Marie Tilšarová – Šťastná lenoška. Prošla si obdobím hlubokých úzkostí a panických atak. Po cestě z bahna „nahoru" jí pomohla praxe mindfulness a její písně. Momentálně je tvůrkyní motivačních karet Všímavky a taky autentickou písničkářkou. CO ŽIJE, ZPÍVÁ, CO ZPÍVÁ, ŽIJE. V jejích písních se odráží život sám, ve své jednoduchosti i hloubce. Po prvním CD Pusť to po vodě, které vydala na jaře 2021, letos v září pokřtila druhé s názvem DOMŮ. Její písně používají terapeuti a lektoři, zpívají si je rodiče s dětmi i babičky v domovech důchodců.

Foto Iva Svobodová

Vždycky jsem byla ezo, ale říkali mi, že jsem divná

Ten den nám vyšlo krásné teplé zářijové počasí. S Maruškou jsme se sešly hned ráno a vydaly se do klidu pražské Stromovky. Maruška mi nabídla tykání a na to, že jsme se viděly poprvé v životě, mi přišlo, jako bychom se znaly léta. Našly jsme si místo ve stínu pod dubem s výhledem na rybníky, ze stromů okolo padaly žaludy, občas nás přišel navštívit nějaký pes a v korunách stromů měli právě rande holubi. Dělo se toho hodně a my si povídaly, probíraly život a postupně se tvořil tento rozhovor. Rozhovor o tom, jak vznikají texty a hudba k Maruščiným písním, zda je štěstí dřina a kdo je „šťastná lenoška", o koupání v ledu, mindfulness, vděčnosti, radosti a o problikávání.

Text: Barbora Hernychová
Foto: archiv Marie Tilšarové

Maruško, jsi tady a teď?
Jsem. Máme tady ty padající uvědomující žaludy. Čekám, kdy na mě nějaký spadne.

Ano, to je skvělý prostředek ke zpřítomnění. ☺
Myslím, že jsem tady a teď více méně furt. Až někdy zapomínám, co bylo před chvílí. Když se mě někdo zeptá, co jsem dneska dělala, musím dost přemýšlet, abych si vzpomněla. Podobně to mám i s koncerty. Prožijeme nějaký hezký koncert a pak se posadím při odjezdu do auta a už to není. Prožívání je v tom přítomném okamžiku. Takže v autě už jsem v autě, tam už se děje něco úplně jiného.

A vyhovuje ti to takto? Já mám ten dojezd po návratu z nějakých silných akcí vlastně docela ráda, doznívání a udržení si toho, co jsem si přivezla. Hezky si to pomalu vstřebat a strávit.
Ale ono mi to taky doznívá, neznamená to, že je to pryč. Jen už se dokážu vrátit celistvá. Vzpomínám si na svou cestu do Santiaga. Snad ještě týden po návratu jsem byla úplně odpojená od rodiny a nebylo mi v tom vůbec dobře. Nebyla jsem nikde, už ani na cestě, ale ještě ani zpátky. Tělo bylo sice doma v Kostomlatech, ale mysl se stále toulala v Santiagu. Nefungovala jsem ani jako máma, ani jako žena, ani jako Marie… byla jsem úplně rozbitá, takový zombík. Postupně jsem se naučila vracet se zpátky nejen tělem, ale i myslí, a cítím se mnohem lépe.

Víš, čím to bylo?
Myslím, že jsem neuměla být sama se sebou. Raději jsem zůstávala na místech, kde se něco dělo, kde byly zážitky. *(Ze stromu padají další a další žaludy, čekáme, kdy nám nějaký spadne na hlavu.)*

> *Pokaždé když přijde strach, tak se zase vrátím k tomu poděkování, že teď jsem.*

A co se změnilo, že to nyní prožíváš jinak?
Už jsem se natolik přiblížila k sobě a umím jít k sobě „domů“, mám se natolik ráda, že mi je se sebou dobře všude. A to bylo pro mě stěžejní. Do Santiaga jsem se před třemi lety vydala hledat sebe. Mám pocit, že jsem se tam ale ještě úplně nenašla, že jsem jenom vykročila na cestu. Postupně jsem se naučila, že všude, kde jsem já, je mi se sebou příjemně. A je jedno, zda jsem v lese, v autě nebo kdekoliv jinde. Někdy je to wow, někdy větší wow, někdy je to průšvih, ale vždycky žiju to tady a teď.

To asi není vždy jednoduché.
Není. Kdybys mě viděla včera na koncertu v Plzni, tak prostě odejdeš. Atmosféra v autě, kterou jsem sama vytvořila, protože jsem se fyzicky necítila v pohodě, byla hrozná. Když jsme vystoupili a já stála mezi stovkami lidí, tak mi vůbec nebylo dobře.

A jak to řešíš?
Pokud jsem doma, tak si někam zalezu. Hodně mi pomáhá, když si sednu na zem a i dlaněmi se dotýkám země. To mě dokonale uzemní a dělám to často a úplně nevědomě. Z té země cítím oporu. Tělo si samo najde přesně tu polohu, co potřebuje. Když jsme na koncertě, tak si prostě dám jedno malé pivo. To je taky uzemnění.

I tady, jak si spolu povídáme, sedíš na zemi a zády opřená o strom.
Když si můžu vybrat, jestli si sednu na lavičku, nebo na zem, tak si vždycky radši sednu na zem. A taky mi funguje dobře dech, napojení se na dýchání, to funguje krásně. *(Padání žaludů se zintenzivňuje a tím, jak dopadají na hladinu vody, vydávají zajímavé žbluňkání, tak to máme i s takovým zvukovým doprovodem. ☺)*

Maruško, mně se moc líbí název tvého profilu „Šťastná lenoška“. Kdo to je přesně?
To je asi ideální představa mě samotné.

A směřuješ k tomu?
Já myslím, že jo. Já jsem si dřív vyčítala, že je mi ve vlastní lenosti dobře. Obviňovala jsem se, že nejsem takový ten akční typ, co pořád něco vymýšlí, a upadala z toho do smutků. Připadala jsem si nedostatečná. Víš, já ráda jenom tak koukám a zevluju. Dokonce jsem chtěla mít i školu vědomého zevlování. Mě baví jenom tak být.

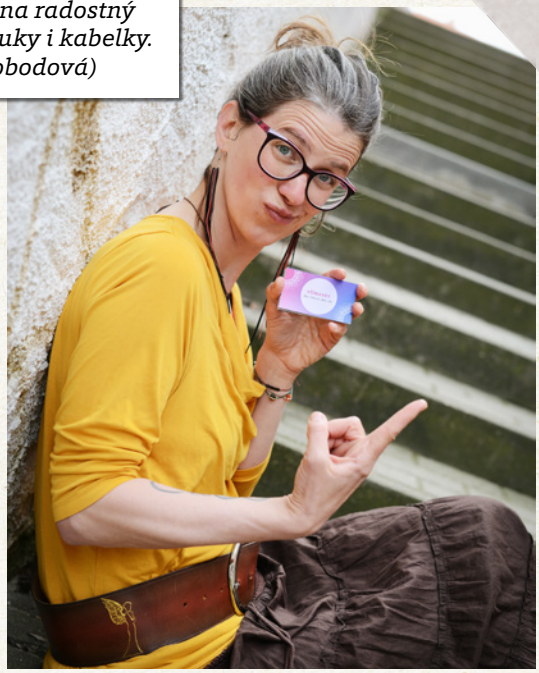
To je ale velké umění.
Někdy jo, někdy to jde hůř. Šťastná lenoška je pro mě stav, kdy nic nemusím tzv. tlačit na sílu. Což jsem dřív dělala. A když mi pak došlo, že nemusím, že je v pořádku nedělat věci, když se mi nechce, přišlo velké vnitřní osvobození a uvolnění.

Chápu, že pro mnoho lidí to může znít až provokativně a dráždivě.
To je pravda a já si toho také už hodně vyslechla a nebylo to vůbec příjemné. Jako že jsem nemakačenko a zanedbávám rodinu a že to není normální. Jenže co je „normální“?

Na to asi odpověď nikdo nemáme.
Já vycházím z mindfulness, které učí, jak být k sobě laskavá. Jenomže v naší společnosti se to nazývá leností. A sebelásce říkáme sobectví. Ale jsem ráda, že už se to začíná měnit. Že to spousta lidí už vidí jinak a jsou si pro sebe na prvním místě. A nemají potřebu tolik vyhovovat ostatním a společnosti.

Jak sis to uvědomila ty?
Ke mně všechno přišlo právě skrz mindfulness, kdy vnímáš, co ti dělá a co nedělá dobře. Je to všímavost ke svému tělu, k emocím, prožitkům, pocitům. A učí tě ty antény stahovat z venku do sebe. Pak rychle odhalíš, že je něco špatně.

Můžeš být konkrétnější?
Nejdřív jsem pracovala v korporátu, kde jsme si museli „odpípnout“, když jsme šli čůrat. Z toho mi bylo divně, ale tenkrát jsem to ještě nechápala, co ty divné pocity v těle znamenají. Časem jsem odtamtud odešla a přešla do menšího korporátu. To bylo zase špatně, pořád jsem šla proti sobě. Postupně jsem zmenšovala firmy, kde jsem pracovala, až jsem se dostala do start-upu. Ale ani tam jsem nedělala to, co by mě naplňovalo. Pořád jsem pracovala pro někoho jiného a dělala, co po mně někdo chtěl. Za dost malé peníze jsem prodávala svůj čas. Den jsem vyplňovala činností, která mě nebavila, a ještě za dost směšný plat. A tohle když mi došlo, tak jsem si řekla, takhle už tedy ne. To se ve mně probudila ta laskavost k sobě. A s tím souvisí i motto na mém profilu – „Štěstí nemusí být dřina“.



Mindfulness karty Všímavky – Návod na radostný život do kapsy. Všímavky se vejdou do ruky i kabelky. Jsou malé, ale účinné. (Foto Iva Svobodová)

To byla moje další otázka. Mně někdy přijde, že štěstí dřina je.
Zásadní je si říct, co pro tebe je štěstí. Tam bych asi začala.

Pro mě asi spokojenost, naplněnost, jednota, klid. To, když zažívám, tak se cítím šťastná.
Já to právě taky tak měla, ale hodně mi pomohlo uvědomit si, že štěstí pro mě je to, že jsem. A to stačí. A k tomu přece nemusíš dřít. Když jsem si definovala štěstí, tak ho chápu jako každý moment beze strachu. Mě strachy provázely a stále provází celým mým životem. Pokaždé když přijde strach, tak se zase vrátím k tomu poděkování, že teď jsem. Vracím se zpátky do přítomného okamžiku. Je to o tom, že si to opakuji, ale já v tom nevidím dřinu. Nemyslím, že musíš makat a podávat nějaký zásadní výkon, aby sis tohle řekla. Jasně že mám propady, když něco řeším, ale vždycky je možnost se zastavit v tom teď.

To je asi hlavní podstata mindfulness.
Je to přítomné prožití a uvědomění si, co právě teď potřebuješ. Protáhnout se, napít, zeptat se těla, co pro sebe teď můžu udělat, aby mi bylo líp.

Kdy a jak se objevilo mindfulness ve tvém životě?
Já zjistila, že ho žiju celý život.

A kdy jsi zjistila, že se to jmenuje mindfulness?
To bylo na posledním Allfestu v Litoměřicích. Na workshopovém stánku jsem prodávala náušnice a zjistila jsem, že mě to tam ale vůbec nebaví. A tak jsem se poflakovala po areálu a objevila workshop mindfulness s možností ponořit se do ledu. Kolem stálo spousty lidí, což mě trochu odrazovalo, ale kamarádka mě přesvědčila, že do toho jdeme. Začalo probíhat dýchání Wim Hofovou metodou, já jsem si lehla a úplně se tím nechala pohltit. Kamarádka mezitím někam odešla, zůstala jsem sama a pokračovala dál. Pak jsme přistoupili k samotnému ponořování do ledu. Pozorovala jsem, co se mi děje s tělem, protože do té doby jsem si dávala jenom studenou sprchu. Postupně jsem si v tom ledu uvědomovala, jak mám v hlavě totální výmaz. Naprosto NIC. Až jsem se začala skoro bát, aby mi to nezůstalo navždycky.

A jak to probíhalo dál?
Šla jsem za Kashou, která celou akci vedla, a ta se tomu smála. Popsala jsem jí svoje pocity a ona jen odpověděla, že to je super, že to je právě to mindfulness. Chvilku jsme se na sebe dívaly a já si říkala, že s touhle bytostí chci být kamarádka. A tak jsem se přihlásila do jejího ročního výcviku mindfulness.

A mindfulness teď sama předáváš dál v různých formách jako průvodkyně, jako písničkářka, tvůrkyně karet Všímavek. Co tě k tomu vedlo?
Já si myslela, že budu spasitel světa. Že všem pomůžu, aby byli veselejší a radostnější. Myslím, že zpočátku to bylo nějaké uspokojování mého pocitu vlastní důležitosti. Tak jsem zase trochu ubrala. Nyní jen ukazuju cestu, takovou, jakou jsem šla já. Je to moje zkušenost, která s někým může rezonovat, ale s někým absolutně nemusí. A když mi začaly chodit písně, tak se to celé propojilo. A to už jsem nebyla já, to už přicházelo samo skrz mě.

Říkáš „začaly chodit písně". Co si pod tím představit? Jak to vypadá?
Najednou si zpíváš něco, co neexistuje, co neznáš ani z rádia, ani od táboráku. Takhle mi jako první přišla písnička Moje tělo. Kasha na svých kurzech neustále opakuje, zeptej se těla: „Co by chtělo moje tělo?" Tohle jsme opakovali na každém setkání. Já pak jednou seděla doma, trochu mě bolelo v zádech, narovnala jsem se a začala si prozpěvovat… co bys chtělo, moje tělo… zastavit se, nadechnout se… Celou tuhle první sloku jsem si zazpívala. A pak si říkám, ty jo, co to je? Vždyť tuhle písničku neznám. Takhle to vypadá, když „chodí" písně.

Já mám tvé písničky moc ráda. Poslední dobou mám absolutně nejraději tu Síla muže, jemnost ženy. To je něco tak dojemného, pravdivého a krásného, že z toho mám i teď, jak o ní mluvím, husí kůži.
Jé, to je hezký. A já z toho mám taky husí kůži, hele. Síla muže a jemnost ženy je píseň, která má své kořeny na ostrově Hvar, kam jsem se tenkrát dostala úplně „náhodou". Kamarádka tam plánovala jet na mužsko-ženský kruh, který organizovala

Katarina Vlková s Radem. Já jsem se přidala s tím, že si jen udělám výlet na krásné místo, budu bydlet ve stejném městečku, ale nebudu se účastnit ničeho, co se bude dít. Kruh se týkal vzájemného uctění mezi muži a ženami. Bylo zajímavé to pozorovat. Ženy a muži byli ubytovaní na rozdílných místech a několik dnů se vůbec neviděli, každý měl svůj program. Pak teprve začal smíšený kruh. Kamarádka mi vyprávěla, jak to bylo krásné, že mužům zpívaly a sdělovaly jim, že jsou přijímáni, a muži pak ženy vítali na skále a přenášeli z lodě na rukou na pevninu.

Myslím, že ta píseň to v sobě přesně nese. Slova jsou vlastně hodně jednoduchá, ale celkově má píseň obrovský náboj a energii. To, co tam muži a ženy spolu zažívali, je v ní uloženo. Jak se ti to podařilo?
Poslouchala jsem vyprávění, jak to kdo vnímal, co se s nimi v těch chvílích dělo, jak to celé prožívali. Bylo dojemné slyšet muže, co pro ně znamená, když jim žena řekne „jsi přijímaný", a slyšet od žen, jaké to je cítit mužskou oporu a sílu. Všechno jsem vstřebávala a pak se mi stala taková zvláštní věc.

Co to bylo?
Leželi jsme na pláži kus od našeho apartmánu. A prozradím ti, že se mi často děje, když přichází nějaká píseň, že začnu být děsně protivná. Vadí mi lidi. To se mi stalo i tam. Proto jsem musela z pláže odejít, přestože mi tam bylo se všemi moc dobře, zrovna zapadalo slunce a povídali jsme si… ale já věděla, že to tam nedám, že musím jít pryč. Vracela jsem se zpátky, a jak jsem šla, začala mi znít v hlavě tahle píseň. Teď už ty stavy umím rozpoznat a nosím u sebe pořád mobil, abych si slova nahrála. Jsou v hlavě jenom chvíli, pak zmizí, a když je nenahraju, vše zapomenu.

Takže ta písnička vznikla celá přímo tam?
Ano, vrátila jsem se do apartmánu, vzala kytaru a rovnou píseň napsala. Jakmile byla hotová, uklidnila jsem se a už jsem zase byla milá a všeobjímající, nenávist k lidem pominula.

A to máš tak vždycky, když tvoříš novou písničku?
Ano, stává se mi to. Vezmu kytaru, začnu nějaký tvůrčí proces a přijde muž Pavel a mluví na mě. To dokážu být vážně zlá, protože flow přijde vždy neplánovaně. Když jsem ve flow, tak mě nesmí nikdo rušit, jinak se to rozplyne.

Dobře, že to víš a umíš si ten prostor ochránit.
Je to stejné, i když píšu třeba příspěvky na blog. Když mi do toho někdo vstoupí, stačí oslovení a ten proud myšlenek se vypne a ztratí. Tak se to učíme, protože jsme doma hodně spolu, a navíc nemáme u obýváku dveře.

Maru, ještě řekni, jak vznikala píseň Ezotariánka. Tu mám taky moc ráda. A zrovna pár čísel zpátky jsme měli v časopise téma, co je to ezo. Což je takové nekonečné téma. A ta písnička je super a vážně mě baví.
Já jsem byla asi vždycky trochu ezo, už od malička, jenom mi říkali, že jsem divná. No a… hele, to je vlastně pěkný název pro hlavní titulek.

> *Myslím, že světů a možností, jak žít, je spousty a není potřeba nazývat to ezo nebo mainstream.*

To je, tak to tam dáme.
Takže nejdřív divná a až teď jsem Ezotariánka.

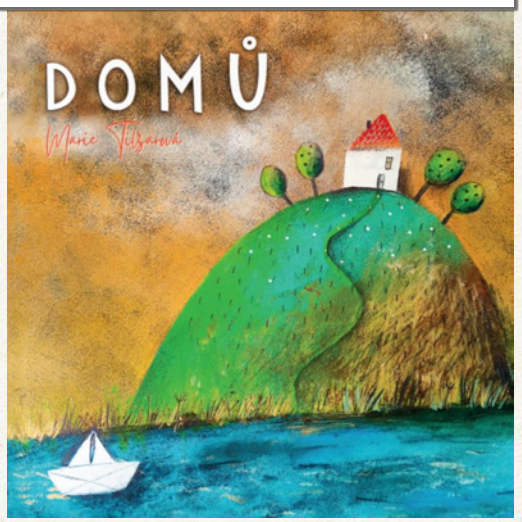
A kdy vznikla Ezotariánka?
Nejdřív to byla moje obrana v mainstreamovém světě, když jsem ještě chodila do korporátu a nosila dlouhé sukně a peříčkové náušnice. Taková cesta, jak se obhájit. Trochu jsem to tím začala shazovat, zesměšňovat a trochu se za to i schovávat. Protože, co je to ezo? Že nosíš dlouhou sukni, nebo chodíš bosa nebo se napojuješ na strom…?

No právě.
Myslím, že světů a možností, jak žít, je spousty a není potřeba nazývat to ezo nebo mainstream. Není potřeba se nijak vymezovat, hodnotit. Nedávat si klapky na oči a ani nejít jen ve svém vlastním tunelu, ale naopak pozorovat, jak to mají ostatní. A hlavně to všechno nebrat až moc vážně. Neulpívat na ničem. Já třeba začala zase někdy nosit kalhoty. Už nejsem

S mužem Pavlem se vzájemně podporují. V životě už 18 let, v muzice teď čerstvě (foto Jana Bergová)

Marie & Kdo jsme my v divadle Kampa na jejím komponovaném večeru Pusť to po vodě s… (foto Jana Bergerová)

Přebal nového CD DOMŮ. Autorkou kresby je Lucie Martišková (Lumart Desig)



Marie na akci „Otevřená ulice" v Kolíně. Foto Roman Krása.

tak striktní dlouhosukňová nosička. Dřív by to bylo nemyslitelné, raději bych mrzla, než bych si vzala kalhoty. Pak mi došlo, na co si to tady hraju, že je to hloupost, takové vymezování. Tak jsem si k tomu vymyslela spousty textíků a měla to být legrace. Potíž byla, že mi nepřicházela žádná melodie.

A jak to tedy pokračovalo dál?
Trvalo to dlouho. Až pak za nějaký čas jsme se sešli s našimi přáteli a já říkám, že melodie k Ezotariánce vznikla jako projekt spolku autorů při medicíně moravských kolon. Hodně jsme se u toho pobavili, protože ten pohled na ezo máme všichni dost podobný. Takže tohle je asi jediná píseň, co vznikla takto kolektivně.

> *Pojďme se problikávat. A nechme lidi, ať si každý rozsvítí po svém.*

Přemýšlím, jakými různými způsoby ji lidé vnímají.
To ti řeknu. Hodně různorodě. Od shazování a sprostých reakcí od lidí, kteří to nepochopili, až po ženy, kterých se to dotklo a měly pocit, že to zesměšňuje. A pak jsou lidi, kteří si v tom ten vzkaz najdou a zasmějí se.

Maruško, kdo jsou vůbec posluchači tvých písniček obecně? Víš to?
Myslím, že jsou to lidé, kteří už se vydali na nějakou cestu osobního rozvoje a kus ušli. Rozhodně to není žádná ezo bublina. Jsou to klidně i lidé z korporátu. Postupně jsme objížděli malé festivaly nebo hráli jenom pro deset lidí, až jsme se rozšířili dále. Teď nedávno jsme koncertovali v Kolíně na akci Otevřená ulice, já z toho měla trochu obavy, byla to velká otevřená akce. Ale dopadlo to skvěle, všichni tleskali a kupovali cédéčko. A i týpci, co poslouchali z dáli, za námi pak přišli a říkali, hele super. To mě moc potěšilo. A druhý den mi dorazila zpráva od holčiny z Kolína, že u nich se naše písničky hrají v práci, že si všichni koupili na akci CD a teď si ho pouští v kancelářích. Tak z toho mám vždycky takovou radost.

Tomu rozumím.
Jdeme pomalinku tou nejtěžší, nejodpracovanější cestou díky lidem, ne médiím. I když by bylo super, kdyby nějakou naši píseň hráli na Frekvenci 1. A ještě k tvé otázce, určitě nás více poslouchají ženy. Protože celá moje tvorba je primárně moje medicína. Je to léčení mých témat, která prochází skrz písně. A jsou to hlavně ženská témata. Ale určitě jsou tam i písně, které se dotýkají také mužů.

Maruško, blížíme se pomalu ke konci rozhovoru, je ještě něco, co bys chtěla čtenářům sdělit?
Jéé, toho je ještě hodně, ale chápu, že se musíme vejít do nějakého prostoru. To bude tak na stránku, viď?

Na stránku? Maruško, vždyť už se spolu bavíme hodinu. To bude na několik stránek.
Cože? Tak to já vůbec netušila. Mě to teď tedy úplně dojalo. Mě vždy moc potěší, když moje tvoření pomáhá nejenom mně, ale i ostatním. Jsem ráda, že to někomu taky dává smysl.

Tak tam dej ještě na konec nějaký vzkaz.
Můj vzkaz je, ať si jdeme vždycky za svým srdcem. Po malých krocích. Ať máme sebe vždy na prvním místě a uvědomujeme si, že to není sobectví, ale sebeláska.

Jsem moc ráda, že jsme se setkaly a mohly si celou hodinu povídat. Tyhle světlé okamžiky v náročné době mi přijdou hodně důležité.
Když mluvíš o světle, tak já si myslím, že bychom se měli problikávat.

Problikávat?
No, jako auta na silnicích. Jako když někdo jede a nesvítí. Tak ho na to probliknutím upozorním. A je už na něm, jestli si rozsvítí a bude taky svítit, anebo jestli ti jenom zamává, protože si myslí, že ho zdravíš. Anebo na tebe začne troubit a ukazovat divný fakáče, co prudíš. Ale pojďme se problikávat. A nechme lidi, ať si každý rozsvítí po svém. *(A na moji hlavu právě přistál žalud.)*

Nejbližší akce
Marie Tilšarová se Simonou Babčákovou 23. 11. v Divadle Kampa bit.ly/pustpovode

Koukněte na:
www.marietilsarova.cz