

Dokonalá nedokonalosť

UMENIE A ZMYSEL
CVIČENIA JOGY



BARON BAPTISTE

UMENIE A ZMYSEL
CVIČENIA JOGY

Dokonalá nedokonalosť

BARON BAPTISTE



BARON BAPTISTE

Dokonalá nedokonalosť

Umenie a zmysel cvičenia jogy

Preložené z anglického originálu

Perfectly imperfect: the art and soul of yoga practise

PERFECTLY IMPERFECT

Copyright © 2016 by Baron Baptiste

Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Všetky práva vyhradené na reprodukovanie celku alebo časti v akejkoľvek forme.

Slovak Edition © Citadella, 2017

Preklad © Nina Morgenstein

Redakčná úprava a korektúry: Eva Poláková

Návrh obálky a grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2017

ISBN 978-80-8182-090-8

UMENIE A ZMYSEL
CVIČENIA JOGY

Dokonalá nedokonalosť

BARON BAPTISTE

CHVÁLA DOKONALEJ NEDOKONALOSTI

„Baron hovorí presne to, čo vaša duša potrebuje počuť.
Kniha Dokonalá nedokonalosť je zásah do čierneho.
Je úprimná, hlbavá, inšpirujúca a ukáže vám skutočný
zmysel a silu jogy. Táto kniha prebudí každý aspekt
vašej osobnej praxe a poskytne vám nástroje, ktoré
sa vám budú hodiť každý deň, na jogamatke aj mimo
nej. Je to mimoriadne povzbudivé čítanie.“ - Gabrielle
Bernsteinová, autorka knihy Zázrak na počkanie,
bestselleru New York Times.



KNIHY

SILA BYTOSTI: Deväť cvičení, ako podnieť
zmysluplný život *

40 DNÍ K OSOBNEJ REVOLÚCII: Prelomový
program, s ktorým radikálne zmeníte svoje telo
a prebudíte svoju posvätnú dušu

CESTA K SILE: Ako dosiahnuť ideálne telo, oslobodiť
svoje pravé ja a zmeniť svoj život pomocou cvičenia jogy

MÔJ TATKO JE PRACLÍK: Joga pre rodičov a deti

VÝCVIKOVÝ TÁBOR JOGY: Interaktívny program,
ako pomocou jogy od základov zmeniť svoj život

CD A DVD

BAPTISTE NAŽIVO

ENERGIA & LAHKOSŤ s Baronom Baptistom

ISKRA & JEDNOTA s Baronom Baptistom

CESTA K SILE: Power Vinjasa Joga, Úroveň 1

CESTA K SILE: Power Vinjasa Joga, Úroveň 2

MEDITÁCIA PRE ZAČIATOČNÍKOV

*Dostupné v angličtine na stránkach Hay House:

Hay House USA: www.hayhouse.com®

Hay House Australia: www.hayhouse.com.au

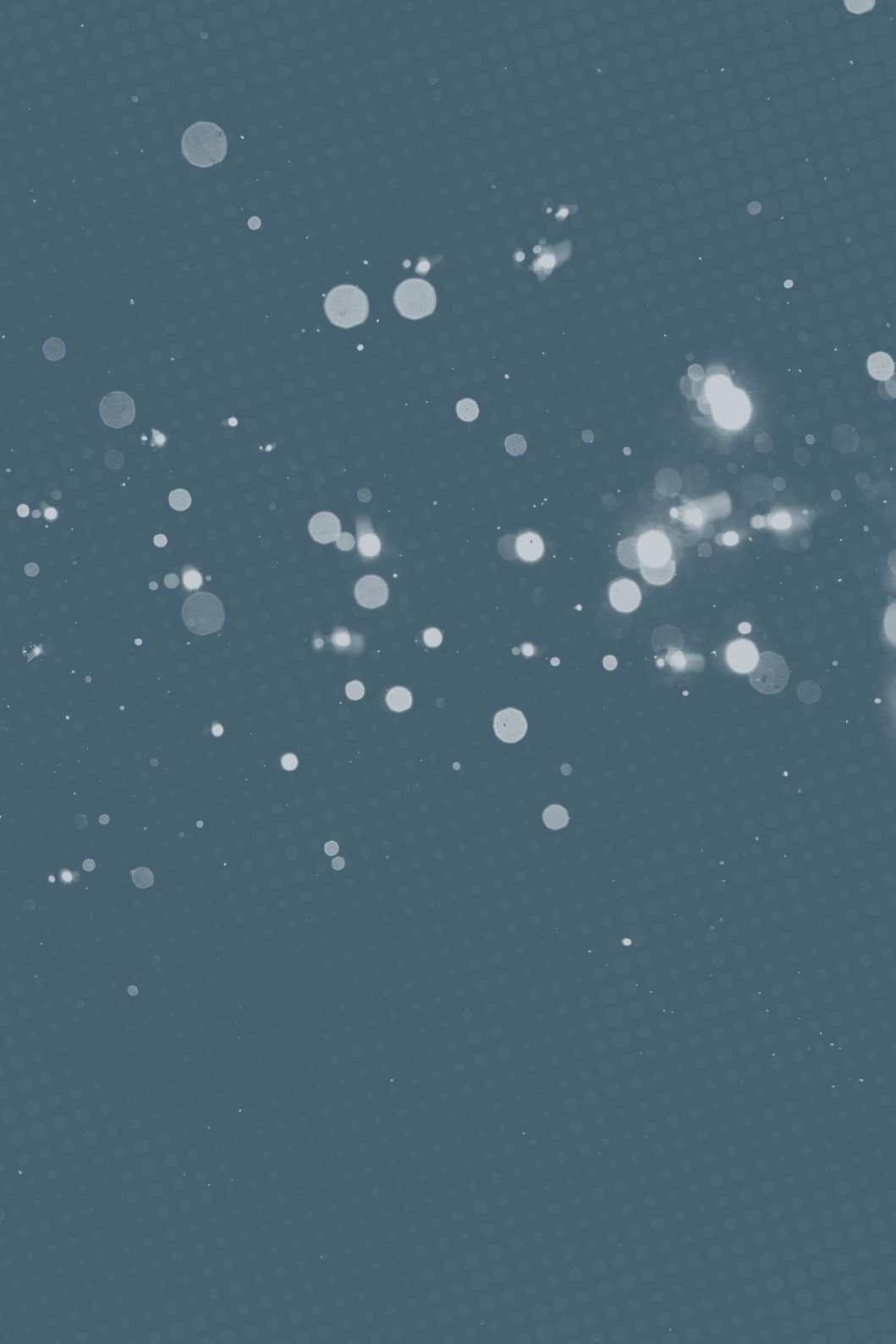
Hay House UK: www.hayhouse.co.uk

Hay House India: www.hayhouse.co.in



OBSAH

<i>Úvod</i>	9
Prečo sa venovať joge?	15
Tanec pojmov <i>áno</i> a <i>nie</i>	23
Ako poviete, tak bude	33
Dych víťazov	45
Upriamte svoj pohľad	57
Kvapka, potok, rieka	69
Buďte tam, kde práve ste	79
Začnite odznova	91
Pracujte na sebe	101
Mýtus o skutočnom jogínovi	113
Vesmírny vtíp	119
Nesnažte sa prísť do cieľa	129
Pokoj v duši	141
<i>Poďakovanie</i>	153
<i>O autorovi</i>	157
<i>Zdroje</i>	158





ÚVOD

Svoj život som zasvätil štúdiu a cvičeniu jogy. Od útleho detstva bola súčasťou môjho sveta práve tak ako škola, bejzbal, alebo surfovanie na pláži s kamarátmi. Pochádzam zo San Francisca, kde si moji rodičia otvorili jedno z prvých centier jogy a prírodnej medicíny v Spojených štátoch. Ak naši práve necvičili jogu, tak ju vyučovali, alebo u nás doma hostili niektorého z množstva vychýrených učiteľov jogy, ktorí prichádzali z Indie.

Mal som česť študovať pod priamym vedením najlepších učiteľov na svete. Časom sa i zo mňa stal uznávaný profesionál a učiteľ, ktorý presne vedel, ako má vyzeráť a rozprávať „ozajstný jogín“. Z pamäti som dokázal recitovať Jogasútru, pomenovať hociktorú pozíciu v sanskrite, udržať dokonalú

rovnováhu ako socha, alebo sa poskrúcať do tých najpôsobivejších póz.

Napriek tomu mi stále čosi chýbalo. Bol som silný a ohybný. Vyzeral som zdravo. Mal som skvelú kondíciu. No akosi som nenachádzal pocit hlbšieho významu a zmyslu v tom, čo robím. Zdalo sa mi, že v joge len prechádzam jednotlivými pohybmi. Ako sa neskôr ukázalo, nemýlil som sa. To, čo mi chýbalo pri cvičení aj pri vyučovaní, bola sila. Nemyslím tým prevahu nad ostatnými – ako sa pojem *sila* obvykle definuje – ale sila, ktorá by vychádzala z môjho vnútra. Skrátka som sa raz zobudil a pochopil som, že potrebujem získať prístup k inému druhu sily a zlepšiť nielen svoj výkon na podložke, ale aj celý svoj život.

Akonáhle som si to uvedomil, otvorili sa mi celkom nové obzory. Prešiel som mnohými premenami, zlomovými situáciami aj nečakanými obratmi. Objavil som svoj autentický hlas, zbavil som svoje učenie filtra mechanických znalostí a začal som sa sústreďovať na to, k čomu som dospel vlastným bádáním a skúmaním. Tento proces ma napokon priviedol k vývoju metodiky, ktorou dodnes učím. Napísal som päť kníh, učil stovky tisíc jogových nadšencov, vyškolil som tisíce inštruktorov jogy po celom svete. Vždy mi najviac záleží na tom, aby som v nich – aj vo vás – prebudil pocit vnútornej sily a perspektívy, ktoré dokážu zúročiť, naplno prežiť a uplatniť ich na jogovej podložke i všade inde mimo nej. V tejto knihe vás pozývam nazrieť do mojej učebne, aby som sa s vami mohol podeliť o základné poznatky a postrehy, ktoré som prehl-

boval a rozvíjal zo skúseností s učením a tréňovaním skutočných ľudí žijúcich skutočné životy.

Dodržiavanie správnej formy a prevedenie jogových pozícií je, samozrejme, dôležité, ale túto knihu venujem tomu, čo sa s vami udeje, keď zaujmete určitú pozíciu – alebo ako to nazývam ja – keď *prijímate pozíciu*. Čo vám prechádza myslou? Čo vás brzdí, a naopak, čo vás inšpiruje? Aké prostriedky môžete využiť, aby ste sa ihneď zdokonalili v jednotlivých pozíciách a vo svojej praxi? Čo ak by ste úplne zmenili svoj náhľad na jogové pozície a dokázali prostredníctvom nich transformovať aj svoje celkové vnímanie života ako takého?

Tajomstvom a výzvou jogy je to, že hoci o nej mnohé objavujeme dôsledným telesným cvičením, jej najväčšia sila leží za hranicami fyzického tela. Iste, v základnom význame je joga súborom pozícií, ale prax zameraná výlučne na telesné cvičenie je značne limitujúca. Budete silní a ohybní, zvládnete vystrúhať perfektnú stojku uprostred miestnosti, čo je v určitom zmysle naplňujúce a pôsobivé, ale koniec koncov, načo to je? Milujem pocit, že som zdatný a v dobrej kondícii, tak ako hocikto iný. Ale pochopil som, že to nie je všetko. Majstrovstvo jogovej praxe spočíva vo vytvorení celkom novej paradigmy pre človeka ako pre ľudskú bytosť, nie len pre jeho fyzické telo. Práca, ktorú odvediete na podložke, vám pomáha aj v bežnom živote. To, ako sa pretvárate pri cvičení na podložke, pretvára i vašu vitalitu a pohľad na svet. Ste to stále vy, v tom istom tele, vsadení do rovnakých životných kulís, ale máte nové, výhodnejšie postavenie. Zmenou vášho

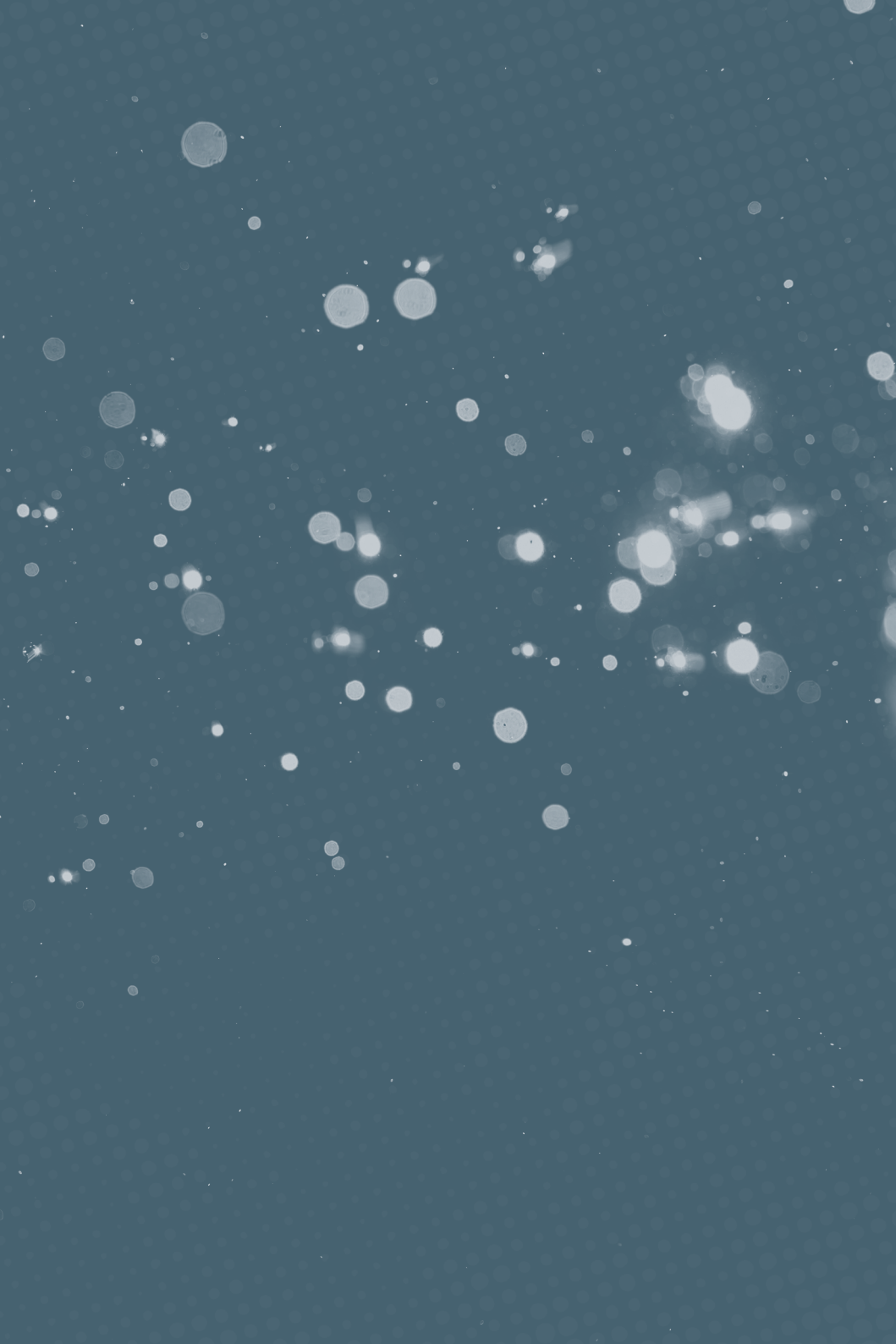
pohľadu na svet zároveň zmeníte i spôsob, akým sa svet pozerá na vás.

Hlavným cieľom každého jogína je vyťažiť maximum z každého kroku. Dosiahneme to tak, že *správne nasmerujeme svoj vnútorný kompas* – ako to nazývam ja – a vytvoríme stav holistickej integrácie, v ktorej je naše telo, myseľ, dych aj životná energia v dokonalej jednote a miera k vyššiemu účelu rovnako, ako keď strelka kompasu ukazuje správnym smerom. Ak správne nasmerujete svoj vnútorný kompas, otvorí sa vám prístup k vrodenej múdrosti – dokážete rozlíšiť, kedy siahnuť hlbšie a chcieť od seba viac, a kedy naopak, rozvíjať umenie zvané „nechaj to plávať“. Budete môcť zľahka tancovať s tým, čo vás obklopuje a čeliť všetkému, čo k vám v daný moment prichádza. Prebudíte sa do nových možností. Ak zistíte, že sa vaša pozornosť a energia vychýlili zo správneho smeru, urobíte krok vzad a začnete znova, tak často, ako bude potrebné. Pretože presne to znamená mať plnohodnotnú, život meniacu prax.

Moja cesta a vývoj boli dokonale nedokonalé. Usiloval som sa pracovať na sebe a prenášať poznatky, ktoré som sa naučil pri cvičení, aj do ostatných oblastí svojho života, hoci mi to spočiatku veľmi nešlo. S odstupom času však môžem povedať, že sa všetko udialo presne tak, ako malo, aj keď mi to neraz pripadalo ako pravý opak. Uvedomil som si, že každá odbočka či chyba, ktoré som vtedy považoval za premárnené príležitosti, boli súčasťou mojej cesty práve tak, ako každý úspech. Teraz pri spätnom pohľade vidím, že joga naozaj pôsobí ako

jednotiaci prvok – správne nastavenie vnútorného kompasu zosúladiť moje telo, dušu aj životné smerovanie. Vďaka tomu dnes môžem pred vás predstúpiť – spolu s ostatnými poverenými učiteľmi Baptiste jogy – a odovzdať vám nášho ducha, poslanstvo a metodiku, aby zlepšili fyzické zdravie, duševnú rovnováhu a emocionálnu pohodu ľudí na celom svete. Cieľom tejto knihy je podporiť vás vo vašom vlastnom pátraní, pretože transformačnú silu vedomostí objavíme až vtedy, keď si ich zvnútorníme prostredníctvom osobnej skúsenosti. Nech vám teda základné poznatky z tejto knihy osvietia cestu, vlejú nové sily, inšpirujú ďalšie možnosti rozvíjať sa a naplnia váš život milosťou a dôverou, ktorú hľadáte.

Baron Baptiste
jún 2015





PREČO SA VENOVAŤ JOGE?

Naučiť sa je zapamätať si.

PLATÓN

Nachádzam sa v našom bostonskom Inštitúte power jogy, ležím na chrbte v polohe Savasana. Práve som absolvoval úžasnú lekciu power vinjasa jogy a zalieva ma pot; steká mi po celom tele, aj do očí. Srdce mi bije v hrudi ako o závod. Cítim príval nesmiernej radosti, uvoľnenia a vďaky.

Som vďačný, že som mohol absolvovať toto dôsledné a inšpiratívne cvičenie pod dohľadom Gregora Singletona, certifikovaného učiteľa Baptiste jogy. Gregor je členom môjho tímu už dlhé roky a poznám ho ako schopného učiteľa, ktorý do svojich lekcí vždy vnesie silný náboj, ale v tejto konkrétnej chvíli

mnou prestupuje pocit hlbokého uznania. Fakt, že mi iný človek sprostredkoval takýto intenzívny zážitok z cvičenia, ktoré som vyvinul a rokmi zveľaďoval, ma úprimne dojíma. Vždy som sníval, že raz budem líder, čo dokáže vychovávať ďalších lídrov, aby aj oni mohli pomáhať komunite a krok po kroku i ľudstvu. Teraz tu ležím v Savasane a doslova cítim, ako sa môj sen mení na skutočnosť.

Ako tak oddychujem, spomínam si na všetko, čo mi dala joga odkedy som začal cvičiť až po tento okamih. Zamlada som často surfoval pod mostom Golden Gate Bridge v San Franciscu. Občas sa prihnala hmla a úplne zahalila most, ako keby tam nikdy nebol. Potom sa však zodvihol vietor, odniesol hmlu preč a obrovský Golden Gate Bridge sa znovu objavil v celej svojej kráse.

Presne takto na mňa pôsobí cvičenie jogy. Kedykoľvek sa stratím vo svojej osobnej hmle a cítim, že sa môj vnútorný kompas odchyľil zo správneho smeru, joga zafunguje ako očistný víchor, ktorý rozoženie hmlu, odhalí vnútorné poznanie a utvrdí ma v tom, čo je skutočné. Túto skúsenosť rád nazývam „zarovnanie“.

Aj vy viete, čo potrebujete, aby ste mohli žiť výnimočný život, ktorý budete milovať. Toto poznanie máte v sebe. Možno nie je zreteľné, ale je tam. Neraz ma pri cvičení alebo pri meditácii prekvapil opakujúci sa pocit, alebo skôr vnuknutie: „Baron, uvedom si, že už teraz vieš všetko, čo potrebuješ vedieť.“ Vždy, keď čerpám istotu z tohto vnútorného poznania, zákonite sa zlepši kvalita celého môjho života.

V mnohých ohľadoch by sa dalo povedať, že joga nie je o budovaní, ale o umení odkrývať. Je to ten najlepší archeologický nástroj pre dušu.



Ešte ako nováčik som v určitom bode zistil, že žijem ako-by zatvorený v ohrade. Som človek zameraný na úspech a rast, preto som vytrvalo preskúmaval možnosti a cestičky, ako sa osobnostne posúvať dopredu, ale mohol som sa pohybovať iba v medziach svojej ohrady. Dychtivo som preskúmaval jej naj-rozličnejšie zákutia, no vždy som mal k dispozícii iba ohrani-čený priestor, ktorý by som mohol nazvať „môj život, ako ho poznám“.

Joga mi dala schopnosť vytvoriť pre seba nový, alternatívny životný priestor. Už nemusím dokola opakovať tie isté úko-ny zatvorený v jednej ohrade, ani sa všemožne snažiť posúvať jej hranice. Došlo mi, že pri cvičení jogy si človek okolo seba vytvára priestor, ktorý mu ponúka doteraz netušené možnosti ako pozdvihnúť kvalitu jeho života na vyššiu úroveň.

Akonáhle preskočíme ohradu reality, ktorú sme si pre seba sami vytvorili (inými slovami *života, ako ho poznáme*), začne-me všetko vnímať inak. Jedna z najúžasnejších vlastností, kto-rú som nadobudol potom, čo som sa vymanil zo svojej ohrady, je schopnosť naozaj počúvať a všímať si svet okolo seba. Uvidel som svojich blízkych a kolegov novými očami, ako keby som pozeral film. Začal som sledovať ich telá, pohyby, či spôsob,

akým komunikujú, varia, pracujú, chodia, sedia... a po prvý raz som naozaj videl, ako pri cvičení jogy prechádzajú jednotlivými pozíciami.

Začal som si lepšie všímať aj sám seba. Ľudia sa obvykle utiekajú k joge, aby sa „opravili“... zbavili problémov... našli šťastie. Na moje počudovanie som zistil, že k nim tiež patrí.

V tom čase som takmer neochvejne veril, že joga dokáže napraviť prakticky čokoľvek. Môj život i ásany síce vyzerali navonok bezchybne, ale hlboko vo vnútri som vedel, že čosi nehrá. Cítil som, že so mnou niečo nie je v poriadku a toto skľučujúce vedomie pokrivilo optiku, ktorou som hľadel na svet. Dlho sa mi darilo ukrývať túto temnú, nepeknú pravdu pod maskou.

Mal som dojem, že byť zameraný na úspech je dobrá povahová vlastnosť, preto som sa vrhol na štúdium jogy so všetkou vervou. Lenže každý krok na mojej duchovnej ceste bol v skutočnosti iba sofistikovaný ťah ako zakryť fakt, že som duševne vyprahnutý. A tak som sa ďalej plahočil s nádejou, že ak nájdem správneho guru a správnu jogu, môj pokazený kompas sa opraví a problémy razom zmiznú.

Stálo ma to tisíce hodín cvičenia a roky každodennej meditácie, ale napokon som dospel k prekvapivému zisteniu: ľudia *nepotrebujú* jogu. Mňa nevynímajúc.

To jediné, čo ako ľudské bytosti naozaj potrebujeme na fyzické prežitie, je vzduch, ktorý môžeme dýchať, pitná voda, jedlo a prístrešok, kde sa ukryjeme pred živlami. Aby sme prospievali aj emocionálne, potrebujeme niekoho, s kým môžeme zdieľať vzájomnú lásku. Z psychologického hľadiska je dôležité

mať sebaúctu a pocit uznania od ostatných. Je ťažké byť šťastní, ak nemáme naplnené tieto základné potreby. Ale na to, aby sme ich naplnili, nemusíme spraviť ani jedinú jogovú ásanu.

Pre mňa to bolo prevratné zistenie a práve ním započalo moje pátranie po odpovedi na otázku „Prečo sa venovať jogy?“ No vážne, skrátka som musel prísť na to, čo človek môže dosiahnuť týmto prastarým cvičením okrem zjavného zdravotného prospechu.

Uvedomil som si, že hlbším zmyslom cvičenia nie je riešiť problémy a že vlastne ani niet čo riešiť. Hoci teplo a rytmus cvičenia mnohým z nás dodávajú pocit uvoľnenia, jeho cieľom nie je zbaviť jogína všetkých problémov.

Takže, keď som nahliadol poza fyzický efekt cvičenia, odhalili sa mi tie výnimočné a vzácne okamihy v živote, keď zažívam pocit dokonalej celistvosti a harmónie sám so sebou aj so svojím okolím. Nemám na mysli pocit zadosťučinenia, keď dosiahneme určitý cieľ alebo naplníme nejakú ambíciu. Hovorím o chvíľach, keď sme v absolútnej pohode, všetko je presne tak, ako má byť a nič nám nechýba. Vtedy je náš vnútorný kompas nasmerovaný správne.

Všetci vieme rozoznať, kedy náš vnútorný kompas ukazuje správnym smerom: sú to chvíle, keď sme fyzicky aj duševne prítomní vo svojom tele a v skutočnom spojení so životom. Vtedy jasne cítime, že cvičenie, a napokon aj život sám, sú dokonalé práve také, aké sú. Netreba nič meniť ani zlepšovať. Nepociťujeme nedostatok. Neexistuje žiadny pocit sklamaní a nemáme nutkanie porovnávať to, čo je, a čo by malo