

## VZŤAH MEDZI ŽIAKOM A UČITEĽOM JOGY

V našej krajine nepoužívame výraz guru, ale učiteľ jogy. Kedysi sa používal výraz cvičiteľ, lenže to nevystihuje podstatu veci, pretože klasická joga nie je telocvik. Klasická joga je omnoho viac, než telocvik. Síce hathajoga obsahuje telesné cvičenia, ale ich vykonávanie je špecifické, je veľmi rozdielne od bežného telocviku. A je to len prechodný stupeň k duševným stupňom.

Vo všetkých telovýchovných odvetviach osobnosť trénera alebo cvičiteľa hrá významnú úlohu vo vzťahu k zverencom. Učiteľ jogy nie je výnimkou, ale jeho postavenie je trochu iné. Má značnú autoritu, založenú na osobitosti jeho pôsobenia na žiaka. Predovšetkým pristupuje k žiakom mierne, láskavo, do ničoho ich nenúti, nezvyšuje hlas. To majú ľudia radi a učiteľa si zvyčajne rýchlo obľúbia. Pozitívna väzba sa ešte prehlbuje tým, že pri cvičeniach dochádza k svalovej i psychickej relaxácii, čím sa zvyšuje vnímavosť žiakov na podnety zo strany učiteľa, najmä sú to podnety hlasové, pretože sa väčšinou cvičí so zavretými očami. Služi to k odpútaniu sa od okolia a k hlbšiemu vnímaniu seba.

Pri nácviku relaxačných techník a cvičeniach typu *joga nidrá* (jogový spánok) dochádza k zvýšenej sugescibilite, ako pri ľahkej hypnóze. Navyše učiteľ jogy neučí len cviky, ale odovzdáva žiakom hodnotné etické náhľady, pôsobí na celú ich osobnosť. Ľudia majú radi pekné, čisté vzťahy, ktoré patria k jogovému výcviku, a to posilňuje aj ich vzťah k učiteľovi.

Teda učiteľ jogy sa dostáva do zvláštneho postavenia. Žiaci si ho obľúbia, rešpektujú ho a všetko pekné a príjemné, čo im sprostredkúva, prenášajú na jeho osobu, idealizujú si ho a sú citliví na jeho prejavy.

Preto je potrebné, aby učiteľ poznal zvláštnosti svojho postavenia a vedel správne zaobchádzať so žiakmi. Na druhej strane je dobré, ak žiaci tiež niečo vedia o špecifickosti týchto vzťahov a posudzujú ich trpezlivo. Je to teda rovnako vhodné pre nich i pre učiteľa.

Každý človek túži po láske a nejakej ochrannej ruke, ktorá by mu pomáhala

v ťažkostiach. V prvých fázach jogového výcviku sa učiteľ dostáva do úlohy matky, ktorá láskavo učí, odpúšťa, chráni a pomáha. Je to obdobie, keď starosťami a problémami utmáčaný človek prichádza do styku s jogou a pociťuje jej prvé priaznivé účinky.

V druhom období dochádza k potrebe zvýšiť náročnosť výcviku, vyžaduje sa viac disciplíny. Učiteľ preberá funkciu otca, ktorý je prísnejší než matka, viac vyžaduje a je kritickejší. V tomto období niektorí žiaci „trpia“, pretože sa nechcú vzdať úlohy malého dieťaťa, a ťažkajú si na tvrdosť učiteľa. Niektorí odchádzajú a hľadajú si materský typ vedenia inde, iní si zvyknú a vyrovnajú sa s novými požiadavkami.

V treťom štádiu výcviku dochádza k zblíženiu medzi učiteľom a žiakmi, akoby boli rovnocennými partnermi. Toto štádium by malo postupne prerásť do priateľstva. Aj tu dochádza k úskaliam. Sú žiaci, ktorí nezvládnu novú úlohu. Podobá sa to situácii, keď dospievajúci syn prestáva vidieť v otcovi neobmedzenú autoritu, odhaľuje jeho chyby, prehrešky, slabosti - a neznáša to. Stáva sa tvrdým kritikom otca, nechce vidieť, že je to takisto len človek. Skrátka, nevie uniesť, že bytosť, ktorú si tak vysoko cenil, poklesla v jeho očiach.

Podobne aj učiteľ jogy, ktorý sa predtým javil ako ideál cností a istôt, sa pri zblížení s takýmto „pubertákom“ môže dostať do nemilosti. Namiesto priateľstva sa žiak správa nevraživo, niekedy odmietavo až opovržlivo, a odchádza - na vlastnú škodu. Stáva sa to však zriedkavo.

Ako vidieť, učiteľ jogy to nemá ľahké. Zložitosť situácie sa prehlbuje pri práci v nehomogénnej skupine žiakov. Môže sa stať, že jeden žiak by chcel ostať stále v úlohe dieťaťa, druhý je trebárs už v postavení rovnocenného partnera. Ak sa k obidvom učiteľ správa primerane, môžu si to zle vysvetľovať, že robí medzi nimi rozdiely, že jedného má radšej než druhého ap.

Preto stará jogová tradícia radí, aby sa dôverné rozhovory a konzultácie odohrávali vždy diskkrétne, medzi štyrmi očami. Mnohé

problémy sa dajú preklenúť aj v kolektíve za pomoci psychologických skupinových hier. V tomto smere sa nám osvedčila metóda ako viesť diskusiu (článok 13.3).

Dr. Mukund Bhole o vyvrcholení práce učiteľa hovorí: „Pre precitliveného človeka to môže byť niekedy až neznesiteľné. To sa musíte naučiť zisťovať vlastnou skúsenosťou. Ak vediete žiaka na ceste rozvoja jogy, ak u neho rozvíjate zmyslovú zložku, prevádzate ho cez stupne rôznych vzťahov, musíte dôjsť až do štádia, keď spravíte žiaka nezávislým na svojej osobe.

Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké viesť druhých k nezávislosti na sebe. Robí im dobre, keď je od nich niekto závislý. Na druhej strane sú jednak ľudia, ktorí chcú byť stále nezávislými, jednak tí, ktorí sa nechcú stať nezávislými, pretože im vyhovuje byť od niekoho závislý. Pre tých, čo sa chcú stať nezávislými, treba vymyslieť spôsob, aby tá nezávislosť nevyústila do zväčšovania ich ega. Preto keď dotýčny človek dáva sebavedome najavo, že všetko vie, treba mu vo vhodnej chvíli taktne ukázať, že ešte kadečo nevie. A tých, ktorí chcú byť od vás stále závislí, treba zas tak trochu odmietajúť, aby sa naučili stáť na vlastných nohách. Musíte však nájsť rovnováhu medzi odmietaním a povzbudzovaním, aby dokázali viesť samých seba.

Ak je medzi vašimi žiakmi niekto výnimočne schopný, dajte mu príležitosť, aby sám viedol iných. A to je vlastne cieľom učiteľa jogy: aby sa jeho žiak dostal ďalej, než je on sám, aby sa učiteľ nechal poučiť vlastným žiakom. Existuje príslovie, že učiteľ by mal vždy vedieť prijať prehru z rúk vlastného žiaka, pretože to je vlastne jeho učiteľský úspech. Ale na druhej strane by si mal žiak vážiť svojho učiteľa po celý život, pretože bez neho by sa v joge nenaučil ani základnú abecedu. To je vlastnosť, ktorá nám dnes niekedy chýba.“

Tak ako rodič nemá rád, keď jeho dieťa zaostáva, podobne ani učiteľ jogy sa neteší, keď jeho žiak ostáva v detskom, závislom štádiu. Tu si treba uvedomiť, že ide o neistého, niečím zraneného človeka, ktorý k učiteľovi upiera svoje nádeje, očakáva od neho ochranu, venuje mu svoje city. Je vážnou chybou, ak učiteľ túto závislosť po-

silňuje, alebo s ňou nič nerobí. Tu by si mal vstúpiť do svojho svedomia a pýtať sa, či si tým nelieči nejaký vlastný komplex, či neživí vlastnú samolúbosť, či si neprivlastňuje jogu a jej veľké myšlienky ako svoje dielo.

Učiteľ musí mať vždy na pamäti, že joga nie je ovládanie ľudí, ale ich vedenie k samostatnosti, k hľadaniu sily v sebe. Tento proces nie je len hladkaním, zavše niečo aj zabolí. Pokrok neprichádza zadarmo, ani bezbolestne.

Nezrelosť učiteľa sa prejavuje i v tom, že začne súperiť so svojimi žiakmi. Snaha ukázať sa v najlepšom svetle, byť prvý, niekedy vedie k predvádzaniu sa, k súťaženiu, čo do jogy vôbec nepatrí. Súťaženie sa prejavuje rozličnými spôsobmi. Najčastejšie sú to ukážky náročných cvikov, predvádzanie ohybnosti alebo súperenie, kto v určitej pozícii vydrží dlhšie. Toto vedie k nezdravému prístupu k cvičeniu, a to aj doma, keď sa nikto nedíva. Cvičiaci súperí s neprítomnými osobami i sám so sebou, a uniká mu to podstatné.

Inokedy sa súperí v predvádzaní znalostí: chrčením sanskritských výrazov, kto čo všetko ovláda, diskusiami o joge, v ktorých každý chce hovoriť, a nikto nechce počúvať. Je to smutné a priehľadné. Súťaž, z ktorej všetci vychádzajú ako porazení.

Učiteľia, ktorí čítajú tieto riadky, by ich mali správne pochopiť. Nie sú určené jednotlivcom, ale všetkým. V každom človeku je - azda až na pudovej úrovni - tendencia presadiť sa, predviesť sa, potvrdiť svoje kvality, mať vážnosť - aj sám pred sebou. Kto to myslí so sebazdokonaľovaním úprimne, mal by si z tohto pohľadu všímať svoje konanie i nutkanie k podobným prejavom. Je to výborný prostriedok na sebaopoznanie a seba výchovu.

Pravdivý pohľad na seba je pevný základ, na ktorom sa dá stavať. Potom je človek pravdivejší aj navonok a ľudia to vycítia. Prijmú ho i s jeho chybičkami a nedostatkami. Nikdy mu však neodpustia lož.

Neúprimnosť, pretváрка i seba pretváрка, teda sebaklam, to je záležitosť nesmierne zákerná. Rozum si vymýšľa tisíc a jeden trik, ako pretváрку zastrieť a predložiť ju vedomiu ako pravdu a úprimnosť. Vyznať

sa v tom nie je ľahké a táto úloha trvá po celý život. Napred sa odstraňujú hrubé sebaklamy, potom jemnejšie, ešte jemnejšie atd. Celý život máme čo robiť.

Čím je človek pravdivejší, čím väčší je sám sebou, tým menej mení správanie pri rôznych príležitostiach. Najväčší sme sami sebou v neprítomnosti iných ľudí.

Nieкто je usmievavý, úctivý a samá ochota k svojmu nadriadenému (alebo i k hocijkému poskokovi z nadriadeného orgánu), a k podriadeným sa správa neúctivo, niekedy až hrubo. Alebo nieкто je milý a zdvorilý v úrade, na ulici, medzi cudzími ľuďmi, servilne sa chichoce, skrátka, zlatý človek. Doma potom je to nevrlá a konfliktová bytosť, ktorej nič nie je dobré, útočí na svojich najbližších, nevyberá si spôsoby. Odreagúva sa na nich. Ide o typický prejav duševnej biedy.

Všímajte si seba, ako meníte svoje správanie pri styku s rozličnými ľuďmi. Ak sa správate rovnako slušne k riaditeľovi, k upratovačke, údržbárovi a rovnako slušne sa správate aj v súkromí, v prítomnosti svojich najbližších, nehráte si divadlo. Reč je o slušnom správaní. Nieкто sa správa diktátorsky a arogantne všade. To do jogy nepatrí a vedie to k nepeknému koncu.

Duševne zdravý vzťah medzi ľuďmi je založený na princípe rovnosti. Znamená to neprítomnosť snahy nad druhým dominovať alebo ho ovládať, ale ani mu podliehať.

Nieкто nie je dokonalý a úplne vyrovnaný, každý však môže na sebe pracovať a brániť sa všetkému, čo vedie k porušovaniu rovnosti.

Joga rešpektuje suverenitu každej bytosti, patrí to k jej najcennejším rysom. Rovnosť však znamená aj to, že každý má niesť len takú časť bremena, aká zodpovedá jeho silám. Ak nesieme za iných to, čo by mohli uniesť sami, škodíme tým im aj sebe. Je to falošný súcit.

Skúsenosť ukazuje, že niektorí ľudia si učiteľa jogy stotožňujú s trvale usmíatym dobrákom, ktorý im všetko splní, ktorý bude ustupovať ich požiadavkám. Vymáhajú svojimi chorobami, problémami v rodine, v zamestnaní, len aby dosiahli svoje. Dob-

rácky učiteľ im niekedy na to naletí, avšak časom sa presvedčí, že naletel. Sú aj ľudia v tzv. „balíku“ ktorí si chcú zaplatiť, aby ich učiteľ viedol individuálne, v ich byte.

Učiteľ, ktorý vedie dvojhodinovú lekciu jogy spotrebuje na to značnú časť svojej energie. To sa týka všetkých druhov učiteľov, nielen učiteľov jogy, pokiaľ to robia s plným nasadením. V joge je výdaj energie rovnaký, či učiteľ vedie skupinu dvadsať pozorných žiakov, alebo len jednotlivca. Je to rovnaký výdaj energie.

Tu si učiteľ musí položiť otázku, či má svoju energiu poskytnúť len dobre platiacemu jednotlivcovi, alebo skupine chudobnejších žiakov. Ak učiteľovi zalichotí, že by sa mohol venovať len nejakej celebritě, potom nech sa zamyslí nad výrokom z Bhagavadgíty:

***Lepšie je konať vlastnú povinnosť,  
hoci aj nedokonale,  
než dobre plniť povinnosť iného.  
Lepšie je zahynúť na vlastnej ceste,  
lebo cudzia cesta je nebezpečná.***

