

Útulný byt herečky a jogínky Petry Špindlerové v centru Prahy před Vánocemi provoní koření, bylinky, vonné tyčinky i svíčky a připomenou, že nastává jedinečný, kouzelný čas. Na pompéznosti a okázalé dary si ale Petra nepotrpí už proto, že morální hodnoty zakotvené v Pataňdžalihu osmidílné stezce jógy vyznává po celý rok, a patří mezi ně i nijama – rozvoj duchovních hodnot, dhjána – meditace a jama – rozvoj správného jednání, jehož součástí je i brahmačarja – zdrženlivost a aparigraha – nehrabivost a neulpívání.

# Petra Špindlerová:

## Mějme Vánoce po celý rok



▼ **K józe a její kolébce Indii tě váže silné pouto, a dokonce jsi v této zemi strávila i dvoje Vánoce s dětmi. Jak na to**

**vzpomínáš?**

Už předtím jsem tam byla přes několikátéry Vánoce sama. A těsně před covidem jsem se svými dětmi byla v Indii na Vánoce dvakrát po sobě v ášramu v Amritapuri u Matky Ammy, která je avatárkou a léčí objímáním. V ášramu jsme vlastně ale žádné Vánoce neměli, i když malý stromeček tam pro lidi ze západního světa byl, a také se tam v nejrůznějších jazycích pouštěly koledy.

Vzpomínám si, jak jsme tenkrát šli s dětmi o vánočních svátcích na tržiště a já se jich ptala, co jim mám nakoupit. Oba dva – Kristýnce bylo tenkrát devět let a Kryštofovi jedenáct – mi ale pod vlivem toho, co viděli kolem, řekli, že nechťejí vůbec nic a že je jim vlastně trapné, kolik máme peněz, když jsme si mohli dovolit koupit letenky do Indie. Takový přístup mě úplně zaskočil, ale stejně jsem jim na to tenkrát jako pragmaticky smýšlející matka řekla: „Tak to tedy ne! Něco si vybrat musíte, protože tady je to mnohem levnější než u nás...“ (smích) K večeri jsme pak měli nějaké klasické indické vegetariánské jídlo a nikomu nic nechybělo.

▼ **Jak se svou rodinou trávíš adventní a vánoční čas, když jste doma v Česku?**

Tady míváme klasické svátky s cukrovím, ale k štědrovečerní večeři pečeme místo kapra pstruha. Vánoční cukroví máme rádi a kromě toho, že ho rádi jíme, nás baví i to pečení. Samozřejmě nechybí ani vánočka, kterou dělám asi podle dvě stě let

starého receptu, ve kterém je jen 10 dkg cukru, což je fantastické. A pak také děláme takzvané topené těsto, které kyne pod vodou, a lze ho použít naprosto na cokoliv. Úplně se rozpadá na jazyčku a recept na něj každý najde v kuchařce, kterou jsme napsaly společně s mojí kamarádkou od dob natáčení seriálů *Rodinná pouta* a *Velmi křehké vztahy* Markétou Plánkovou a která právě vyšla. Jmenuje se *Mámy u plotny*, MuP a je Malá, Úsporná a Praktická. Obě pocházíme z Vysočiny, máme dospívající děti a napadlo nás dát dohromady recepty vycházející z našich kořenů. Opravdu si pamatuju, jak moje babička uměla vařit skoro z ničeho – dalo by se říct. Vysočina byla chudá, a přitom jídlo bylo vždy skvělé a v uvozovkách za pět pade.

O Vánocích u nás určitě nechybí ani klasické linecké cukroví a kokosky, ale zase to nepřeháníme – prostě abychom měli hezké Vánoce, ale aby z toho nebylo obžerství a cukroví nekončilo v mrazáku. Pro zpestření ještě vždycky kupuji i krabičku dobrot v restauraci Hare Kršna, které jsou čistě vegetariánské.

Pro dotvoření nálady si po celý advent pouštíme koledy, a když jsme pak o svátcích u mojí mámy na Vysočině, zajdeme i do kostelíku, díváme se na pohádky, povídáme si a prostě jsme spolu. Nejkrásnější je podle mě na Vánocích právě to, že se lidé zklidní a zastaví se. Vlastně by bylo fajn dovolit si to i jindy, a mít tak Vánoce po celý rok. Pro mě tyto svátky vůbec nejsou o dárkách. Pár si jich dáme, ale určitě to není o mamonu a už vůbec nechápu, že si někdo kvůli nákupu dárků vezme půjčku. Moje děti mi na otázku, co by chtěly k Vánocům,

odpovídají „nic“ i dnes. Mají prý všechno a takového přístupu si velmi cením.

▼ **Vánoční čas je také o lásce a větší vřelosti, ale to se právě koupit ani nedá...**

Láska je hybatelem naprosto všeho. V poslední době jezdím často do Itálie – mimo jiné také za svým mužem – a pozoruji, jak se tam lidé k sobě chovají úplně jinak než u nás. Jsou zkrátka vřelejší, a tak ráda chodím po ulicích a jen tak se usmívám na lidi, které vůbec neznám. Úsměv nikoho nic nestojí, ale na tváři druhého člověka dokáže vykouzlit zázrak. Určitě je to lepší než chodit s hlavou zabořenou do chodníku a být permanentně naštvaný, jak je u nás patrné na mnohých lidech obzvláště teď v zimě. Je to přesně tak, jak se říká – život se neskládá z velkých věcí, ale z každodenních maličkostí, které jsou stěžejní.

Do Itálie mě to táhne čím dál víc a pořádám tam u moře i jógové pobyty a semináře. Po letech se do této země vracím moc ráda, protože když mi bylo 20 let, začínala jsem v Miláně jako modelka. Do Indie jsem jezdila od roku 1999, a když spočítám všechny své pobyty v této zemi, strávila jsem tam kus života, ale po covidu se tak daleko od domova najednou už necítím komfortně.

Myslím, že se u Italů můžeme v leččems inspirovat, například v tom, že daň z nemovitosti se tam platí až v případě vlastnictví druhé nemovitosti. Čím více nemovitostí máte, tím platíte víc, ale z první neplatíte nic, protože tu jste nabyli prací nebo úsporami a někde bydlet musíte. Má to logiku, že jo? Také mě baví, že v Itálii koupíte velký pecen chleba za dvě eura, zatímco tady

stojí i menší chleba víc. Mluví o jižní Itálii, kde se žije levněji, a když jsem tam někomu řekla, kolik platím měsíčně ve svém vlastním bytě za služby a energie, tak si ten dotyčný myslel, že to je za rok. Myslím, že obecně se dnes lidem u nás moc dobře nežíje.

### ▼ Jak tam jezdíš?

Itálie je mojí druhou milovanou zemí a jezdím až na jih do Puglie, protože, jak říkají i sami Italové, Itálie začíná až pod Římem. Sever je úplně o něčem jiném. Jezdím autem a většinou sama. Minule jsem cestu dlouhou 1 600 km

pohyb, a to mi skýtá právě jóga. Chtě nechtě jsem zkrátka západní produkt. Když jsem dříve pobývala déle v Indii, byla jsem potom tak zklidněná a zpomalená, že jsem mívala pocit, že k životu nepotřebuji vůbec nic...

Po návratu jsem se všech, kteří na něco nadávali, ptala, proč si stěžují, když mají střechu nad hlavou, z kóhoutu jim teče teplá voda, v ledničce mají jídlo atd. atd. I když pak se to i u mě zase trochu obrousilo, můj náhled se v tomto směru už nezměnil. Indie zkrátka dokáže nastolit zdravý žebříček hodnot a toho si cením.

Meditace nastává, když člověk zklidní hlavu, a osobně mám ráda jak meditaci v klidu, tak i v akci, když to, co dělám, dělám s naprostým soustředěním, takže na mě přestanou doléhat dotěrné myšlenky. Často si opakuji mantry, například překrásnou mantru *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu* (Kéž jsou všechny bytosti svobodné a šťastné), ale naše modlitby jsou v podstatě totéž. Záleží jenom na tom, z jaké tradice člověk vychází. Od své guru jsem dostala i osobní mantru, s kterou také hodně pracuji, a díky tomu se mi daří nacházet vnitřní klid. Dříve jsem se cíleně meditační praxi v klidu věnovala ráno i večer, teď medituji více spontánně podle toho, jak je potřeba. Každopádně vím, že bez toho už nemůžu být, protože to je vynikající způsob duševní hygieny. Nedávno mě také velice oslovila meditace meta neboli meditace soucitu, což mi připomíná jednu z jógových zásad, již je ahimsa neboli nepáchání násilí na sobě ani na okolí.

*(Petra má dva pejsky, a když jsme si spolu povídaly v její útulné kuchyni, museli u toho být a stále chtěli drbat. Bílý pejsek se jmenuje Shantí – v sanskrtu to znamená klid a mír a jde o plemeno shih-tzu. Jak mi vysvětlila, říká se, že v každém shih-tzu, což je tibetské plemeno, dřímá duše tibetského mnicha. Černého ruského boloňského psíka jménem Kari si herečka a jogínka pořídila na doporučení vědeckého astrologa – pozn. aut.)*

▼ **Prakticky celý život působíš nejen jako herečka, ale také velmi aktivní instruktorka jógy, a před pěti lety jsi dokonce založila nadační fond YogaHelp. Co tě k tomu vedlo a co se za tu dobu již podařilo?**

Cílem fondu je shromážďovat prostředky a pomáhat těm, kteří nemají na to, aby si platili lekce jógy. Díky YogaHelpu jsou lektoři placeni

z jeho prostředků. Lekce jsou určeny maminkám na mateřské dovolené, dlouhodobě nemocným lidem, seniorům a dětem ze sociálně slabších rodin. S novou lekcí pro seniory jsme například na podzim začali v pražském studiu Yogame. Už několik let také spolupracujeme s obchodním Centrem Černý Most, kde se od června do konce září cvičí každou středu jóga pod širým nebem zdarma, což je velmi populární, a celoročně se zde v prostoru za kinem každé pondělí konají dvě lekce pro děti. Kromě toho v Centru Černý Most také každý rok v červnu probíhá víkendový festival k Mezinárodnímu dni jógy s doprovodným programem a návštěvníci si zde mohou vyzkoušet i různé jógové styly. Nadační fond YogaHelp, kterému při jeho zrodu požehnala i Matka Amma, také sponzoruje lekce pro závislé dospělé v psychiatrické léčebně v Bohnicích a závislé děti v Thomayerově nemocnici v Praze.

### ▼ Dá se říct, že jóga člověka léčí?

Jóga není terapie, ale má terapeutické účinky. Kromě toho, že dokáže zmírnit projevy některých nemocí, pomáhá na nespavost, deprese atd. Význam slova jóga je sjednocení, a je tím míněno sjednocení ducha, mysli a těla. Důraz je kladen na očistu mysli včetně zbavení se pocitu výkonnosti, protože naše společnost je na ni orientována až nezdravě, a tak vesměs žijeme pod velkým tlakem.

Asi před osmi lety jsem u nás také začínala s teen jógou pro náctileté a v břevnovském studiu Yoga Art teď chystáme výcvik pro další lektory. Už moje diplomová práce na FTVS UK byla o vlivu jógy na psychiku teenagerů a konzultanta mi dělal bývalý pan primář Karel Nešpor. Nyní chceme teen józe otevřít dveře do celé České republiky.

▼ **Svoje zážitky z cestování do Indie jsi zúročila ve své knížce *Sáří a džíny*, a dokonce jsi k tomu připravila i besedu...**

Program večerního autorského čtení se jmenuje *Sáří a džíny... na cestách*. Dostala jsem na to kulturní záštitu indického velvyslanectví a program je buď více zaměřen na cestování, anebo na moje setkávání s avatary. Příjemně mě překvapuje, že ta spirituálnější verze programu vznikla vlastně na základě poptávky lidí. Pokaždé ale čtu, vyprávím, odpovídám na otázky, promítám fotografie a často k tomu všem nabízím i masala tea. Čaj vařím



Herečka pravidelně usedá před svými meditačními oltáři, kterému vévodí Matka Amma, avatárka uzdravující svět objetím.

zvládla za 14 hodin se dvěma zastávkami na tankování a na kafe. Je to pro mě meditace v akci a vlnit se po silnicích krásnou italskou zemí mi přijde nádherné. Jezdím často na noc a používám si přitom svoji oblíbenou muziku nebo mantry.

## Meditace a jóga

▼ **Meditace praktikuješ už léta, a právě to určitě souvisí s tvým veskrze pozitivním náhledem na život...**

...a pomáhá mi k tomu i jóga, kterou jsem v Praze vystudovala na FTVS UK a pak si vzdělání doplňovala i různě po světě. Ke zklidnění totiž potřebuji



hned od rána a pak ho přivezu jako hotovou čajovou trest, která se na místě naředí. Stačí přidat trošku vody a chutná to skoro jako v Indii.

## O hlubším smyslu všeho, co se děje

▼ **Jenže ani tím výčet tvých aktivit nekončí, protože jsi právě ukončila facilitátorský výcvik See Learningu. O co jde?**

Je to koncept sociální a emoční etiky, který vznikl na podnět Jeho Svatosti dalajlamy a vytvořili jej vědci z Emory University v USA. Do Česka se dostal díky Institutu environmentálního a etického vzdělávání IEEV a Alexandře Kallay. Dalajlama zkrátka vědce požádal o spoluvytvoření nauky, která by nabízela možnosti spojení rozvoje srdce a myslí, a na Emory University tak vzniklo nové oddělení, centrum kontemplativní vědy a etiky, založené na soucítění. Je to vlastně o tom, že v každodenním životě je velmi užitečné zůstat klidný a méně podléhat destruktivním emocím. Na programu See Learningu se již podílí více než 130 zemí světa a jedna z více než 50 mezinárodních poboček je i u nás. Do programu se zapojili obyčejní lidé, kteří mají zájem o společnost a chtějí přispět ke zlepšování mezilidských vztahů. Program byl vytvořen především pro pedagogické pracovníky mateřských, základních a středních škol a nepochybuji o tom, že přinese svoje ovoce.

Facilitátorský výcvik jsem si moc užila už proto, že sama učím na Vyšší odborné herecké škole hlasovou výchovu. Základem je dech a mezi dechem a emocemi je podle mě rovnítko. Vlastně jsem zjistila, že při hodinách jógy, které lektoruji – a týdně mýma rukama projde i více než sto lidí – předávám něco podobného, protože hlavní poselství jógy je v jejím etickém kodexu.

Hraní, učení, jóga, See Learning – všechno to jsou moje koníčky, které mě baví, a zároveň i profese. Pak také ale potřebuji být chvíli sama, dotknout se prsty matky Země, cítit přírodu a plně se na ni napojit. Prostě být jen sama se sebou, abych zase nabrala sílu.

▼ **Také tedy budeš chodit do škol předávat tuto techniku pedagogům?**

Moc mě těší, že se školy opravdu začínají ozývat. Jsem z toho nadšená a podle svých možností se určitě zapojuji. Mimochodem – zjistila jsem,

že během výcviku se změnil i můj vztah k mým dětem. Zvláště se to zklidnilo, a to mám doma teenagery ve věku 16 a 18 let. Říkám ale, že to jsou božani. Hodně se spolu nasmějeme, protože sázejí takové fóry, že se klátím. Kryštof studuje fotografii na střední grafické škole a Kristýnka je teď v devítce.

▼ **Jak vlastně vnímáš současné politicko-spoločenské dění u nás a ve světě?**

Přiznám se, že ze současné politické situace u nás nadšená nejsem. Je pravda, že na jedné straně se lidé probouzejí a začínají leccos chápat, ale na druhé straně se utužuje nevědomost, tedy to, aby lidé pokud možno nechápali vůbec nic a neviděli hlubší souvislosti. Osobně jsem veliký



📍 V Itálii Petra potkala svoji novou lásku.

zastávce recyklování a neplýtvání, a tak si s kamarádkami vyměňujeme oblečení, nevyhazujeme jídlo, šetříme elektřinu, moc toho nekupujeme, ale když se člověk podívá na mapu tzv. green dealu, kde vidí maličkou Evropu, kterou to ruinuje, zatímco zbytek světa nedělá nic, nedává mi to logiku. Aby to mělo smysl, museli by do toho přece jít všichni!

Co se teď u nás děje, mi připadá až neuvěřitelné. Nevím, kam se řítíme, a také pozoruji, jak jsou dnes lidé na sebe krvelační. Určitě chci také říct, že jsem naprostý pacifista, ale podpora míru dodáváním zbraní mi nedává žádný smysl. Ano – v každém případě se musejí podpořit lidé, kteří nemají co jíst a jsou třeba staří, jenže se obávám, jestli právě jim se nějaká podpora vůbec dostane. Takže jenom doufám, že se brzy ukáže, jaký to má všechno smysl. I když se někdy něco zdá nemslyšné, říká se, že to smysl má, jenom je třeba si na to počkat. Naštěstí jsem

v tomhle velmi pozitivní a můj oblíbený citát od Johna Lennona zní: „Na konci všechno dobře dopadne, a pokud ne, tak to ještě není konec.“

▼ **Jaké máš v současnosti vlastně herecké, tedy televizní, divadelní, případně filmové projekty?**

Co se týče divadla, na jaře měla v Divadle Radka Brzobohatého premiéru židovská komedie *A je to venku!* v režii Petra Svojtky, kde hraji maminku Denisy Nesvačilové. Potěšilo mě, že na premiéru přijel z Izraele autor této hry, s kterou nyní jezdíme i na zájezdy. Myslím, že se povedla, a svoji roli jsem si moc užila. Hra je o rodičích, dětech a o tom, jak si rodiče představují, že by jejich děti měly žít, což pak vede k tomu, že jim děti některé věci neříkají. Tajemství ale bývají na obou stranách. Maminka, kterou hraji, je tmelem celé rodiny a pro svoji dceru chce to nejlepší, jenže to je – jak víme – relativní. A pak jednoho dne něco praskne a je to prostě venku.

V televizi pokračuji v seriálu *ZOO*, kde také hraji maminku, tentokrát Davida Gránského. Je tam moc fajn parta lidí a režiséra Jiřího Chlumského přímo zbožňuji. Je to opravdu velká radost a pohoda.

## Bylinky, ájurvéda a homeopatie

▼ **Vím, že jsi také velká přívrženkyň přírodní medicíny, zejména indické ájurvédy. Jak ji kombinuješ s tou naší, západní?**

Indie je krásná země plná protikladů, která člověka hodně naučí. Táhlo mě to tam, aniž bych věděla proč. Pamatuji si, jak jsem už při první návštěvě v roce 1999 dostala tyfus, ale neodradilo mě to, abych tam příště nejela zas. Byla to moje hloupost. Před cestou jsem si pořád říkala, že každý správný dobrodruh si musí prodělat nějakou nemoc, takže jsem pak opravdu pochopila sílu slova. Ležela jsem na kapačkách a nitrožilně dostávala silná antibiotika. Naštěstí jsem neměla vysoké horečky, asi díky očkování. Přesto jsem si myslela, že svoji mámu už nikdy nevidím...

Právě v Indii jsem se naučila kombinovat tradiční medicínu se západní, což praktikuji dodnes. Západní medicína dokáže skvělé věci, ale je i spousta jiných cest, které jsou v určitých případech vhodnější.

Líbí se mi, že ájurvédští lékaři v Indii nejprve vystudují klasickou západní,

tzv. alopatickou medicínu, a teprve potom mají nadstavbu ájurvédy a homeopatie. Nikdy například nezapomenu na jednoho doktora v Kalkatě, kterého jsem navštívila, když jsem měla velké problémy – nemohla jsem polykat a bylo mi opravdu zle. A to mě čekala dlouhá, čtyřdenní cesta lodí na Andamanské ostrovy. Ájurvédský lékař mi tenkrát dal spoustu bylinných léků, a ještě mi řekl, ať si v lékárně koupím něco klasického na bolest. A až mi za dva dny bude líp a budu se už moci najíst, ať už užívám jen ájurvédské přípravky. Pořád ho mám před očima, jak chytře a šetrně postupoval.

▼ **Jak to tedy praktikuješ konkrétně?**

Veškeré léčení mých dětí i mě samotné je z 90% pomocí ájurvédik a homeopatik. Nacítím se na to, co by komu mohlo fungovat, a nasadím jednu kuličku, a když po hodině není žádný progres, dám jiné. A pak se to třeba už hýbe. Děti se mi smějí, protože říkají, že mám v ruce teploměr. Položím jim totiž ruku na čelo a řeknu, jakou mají teplotu, a když si pak vezmou teploměr, vychází to nastejno, resp. občas se švihnu o jeden dílek. (smích)

S ájurvédskými přípravky jsem se seznámila v Indii, kde jsem si je také vyzkoušela, a kromě toho jsem pak tady u nás chodila na kurz homeopatie, takže se opravdu snažím cokoliv kurýrovat tak, že tyto přípravky různě kombinuji. A nedám na to dopustit. Když jsem měla naposledy ošklivou virózu, šla jsem ke svému praktickému lékaři, protože jsem chtěla vědět určité hodnoty v krvi, ale pak mě z toho vytáhla ájurvédika.

▼ **Stačí se více porozhlédnout po tvé kuchyni a z velkých dóz napěchovaných bylinami je také hned jasné, že hojně používáš i naše bylinky...**

Určitě a ráda dělám např. bylinné maceráty. V Itálii si kupuji vysokoprocenní líh, do kterého pak nakládám lichořeřišnici nebo tymián... Když tady rušili jednu lékárnu, nakoupila jsem si tam láhve z tmavého skla a ty jsou na to ideální. Kromě toho také bylinky suším – teď tu mám nasušený měsíček, řebříček, podběl, echinaceu, šípky, mochnu husí, kopřivu... Je ale dobré vědět některé věci, například když si dáš čaj z kopřivy, kafe nebo

černý čaj můžeš pít až za dvě hodiny, a to samé platí u kontryhelu. Cenné látky jdou totiž jinak hned pryč.

Také si vyrábím svůj vlastní sedmikráskový olej na obličej, který je úžasný proti vráskám. Dávám do něj domácí olivový a mandlový olej a také tam kápnu geranium, které je pro ženy 50+ naprosto skvělé. Má nádhernou vůni a působí i na hormonální úrovni. Míchám si ale i jiné bylinkové oleje a mažu se jimi, takže konvenční kosmetiku používám opravdu jen výjimečně.

▼ **Co bys poradila lidem, kteří nyní prožívají těžké chvíle?**

Také zažívám těžké chvíle, protože pořád se něco děje, a to patří k životu. Stále to je nahoru a dolů, a kdyby všechno bylo jen na pohodu, nikam se neposuneme. Na každém přešlapu, kdy se dostaneme dolů, zkrátka rosteme, ale je třeba brát to tak, že žádný přešlap není chybou a karta se zase obrátí. Když se z toho poučíme a posune nás to, je to velmi cenná zkušenost. Chyby vlastně neexistují. ♦

Věra Keilová

# Darujte zdraví

Přírodní doplňky stravy Joalis v sobě propojují sílu informací s účinky bylin. Na výběr je mnoho přípravků, pro tento čas je vhodná například kúra **imunitní systém**.

## Nyní vánoční akce

Všechny kúry zakoupené na našem webu od nás dostanete hezky zabalené s dárečkem navíc!



Více na [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz)

