

POGOVOR: BLAŽ BERTONCELJ

JOGA – BEG K RESNIČNOSTI

Elena Danel

Ali skušate pobegniti od resničnosti? Potem nikar ne začnite vaditi joge! Ta vas bo namreč še bolj uresničila na vseh ravneh, pomagala vam bo "zbežati k resničnosti". Blaž Bertoncelj, znani učitelj joge in vodja Joga centra Devi, namreč pravi: "Joga lahko zadosti različnim potrebam sodobnega človeka. Vadili naj bi jo zato, da bi laže živeli v vsakdanji resničnosti."

● *V sodobnem svetu vadi joga vse več ljudi, posebno poslovnežev. Zakaj se povečuje potreba po vadbi joge?*

Res je, da joga prav zdaj, na začetku enaindvajsetega stoletja, postaja vse bolj priljubljena. Za to je več razlogov ... Sodobni človek namreč živi izredno neuravnoteženo življenje, joga pa je celostna veda in spretnost, ki mu lahko pomaga premagati veliko težav, ki izvirajo iz njegove disharmoničnosti. Je celostna veda, ki poskuša človeka dojemati večplastno. Prav zato lahko zadosti različnim potrebam sodobnega človeka. Deluje na fizično raven, zato pomaga ljudem, ki imajo fizične težave in se premalo gibljejo. Ima tudi velik preventivni uč-

nek. Dokazano je, da povečuje gibljivost hrbtenice in sklepov in izboljša psihosomatsko zdravje. Gibanje pri jogi namreč ni agresivno in je anatomskega pravnega.

Hkrati omogoča sodobnemu človeku tudi iskanje duševnega ravnotežja. Jogijska vadba ne vpliva samo na fizično telo, temveč tudi na um. Počasno gibanje, povezano z dihalnimi vajami in drugimi klasičnimi tehnikami joge, med katere sodijo mudre, bande in druge tehnike osredotočanja, neposredno vpliva na um. Ta se tako laže umiri in postaja bolj koncentriran, naša zmožnost osredotočanja se povečuje. Mudre in bande so posebne energijske vaje, znane v klasični jogi. Mudre so posebni gibi, ki jih navadno delamo s prsti na rokah in vplivajo na energijsko raven, na človekovo pransko telo, na čakre in energijske poti ali nadije. Bande pa so posebne energijske zapore, ki jih ustvarjamo s krčenjem mišic v telesu. Bande spreminjajo energijski pretok v telesu in s tem tudi našo zaznavo, zdravje in počutje. Z vidika tradicionalne joge pa se tako mudre kot bande in vsa druga sredstva joge (asane, pranajame itd.) uporabljajo samo za spreminjanje naše zavesti, zaznave in s tem tudi počutja.

● *Kako naj prilagodimo starodavne jogijske tehnike sodobnemu človeku?*

Moj način poučevanja joge temelji na vedenju, da ljudje nismo enaki, zato je treba jogo prilagajati tudi posamezniku. Jogo sicer na zahtodu tako zelo prilagajajo, da se njen prvotni pomen mnogokrat povsem izgubi ... Ne gre namreč zgolj za fizično vadbo, že same asane so psihosomatske vaje!

Bistveno je, da joga v enaindvajsetem stoletju prilagajamo posamezniku ali neki skupini, ki ima posebne značilnosti. Prav zato se na zahtodu zelo razvija zdravljenje z jogo. Obstajajo skupine kot na primer: joga za rakave bolnike, za srčne bolnike, joga za hrbtenične bolnike ..., joga za otroke in za starejše. Pri vsaki ciljni skupini imamo drugačen prijem. Joga za otroke je tako bolj dinamična, ustvarjalnejša ..., za starejše pa je program spet drugačen. V našem jogijskem centru imamo na primer jogo za noseč-

nice, jeseni pa bomo vpeljali še nove programe.

● *Kako človeku, ki pride prvič na vadbo joge, razložite, kaj je joga in kaj z njo lahko pridobi?*

Kadar predstavljam jogo začetnikom, je to zame vselej velik izziv. Ljudje prihajajo na tečajne največkrat zgolj zaradi sprostitve ali telesne vadbe. Sproščanje in telesna vitalnost se z vadbo joge prav gotovo povečujeta, vendar pa je oboje zgolj neki stranski dosežek jogijske prakse.

V jogijski duhovni tradiciji so vse tehnike uporabljali zgolj za hitrejši duhovni napredek. Danes se na to sestavino pozablja, preveč je odmaknjena od našega pogleda na jogo. Zato na tečajih na začetku vedno povem, da je ta del pomemben, vendar pa naj se zgodi spontano. Tečajnice in tečajniki sprejmejo to različno, odvisno od življenjskega obdobja; ljudje smo pač v različnih ciklih, enkrat smo bolj osredotočeni na telesnost, drugič bolj na notranjost. Vsekakor pa ob redni vadbi jogijskih tehnik, ki se jih učimo, navadno sprevidimo, da je joga bistveno več kot samo nekaj, kar vpliva na fizično telo. V anketah, ki jih naredimo ob koncu tečajev, ljudje poročajo, da so poleg izboljšane fizične počutja z vadbo postali bolj umirjeni in manj razburjeni. To pa so seveda nadvse pomembni kakovostni dosežki.

● *Alli v vadbo uvrščate tudi dihalne vaje in meditacijo?*

Seveda poučujemo tudi pranajame in meditacijo. Meditiramo po ločenih skupinah. Veliko ljudi namreč ne more sedeti dolgo pri miru, zato smo skupine ločili. Najbolj smiselno je, če združujemo telesno vadbo in meditacijo. Tečajnice in tečajnike skušamo navaditi na to, da doma poleg asan vadijo tudi pranajame – dihalne vaje in meditacijo.

Logično sosledje pri vadenju joge obsega najprej izpeljavo asan, nato dihalnih tehnik in zatem meditacijo. To sosledje je takšno zaradi same človekove sestave: iz grobega dela človeka (fizičnega telesa), preidemo k subtilnejšemu delu, k umu. Most, ki pelje od telesa k umu, pa je naš lastni dihanje (to so odkrili jogiji pred pet tisoč leti). Prav zato pri jogi vadimo tudi dihal-

ne tehnike, ki spontano vodijo v meditacijo. Pranajame torej ustvarjajo nekakšno povezavo med telesom in umom. Asana deluje bolj na fizično in pransko telo, pranajama pa na pransko in mentalno telo. Vemo namreč, kako se nam spremeni sam ritem dihanja, kadar smo ujeti v kakšno negativno čustveno stanje ... Stresni odziv telesa ali uma navadno spreminja kakovost dihanja, jogiji pa so odkrili, da velja tudi nasprotno: s spremembo dihanja lahko vplivamo na svoj um. Kadar smo telesno ali duševno nemirni, lahko s spremenjenim ritmom dihanja umirimo um in telo. Ljudje sicer najraje vadijo samo asane,

– povezanost s seboj in z okolico. Zato ni res, kar trdijo nekateri kritiki joge, ki pravijo, da je joga beg od resničnosti. V pravem pomenu besede je joga »beg k resničnosti«. Jogo naj bi vadili zato, da bi lažje živeli v vsakdanji resničnosti. Morda nam je na začetku vadbe včasih težje živeti, saj vse bolj spoznavamo svojo naravo in naravo življenja, in sicer tako neposredno, da je to včasih prav boleče. Kdor ne razmišlja o globini življenja ali smislu, preprosto živi avtomatično – ne razmišlja niti o posledicah svojih dejanj niti o tem, kaj si želi v življenju doseči. Ko pa začnemo o tem razmišljati, utegne postati

me in meditacije. Vstajam med šesto in sedmo uro in vadim. Popoldne in zvečer vodim jogijsko vadbo. Lahko bi rekel, da vadim jogo tudi po šest ur na dan, čeprav poučevanja joge ne prištevam k svoji vadbi. Tedaj imam namreč odgovornost učitelja joge.

● **Kako to, da ste tako hitro spoznali pravi pomen joge?**

Lahko sem le hvaležen, da je v meni neki duhovni ogenj zanetila že mama, Dunja Bertonec, vendar vseeno menim, da ima socialni vpliv omejeno moč. Najbrž je bilo to seme spo-

Blaž Bertonec,
znani učitelj
joge in vodja
joga centra
Devi.



V JOGA CENTRU DEVI na Bobenčkovi ulici 4/1 v Ljubljani izvajajo začetne in nadaljevalne tečaje joge s strokovnim vodstvom; poleg splošnih tečajev in tečajev za učitelje in učiteljice joge so na voljo tudi prilagojene jogijske vsebine za določene poklice (igralski, novinarski, računalniški poklicni profili) in potrebe (terapevtska joga, joga za otroke, prenatalna joga). V program centra Devi so poleg joge vključeni tečaji meditacije in tajske masaže pa tematski seminarji in delavnice s predavatelji iz tujine. Izbor vsebin in načini njihovega podajanja so prilagojeni zahodni kulturi, same večine pa ostajajo zveste izročilom.

Info: www.devi-jogacenter.si /gsm 031 205 997.

ker ne zmorejo dlje časa sedeti pri miru in delati dihalne tehnike in meditirati. A tako se učinek joge žal zmanjša.

Meditacija je dandanes velikokrat napačno razumljena, saj nikakor ne pomeni nekega razmišljanja o nečem, ali zgolj zapiranje oči ob popolnoma pasivnem umu ... Meditacija je intenzivno notranje stanje popolne budnosti in zbranosti. Zato sta temeljna pogoja za dobro meditacijo dobra koncentracija in stabilnost telesa. Ko telo in um relativno harmoniziramo, imamo možnost, da preidemo v globlje plasti uma (vemo, da je ta sestavljen iz več plasti), kjer še obstajajo misli, vendar so umirjene. V številnih starih besedilih je to stanje opisano kot umirjena gladina jezera. Po navadi ga imenujemo nadzavest – to je eno izmed najvišjih stanj zavesti, ko smo povsem umirjeni in spontano radostni. To stanje nosimo v sebi, čeprav se ga večinoma ne zavedamo. Zato je cilj joge: stanje popolne umirjenosti misli in čustev (uma).

● **Najbrž je doseganje tolikšne umirjenosti za večino ljudi v današnjem svetu zelo težko uresničljivo ...**

To je zagotovo zahteven cilj, vendar se veliko ljudi strinja, da si je zanj vredno prizadevati. Tega stanja ne dosežemo zlahka, vendar se nekaterim ljudem to posreči spontano, brez jogijske vadbe (čeprav je takšnih zelo malo). To stanje je vedno v nas. In namen joge je, da se tega stanja vse bolj zavedamo in da v njem ostajamo kar najdlje.

Prav tako ni namen joge v tem, da bi postala zgolj praksa, ki bi jo vadili sami, v sobi ... Joga je v svojem pravem pomenu vedno odnos

ti življenje nekako napornejše ... Postanemo občutljivejši za stvari v sebi in zunaj sebe, zato za krajši čas življenje res lahko postane težje. Vendar pa je ta težavni čas le prehodno obdobje, ki ima relativno trajanje, saj se ljudje zelo razlikujejo: lahko traja nekaj mesecev ali celo več let. To je obdobje krize, ki jo opisujejo mnogi mistiki in tudi psihoanalitik Jung. Pravi, da je razvoj zavesti nujna vsakega posameznika, in v skladu s tem razvojem seveda nastane neka bolečina Vendar je joga lahko tudi »pripomoček« za spoznanje, da je v življenju bolečina pravzaprav neizbežna. Vendar pa trpljenje vedno izbiramo sami. Tedaj ko nastane bolečina, ni nujno, da tudi trpimo. Trpljenje je odvisno od našega razumevanja bolečine. Nekateri zelo bolni ljudje, sprejemajo svojo bolezen z radostjo – to ni nečloveško, temveč človeško, saj je to preseganje telesne omejenosti in uresničitev nekega širšega razumevanja sebe in življenja. In potem, ko spoznamo svojo naravo in naravo svoje poti (dharma), se ne moremo več vračati, živeti tako kot prej ... Tedaj smo na pravi poti.

● **Kako vadite jogo vi? Kakšna je vaša joga?**

Sam vadim jogo zadnjih štirinajst let. Vaditi sem jo začel pri osemnajstih, ker sem imel takrat manjšo poškodbo hrbtenice. Že po nekajmesečni vadbi sem spoznal, da je joga več kot zgolj telesna vadba. Hitro sem začel vaditi pranajama in meditacijo. Lahko potrdim, da je le-to imelo name celosten pozitiven učinek: boljše sem se počutil, povečala se mi je zbranost, moje dožemanje sebe in tega, kaj naj delam v življenju, pa je postajalo vse jasnejše.

Moja praksa je sestavljena iz asan, pranaja-

znanja v meni že ob rojstvu, tako kot je v vsakem posamezniku. To seme se razvija v različnih obdobjih in glede na našo dejavnost in voljo. Naša volja (samomotivacija) je pri tem zelo pomembna. Prav naša volja je pomembna: saj prav zaradi nje zmoremo hoditi naprej (po kateri koli poti že).

● **Ali mora biti človek, ki vadi jogo, vegetarijanec? Ali sme piti kavo in pravi čaj?**

Pri vsem tem gre za kulturni vpliv Indije ... Nekatera stara besedila opozarjajo, da praktiki joge ne sme uživati živalske hrane in da se mora ogibati poživilom. Sam nisem popoln vegetarijanec, občasno jem tudi ribe. Ne uživam kave, pijem pa zeleni čaj in včasih tudi vino.

Najboljše je, da ljudje prisluhnejo svojemu telesu. Prepričan sem, da popolno vegetarijanstvo ni primerno za vsakogar. Tudi odpovedovanje poživilom ni primerno, še posebno za osebe, ki imajo izredno nizek krvni tlak. Strinjam pa se s tem, da se je pomembno zavedati, kaj vnašamo v telo. Joga je namreč odnos: tudi naš odnos s hrano. Uravnovežena prehrana, in v nekaterih obdobjih popolnoma vegetarijanska, lahko zelo izboljšuje delovanje uma. Stimulativna hrana namreč lahko zelo spodbudi naš um ... Zato nekateri učitelji joge odsvetujejo uživanje takšnih živil. A način teh duhovnih praks je velika zaprtost, umirjenost in tako rekoč nikakršno zunanje delovanje. Sam imam duhovne učitelje (po liniji učiteljev, začeni s Paramhansom Joganando), ki so svoje učence spodbujali k dejavnosti v svetu, zato so menili, naj jemo tudi zmerne količine česna, čebule, ne pa tudi mesa. Menili so, da potrebuje svet dejavne ljudi. Prav

gotovo potrebuje nekdo, ki je zunanje zelo dejaven, več močne (radžastične) hrane, kot pa kontemplativni jogi, ki se želi odmakniti od zunanosti (zaradi ustvarjanja). Upoštevati moramo individualnost.

● *Joga in indijski duhovni učitelj!*

To je zelo zanimiva tema ... Tudi sam se večkrat vprašujem o pomenu in vlogi duhovnega učitelja ... Po sami jogijski tradiciji je izredno pomemben. Seveda pa živimo v zahodnem svetu, v katerega je joga »presajena« iz drugačnega kulturnega okolja, kjer je posredno povezana tudi s hindujsko veroizpovedjo. Prav zato nastaja veliko nerazumevanja glede pomena in vloge duhovnega učitelja.

Menim (iz povsem praktičnih razlogov), da

je prav odnos med učiteljem in učencem pri jogijski praksi zelo pomemben. Tudi jaz imam še vedno učitelje ... pa tudi sam sem pogosto v vlogi učitelja. Izobraževal sem se v več jogijskih središčih v Indiji, Združenih državah Amerike in Evropi, duhovno in pri izvajanju meditacije pa sledim učenju krija joge. Čeprav zaradi praktičnosti povezujem več jogijskih praks, se mi zdi izjemno pomembno, da vedno ostajam v duhu tradicije.

Sicer pa pri sami vadbi joge ni potrebno neko metafizično verovanje samo po sebi. Te reči naj bi se zgodile spontano, kot lastna izkušnja. Nikogar namreč ne silim, da bi moral v kaj verovati ali verjeti v reinkarnacijo ... niti v to, da bi moral imeti duhovnega učitelja. Po mojih izkušnjah sodeč lahko vadijo jogo pripadniki ka-

tere koli religije ali pa popolni ateisti. Pri jogi gre namreč za univerzalno izkušnjo lastne prave narave, ki ni vezana niti na določeno kulturo niti na religijo. To izkušnjo lastne narave si lahko z jogo pridobijo prav vsi in po njej verniki lahko še okrepijo svojo vero ter odnos do višje zavesti. Ateisti pa dobijo izkušnjo drugačne realnosti ...



Elena Danel, publicistka in prevajalka.
Stik z bralci: aura@amis.net