

Joga je ljubezen

Pot joge in hkrati njena izhodiščna točka je spreminjanje z ozaveščanjem. Zahteva po spreminjanju, energijo pritiska transformira v energijo potiska, odpre pot in odstrani zastoje na telesni, duševni in duhovni ravni.

Olivera Djordjević

Joga ni ločena od našega vsakdanjega življenja. Je nivo zavesti, s katerim živimo. Ti nivoji se med seboj razlikujejo in umetelnost je uskladiti njihovo sobivanje. Obstaja pa stična točka, kjer je ta istočasnost sobivanja prisotna. To je ljubezen. Modrec je rekel, da naj ljubimo druge vsaj toliko, kolikor ljubimo sami sebe. Kaj pa, če se ne ljubimo? Kako bomo ljubili druge?

V današnjem času, ko nas prehitvajo zahteve in tempo našega življenja, je odtujenost od samega sebe in posledično do drugih postala naša (stalna?!) spremeljevalka. Sebičnost, ne volja do izstopa iz lastnih 'filmov', in skrb samo za svoje potrebe tvorijo okvir za nezmožnost zaznavanja in občutenja drugih. Zadržujemo se samo v stanju imeti. To kopičimo, da bi se počutili varno, da bi nadvladali strah pred že omenjeno odtujenostjo. In če govorimo o sebičnosti, tokrat v duhovnem okolju, bi morda paradoksalno rekli, da je "najvišja sebičnost" dajanje (stanje dati), ker skozi dajanje nenehno dobivamo.

Želja po dajanju, da naredimo nekaj dobrega za druge, je prva postaja, od koder se začne pot ljubezni do samega sebe. Ko dajemo drugim, polnimo svojo (prazno) malho. Kot vsaka pot, ima tudi ta mnoge pasti, ki nam (za)meglijo pogled in včasih naše namene izpridijo, če le-teh ne prepoznamo. Prva ovira so pričakovanja. Težko se jih je znebiti. Zgodi se, da lahko dajemo drugim, sebi pa istočasno ne. Kako to? Naredimo nekaj in pričakujemo odziv hvaležnost, pozornost, pohvale. Iščemo pogled skozi tuje oči na lastno pomembnost. In tu smo že opeleli. Po mnogih letih se začu-



Ko dojamemo, kako šibki smo, se želimo okrepiti. Seveda ne na način, ki je tako razširjen, s treniranjem moči ega, temveč s treningom zavesti.

FOTO: ANHRY VEČERA

deno vprašamo, kaj smo delali narobe, da nam vloženi trud ni bil povrnjen na način, kot smo ga pričakovali. Namesto polnih rok milosti, ostane v dlaneh samo ego dobrote. Predstava o nas samih, ki išče potrditev skozi vlogo tistega, ki daje, želi zapolniti luknjo ne-ljubezni do sebe, ki pa nehote, v neznanju, to ne-ljubezen na novo generira. Dajemo tudi, da bi ugajali. Pričakujemo, da bo to ugajanje sprejeto, in da nas bodo zaradi tega ljudje imeli radi. Če ta odziv ni po pričakovanjih, se počutimo odrinjene, žalostne, razočarane. Ko dajemo, da bi (samo) ugajali, smo neiskreni do sebe. Nastane razpoka, v kateri potreba, da imamo sami sebe radi, izgine brez sledi. Na ta način izčrpavamo svojo energijo, ne da bi dovajali svežo. Pregorimo.

Obstaja še ena vrsta pričakovanj, pričakovanje višje zavesti pri (nas) ljudeh, ki pa je ni. Pričakujemo, da bi drugi ne naredili ali pa naredili to, kar bi mi sami. Seveda sledi temu pretresenost nad stanjem in posledično razočaranje. Sledita lahko tudi jeza in sodba. Kakršna koli pričakovanja pričajo o prisotnosti ega. Življenje

nas opominja, da se moramo spustiti in se osvoboditi pričakovanj, ugajanja, navezanosti na predstave o sebi in drugih, želje po izstopanju skozi dajanje in nenehni pozornosti, ker vsa ta čustva v nas onesnažujejo prostor namenjen ljubezni. Vedno pa lahko od samega sebe pričakujemo višjo zavest in neutrudno delamo na tem, da jo dosežemo.

Ego nas razvija

Ko smo enkrat onstran meja ega, dajemo samoumevno, smo kot sonček, ki samo sije. Ega pa ni potrebno imeti za sovražnika, s katerim se nenehno bojujemo, temveč za prijatelja, ki nam, če ga prepoznamo, kaže resnico o nas samih in nas na ta način razvija. Vsaka ovira obstaja, da bi bila premagana in vsako premagovanje lastnih omejevalnih lastnosti nas spet popelje naprej v ljubezni do sebe. Res je, da se nam lahko (za)zdi, da je pot težka in nevarna. Edina zagotovljena varnost po poti in ključ do samega sebe ter drugih je ozaveščanje. Ozaveščanje je pot ljubezni. Prepoznavanje lastnih motivov, njihovo prečiščevanje, da bi dali tisti najlepši, najbolj

čisti del naprej, brez vpletenosti našega osebnega dela, ki vedno deluje v lastnem interesu. Dejanje dajanja je tudi, ko drugih ne prelivamo s svojim egom. To je proces, v katerem nabiramo kilometrino. Včasih moramo večkrat prehoditi isto pot, da bi prepoznali namen in smisel učenja. Ko dojamemo, kako šibki smo, se želimo okrepiti. Seveda ne na način, ki je tako razširjen, s treniranjem moči ega, temveč s treningom zavesti.

Torej, ne iščimo potrditve v dajanju, gradnji lastne pomembnosti, ker se na ta način oddaljujemo od samih sebe, od ljubezni do nas samih in do drugih. Nagrada leži v samem dajanju. Dajemo, ker smo takrat sami sebi bližje, pridemo v stik sami s seboj, z ljubeznijo. Ko hodimo po poti, zmanjšujemo razdaljo do sebe, postajamo z vsakim korakom vse bolj skromni, ponižni in hvaležni, da lahko dajemo, in da imamo komu dati. Delajmo na tem, da naša zavest pride do stopnje, ko dajanje postane samo po sebi umevno! Na ta način (vse bolj) ljubimo. Ljubezen do sebe pa je enaka ljubezni do boga.