UMĚNÍ MILOVAT
Jóga pro páry

Gurutej Kaur

Nalézání radosti… Průvodce milence, který je připraven milovat

Kniha *Umění milovat* je jejím srdečním projektem, jehož cílem je pomoci párům prožívat vztahy plné energie a porozumění. Je přesvědčena, že právě láska a životní síla jsou základními kameny skutečně naplněného života.

Mohla bych vám vyjmenovat desítky důvodů, proč tuto knihu potřebujete. Mohla bych vám říct, jak moc vám pomůže a v čem je jiná než všechny ostatní. Ale proč o tom mluvit, když si ji můžete jen tak prolistovat a vyzkoušet pár věcí? Cítíte se jinak? Lépe? Vyrovnaněji a silněji? Pak si kupte výtisk pro sebe a další tři přátele. A pokud žádnou změnu nepoznáte, dejte knihu někomu, kdo z ní bude mít užitek. Nekupujte ji jen proto, abyste ji postavili na poličku – tam vám k ničemu nebude.

Tato kniha je o tom, abyste se stali tím nejlepším milencem – nejprve sami sobě. A teprve potom tuto lásku šířili do všech svých vztahů.

Nedávno jsem se vrátila z konference a největším zážitkem pro mě nebyli řečníci ani program, ale lidé, kteří tam byli. Připomnělo mi to příběh o sté opici. Opice si vždy jen tak trhaly a jedly své ovoce, dokud jednoho dne jedna z nich nevzala svůj plod k potoku a nezačala ho omývat. Ostatní ji sledovaly, komentovaly, jak je to zvláštní, možná i směšné – ale během několika dní už všechny omývaly své ovoce ve vodě. To, čemu se vystavujeme, je nakažlivé. Proto záleží na tom, kým a čím se obklopujeme.

Na té konferenci mě ohromilo, že asi 450 z 500 přítomných žen došlo ke stejnému závěru. A víte, co to bylo? Hádejte! No dobře, prozradím vám to – nejspíš to znáte sami. Uvědomily si, že ve svém životě zoufale zanedbávají péči o sebe. A péče o sebe je ve své podstatě sebeláska.

A jak jste na tom vy? Toužíte po větší péči o sebe? Po hlubší sebelásce?

Neříkejte mi, že na to nemáte čas. Odmítám přijmout, že dokážeme najít čas na to být matkami, obětovat se pro svou práci a zvládnout tisíc dalších povinností, a přesto nemáme čas pečovat o sebe. Najděte si čas pro sebe a zapište si ho do kalendáře. Pokud nedokážete nabídnout lásku sami sobě, nemůžete ji vytvářet ani v jiných

vztazích. Ano, mluvím právě k vám. Chcete více záře a síly? Tak to udělejte. Jinak jen pokračujte tak, jak jste dosud.

Pokud budete techniky z této knihy praktikovat alespoň 120 dní, něco se změní. Vy se změníte. Stanete se zářivějšími. A to bude nakažlivé – lidé kolem vás se začnou ptát, co děláte jinak. To je ten nejpřirozenější způsob, jak sdílet tyto mocné nástroje s ostatními. Staňte se zářícím člověkem a pak, pokud vás někdo požádá, své poznání předávejte dál.

První pravidlo je mít skvělý vztah sami se sebou. Teprve potom můžete tuto kvalitu přenést do všech svých vztahů. Všechny vztahy jsou intimní – ale to neznamená, že se musíte fyzicky milovat s každým. To jsme zkoušeli v šedesátých letech a nebyl to úplně bezchybný experiment. Znamená to, že skutečně fungovat mohou jen vztahy založené na lásce. Jak si vytvořit láskyplné spojení ve všech svých vztazích? Vydejte se po zlaté cestě a otočte stránku.

Tato kniha je o intimních vztazích, ale mnoho zde uvedených nástrojů můžete použít i v jiných oblastech života. Klíčem k udržení jakéhokoli vztahu je jeho výživa – péče o propojení. Chcete vědět, jak na to? Pak pojďte se mnou na tuto cestu knihou. Bude to velké dobrodružství. Představte si ji jako honbu za pokladem – a tím pokladem jste vy sami. Použijte tyto nástroje k jeho odkrytí.

Tato kniha je pracovní sešit, takže jí můžete procházet vlastním tempem. Udělat něco jednou je skvělé, ale skutečné budování vztahu – ať už se sebou, nebo s druhými – vyžaduje čas. Pomalu se v této knize „povařte“, dovolte si proměnu. Vyjdete z ní jasnější, silnější a schopnější milovat i být milováni. Zní to dobře? Pak si dejte závazek začlenit tyto praktiky do svého života alespoň na 40 dní, ideálně na 120 dní, a vytvořit si nový, zářivý zvyk.

PRVNÍ ČÁST: SLUŽBA SOBĚ

Prvním slibem, který si musíte dát sami sobě – a tím i svému vztahu – je pamatovat na svou duši. Jen když jste spojeni se svou vlastní duší, dokážete spatřit duši druhého a skrze ni i duši samotného vztahu. Nesnášíme slovo povinnost, a přesto – pokud tuto cestu přijmeme jako radostnou povinnost – máme vyhráno. Tato kniha vám pomůže se rozpomenout.

Než vstoupíte do hlubokého vztahu s partnerem, je důležité se připravit na změny, které takový závazek přinese. V první části této knihy se proto zaměříme na to, jak se na vztah připravit. Naučíte se zbavit se emocionální zátěže, zahojit staré rány, posílit své vnitřní základy a minimalizovat každodenní rozptýlení, která mohou odvádět pozornost od skutečné přítomnosti.

DRUHÁ ČÁST: SLOUŽIT JEDEN DRUHÉMU

Scéna je připravena a nastal čas podívat se novým pohledem. Teď si můžete dovolit vidět znovu – vidět sebe i svého partnera jinak, s novou jasností. To je dar. Když se dokážete postarat o sebe, vracíte do vztahu své pravé já. Přicházíte jako ten, kdo pevně stojí na vlastních nohou. Dokážete rozpoznat dar sebe sama i dar toho druhého – a teprve potom se můžete ponořit do skutečné hloubky vztahu.

Teď, když jste se naučili, jak uvolnit tíhu dne a začali jste budovat zdravé hranice mezi prací a domovem, jste připraveni naladit se na svého partnera hlouběji.

V následujících kapitolách se podíváme na způsoby, jak mezi sebou vytvořit silné a pevné spojení. Naučíte se techniky, které vám pomohou zlepšit komunikaci a objevit radost z toho, když do vztahu necháte vstoupit milost.

TŘETÍ ČÁST: TVOŘENÍ PROPOJENÍ

Zde se rozšiřuje milost a vděčnost. Zde se prohlubuje ocenění sebe sama, partnera i duše vztahu. Buduje se hloubka a kultivuje vzájemná úcta.

ČTVRTÁ ČÁST: SLUŽBA SVĚTU

Nastal čas budovat budoucnost zevnitř ven – s duší na prvním místě. Když se ponoříte do vlastních hlubin, umožníte, aby vás vedla vize a intuice. Bez vize není budoucnost. Bez duše chybí obsah. Přemýšlejte, jak můžete duši svého vztahu přinést světu jako dar a službu.

Obsah

O gurutej 8
Úvod 11
První část: služba sobě 14
Kapitola 1: harmonizace sebe sama 15
Rituály 15
Sádhana 15
Úvod do dechových cvičení 16
Dech o čtyřech částech 16
Úvod do meditace 16
Dary času 17
Podpůrné zvuky 17
Hum: rozšíření spojení srdce 17
Ma: univerzální zvuk znovuzrození 17
Saaaaaaaaaaaaat nam: pravda je tvá identita 17
Jak přeprogramovat mozek a opustit staré návyky 17
Úvod do imunitního systému 18
Tanec drápů 19
Tření dlaní 19
Cvičení pro oživení mozku 19
Závazky 19
Kapitola 2: uvolnění sebe sama 20
Dny 20
Dech šílenství 21
Dech ohně – okamžitý zdroj energie 22
Léčení sebe sama 23
Práce se zrcadlem 23
Pozice lassa – pro větší otevřenost 23
Oltář 24
Závazky 24
Kapitola 3: uvolnění starostí dne 25
Aktivity 25
Přechodové rituály 25
Sítalí dech 25
Uvolňující dech 26
Jógové protřepání 26
Co dál? 27
Povím vám příběh 27
Rozdělení dne 27
Závazky 28
Druhá část: sloužit jeden druhému 29
Kapitola 4: vztah plný milosti 30

Aktivity 30
Radost z podpory 31
Otevírání srdce 31
Ochranná mantra 32
Meditace hum 32
Jayein příběh – příklad hledání milosti 32
Seznam vděčnosti 33
Mluvte spolu 33
Závazky 33
Kapitola 5: okamžité sbližování 35
Láska nezná hranic 35
Aktivity 36
Minutový dech 36
Meridiánová masáž obličeje 36
Tmj body (temporomandibulární spojení) 36
Střídavé dýchání nosními dírkami 37
Třetí oko 37
Cvičení „čajová konvice“ 37
Cvičení „stěrače“ 37
Zvuk ticha 37
Ranní zpěv 38
Naplánujte si rande 39
Vyhraďte si čas na uvolnění 39
Kapitola 6: proměna sexu v posvátný akt 40
Aktivity 40
Propojené protažení ve stoje 41
Společný vzestup ze sebe sama 41
Venušin zámek 41
Dvě těla, jedna duše 42
Meditace pro intuici a propojení 42
Kosmické polibky 42
Odkrytá pravda 43
Příprava ložnice 43
Masáž 43
Doznívání po milování 44
Třetí část: tvoření propojení 45
Kapitola 7: vědomá práce s poutem 46
Jak řešit problémy ve vztahu 46
Aktivity 46
Když nevíte, co dělat 46
Meditace k posílení důvěry 47
Dech „who la“ 47

Who la 48
Mantra gobinda 48
Ashtang mantra – meditace pro odpuštění 48
Miluji tento příběh od jedné ze svých studentek, gisely. 49
Přestaňte kopat jámy! 49
Hledání podpory 50
Řízení škod při hádkách 50
Kapitola 8: paměť srdce 52
Aktivity 52
Posvátné okamžiky 52
Uvolnění – who la krija 53
Dračí dech 53
Tvůrčí pozvání 54
Ctnostné hádky 54
Závazky 55
Kapitola 9: budování přítomnosti 56
Aktivity 56
Očista srdce 56
Ochranná mantra 56
Svědectví naomi 57
Vědomý dar pro partnera od robin 57
Mantry 58
Léčení někoho v místnosti 58
Přítomnost a minulost 59
Cvičení pro harmonii ve vztahu 60
Čtvrtá část: služba světu 61
Kapitola 10: uchovávání vize 62
Co je to vize? Jak ji žít ve vztahu? 62
Aktivity 62
Poloviční poklona 62
Wahe guru 63
Meditace na rozšíření vnitřní vize a svého osudu 63
Gyan mudra 63
Pro naději v beznadějné situaci / pro změnu osudu 63
Modlitba za druhého 65
Závazky 66
Kapitola 11: uctění duše vztahu 67
Aktivity 67
Dvě meditace pro výživu vztahu 68
Modlitební pozice 68
Velký vyrovnávač 68
Síla pravdy 68

Pro osobní nebo globální léčení 69
Séva 69
Velké protažení 69
Krásná připomínka od jodie 70
Partnerské meditace (skutečně zábavné) 70
Poslední cvičení 71
Závazky 71
Další závazky 71