

## Po roce zpět v Mysore



Eliška Sluková

03. 03. 2016

Měsíc únor jsem strávila na stejném místě jako před rokem – v jihoindickém Mysore, kde jsem praktikovala ashtanga jógu v místě jejího původu, v KPJAYI s mým učitelem Sharathem Joise (vnukem Pattabhi Joise, zakladatelem současného systému ashtangy). Jak to v samotné shale chodí, jsem popsala již v loňském článku [Vše má svůj význam - realita studia jógy přímo u zdroje](#) [1], jehož četbou si můžete celou situaci připomenout.

Režim je i tentokrát podobný, jen je zde každým rokem a měsícem stále více studentů ze všech koutů světa, cca 400 lidí v jednom měsíci. A ano, ti všichni se musí od časného rána do pozdního dopoledne prostřídat v oné magické místnosti, kde se každé ráno cvičí jóga v tradičním [mysore stylu](#) [2] nebo během tří várek vedených lekcí, které jsou dvakrát týdně. A ceny opět poskočily o něco výše.



## Autor:

Eliška Sluková

Co se však neustále vyvíjí, je moje perspektiva, moje vnímání světa, moje cesta. Cílem tohoto článku tentokrát není poskytnout organizační informace, ale zabrousit netradičně do roviny osobní a psychologické – věřím, že to může být pro někoho inspirací, motivací.

I učitelé jógy či dlouholetí studenti totiž nemusí být ony sebejisté, klidné a osvícené bytosti, které radostně plynou životem, plní fyzické i psychické energie – což je jakýmsi cílem pro mnohé z nás (obzvláště po přečtení množství článků typu, co úžasného jóga okamžitě přinesla do života dotyčného autora). Jóga je nicméně celoživotní cesta, proces, který má mnoho tváří a různý vývoj. Neexistuje tedy norma, podle které bychom mohli soudit, za jak dlouho a čeho bychom měli dosáhnout, lépe řečeno co a kdy by mělo přijít v rámci naší **sádhany** [3] (osobní praxe jógy). Stejně tak nemůžeme cokoli soudit jako dobré/špatné, když soudy jsou vysoce subjektivní a navíc každá událost (i ta z našeho pohledu negativní) má pravděpodobně pro náš život svůj význam a třeba je všechno právě "tak, jak má být", v "té správné době".

## O nekonečném hledání

Každý je individualitou a především bojovníkem sám za sebe na své vlastní cestě, hledačem a také tím, kdo překonává nespočet překážek. To je možná ta hlavní chyba, že stále něco hledáme, podstata našich trápení. Mám na mysli nadbytečné hledání ve všech oblastech - hledáme správné lidi, kteří nám konečně pomohou, správné postupy týkající se fyzického zdraví i duchovního života; správnou cestu ke zlepšení životní situace...

Možná je lepší zastavit se, než ulpívat na hledání. Přestat s neustálým hledáním, ať už jsme v jakékoli (i velmi "špatné") situaci. Pozorovat radši přírodu, okolí, nadechnout se. Všechno totiž může mít individuální, přirozený čas a vývoj a naším úkolem je pouze vědomě pozorovat, nechat věci jejich přirozenému běhu. Mysl se utiší, bude klidnější v jakémkoli prostředí a my se tím začneme uzdravovat, nebo uvidíme i ty nejproblematičtější události jasněji, vědomě, s nadhledem.

Neznamená to zaujmout pasivní, netečný postoj k životu – aktivita je důležitá, pro tu žijeme. Co si však najít onu věc, činnost, která má pro nás smysl, naplňuje nás významem, a na tu se ve svém konání soustředit? Nebo to z různých důvodů nejde? Nemůžeme? Není nám to v tomto společenském systému dovoleno dělat něco i mimo vyšlapané struktury nebo jednoduše "být v klidu"? Říkáte, že ne, protože prostě "musíte" dělat to či ono, musíte se rozhodnout, musíte být takoví a onací? **Ve skutečnosti ale nemusíme nic.** Je to jen představa v naší mysli. Víím, lépe se to vyslovuje, než uskutečňuje. Jenže poté žijeme v bludném kruhu trápení, způsobem života, který mnoho smyslu nedává. Jaký má totiž význam snažit se pod tlakem vše teď zvládnout, stihnout, udělat, když nám pouhá přítomnost a radost z ní proteče mezi prsty? Tlak si vytváříme bohužel jen sami a často si k tomu přidáváme i lpění na okolí, lpění na ostatních lidech a jejich názoru na naše jednání.



**Autor:**

Eliška Sluková

## Můj Mysore aneb Reportáž z trochu jiné perspektivy

Výše popsanými úvahami se rychle dostávám zpět ke své druhé cestě do Mysore, která byla pro mě tento rok velkou otázkou, navrch obalenou pochybnostmi. Letos jsem do Mysore nejela hledat nic, doslova. Byla jsem prostě jakýchkoli očekávání a to díky ne zrovna ideálnímu zdravotnímu stavu a kruhu souvisejících událostí, který se po letech pomalého vrstvení vyostřil právě v posledním roce jak fyzickými obtížemi, tak i těmi psychickými. Psychika samozřejmě ovlivňuje silně fyzično, ale jsem zastáncem také toho, že proces působí i opačně; záhadou tedy může být, čím to vlastně začíná...

Tápání a věčné hledání odpovědí a pomoci na všech stranách mě ještě více vysílilo a mnoho mi nepříspělo. Ze subjektivního hlediska jsem se nejednou viděla na životním dně. Přesto jsem možná k překvapení okolí do Indie odjela. Přemítala jsem totiž, zda mám sedět doma (v zimě) ve své stále stejné situaci, nebo být v Indii a aspoň jen sedět v teple, změnit prostředí nebo v nejlepší případě potkat někoho zajímavého. Píši "aspoň" a "v nejlepším případě", protože jsem si vůbec nebyla jistá, zda se mi bude dařit díky jistým obtížím praxe ásan mezi lidmi. Také mě strašily obavy, že mě Sharath z jistých důvodů nepřijme. Přihoršit si ale zřejmě v současné situaci nemohu a tak jsem se na cestu vydala. Navíc již na podzim jsem prošla poměrně náročným registračním procesem do KPJAYI (internetovou bitvou mezi tisíci studenty z celého světa o místo v shale, kdo stihne včas poslat přihlášku) a byla přijata, což jsem si vyložila jako určité znamení.

Letošní měsíční pobyt byl však pro mě milým překvapením a já pociťuji vlastně vděčnost. Ásanovou praxi v shale zvládám nad jakákoli očekávání (přestože jsem žádná neměla...), zažívám dokonce jistý progres, Sharath mi přidělil část pozic druhé série rychleji než loni a dokonce si mě pamatuje včetně jména (jupí, moje ego jásá). Nedívá se na mě skrze prsty jako na tu "slabou" nebo nějak "znevýhodněnou" v duchu tradiční myšlenky, že ashtanga jóga je tu pro všechny.

V oblasti některých fyzických obtíží se cítím lépe než před odjezdem. Možná opravdu existuje ona pověstná "Mysore Magic". Nebo na tom má jednoduše zásluhu indické podnebí a okolní dění, které mi svědčí lépe. Samozřejmě, není vše růžové, zažívala jsem i etapy fyzické únavy, dostihla mě i osobní psychická krize (a vlastně ne jedna), beznaděj, pochyby a dilemata na různých frontách. Člověk se nemění ze dne na den - nebo aspoň ne tak snadno. Sami před sebou neutečeme nikam a můžeme dokonce být sami sobě tím největším nepřítelem. Nicméně cítila jsem také nové přílivy energie na fyzické i psychické úrovni, těšila se z toho, že zde jednoduše mohu být a být součástí zdejšího dění, i třeba v rámci svých současných limitů, snažila jsem se radovat z maličkostí.

Trochu ovšem lituji, že jsem si zažádala pouze o únorovou praxi v shale a cestu naplánovala jen na měsíc (ne na dva jako minulý rok), který zde utíká rychle jako voda. Zůstává pouze na mně, jak vše po návratu z Indie uchopím...



**Autor:**

Eliška Sluková

## "Správný" okamžik přijde

Nevím, zda mě letošní cesta nějak podstatně transformovala - vítěznou osobní "transformací" by se slušelo článek z cest velkolepě zakončit, tudíž možná čtenáře zklamou. Přesto by se však hodilo sdělit něco, co považuji za podstatné: **zklidněte a zastavte se.**

Za čím vlastně pod tlakem spěcháme? Proč musíme pořád o něčem přemýšlet a něco stále řešit? Máme celý život před sebou (leč různě dlouhý - jak, to nikdy nemůžeme vědět). Nic z toho, co děláme, není ani špatné ani dobré. Přestala jsem také věřit na náhody; vesmír (nebo ať už to nazvete jakkoli) funguje tak, jak má, a vše má pro daný okamžik význam. I lidé, které potkáváme - možná není potřeba ty "správné" osoby hledat, možná je ani nepotkáme, anebo nám jsou souzeni až později, po mnoha letech, právě v tu správnou chvíli. To je mimochodem moje osobní zkušenost právě z loňské a především letošní cesty do Mysore - takže přeci jen je tu malý happyend!

Příjemně mě také překvapilo, jak domácky a důvěrně známě na mě místní prostředí působí, jak je milé potkávat známé tváře, které zde byly také touto dobou před rokem, obnovovat kontakty či právě

setkávat se s novými lidskými osudy...

S každou další návštěvou má člověk v Indii větší přehled a i všechny organizační záležitosti zvládá lépe. Adaptace na prostředí je taktéž rychlá. Jistým běžným problémům, které však zřejmě k Indii (a jakémukoli cestování či dokonce životu obecně) prostě patří, se asi vyhnout nelze. Vyplývají často z mezilidských vztahů, mentality místních obyvatel, místních pořádků nebo míry vaší odolnosti a organizačních schopností - ať už z oblasti ubytování, stravování, peněz a dalších "materiálností".



[4]

**Eliška Sluková** [4]

Eliška je lektorkou a oddanou praktikantkou ashtanga jógy již několik let, v únoru a březnu 2015 navštívila poprvé indický Mysore a zahájila každoroční studium v Sri K.Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute se Sharathem Joisem. Zabývá se studiem východních kultur; výživou, funkční medicínou a zdravím (viz eliyoga.com) a životem v souladu s přírodními principy.

[5]

[6]

[1]

[7]

[8]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejich partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

---

**URL zdroje:** <https://www.jogoviny.cz/clanky/zkusenosti/po-roce-zpet-v-mysore>

#### Odkazy

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky/zkusenosti/vse-ma-svuj-vyznam-realita-studia-jogy-primo-u-zdroje>

[2] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-praxe/video-mysore-lekce-na-vlne-vlastniho-dechu-s-energii-skupiny>

[3] <https://www.jogoviny.cz/slovník-sanskrtu/sadhana>

[4] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/1449>

[5] <http://www.eliyoga.com/>

[6] <https://www.facebook.com/eliyogacom>

[7] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/1449>

[8] [https://www.jogoviny.cz/profile-lektor\\_jogy/1449](https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/1449)