

Rozhovor s Dougem Swensonem „Všichni jsme současně učiteli i žáky“



Přinášíme vám nezkrácený rozhovor s Dougem Swensonem!

Když jsem se dočetla, že Doug, bratr legendárního – tedy alespoň pro nás aštanga jógu praktikující – Davida Swensona, bude v Praze, neváhala jsem s přihlášením ani minutu. Tenhle učitel jógy praktikuje už více než 50 let a byl to on, kdo svého bratra k józe přivedl. Kromě studia učení jógy skládá básně, je vášnivým zastáncem zdravého životního stylu a nebojí se zkoušet různé styly jógy i pohybu jako takového. Díky Martině, organizátorce Prague Spirit festivalu, jsem měla šanci se ho zeptat na to, co mě zajímalo, a přinést trochu inspirace i vám.

Před několika měsíci jsem byla na učitelském tréninku s tvým bratrem Davidem. Vyprávěl nám mnoho historek a některé z nich byly o vás dvou. O tom, jak jste spolu cestovali, praktikovali jógu v parcích ve vašem rodném Texasu...

V době, o které mluvíš, byla jóga příjemná a o hodně jednodušší. I když, jak jsi zmínila, neměli jsme možnost praktikovat v jógovém studiu, našli jsme si vždycky místo ve stínu velkého dubu a cvičili jsme tam. Tou dobou jsme si ani neuvědomovali, že jsme učeni také matkou přírodou, protože v ní se všechny věci permanentně mění. Mraky, které lehce pluly po obloze, úplně bez námahy jako sny, inspirovaly naše plutí ve vinyásách. Vítr ve větvích stromů nám připomínal, že existují dva typy energií. Energie, kterou můžeš vidět – to, jak se stromy pohybují, a energie, která je neviditelná – jako vítr, který uvádí větve do pohybu. Tohle nám pomohlo objevit, jak lépe pohybovat pránou v těle během jógové praxe. Pomohlo nám to objevit způsob, jak nechat tělo a mysl pohybovat se přirozeně a organicky, a tím zvyšovat a udržovat energii vzniklou myšlenkou a pohybem.

K józe jsem se dostal díky Ernestu Woodovi, britskému jógovému mistrovi, a publikovanému autorovi, který byl členem církve, kterou vyznávala naše rodina – společenství unitářů. Bylo to v letech 1963–1965, kdy pan Wood učil jógu několik vyvolených dětí ze sobotní školy. Vyučoval párkrát měsíčně, a já jsem byl jedním z těch dětí. V roce 1965 bohužel zemřel, ale já jsem měl naštěstí jeho knihy, ze kterých jsem mohl dále čerpat. V té době se nemluvilo o žádných stylech jógy. Buď jsi praktikoval jógu, nebo jsi nepraktikoval vůbec.

Jak vaše rodina přijala, že jste s Davidem dělali něco, co v té době nebylo příliš obvyklé?

Naši rodiče byli otevření všemu. Pravdou ale je, že když jsme s jógou začínali, měli určité

pochybnosti. Přeci jen šlo o filosofii a praxi, která jim byla úplně cizí. Na druhou stranu, jiné děti pily alkohol, braly drogy nebo se z nich stali vandalové. My jsme jen pracovali na své síle i pružnosti a získávali vnitřní klid. Takže usoudili, že je to dobrá volba.

Slyšela jsem příběh o tom, jak jste s Davidem praktikovali v parku a sousedi na vás zavolali policii...

Ano, to je pravda. Stalo se to několikrát. Sousedi nás viděli praktikovat jógu v parku naproti svému domu a rozhodně to vypadalo o hodně jinak než fotbal nebo baseball. Tak usoudili, že to může být potenciálně nebezpečné. Navíc jsme často měli ruce v gestu namasté a meditovali v pozici lotosu. Sousedi to mysleli dobře, chtěli chránit naše duše, a protože nerozuměli této filosofii, zavolali policii ze strachu z neznámého. Policisté pak jenom dělali svoji práci. Chránili dobré občany státu Texas před všemi možnými, ale ještě neznámými vedlejšími efekty jógy a případným vymytím mozku, které takhle činnost mohla způsobit.

Praktikoval jsi jógu od prvního dne, kdy ses s ní potkal, nebo bylo období ve tvém životě, kdy ses věnoval jiným aktivitám?

V nějaké formě jsem se jí věnoval vždycky, minimálně jsem se vracel k jejím myšlenkám, a připomínal si její úžasné účinky. Je důležité si uvědomit, že jóga je především proces získávání hlubšího vnímání, což vždy nemusí být spojeno s prováděním jógových pozic na podložce. Jde o vnímání života jako takového, o tom být více vědomý v každé situaci. Byly doby, kdy jsme s Davidem nepraktikovali žádné jógové pozice, ale vždycky jsme nějakým způsobem praktikovali jógu. Třeba při surfování, chození po horách, bydlení v lůně přírody nebo vidění světa očima druhých.

Kteří učitelé tě nejvíce ovlivnili?

Nevěřím v to, že by ti jeden učitel mohl dát všechny odpovědi. Naopak jsem plně přesvědčen, že jóga je příliš velké téma, aby ji mohl obsáhnout jeden styl, systém nebo guru. Nejvíce mě ovlivnili Ernest Wood, Swami Satchidananda, Swami Sivananda, Pattabhi Jois, matka příroda a mnoho dalších - jako matka Tereza nebo Gándhí.

Řekl bys, že každý styl jógy má co nabídnout? Na workshopu v Praze jsi zmínil, že každý z jógových stylů má svůj osobitý přístup, a ty máš pocit, že nejlepší je všechny zkombinovat.

Věřím tomu, že všechny styly a systémy jógy dělají úžasnou a přínosnou práci pro celou lidskou rasu. Je dobré studovat je a číst o nich, a ze začátku se držet pouze jednoho stylu. Avšak jen do té doby, než získáš cit pro to, o čem jóga je a jak mění tvůj život k lepšímu. Když se tohle stane, vřele doporučuji prozkoumat nejen ostatní systémy jógy, ale i další filosofie zabývající se propojením těla a mysli. Společně s tím, že časem dokážeme nacházet a posilovat slabá místa různých systémů, dosáhneme zdokonalení svých fyzických i mentálních možností, hlubšího vnímání a vnitřního klidu.

Jak bys vysvětlil slovo „jóga“? Co podle tvých zkušeností znamená?

Jóga znamená uvědomit si svoje Jáství. Najít v sobě hlubokou vděčnost za každý aspekt života a stále se snažit zvyšovat svoje vědomí. Znamená to respektovat všechno ve svém životě.

Hodně cestuješ a učíš, vždycky tě to naplňuje, nebo někdy cítíš, že by sis dokázal žít na jednom místě?

I když to pokaždé není úplně naplňující, pořád mi to hodně dává. V každé, i v té nejnáročnější situaci, bývá totiž ukryt dar. Na nás pak je, abychom se ho naučili vidět a přijmout. Koneckonců nic, co v životě bývá opravdu naplňující, nebývá úplně snadné. Někdy se možná i dostaneš až na úplné dno,

ale tvým úkolem je vždycky se z něj zase sebrat a pokračovat v tom, co nejlépe umíš. Mnohokrát v životě jsem se na nějakou dobu rozhodl zůstat na jednom místě, rozhodně je to víc uzemňující než pořád cestovat, pak jsem si ale uvědomil, že každý máme v životě nějaký úkol, a součástí toho mého je cestovat, učit a studovat. Všichni jsme totiž současně učiteli i žáky.

Jógová praxe je stále více populární. Vidiš to jako pozitivum, nebo to má i nějakou stinnou stránku?

Rapidní nárůst jakékoliv pokrokové filosofie může mít mnoho pozitivních, ale také méně přínosných efektů. Vždycky můžeš vidět šálek poloplný, nebo poloprázdný. Je právě teď východ, nebo západ slunce? Vnímání všeho závisí jen na tom, odkud a jak se na věci díváš.

Je skvělé vidět tolik lidí praktikovat jógu, neboť tahle praxe má mnoho pozitivních účinků - fyzických, mentálních i duchovních. Na druhou stranu je fakt, že jóga je pak občas zneužívána, zjednodušena a špatně interpretována.

Jak vypadá tvoje jógová praxe?

Má tři části: etickou, fyzickou a mentální. V podstatě je to to, co můžeš najít v Pataňdžaliho jóga sútrách, v definici osmistupňové stezky. Většina lidí má bohužel tendenci přeskakovat tu etickou část, jen lehce se dotknout té duševní a plně se věnovat jen tělesné části jógové praxe. Rovnováha je klíčem k úspěchu v životě. Střední cesta je většinou tou správnou. Vždycky se ve své praxi snažím poučit ze svých včerejších chyb a zdokonalovat se ve svých myšlenkách i činech. Když se chystám na praxi, rozhodnu se, jestli se chci věnovat náročné ásanové, nebo velice jemné jógové praxi. Většinou mi to zabere něco mezi jednou a dvěma a půl hodinami. Když skončím, dám si zelený fresh džus a většinou ještě přidám nějaké kardio. Třeba chození po horách nebo jízdu na kole. Potom si dám velice zdravý raw-veganský oběd a příjemnou konverzaci s přáteli (někdy jsou to lidé, a jindy příroda).

Máš nějaké každodenní zvyky, které ti pomáhají zůstat zdravý, relaxovaný a plný energie na všechno tvé učení a cestování?

Jasně. Miluji praktikovat jógu venku, surfovat a pít zelené džusy a smoothies. Můj stravovací režim je navíc velice jednoduchý, založený na raw-veganských pokrmech.

Když chce někdo začít s jógou, co bys mu doporučil? Co by měl být první krok a na co si dát případně pozor?

Měj realistická očekávání a udrž si otevřenou mysl. Pamatuj, že jóga je proces, takže se snaž být pokorný a postupuj krok za krokem. Začni vnímáním přítomného okamžiku a dýcháním. Potom, za nějaký čas, ti jógová praxe zlepší celý život. Budeš vnímavější, budeš mít víc energie a vnitřního klidu.

Myslíš si, že jógová praxe může někomu změnit život? A pokud ano, jakým způsobem?

Rozhodně. Ve všem, co si jen dokážeš představit. Všechny limity jsou jenom v naší mysli, a jógová praxe ti pomůže dosáhnout plného potenciálu... A ten je rozhodně větší, než by tě kdy mohlo napadnout.

Změnil se svět jógy hodně, od té doby, co jsi ty začal s praxí?

Jóga se nemění. Ale lidé, kteří praktikují a učí jógu, ji často průběžně začnou jinak vnímat a prezentovat. Dokonce ji občas zneužívají a kupčí s ní. Ze začátku to pro mě bylo, a pořád ještě

většinou je, hlavně o zvyšování stavu svého vědomí. Tohle je pak pro mě základem, abych se zlepšil ve všech sférách svého života. Nejenom seděl ve studiu a páčil vonné tyčinky. Jen díky józe - rovnováze, sebevědomí a duševním stavům, kterých jsem dosáhl - jsem byl pozván, abych soutěžil na světovém surfařském šampionátu v roce 1974. Jóga mi dala vnitřní klid, jemnější vnímání a porozumění všemu v přírodě, včetně vln v oceánu.

Jógová praxe v dnešní době je často spíš jako korporátní business. Podřízená výtěžku, módě a zvyšování ego na sociálních sítích i mimo ně, v době, kdy já jsem začínal, to bylo o sezení o samotě pod stromem a hledání vnitřního klidu.

Co si myslíš o vztahu jógy a sociálních médií? Je pro jógu a její praktikanty dobré, sdílet svou praxi, myšlenky a obrázky ásan, nebo v tom vidíš určité riziko?

Myslím si, že sociální média mohou být dobrá, špatná, a i velice ošklivá.

Dobré je, že ti mohou dát vyšší sebevědomí a podporu lidí se stejným světonázorem.

Špatné je to, že mnoha lidem zvyšují ego, což může mít nepříjemné dopady.

Velice ošklivý je fakt, že někteří lidé zaprodají svoji duši. Žijí jen z toho, aby potěšili ostatní, čemuž podřídí své myšlenky, činy, celý život. Vydávají se opačným směrem, směrem od nalezení svého životního poslání. Jde jim jenom o to, co si o nich ostatní myslí, a o to, aby je co nejvíce lidí uznávalo a obdivovalo.

Kdybys mohl na tomto světě cokoliv změnit, něco, co se podle tebe vydává špatným směrem, co by to bylo?

Nikdy nemůžeme změnit něco v mysli někoho jiného. Můžeme jít ale velice silným příkladem, můžeme být inspirací a zasadit semínka nových myšlenek. Změna ale pak musí přijít zevnitř. Zalévej semínka těch správných myšlenek a jejich barevné květy brzy vykvetou všemi barvami. My všichni bychom se měli velice snažit být více vnímaví a nacházet větší vnitřní klid. Když pak víc a víc lidí bude inspirací k tomuto hledání, můžeme inspirovat celý svět k tomu, aby všichni lidé žili mírumilovnější život. Pak mohou všechna srdce bít ve stejném rytmu.

Báseň Douga Swensona

Bud' tím světlem

Kdyby tak jen poušť vrátila

Tenhle písek, jak matčino teplé pohlazení

Přesto kaktus jen sní o životě, plném vláh

A žádá odpuštění - když noc šeptá

Zítřek potřebuje naši lásku, naši laskavost

A ryzí celistvost - když květina pomalu tančí

Jako myšlenka bez domova, ztracená v čase

Ego loví odpovědi a přesto - nenachází pravdu

Chuť včerejší plnosti

Dotkla se zatoulaných hor - kde paprsky světla hledají klid

Tohle nestačí - být jen láskou větru

Musíme si uchovat své srdce a být tím světlem

Be The Light

If the desert would give back

This sand, like a Mother's touch of warmth

Yet cactus just dreams of a watery life

And ask forgiveness — as the night whispers

Tomorrow needs our love, our kindness

And genuine integrity — this flower slow dances

Like a homeless thought, lost between time

Ego fishes for answers and yet — finds no truth

The taste of yesterday's richness ~

Touched stray mountains — where sunbeams seek peace

It is not enough — to be the love of the wind

We must find the heart in preservation and be the light ...

rozhovor vedla:

Kateřina Hilerová



