



Při plavání medituju a vytrvalost mám natrénovanou

Abhejali Bernardová, která se už léta zabývá meditací a má za sebou několik běžeckých maratonů, zdolala sedm oceánů. Jako čtvrtá žena a desátý člověk na světě zaplavala na první pokus bez neoprenu výzvu „Oceans seven“.

Prvenství drží i v tom, že pochází z České republiky, ze země, kde není moře.

Abhejali, jaké bylo vaše dětství? Patřilo do něj plavání?

Narodila jsem se v Chebu, kde jsem žila dva roky. Pak jsme do Chebu o prázdninách vždy jezdili za babičkou a dědou. Plavat jsem se naučila v Rusku v Domě pionýrů. Tatka tam byl pracovně a celá rodina s ním. Plavání se tam učilo tak, že se vždy jeden rok trénoval jeden plavecký styl. Stihla jsem prsa a částečně znak, pak už jsme se vrátili do Československa. Mám dvě sestry, ta mladší se mnou absolvovala i některé přeplavby.

Co přišlo dříve? Závodní plavání, nebo meditace?

První přišlo plavání, závodně jsem plavala až od konce základky, ale nebylo to nic moc. Na střední škole jsem měla pak jiné záliby. O meditaci a duchovní život jsem se začala zajímat v osmnácti. Jednou jsme se s kamarádkou ze zvědavosti přihlásily na kurz meditace, ani jsme netušily, co to vůbec znamená. Nepřišlo mi, že bych něco takového měla potřebovat. Jenže lidé, kteří kurz vedli, mě oslovili.

Čím vás tak zaujali?

Cítila jsem z nich neuvěřitelný klid a toužila jsem být jako oni. Meditace se pak stala mým každodenním rituálem, který mi dodává radost, sílu překonávat samu sebe, a hlavně mi přináší vnitřní klid. Pár měsíců po kurzu jsem se poprvé potkala se známým indicko-americkým duchovním učitelem Sri Chinmoyem a setkání mi změnilo život.

Narodila jste se jako Petra Bernardová. Jméno Abhejali jste získala od svého učitele,

kteřím byl právě Sri Chinmoy. Jaký je to člověk?

Sri Chinmoy měl v sobě ohromný klid, laskavost, lásku a soucit. Když jste v přítomnosti duchovního učitele, jakým byl Sri Chinmoy, tak nějak samovolně vnímáte mnohem víc sami sebe, takové to své já, svou duši. Přirozeně chcete být lepším člověkem. Cítíte, že vás ten člověk zná, vidí do vás, ne proto, aby vás jakkoli posuzoval, ale aby vám pomohl v sebepoznání a sebezdokonalení. Nemusí vám toho moc říkat, ale samotná jeho



přítomnost prohlubuje vaši meditaci. Je těžké to popsat. Celý koncept duchovního učitele a žáka je pro naši západní mysl nesrozumitelný. Ten pocit ale známe, s některými lidmi z nás vychází do popředí to nejlepší a rosteme, jiní lidé nás svou energií naopak mohou stahovat níž, než kde se právě nacházíme. Duchovní mistr dosáhl poznání a už od světa nic nepotřebuje.

Co vaše nové jméno znamená?

Jméno Abhejali znamená pláč po poznání, doslovný překlad pak čistá voda. To jméno jsem dostala několik let předtím, než jsem se vrátila k plavání.

Nedávno jste vydala knihu Meditace, potrava pro duši. Co v ní lidé najdou?

Jedná se knihu aforismů a krátkých úvah. Byla to první kniha, kterou Sri Chinmoy napsal. Denně krmíme tělo, ale jen málokdy se dozvídáme, že je dobré sytit i duši. Neříkají nám to ve škole a většinou ani doma. V knížce je aforismus na každý den v roce i s anglickým originálem. Pokud se člověk chce o meditaci dozvědět více praktických věcí, doporučila bych od Sri



Chinmoye ještě knihu Meditace, kde je mnoho koncentračních i meditačních cvičení, vysvětlení základů meditace i odpovědi na spoustu otázek.

Prý vám Sri Chinmoy poradil abyste běhala...

Sri Chinmoy byl moderní jogín a věděl, že se nám těžko bude dařit v meditaci, pokud nás bude bolet břicho nebo hlava. Rozhodně platí přísloví: „Ve zdravém těle zdravý duch“. Sport doporučoval jako součást životního stylu a jako doplněk k meditaci. Já se pustila do běhání. Začala jsem pěti minutami, za pár týdnů jsem startovala na závodech na dvě míle a pak jsme

za půl roku už běžela svůj první maraton. V roce 1996 jsme s přáteli založili česko-slovenskou pobočku sportovního oddílu Sri Chinmoy Marathon Team, která dodnes pořádá řadu běžeckých a dnes už i plaveckých závodů. Od dvoumílových přes šesti a dvanáctihodinové běhy až po osmačtyřicetihodinové.

Kromě toho se účastníte i Mírového běhu Sri Chinmoy Oneness-Home Peace Run. O co jde?

Je to štafetový běh s hořící pochodní, který vede přes více než sto šedesát zemí. Myšlenkou tohoto běhu je, že mír začíná v srdci každého z nás. Loni pochodeň

oběhla celou zeměkouli a já měla příležitost běh organizovat a pak i běžet na Maledivách. Jsme všichni dobrovolníci a na běhu trávíme svoji dovolenou a je to pro mě opravdu krásný čas.

Ověřila jste si v praxi, že meditace a běh jdou spolu dohromady?

Doplňují se výborně, protože díky běhu člověk zjistí, že spousta hranic a omezení si tvoří ve své vlastní hlavě. „Tohle nedokážu, je to moc daleko a moc rychle. Už jsem moc stará, jsem pomalá, mám nadváhu,“ to vše nám naše mysl namlouvá. Chceme ráno meditovat nebo jít běhat. Zazvoní budík a mysl řekne:



„Venku je zima, nejdou běhat, začnu zítra!“ Budík zaklapnu, ještě chvíli ležím, a pak už je pozdě. A ta stejná mysl nám říká, jak jsme neschopní a že jsme beznadějný případ. Meditace mě učí se nepoddát mysli i různým okolnostem, které nejsou vždycky takové, jaké bychom chtěli.

■ Kde se ve vás vzal nápad plavat dálky?

To byla náhoda, i když na ně moc nevěřím. V roce 2009 se kamarádka rozhodla, že poplave přes kanál La Manche a já měla být doprovodem na lodi. Nakonec z toho byla štafeta čtyř děv-

sedm kilogramů a bez tuku jsme neměla žádnou ochranu. Takže jsem se musela nejen otužovat, ale taky se trochu „vyjíst“. Cpa-la jsme se šlehačkou, mazala si tlusté vrstvy másla a jedla jsem pozdě večer. Úspěch se dostavil, vážila jsem pak šedesát sedmikilogramů a bylo to fakt lepší. Otužovat jsem se jezdila za kamarádkou do Skotska, nebo jsme si dávala ledové koupele. Zatímco jiní si do vany dopouštějí horkou vodu, já jsem si vlezla do studené, a jakmile se začala mým tělesným teplem zahřívát, přisypávala jsem kbelíky ledu.



čat, včetně mě. Jenže zatímco ty dvě další holky byly na studenou vodu zvyklé, já s kamarádkou ne, ale nějak jsme to daly. Pamatuji si, že když jsme vylezly z vody, třásly jsme se zimou tak, že jsme se nedokázaly ani napít. Přesto mi to učarovalo! A začala jsem si hrát s myšlenkou, že překonám Lamanšský průliv sama.

■ Jak dlouho jste na tuhle „lamanšskou jízdu“ trénovala?

Další rok jsem bez velké tréningu přeplavala Curyšské jezero, které má asi dvacet šest kilometrů. I když mělo devatenáct stupňů, což je o čtyři stupně více než La Manche, byla mi zima. Vážila jsem totiž padesát

■ Proč jste se rozhodla pro velkou výzvu Oceans Seven?

Neřekla bych, že jsem se rozhodla. Tak nějak mi to postupně přicházelo do cesty, a i když jsem se zpočátku bránila, nebylo mi to nic platné. Filozofie Sri Chinmoye je sebepřekonání a mně se ta myšlenka velice zamlouvá. Přesto, kdyby mi někdo na začátku řekl, že poplavu Sedmičku oceánů, řeknu mu, že se zbláznil. Do této výzvy totiž patří kromě La Manche i ledový Severní kanál či různé přeplavby ze žraloky.

■ Které oceány jste tedy přeplavala?

Lamanšský průliv, Gibraltar-ský průliv, Průliv Catalina, Cugar-

ský průliv, Průliv Molokai, Severní průliv, Cookův průliv.

■ Co je pro vás při dálkovém plavání největší překážkou?

Asi nejvíc teplota vody, tu člověk neošulí. Problémem jsou velké vlny a proudy, protože pak dostanu mořskou nemoc. Naopak vzdálenost, kterou mám před sebou, mi nevadí, při plavání medituju a vytrvalost mám natrénovanou.

■ Která z vašich „túr ve vodě“ byla nejtěžší, nejdelsí, která naopak nejlehčí?

Nejdelsí byl kanál Kaiwi na Havaji. Ten měřil dvaatřicet kilometrů a trvalo mi to skoro dvacet dvě hodiny. Měla jsem mořskou nemoc, a navíc mě popálila medúza, bolelo to děsně, ani lék na bolest mi nepomohl. Preventivně jsem dostala i anti-histaminika, protože tamní medúzy vás klidně můžou zabít tím, že otečete a nemůžete dýchat. A nejsnazší byla přeplavba Gibraltaru, je nejkratší a poprvé v životě jsem plavala s delfíny.

■ Jak jste při plavbě řešila pití, jídlo, a třeba toaletu?

Nesmím se dotknout doprovodné lodi, takže mi jídlo v lah-



ABHEJALI BERNARDOVÁ se narodila se v roce 1977 v Chebu. V únoru 2018 přeplavbou Cookovy úžiny dokončila plaveckou výzvu Oceans Seven. Je také mistryní ČR v běhu na sto kilometrů a čtyřadvacet hodin, absolvovala i šesti-denní běh v NY či obeplavala Manhattan. Je svobodná a bezdětná

dobré myšlenky a podporu, hlavně když šlo do tuhého. Můj velký podporovatel byla mamka, sice nikdy nechtěla vědět, kdy přesně plavu, protože o mě měla přirozeně strach, přesto



vích házeli na provázku. Strava je při takovém dálkovém plavání vždycky tekutá, člověk by neměl strávit víc jak půl minuty.

Toaleta se řeší za provozu. Je v tom cvik a trochu koncentrace, dá se to zvládnout.

■ Kdo vám držel palce v doprovodné lodi a kdo na dálku?

Na doprovodné lodi jsem měla svůj tým, což byla třeba moje sestra nebo kamarádky, většinou samy výborné vytrvalostní sportovkyně. Náš sportovní oddíl je celosvětový a složení týmu bylo často velice mezinárodní. Během každé přeplavby s námi virtuálně byla spousta lidí po celém světě, posílali své

ale vytušila, že plavu, a sledovala počasí. Jako každá maminka pak chtěla dostat zprávu, že jsme to přežili.

■ Co cítíte v té vodě, když plavete takovou dálku?

Splynutí s vodou. Všechno to je o sebepřekonání, o síle, kterou v sobě najdu, že to nezabálím při první větší vlně. Najednou vystoupím ze známé a pohodlné zóny a sahám si hodně hluboko na dno. Při dlouhé plavbě ale také vnímám veliký klid a ticho a tu neskutečnou sílu přírody. Hlubokou vděčnost i údiv a krásu.

Šárka Jansová

Foto: archiv Abhejali Bernardové