

Spojení jógu

Rozhovory
o cestách
české jógy

Olga Tajovská

Josef Tilich · Zdeněk Štíčka · Dalibor Stědronský · Dalibor Stědronský · Václav Mrustík · Václav Mrustík
Kamila Neumannová · Eda Kriseová · Karel Nešpor · Karel Nešpor · Romana Křesťáková · Romana Křesťáková
Věra a Pavel Fischerová · Daniela Fischerová · Věra a Pavel Fischerová · Daniela Fischerová
Barbora Hu · Jiří Čumpelík · Jiří Čumpelík · Martina Ježková · Martina Ježková
Ivana a Jan Knaislovi · Lucie Königová · Lucie Königová · Miloslava Rubášová · Miloslava Rubášová
Hana Luhanová · Marcela Mikešová · Marcela Mikešová · Dagmar a Václav Rubášovi · Dagmar a Václav Rubášovi
Ladislav Pokorný · Lada Rokosová · Lada Rokosová · Dagmar a Václav Rubášovi · Dagmar a Václav Rubášovi
Dagmar Volfová · Dagmar Volfová · Dagmar Volfová · Dagmar a Václav Rubášovi · Dagmar a Václav Rubášovi
Lenka Oravcová · Lenka Oravcová · Lenka Oravcová · Dagmar a Václav Rubášovi · Dagmar a Václav Rubášovi
Gejza Timčák · Gejza Timčák · Gejza Timčák · Dagmar a Václav Rubášovi · Dagmar a Václav Rubášovi

VYŠEHRAĐ

Spojení jógou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Olga Tajovská

Spojení jógou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**





Spojeni jógu Olga Tajovská





Dalibor Štědroňský · Zdeněk Štíčka · Josef Tilich · Gejza Timčák · Dagmar Volfová ·
 Václav Křejčík · Eda Kriseová · Helena Kubrychtová · Ladislav Pokorný · Lada Rokosová ·
 Kamil Nešpor · Kamila Neumannová · Věra a Pavel Klimešovi · Ivana a Jan Knaislovi · Marcela Mikešová ·
 Daniela Fischerová · Barbra Hu · Martina Ježková · Lucie Königová · Miloslava Mrnušíková ·
 Jiří Čumpelík ·



Spojení jógou

Rozhovory
o cestách
české jógy

Olga Tajovská



VYŠEHRAĐ

© Olga Tajovská, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-7601-320-9

ISBN e-knihy 978-80-7601-331-5 (1. zveřejnění, 2020) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7601-332-2 (1. zveřejnění, 2020) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7601-330-8 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Obsah

Když se řekne jóga... – – – 11

Úvodem – – – 15

Gejza Timčák

Jóga a člověk dneška – – – 19

Lucie Königová

Jóga jako jemná cesta

k uzdravování – – – 29

Daniela Fischerová

K józe vede mnoho dveří – – – 41

Dalibor Štědranský

Návrat domů – – – 51

Dagmar a Václav

Rubášovi

Společnou cestou – – – 59

Martina Ježková

Moje cesty k józe – – – 71

Karel Nešpor

Jóga, smích a střízlivost – – – 85

Václav Krejčík

Návrat ztraceného kluka – – – 93

Míla Sávitří Mrnušíková

Bohyně sluneční energie – – – 105

Barbora Hu

Pozorností k plnější verzi sebe sama – – – 119

Jiří Čumpelík

Jóga očima znalce pohybu – – – 131

Marcela Mikešová

Kamila Neumannová

Jógové přátelství – – – 137

Hanka Luhanová

Hlavně hravě – – – 147

Lada Rokosová

Výhybka k józe – – – 155

Zdeněk Štíčka

Nevěřící Tomáš – – – 167

Věra a Pavel Klimešovi

Manželství a Jóga v denním životě – – – 177

Helena Kubrychtová

Disciplínou k lehkosti a nadhledu – – – 189

Josef Tillich

Cesta uměřenosti: Fyzik mezi jogíny – – – 199

Lenka Oravcová

Jak si uvědomit víc z toho, co děláme – – – 207

Eda Kriseová

Indie blízká a daleká – – – 217

Ladislav Pokorný

Jogín s duší bojovníka – – – 225

Romana Klášterecká

Moje Happyoga – – – 237

Ivana a Jan Knaislovi

Jóga propojila naše cesty – – – 245

Dagmar Volfová

Cesta za smířením – – – 255

Slovníček osobností – – – 267

Slovníček pojmů – – – 277

Bibliografie – – – 286

Když se řekne jóga...

Jóga náleží k oněm pojmům, které sice bezstarostně používáme v každodenní mluvě a máme přitom pocit, že si všichni vzájemně rozumíme, o čem že je řeč, avšak v okamžiku, kdy bychom měli daný termín přesněji vymezit, nějak ho specifikovat či dokonce jednoznačně definovat, tak s překvapením zjišťujeme, že toho buď nejsme schopni, nebo se najednou jeho různá pochopení a vymezení začínají lišit do té míry, že se otevírá otázka, zda tím samým pojmem opravdu myslíme shodnou věc, nebo zda náš pocit vzájemného porozumění je mylný, jelikož ve skutečnosti každý mluvíme o něčem podstatně odlišném. Na rozdíl od většiny podobných obtížně uchopitelných pojmů však jóga našťastí není zcela bezbřehý termín. Díky svému jasnému historickému zakotvení v indickém náboženském prostoru je její vymezení přeci jen do určité míry možné.

Ponecháme-li stranou běžné výskyty slova jóga v sanskrtských textech, které zpravidla odrážejí základní obsah tohoto pojmu, totiž „spojení“, pak v náboženské a specificky jógové literatuře lze vysledovat dva jeho odlišné významy. Předně, jóga označuje „metodu“, „způsob“, „postup“, tedy nějakou předepsanou cestu, jíž lze dosáhnout zvolený cíl. Každý, kdo takto činí, je pak nazýván jóginem*, ač jeho praxe nemusí mít s žádným jógovým systémem nic společného. Jógin je tedy například tantrik, jenž se snaží určitým rituálem získat přízeň nebezpečných tantrických bohů, nebo asketa podstupující kruté tělesné sebetřýznění, ale stejně tak filozof, který touží porozumět podstatě světa a vlastního já. Jógin přitom může náležet k jakékoli hinduistické tradici, může to ale být též buddhista, džinista, ba dokonce muslimský sufí.

Druhý význam slova jóga, který v samotných jógových textech nalezneme častěji, je výsledek tohoto usilování, tedy kýžený stav dosažený úspěšnou praxí. Jeho podoba samozřejmě závisí na dané konkrétní tradici. V patañďžaliovské józe je například tento cíl zcela jasně definován, neboť jóga je tu ztotožněna se *samádhi*, výsostným stavem, jedině v němž lze dosáhnout osvobozujícího náhledu zásadní

* Tvar „jógin“ více odpovídá původnímu přepisu ze sanskrtu, a proto jej ponecháváme v úvodní odborné studii, ve zbytku knihy se však držíme varianty „jogín“, která v běžném úzu převládá (pozn. red.).

odlišnosti individuální duše a hmotného světa, díky němuž lze ukončit jinak nekonečný řetěz přerozování. V jiných tradicích se v pojetí výsledného stavu odráží základní význam slova jóga, jelikož daný cíl spočívá ve spojení nějakých dvou prvků. Objevuje se zde široká paleta dvojic, jež je třeba spojit, případně dokonce sjednotit. Může jít například o individuální duši a duši světovou, mužský a ženský princip, v případě teisticky orientovaných nauk pak o nějakou formu spojení osobní duše s určitým božstvem.

I z tohoto stručného nástinu různých významů termínu jóga by mělo být zřejmé, že jógové prostředí v Indii bylo vždy nesmírně pestré a skládalo se z nepřehledného množství tradic, škol a guruovských linií. V jógových textech z první poloviny druhého tisíciletí se objevuje snaha tyto různé proudy klasifikovat do čtyř typů jógy, které jsou nejčastěji seřazeny v hierarchickém pořadí *mantra*, *laja*, *hatha* a *rádža*. Mantrajóga navazuje na tantrický koncept mocnosti manter, podobně lajajóga je založena na tantrických meditačních technikách vedoucích k postupnému rozpuštění (*laja*) vědomí či mysli v *samádhi*. Hathajóga je výjimečná tím, že na rozdíl od všech ostatních typů jógy, jež jsou výhradně meditační, přichází s řadou tělesných technik – zejména jsou to *mudry* a *bandhy*, později též ásany – pomocí nichž manipuluje s nektarem nesmrtelnosti. Konečně rádžajóga, „královská jóga“ či „královna všech jóg“, usiluje taktéž o dosažení stavu *samádhi* a je v mnoha ohledech podobná lajajóze, jen užívá poněkud odlišné meditační postupy.

Vidíme, že v této klasifikaci schází pataňdžaliovská jóga. To na první pohled může vypadat překvapivě, vždyť Pataňdžali v Indii vždy figuroval jako nejvýraznější jógová autorita. Přesto jeho jméno není v žádném jógovém textu z první poloviny druhého tisíciletí ani zmíněno. Je to však pochopitelné, protože indický náboženský prostor se za více než půltisíciletí od vzniku *Pataňdžaliho učebnice jógy* proměnil natolik, že z řady důvodů už tato tradice nebyla pro jógové prostředí atraktivní. Především selhala nekompromisní dualistická nauka, která požadovala odloučení pasivní individuální duše od všeho materiálního. Dobové jógové proudy naproti tomu většinou vyrůstaly z tantrického monistického podhoubí, takže chápaly veškerý svět včetně osobních aktivních duší jako projev jediného nejvyššího principu. Navíc měl tento princip božskou povahu, takže Pataňdžaliho takřka ateistický systém, v němž pro žádného podobného boha nebylo místo, nemohl současné jóginy již oslovit. Krom toho byla pataňdžaliovská tradice úzce elitářská: její praxe byla přístupná pouze mužským asketům bráhmanského původu. Nové jógové směry byly v tomto ohledu mnohem otevřenější, neboť nabízely svou cestu i bráhmaňům vedoucím běžný rodinný život, takže jóga přestala být výlučnou záležitostí asketů, ale též příslušníkům nebráhmanských kast a v některých případech – alespoň teoreticky – dokonce i ženám.

Je tedy patrné, že vedle nesmírné pestrosti byla druhou nejdůležitější charakteristikou indického jógového prostředí ohromná dynamika, která způsobovala jeho neustálou proměnu a vývoj. Dobrým dokladem je hathajóga, jež se zformovala

někdy v jedenáctém až dvanáctém století. Dosavadní jógové prostředí bylo výhradně meditační, takže nástup tělesně orientované jógové tradice musel působit velmi neobvykle. Představa, že se někdo postaví na hlavu a může si myslet, že díky tomu dosáhne konečného vysvobození či jakéhokoli jiného cíle, byla zkrátka nepochopitelná. Ostatně docílit skutečně hlubokého meditačního stavu je nesrovnatelně obtížnější než zaujmout sebekomplikovanější ásanu. Despekt vůči hathajógovým technikám je patrný z řady jógových textů, jež se jim otevřeně vysmívají a varují před následky, které si jimi lze přivodit. Přesto hathajóga nakonec uspěla.

Při vědomí této dynamičnosti lze konec konců i na současnou globalizovanou jógu pohlížet jako na další vývojovou fázi. Je sice pravda, že moderní jóga se začala rodit až koncem devatenáctého století a svou charakteristickou podobu zaměřenou na cvičení ásan získala až během první poloviny století dvacátého, nicméně rétoricky se hlásí k předchozím indickým tradicím a v několika málo jednotlivostech na ně skutečně navazuje. A úplně stejně jako ve středověké Indii tak i dnes platí, že uspěje jediné tradice, která nabízí to, po čem je dobová poptávka. Ta se přirozeně mění, takže se proměňuje i podoba jógy. Když začala v šedesátých letech minulého století jóga masivněji pronikat na Západ, byla součástí kontrakultury a naplňovala potřeby generace hippies, která hledala alternativu k tehdejšími mainstreamovým hodnotám. Jak víme, nacházela ji především ve „východní filozofii“, jejíž součástí byla i jóga, ale též například marihuana.

Dnes je na Západě jóga vyhledávaná z docela odlišných důvodů. Drogy z jógového prostředí zmizely a miliony lidí na celém světě, včetně Indie, přivádí do jógových studií v drtivé většině současný kult fyzické krásy a tělesné dokonalosti. Jóga se tak úspěšně zařadila po bok rozličných fitness technik a důraz na tělesnou kondici pak podnítil vznik množství nových typů cvičení, které se také označují za jógu a hlásí se k jejímu odkazu. Někde se navíc vedle zdravotních účinků zdůrazňuje i pozitivní vliv jógy na duševní stav, což samozřejmě v současné době plné stresu dokáže přilákat řady zájemců. Dnes zkrátka jóga plní poptávku především po fyzické i psychické prosperitě a celkové spokojenosti, tedy, zjednodušeně řečeno, po well-being.

Přirozeným důsledkem tohoto překotného vývoje jógového prostředí je skutečnost, že přes rétorické odkazy k Pataňđžalimu a klasickým hathajógovým textům jsou současné podoby jógy od těch středověkých již značně vzdálené. Nejde jen o pochopitelnou proměnu cílů – těžko očekávat, že návštěvníci jógových studií budou dnes usilovat o vysvobození z koloběhu přerozování, fyzickou nesmrtelnost, schopnost levitace, jógovou sebevraždu a další cíle tradiční jógy –, ale též o výraznou proměnu technik a celého naukového pozadí. Je zkrátka třeba přijmout fakt, že mnohé z nejcharakterističtějších rysů moderní jógy pochází z konce devatenáctého či první poloviny dvacátého století. Ať už to jsou rozličné ásany, pozdrav slunci nebo koncept čtyř jóg (*karma*, *bhakti*, *džňána* a *rádža*), za něž vděčíme Svámímu Vivékánandovi. Jiné představy mají sice starší historii, ale do jógového světa se dostaly až v této době, nejčastěji z prostředí kdysi konkurenční védánty. Dobrým

příkladem je dnes všeobecně přijímaná teorie pěti tělesných obalů (*pañcakóša*), kterou však nenajdeme v žádném středověkém jógovém díle.

Současné jógové prostředí je tudíž obdobně pestré a stejně dynamické jako bylo ve svých předchozích dějinách. Hledání nějaké pravé, autentické a jediné správné jógy tak zjevně postrádá smysl. Žádná taková normativní jóga není, ani nikdy nebyla. Pokusíme-li se tedy dokončit nedořečený nadpis tohoto příspěvku, pak ve zcela tradičním indickém duchu můžeme říci, že jóga je to, co hlásá učitel, jemuž důvěřujeme. A vůbec nás nemusí znepokojovat, že jiní chápou jógu docela odlišně.

*Lubomír Ondračka,
vědecký pracovník Ústavu filozofie a religionistiky FF UK*

Čtením knih o józe se jóga naučit nedá, je třeba ji prožít a mít vlastní zkušenost. Důvodů, proč se lidé o jógu zajímají, je nespočet, stejně jako tužeb, představ i závislostí lidí, kteří zájem projeví. Zpočátku jde často o potřebu cítit se lépe jak po těle, tak po duši. Někomu stačí rozhýbat bolavou kyčel, jiný se chce zastavit a zkusit relaxovat. Někdo dlouhá léta o józe jen mluví, jiný najde učitele hned a pustí se do pravidelného cvičení s chutí jít v józe do hloubky. Jak jsou různé přístupy, odhodlání, trpělivost k józe a k pravidelné praxi, tak se různí pohledy na ni. Velmi to souvisí s tím, zda o tom, co a jak děláme, přemýšlíme, jakými jsme pozorovateli, a zda máme odvahu hledat cestu sami k sobě. Mnohdy se ukáže, že právě to, co nejvíc odmítáme, je to, co nejvíc potřebujeme. Dříve či později se však u každého, kdo se jógou začne zabývat, objeví otazníky a dotazy.

Odpovědi přicházejí někdy s učitelem, často při vlastní praxi cvičením jógových pozic či dechových cvičení a relaxace, kdy pochopíme, co je v knihách zmiňováno. Zjistíme tak, že je dobré se k některým textům opakovaně vracet, abychom dále objevovali. Tato kniha přináší 24 rozhovorů s lidmi, kteří se rozhodli zařadit jógu do svého života, stali se učiteli, napsali knihy o józe a získali zajímavé zkušenosti, o které byli ochotni se podělit. Všichni potvrzují, že jóga je jedna, ale přístupy, styly a pojetí se někdy přece jen velmi liší. Pečlivě jsem proto vybírala příznivce různých názorů, vzdělané v různých stylech jógy, meditacích i zastánce filozofie. V každém příběhu je přesah, mnohdy strhující i překvapivý, vždy inspirující. Někteří dotazovaní byli u toho, když si za totalitního režimu jóga hledala v Čechách (a na Slovensku) své místo. Nebyly to krůčky nijak nesmělé, ale často odvážné a někdy těžko představitelné pro nás, kdo jsme se s jógou potkali v době okolo revoluce v roce 1989 a později, kdy se jóga proměnila ve velkou módní vlnu. Pro mnohé bude překvapivé, co pro šíření i oživení jógy v Čechách udělali lékaři, kolik vystudovaných fyziků se zájmem objevovalo souvislosti energie, jógy a její nauky. Spektrum lidí, kteří si přibrali ke své profesi i poznání jógy, je široké. Od technicky, lékařsky, ekonomicky i humanitně vzdělaných lidí až po učitele a právníky. Jedním z překladů slova jóga je „spojení“ a onou nitkou vinoucí se všemi rozhovory jsou velká pokora i obdiv nejen k jógovým cvičením, ale i k filozofii. Mnohdy i velký kus nadšení a vůle všech učitelů, dnes moderně řečeno, lektorů a instruktorů, ale i fyzioterapeutů, kteří

šířili jógu v Čechách a na Slovensku. Úcta k mnohým z nich pro mě byla motivací a zdrojem nadšení a trpělivosti při psaní této knihy.

Výběrem dotazovaných bych chtěla nabídnout pestrou mandalu příběhů se záměrem propojit starší a mladší generaci. Každá má své souvislosti dané dobou a velmi si vážím toho, že řada oslovených dala mně i čtenářům nahlédnout, kudy se ubírají jejich jógové cesty. Vzácných lidí, kteří v Čechách (i na Slovensku) propagovali jógu, máme mnoho. Zdaleka ne všichni jsou v této knize. Někteří poskytli zajímavé materiály a povídání, ale nahrávaný rozhovor již absolvovat nechtěli nebo si svoji účast rozmysleli. Těm, kteří chybí, děkuji za velkorysé přijetí mého výběru. Všem, kteří přispěli upřímným poodhalením svého příběhu, patří můj velký dík a obdiv. Stejně jako mému manželovi a dětem, kteří mě velmi podporovali.



Na vzniku této knihy má velký podíl i Pavel Hájek, který byl mým kolegou ve škole a celým svým srdcem vedl Unii jógy. Pomohl mi se zmapováním jógové scény, historie, škol, jmen atd. Přislíbil i rozhovor, ale krátce po našich cenných setkáních náhle odešel z tohoto světa. Jeho slova pro mě zůstala motivací, protože jak předeslal, ne vše bylo snadné. Za mnoho cenných rad a podporu děkuji Míle Mrnuštkové a Radku Bajgarovi. Díky patří Kláře Perglerové, která mi projevila důvěru ještě před zrodem knížky. Děkuji i těm, kteří mi nevěřili, protože jejich postoj byl nakonec překvapivou motivací a nebývalou školou sebedůvěry.



Gejza Timčák

Gejza Timčák jógu začal učiť v roke 1975. Zažil rozvoj jógy pred rokom 1989 i po této zmene. Vzdělával se u evropských i renomovaných indických učitelů. Od roku 1993 je také facilitátorem holotropního dýchání. Působil jako docent na Technické univerzitě Košice a Technické univerzitě Ostrava. Je prezidentem Slovenské asociace jógy a předsedou Společnosti přátel jógy Košice. (foto Jaroslav Jiříčka, 2019)

Jóga a člověk dneška

V naší knize jste váženým a také jediným hostem ze Slovenska. Jógu se zabýváte od roku 1958. Jak jste se k ní tehdy dostal?

Měl jsem docela jednoduchou cestu ještě dříve, než uvádíte. Moje babička koupila mé těhotné mamince tehdy dostupnou knížku jógy, a tím pádem jsem měl již jakési prenatální lekce. Tatínek se zajímal o orientální filozofii a od dětského věku jsem s ním jezdil na výlety. Tehdy se ještě pracovalo i v sobotu a po obědě jsme vyráželi. Tatínek měl vždy dlouhý krok a já, když jsem si chtěl odpočinout, jsem mu dal nějakou otázku. On se zastavil, odpovídal mi a vysvětloval. Většina tatínkových knih byla ve francouzštině a němčině, což nejsou úplně mnou preferované jazyky, i když se u nás doma mluvilo maďarsky, francouzsky i německy. Babička z otcovy strany měla na starosti moji výuku němčiny, která mě ale moc neoslovila. Moje maminka mě učila angličtinu a šla na to šikovně. Když se mi nechtělo učit, zavolala kluky ze dvora na „jazykovou soutěž“ a mě to pak bavilo mnohem víc. Jógu jsem měl tedy na dosah doma a později, v roce 1958, když mi bylo osmnáct, jsem začal cvičit denně.

Podle jaké knížky nebo zdroje jste cvičil?

Cvičil jsem podle knížky jógy od S. Yesudiana z roku 1936, kde již byly ásany, pránájáma, relaxace a méně meditace a očistné techniky. Tyto prvky byly popsány až ve druhé knížce Yesudiana, kterou napsal s paní Haichovou. Na konci druhé světové války oba odešli do Švýcarska, kde jsem je později navštívil. Ve cvičení jógy jsem dále pokračoval i v době nástupu do svého prvního zaměstnání ve státním podniku Keramické závody v Košicích. Jeden kolega o mně věděl, že se zabývám jógou, a řekl mi, že tam pracuje i člověk, který má obrovskou filozofickou a jógovou knihovnu. Byly to většinou samizdaty přepisované na stroji. Když ten pán zemřel, jeho rodina se obávala Státní bezpečnosti a prohlídek, proto všechny knížky přestěhovali k nám do jedné místnosti, kde se nedalo hnout. Rázem jsem měl literatury dost a také možnost studovat a číst. Později jsem šel pracovat do jiného závodu v Michalovcích, kde jsem měl hodně času, protože v mém oddělení moc práce nebylo. Dál jsem četl a psal samizdaty. Do roku 1968 jsem mohl být pouze samouk. Využil jsem v té době jedné veterinářské konference, které se zúčastnil i jeden výzkumník

z Thajska. Požádal jsem ho, zda by mně sehnal Bhagavadgítu (posvátná kniha hinduismu), která tehdy nebyla k dostání. On mi ale dal adresu na svámí Šivánandu, učitele jógy z Indie, který mi sice knížky poslal, ale ne ty, co jsem původně chtěl. Za pár měsíců Šivánanda zemřel. V roce 1977 jsem se dostal i do jeho ášramu. Starý český překlad Bhagavadgíty se mi podařilo sehnat od známého z Moravy. Novější verzi v angličtině až v roce 1968 v Anglii.

V roce 1977 jste jel do Indie. Jak snadné či obtížné tam bylo odcestovat?

To byl zajímavý proces. Dostali jsme s kamarádem devizový příslib do Indie a 100 dolarů. Neměli jsme ale peníze na nákup přímé letenky. Jeli jsme tedy vlakem do Prahy a odtud letadlem do Moskvy. Tam nastaly první problémy. Museli jsme jít na úřady vysvětlovat, kam jedeme. Měli jsme štěstí, že nám známí koupili letenky z Taškentu do Kábulu, ale letenka kolegy se ztratila. Nabízeli jsme v Taškentu dolary, ale letenku nám prodat nechtěli, až jsme se dozvěděli, že je třeba platit rubly. Nejprve jsme se tedy dostali do Afghánistánu, což tehdy byla ještě krásná země. Z Kábulu jsme jeli autobusem do Pěšáváru, dále do Dillí, kde na nás měl čekat můj známý Suren Goyal (původně viceadmirál letectva, později jogín), který v roce 1972 přicestoval i s Dr. Mukundem Bohlem na pozvání akademika Ctibora Dostálka do Čech. V Amritsare jsem řekl kolegovi, že pošleme známému do Dillí telegram, aby na nás opravdu čekal. Šel jsem na poštu, kde se mě zeptali, zda chci poslat zprávu normálně, zrychleně nebo expres. Říkal jsem si, že město není daleko, a řekl jsem normálně. Vydali jsme se na cestu, dorazili na nádraží v Dillí a tam nikdo. Naštěstí jsem si pak uvědomil, že mám telefonní číslo. Normálně zaslaný telegram dorazil za dva týdny. V době našeho pobytu jsme byli pozváni také na velkou hinduistickou oslavu zvanou Kumb mélá, které se tehdy účastnilo dvacet pět milionů lidí.

Pobývali jste v ášramu?

Ano, byli jsme v jednom ášramu, který patřil zajímavému jogínovi Prabhudatta Brahmačarimu. Jen abych přiblížil, jací byli, a možná ještě jsou, jogíni v Indii. Dojel jsem tam s vysokými horečkami, protože jsem seděl ve vlaku u otvoru, kterým foukal chladný vzduch, a venku bylo čtyřicet stupňů. Jogín se na mě po příchodu podíval a zeptal se, jestli se cítím dobře, zda nemám horečku. Odpověděl jsem, že ano. On se zeptal, zda se jí chci zbavit. Řekl jsem, že ano. Ptal se, zda jsem ochotný pro to něco udělat. Řekl jsem, že ano. Bylo třeba vypít velký pohár čehosi. Asistent odešel, něco namíchal a já to vypil. Dostal jsem doporučení, ať si jdu na hodinu odpočinout. Za chvíli jsem byl bez horečky a celý pobyt zdrav. Tak to chodí, když se člověk dostane k lidem, kteří něco umí a za něco, jak se říká, stojí. Dneska ne vždy narazíte na lidi, kteří umí a vědí.

Zajímavých setkání bylo asi více.

Dévraha Baba byl další a zatím pro mě nejkvalitnější jogín, kterého jsem tehdy potkal. Žil v chaloupce zbudované na kulech nad zemí, chodil tam „vrání chůzí“ (v dřepu na špičkách) a nahatý. Byla tam s námi i slečna z Německa, která byla zkušená ve cvičení i meditacích. Měla však podle ní velký problém, že při meditaci v oblasti středu mezi obočím necítila chlad, ale teplo. Chtěla to vyřešit s pomocí učitele Devraha Baby, ale tvrdila stále, že učitel má za ní přijít sám a rozpoznat problém, že by to měl umět cítit. My jí vysvětlovali, že jí pomůže pouze tehdy, bude-li požádán. Tak to trvalo několik dní. Poslední den jsme nosili pomeranče a květy učiteli. Slečna se rozhodla, že toho dne řekne učiteli, co je její problém. V tu chvíli, kdy nám to říkala, jsme seděli asi dvacet pět metrů od učitele, když náhle slečna dostala pomerančem ránu přesně do středu čela. Později se ukázalo, že se problém vyřešil. Pomeranč musel ale letět vzduchem dříve, než kamarádka mentálně dořekla větu. Dodnes nechápu tu přesnost. Těžko se mi slovy vyprávějí zážitky s tímto člověkem. Tu energii je třeba pocítit na vlastní kůži. Byl to skutečně zázrak, že jsme se dostali v roce 1977 do Indie. Cesta zpět do Kábulu z Indie přes hranice byla velmi kuriózní, plná dobrodružství, náhod, příběhů, nebezpečných situací, kdy jsem dostal příležitost věřit sám sobě a naslouchat vnitřnímu hlasu.

Pokračoval jste s jógou i po návratu?

Věci byly rozběhnuté, konaly se letní kurzy na Kopné. V roce 1979 jsme dělali i cvičitelskou kvalifikaci. V roce 1980 jsem dostal stipendium do Indie od Akademie věd. Nikdo tam nechtěl jet. Každý měl záslusk na Kanadu, Francii, Británii. Pak jsem jezdil do Indie opakovaně od začátku 90. let až dodnes.

Mluvil jste o silných a kuriózních zážitcích. Čím vás cesty do Indie naplňovaly, co vám dávaly?

Tam člověk nejedí proto, aby mu to něco dávalo, ale proto, aby našel lidi, kteří józe skutečně rozumí, mají zejména autentické zkušenosti. Na Západě těžko něco takového najdete. I v Indii dnešní doby je to problém. Dnes je škol mnoho a jde o velký byznys. Na formuláři pro indické vízum máte přímo kolonku pro krátkodobý jógový pobyt. Jezdí tam mnoho lidí. Je velká poptávka po učitelích a ne všichni mohou mít opravdové znalosti a zkušenosti. V době, kdy jsem měl možnost do Indie jet já, mohu jmenovat ášramy v Rišíkěši, kde bylo možné najít opravdové jogíny.

V jednom rozhovoru jste řekl, že jóga je recept, jak objevit vše potřebné k životu, aby byl hodnotný. Můžete být konkrétnější?

Není snadné na tuto otázku odpovědět. Jóga není kuchařka s návodem. Dneska těžko najdete člověka, který vůbec neví, co je jóga, nebo o ní neslyšel. Ale většina si také hned napoprvé představí krkolomnou pozici, člověka stojícího na hlavě, zkrátka tělesná cvičení. Je určité procento lidí, kteří vědí, že to tak není. Jóga je celý

komplex praxe a technik cvičení, dechových technik, relaxačních technik a meditací. Je třeba se jim učit, poznávat je a pravidelně je trénovat. Jen tak mohou být přínosné a dát nám to, co je v nich ukryté. K tomu patří i seznamování se s filozofií. Jóga vede k větší schopnosti vnímat svoje potřeby, ale i nároky vyplývající ze životních situací, stejně tak zlepšuje fyzické a psychické zdraví, a to skutečně může posloužit jako nástroj pro zlepšení kvality života.

Cím to je, že máme na západě jógu spojenou jen s cvičením a pozicemi?

Můj pocit je, že aktivním šířením různých směrů jógy do západního světa se něco podstatně změnilo. Mezi jinými změnu přinesl například systém jógy dle B. K. S. Iyengara, jehož příběh je poměrně zajímavý. Jako dítě byl velmi nemocný a vyléčil se jógou. V roce 1962 přišel do Evropy, do Anglie, dle svého názoru a pocitu jako občan druhého řádu, a měl tím pádem obrovskou motivaci něco dokázat. Trvalo mu deset let, než jej začali brát vážně. Jeho učení bylo zaměřené na ásany (pozice), protože energii, neboli pránu, ukázat nelze. Západnímu člověku je třeba předvést něco líbivého, po čem lidé prahnou a co je hned vidět. Nejjednodušší je pak předvést hezkou a zajímavou pozici. On se vydal touto cestou, ukazoval jógu formou ásan. Dnes jde o velmi dobře známou marketingovou značku Iyengar yoga. Proto si většina lidí pod slovem jóga představí pozici. Řeknete-li meditace, spojí si to spíše s buddhismem, který je v tomto směru více rozšířený. Buddhisté mají ale meditační techniky odvozené z jógy.

Jak dosáhnout toho, aby jóga byla lidmi na Západě vnímána jinak? Lze tento pohled změnit?

Když jsme se s kolegy, se kterými jsem spolupracoval před revolucí, bavili, jak prezentovat jógu, hovořili jsme o relaxaci, pránájámě a ásanách. Meditace v době před rokem 1989 byla velmi ošemetná kvůli odporu politického režimu. Ani šatkarmy (techniky očisty v józe) nebyly nijak v oblibě. Jejich zastáncem byl například Jiří Čumpelík, který se je učil i v ášramu svámí Déva Murtiho. Veřejnost však zůstává stále zaměřená na ásany, tedy na cvičení pozic na podložce. Souvisí to například i s událostmi v Indii zpočátku sedmdesátých let, kdy se Indira Gándhiová snažila dostat jógu do škol. Tam jógu učili tělocvikáři, nikoli lidé jógy znalí, a ti většinou opět zůstali u cvičení ásan (pozic). Kam se vnímání posunulo nejen u nás, dokazuje i úsměvná situace, když jsme byli v roce 2014 se skupinou jogínů ze Slovenska v Indii ve městě Mayiladithurai v tamní vyšší škole. Byli jsme požádáni, abychom inspirovali jejich studenty svými teoretickými i praktickými dovednostmi jógy.

Jak vypadala vaše vlastní praxe jógy v Indii?

Standardně šlo o meditace, pránájámu a ásany. Ale zase není zcela jednoduché odpovět, protože některé prožitky a zkušenosti se těžko vyjadřují slovy. Dám jednoduchý příklad. Když přijdete do ášramu a máte pocit, že jste na dobrém místě

a je tam učitel na dobré úrovni v jógovém slova smyslu, dostaví se po několika dnech pocit napojení na „vnitřní informační systém“ budovaný tradicí dané školy. Ten vám naznačuje, nikoli slovem, že ta či ona praxe by mohla být hlubší, delší či kratší, a tak se dostaví vnitřní pocity, které ukazují cestu. Zjistíte, že to není: „Aha, já jsem na to přišel!“ To kontinuum jógové informace se k vám nikdy neobrací jako forma daná, napsaná, ale jde o vnitřní intuitivní procesy. Zkušený jógoví učitelé si vás umí přechít. Odhadnou, jak jste na cestě daleko, co je pro vás v danou chvíli vhodné a kdy je dobré ještě počkat, než se budete moci pustit do obtížnějších nebo náročnějších prvků jógy. Měli by vám nabídnout, co je pro vás dobré, a neměli byste být nuceni do pozic či cvičení. Jóga by vám měla být předávána individuálním přístupem.

Zabýváte se tématem sebereflexe. Čeho si při ní máme všimnout?

Asi máte na mysli praxi důležitého cvičení nazývaného šričakra sádhana, které je součástí Savitá jógy, kterou vyučuji. K vnímavosti se ale obecně člověk dostává praxí. Odpověď je v nás a jde jen o to ji rozeznat, přijmout a mít v ni důvěru. To potom není až tak otázkou sebereflexe, ale spíš schopnosti a ochoty vnímat, co je na pozadí našich názorů. K tomu, aby člověk mohl vnímat signály, je třeba zklidnit neokortex (mozková kůra a nejmladší část našeho mozku, která nám umožňuje osvojit si jazyk, plánovat, uvažovat abstraktně a také zpracovávat emoce), kde probíhají neustálé myšlenkové a pocity procesy. My si myslíme, že to či ono víme, ale ve vnitřním prostředí je mnohem více informací, včetně bloků, které vůbec vědomě nevnímáme. Jóga svými relaxačními a meditačními technikami pomáhá odstraňovat i tyto bloky ve vnitřním energetickém systému, bez kterých nejde vnímavost rozvíjet. Můžu si položit otázku, ale odpověď hledám stále v datech, která jsou mi k dispozici na vědomé úrovni. Co je v pozadí, toho si nevšímám a ani to nevím.

Jak zlepšovat vnímání jógou?

Žádný krok v józe není zbytečný, jak říkají učitelé. Některé věci je ale u začátečníka zbytečné rozvádět a probírat, protože lidé nemusí rozumět všemu, co se říká. To je riziko dnešní doby. Lidé si občas myslí, že když si najdou na internetu vše o své nemoci, vědí hned, jak ji léčit a co jim je. Tak to není. Lékaři většinou vědí, co dělají, a stejně tak tomu může být u technik, které není dobré zkoušet bez postupného učení se józe. Během tohoto procesu se člověk, pokud chce, naučí nesmírně trpělivosti. Například když tělo na podložce při praxi ásan říká, že na něco z různých důvodů nestačí, je nutný postupný nácvik, aby nedošlo k poranění. Stejně tak to je i se zlepšováním vnímavosti prostřednictvím meditací a relaxací. Zároveň však člověk přijde na to, že existuje „mezera“ mezi stavem, který si člověk přeje, a stavem skutečným, přítomným. Přemostění a přiblížení těchto situací je dáno vědomou složkou. Mnoho podmínek je třeba splnit, než se ke stavu přání přiblížím či dostanu.

Jóga a zastavení se v čase, co nám to může dát?

To je dnes hodně moderní záležitost, to „tady a teď“. V podstatě lze říci, že pokud je funkční mysl, je funkční i čas, to je nevratné. Jiné to je, pokud změníme způsob vnímání, například v holotropním dýchání, kdy se můžete ocitnout v dávné minulosti, ve které vnímáte podrobnosti ve vztahu k vám, ale to není běžný stav vědomí. Přítomnost je zvláštní pojem sám o sobě. Být při něčem je něco jiného než být bez vjemu času. Bez vnímání času dokážeme být jen tehdy, kdy celý organismus i jeho informační jednotky jsou zastavené, tehdy i čas jako by neexistoval. Tam může vzniknout jakási nadčasovost. Čas jako parametr podle některých teorií modelu světa existuje pouze na některých úrovních existence. I v meditaci je možné překročit hranici časovosti. Tehdy objevíme všechny události určité dějové linie od minulosti po budoucnost najednou. Není však snadné takový stav zažít, protože člověk má velmi aktivní mysl, která stále hledá podněty, zejména proto, aby se cítil dobře.

To je důležitý motiv, proč lidé začínají dělat jógu. Pokud má být ale jóga účinná, neprocházíme při ní pouze příjemnými zážitky. Jak tedy k józe a meditacím přistupovat?

Jógové lekce se dnes dělají zejména pro pohodu, aby lidem bylo příjemně. Obklopují nás slogany jako Bez námahy! Jen příjemné věci! Usnadněte si život! Ale život není vždy příjemný. Pokud člověk chce dojít blíž ke stavu, kdy se mentální systém zastaví a přestane překážet, kdy odkryje zmiňovaný bezčasový vjem, je třeba meditoval, relaxovat, zastavit se v životním spěchu. Prošel jsem mnoha lekcemi a způsoby meditací, ale to zásadní, na co jsem přišel, je, že pokud má meditace (dhjána a samádhi) fungovat, není možné vzít do ní nic z toho, co znám, co chápu, co cítím a vnímám. Je třeba vzdát se i pojetí sebe sama v běžné podobě. Na meditačních kurzech je řada lidí, kteří přemýšlejí nad otázkou, zda za těchto podmínek vůbec do meditace chtějí chodit. Není jim to sympatické. Dříve či později se v meditaci zmiňované vědomé kontroly vzdáme všichni. Jde však o dlouhý proces a nutná je pravidelná praxe. Mnoho lidí v dnešní uspěchané době touží po pocitu bezčasí, a tak chodí na kurzy, kde se dosažení tohoto stavu slibuje v rámci základního kurzu či lekcí.

S čím vcházíte do sálu, když školíte adepty jógy, co chcete předat?

Nic zvláštního. Všichni mají všechno, co potřebují. Jen jim je třeba pomoci k objevení vnitřního bohatství. Některé kurzy jsou velmi náročné na ásany, vedle toho je i pránájáma (dechová cvičení) a relaxace. Některé lekce jsou více zaměřené na meditaci, víkendové kurzy pak na různá témata, kde jsou nejen ásany pro nácvik sedů, aby se lidé takzvaně rozseděli, ale i různé typy pránájámy a teorie, aby si dokázali udělat představu o cílech a záměrech cvičení. Učíme se chápat jógové pojetí skladby vnímaného světa rozděleného na pět archetypálních energií (jóga používá výraz tatvy): zem, voda, oheň, vzduch a (čas-)prostor. Nejedná se ale o fyzickou zemi,

jak ji známe, ale jde o koncept energie s kvalitou země. I systém člověka obsahuje tyto tatvy v různé skladbě. Jejich poměr ovlivňuje osobnostní rysy jednotlivých lidí. V životě jsme vystavováni i situacím, které například nedokážeme ustát, nemáme dostatek zemité energie, kdy v našich reakcích převládají emoce a dynamická (vodní) energie. To znamená, že nereagujeme optimálně. Naší snahou v kurzech je proto harmonizovat vnitřní energetický systém praxí pránájámy, případně s podporou živé hudby. Při pravidelné praxi je možné začít vnímat energetické projevy popsaných tatev. To znamená i pročištění toku energií, abychom při vypjatých reakcích měli dost sil, dokázali stát nohama na zemi, zachovali klid a zklidnili mysl. Jde o to umět reakci a emoci pozorovat a reagovat s orientací na řešení, spíš než emoci prudce projevit a naskočit na starý vzor chování. Do kurzů tedy přináším koncepční a tréninkové prostředky a snažíme se spolu s klienty zmírňovat zmíněné překážky, které lidem brání, aby se cítili lépe, aby život byl přínosem, aby jej žili rádi. Jde o to postupně ztrácet a opouštět například pocit, že jsme znevýhodnění, nedocenění, nepochopení, a mít dost energie i pro složité situace.

Mluvíme-li o emocích, strach je špatným rádčem, který nám mnohdy zabráni někoho oslovit, pustit se do něčeho. Bojíme se samoty, změny, selhání. Jak může jóga pomoci?

Raději bych použil slovo obava. Z čeho? Co z toho vyplývá? Kde se objevuje nejistota? V jakých situacích? Je třeba to zkoumat. Můj názor je, jít zpět k rodičům, do dětství, klást si otázky, zda jsme si obavy přinesli z rodiny, nebo jsou součástí našeho osobnostního dědictví. Do některých obav a problémů není možné zvenku zasahovat. Pokud se ale energie potřebná k řešení objeví a podaří se ji zformulovat, je dobré citlivě komunikovat s těmi, kterých se to týká. Není třeba se bát zkoumat a nahlížet své nejistoty, i když vnitřní proces prožitku situací bývá intenzivní, zejména právě při hlubších meditacích nebo při holotropním dýchání. Během něj se vše projevuje a pak odbourává. I k tomu jsou prospěšné techniky v józe, aby se energetický systém rozběhl, aby si člověk začal více rozumět a byl schopen definovat to, co prožívá, a mohl komunikovat s těmi, kterých se to týká.

Sám hodně dáváte, vidíte emoce účastníků a odnášíte jejich překážky. Jak s nimi pracujete?

Bylo by velmi riskantní brát emoce na sebe. Zůstalo by tak mnoho nedořešeného. Ale pokud instruktor dělá svoji práci napojený na takzvané systémové informační pozadí, pak zprostředkovává možnost ke změně a ostatní se děje, dalo by se říci, automaticky. Na to jsou nástroje, pokud je člověk ochotný cvičit a zkoušet techniku, která odsouvá břemena. Dokud vlivem neopatrnosti, nepozornosti a nevšímavosti opět nespádáme do podobné situace, kdy můžeme opět začít cvičit znova. Je to neustálá práce s trpělivostí, ve které nás ale mohou povzbudit pozitivní předchozí výsledky.

Meditujete?

Ano.

Objasňujete na svých kurzech i karmanový zákon. Mnoho lidí v chápání karmy tápe...

Některé věci jsou velmi jednoduché. Vyvolám-li aktivitu, přijde reakce. V roce 1996 jsem byl v Indii a kolega mi navrhl, abychom šli k Rámeši Basekarovi (tehdy už jogín, dříve ředitel banky), který byl žákem Nisargadatta Mahárádže. Když jsme přišli, dal mi otázku: „Jak tu stojíš, dokážeš ovlivnit, kdo jsou tvoji rodiče, kde jsi se narodil, jak jsi se narodil? Dokázal jsi to ovlivnit a dokážeš to ovlivnit?“ Chtěl jsem začít mluvit o karmanovém zákoně a on mě zastavil: „Nemluv o teorii, zajímá mě skutečnost! Měl jsi možnost nebo jsi neměl možnost tyto věci ovlivnit? Povídám: „No, tak jak tu stojím před tebou, neměl.“ A on: „No vidíš. A jsou to významné věci v životě. A pokud jsi v těchto důležitých otázkách neměl až takovou možnost si vybrat, tak si myslíš, že v těch všech ostatních, daleko méně podstatných, máš možnost si vybrat?“ Odpověděl jsem, že ano, že si mohu vybrat. Dialog pokračoval dále. Shrnu jeho postoj. Dalo by se to vyjádřit na ose x a y, kde jedna představuje čas a druhá intenzitu prožitku. Mám tu dvě křivky od minima do maxima, uprostřed je optimum. Při životních zdarech a nezdarech se pohybuji od minima k maximu. Na konci by suma reziduí mezi reálným a ideálním (dharmickým) stavem měla být rovna nule. Pokud se pohybuji stále v maximu, neustále usiluji a chci víc, snažím se o víc, je pravděpodobné, že nastane problém a mohu skončit i na psychiatrii, protože můj systém není schopný tuto akci integrovat. Stejně je to při dlouhodobém pohybu v opačném spodním okraji. Je popsáno mnoho situací, kdy lidé dělali něco, co jejich systém nedokázal zpracovat. Psychiatrii takové případy mají velmi často v ordinacích. Karma je ale pro nás jakýmsi vodítkem. Je třeba si uvědomit, že je nějaká zóna, kde se mohu pohybovat bezpečně.

Ale jak? Jak být rezistentní vůči upadání do zoufalství i egu a snaze dokázat a mít víc?

Důležité je chápat, že život stále přináší situace, ze kterých se učím, pokud jsem ochotný akceptovat, že se mohu poučit. Nebo mohu být člověkem nespokojeným, který na nepříjemné zkušenosti stále nahlíží jako oběť situace, která to takhle nechtěla. Karmanový zákon je těžké přesně definovat, protože se neřídí jenom logickými zákony, jež bychom dokázali na vědomé úrovni popsat. My ale nevidíme za rozhraní mezi uvědomovanými a neuvědomovanými procesy. Nevíme, proč se lidé rodí tak, jak se narodí. I dobro námi posuzované jako dobro může být chybné. Karmanový zákon nám pomáhá chápat, že život není jen souhra dílčích náhod, ale že bereme situace, které život přináší, jako příležitosti se poučit, upravit svůj směr, být v popisovaném středu karmického diagramu, pokud se dá. R. Balsekar říká: „Pro život máš všechno, ale opravdu všechno připravené, jen měj na paměti, že to není

vždy podle tvých představ.“ [Plná verze textu byla publikovaná v Meduňce autorem Ivo Sedláčkem. Anglická verze je v internetovém časopise Spirituality Studies.]

Je dobré si pokládat otázku: „O čem je můj život?“, na kterou stále hledáme odpověď, stejně jako zkoumáme své možnosti. Určitě ve svém okolí známe případy lidí, kterým šlo o budování a množení majetku, a náhle byli konfrontováni s pocitem, že to není vše. Začali si uvědomovat, že bohatství z nich lepší lidi nedělá. Takový člověk pozná a dokáže si, že umí být úspěšný. Ale úspěch lidí šťastnějšími v běžných životních oblastech dlouhodobě nedělá i proto, že radost z úspěchu trvá krátce.

Společnost je hodně unavená, přesycená možnostmi, informacemi, mentální činností. Co byste doporučil z jógy pro lepší relaxaci? Co pro vás znamená odpočinek?

Když jste v jógovém ášramu, moc toho nenaspíte. Vstáváte ve čtyři ráno a program je až do večera, ale je důležité zdůraznit, že nemáte na starost vůbec nic jiného. Pokud je člověk vyčerpaný ze způsobu práce v našich končinách, z dětí a jejich zájmů, našich zájmů a touhy dělat to či ono, je to rizikové. Pokud si neodpočineme, čerpáme ze zásob. Víkendy trávíme aktivně, chceme mnoho vidět, cestujeme a máme neuvěřitelné možnosti, a to je pro nás i past. Chceme stále víc a děláme si dluhy v energii. Spát osm hodin je nutnost a zároveň je to pro spoustu lidí nepředstavitelné. Jógu bychom měli pojímat jako celek, což znamená zařazovat i očištné techniky, dechová cvičení a relaxace. Cvičení ásan nám na chvíli vydrží, ale dříve či později budeme chtít zpomalit, zařadit i další techniky jako dechová cvičení, meditaci a relaxaci. Tělo i mysl nám naznačí, že to má smysl. Málokdo si uvědomuje, že lidé, kteří jsou sympatičtí a je nám s nimi dobře, mají svoji energii odpracovanou, že na sobě pracují a pracovali i dříve, že to není samozřejmost. Osobně bych rád relaxoval víc, protože i snaha pomáhat druhým může vést k vyčerpanosti. Postupně také zjednodušuji svůj život a odevzdávám zodpovědnost jiným, kteří toho mají méně na starosti. Pro mě je odpočinek příroda, meditace a radost z toho, když se daří i druhým.



Lucie Königová

Józe se věnuje od roku 1998 a lekce vede od roku 2005. Jako lektorka jógy a jógové terapie vede skupinové kurzy a individuální konzultace v Praze a pořádá semináře v různých městech ČR. Vyučuje jógovou terapii v rámci několika výcviků pro učitele a terapeuty ájurvédy a mentoruje jógové učitele z ČR a ze zahraničí. Vedle jógy je zapálenou studentkou ájurvédy, vývojové kineziologie, spirální dynamiky a fyzioterapie. Silně ji inspirují také Feldenkraisova metoda, mindfulness, přirozený pohyb a tanec, kterými obohacuje svou praxi i práci se studenty. Zaměřuje se především na individuální práci s lidmi, na míru šité sestavy a citlivé provázení studentů na jejich vlastní jógové cestě. (foto Petra Klačková, 2019)

Jóga jako jemná cesta k uzdravování

Jste vystudovaná filozofka, měla jste k józe blízko, nebo bylo vaše setkání náhodné?

Poprvé jsem se k józe dostala, což je pro spoustu lidí, kteří mě znají, nečekaná odpověď, přes meditace. To bylo již na střední škole, tuším v roce 1993, kde jsme se učili v rámci společenských věd o buddhismu.

Na jaké škole to bylo?

V Brně, gymnázium Křenová. Já tam tehdy bydlela s rodiči. Pak jsem se odstěhovala do Prahy a studovala na Filozofické fakultě UK překladařství a tlumočnictví angličtiny a k tomu politologii a mezinárodní vztahy. Filozofie, která se blížila orientu, mě velmi zajímala a byla mi blízká. Vnímala jsem jakési vnitřní pnutí tímto směrem. Zároveň mě zajímali bítníci a tvorba Aldouse Huxleyho. Mnohé překvapím, protože jsem se přes experimentování s meditacemi dostala i ke zkušenosti s LSD, které tehdy sehnal můj kamarád z medicíny. My jsme, tedy nemůžu mluvit za ostatní, ale já jsem měla s LSD zážitek naprostého pochopení vesmíru. Skokově se mi rozšířilo vědomí. Všechno najednou dávalo smysl. Došlo k pocitu ztráty hranice mezi tím, co je vně a uvnitř. Najednou pochopíte řád toho, co se děje, a přijmete to. Není to intelektuální zkušenost, ale prožitek srdcem. Jde o hlubokou niternou zkušenost, která jde až do morku kostí. Zároveň jsem po tomto zážitku pochopila jasný vzkaz a poselství, že pro mě osobně toto není cesta. Že se jednalo o nakouknutí do naplno otevřeného vnímání a že lze do stejných dimenzí zavítat i jiným způsobem. Jde o drogu s neblahými účinky, i když je to legitimní nástroj a lze jej použít i bezpečně, pokud jsou tyto látky používány s dobrým záměrem, za supervize, v bezpečném prostředí a se správným nastavením dávkování zkušeným terapeutem.

To je nečekaný vstup do rozhovoru, ale děkuji vám za upřímnost.

Dostala jsem informaci a zkušenost. Hodně jsem se snažila meditovala, a to i proto, že jsem se tehdy toužila dostat do svých minulých životů, což mělo někdy i vtipné následky. Koupila jsem si knihu Raymonda Moodyho a provozovala jsem to, co tam je popsáno. Při meditaci jsem zakryla stínidlo lampy, abych měla přítmí. Bylo mi čtrnáct let a myslela jsem si, že si cestuji minulými životy. Tehdy šlo spíš o usilovnou