



Joga v Sloveniji vadijo celo v parkih.

JOGA v Sloveniji

Pri nas vadijogo 60 tisoč ljudi. Joga je telovadba in tudi duhovnost. "Na najvišji ravni," pravi dr. Dejan Dinevski

Bojan Tomažič

Dvakrat let je, odkar se je začetnik Joga v vsakdanjem življenju (JVŽ) na Slovenskem Jože Gal prvič srečal s Svamidžijem. Potem se je joga, ki jo je ta razvil, začela širiti po vsej Sloveniji. Obletnico so proslavili z obiskom guruja, ki je začetnik tega sistema joga. Mariborčan dr. Dejan Dinevski je bil eden od njegovih gostiteljev, je predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju Maribor in podpredsednik Zveze joga društev Slovenije. "Po analizi, ki smo jo v Zvezi joga društev Slovenije naredili pred kratkim, se je z Jogo v vsakdanjem življenju do sedaj preko naših društev srečalo približno 50 tisoč ljudi," pravi Dinevski. "Grobo bi lahko ocenil, da jih kakšnih deset tisoč dela po drugih sistemih, mnogi tudi samostojno s pomočjo knjig ali drugih multimedijskih virov. V mariborskem društvu, ki ima vadbene enote tudi v Slovenskih Konjicah, Slovenski Bistrici, Velenju, na Koroškem ter Ptaju in v Pomurju, smo lani vpisali desettisočega člana v zadnjih dvajsetih letih." Delež prebivalstva, ki na območju nje-

govega društva vadi JVŽ, je celo največji na svetu.

Telovadba ali duhovnost?

"Joga je neke vrste telovadba, tudi duhovnost in še mnogo več. Same tehnike vključujejo telesne položaje, dihalne vaje in meditativne vaje. Telesne vaje so statične in dinamične ter imajo močan psihofizični učinek. Pri njih sta pomembna pozornost in kontrola, kar jih loči od telovadbe," Dinevski odgovori na vprašanje, ali je joga telovadba ali duhovnost. "Sicer v jogi obstajajo tudi druge tehnike, ki jim pravimo krije, mudre, bandhe, to so napredne tehnike, ki gradijo na osnovnih treh: telesnih, dihalnih in meditativnih." Joga je tudi duhovnost. "In to na najvišji ravni. Je princip ravnotežja, ravnotežje prinese harmonijo in popolna harmonija prinese združitev. Cilj joge je združitev individualne zavesti s kozmično zavestojo." Poenostavljen to razloži tako, da s telesnimi vajami harmoniziramo telo kot najbolj grobo raven našega bitja, potem z dihalnimi vajami odpremo

energetsko raven, nato pa z meditativnimi osvobajamo um in širimo zavest ter postopoma prihajamo do notranjega miru. "Popoln zavestni mir pa odpre čisto drug svet zavesti."

Joga v vsakdanjem življenju je sveda eden od sistemov joge, ki jih je v svetu precej. "Je avtentičen sistem, ker izvira iz starodavne indijske tradicije, sistem, ki je podan tako, da je blizu zahodnemu človeku, tudi tistem, ki ne pozna vzhodne filozofije in tradicije. Veliko pozornosti posveča kakovosti. Učitelji te joge smo šli skozi večletno Svamidžijevo šolo, v Sloveniji smo se pred leti izobraževali tudi na Fakulteti za šport v Ljubljani iz anatomije, fiziologije, medicine športa in motorike. Sedaj bomo ta del izobraževanja ponovno vzpostavili, z dekanom mariborske Pedagoške fakultete smo se domenili, da bomo od jeseni strokovno izobraževanje opravljali na njihovem oddelku za šport. Zelo pomembno je tudi, da je JVŽ neprofitna organizacija, kjer vsi delamo ljubiteljsko, in to je gotovo eden bistvenih razlogov za njenou popularnost."

Učitelji in učenci

Pri jogi so izjemno pomembni učitelji. "Pri vsaki stvari v življenju potrebujemo učitelja. Naša prva učitelja sta bila mati in oče, potem smo jih imeli še mnogo v šoli, pri vožnji, na smučanju itd. Kompetenca učitelja je, da ima izkušnje. Brez tega se ne da učiti. Nekaterih stvari v življenju se sicer lahko naučimo tudi iz knjig ali drugih neživilih virov, vendar so to ponavadi preproste stvari, ki imajo omejene praktične aplikacije, a še te imajo avtorje, ki so tudi učitelji." Pravi, da imajo učitelji Joge v vsakdanjem življenju široko znanje in dolgoletne izkušnje, zato lahko vodijo tiste, ki to znanje šele osvajajo. "Pri tem ponavadi poznajo tudi odgovore na vsa vprašanja, ki se porajajo na poti. Duhovni učitelj ima v življenju velik pomen, saj učenca vodi k smislu in najgloblji resnici. To so najkompleksnejše stvari v življenju in težko je pričakovati, da bi jih osvojili brez učitelja." Poudari pa, da je svoboda izbire ena od najvišjih vrednot človeškega življenja in prav je, da je tako tudi pri duhovnem učitelju. "Velika večina

duhovnih iskalcev pa prej ko slej najde učitelja. So pa tudi takšni, ki ga najdejo v sebi ali v kakšnem plemenitem principu, kot sta na primer resnica ali ljubezen.“

Za te učitelje nekateri rečejo da so polbogovi ali celo bogovi na Zemlji. „Niso bogovi, so ljudje, ki so spoznali samega sebe, ki so uvideli, od kod so prišli, kakšen je smisel bivanja in kam bodo odšli. Zaradi tega so vrhunske duhovne

iz nje izvedeno svobodo, lahko tudi manj dojemljivo. „Psihološka znanost pravi, da ni objektivne resnice,“ svoje gledanje pojasni Dinevski, „še več, pravi, da vsaka subjektivna resnica nima prav veliko opraviti z objektivnim stanjem. Zato se strinjam s tistimi, ki trdijo, da ima vsak svojo resnico. Po drugi strani pa obstajajo zakoni, ki so vsem skupni, obstajajo načela, moralna in etika, ki so globoko vsa-

kontrolirati. Mimogrede, principe zunanje kontrole je zelo dobro razdelal psiholog W. Glasser v svojih knjigah. Dobro jih je poznati, da sem jim znamo izogniti. S pravim učiteljem hitreje napreduješ na poti svobode.“

Nenasilje

Z jogo se je mogoče tudi ozdraviti. „Naj pa dodam, da se je možno ozdraviti na mnogo različnih načinov, med katerimi najboljše ponavadi ponuja medicina. Joga je izredno celovita in močna preventiva in ohranja dobro zdravje, ne moremo pa reči, da ima odgovore na bolezni. Nedvomno pa pomaga pri procesu zdravljenja in rehabilitaciji in to tako na telesni kot na psihološki ravni, kar redko najdemo v zdravstvenem sistemu. Jogi zelo blizu je tudi vegetarijanstvo. „Najvišje etično načelo je nenasilje. Življenje je sveto. Če ni potrebe po ubijanju živih bitij za svojo hrano, se je plemenito temu odreči, to je stališče duhovnih iskalcev. Pomemben razlog je tudi boljše zdravje. Je pa razlogov še več, eden od mojih je, da z mesom pride v telo neka groba vibracija, ki onemogoča popoln notranji mir.“ Spomni še na „nedvoumno znanstveno ugotovitev, da je celotna veriga predelave mesa največji proizvajalec toplogrednih plinov, še posebej metana, ki je veliko bolj škodljiv kot CO₂.“ Vegetarijanstvo je ena od rešitev za ohranitev našega planeta in tudi za pereče socialno stanje v svetu. Dokazano je namreč, da bi bilo hrane dovolj za vse, če je ne bi uporabili za prehranjevanje živali za meso.“

Jogisko učenje upošteva reinkarnacijo, po smrti naj bi se torej vrnili kot boljši človek. „Da, narava reciklira vse in potem takem verjetno tudi človeka. Ne želim špekulirati o tem, saj se na to temo dostikrat razvijejo debate v stilu, ko se dva slepa prepirata o barvah. Pridem pa v uredništvo 7 dni v drugem življenju in potrdim svojo reinkarnacijo, če se bom seveda spomnil tega pogovora. Jogisko učenje pravi, da se verjetno ne bom. „Živeti pa je treba za to in ne za drugo življenje?“ Da, se popolnoma strinjam, čeprav bi iz te trditve v vprašljivo konotacijo lahko razvila novo, obsežno temo pogovora.“ ■

Dr. Dejan Dinevski:
„Pri vsaki stvari v življenju potrebujemo učitelja.“

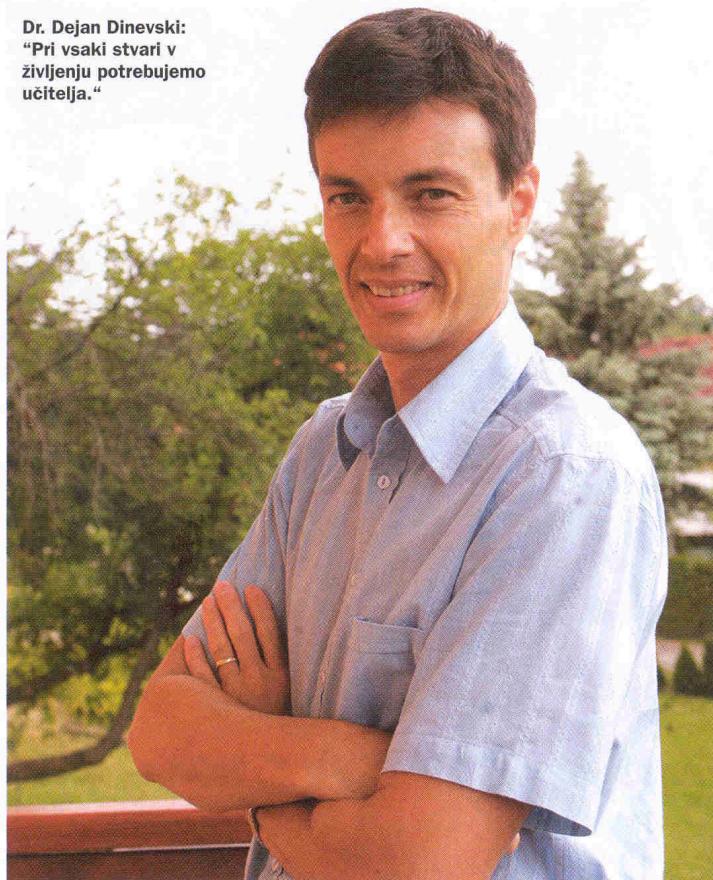


FOTO: MARKO VANOVŠEK

avtoritete in imajo vpogled tudi v druge dimenzijske zavesti. Svamidži (Paramhans Svami Maheśvarananda, op. p.) je eden od njih. Žal so takšni učitelji precej redki v tem svetu, pa še teh ni lahko spoznati. Duhovni učitelji niso absolutne avtoritete, ampak so to samo za tiste, ki jih sprejmejo kot takšne, in mislim, da je prav tako. „Niso pa nujno iz Indije. „Povsod po svetu je veliko modrih in svetih ljudi. Imajo jih vse kulture in vse religije. Res pa je, da je vzhodna filozofija, še posebej indijska, zelo bogata in ima izredno dolgo tradicijo duhovnega iskanja in dobro nakazane poti duhovne realizacije, od katerih je temeljna prav joga.“ In ti ljudje učijo resnico, kar je v današnji družbi, ki prisega na individualnost in

jeni v vsako človeško dušo. Zato so naše resnice nekako povezane, imajo skupni imenovalec, raven, na kateri so eno - abstraktno bi tej ravni lahko rekli objektivna resnica. „Meni, da je z učiteljem mogoče biti svoboden. „Pot duhovnega razvoja je pot osvobajanja - vse do končnega cilja, to je absolutne svobode, v kateri se individuum stopi z univerzalnim. Zanesljiv znak, da je človek na napačni duhovni poti ali pa da je za svojega duhovnega učitelja sprejel napačnega človeka, je uporaba avtoritativnih metod, omejevanje, prisila, brezkompromisno zahtevanje poslušnosti, krč. Če se vam vsiljujeta slaba vest in krivda ali pa vzpodbuja občutek strahu, to nima prav nič opraviti z duhovnostjo - je samo znak, da vas želi nekdo