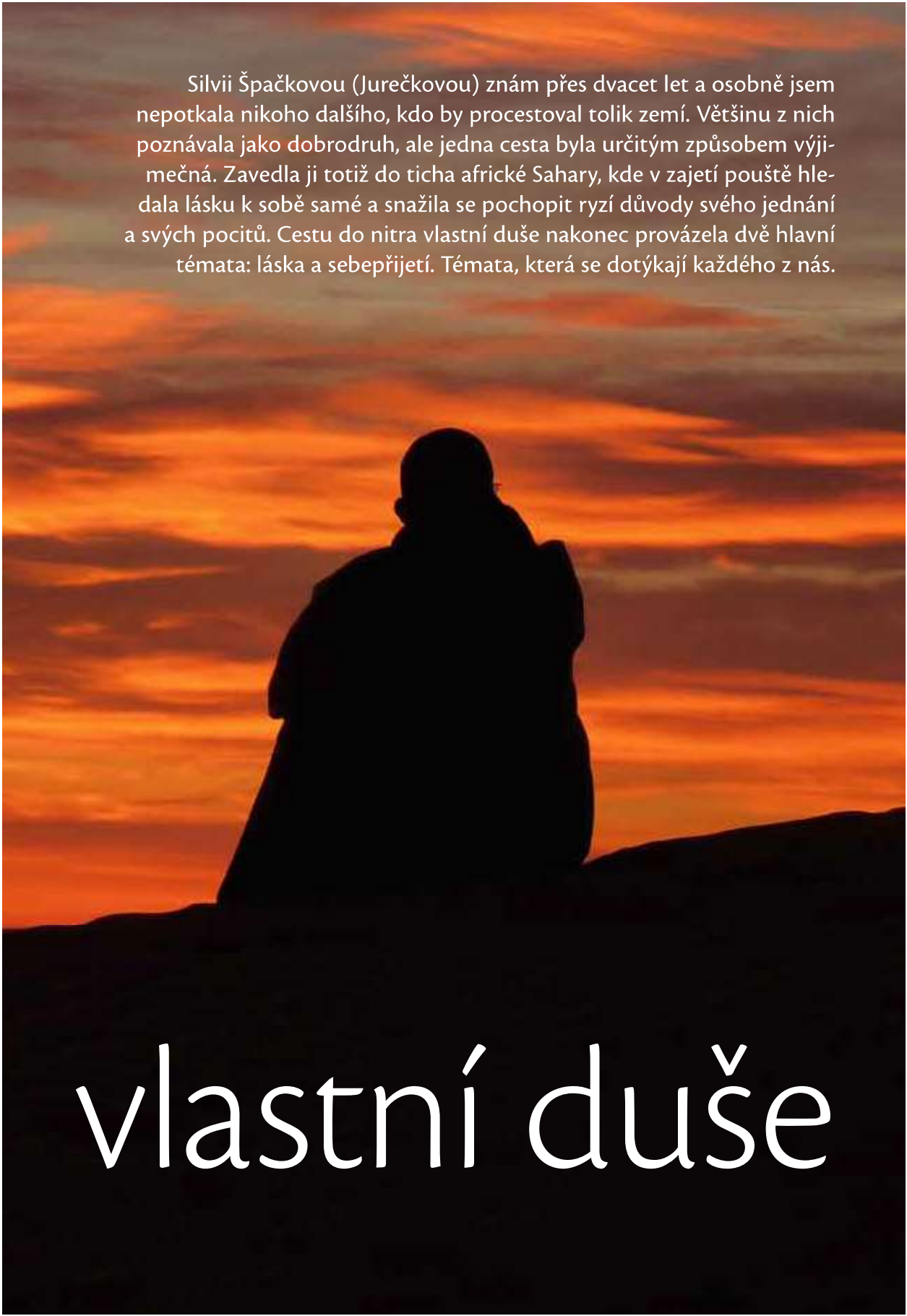


Večer vyzývá k meditaci.

Cesta do nitra



Silvii Špačkovou (Jurečkovou) znám přes dvacet let a osobně jsem nepotkala nikoho dalšího, kdo by procestoval tolik zemí. Většinu z nich poznávala jako dobrodruh, ale jedna cesta byla určitým způsobem výjimečná. Zavedla ji totiž do ticha africké Sahary, kde v zajetí pouště hledala lásku k sobě samé a snažila se pochopit ryzí důvody svého jednání a svých pocitů. Cestu do nitra vlastní duše nakonec provázela dvě hlavní témata: láska a sebepřijetí. Témata, která se dotýkají každého z nás.

vlastní duše

Cesta za láskou a sebezpřijetím

Co tě přivedlo do pouště?

Řešila jsem pár osobních věcí – rodinné vztahy, vztah s partnerem, ale i sama sebe. Všechno mě stahovalo dolů a hledala jsem z toho cestu ven. Bylo to období, kdy jsem pracovala v nadnárodní společnosti, kladla jsem na sebe obrovské nároky a snažila se světu ukázat, jak jsem skvělá a všechno zvládnou úplně sama. Každý úspěšný projekt byl motivující satisfakcí, ale zároveň jsem nebyla šťastná a nevěděla proč. Měla jsem silnou potřebu pracovat sama na sobě, tak jsem navštívila pár seberozvojových kurzů, ale když se objevila cesta do pouště, bez rozmyšlení jsem jela.

V čem přesně ta cesta spočívala?

Byl to dvoutýdenní sebezpoznávací program. V malé skupině jsme si každé ráno v poušti sedli k ohni a zkušený kouč, který nás doprovázel, nám sdělil, na co bychom se měli ten den zaměřit. Třeba na své bolesti, strachy, nevyjádřené emoce, vztah ke konkrétní osobě apod. Pak jsme si vzali buzolu a podle urč-

ného azimutu šli každý svou cestou a svou rychlostí. Na konci dne jsme se při západu slunce potkali na předem smluveném místě a u večerního ohně si pak sdělovali pocity. Hlavním cílem bylo odříznout se od všeho, co jedince obklopuje v běžném životě. Od vztahů, nekončících telefonátů s rodiči, stereotypů a věcí, které tiše zabíjejí náš vzácný čas – televize, mobilu a počítače. Je zajímavé pozorovat, co se s člověkem děje, když tyto vnější impulzy nemá. Na poušti jste jen sami se sebou a ráno a večer s lidmi, kteří jsou na tom podobně. Když se od všeho oprostíte, začnou se dít pozoruhodné věci.

Jaké například?

Třeba když jsem jeden den myslela na svou rodinu, tak jsem se v poušti ztratila. To byla velmi výmluvná symbolika. Ranní zadání navíc bylo, abychom v poušti rituálně pohřbili své strachy, rodiny se tedy ten den vůbec netýkal. Ale moje mysl si jela svoje. Celý den jsem za pochodu v ostrém slunci vedla fiktivní rozhovory s jednotlivými členy své rodiny,

Silvie Špačková působila deset let v marketingu. Poslední čtyři roky pracuje jako novinářka v redakci prestižního časopisu *TĚMA*. Cestuje přes dvacet let, navštívila nespočet kouzelných míst. Během studií pracovala v Brazílii jako terénní pracovník s dětmi, které žijí na ulici; v Indonésii učila na ostrově Lombok angličtinu. Procestovala Guatemalu, Mexiko, Peru, Malajsii, Vietnam, Kambodžu, Thajsko, Japonsko, Nový Zéland, Cookovy ostrovy, Maroko, Tunisko, Omán, Mauricius, Botswanu, Havaj a mnoho evropských zemí. Žila a pracovala v USA, navštívila Masaje v Keni, prodírala se džunglí za horskými gorilami v Ugandě, v Bolívii a Ekvádoru lezla na šestitisícovky. Na Galapágách se potápěla s kladivouny, na thajských Similanech se žralokem velrybím. Nejúžasnější cesta byla plavba na holandském trojstěžníku do Antarktidy. Vedle domovské redakce *TĚMA* publikuje i v časopisech *Koktejl*, *Outdoor*, *Regenerace* a spolupracuje s cestovatelským pořadem *ČT Objektiv*.



Silvie Špačková našla sebe samu uprostřed pouště.

a že jsme si od srdce popovídali! (*smích*) Pořád jsem něco řešila: co bylo, jak to bylo, proč to bylo, proč ne jinak, bylo to šílené. Přestala jsem sledovat azimut a šla pocitově za sluncem. Sice mi občas vzadu v hlavě problikla nějaká varovná kontrolka, abych se na buzolu koukla, ale něco silnějšího mě táhlo pořád dál. Když začalo zapadat slunce, ještě jsem se „háda-la“ se sestrou. A najednou padla tma a já tam stála na duně a všude kolem jen písek, nikde nikdo.

Nebála ses?

Překvapivě vůbec. Vnitřně jsem cítila, že to tak má být. Byla jsem klidná a smířená. Dokonce jsem se začala smát, když jsem si uvědomila, kam až mě ta moje rodina přivedla. Seděla jsem na duně a prostě jen byla. Pak ale začal foukat vítr, byla mi zima, měla jsem hlad a přemýšlela, kdepak asi všichni jsou. Diskomfort mě přiměl k akci. Neměla jsem s sebou téměř nic, ani povinnou výbavu ve formě sirek na zapálení ohně, jen foťák. Tak jsem bleskem blikala na všechny světové strany a v dálce uviděla, jak někdo

taky bliká. Rozběhla jsem se tím směrem se šíleným nadšením, ale byla to jen hvězda nad horizontem. A to se mi pak stalo ještě několikrát. Ale poslední blikající hvězda byl beduín Ahmed, který nám v poušti vařil. Je výborný stopař, a když si ostatní uvědomili, že už docela dlouho nejdu, vyrazil mě hledat. Byla jsem o několik kilometrů dál.

Co na to říkal váš kouč?

Měl zajímavou reakci: děkoval mi, že jsem prý všem nadělila úžasný dárek. Tím, že jsem se ztratila, se v některých otevřely třinácté komnaty, vyvalily se schované strachy a bolesti, jiní zase nějakým způsobem věděli, že jsem v pořádku, byli klidní. V poušti se velmi rychle napojíte jeden na druhého, sdílíte tak silné vnitřní bolesti a emoce, během pár dnů se mezi vámi vytvoří hrozně silné pouto. Když mě Ahmed našel a přišli jsme k ohni, všichni mě objímali jako ztracenou dceru, plakala jsem dojetím. Tolik upřímné lásky najednou jsem nikdy v životě nezažila. Ale třeba jedna starší paní utekla pryč,



Beduín Ahmed skupině v poušti vařil, ale díky svým stopařským dovednostem hledal i ztracené.

Cesta za láskou a sebezpřijetím

nechtěla mě vůbec vidět. A přitom, jakmile si uvědomila, že jsem se ztratila, vylezla na dunu, zapálila velký oheň a hlasitě bubnovala, aby mě přivolala. Našla jsem ji pak ve tmě schoulenou za dunou, tiše plakala. Když jsem ji objala, přitiskla se ke mně tak silně, jako by zoufalé odvrhnuté dítě konečně našlo mámu. Bylo mi z toho až úzko, očividně moc lásky v životě nedostávala, spíš naopak. A to jí bylo hodně přes šedesát.

Byly tam i jiné silné okamžiky?

Každý den něco. Dělali jsme rodinné konstelace, někteří procházeli psychosomatickými stavby, jiní objevovali své vnitřní dítě, vše jsme sdíleli. Navíc jsme v rámci těch dvou týdnů měli i třídní retreat (odchod do ústraní, nejčastěji někde v přírodě, pozn. red.), kdy každý z nás odešel na tři dny do pouště jen s vodou a spacákem na místo, kde byl úplně sám. Retreat byl spojený s pústem, aby se pročistila nejen mysl, ale i tělo. Při hladovění se mi zbystřily smysly, cítila jsem se neuvěřitelně propojená s přírodou. Válela jsem se nahá pod dunou a přikryla se pískem, protože jsem měla silný pocit, že chci splynout s Matkou Zemí. Jako nahé miminko v matčině lůně. Pak jsem pro změnu pozorovala mouchy a zjistila, že každá má jiný hlas a jinou povahu. Večer na mě zase robotickým hlasem mluvil oheň a jsem si naprosto jistá, že to nepraskaly hořící větve ani jsem neměla halucinace. A když jsem se ráno probudila, našla jsem okolo spacáku strašně moc zvířecích stop, od ptáků, štírů, ale taky od fenka (malá pouštní liška, pozn. red.). V noci se na mě přišli podívat.

Jak jsi ty tři dny bojovala s hladem?

Moc dobře ne. První den to šlo, druhý den už jsem ale jen myslela na to, jak mi hrozně kručí v břiše. Kručení pak sice přestalo, ale z hladu a vedra mi bylo hrozně špatně. Do toho se projevila moje slabá vůle, pořád jsem přemítala nad tím, proč se tam tak trápím a jestli to má nějaký smysl. Nakonec jsem to nevydržela a šla si do centrálního minikempu pro banán. Sedla jsem si na dunu a po neuvěřitelně malých kousíčkách ho jedla. V životě jsem nezažila větší slast spojenou s jídlem. Cítila jsem, jak mi banán pomalu putuje do žaludku a jak se mi do každé části těla rozlévá cukr. Bylo to úplně jiné vnímání těla a potravy, než když jsem doma. V poušti mi taky strašně napuchly oči. Druhý den ráno jsem se

V poušti je poměrně jednoduché potkat se sám se sebou a uvědomit si, zda to, jak se chováme a co cítíme, souzní s naším vnitřním já.



probudila a viděla jen skrz malou štěrbinu. Nejdřív mě to vyděsilo, vypadalo to na nějakou alergii. Pak mě napadlo, že asi v životě nechci některé věci vidět. Kouč mi to potvrdil, ale také řekl, že mi poušť může ukazovat, že oči nejsou náš jediný smysl. Že se můžeme na sebe a na svět dívat i jiným způsobem a mé „problémy“ pak možná dostanou jiný rozměr.

Je poušť místo, kde či člověk konečně dovolí být sám sebou? Kde odhodí všechny své masky?

Nevím, zda jsou to vyložené masky, co tam odhazujeme, spíš nějaká naše vlastní tvář, kterou už nechceme. Člověk funguje přirozeně tak, jak to v danou chvíli cítí. Není to nic hraného. Žijeme podle naučených sociálních stereotypů a podle toho, co nám vštěpovali rodiče a škola. Moc už ale bohužel nepřemýšlíme o tom, zda jsou ty věci pro nás správné. Zda neodporují našemu přesvědčení o štěstí a naplněném životě. V poušti je poměrně jednoduché potkat se sám se sebou a uvědomit si, jestli to, jak se chováme a co cítíme, souzní s naším vnitřním já. Za běžného režimu, kdy chodíme do práce, staráme se o děti, o partnera, o rodiče a o dům nám na sebe příliš času nezbývá. Lítáme jak tryskomysí a večer padneme splavení před televizi. Přičemž život je krátký a zřejmě jenom jeden. A navíc je jen náš, máme ho ve svých rukách.

Takže sis v tom písečném horku pročistila hlavu?

Po několika dnech, kdy se mi myšlenky honily jako splašení psi, jejich intenzita slábla. Hrozně jsem se



tam zklidnila, u každého problému mi najednou přišlo, že vlastně vůbec o nic nejde. Že si nechci zkracovat život neustálým rozčilováním nad chováním ostatních. Tímto způsobem se stejně nic nevyřeší. Taky jsem se tam učila přijímat a dávat lásku. To bylo v důsledku téma každého účastníka. Došlo nám, že jakékoli bolesti vycházejí z nedostatku lásky v raném dětství. Stokilový chlap, který při prvním setkání působil jako velký boss a manažer, se pak v poušti zhroutil jako malé dítě. Naráželi jsme na nedostatek lásky nebo její úplnou absenci. U některých byla láska v dětství tak složitá nebo nevyjádřená (hlavně u tatínek skrývajících emoce), že ji jako malé děti, které rozumějí jednoduchým signálům, jako jsou objetí, pohlazení apod., prostě nepochopili. I tak si tam ale mnoho z nás uvědomilo, že nemůžeme vinit rodiče nebo někoho jiného, že nám lásky dávali hodně nebo málo nebo že byla „špatná“. Každý dělá v dané situaci to, co umí nejlépe. Takže i rodiče nám dávají takovou lásku, jakou umějí dát na základě svých předchozích zkušeností. Kdyby to uměli jinak, udělají to jinak. Láska je obrovské téma a má velkou sílu. Ale láska ZDRAVÁ. Taková, která umí milovat, ale nedusí, umí obejmout, když je potřeba, ale zároveň umí dát i prostor. Láska, která má pochopení, a zároveň nehodnotí, je podpůrná a nepodmíněná. Žádné „budu tě milovat, když...“, obejmu tě, když...“.

V poušti jsme hledali lásku zdravou a bylo zvláštní, že spousta z nás ji nikdy nezažila, nebo jí nedostávala tolik, a pak ji v dospělém věku ani neuměla dávat někomu jinému. Pro každého z nás

to bylo extrémně obtížné, i když je to naše primární potřeba už od prenatálního období. Ve chvíli, kdy jsme si ji ale dovolili dávat a přijímat, se ve skupině neuvěřitelně rozproudila jak láska sama (prostě že máte někoho rád pro to, jaký je), tak pohodová pozitivní energie. Věci se tam pročišťovaly a lidé v sobě nacházeli to pravé Já. Pomalu jim docházelo, že chtějí žít jinak a co chtějí ve svém životě změnit.

To samotná láska opravdu „vyléčila“ tak silné emoce a dlouholeté stíny?

Ano, je naprosto zásadní pro celé lidstvo. Jakmile člověk nedostává lásku, nenaučí se ji přijímat a dávat, v životě se mu to někde vrátí. Já jsem se tam například učila přijímat lásku od jiných lidí, třeba v podobě pomoci, což pro mě bylo něco úplně hrozného. Byla jsem zvyklá, že dávám jenom já a kdychci já. Hlavně ať mě nikdo neobtěžuje, neobjímá, nepomáhá mi, protože všechno zvládnou a cokoli jiného je příznak slabosti. Byla to pro mě obrovská škola naučit se přijímat pomoc od druhých, hlavně když mám starosti a pláču. Jednou ráno jsem se probudila napružená a už jen pohled na ostatní ve mně vyvolával nevoli a agresi. Měla jsem dělat snidani, ale zaboğa jsem nemohla na ohni udělat placku. Začala jsem se vztekat, a když mi do očí vhrkly slzy, rychle jsem odběhla do pouště, aby mě nikdo neviděl brečet. Kouč za mnou ale utíkal a chytil mě s tím, že se musím naučit sdílet svou bolest s ostatními. Že nemusím být pořád jen silná. „Ta ramena, co tam u ohně vidíš, jsou všechna pro tebe, a ty budeš plakat na



Tradiční placky po třídenním půstu přijdou vhod.

Cesta za láskou a sebedřijetím



Tábořiště v poušti.

nich," skoro jako by mi to nařídil. A naopak ti, co byli zvyklí s každou blbostí hned za někým letět a doslova ho umořit svým trápením, se měli učit pracovat se svými pocity sami. Prostě je nutné najít zlatou střední cestu, a když z ní člověk sejde, pomoci mu se na ni dostat zpět.

To zní téměř idylicky.

To ano, ale přenést to do každodenní reality je samozřejmě někdy boj. Záleží, jestli chce člověk na sobě pracovat, nebo ne. Kouč mi taky říkal, že se musím naučit být sobecká. Neřešit pořád, co si kdo myslí, jak moje chování ovlivní někoho druhého, co bych měla a neměla dle naučených konvencí, naopak řešit hlavně to, zda jsem šťastná a mám se ráda. Protože když se má člověk rád a je šťastný, ovlivňuje tím celé svoje okolí. Sobeckost samozřejmě opět ve zdravé míře tak, aby neublížovala, ale naplňovala důvod našeho bytí na Zemi.

Začala jsi po návratu žít jinak?

Každá taková zkušenost člověka změní, ať chce nebo ne. Ale nezačala jsem se najednou chovat nějak

radikálně jinak, spíš jsem o věcech víc přemýšlela, dívala se na ně i z jiné perspektivy, a hlavně jsem se snažila si co nejdéle uchovat vnitřní klid, který jsem v poušti zažila. Když jsme po dvou týdnech z pouště odcházel, téměř všichni, včetně chlapů, plakali. Měli jsme pocit, že nás někdo vytrhuje z matčina lůna. Zároveň jsem ale cítila obrovskou radost, že jsem zase něco velkého zvládla a že mám obrovský prostor v duši, že tam mám zameteno. Tancovala jsem radostí. Po návratu domů jsem ale opět měla slzy v očích, setkávala jsem se totiž s velkým nepochopením, a to i od poměrně blízkých lidí. Vůbec nechápali, cože jsem to v té poušti dělala. Naopak obrovské pochopení jsem našla u partnera, který sice k žádným sebezvojovým aktivitám netáhne, ale neuvěřitelně a bezmezně mě ve všem podporuje. A taky s odstupem času vnímám, že se věci kolem mě daly do pohybu. Člověk musí vždycky začít sám u sebe. Já si to tam maximálně užila a naprosto se do sebe zamilovala. Ale kvůli tomu není potřeba jezdit do pouště. Stačí kamkoli do přírody a aspoň na chvíli se oprostít od všech civilizačních zlovyků.