

ALANA DEV PRIYA



POSOLSTVO RIEKY

Joga jej v indii ukázala nový zmysel života

NOXI

POSOLSTVO RIEKY

Joga jej v Indii ukázala nový zmysel života

Alana Dev Priya

POSOLSTVO RIEKY

Joga jej v Indii ukázala nový zmysel života

POSOLSTVO RIEKY

Alana Dev Priya

Text © 2013 by Alana Dev Priya

Photos © 2013 by Alana Dev Priya, Júlia Raabová, Marta Brzeska

Jacket design © 2013 by Emil Křížka

Slovak edition © 2013, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

All rights reserved.

Redigovala Katarína Olejárová.

Obálku navrhol Emil Křížka.

Fotografie zhotovili Alana Dev Priya, Julia Raabova a Marta Brzeska.

Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., Bratislave v roku 2013

ako svoju 60. publikáciu v elektronickej podobe.

ISBN 978-80-8111-172-3

*Venované tomu, kto mi otvoril oči a zmenil
môj pohľad na svet.*

*Autorom tohto príbehu je sám život.
Ja som len mala to šťastie, že som ho mohla prežiť
a zaznamenať.*

*Všetko, čo je napísané v tejto knihe, sa skutočne stalo.
Nie je v nej však zaznamenané všetko.
Niektoré tajomstvá zostanú navždy medzi nebom
a zemou...*

Obsah

1. Cesty života 11
2. Dobrodružstvo sa začína 16
3. Nový svet, nový život 24
4. Joga, smiech a rituály 30
5. Papája na pláži 34
6. Stretnutie s ajurvédou 39
7. Čajová párty na streche 42
8. Život je plný farieb a vôní 48
9. Meditácia, cesta do vnútra 54
10. Farebný sviatok, spln a pôst 59
11. Pozemské radosti 70
12. Ajurvéda, umenie žiť 77
13. Hudba a tantra 82
14. Guča v hrudi 86
15. Karty mi ukázali cestu 93
16. Slon, ktorý odomyká dvere 102
17. Otázky a odpovede 108
18. Rajská záhrada 115
19. Voda a záhadné trenky 124
20. Posvätný rituál a diskotéka 132
21. Stotriročný jogín 137
22. Odpovede, ktoré som tak dlho hľadala 142
23. Majster a učeník 148

24. Dávanie a prijímanie 151
25. Mária Magdaléna 157
26. Keď dávaš, dávaj srdcom 164
27. Učenie 170
28. Darujem ti kúsok seba 174
29. Šivovo hrdlo a strom želaní 178
30. Láska, Boh a energia 186
31. Dobrá energia, zlá energia 193
32. Každý má v sebe učiteľa 201
33. Učím ťa, liečim ťa 207
34. Zvieratá a my 212
35. Skutočná tantra 218
36. Iniciácia 223
37. Odhoďte očakávania 230
38. Krajina zázrakov 234
39. Navaratri a chrámové tance 240
40. Skúšky a spriaznené duše 245
41. Posledná pudža 251
42. Darujem ti moje srdce 258
43. Povedz mi niečo pekné 263
44. Človek a jeho telá 271
45. Zázraky sa dejú 277
46. Tajomstvo hviezd 283
47. Múmie na streche 287
48. Výlet do ajurvédскеj záhrady 294
49. Čistá duša 302
50. Búrka 309
51. Pán je vo mne 315
52. Toto je ten kľúč 321
53. Nečakané dobrodružstvo 329
54. Ciest je veľa 333
55. Bohmi milovaná 337
56. Nájdi odpoveď sama 343

-
57. Buď šťastná a usmievaj sa 349
58. Posolstvo rieky 352
59. Zbohom, domov môj 359
60. Ďakujem ti za všetko 365
61. Príbeh sa nekončí 370



1. CESTY ŽIVOTA

„No, asi vás veľmi nepoteším,“ povedala pani doktorka, zamyslene hľadiac do papierov. *„Výsledky vyšetrenia magnetickou rezonanciou hovoria jasne. Vaša diagnóza je dvojnásobná hernia disku, vysunutie platničky medzi stavcami L4/L5 a L5/S1.“*

Chvíľu som na ňu bez slova hľadela a snažila som sa v mysli pretlmočiť jej odborné výrazy do zrozumiteľného jazyka. Nervózne som sa pomrvila na ošúchanej drevenej stoličke, no vtom som pocítila ukrutnú bolesť, akoby ma ktosi bodol nožom do krížov.

„Au, môj chrbát!“ vykrikla som, na čo doktorka len súcítne prikývla.

Bolesť chrbta sa počas predchádzajúcich mesiacov stala mojím každodenným spoločníkom. Všetmožno som sa ju snažila ignorovať presviedčaním samej seba, že to nič nie je, že to prejde. Jedného dňa som sa však už nevedela ani otočiť. A tak som si so sklopenými ušami musela priznať, že mám asi naozaj problém, s ktorým si sama neporadím.

„Je to vážne? Dá sa to vyliečiť?“ spýtala som sa s malou dušičkou a so strachom, že skončím na invalidnom vozíku.

Keď doktorka zbadala môj vyplašený výraz, snažila sa ma upokojiť: *„Nebojte sa, mali sme tu aj oveľa horšie prípady. Bude to však nejaký čas trvať, kým sa dáte dokopy. Niekoľko týždňov až mesiacov budete chodiť na rehabilitácie, poctivo*

cvičiť s fyzioterapeutkou a vyhýbať sa fyzickej námahe. “Potom sa na chvíľu odmlčala a napokon dodala: „*To znamená na určité obdobie prestať s akýmkoľvek športom.*“

To snád' nie! vykrikla som v duchu. Bez športu som si nevedela predstaviť svoj život, bola som od fyzického pohybu úplne závislá. Dlhé roky som sa venovala fitnessu, bojovým umeniam a ostatných šesť rokov cvičeniu *tae-bo*, čo je veľmi dynamické cvičenie podobné aerobiku s prvkami bojových umení. V hlave sa mi vynorilo množstvo otázok: *Ako to zvládnem bez cvičenia? Čo keď mi úplne zmlánavie telo a stratím všetky svaly, ktoré som si dlhé roky poctivo budovala? A čo vlastne budem robiť vo voľnom čase, ktorý som trávila s kamarátkami vo fitku alebo v telocvični?*

V tej chvíli som si uvedomila, že som to ja, kto nesie zodpovednosť za to, v akom stave je moje telo. Dlhé roky som ho preťažovala nadmerným športom a ignorovala jeho tiché volanie o pomoc. *Teraz nastal čas, aby som svoje chyby napravila.*

Po stanovení mojej diagnózy som musela prehodnotiť svoj postoj k životu a k sebe samej. Štyri mesiace som poctivo chodila každý druhý deň do nemocnice na rehabilitácie a prestala som so všetkými športovými aktivitami. Spočiatku to síce bolo ťažké, no postupne som zistila, že sa dá žiť aj bez toho.

A potom, jedného slnečného augustového dňa prišla tá chvíľa, keď som si povedala, že konečne nastal čas opäť začať s cvičením. Zo všetkých možností, ktoré sa mi ponúkali, som si zvolila *jogu*. Kedysi som ju už párkrát skúsila a celkom ma to bavilo, takže bolo rozhodnuté.

„Zhlboka sa nadýchnite a s výdychom sa predkloňte do pozície paščimottasána, kliešte,“ povedal náš tréner jogy Fredy a ja som sa snažila postupovať presne podľa jeho inštrukcií.

Aké však bolo moje prekvapenie, keď som zistila, že rozsah môjho pohybu je asi tak 50 percent z rozsahu, ktorý mali

všetci ostatní v místnosti! Darmo, či sa mi to páčilo, alebo nie, štyri mesiace ničnerobenia sa výrazne podpísali na mojom tele. Sila, ohybnosť a pevné svaly boli piesňou minulosti a mne nezostávalo nič iné, len sa zmieriť s týmto faktom.

Rozhodla som sa, že sa tak ľahko nevzdám. Budem pochtivo cvičiť a moje telo sa opäť dostane do formy, ktorú malo kedysi. Hodiny jogy som si zaradila do rozvrhu trikrát týždenne s pred-savzatím, že ich vynechám len vo výnimočných prípadoch.

Nebolo to ľahké... Každé ráno som sa budila s bolesťou svalov, o ktorých som ani netušila, že existujú. Počas cvičenia som niekedy mala pocit, že je fyzicky nemožné natiahnuť sa do polohy, ktorú nám Fredy predvádzal s takou gráciou a ľahkosťou, akoby to bola tá najprirodzenejšia vec na svete.

„Neboj sa, bolesť raz prestane,“ povzbudzoval ma, keď videl utrpenie v mojej tvári. *„V joge nie je dôležité, aby si bola lepšia ako niekto iný, ale aby si bola dnes lepšia ako včera. Každý máme iné telo, iné danosti, z ktorých si vytvoríme svoju vlastnú jogu.“*

Postupne moje stuhnuté svaly povoľovali a získavali stratenú silu. Joga sa stávala neodmysliteľnou súčasťou môjho života. Zisťovala som, že toto starodávne učenie, ktoré vzniklo v Indii pred viac ako 5 000 rokmi, v sebe skrýva oveľa viac ako len fyzický rozmer.

Cestou jogy kráčam už štvrtý rok a povedala som si, že nastal čas zúročiť svoje poznatky a skúsenosti. Úspešne som absolvovala viaceré kurzy pre trénerov jogy na Slovensku. Vnútri som však akosi podvedome cítila, že na to, aby som sa stala dobrou trénerkou, mi napriek mojej praxi a certifikátom stále čosi chýba.

V mojich predstavách bol ideálny učiteľ jogy vyrovnaný človek s ohybným telom a pokojnou myslou, ktorý vie, čo očakáva od života. Chápe jeho skutočný zmysel a s pokorou prijíma všetko, čo mu prináša.

Aj ja chcem byť takým človekom, povedala som si s odhodlaním nájsť spôsob, ako dosiahnuť tento cieľ. Keďže som mala v hlave tisíc otázok, na ktoré som chcela nájsť odpovede, rozhodla som sa, že pôjdem hľadať tam, odkiaľ joga pochádza – do Indie.

Joga je úžasná, priniesla mi zdravie, radosť a dala môjmu životu nový smer. Joga mi zmenila život. Cítim, že chcem jej odkaz šíriť ďalej a pomôcť aj druhým ľuďom. Chcem na sebe pracovať, aby som túto úlohu zvládla čo najlepšie, a preto som sa prihlásila na *Yoga Teacher Training*, kurz pre trénerov jogy v Rišíkéši, jednom z hlavných miest jogy ležiacom na úpätí Himalájí.

India je krajina, ktorá odjakživa priťahovala ľudí hľadajúcich pravdu, Boha. Vraj tu možno nájsť odpovede na naše najvnútornejšie otázky. Takisto som však počula, že okrem hlbokkej spirituality má India aj svoju odvrátenú tvár. *Špina, chudoba, preľudnenosť, hluk, choroby* ostro kontrastujú s až nadpozemsky pôsobiacim svetom jogy, meditácie, chrámov a náboženských rituálov.

Všeličo som už o Indii čítala, videla v televízii či počula od ľudí, ktorí navštívili túto krajinu. Vraj je to *krajina zázrakov* a žijú tam mudrci, ktorí poznajú tajomstvá univerza.

Ako malá som rada pozerala rôzne kung-fu filmy, kde starý múdry deduško učil svojich žiakov nevídané veci. Vedela som, že nie je ľahké stretnúť duchovného učiteľa. Objaví sa len vtedy, keď je žiak pripravený. Majstra si nemožno vybrať, on sám sa rozhodne, či žiaka prijme za svojho učeníka. Ak áno, je to veľké šťastie, lebo vďaka Majstrovi môže žiak veľmi rýchlo napredovať na svojej duchovnej ceste.

Hmm, ktovie, možno práve v mystickej Indii aj ja stretnem svojho učiteľa. A tiež som zvedavá, aké poslanstvo mi odovzdá rieka Ganga, pomyslela som si. Dúfala som, že možno pochopím, prečo je práve táto rieka považovaná za najposvätejšiu zo všetkých riek sveta.

V hlave som mala pred odletom tisíc otázok a v duši som cítila miernu nervozitu.

Ako zvládnem náročný tréning, dlhé odlúčenie od mojich blízkych a odrezanosť od civilizovaného sveta? Ktovie, akí tam budú ľudia, prostredie, hygiena... Čo ak sa mi tam niečo stane, okradnú ma alebo ochoriem? Pre istotu som si vybavila to najkomplexnejšie poistenie, ktoré sa len dalo, a do kufra pribalila množstvo liekov, čistiace obrúsky a dezinfekčný gél na ruky. *Nech sa už stane čokoľvek, budem pripravená.*

A aj sa stalo... Ešte som ani neodišla do Indie a veľmi som ochorela. Štyridsaťosem hodín pred odletom som zostala ležať v posteli s vysokou horúčkou a ukrutnými bolesťami brucha. Smrkala som, kašľala, striasala ma zimnica a bola som taká slabá, že som sa nevedela ani postaviť a doniesť si z kuchyne čaj. Bolela ma každá bunka môjho tela. Najhorší bol pocit zúfalstva a bezmocnosti, lebo mi nikto nevedel povedať, či budem vôbec v stave nastúpiť v utorok ráno do lietadla.

Keďže mi nič iné nezostávalo, rozhodla som sa poddať vôli osudu s vedomím, *ak mám do Indie odísť, tak odídem, a ak nie, musím sa s tým zmieriť.*

Noc z nedele na pondelok bola peklom. Zvíjala som sa od bolesti, triasla sa od zimy a celý čas som takmer nezažmúrila oka. Ráno to už bolo lepšie a počas dňa začali bolesti ustupovať, teplota mi klesla a v pondelok večer ma už nič nebolelo. Cítila som sa však veľmi slabá a vyčerpaná.

Zvládla som to! tešila som sa, presvedčená o tom, že zajtra ráno predsa len odletím.



2. DOBRODRUŽSTVO SA ZAČÍNA

„*Pripútajte sa, prosím, o chvíľu pristávame,*“ ozval sa z reproduktora ženský hlas hovoriaci po anglicky s miernym ruským prízvukom, ktorý ma vytrhol zo sna. Otvorila som oči, no chvíľu mi trvalo, kým som sa prebrala. Kamarátka Julka, s ktorou som sa vydala na túto dobrodružnú cestu do Indie, sa tiež práve zobudila a snažila sa učesať svoje rozstrapatené blondavé kučery.

„*Už sme tu?*“ zamrmľala som a zažmúrila na hodinky na mojej ľavej ruke. Veľmi mi to však nepomohlo, lebo čas, ktorý ukazovali, vôbec nesedel s tým, čo som videla pri pohľade z okna. Vonku bola noc a všade plno svetiel.

Wow, vyzerá to úžasne! pomyslela som si. Tak toto je Dillí, hlavné mesto Indie. Obrovské a vysvietené ako Las Vegas. Lietadlo spoločnosti *Aeroflot* na linke Moskva-Dillí o chvíľu pristane a moje nohy sa prvýkrát dotknú posvätej zeme. *Dobrodružstvo sa začína!*

Akosi podvedome som očakávala, že vonku nás bude čakať divočina. Niečo medzi tým, čo som videla v *bollywoodskych filmoch*, džungľou a nebom samotným. Čakala som tisíce farieb, vôní a zvukov, kravy, opice, chaos, svätých mužov s dredmi, dlhými bradami a neprítomným pohľadom, nádherné ženy – bohyne a atmosféru dýchajúcu duchovnom, kde pookreje duša každého hľadača pravdy. *Uvidíme, či ma všetky tie filmy, knihy, fotky a historky kamarátov jogínov dostatočne pripravili na tú pravú, nefalšovanú Indiu,* pomyslela som si s úsmevom.

„Ako sa cítiš? Už ti je lepšie?“ spýtala sa ma starostlivo Julka, lebo vedela, aké peripetie som pred cestou absolvovala.

„Áno, oveľa lepšie, ďakujem,“ odvetila som jej a vysmrkala sa do vreckovky. „Som síce dosť unavená a slabá, no myslím, že to zvládnem.“

Prileteli sme okolo pol štvrtej v noci. Úspešne sme si vyzdvihli kufre a vydýchli si, že neskončili omylom niekde v Abú Zabí, ako sa stalo minule môjmu známemu. S obavami sme sa vybrali smerom k východu z letiska, kde nás mal čakať dohodnutý taxikár a odviezť nás do Rišikéša, kde sme mali stráviť najbližších šesť týždňov.

„Dúfam, že na nás nezabudli,“ povedala Julka, kým sme sa snažili predrať medzi jednoliatou masou ľudí všetkých národností a vozíkmi s batožinou.

„Nestraš,“ odpovedala som a trochu som znervóznela. Predstava nás, dvoch stratených blondínok v Dillí s kuframi v rukách, sa mi vôbec nepozdávala.

Keď sme prešli dlhou chodbou, dostali sme sa do veľkej priletovej haly. V prvom momente som mala pocit, že sme vyšli rovno na nejakom indickom trhovisku, lebo za kovovým zábradlím sa tlačila celá kopa počerných tvárí, ktoré na niekoho čakali. Väčšinou to boli muži, pravdepodobne taxikári, držiaci v rukách cedule s menami osôb, ktoré majú vyzdvihnúť. Vládol tam čulý ruch ako uprostred dňa.

„Aha, tam je!“ zakričala Julka a začala sa predierať davom smerom k nižšiemu mužovi v modrej košeli, ktorý mal v ruke papier s našimi menami, aj keď trochu skomolenými.

„Chvalabohu,“ s úľavou som si vydýchla a nasledovala ju.

Taxikár bol veľmi milý a pomerne zhovorčivý.

„Hello, my name is Kumar,“ predstavil sa nám hneď na úvod a naložil naše kufre do auta. Začal nás bombardovať otázkami: „Odkiaľ ste? Ste v Indii po prvýkrát?“ Po anglicky vedel celkom dobre, len som mala trochu problém s jeho silným prízvukom. Keď sme mu zodpovedali jeho zvedavé

otázky, spýtala som sa ho, ako dlho bude trvať cesta. Podľa informácií, ktoré som zistila na internete zo stránky *Google Maps*, je Ríšikéš od Dillí vzdialený približne 230 kilometrov, čo je asi ako z Bratislavy do Martina, takže som čakala maximálne tri hodiny. Kumarova odpoveď ma však nemilo prekvapila: „*Ak bude dobrá cesta, tak približne šesť hodín.*“

Keď zbadal vydesený výraz v našich tvárach, usmial sa od ucha k uchu a začal nám vysvetľovať, že v Indii musíme počítať so značným zdržaním pre dopravu na cestách. Tie sú totiž vo dne v noci preplnené autami, nákladiakmi, vozmi ťahanými volmi a bohvie čím ešte, takže prepraviť sa z bodu A do bodu B nebýva vždy jednoduché. V tej chvíli som pochopila, že *sme prišli do úplne iného sveta, ako bol ten, na ktorý sme boli zvyknutí.*

Cesta autom bola naozaj dlhá a veľmi únavná, možno dokonca viac ako niekoľkohodinový interkontinentálny let vrátane prestupu v Moskve. Keďže v lietadle sme toho veľa nenaspali, boli sme už dosť vyčerpané, no hrboľatá indická vozovka veľmi rýchlo zmarila naše plány zdriemnuť si.

„*Juli, aj tebe je taká zima?*“ spýtala som sa po chvíli, drkotajúc zubami.

„*Strašná,*“ odvetila Julka, snažiac sa omotať si svoj biely vlnený šál okolo krku tak, aby ju čo najviac zohrial.

Bola som psychicky pripravená na všeličo, no zimu som teda v Indii naozaj nečakala. Bola veľmi nepríjemná a zaliezla pod všetky vrstvy oblečenia aj pod kožu. Našťastie som mala poruke príručnú batožinu, a tak som z nej vytiahla všetko, čo som si mohla obliecť, prípadne sa do toho zabaliť – tričká, sveter, bundu, dokonca aj plážový uterák. Vyzerala som ako nejaký bezdomovec, ktorý povytáhoval zo smetiaka to, čo ostatní vyhodili. Jedným očkom som sa pozrela na Kumara, ktorý však môj outfit vôbec neriešil, sústredil sa na cestu a spokojne pri tom čosi prežúval.

Oprela som si hlavu o operadlo a cez okno taxíka som so

záujmom sledovala krajinu, ktorou sme prechádzali. *Bolo to prvé zoznámenie sa s Indiou, krajinou mojich snov.* Videla som všelijaké zaujímavé veci a miesta, niektoré pekné, iné menej. Všade okolo nás boli nákladné autá, ktoré viezli tovar, niektoré dokonca aj živé zvieratá. Všetky nákladiaky mali značku TATA, boli pomalované pestrými farbami a neprestajne trúbili.

Videla som volské povozy, kravy voľne sa pasúce popri ceste, kozy a psy. Krajina, ktorou sme prechádzali, bola veľmi rôznorodá. Boli tam polia, kde sa pestovalo obilie či zelenina, väčšinou polorozpadnuté domy, stánky s rozličným tovarom a predovšetkým bujná vegetácia rastúca úplne všade. Čo ma trochu zarazilo a pokazilo mi celkový dojem, boli odpadky povalujúce sa len tak po zemi.

Najviac zo všetkého ma však zaujali ľudia. Väčšinou som videla chudobných mužov, ktorí buď pracovali na poliach, alebo predávali v stánkoch, ženy vo farebných *sári*, nesúce na hlave veľké nádoby s vodou či tovar, ktorý chceli predať. *Každý jeden človek bol zaujímavý, každý mal svoj príbeh.* Nevedela som sa dočkať, kedy Indov spoznám o niečo bližšie.

S Božou pomocou sme nakoniec dorazili do Ríšikéša, jedného z najznámejších centier jogy. Je to mesto na severe Indie, ležiace na úpätí Himalájí v štáte *Uttarakhand*. Stredom mesta preteká posvätná rieka Ganga, ktorá je v tejto oblasti ešte krásna a čistá, nie ako napríklad dole vo *Váránasí*, kde v nej plávajú odpadky a obhorené mŕtve telá, ktoré tam hodia počas pohrebných rituálov.

Unavené a vymrznuté sme okolo jedenástej hodiny doobeda vystúpili z taxíka na námestí *Laxman Jhula*. Všade naokolo bolo rušno. Stánky s ovocím, soškami a šperkmi od výmyslu sveta. Veľa ľudí, hluk trúbiacich áut a motoriek, kravy spokojne si žijúce svoj život uprostred tohto chaosu, psy a opice. *Všetko bolo neuveriteľne farebné a rôznorodé.* Zhlboka som sa nadýchla a zacítila vôňu kadidla zo santalového dreva.