

Zavest je polje vseh možnosti

Dr. DEJAN DINEVSKI, učitelj meditacije in joga, predsednik društva Joga v vsakdanjem življenju

BOJAN TOMAŽIČ

Ali tiste, ki pri vas vadijo jogo, vprašate, čemu to počnejo? "To nas seveda zanima, zato se velikokrat pogovarjamo o tem, kaj pričakujejo od vadbe. Večinoma si želijo boljše zdravje, mir in sprostitve. Nekaj želijo narediti zase. Nekateri pa privlačijo predvsem duhovna dimenzija joga."

Gre za duhovnost ali telovadbo? "Joga je celostna vadba, ki vključuje telo in duha. Jogijske vaje so telesne, dihalne in mentalne, večinoma so preproste in človeku zelo blizu. Pri jogi se hitro naučimo poglobljenega občutenja položaja telesa ter spoznamo prijeten občutek ob sprostitvi in prav na teh dveh elementih temeljijo vse vaje. Joga pa v svoji obsežni zakladnici vsebuje tudi duhovno nadgradnjo, ki ponuja kažipot k temeljnim bivajskim vprašanjem - kdo smo, kakšen je pomen našega življenja, kaj je zavest, kaj je realnost. Prosim

bodite pozorni na poudarek, izvor na joga, za razliko od novodobnih gibanj, ponuja kažipote in ne odgovorov."

Duhovnosti je danes ogromno. Pri mnogih, ki jo ponujajo, ni treba niti migniti s prstom, pri vas pa je treba vaditi. Tam samo zapreš oči, jih odpreš, plačaš in greš poduhovljen. Ljudje tudi tako ves čas iščejo nove in nove učitelje, večne resnice.

"Duhovnost je zelo slabo razumljena beseda. Filozofija to besedo raztrga, če se slučajno obregne ob njo, psihologija ne ve točno, kaj bi z duhovnostjo, new age pa jo obdaja z neštevilnimi sloji iluzije in banalnosti."

Povejte torej, kaj je duhovnost? "Duhovnost je intimna stvar vsakega posameznika, globok osebni odnos s tistim, kar nas presega. Tega ni možno ujeti v koordinatne časa in prostora, zato se duhovnosti ni možno naučiti in je nima smisla prevzemati od drugih ali

slediti dogmam. Nikakor je ni možno kupiti, zato ne more imeti nobene stične točke s komercialnostjo. Meni zelo dragi pisatelj in psihiater Viktor Frankl je rekel, da je globoko v vsakem človeku duhovna dimenzija, v kateri je podzavestna imanentna povezava z bogom, ki pa se človeku oglašava večinoma kot vest, lahko pa tudi kot misel ali hrepenenje. Zato se sčasoma v vsakem človeku oblikuje neki intimni duhovni cilj."

Odgovor le zase

In kaj je duhovni cilj? Kje? Kakšen? Je to spoznanje boga? Ima joga odgovor? Imate vi odgovor?

"Obstaja tisoče knjig, vseh tradicij in kultur, ki ponujajo odgovor na to ključno vprašanje. Religije imajo svete knjige, duhovni učitelji pa kateri pravijo, da so le različne poti na vrh iste gore. Jaz nimam odgovora v besedah. Niti nimam odgovora za vas. Imam odgovor le zase. Menim, da odgovor ne obstaja niti na ravni besed niti na ravni misli, ker gre za drugo, duhovno dimenzijo življenja in ta se ne pusti ubesediti. Še najbolj se te dimenzije lahko dotakne pesnik, veliko bolj kot religije. In od vseh pesnikov

se je temu najbolj približal Srečko Kosovel, zato si lahko le spoštljivo sposodim njegove besede iz pesmi Prerojenje, ki so me prevzele že kot mladeniča, še preden sem se srečal z jogo. 'Sam, sam, sam moram biti, v večnosti sebe in v sebi večnost odkriti, svoje prozorne peroti v brezdaljo razpeti in mir iz onstranske pokrajine vase ujeti.' Po mojem skromnem mnenju je to najboljši možni ubesedeni odgovor na vaše vprašanje. Zelo soroden odgovor je z drugimi besedami napisal Rishi Patanjali nekaj stoletij pred našim štetjem v delu Joga Sutre. Napisal je Yogah Chitta Vritti Nirodhah. To je težko prevesti brez razlage, nekoliko poenostavljen prevod je, da je joga zaustavitev vrtinca misli. Poskušal ga bom pojasniti v terek na srečanju Večer v živo."

Toliko torej o cilju, za nas slehernike je pomembna pot. Ki tudi ni lahka.

"Še eno globoko vprašanje. Mnoge knjige trdijo, da ponujajo eno in edino pravo pot. Vendar pomislimo logično, če ponujajo ekskluzivo, zanesljivo ne vodijo do cilja, o katerem sva govorila prej. Očitno lahko vodijo le do svojega partikularnega, zelo verjetno pristranskega cilja, kajne?"

Morda pa res. Je tako tudi z jogo? "Joga ima izvorno globoko vti-snjen princip tolerance in nenasilja in nikakor ne pravi, da ponuja edino pravo pot. Jogijsko pot je fenomenalno opisal Rishi Patanjali v prej omenjeni knjigi. Definiral in razdelal je osem stopenj razvoja človeka in zavesti, ki vsebujejo potrebna etična izhodišča in tehnike za kultiviranje telesa, življenjske energije in duha. To so tehnike, ki jih učijo vse šole joga. Nekateri se sicer omejujejo na telesne vaje, druge vključijo še dihalne tehnike, izvorna joga pa ima močno duhovno komponento, ki temelji na meditaciji. Meditacija omogoči popolno pozornost in hkrati umirjenost v budnem stanju, to posebno stanje pa omogoča doživljanje novih stanj zavesti, kjer se doživljajsko dvignemo nad misli in druge kognitivne procese."

Pa sva pri meditaciji, o kateri je tudi veliko govora. Se mi zdi, da ne velja več za nekaj mističnega, nekaj, kar ni za vsakogar, ali se motim?

"V zadnjih letih je meditacija dokončno izgubila ta prizvok in postala sprejeta kot praktična metoda, ki ima mnogotere dobrobiti, od globoke sproščenosti, bolj-



Foto: Andrej Petelinšek

šega zdravja, doseganja notranjega miru in duhovnega razvoja človeka. Beseda meditacija opisuje družino tehnik, ki samoregulirajo telo in duha. Obstajajo različne meditacije, ki se v glavnem delijo v dve skupini: kontemplativne s poudarkom na čuječnosti in tiste, ki vprežejo neanalitično pozornost za usmerjanje uma. V naši šoli joge poučujemo tako imenovano večstopenjsko meditacijo samoanalize avtorja Svamija Mahešvaranande, ki vsebuje tehnike obeh spektrov in izhaja iz zakladnice joge. Danes veliko ljudi redno meditera in o učinkih meditacije je veliko znanega."

Meditacijo in jogo svetuje tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Kaj pravzaprav znanost ugotavlja o njima?

"V znanstveni literaturi je objavljeno več kot 7000 raziskav o jogi in meditaciji. Zaključki pravijo, da je joga izjemna preventivna tehnika, ki vzdržuje dobro zdravje, tako telesno kot psihično. Z redno vadbo joge pomembno povečamo fizične sposobnosti, kot so gibljivost, prožnost telesa, moč, regeneracija, vitalnost, prav tako pa tudi kognitivne sposobnosti, na primer pozornost ali spomin. Joga celovito odpravlja negativne posledice stresa in ponuja učinkovite tehnike za njegovo obvladovanje. Če smo bolj konkretni glede meditacije, je dokazano, da aktivno sprošča, kar se kaže tako, da se upočasnijo bitje srca, frekvenca dihanja, krvni pritisk in metabolizem. Med meditacijo se zgodijo tudi kemijske spremembe v možganih in aktivnost možganskih centrov. Zviša imunsko funkcijo, zmanjša intenzivnost vnetnih procesov, odpravlja nespešnost in celo poveča število možganskih celic pri odraslih. Slednje zveni neverjetno, potrjuje pa dvakrat opravljena raziskava na Harvardu. Psihoterapevti poročajo, da meditacija ugodno vpliva na depresivna in tesnoba stanja ter da lahko pomembno pripomore k transformaciji osebnosti, ki je cilj psihoterapije. Odgovor znanosti v enem stavku je: Redna vadba joge in meditacije izboljša zdravje in zviša kakovost življenja."

Pojasnite, kaj se dogaja v meditaciji, zakaj naj bi imela takšne učinke in kako pravzaprav odpravlja stres? Slednje ima danes še posebno uporabno vrednost.

"Prvi korak meditacije je globoka sprostitiv, ki je sama po sebi navdušujoče odkritje za vsakogar, ki jo doživi. Kako jo dosežemo? Tako, da se korak za korakom naučimo osvoboditi spon časa in pritiskov okolja, začutiti sebe, se prepustiti toku in sprostitiv steče potem kar sam od sebe. Dihalne tehnike sprostitiv nadgradijo, saj človek z njimi začuti svojo vitalno energijo in se jo počasi uči kultivirati. Tukaj se začne proaktiven pristop k odpravljanju stresa, saj z občutenjem in zavestnim usmerjanjem življenjske energije zmanjšamo negativen učinek stresorjev in stresnih situacij v vsakodnevem življenju. V času meditacije se odmaknemo od zunanjega sveta, vtisov in čutenj. Nato poglobljeno opazujemo

samega sebe, najprej telo, nato tok energije in dihanje, v naslednjem koraku pa ustvarimo distanco tudi do svojih misli. Nismo več tisti, ki misli, ampak le opazovalec samega sebe. Takrat se zgodi preskok zavesti, postanemo popolnoma prisotni v sedanjem trenutku. To je posebno doživetje. Ko ga dosežemo, smo se naučili meditacije."

Tako pridemo v nova stanja zavesti in se rešimo stresa?

"Ne gre kar tako, pozitivni učinki pridejo le z redno vadbo meditacije. Ko znamo meditirati, se začne nova pot, vedno bolj razumemo samega sebe, v meditaciji pravzaprav vzpostavimo dialog s samim seboj. Tukaj se začne duhovna komponenta meditacije, v nas se občasno naseli globok notranji mir. Notranji mir, bolj kot vse drugo, prinaša svobodo, občutek svobode pa je za človeka zelo izpolnjujoč."

Kako se lahko naučimo meditacije?

"Pravzaprav se moramo več stvari odučiti kot naučiti. Odučiti se moramo nepotrebne kopičenja notranjih napetosti in zmotne identifikacije z miselnim tokom. Meditacije se zelo težko naučimo iz knjig. Pomembno je, da prej opisane korake vodi izkušen učitelj, ki ima dolgoletne in poglobljene meditativne izkušnje. Zavest je namreč abstrakten pojem in vsak človek prostor zavesti doživlja na popolnoma svoj, individualen način in to mu je treba dopustiti, ne pa mu vsiljevati nikogaršnjih vzorcev. Prav vsiljevanje vzorcev, njihovih lastnih ali pa tistih, ki so jih vzeli od drugih, je najbolj pogosta napaka, ki jo delajo neizkušeni učitelji meditacije."

Kako to mislite, da je zavest abstrakten pojem? Saj smo vsi zavestna bitja.

"Že, že, ampak kaj pa je zavest, če jo želimo definirati? Ne gre! Znanost, filozofija in psihologija je ne znajo opisati. Še najdlje so prišli nevroznanstveniki, ki so potrdili bolj ali manj le to, da je zavest nekako povezana z možgani. Hm ... Kako pride do individualnega doživljanja sveta, svojega telesa in svojega duha, o tem še nihče ni povedal nič znanstveno preverljivega. Znanost je za to celo uvedla termin 'težek problem zavesti', ker je videti nerešljiv. Nihče natančno ne ve, zakaj je zavest nastala, saj, biološko gledano, za razvoj vrste sploh ni potrebna. Aktualno vprašanje je, ali zavest nastane v možganih ali pa so možgani le sprejemnik, ki zavest realizira. V današnji znanosti že najdemo oba zorna kota. Moja osebna izkušnja je, da je zavest sama del duhovne dimenzije, kot sem jo že opisal, torej tistega, kar nas presega. Sicer se v meditaciji ne trudimo odgovoriti na ta vprašanja. Cilj meditacije je izkušnja in v meditativnem jeziku lahko rečemo, da je um orodje zavesti. In kot ste sami rekli, vsi smo zavestna bitja."

Kaj pa meditativna zavest?

"Moja osebna izkušnja je, da je zavest sama del duhovne dimenzije, kot sem jo že opisal, torej tistega, kar nas presega. In še nekaj bi bilo dobro v življenju res celovito



Foto: Andrej Petelinšek

razumeti; namreč vse, kar človek doživlja, je v njegovi zavesti. Sploh ni rečeno, da se to, kar doživljamo, dogaja tudi v fizični realnosti. Odnosi, čustva, lepota, inspiracija, ustvarjalnost ipd. pa obstajajo izključno v naši zavesti, kajne? Pravo vprašanje je, od česa je torej naša zavest odvisna? V meditaciji na neki način kultiviramo svojo zavest, širimo duhovno obzorje. In spoznavamo, da je zavest polje vseh možnosti, da ni omejena, celo da ni več 'naša' zavest, ampak le Zavest."

Bogastvo je biti zdrav

Bogastvo je biti zdrav, imeti razlog za veselje in smeh, leči zvečer v posteljo brez tovora na ramah, da delamo velikanske compromise do svoje duše in telesa.

"Omenili ste bistveno prvino kvalitete življenja. Strinjam se z vami, da je to največje bogastvo. Človek za to, da ostane v ravnovesju, nujno potrebuje vsakodnevno sprostitiv in neko vrsto mentalne higijene oziroma prečiščenje uma in zavesti. Če je ne zna doseči drugače, se zateče k umiku, pomirjevalom, celo alkoholu in drogami, ki kratkotrajno ponudijo navidezno odrešitev."

Duši in telesu se ne skače v besedo, če želimo biti srečni in zdravi, kajne?

"Točno tako, kot ste rekli. Dovolite mi, da vas v prihodnje citiram."

Stres, odtujenost, minljivost. Ves čas smo v nizkem startu, nas stiska, ker ne vemo, kaj bo. Ko nam rečejo zdaj, stečemo. Ni nam lahko, kajne?

"Minljivost je zakon, pravzaprav kar ustava življenja, v kateri ne moremo spremeniti nobenega člena. Kako sprejeti minljivost? Osmisliti jo lahko le duhovna raven bivanja. Poglejte, Kosovel je rekel 'v večnosti sebe in v sebi večnost odkriti'. Zaslutil je, da je to možno. Odtujenost je rak, ki nažira naše odnose z bližnjimi in samim sabo. Meditacija razrešuje osebno odtujenost, za poglobljene odnose z ljudmi pa se splača vložiti veliko truda. Mislim, da priznanje lastne ranljivosti namesto vztrajnega grajenja imidža zelo pripomore k temu."

Predstavljajo nam, da nam sistem ponuja neomejene možnosti. V resnici pa nas to omejuje.

Ne samo omejuje, ampak mori. Ljudje pod težo priložnosti, ki je v resnici tako in tako ni, izgorevajo. Paradoksalno.

"Ja, navidezna svoboda izbire se paradoksalno izkaže za sovražnika sreče. Vedno več psiholoških raziskav je na to temo. Mogoče o tem kakšno rečeva kdaj drugič."

Velja, vrniva se k jogi. Je joga priložnost? Vi imate dolgoletne izkušnje z njo. Povejte, ali je z jogo lažje živeti?

"Meni, mojim prijateljem iz joge in večini od mnogih ljudi, ki sem jih imel priložnost učiti joge in meditacije, je dvignila kakovost življenja. Ni pa joga edina priložnost. Ljudje najdejo notranje ravnovesje, blagostanje in srečo na mnoge druge načine. Jaz vedno navijam, naj vsak najde svojo pot. Tudi iz joge naj ljudje vzamejo le tisto, kar jim zazveni v srcu."

Joga v športu z Rokom Petrovičem

Jogo v športu, ki jo poučujete, ste razvijali skupaj z Rokom Petrovičem. Zanimiv človek je bil, kajne? Poln znanja in duhovne širine. Hkrati pa šampion v dirki mišič in spretnosti po snegu.

"Da, tudi Rok je bil učenec Svamija Mahešvaranande. Udeležil se je nekaterih mojih tečajev, vendar šele po tem, ko je končal aktivno kariero. Delno sem predmet Joga v športu oblikoval po njegovih zapiskih, predvsem na področju psihične priprave na tekmovanje. Bil je izjemen poznavalec tega področja. Tisto leto, ko se je ponesrečil, bi moral iti v ZDA delat doktorat, bi moral iti v ZDA delat doktorat, o katerega izhodiščih sva se veliko pogovarjala. Njegov oče Krešimir Petrovič, takratni dekan Fakultete za šport, je napisal recenzijo knjige Sistem Joga v vsakdanjem življenju, katere urednik sem bil."

Kaj dobrega torej joga prinese športnikom?

"Izboljša formo, učinkovitost, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, regeneracijo, mentalno stabilnost in celo moč. Je učinkovita preventiva za poškodbe. Nauči jih obvladovanja intenzivnosti brez stresa in pritiska. Meditacija z vizualizacijo odpravi tremo in tesnobo ter dvigne samopodobo, moč koncentracije, zaupanje v svoje sposobnosti in samozavest. V svetu vrhunškega športa sta joga in meditacija že trdno zasidrani. To lahko uporabimo tudi mi, ki

nismo ravno športniki, pa tudi ne tako drobni, kot so recimo smučarski skakalci? Seveda. Ampak mi si teh parametrov ne merimo in zato občutimo vpliv joge predvsem kot dvig kvalitete življenja."

Če smo že bili pri vrhunskih športnikih, s Tino Maze ste sodelovali pri njeni diplomi kot mentor. Ona se je gotovo tudi morala znati zelo dobro skoncentrirati pri vožnji na milimetre mimo kolov.

"Ja, Tina je prišla k meni z odlično idejo za diplomu. Ugotovila je namreč, da nekajurna uporaba facebooka in twitterja nanjo vpliva tako, da je naslednji dan na treningu opazno počasnejša. Zanimalo jo je, zakaj. V okviru priprave na diplomu je spoznala, kako se informacijska tehnologija učinkovito uporablja v učenju, in tudi, katere so njene slabe strani. Pretirana uporaba računalnika in čepenje na družbenih omrežjih človeka raztrese. Posledično je vsak človek potem odtujen in ni zmožen usmerjenega fokusa, vendar tega pri sebi običajno ne zazna. Tina pa je zaznala, ker se je dalo zmeriti na njenem času vožnje. Potem je naredila odlično diplomsko nalogo, kjer je uporabo informacijske tehnologije v izobraževanju povezala še s psihološko teorijo samodoločanja in izpeljala sklepe o tem, katere tehnologije in kako vplivajo na učenje kompetentnost, avtonomijo in povezanost."

Zanimiva teza. Ali je sklep, da povezanost izgublja boj z odtujenostjo?

"Ja, pri pretirani uporabi tehnologije in elektronskih komunikacij ter preveč zrenja v ekrane se zgodi točno to."

Boste na srečanju Večer v živo pokazali tudi kaj praktičnega, kar bomo lahko še kasneje uporabili?

"Jogijski princip je, da je gram prakse vreden več kot tona teorije. Kljub temu bomo začeli s teorijo in tako osmislili napovedane teme. Pri telesnih vajah bomo na stolih v dvorani Union precej omejeni, bomo pa naredili dihalno vajo in naučili se bomo glavnih korakov sprostitivne meditacije. Prav vsi bodo šli domov z novo meditativno izkušnjo."

Ha, pri tem o gramu in toni vas bom citiral, če smem.

"Pa sva si bot!" •