

Rozhovor se Sharon Gannon



Přinášíme vám rozhovor se zakladatelkou metody jivamukti jógy – Sharon Gannon.

Představení Naděždy Brzobohaté, která rozhovor vedla:

Moje úplně první seznámení s jivamukti jógou a Sharon bylo v roce 2008 díky mé dobré přítelkyni. Osobně jsem se se Sharon pak setkala v městě Washington, DC, když jsem se zúčastnila její lekce a autogramiády knihy „Jóga a vegetariánství“ v roce 2009 a na základě své skvělé zkušenosti jsem se rozhodla absolvovat učitelský trénink v roce 2010. Sharon Gannon a David Life, spoluzakladatelé metody jivamukti jógy, počali svoji cestu jógy v 80. letech v té době uměleckém a hippie New Yorku, nyní oba žijí ve Woodstocku, NY, USA.

Oba ovlivnili můj život na mnoha úrovních. Skrze jejich učení mě jóga dávala větší smysl. Jógu jsem praktikovala i pár let před tím, než jsem je potkala, ale díky nim praxe dostala jiného významu. Jsem jim nejvíc vděčná, že jsou tady, v tomto životě, sdílí starodávné učení jógy s těmi, kteří mají zájem, takový, který se shoduje s upřímným a opravdovým významem Jógy.

Naučili mě a nás všechny mantru „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“, která znamená „Kéž jsou všechny bytosti šťastné a svobodné“, a Sharon její význam ještě doplnila „...a kéž moje myšlenky, slova a konání přispívají ke spokojenosti a svobodě všech“. A podle této mantry se snažím, jak mi to jde nejlépe, žít.

Sharon Gannon není jen velkou učitelkou a pečujícím člověkem, ale má odvalu starat se o ty bez hlasů a práv, je autorkou krásných knih, zpívá, vaří a je považována za talentovanou renesanční ženu naší doby – nepřetržitě přináší čerstvé vhledy relevantní dnešnímu světu jógy.

Mám tu několik otázek pro Sharon – pojďme si přečíst, co na ně odpověděla. Mám z tohoto momentu opravdu velkou radost.

(Naděžda Brzobohatá v roce 2012, rok po návratu z USA, založila a provozuje studio jógy v Brně [Yoga Lokah](#) a od roku 2013 pořádá mezinárodní festival jógy v Brně - [Live Yoga Love Brno.](#))

Můžete popsat, jak jóga vypadala v 80. letech v New Yorku, když jste začala praktikovat?

SHARON: Jóga pro mě znamenala a vypadala jako záchrana, pro mě a také pro svět. Po všech těch letech jógu pořád takto vnímám.

Můžete nám povědět o tom, jak a proč jste se rozhodli (s Davidem Lifem) vytvořit metodu jivamukti jógy? (pozn. překladatelky jivamukti [džívamukty])

SHARON: Chtěli jsme najít způsob, jak přispět ke snížení množství utrpení a násilí ve světě – zvláště utrpení a násilí konané na zvířatech a naší vzácné planetě Matce Zemi. Učení jógy, které jsem studovala, nabízelo perfektní platformu pro environmentální aktivismus a boj za práva zvířat a zároveň nabízelo cestu k osvícení pro všechny.

Váš učitelství trénink je považován, mezi ostatními světovými tréninky, za jeden z nejlepších, nejintenzivnější a vysoké kvality. Jak jste vytvořili tak komplexní, nabitý, s učením na vysoké úrovni, vyžadující disciplínu a zároveň krásný a život měnící trénink?

SHARON: Seskládala jsem věci z různých zdrojů, které byly důležité pro mě – koncepty a praktiky, které změnil mě, a uspořádala jsem je do jednoduše srozumitelného formátu, který se ostatní mohou naučit, a to takovým způsobem, že pocítí sílu učit sami ostatní.

Několikrát jsem navštívila váš domov ve Woodstocku a místo jsem si zamilovala. Mohla byste našim praktikantům něco málo o tomto místě povědět?

SHARON: Jedná se o chráněné území o rozloze 125 akrů. Útočiště leží 100 mil od New Yorku a nabízí bezpečné místo pro divokou zvěř, dále pak pro stromy a rostliny. Má dva větší rybníky, ale většinou je to divoký les.

V roce 2003 jsme se Davidem Lifem dozvěděli, že velká část pozemků ve Woodstocku je na prodej a že developeři mají zájem vysekat velkou část lesů, rozdělit zemi na stavební části a prodávat je jako stavební pozemky. Prodejní cena byla ale příliš vysoká, pro nás ekonomicky nedosažitelná, ale podařilo se nám zajistit hypotéku, a tak jsme celý pozemek koupili. Teď pozemek udržujeme, sázíme původní divoké stromy a keře, které slouží jako potrava pro zvěř. Také zvěř několikrát denně krmíme organickým zrním, ořechy a ovocem, a tak jim doplňujeme jídlo, které nachází v lesích. Lesy nejsou přístupné veřejnosti, protože chceme udržet soukromí a bezpečnost pro obyvatele lesů, a tak je to pro ně opravdové útočiště. Postavili jsem „dům pro jeleny“ – přístřešek, který je obzvláště oblíbený u srn a jelenů, které často vidíme spát v hebké slámě, pod střechou, se svými mladými, zvláště pak za hustého sněžení či dešťů.

Wild Woodstock Forest Sanctuary je domovem pro jeleny, medvědy, lišky a mývaly severní, zajíce, vačice, sviště, veverka, čipmunky, myši, krtky, sviště lesního a pro mnoho druhů ptáků. O pozemek se staráme sami, nežádáme žádné dotace nebo pomoc od ostatních.

Mluví se o vás jako o obhájovatelce práv zvířat, krásné renesanční ženě, která inspiruje mnohé. Jak si udržujete energii, vůli a snahu plnit si své sny a tak krásnou zářící pleť?

SHARON: Nevím, nepřemýšlím o tom tak moc. Můj život, jako životy nás všech, je v rukou Božích. Každý den nabídnu svůj život Bohu a požádám o to, zda může můj život použít jako nástroj. Chci Jeho vůli, ne „mou“, aby motivovala moje konání. Snažím se být užitečná ostatním, dělám, co mohu, abych vylepšila jejich životy, a učím se, jak to dělat lépe a lépe.

Jak vypadá váš den, když zrovna neučíte nebo nejste na cestách?

SHARON: Den trávím praxí jógy, a ta má několik různých forem, např. uklízím dům, připravuji jídlo, cvičím hru na klavír, krmím ptáky, jezdím na kole, studuji sánskrť, čtu knihy, maluji, ale také praktikuji pránájámu, ásany, zpěv manter a jiné více tradiční jógové praxe, ale ať už moje praxe navenek vypadá jakkoliv, uvnitř jsem odevzdána tomu, abych si co nejlépe připomínala Boha a abych byla k druhým laskavější.

A samozřejmě, vaše nová kniha, *The Magic Ten and Beyond* - co vás inspirovalo k napsání této pěkné knihy a jak se vlastně myšlenka *Magic Ten* zrodila? A zázrak? Co má zázrak společného s praktikami jógy :-)?

SHARON: Zázrak se stane, když se změní naše vnímání - když to, o čem jsme si mysleli, že je skutečné, se vyjeví, že zase tak skutečné není. Vnímání nás samých, ostatních a světa se začne záhadně přeměňovat. Byla jsem donucena :-) knihu napsat, protože po mnoho let mě lidé žádali, abych s nimi sdílela svoji domácí praxi. V této knize odhaluji své tajemství - co dělám doma každý den nebo na hotelu, když cestuji. Také jsem chtěla sdílet se čtenáři svoji teorii, že jóga mohla být praktikována ve starém Egyptě a že nemusí být exkluzivním majetkem indické kultury. A tak má kniha vlastně dvě části: 10týdenní sekvence pro vlastní praxi a dobrodružný příběh z Egypta, kde popisují svoji teorii o spojení mezi jógou a magickými mysteriálními školami starého Egypta a jak jsem objevila 10 magických praktik, když jsem hovořila s egyptologem v podzemí káhirského muzea, který mi ukázal hieroglyfy vyleptané do 3000 let staré kamenné kartuše, které mi připadaly zrovna jako magické praktiky, které dělám já.

Co byste si přála, aby si čtenáři a praktikanti z vaší knihy osvojili?

SHARON: Něco užitečného. Ráda bych nabídla 10 jednoduchých duchovních praktik vytvořených pro vytížené lidi, kteří si přejí hluboké výsledky. Navštěvovat lekce jógy je skvělé, ale mnohdy, z finančních důvodů, časového omezení nebo jiných důvodů, to prostě není možné. Ale to by nemělo znamenat, že nemůžete dál praktikovat. Co odhaluji ve své knize, *The Magic Ten and Beyond*, je moje osobní *sadhana* - praxe - kterou dělám každodenně po mnoho let, ať už v soukromí svého domova, nebo v hotelovém pokoji, anebo kdekoli se zrovna nacházím. Kniha nabízí jednoduché způsoby, jak být lepší, ohleduplnější, klidnější, zdravější a spirituálnější člověk. 10 praktik, popsanych jako 10týdenní kurz, nabízí jak začátečníkovi, tak dlouholetým praktikantům návody, jak sám na -modlitbu, afirmace, vizualizace, mantry, krije, pránájámu, ásany, meditaci, hlubokou relaxaci a krmení ptáků. Jsou zde praktiky na to, jak se ráno probudit v dobré náladě, jak být více svatým, praktiky odhalující tajemství cesty k bohatství a hojnosti. Praktiky pro zvýšení vitální energie, které učí jak šetřit a směřovat svou *pránu*, životní sílu. Také jsou zde praktiky, které pomáhají dořešit staré vztahové problémy, očistou těla a vyčištěním myšlenek od negativních emocí a které vás udrží ohebnými do vysokého věku. Je zde také jednoduchá, krok za krokem, praxe meditace, ale také způsob, jak se osvobodit od strachu ze smrti a žít lehce a pohodlně ve své vlastní kůži po zbytek našich životů.

Jaký byste měla záměr nebo touhu, přání pro dnešní praktikanty jógy? Co byste jim poradila, s čím začít nebo jak pokračovat dál?

SHARON: Nemyslím si, že by se o józe mělo kázat. Jóga není pro každého. Kdo jsem já, abych někomu jinému říkala, co by měl nebo neměl dělat. Co dělat? ...je důležitá otázka, nad kterou si každý člověk musí zapřemýšlet sám. Dokud student, praktikant za mnou nepřijde s konkrétní otázkou, tak nemohu radit. Ano, učitelovo místo je nabídnout vedení, ale pouze pokud si o vedení někdo řekne.

A tak tedy, k odpovědi na vaši otázku, já bych praktikantům navrhla, aby se angažovali v dobrodružství při objevování, kým opravdu jsou, mimo své tělo a mysl. Pro usnadnění takového dotazování je nápomocné, když si sami naordinujeme praktiky, které nám umožní přestat si stěžovat, vinit druhé a obhajovat se. Zkuste sami sebe zachytit těsně před tím, než si na někoho začnete stěžovat nebo vinit ostatní. Ale také buďte obezřetní, abyste nezabředli do zvyku obhajování se a vysvětlování druhým, proč jste měli tu potřebu zrovna vykonat to, co jste vykonali. Není nutné obhajovat všechno, co děláme - oprostěte se od obhajování. Vezměte zodpovědnost za své chování. Dělejte tak, jak nejlépe dokážete, a nechte Boha, ať se postará o zbytek.

Jivamukti jóga se v České republice stává více a více populární (ale také na Slovensku, pozn. překladatelky). Můžete nějak povzbudit a podpořit tyto nové praktikanty?

SHARON: Jsem nadšená, že filosofie, metoda a techniky jivamukti jógy jsou českými praktikanty přijímány a jsem vděčná za odvážné české jogíny, kteří se stali jivamukti lektory. Jsem také vděčná učitelům, jako je Jules Febre, Yogeswari (a mnoho dalších skvělých lektorů, které k nám zvou Martina Procházková z Prahy a Lenka Knag z Ostravy, pozn. překladatelky) a další, kteří Českou republiku navštívili, a napomáhají tak při budování místní komunity. Jivamukti jóga je cesta k osvícení skrze soucítění se všemi bytostmi. Vyjádřit soucítění s ostatními zvířaty a se Zemí je radikální koncept, a když se s ním začne pracovat, tak má potenciál nabourat naši nynější globální kulturu – kulturu stojící na základě zotročování a vykořisťování zvířat a Země. Nebojte se následovat svá srdce. Nezatěžujte se příliš faktem, zda jste ostatními přijímáni. Když se oddáte józe s láskou, radostí a upřímností, tak se musí stát velké a krásné věci. Ostatní jsou vždy zaujatí a inspirováni těmi, kteří žijí život dle svých principů. Učte příkladem. Buďte radostnými vegany spíše než rozzlobenými a odsuzujícími, s pocitem nadřazenosti nad ostatními. Studujte hlouběji praktiky s nadějí, že knihy, CD a DVD, která jsme vytvořili, vám budou v tomto ohledu užitečné. Pokračujte ve vytváření komunity – scházejte se s ostatními a vytvořte satsang. Předčítejte si společně povznášející knihy, meditujte a zpívejte společně jména bohů.

Slyšela jsem, že je jivamukti jóga pod vedením nových lidí. Jaké je vaše nynější spojení s jivamukti jógou?

SHARON: Jsem spoluzakladatelkou metody jivamukti jógy, a tou už vždy budu. V prosinci roku 2017 bylo vlastnictví spolu s administrativou jivamukti jógy předáno dvěma krásným, inteligentním, pečujícím lidem, Hari Mulukutla (NYC, USA) a Camilla Veen (Stavanger, Norsko). Oba jsou praktikanty jivamukti jógy, vegany a našimi dlouholetými blízkými přáteli. Dadid a já jsme velmi spokojeni a jsme jim vděční za to, že převzali tíhu administrativy z našich ramenou a dělají to mnohem lépe, než jsme byli schopni my. Cítíme úlevu, že naše celoživotní práce je ve schopných a milujících rukou. Díky nim vidíme světlou budoucnost pro celosvětovou komunitu jivamukti.

Jak dlouho praktikujete jógu? Změnilo se nějak vaše vnímání jógy/jivamukti během těchto let? A pokud ano, tak jak?

SHARON: Praktikuji jógu 50 let – od roku 1967, kdy jsem začala meditovat a objevila jsem učení jógy díky čtení knih a poslechem spirituální hudby.

Dokončila jste a vydala další knihu. Jaké máte plány do budoucna?

SHARON: Nedávno jsem listovala Women's magazínem a narazila jsem na dotazník, který měl pomoci čtenářkám dozvědět se něco o sobě tím, že vyjmenují své preference. Byly tam otázky jako: Město, nebo venkov?, Hory, nebo pláž?, Káva, nebo čaj?, Sova, nebo skřivan?, Potřebujete plán, nebo jste „go with the flow“ osoba?, Beletrie, nebo literatura faktu?, Tvoření, nebo organizování?

Když jsem přišla k poslední otázce, zda preferuji tvoření, nebo organizování, tak jsem bez váhání odpověděla organizování. I přesto, že se považuji za tvořivého člověka, tak zároveň vím něco o svém kreativním procesu, a to, že nemohu být moc kreativní, pokud je moje pracovní místo, domov nebo mysl v nepořádku. Pokud jsem nechala věci v nepořádku, tak je musím nejprve uklidit, vytvořit pořádek, pak prostor pro kreativitu vyplyne přirozeně. Staré se musí uklidit, aby nové mohlo vyjít najevo.

Protože jsem nyní osvobozena od administrace školy jivamukti jógy, tak mám čas si život uspořádat. Je mi 68 let, nemohu si být jistá, že mi zbývá spoustu času, tak cítím potřebu organizovat a poklízet.

Napsání knihy *The Magic Ten and Beyond* nebyl pro mě čistě kreativní projekt, ale i organizační. Věděla jsem, že už to nemohu odkládat. Musela jsem dát svoji denní praxi do organizovaného, čitelného formátu. A teď, když je kniha kodifikovaná, vytištěná, publikovaná, čtená a používaná ostatními, tak se cítím skoro připravená na další projekt. Ale před tím, než se tak stane, mám stále nedokončené, neuspořádané věci v životě, které potřebuji zorganizovat. Mám hodně maleb jen tak miš maš v krabicích ve skříni a rozdělané předlohy, snad nedokončené knihy. Mám hodně oblečení, které zabírají místo ve skříních, a šuplíky zaplněné věcmi, které potřebuji probrat a zbavit se jich. Těším se na to, že si uklidím dům.

Co vás činí šťastnou?

SHARON: Připomínání si Boha a přispívání ku spokojenosti ostatních.

Ráda bych věděla, na které dobročinné akce a organizace jivamukti přispívá?

SHARON: Většinou na kauzy za práva zvířat. Mnoho let podporujeme práci Ingrid Newkirk a organizaci PETA, Captain Paul Watson a Sea Shepherd, The Animal Mukti Clinic NYC, Farm Sanctuary, Karen Dawn a DawnWatch, Julia Butterfly Hill a Circle of Life.

Také s radostí podporuji organizace, které podporují umění, umělce, hudbu a hudebníky. Např. Maverick Concert Hall ve Woodstocku, NY.

Rozhovor vedla Naděžda Brzobohatá.

Mateřská škola Jivamukti Jógy v New Yorku

www.jivamuktiyoga.com



