

Joga je pot do zdravja

"Organske hrane je malo, genetsko spremenjene in zastrupljene vse več. Zato je veliko raka. Z jogijskimi tehnikami se lahko vsega tega očistimo," pravi Svami

JASMINA CEHNAK

Mož z dolgim imenom Višvaguru Mahamandalesvar Paramhans Svami Maheśvarananda je avtor priznanega sistema Joga v vsakdanjem življenju, ki mu sledijo tudi številni Slovenci. Gre za program vadbe joge, ki temelji na celovitosti in postopnosti, namenjen pa je modernemu človeku. V Mariboru je bil indijski duhovni vodja prejšnji teden, ko je društvo Joga v vsakdanjem Življenju Maribor odprlo svoje nove prostore v središču mesta. Svami, kot ga kličejo njegovi učenci, je tudi pobudnik humanitarnih projektov in velik zagovornik miru.

Kateri principi joge so za vas najpomembnejši?

Joga principi, po katerih delujem, se imenujejo atha joga anušasanam. To so sanskrtske besede. Atha ne pomeni jutri, ampak zdaj takoj. Joga se začne z disciplino, ki ji je treba podvrci svoj način življenja in razmišljanja. Brez tega ne moreš biti uspešen pri jogi. Reči si moraš, da boš pozitiven, in vse cilje usmeriti v to. Američani pravijo, da je ključ do uspeha v samodisciplini. To velja za posel, študij in tudi za jogo."

Pa vi? Živite v skladu s tem?

"Seveda, ampak ker veliko potujem, včasih ni najlažje dosledno zasledovati vseh principov joge."

Katere vaje so najboljše in najbolj zdrave za posamezno življenjsko obdobje?

"Vse jogijske vaje so dobre, ne glede na obdobje življenja. Če si začetnik, so priporočljive lahke vaje. Telo, mišice, sklepi, prebava, način misljenja potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo. Zato je pomembno, da gremo korak za korakom. Tudi joga v vsakdanjem življenju je sistem, ki gre od vrta do univerze. Začnemo lahko z dihalnimi vajami, relaksacijo in antistresnimi vajami, če je čas, pa opravimo še meditacijo, da pomrimo svoje misli in odženemo stres ter začutimo svojo duhovnost."

Slaba hrana in prevelik ego

Kaj sploh je zdrav način življenja?

"Zdrav način življenja pomeni, da nismo žrtve bolezni. Seveda se lahko zgodijo nesreča. Rak je v porastu, saj vsaka deseta oseba umre za to boleznjijo. To je posledica onesnaženosti okolja in načina prehranjevanja. Organske hrane je malo, genetsko spremenjene in zastrupljene vse več. To napada naše zdravje. Z jogijskimi tehnikami se lahko vsega tega očistimo. Joga je pot do zdravja."

Ste močan zagovornik vegetarijanstva. Tudi to je verjetno pot do zdravja.

"Vegetarijanska prehrana je najbolj zdrava, vegetarijanci živijo dlje, imajo boljši spomin. Meso ni zdravo za človeško telo, ljudje ranj niso bili ustvarjeni. Drugi vidik je, da so vzrejne živali nameščene v kletkah na zelo majhni površini, njihovo življenje je že blizu mučenja. To je nasproti principom etike. Vegetarijanci so tudi manj agresivni, neškodljivi in miroljubni, zato priporočam vegetarijansko dieto. Mlada generacija ima veliko posluha za vegetarijanstvo, veliko je tudi veganov, torej ne uživajo recimo mlečnih izdelkov, saj so tudi ti podvrženi manipulaciji. Sveže mleko na primer v mnogih državah sploh ni dostopno."

Zivimo v svetu, polnem bitk, ego se s popada z egom. In to očitno tistim, ki stvari vodijo, ustrezha. Zakaj je takot?

"Ego je rojen iz ignoranca. Strah je rojen iz ignoranca. Jeza je rojena iz ignoranca. Ignoranca pomeni, da vidimo samo svojo začasno srečo,"

**Ko sta roki
v pomoč,
sta več vredni
kot takrat,
ko sta sklenjeni**

vendar to prinaša tudi več psihičnih težav, pa tudi težav s karmo in usodo. Usoda nas zasleduje vse življenje. Zato se ne izplača za malo našega lastnega veselja izrabljati svoje moči na škodo drugih. Kdor to počne, bo nekega dne žrtev karme."

Kako lahko posameznik tem sistemu, ki nas hitro posrkva vase in velikokrat dela nezadovoljne, ohrani svoje bistvo in samosvojost?

"Če si državni uslužbenec, si odvisen. Če imaš svoje podjetje, si bolj neodvisen in lahko lažje živiš v svojem notranjem srečnem svetu. To je edina možnost."

Mir je pot

V času, ko begunci zaradi vojn zapuščajo domove in prihajajo v Evropo, vidimo in slišimo veliko takšnih in drugačnih mirovnikov, miru pa kljub temu ni. **Zakaj?**

"Mahatma Gandhi je rekел, da ni poti do miru, ampak da je mir pot. Mir se začne v lastnem srcu. Res je veliko mirovnikov, ki so se zelo trudili, ampak so bili ubiti. Tudi Gandhi je bil ustreljen. Vsi, ki se močno borijo za mir, postanejo žrtve. Ostali pa imajo omejitve - zavzemaš se za mir, ampak drugi ga nočijo. Tudi lastni otroci ti ne sledijo, kako boš potem spremenjal druge ljudi in celo države. Kljub temu ne smemo obupati, ker na koncu bo mir zmagal. Nekega dne bo prišel mir, mir, mir ... To mantro moramo ponavljati v svojem srcu."

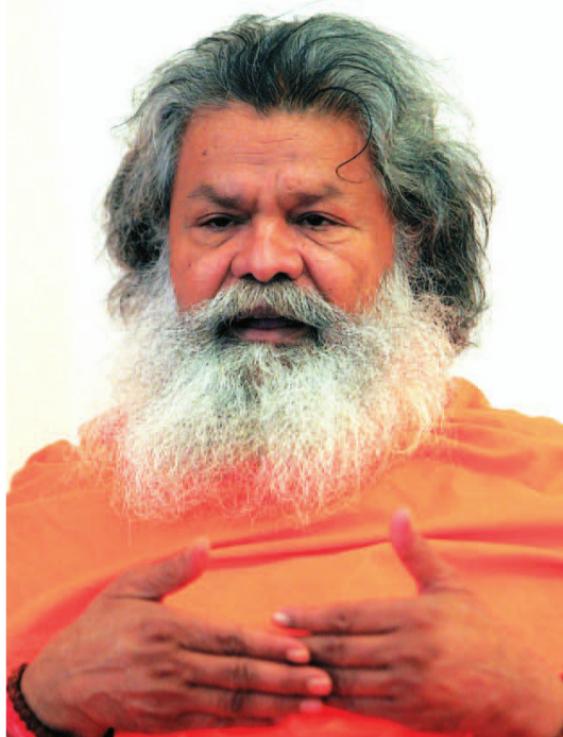
Kaj lahko naredimo za lasten mir in mir na svetu?

"Lasten mir dosežemo tako, da ne postanemo jezni. Če razumemo potrebe drugega, ne bomo pohlepni. Če nismo pohlepni, smo notranje zadovoljni. Če pa vidimo potrebo drugega, pa smo kljub temu pohlepni, se bomo borili za to stvar. Treba je deliti. Rad rečem, da sta naši roki, ko sta v pomoč drugim, več vredni kot takrat, ko sta sklenjeni."

Kako vi prispevate k svetovnemu miru?

"Trudim se po najboljših močeh. Budim zavest ljudi, naj živijo v bratstvu, oproščanju, razumevanju in velikodušnosti. Veliko imam konferenc. Kmalu bomo imeli eno v Združenih narodih na Dunaju o tem, da je joga pot do miru. Skupnosti, ki prakticirajo joga po svetu, živijo v harmoniji in resnično ustvarjajo mir. Vendar morajo biti pri stvari - če to počnejo v komercialne namene, prispevka k miru ni."

VEČER



Jogi Svami: "Reči si moraš, da boš pozitiven, in vse cilje usmeriti v to." (Igor Napast)