



POHOD NA ZAHOD (2)

# Beatli so širili glasbo in jogo

Nedvomno so največjo slavo jogi omogočili Beatli, za katere je bilo v šali rečeno, da jih poznajo vsepovsod, tudi v nedostopnih himalajskih votlinah. Skupaj s svojim učiteljem Maharishijem Mahesh Yogijem so se odpravili v Indijo, da bi se umirili od stalnega obleganja oboževalk (tudi to postane nezanimivo!) in se od napornih potovanj in koncertov odpočili ter se malo zaustavili, za kar sta seveda joga in meditacija idealni. Kje lahko doživiš večji mir, kot je v svoji notranjosti, v mirni atmosferi indijskega ašrama. In kar je najbolj presenetljivo, so razvpiti glasbeniki potovanje tudi resno vzeli. Paul McCartney še danes prakticira meditacijo in se vegetarijansko (vegansko) prehranjuje, prav tako je tudi zdaj že pokojni George Harrison ostal zvest (bhakti) jogi in vegetarijanstvu. Zanimivo je, da so vsi člani skupine postali (in ostali!) vegetarijanci, še celo Ringo, ki je to postal kasneje zaradi problemov z zdravjem. John Lennon in žena sta bila makrobiotika, tako da imamo pri Beatlih celo pa-

leto vegetarijanstva. Tako so za jogo slišali tudi v najbolj ruralnih predelih, tudi babice in dedki so vsaj nekaj izvedeli o njej, četudi je morda bilo le to, da so jogiji fakirji, ki ležijo na žeblih (beseda fakir je iz arabščine in pomeni islamskega asketa oz. sufija).

V sedemdesetih letih in kasneje postane popularna tako imenovana hatha joga (čeprav je v osnovi hatha joga nekaj drugega), ki se ukvarja predvsem s telesom, kajti Zahodnjaki se že od nekdaj osredinjajo na materialno plat življenja, tako da je delo na telesu in dihu Zahodnjaku najbliže, goji pa se tudi kult telesa, lepota in zdravje. Vse lepo in prav, vendar je za zdravje (in lepoto) potrebno vključiti še kaj drugega, saj je "navitost okrog samega sebe", kot je posrečeno za egocentričnost dejal pisatelj Vitomil Zupan, dejansko eden največjih vzrokov za bolezni.

Hatha joga so popularizirali učitelji, kot so Iyengar and Pat-tabhi Jois, predvsem med igral-sko srenjo Hollywooda, pa tudi med glasbeniki, kot so Sting ali

Madonna. Stefanie Syman, ameriška novinarka, ki je raziskovala jogo okrog 15 let in je o njej napisala knjigo, je povedala, da je po njenem joga ena od prvih najbolj uspešnih produktov globalizacije. In da ni čudno, če jo toliko igralcev vadi, saj imajo lastne izkušnje in potem tudi druge navdušijo. "Poglejte samo dolgoletno uspešno kariero Stinga ali Madonne, izgleda, da vadijo nekaj kvalitetnega," pravi Symanova. Iyengar je napisal več kot 15 knjig o vadbi in filozofiji joge, prva *Light On Yoga* iz leta 1966 je postala svetovna uspešnica. Rojen je bil v času epidemije gripe, zaradi česar je bil slaboten in bolan. Njegovo otroštvo so zaznamovale številne bolezni, med drugimi malarija, tuberkuloza in splošna podhranjenost. Z redno vadbo joge je svoje zdravje popolnoma popravil.

Učinke joge na telo in duha opisuje okrog 1500 znanstvenih člankov in joga se uporablja v zdravstveni preventivi in kot podpora medicinskim terapijam, pa tudi

kot ena najboljših antistresnih metod. Vendar pa se pri tovrstnih sistemih joge, kljub temu da še vsebujejo nekaj elementov duhovnosti, izgubi prvobitni namen joge, duhovno iskanje. Kdo sem jaz? Kakšen je smisel življenja?

Očitno ima popularnost vedno za posledico, da se izgubi globina. Tako smo spet prišli na začetek zgodbe. Joga je razprostranjena po celotnem planetu, avtentična joga pa se spet umakne v ožji krog duhovnih iskalcev, zbranih okrog duhovnih Mojstrov. Vendar temu ne botruje zaprtost skupine, temveč se za globlje iskanje ljudje ponavadi ne odločijo zaradi različnih razlogov, npr. nevednosti, kaj je joga, zaradi napora, ki bi ga morali vložiti, sprememb, ki jih nihče ni maral, nezavedanja pomembnosti življenja, nesoočanja s svojo notranjostjo itd. Vedno obstaja možnost izbire. A ko je učenec pripravljen, pride Učitelj, nas pouči stari jogijski izrek.

**Klavdij Jobstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju**