

Svamidži, indijski mojster joge, v Mariboru.



FOTO: MARKO VANOŠEK

JOGA V VSAKDJANJEM ŽIVLJENJU

Pot do sreče

Danes se zelo veliko piše o jogi, vendar redkeje o njeni duhovni plati.

Klavdij Jöbstl, inštruktor joge

Dananes po časopisih skorajda vsakodnevno naletimo na besedo joga. Kjerkoli je kaj napisano o zdravem načinu življenja, sprostiti, sreči, bomo tudi opazili nekaj besed o jogi. Vendar večina teh člankov skorajda nikoli ne govori o duhovnem aspektu joge, ki pa je pravzaprav najpomembnejši. Mnogo ljudi se ob besedi duhovnost kar zdrzne. V domislji se pojavijo razne predstave, dostikrat zelo zgrešene, "močno začinjene", ki pa so ponavadi daleč od resnice. Česa vse ne povezujejo z joga! A bolj ko je neka stvar kvalitetna, več zlorab se pojavlja.

Človek je nenehen iskalec sreče

Kakšen je sploh smisel duhovnosti? Nauk joge utemeljuje, da je človek v svojem bistvu nenehen iskalec sreče (bitje, ki venomer išče srečo). Vse kar počnemo, počnemo zato, da bi bili srečni. Kamorkoli se odpravimo, gremo z razlogom, da nam bo tam lepo. Če nas srbi, se popraskamo, če smo žejni, si privoščimo osvežitev, če nas kaj boli, vzamemo tableto. Zakaj? Nihče ne želi trpeti, vsi si želimo sreče, notranjega zadovoljstva in miru. Iščemo prijatelje, partnerja, človeka, ki nas bo razumel in poslušal, hodimo v naravo, se naprezzamo v poklicu, sanjarimo pred televizorjem, iščemo vedno nove in nove užitke (če ne mi, pa potrošniška družba), počnemo tisoč in eno stvar "v veri, da bi bili srečni", če parafraziram pesnika Cirila Zlobca.

To je osnovno izhodišče joge, njenega duhovnega aspekta: iskanje sreče. Vsa prizadevanja za srečo običajnega življenja so ponavadi zaman, nenehno smo nezadovoljni, čemerni, nesrečni. Kakor da nas je usoda zaznamovala s trpljenjem.

Sreča je v nas

Kje najti srečo? Sreča je v nas, kakorkoli se že sliši zlizano in frazersko. Zakaj pa se je ne zavedamo? Ker je v nas toliko misli, negativnih čustev, skrbi, stresa,

naglice, da enostavno ne "uteg-nemo" začutiti samega sebe. Moramo se ustaviti, prisluhniti. Človek ni in ne bo nikoli sam po sebi srečen, kot to mnogokrat pričakujemo. Pozabljeni zaklad je treba najti (priboriti si ga, zah-tevati, prositi zanj...). Za dosego sreče je torej treba nekaj storiti. Potrebno je vaditi.

Joga, prilagojena za današnji čas

Avtor sistema Joga v vsakdanjem življenju Paramhans Svami Mahešvarananda (ali kratko Svamidži), indijski mojster joge, ki se je v štiridesetih letih, kolikor živi na Dunaju, dodobra seznanil z zahodnim, stresnim načinom življenja, je joga, ki je tisočletja stara znanost, prilagodil in oblikoval v postopen sistem, ki človeku prinese notranje zadovoljstvo, srečo, mir in sproščenost.

Vadba joge za vse, tudi tiste, ki jih duhovnost (ne bom rekel: sreča) ne zanima

Za tiste, ki nimajo želje po duhovnem iskanju, pa želijo vseeno imeti dobrobit od joge, poteka vadba joge, kjer se je možno naučiti telesnih (asane) in dihalnih vaj (pranajama), sproščanja in osnov meditacije.

Mnogi, ki vadijo, težko počakajo, želijo takoj žeti plodove.

Za duhovne iskalce: tehnik je mnogo, vadečih malo

Za tiste z duhovnim klicem pa so zraven teh osnovnih tehnik na voljo še duhovna srečanja (satsangi), seminarji, ki jih vodi Svamidži, in razne druge jogijske tehnikе, kot so vaje koncentracije in napredne tehnikе meditacije, mantre, mudre, bandhe, krije (duhovne tehnikе), duhovne pesmi (bhadžani), hatha joga krije (prečiščevalne tehnikе), razni projekti za zaščito okolja, delovanje za dobrobit drugih ... Tehnik je mnogo, vadečih malo.

Današnji človek želi vse takoj

Mnogi, ki pa vadijo, težko počakajo, želijo takoj žeti plodove. Običajno smo ujeti v princip tablete s takojšnjim učinkovanjem. Vse mora pomagati takoj, če ne, izgubi vrednost. "Toda potreben je čas, da iz semena zraste drevo, in naše delo na sebi obrodi sadove sreče," pravi Svamidži. Negodovanje nad življenjem, neizpolnjenost, porušeni miti o sreči, razočaranje nad vsem, "kar srce si sladkega obeta", vse to so posledice nainvega pričakovanja, da bomo srečni sami po sebi.

Za srečo je potrebno potrpežljivo vaditi. Kako naj nam uspe? O tem v naslednji številki 7 dni. ■

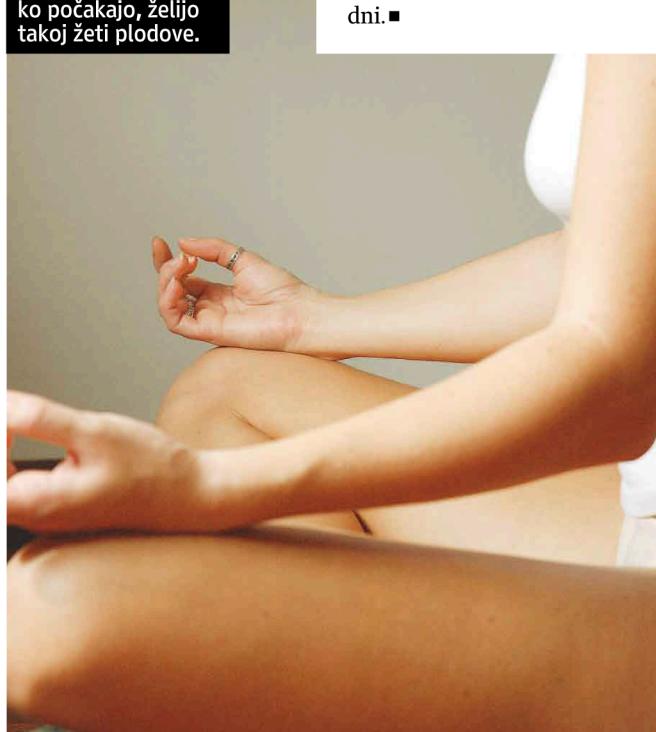


FOTO: ARHIV VECERA