

JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Zakaj joga deluje?

Jogo poznamo kot nekaj, kar lahko izboljša kvaliteto našega življenja, pod njo si večina ljudi predstavlja telesne položaje in meditacijo. In kaj je torej v njih takšnega, da tako bistveno vpliva na naše zdravje?

Tomaž Bartol, inštruktor joge



Telesni položaji so zasnovani tako, da v telesu ustvarjajo ravnovesje, dobro počutje in normalno delovanje vseh telesnih sistemov.

FOTO: ARNIV VEČERA

Na Zahodu imamo veliko različnih oblik telesne vadbe, ki vsebujejo številne vaje in položaje, pa vendarle smo sprejeli še jogo. Poznamo tudi različne načine sproščanja in odpravljanja posledic stresa (predvsem so nam blizu aktivnosti v naravi), pa kljub temu nam je bila joga tudi na tem področju več kot dobrodošla. Kaj je torej pri jogi takšnega, česar do sedaj z nam znanimi metodami nismo tako uspešno dosegali? Odgovor ni tako preprost, saj se skriva v temeljnih razlikah pojmovanja človeka in sveta (pravzaprav vsega, kar obstaja) med našo zahodno civilizacijo in pa vzhodno civilizacijo, iz katere izhaja joga (geografsko gledano izvira joga iz indijske podceline).

Temeljne mejnike zahodne misli predstavlja predvsem obdobje stare Grčije (Aristotel) in renesansa (Descartes). Aristotelov pogled na svet se je obdržal v veljavi celih 2000 let in s tem dodobra zaznamoval način mišljenja

zahodnjakov. Njegova temeljna delitev med materialnim ter duhovnim se je globoko zakoreninila v zahodni misli. V obdobju renesanse se je zahodni um otresel tako dolgo veljavnih doktrin in dogem ter začel razmišljati svobodneje, a dualizem materije in duha se je z uvedbo Descartesovega mehanicističnega pogleda na svet še okreplil. Celotna znanost, ki je bila takrat v razcvetu, je tak pogled sprejela in se s tem otresla metafizike, filozofije in religije ter dokončno postala samostojna in eksaktna. To je neverjetno pospešilo razvoj znanosti in tehnologije, saj je materialni svet v očeh znanosti naenkrat postal obvladljiv: zgrajen iz neživih ločenih in samostojnih objektov, ki se sestavljajo v bolj ali manj kompleksne sisteme, ki so pod vplivom zunanjih sil. Tako gledanje se je postopoma razširilo v vse pore zahodnega življenja. Mehanicizem je prodril vsepovsod, najvišja vrednota je postal analitični um, eksaktna znanost pa najvišji

dosežek človeštva. Vse okrog nas je, pod vplivom hitro razvijajoče se tehnologije, industrije in ekonomije, postalo sredstvo, dobrina, ki jo lahko človek neomejeno koristi in troši. In ko je tudi živalim odrekel dušo in um, je zahodni človek tudi vse ostale oblike življenja prestavil med dobrine, sebe pa ustoličil na vrh sveta. Tak mentalni okvir in način življenja, ki ga je povzročil, je po eni strani olajšal življenje ljudem, po drugi strani pa je povzročil veliko škodo. V našo miselnost je vnesel vseprisotno razcepljanje in ločevanje vsega, kar obstaja, ter vse okrog nas ovrednotil kot neživo ali pa manjvredno dobrino, s tem pa nas je neizbežno in globoko odtujil od narave, od soljudi in od samega sebe. Priča smo vse večji družbeni, ekološki in vrednostni krizi, izjemno nepravilni delitvi naravnih virov, ekonomskemu in političnemu neravnotežju ter izredno obremenjenemu okolju, v katerem je življenje preprosto postalo nezdravo v vseh pogledih. Taka je slika zahodnega sveta in prav zato tako nujno potrebujemo in iščemo različne načine, kako ostati zdravi, živiti in celi sredi vsega tega neravnotežja, ki smo si ga ustvarili.

Žal se podobnemu stanju približujejo tudi drugi deli sveta, saj smo se na zahodu odločili, da bomo po svoji sliki "razvili" tudi vse ostale. A kljub temu, še posebej, če pogledamo nekoliko nazaj, preden smo začeli intenzivno razvijati nerazviti svet, najdemo v drugih civilizacijah precej drugačne miselne okvirje, ki nam lahko na naših stranpotih pomagajo in ponudijo drugačno perspektivo sveta. V kontrastu z zahodnim mehanicističnim gledanjem je vzhodni pogled na svet povsem organski. Zahodnjaška tendenca, da delimo svet na množico med seboj ločenih objektov in sebe dojemamo kot izolirane enote v tem svetu, je na vzhodu obravnavana kot nerealno in nezdravo stanje, ki izhaja iz potrebe po merjenju in klasificiranju. Vzhodni misleci tako stanje imenujejo avidya, kar dobesedno pomeni neznanje (!), in se ga trudijo preseči ("Ko je um neuravnotežen, vidi povsod mnogoterost, ko pa se umiri, mnogoterost izgine." (Lao Tzu)). Vzhod vidi v materialni različnosti stvari le navidezno in začasno mnogoterost, saj se vse stvari skozi čas neizogibno in neprenehoma spreminjajo (primer: ocean, reka, potok, dež, oblak, jezero ..., so za nas različne stvari, nadeli smo jim različne nazive, toda vse to je samo ena in ista voda, H₂O). Vzhodna misel tako poudarja temeljno enost in celovitost vsega, kar obstaja, vse je v večnem gibanju, živo, organsko, hkrati duhovno in hkrati materialno. Nič ne obstaja samo zase in izolirano, vse je med seboj povezano, v nenehnem stiku, soodvisnosti in sodelovanju. Medtem ko lahko za zahodno družbo rečemo, da vé

vse več in več o vse manjših stvareh, zelo malo pa vé o Vsem, pa za vzhod velja, da želi védeti čim več prav o Vsem, tejskriti a vseprisotni in večni povezanosti vsega, kar obstaja. Iz takega načina mišljenja izhaja, da z našimi dejanji ne vplivamo le nase in svojo neposredno okolico, ampak so posledice naših dejanj bistveno širše, saj smo mi sami in vse okrog nas del ene celote. Obratno tudi velja, da se ne moremo izogniti vplivu vsega, kar nas obdaja, saj smo z vsem na različne načine povezani. Če torej želimo zdravje in blagostanje zase, moramo ustvariti zdravje in blagostanje tudi povsod okrog sebe (in ne le zase, kot je to bolj običajno pri nas). Jogi, modrec iz vzhoda, zato kliče: "Povsod naj bo zdravje, povsod naj bo mir, vsi naj najdejo izpolnitev, povsod naj vlada blagostanje."

Izvor oziroma koren (sicer sanskrske) besede joga (yoga) je yog in pomeni združitev, enost, celovitost, torej točno to, kar smo zgoraj že opisali. In prav to je tudi bistvo joge, doseči zavedanje in doživetje te enosti in s tem ravnovesje vseh ravni našega obstoja. Joga kot pojem torej pomeni stanje enosti, celovitosti in ravnovesja, joga kot metoda pa je sredstvo za dosego tega cilja. Pa saj nočem vsega tega, jaz bi želel samo biti zdrav in sproščen, bo kdo rekel. Seveda! Z jogo je namreč tako, da je prav vse prežeto s celovitostjo in ravnovesjem. Sami telesni položaji so zasnovani tako, da v telesu ustvarjajo ravnovesje, dobro počutje in normalno delovanje vseh telesnih sistemov. Tudi izvajanje vaj je vse prej kot mehanicistično, saj je dopolnjeno s poglobljanjem zavedanja telesa in gibanja ter je usklajeno z dihanjem. Tudi druge tehnike joge (sproščanje, dihalne vaje, meditacija) vadečega obravnavajo celostno in v nas ustvarjajo ravnovesje, mir in celostno zdravje. Prebliski te univerzalne enosti so enost in ravnovesje posameznih ravni nas samih fizično zdravje, dobro počutje, sproščenost, jasen um, notranji mir. In prav to je razlog, da joga deluje tudi za nas zahodnjake. ■