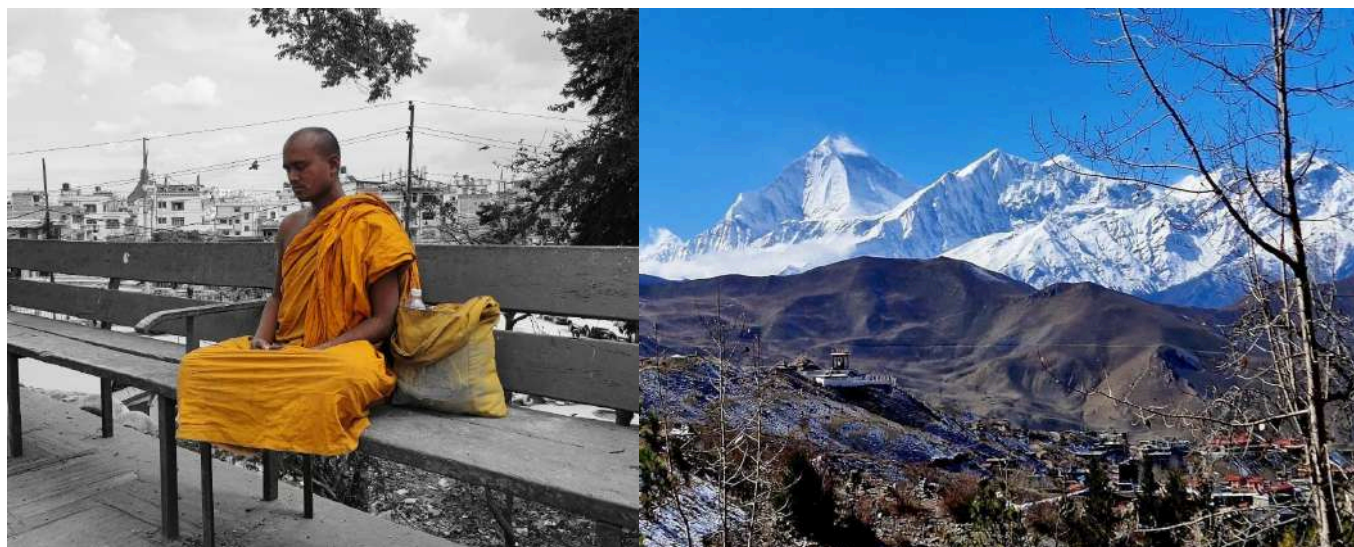
...není tu žádná cesta ke spokojenosti, spokojenost je tou cestou...

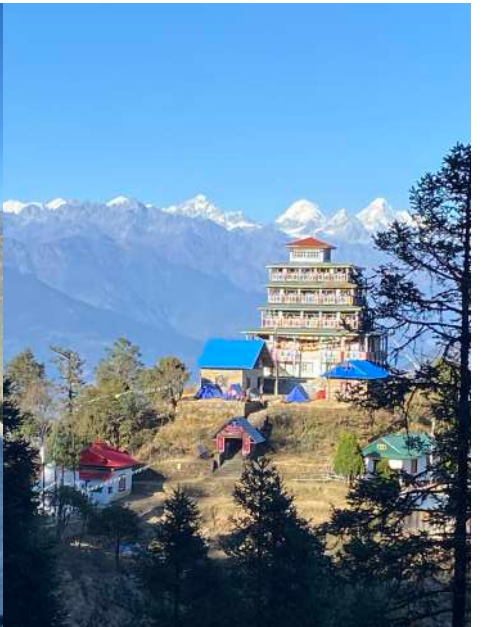
Předmluva

Do Nepálu jsem chtěl jet se Zdeňkem Weberem už dávno, jenže pak přišlo to, čemu se říká epidemie nebo co:) A celý plán jsme museli odložit. V roce 2021 na podzim, to nakonec vyšlo. A v Nepálu se mi líbilo natolik, až jsem Zdeňka oslovil s tím, že bych Nepálský retreat rád vedl. Od té doby jsem tam byl už šestkrát a vedl pět skupin.

Ano, už jsem tam byl šestkrát. A možná to bude vícekrát. Nicméně, pro spoustu lidí může být náročné si takovouto cestu dovolit. Finančně, časově, vztahově, vším dohromady. A proto píše tento text, který vás tam může “vzít” i z tepla vašeho domova.

Poprvé jsem v Nepálu byl na podzim roku 2021. Ještě doznívaly karantény a očkování se zdálo jako povinnost. Ale se vším se dá poradit, když je vůle. Vůle byla, a tedy i cesta pro několik z nás.





KÁTHMANDŮ

Nejdříve se ocitneš v Káthmandů – městě, které zahltlí doslova všechny tvé smysly. V tom chaosu, ale po nějaké době najdeš krásu, ladnost a harmonii. Ano harmonii, která tam je a umožňuje v tomto místě nejen žít, ale hlavně se radovat. Kdyby se v Evropě na jednom místě objevilo tolik aut a motorek dohromady, nikdo by to už nikdy nerozmotal a myslím, že by z toho byla menší či větší občanská válka. To však neplatí v Nepálu, kde nikdo nic nepředpokládá. Využije se každý centimetr. Tam, kde má běžný Evropan pocit, že už se nic nevměstná, se krásně vejde auto, několik motorek a mezitím plynou ještě



chodci. Ano, plyne to. Svým tempem a svým stylem, avšak plyne. A co je hlavní – bez stresu. Málokdy na ulicích Káthmándú potkáte vystresovaného řidiče. Troubení je tu přítomné, je to však lehké upozornění “jsem tady”, namísto agresivního vytrubování “uhni debile”, jak jej známe z našich silnic...

SWAYAMBHU

Stůpa Swayambhu je druhá největší Buddhistická stůpa v Káthmándú a je opravdu krásná. Stojí na kopci, kam vede 365 schodů. Také se jí říká Opičí chrám, protože opice je tam opravdu požehnaně. Místní je krmí a turista si jen musí dát bacha, aby nechodil s jídlem v ruce. V té chvíli opice žijí komunistickým heslem “co je tvoje, je moje” a nevybíravě vám to ukradnou. Stejně je to s vodou. Je zábavné a poučné ty opice sledovat. Jejich hašteření, vzájemnou péči, rvačky, vybírání blech z kožichů, honbu za jídlem atd. Popravdě, mezi nimi a lidským společenstvím není až takový rozdíl,



jak bychom si rádi mysleli. Kromě technických hraček je největší rozdíl v počtu chlupů na těle...

Kolem Swayambhu je také možné jít meditativní procházkou s mantrami, anebo bez. Tato procházka se nazývá “velká či malá CORA”. Malou coru chodíme přímo kolem stúpy a většinou se u toho odříkají mantry “Óm Mani Padme Hum”, ale není to vůbec nutné. Co je potřebnější a užitečnější je přítomnost. A k té někdy mantry pomáhají.



Mantry jsou vlastně tisíciletím vybroušené vibrační terapie. To je přijatelné vysvětlení pro moderní západní mysl. Můžeme si vymýšlet sebelepší afirmace, avšak vyrovnat se dokonalosti takto vybroušených diamantů, jakými mantry jsou, je téměř nemožné. Nicméně pokud s mantrami nemáte vnitřní souznění, klidně pokračujte v afirmacích.

Obvykle to u účastníků bývá tak, že dokud nedostanou od našeho Lámy Nouan Time, tzv. Lung, tedy “předání/transmisi” těchto manter, přijde jim to jako prázdné opakování něčeho, čemu nerozumí a s čím nemají vnitřní kontakt. A po “Lungu” už ho mají. Většina. A najednou, aniž by se cokoliv změnilo, začnou mantry dávat větší smysl. Přinášejí více pohody. Není v tom tlak, ale spíše úleva a radost.

Velká Cora se oproti malé chodí kolem celého kopce, na kterém Stúpa stojí. Velkou Coru můžeme jít čtyřicet minut



anebo několik hodin. Záleží, jaké zvolíme tempo a také, zda máš chuť a ochotu roztočit každý meditační mlýnek a mlýn, které tam jsou. A že jich tam je požehnaně. Já nikdy takovou ambici neměl - to zvládnout vše, takže Vám nepovím, jak dlouho by to trvalo mně. Velkou Coru chodím velmi rád. Meditace v chůzi je mi blízká a přináší mi radost a klid.

Ačkoliv my jezdíme do Nepálu a Himalájí primárně do Buddhistického prostředí, mnohem více jsou tam zastoupení Hinduisté. Vše co tu píšu je samozřejmě můj osobní pohled, ale nejen já vnímám ohromný rozdíl mezi energií Hindu a Buddhistickou. A preferuju tu Buddhovu. Není bez zajímavosti, že Buddhisté nejsou agresivní a ani expanzivní. Ještě jsem nepotkal Buddhistu, který by se tě snažil konvertovat na “jedinou správnou víru”.

Koneckonců Buddhismus není víra, ale spíše funkční filozofie, která umožňuje žít přítomnější, radostnější a plnější život.

Na tradičních Buddhistických místech, jakým je například Stůpa Swayambhu, najdeš “stánek”, kde své obřady dělají Hinduisté. Ale ještě jsem neviděl, že by na tradičních Hindu místech vznikl nějaký přidáný “svatostánek” Buddhistů.

BOUDHANÁTH – MÍSTO ZÁZRAKŮ



Většinou ještě ten den zajedeme na místo zázraků – Boudhanáth. Malý Tibet. Místo, kde se plní přání.

Je to opravdu nádherné místo s tou největší a nejkrásnější Stúpou, jakou jsem kdy viděl. A je tam kavárna, z jejíž oken můžeš tu nádheru sledovat. Toto místo je tak silné, že jsem zažil, jak intenzivně na někoho

může působit. Dokonce natolik, že se můžeš ponořit do tak silné přítomnosti, až z ní nejde několik hodin či dnů vystoupit. Viděl jsem to na vlastní oči. Samozřejmě to bylo u extrémně připraveného jedince, ale jen u toho být byl velmi silný zážitek, který nezapomenu.

Eduard Tomáš říkal, že nejsnazší cesta do Samádhi je vzpomínka na Samádhi. Pokud máte pocit, že jste ještě tento prožitek neměli, tak to jednak není pravda (třeba narození, pokaždé

když se nám zastaví mysl, při nějakém silném podnětu a samozřejmě při orgasmu a smrti:)). Taky může pomoci, když jste přítomni u někoho, kdo to prožívá a “přičuchnete” si k “tomu”.

Na Boudhanáthu chodíme na “exkurzi” do školy a galerie Rinchelling Thangka Gallery, kde se malují meditační obrazy Thangky.

Thangky jsou nádherné obrazy určené k meditaci a kontemplaci. Malíř/umělec nesmí na motivu Thangky nic měnit. Musí být naprosto přesná, tak jak ji navrhl kdysi někdo z osvícených mistrů. Pouze další probuzený smí navrhnout novou Thangku. Jeden z posledních motivů je navržený současným Dalajlámou. Je to nádherná Khalachakra a už jsem si jich několik přivezl domů. Vždy jsem je někomu daroval, takže mě to čeká znovu...

Tuhle galerii navštěvujeme i proto, že část mladých umělců, kteří Thangky kreslí, jsou Tibetští emigranti a koupí obrazu je podporujeme.

PHARPING

Další den obvykle vyrazíme do jeskyní, kde meditoval Guru Rinpoche - Padmasambhava. Ač se Buddha Gautama – Šákjamuni narodil v Nepálu v městě Lumbini a Nepálci jsou na to patřičně hrdí, tak o rozšíření Buddhismu do Tibetu se postaral až Guru Rinpoche v sedmém století. Před ním prý v Tibetu byla hojně praktikována černá magie, díky čemuž se tam výborně dařilo démonům, kteří zdařile ničili každý pokus tibetských vůdců o zavedení buddhismu. Až do povolání Padmasambhavy, který dal démonům na vybranou. Buď rozpuštění do prázdnoty, nebo se stát ochráncem Buddhova učení.



Většina démonů si vybrala to druhé, což dodnes můžeme vidět na obrazech či maskách ochránců tibetského buddhismu.

Místo se jmenuje Pharping a je jen 30 kilometrů od Káthmándú. Pohodlně se tam dá dopravit a návštěva nezabere příliš času. V Pharpingu najdete dvě jeskyně, kde prý Guru Rinpoche meditoval. V obou se setkáte s chlapíky, kteří vám budou chtít prodat svíčku na uctění

Padmasambhavy, což trochu otravuje meditační prožitek, ale zase je to příležitost k přítomnosti. Většinou na tomto krásném místě meditujeme na vyhlídce se spoustou meditačních praporků, které nesou mantry. A jak Buddhisté chápou svět jako celistvý, tak vítr, déšť i slunce tyto mantry čtou a roznášejí je do celého světa. Tímto úhlem pohledu se dají chápat i meditační mlýnky a další, pro nás těžko pochopitelné meditační pomůcky. Nakonec mi to dává větší smysl, než ta naše nesprávně zakořeněná představa, že jen člověk je ten, kdo praktikuje...

Stejně tak velmi často mylně chápeme to známé “Šťastny ať jsou všechny bytosti”. Teda já to špatně chápal. Na podvědomé úrovni jsem prostě necítil, že všichni znamená i já. Tím, jak jsou do nás vtloukána nefunkční schémata Egoismu a Altruismu jsem tu sjednocenost nechápal. Byl jsem já, koho je potřeba nasytit a pak je svět, kterému mám “pomoci”. Avšak přání “Šťastny ať jsou všechny bytosti” automaticky obsahuje oboje, což je na mentální úrovni jasné a jistě si říkáte, proč vám to ten Honza píše, ale na úrovni pocitů a úrovni emocionální jsem tu jednotu necítil.

CESTA DO HOR

Nastává čas připravit se do hor. Balíme a zítra vyrážíme. Do hor se těší každý. A pro mě jsou hory místem, kde se cítím více sám sebou. V klidu i radosti. Zajímavé je, že ačkoliv v běžném životě nosím brýle na dálku, v horách je nepotřebuji. Nevím jak je to možné, ale tam vidím to, co potřebuji a ten pocit “rozmazanosti” mizí. Neptejte se mě, jak je to možné. Nevím. Ale když se vrátím do Evropy, vrátí se to a ty sklíčka zase občas potřebuju. Vlastně je potřebuju i v Káthmándú...

Vstáváme brzy ráno, čeká nás dlouhá cesta. Podle stavu cest deset až dvanáct hodin jeepu. Ale pod slovem jeep se tu vyskytuje jiné



monstrum, než jak je známe u nás. Nemá to náhon 4x4 a samozřejmě není americké, ale indické. A stav se taky velmi liší. Například pneumatiky, ze kterých je vidět plátno, jsou naprosto běžná věc a nikoho to neznepokojuje. A vzorek je fakt nepodstatný. Tihle řidiči s tím vyjedou to, co by pro nás byla výzva i se skutečným offroadem. Den v autech je velmi pestrý i nudný zároveň. Záleží, jakou variantu si zrovna vybereš. Můžeš sledovat dopravu, hory, údolí, koryto řeky, slunce, které Ti svítí do tváře, visuté mosty pro pěší, nedokončené silniční mosty, brody, lidi, zvířata...je toho tolik. Anebo můžeš hybernovat a prostě tu cestu nějak přečkat. Většinou je to kombinace obojího.

HIMALÁJE

K večeru a někdy i odpoledne dorazíme do místa, odkud jsou poprvé vidět hory. Zde se významně sníží úroveň komfortu. Vše je jednoduché, ale čisté. Co se týká WC, začíná “turecká” etapa a kdo neumí dřepět, má to trochu obtížnější. Nakonec však většina zjistí, že “dřepící” pozice je pro vylučování mnohem přirozenější než ta evropská sedící.

Kdo to zvládne, vstává na východ slunce, který zde krásně osvětluje masív Himalájí, a dokonce je odtud vidět i Mount Everest. Popravdě je to hora jako každá jiná, ale všichni se na ní ptají.



To, k čemu zveme na retreatu je vnímání. Plnější a hlubší. Ze škol jsme naučeni, že když něco umíme pojmenovat, tak o tom “víme” a máme pocit, že opravdu VÍME. Jenže to, že znám jméno a tvar je fakt málo. Až když začnu poznávat a vnímat na hlubší úrovni, mohu vidět více. A často tomu nemusím mentálně rozumět.

V Mystických tradicích se říká, že každá věc či bytost má pět kvalit. Ty první známe – jméno a tvar. Pak jsou tu další – **existence, vědomí a blaho**. A to jsou kvality, které nelze vidět pouhým zrakem, ale skutečným vnímáním. Což nás může přivést k té otázce všech otázek – KDO JSEM JÁ?

Rozum by to odbyl, jasný jsem Honza, mám dceru, mám rád tohle a nemám rád tamto. Jenže to není odpověď, to je pouhý popis. Popravdě dokud mám rozumovou odpověď na tuto

otázku, mohu si být jist, že jsem vedle jak ta jedle. Mimochodem, třeba to čemu Šerpové říkají Himálajská borovice, je dle našich definic jedle:) Takže popisy fungují jen v definovaném prostředí, kde se shodneme na tom, co jednotlivá slova znamenají. Proto je tak důležité vnímat.

Pak může dojít k zázraku – porozumění beze slov.

Ten den nás čeká poměrně krátký trek. Jsme ve výšce 2800 m.n.m. a půjdeme cca 4 hodiny se zastávkou na čaj a meditaci. Není to moc do kopce, a tak se účastníci mají možnost rozejít a rozkoukat. A také se učit, jak lépe a efektivněji chodit a dýchat v horách. Každý, kdo to chvíli zkusí nakonec prohlásí, že chůze takto je mnohem snazší a méně únavná. Kromě toho to má ohromné benefity a tím je přítomnost v těle.

PŘÍTOMNOST V TĚLE JE NEJSNAŽŠÍ CESTA DO PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

JAPRE

Ještě ten den přicházíme na krásné místo – Japre. Tady se všem líbí. Mají tu hezkou restauraci s výhledem a vůbec, celé to místo je malebné. Tuto malebnost dotváří několik stúp a také tu mají vlastní chrám – Gompu, kde se nádherně medituje. Kdo potřebuje, může se ještě projít a toulat se po cestách kolem. Tady v horách už najíždíme na systém, kdy kromě večerních kruhů máme krátký kruh i ráno po snídani. Společenství lidí, které se tu sejde je sem dovedeno vyšší inteligencí, ale zároveň je velmi vhodné a prospěšné, když se sblížení podpoří i respektující kruhovou komunikací.



Na začátku si představíme pravidla kruhu:

- ❖ Co se řekne v kruhu – zůstává v kruhu
- ❖ Sdílím ze srdce a naslouchám srdcem
- ❖ Sdílím v první osobě a mluvím o sobě



- ❖ V kruhu jsou si všichni rovni
- ❖ Každý má stejný prostor
- ❖ Neposkytuje se nevyžádaná zpětná vazba

Zároveň hned na začátku seznámím účastníky s některými možnými úskalími, které na retreatu mohou nastat. Většinou jsou to výmysly naší mysli, ale často zní velmi "logicky". Od každého z nás to vyžaduje naprosté a plné převzetí zodpovědnosti za své pocity, myšlenky a chování. Což se sice snadno řekne, ale někdy to, co je v nás uloženo, vyleze a je projektováno do jiného účastníka, popřípadě do průvodce. Mysl, zvláště když přijdou slabší chvíle, začne nabízet myšlenky typu: co tady vlastně dělám. Proč nejsem doma se svými blízkými? Utrácím tu čas a peníze. Všichni jsou blbci. Variant je mnoho.

Když jsme v klidu, tak se tomu všichni zasmějeme a víme, že to může nastat, ale když na to dojde ve chvíli psychické či tělesné slabosti, tak to najednou může začít "dávat smysl". Odborně se tomu říká "projekce". A pokud si myslíš, že tobě se to stát nemůže, tak bacha:)

Často si také představíme Čtyři fáze tvorby komunity. Protože tím, že tu jsme tři týdny se komunitou stáváme.

Podle M. Scotta Pecka prochází každá skupina cizích lidí, kteří se spojí, aby vytvořili společenství, čtyřmi odlišnými a předvídatelnými fázemi:

- ❖ Pseudokomunita

Základní dynamikou pseudospolečnosti je vyhýbání se konfliktům. Může se zdát, že skupina funguje hladce, ale individualita, intimita a upřímnost jsou potlačeny. Pro tuto fázi jsou charakteristická zobecnění a fráze.

- ❖ Chaos

Jakmile individuální rozdíly vyplují na povrch, skupina téměř okamžitě přechází do chaosu. Není to žádná zábava. Je běžné, že členové napadají nejen jeden druhého, ale i svého vůdce, a běžné je, že se jeden nebo více členů – vždy s návrhem "útěku do organizace" - pokusí nahradit určeného vůdce.

- ❖ Prázdnota

Cesta přes chaos k opravdovému společenství vede přes prázdnotu. Je to nejtěžší a rozhodující fáze rozvoje komunity. Fáze vyprázdnění nastupuje, když členové začnou sdílet svou vlastní zlomenost – své porážky, selhání, obavy, místo aby se chovali, jako by "měli všechno pohromadě".

❖ Skutečné společenství

Skutečné společenství vzniká, když se skupina rozhodne přijmout nejen světlo, ale i životní temnotu. Pravé společenství je radostné i realistické. "V této závěrečné fázi se snáší měkké ticho. Je to jakýsi mír. Místnost se koupe v míru." Členové začnou mluvit o svých nejhlubších a nejzranitelnějších částech – a ostatní jim jednoduše naslouchají. Objeví se slzy – smutku i radosti. Začne docházet k mimořádnému uzdravení.

I tohle dává velký smysl, dokud se fáze chaosu a prázdnoty nezačne dít doopravdy:)

Ráno opět vstávačka na svítání a hory jsou odsud pohledem mnohem "blíže" a krásnější. Je to pohled, který neomrzí ani Bohy, natož nás... Vstávání se svítáním jde v horách mnohem snadněji. A jde to i proto, že po šesté večer je západ a po osmé/deváté v noci už opravdu není co dělat, a tak chodíme brzo spát. Škoda, že mi to takto dobře nejde i tady v Evropě:)

Dnes nás čeká trochu náročnější trek. Není o moc delší, ale zato je trochu do kopce. Tady už se to dýchání a styl chůze hodí. Výhodou je, že nikdo si nemusí nosit své velké zavazadlo a také každý může jít svým vlastním tempem. Na začátku, uprostřed i na konci je šerpa, který dohlíží, aby nikdo nesešel z té "správné" cesty. Zabloudil tady jen jeden a to jsem byl já:) Bylo to tím, že jsem byl zabrán do terapeutického rozhovoru s účastnicí a šerpové předpokládali, že když už jsem tu byl tolikrát, tak se neztratím. No zašli jsme si krásné dvě hodiny a ostatní na nás museli počkat na obědě...

TAKLUNG

Tento den dojdeme na velmi zajímavé místo, které se jmenuje Taklung. Je to vlastně Jačí farma, ale jak jsme se dozvěděli později, už tu nejsou čisté Jaci, ale kříženci s krávami. Já osobně bych to nepoznal, ale byl s námi zemědělec, a tak už jsem v obraze. Když jsme tu byli poprvé, zdejší lodge/ubytovna ještě neměla okna. Teda měla, ale jen vyplněné igelitem a

prkna stěn měla také krásné spáry, kudy proudil čerstvý vzduch. Dnes už je tu luxus. Okna jsou zasklená a celá Lodge je pobitá plechem, takže tam ani nefouká. Prostě luxus skoro jako v Interconti...



Večer většinou šerpové připraví oheň a také se tančí. Od Šerpů se toho můžeme hodně naučit. Především jak žít jednoduše a radostněji. Přítomnost a radost z toho co právě je z nich úplně čiší. A to je nesmírně inspirující. Zvláště pro nás, upřemýšlené, nárokové, nešťastné Evropany. Možná to zní nudně, ale ráno opět vstaneme na východ slunce. To se prostě neokouká...

Dnešní trek není moc náročný. Podle šerpů se jde po rovině. Ale přeloženo pro nás to znamená, že tu není žádné velké stoupání. Nicméně jsme na horách, takže po rovině je to opravdu jen párkrát a jinak se jde do kopce i z kopce. Ale už je to lehčí a pohodové.



Po cestě potkáváme krásné místo se Stúpou a Gompou. Spousta těchto míst je soukromých. Soukromých ve smyslu, že to někdo na své náklady nechal vybudovat, nicméně slouží veřejnému účelu. Místní Láma a majitel v jedné osobě - Lama Chundu je fakt "boží". Stále se směje. Anglicky moc neumí, ale o to větší chuť má komunikovat. Ukazuje nám na telefonu buddhistická poutní místa, která navštívil. Potom mu zase něco ukazujeme my. Na to on vždy reaguje radostí malého dítěte a výkřiky "oooooooo". Nemůžu si pomoci, mám ty Buddhisty rád. Jednou, když jsme navštívili jeho Gompu, tak se kolega účastník probořil do podlahy, která byla na tom místě patrně shnilá. Našinec by se buď rozčiloval anebo cítil vinu, zda se návštěvníkovi "něco nestalo". Ne však Lama Chundu. Ten se rozřehtal uprostřed ceremonie, kterou vedl. A ano, situace byla komická v ten moment. A to je velmi osvobozující. To samozřejmě neznamená, že tito lidé nebyli soucitní. Jsou. Ale nepleťme si soucit a lítost, jak tyto pojmy často zaměňujeme zde na západě.

Co je zajímavé, že oni moc neoperují slovem Láska jako my. Když jsme se našeho Lámy (Nouan Time) ptali "co je to láska" rozesmál se a říká tazateli, že to by mu měl spíše říci on... To, čemu my říkáme láska, oni spíše vnímají jako Soucit. Ve smyslu sou-cítění. A když skutečně sou-cítím, nemohu konat zlo ani ubližovat. Jiným ani sobě...



S přestávkou na nádherném paloučku, výhledem na ty bílé velikány a když to počasí dovolí, děláme vedenou meditaci. Pak se už dostáváme k tomu "místu".

Chrám Mandaly

Chrám uprostřed hor. Krásný. A na silovém místě. Už od prvního zhlédnutí ještě cestou lesem oněmíš úžasem. Ano je to i hezké pro oči, ale to není TO hlavní. Prostě TO cítíš.



Cítíš, že jsi na místě, které je zázračné. Čisté a silné.

Začíná retreatová část naší cesty. Ale bacha, to neznamená, že bude vše zalité sluncem a budou se dít samá pozitiva a sociální jistoty.

Když vstoupíš na takové místo, není to náhoda. Tvá duše Tě sem dovedla a ta nejlépe ví, s jakým záměrem. Ten záměr často zní, něco pustit. Něčeho se vzdát. A to někdy bolí.

Někdy fyzicky. Část lidí (většinou menšina, ale také ne vždy) může mít procesy v těle. Od průjmu, přes úporný kašel, teplotu, to záleží na kondici a vnitřních podmínkách každého z nás. I mně tam jednou nebylo dobře. Naštěstí jen jeden den. Píšu to proto, abychom si retreat neidealizovali.



Nebo mohou být procesy vnitřní. Někdy může člověk přemýšlet, co tu vlastně sakra dělá. Proč nedělá něco užitečného. Třeba nevydělává peníze, nemiluje se s ženou/mužem, není se svými dětmi apod. Naše mysl “vymyslí” spoustu důvodů, proč je “špatně” tu být. JENŽE. Odejít odsud jen tak nejde. Je potřeba tím projít a důvěřovat procesu. Většinou to poté “dozraje” a buď s podporou průvodce, anebo bez něj, dojde ke katarzi a úlevě takové, že si to těžko dovedeme představit.

Mě osobně se už kdysi dávno osvědčila strategie, těmto “kecům” mé mysli nedopřávat příliš pozornosti a říci si “ted’ jsem tady“. Jsem tu z nějakého důvodu. Rozhodl jsem se dobrovolně. Hodnotit to budu, až to skončí. A své mysli řeknu, „drž hubu a krok“. Mě to funguje a není nutné to uplatňovat pouze v Himalájích. Tak to třeba také zkuste:)

Píšu záměrně o těžkých chvílích, nicméně krásných momentů je spousta.

Když ráno vstaneš, chodíš Coru s mantrou kolem chrámu a u toho koukáš jak slunce osvětluje tu horskou nádheru. Nebo prostě to, že si uvědomíš hlubokou vděčnost za VŠE. Opravdu vše. Někdy to trvá den a někdy déle. Většinou ale do té vděčnosti každý dojde. Většinou:)

Vděčnost za skvělou snídani s neuvěřitelně srdečným servisem šerpů. Za ranní cvičení. Za ranní kruh. Za skupinu, která se podporuje navzájem. Ano je teprve ráno. Popravdě, příležitostí k vděčnosti je mnohem více, než těch ke stížnostem. Ale je na nás, zda se přikloníme na stranu světla, či temnou stranu síly:)

Dopoledne bývá meditační program. Vedená meditace. Meditace v tichu. Meditace v chůzi. Někdy jsme s určitým tématem a pak o něm sdílíme. Nebo čtení inspirativních textů. Většinou je to nějaká kombinace.

A pak přijde Láma Nouan a to je velký zážitek. Jeho laskavost z něj přímo přetéká. Klid a radost a přijetí.

Od Lámy dostanem takzvaný LUNG. Transmise - předání Manter. Óm Mani Padme Hum/Hung. Dále Zelenou Táru - Óm Tare Tu Tare Ture Sóha. A také Medicinne Buddha Mantru. Tayta Óm Bekhanza Bekhynza Maha Bekhanza Randza Samundgate Só Ha.

Zajímavé na tom je, že po Lungu/předání najednou začnou Mantry bavit a dávat smysl i těm, kdo v nich předtím nic necítili. Prostě to spojení tam najednou je. A je to radost. Zvláště na takovémto místě.

Zkousím tu popisovat něco, co slovy popsat nejde. Přesto to zkousím... Proč? Protože ne každý má možnost ted’ vyrazit do Himalájí. Anebo právě tohle čtení tě posune na tvé cestě blíže k sobě. Nebo si prostě jen hezky počteš v přítomném okamžiku a to vůbec není málo...

Na jednu stranu se čas v retreatovém režimu táhne dlouze jako pracovní týden pro někoho, kdo svou práci nemiluje. Zároveň, a to je paradox, vše “najednou” uteče. Prvních pár dnů je někdy náročnějších, ale po odevzdání se rytmu retreatu zjistíme, jak krásné a léčivé je jen tak

být. Nic nemuset. Nacházíme krásu v obyčejnosti. Snídáme s výhledy na překrásné hory, obdivujeme rododendrony, které lemují okolí chrámu. O vše je báječně postaráno, dny mají svůj daný rytmus a strukturu, o kterou se mohu opřít. S tím přichází i stabilita, klid a mír.

Jednou však nastane chvíle loučení. Loučení s tímto silovým místem. Chrámem, kde je klid tak velký, až se někdy jeví jako neklid (v nás). Místem, kde se čas natahuje desetkrát až stokrát. Ano, v takových místech a chvílích, když večer rekapitujuješ den, máš pocit, že uběhl týden či měsíc. Ne počtem zážitků, ale hloubkou BYTÍ.

Toto se dá samozřejmě zažít i doma, jen takhle “daleko” to jde nějak snadněji.

Loučíme se a uděláme si kruh, kde sdílíme, co nám toto místo dalo. Co tu necháváme. O co jsme lehčí a radostnější a pokornější. Přítomnější.

Vyrážíme na další “cestu”. Tento den opět dojdeme do Taklungu - oblíbené jačí farmy. Najednou už to místo není cizí. Najednou jako bychom se trochu vraceli domů. Ale to má ještě čas.

PIKEY PEAK

Další den nás čeká delší trek, který na závěr bude i do kopce. PIKEY PEAK 4067m.n.m. Respektive ten den dojdeme jen na Pikey base camp, který je 3750m vysoko. Cesta je to nádherná. Většinu času se jde krásným a divokým lesem (šerpové říkají džunglí) a pak po obědě přejdeme přes náhorní planinu, kde i když je krásně, začne najednou dout silný horský vítr. Pak stoupáme nahoru. Možná je to 300 výškových metrů, ale kdo by to měřil. Prostě se jde krok za krokem, tak jako v životě.



Na Pikey je hezká Lodge, kde často není úplně teplo. Ano v jídelně jsou kamna, ale taky průvan. Šerpové totiž zásadně nezavírají dveře, ale už se to lepší. Pomalu už se to od nás učí a dřívě nebo později se začnou dusit, protože jejich kamna rozhodně nesplňují normy EU a občas čoudí... a občas docela dost:)

Nicméně od Pikey Peaku už nastává pocitový návrat. Ráno sice ještě půjdeme nahoru, ale pak už dolů, dolů a dolů...



Vstáváme ve 4 ráno. Odchází se před pátou. Šerpové ještě připraví čaj a jdeme nahoru. Kromě jedné skupiny jsem vždy chtěl, abychom nahoru došli jako skupina. Společně. Nějak mi to přišlo důležité. Pouze jedna skupina měla jiný harmonogram a šla na Pikey na začátku cesty a tam jsem to propojení skupiny ještě necítil dost silné, aby to bylo možné bez násilí:) Teda ona tam ta regulace je dost nutná, protože část je schopná jít docela svižně a část lidí má v téhle nadmořské výšce problém a tak zastavuje. Dodýchává. A ráno z nějakého důvodu většina lidí kašle na dechovou techniku, kterou se naučili a umožnila by jim jít svižněji:) Jenže na rozdíl od celého retreatu, tady je určitý limit. A tím je východ slunce, který chceme stihnout. Takže jít si svým tempem tady není vždy možné. Někdy to jde a jindy ne. Jednou tu s námi byl chlapík s jednou plící, vyšel o hodinu dříve a došel na vrchol také a v pohodě. Jen potřeboval jít svým tempem. Jindy zase pár lidí také chtělo jít dříve “svým tempem”. Jenže šerpové trochu zaspali, pak vařili čaj a tak tato skupinka vycházela jen 10 min před námi namísto plánovaných 30ti:) Ne vše se dá naplánovat a občas se život děje jinak, než bychom chtěli. A

můžeme se rozčilovat a protestovat, anebo to prostě přijmout. Takových situací na retreatu a v horách zažijete spousty. Je to skvělý trénink nelpění na “plánech” a přijetí chvíle takové, jaká právě je. A je to skvělý trénink do běžného života.

Nicméně, když dojdeme na vrchol, je vše zapomenuto. Slunce osvěčující majestátní Himaláje. Bílé vrcholky velikánů, o kterých jsem do té doby četl jen v knihách a viděl ve filmech. Máš pocit, že jsou na dosah ruky. Sir Edmund Hillary říkal, že nejkrásnější pohled na Himaláje je z Pikey Peaku a ten by o tom mohl něco vědět.

Opět se dostávám do chvíle, kdy mi chybí slova. Nevím proč, ale v těch čtyřech tisících se cítím velmi lehce. Vzduch mi natéká do plic bez sebemenší námahy. Jak je “řidší” tak se mi pocitově lépe dýchá. Dokonce jedna účastnice, která měla dlouhodobé dýchací problém se najednou, těsně před vrcholem, po letech naplno nadechla a chtěla běžet. Ano ve čtyřech kilometrech! Něco se uvolnilo a najednou mohla dýchat. Jiný účastník při sestupu si najednou uvědomil marnost některých svých situací a jednání a procítil VDĚČNOST za VŠE. A takových zážitků je nejen na Pikey mnoho.

Většinou nahoře strávíme alespoň hodinu. Potom je čas jít dolů. No popravdě zas tak moc se mi nechce, neb je mi tam krásně.

Ale ještě nás dnes čeká sestup do Jhapre. Pamatujete si ? Už jsme tam byli. A zítra cesta jeepy do Káthmándú. No a za chvíli? Za chvíli snídaně...

Po snídani proběhne co jiného než kruh, kdy si sdělíme zážitky z výstupu na Pikey, jaké to pro nás bylo, být “nahore”. A opravdu to něco do sebe má...

A pak už celý den cesta dolů. Na kouzelném paloučku si dáme řízenou meditaci. Meditace, které děláme na retreatu nemají žádnou pevnou strukturu, ale přizpůsobují se jednotlivým skupinám. Některé prvky se opakují a některé meditace jsou unikátní a pouze pro tu konkrétní skupinu... Proto je tu nijak nerozepisují.

Cesta dolů je zábavná a docela lehká, byť je kapku delší. Máme možnost se v klidu rozloučit s horami. Ještě poslední kilometry užívání, chůze, meditace a klidu v těchto úžasných místech. Něco ve mně ví, že z toho budu čerpat celý život.

A večer nás čeká oslava a rozloučení s horami. A samozřejmě tanec. Ten nesmí chybět.

ZPĚT DO KÁTHMANDŮ

Cesta jeepu zpátky je stejná a přece jiná. Tím, že už to tu “známe”, vidíme jiné věci než cestou nahoru. Zároveň i vztahy mezi účastníky jsou “jiné”. Když s někým prožijeme takovýto pobyt a bytí, na nějaké úrovni zůstaneme spojeni. Nemusí z nás být přátelé, ale to propojení silou retreatu tam prostě je.

V dálce vidíme Káthmándú. Místo, které nám po pobytu v horách přijde najednou důvěrně známé a je zvláště uklidňující se sem vracet. Vše je stejné a zároveň jiné. I my jsme stejní a jiní. Vždy máme větší kapacitu vnímat a užívat si přítomný okamžik. Komu Káthmándú na začátku lezlo na nervy, najednou cítí klid a vnímá radost ze života, která městem proudí. Zajdeme opět na stejná místa a vidíme je znovu. Kdo chce koupí si Thangku, jež je nádherným připomenutím či dárkem.



Na hotelu si uděláme závěrečný kruh a rituál. Přichází radost, vděčnost a někdy i smutek, že tato cesta končí. Vše ale plyne v klidu a míru, který uvnitř cítíme. Takovém klidu, který leckdo před touhle cestou neznal. Otisk z této poutě zůstává v srdci každého z nás.

A TEN KLID SI PŘIVEZEME DOMŮ

