



Decenijama konektovan na Božansku iskru

Nema tog ko je čuo za aštanga jogu u Srbiji a da nije i za Ranka Stoilkovića. Njegova škola, joga studio - Ashtanga Yoga Shalu, direktno prenosi i višedecenijsko iskustvo osnivača i, prema njegovom mišljenju, verovatno najefikasniji jogički metod za sistematsko uzdizanje čovekove svesnosti (tehnik kundalini krija joga), ali i metod koji kreira snažno i fleksibilno telo i um. Ranko Stoilković odgovorio je na naša pitanja iz Južne Indije, Misore, gde odlazi od 2008. u Krishna Pattabhi Jois Astanga Yoga Institut, gde i dalje predano usavršava svoju veštinu sa svojim Majstorom, Guruđijem.

Goran Kojić: Kada i kako je sve počelo?

Ranko Stoilković: U 16. godini sam se veoma ozbiljno zainteresovao za borilačke veštine i počeo intenzivno da treniram karate. Nekako u to vreme pojavilo se nekoliko knjiga o jogi i hermetizmu koje sam gutao i počeo sa vežbanjem i eksperimentisanjem, takođe. Bio sam bolešljivo dete sa neprestanim bronhitisom, čestim prehladama - u osnovnoj skoli sam imao tri puta ozbiljno zapaljenje pluća i nebrojene prehlade.

Prva knjiga doajena hermetizma i joga na prostoru stare Jugoslavije Ž. M. Slavinskog "Psihički trening indijskih fakira i jogija" mi se toliko dopala da sam detaljno počeo uz karate treninge da vežbam asane, pranajamu, vežbe koncentracije. Shvatao sam da treba da imam snažno, fleksibilno telo ali i miran um. Želeo sam to svim srcem, to su odlike pravog borca. Put me je odveo i do Jasmine Puljo, pionira joga na našim prostorima. U zgradi u kojoj sam stanovao imala je prijateljicu, novinarku, viđao sam je, otišao na svoj prvi čas ali i bio razočaran da samo punije, starije gospođe vežbaju sa njom i odlučio da vežbam sam uz knjige "Joga i sport", "Joga i zdravlje" Indusa Jesudijana, jednog od prvih učitelja u Evropi; takođe uz knjigu Belgijanca Andrea van Lizbeta "Učim jogu".

Treniranje, posebno karatea, i u klubu i kod kuće i takođe samouki trening hatha joga, odmah mi je postalo veliko zadovoljstvo i uživanje. Nekako u to vreme su se pojavili i filmovi Brusa Lija i karate je sve više usmeravao moj gimnazijski život. Takmičio sam se sa seniorima jer u to vreme još nije bilo juniorskih takmičenja.

A tada, iznenada, u četvrtom razredu gimnazije, posle preležanog gripa na nogama, morao sam u bolnicu zbog ekstrasistola u radu srca. Posle tri nedelje u bolnici, što pamtim kao najteži period svog života, konstatovano mi je hronično zapaljenje srčane maramice uz potrebu daljeg kućnog lečenja, odsustvo iz škole i nikakvi treninzi. Pio sam šaku lekova svakodnevno i bio neverovatno nesrećan, slomljen, srušio se moj san da postanem sportista, majstor karatea, da studiram DIF, fakultet za fizičko obrazovanje.

I onda nekako u vreme završetka gimnazije i mature, u junu 1975. rešim da sve preuzmem u svoje ruke, odlučim da hoću da budem zdrav i nastavim da još ozbiljnije vežbam i proučavam hata jogu, a moj učitelj borilačkih veština, Mario Topolšek, počinje da me podučava tai čiju, kineskom terapeutskom i borilačkom sistemu vežbanja.

Upišem pravni fakultet i kasnije ga i završim, ali onako bez srca, istinske želje...

Karate mi, tada naši vrhunski lekari, kardiolozi, kao na primer prof. Romano, nisu savetovali, a bio sam i odmah oslobođen služenja vojnog roka na dve godine. Želeo sam svim srcem da budem zdrav, da se vratim karateu, da usavršavam svoj karakter, pronadem svoju pravu prirodu, postanem dobar borac.

Ali proteklo je punih sedam godina, uz moje neprestano treniranje hata joga i tai čija, kad, ponovo, iznenada, na proceni konačne sposobnosti za služenje vojnog roka, lekari uz čuđenje konstatuju da su nestale ekstrasistole u radu mog srca i da mogu u vojsku! Pitali su me šta sam radio i bilo im je čudno kako su mi tamo neka joga i tai čija pomogli. Bio sam presrećan i istog dana sam znao da me više ništa ne može odvojiti od karatea i joga. Zauvek! Odmah sam počeo sa treninzima karatea, a hata jogu i tai čija nastavio jer mi je sve prijalo. Osećao sam snažno da je to moj put, ta kombinacija istočnih veština koje su mi davale i daju toliko dobrobiti i mira. I tako je i danas, doduše posle 25 godina aktivnog vežbanja karatea, osvajanja medalja na domaćim i međunarodnim turnirima. Godine 2003. sam, posle Svetskog prvenstva okinavljanskih stilova u Nahi na Okinavi, praktično prestao sa vežbanjem, ali samo da bih se potpuno posvetio jogi i podučavanju joga.

Kada je učenik spreman, učitelj se sam pojavi

G. K: Ko je bio tvoj prvi učitelj (joga)? Ko te je prvi podučavao hata jogi, a ko je ostavio najveći pečat na tvom joga putu?

R. S: Moj prvi učitelj joga su bile knjige. Kako sam od ranog detinjstva obožavao pokrete, igru, kao svaki dečak naročito fudbal (igrao sam i u pionirskom timu Partizana), početak treniranja karatea me je veoma jasno "uputio", da tako kažem, i u druge slične veštine koje sam "skidao" iz knjiga jer sam sistematski proučavao svaku dostupnu literaturu iz oblasti borenja, joga i hermetizma. Čitao sam "Sidartu" i "Demijana", čuvene Heseove knjige, više puta u gimnazijskim danima i razmišljao o istinskoj svrsi života, o tome kako dati svoj maksimum u onome u čemu zaista uživaš. Ipak, imao sam dovoljno "sreće" da pronađem, ili da on mene pronađe, Dragana Lončara, jednog od pionira joga na našim prostorima.

Jednog dana početkom devedesetih pojavio se na mom polaganju za karate zvanja, upoznali smo se i počeli da se družimo i da podučavamo jedan drugoga. On je želeo da vežba tai čija da bi tako obogatio i proširio svoja znanja o istoku na koji je (u Indiju) već redovno odlazio.

Za uzvrat, počeo je da usmerava moje dugogodišnje samouke vežbanje hata joga u pravcu Biharske škole, po čijoj knjizi "Kundalini tantra" sam već vežbao i razmišljao o odlasku u Indiju, u glavni ašram ove škole, u državu Bihar.

Postali smo dobri prijatelji, što smo i danas, i ubrzo, u decembru 1994. odlazim sa Draganovom grupom u Indiju, u Bihar, gde se zapravo desilo ono što je veoma važno za jednog ozbiljnog, posvećenog učenika. Sreo sam svog Gurua, joga ačariju - učitelja joga, Svami Šivamurti Sarasvati, koja je osnovala praktično desetak godina rani-

je najveći centar ove škole u Evropi - Satjananda ašram Grčka u Atini. Bio je to nezaboravni, naravno, rekao bih nestvaran susret sa energijom koja vam jasno govori da treba da je sledite kroz formu učitelja, ako hoćete Gurua koji je tu pred vama od krvi i mesa. I kao u knjigama, danima sam bio presrećan i zahvalan za ovo veliko iskustvo koje mi je promenilo vrlo brzo život i potpuno me uputilo na posvećenost jogi i jogičkom životu.

Dobio sam svoju ličnu mantru koju sam neprestano ponavljao, malo spavao i bio opijen Indijom i jogom, neprestano bio u slatkom, blaženom iskustvu sa željom da se put nikad ne završi, da se ta povišena energija nikada ne smanji, da osećaj sreće, zadovoljstvo, ne promeni ni delić svoje punoće.

Naravno, i najbolja iskustva moraju da prođu, ali osećaj mira, unutrašnje radosti i sigurnosti što sam čvrsto na putu joga me više nije napuštao.

Posle godinu i po dana vežbanja joga pod supervizijom moje Svamiđi i boravka u tri navrata u njenom ašramu u Atini, bez povreda svojih najbližih, uz detaljnu pripremu, prekinuo sam sa svim svojim svetovnim obavezama i 5. jula 1996. počeo da živim u Satjananda ašramu Grčka!

Ispratio me je moj učitelj borilačkih veština i kum, sensei Mario Topolšek, kome sam duboko zahvalan takođe za sve ono što me je učio, a što i te kako prevazilazi samo borenje; tiče se usavršavanja mog karaktera, mogućnosti da postanem bolji čovek, ne samo borac.

Obećao sam mu na rastanku da ću nastaviti sa praksom, treninzima borenja kako to najbolje budem mogao, a on je obećao da će mi pomoći i dalje me trenirati povremeno.

Okrenuo sam novo poglavlje svoga života.

Do Najviše Svesnosti uz praksu krija joga

G. K: Tvoj izbor je aštanga joga. Zašto?

R. S: Jednostavan i kratak odgovor je zato što mi ova praksa izuzetno odgovara, prosto sam se zaljubio u nju!

Moja poslednja sadana, spiritualna vežba, traje poslednjih 9 godina! Njen pun naziv je:

aštanga vinjasa joga u tradiciji Šri Krišna Patabija Đoisa i Šri Šarata Rangasvamija Đoisa (Sri Krishna Patthabi Jois, Sri Sharath Rangaswami Jois)!

U širem, suštinsko-etimološkom smislu pripada praksama krija joga.

U skladu sa Patandalijevim "Joga sutrama", najpoznatijem tekstu o jogi i drugim spisima, takođe, krija joga, joga akcije, podrazumeva tri sastavna dela:

- Tapas, goruću želju da se vežba joga, da se intenzivni napor usmeri na složenu praksu koja nas menja.

- Svadjaja, generalno rad na sebi, od tela prema sopstvu; proučavanje svetih spisa, razumevanje tradicije i stvaranje prostora za promenu na svakom nivou svoje ličnosti.

- Išvara pranidana, vera u najvišu energiju i predaja toj energiji; konstantna svesnost usmerena na Najvišu Energiju, ako hoćete Boga! Goruća želja za oboženjem, hrišćanski rečeno.

Ako se, dakle, ova tri aspekta uporno vežbaju, prevazilazi se patnja (Budina jednostavna definicija prosvetljenja kao kraja patnje) i doseže iskustvo Najviše Svesnosti - Samadhija ili Isusove svesti... ili, po danas jednom od najpoznatijih duhovnih učitelja, Ekartu Tolu: "prirodnog stanja osećaja jedinstva sa Bićem".

Moja praksa krija joga se ne menja od 1996. kad sam krenuo ovom stazom. Ono što sam promenio jeste konkretan izraz ove duhovne prakse (1996. sam iniciran u praksu kundalini krija joga od strane moje Svamiđi).

Vrlo je važno razumeti da aštanga joga (skraćeni termin koga prvi upotrebljava Patandali) nisu samo asane. One su samo jed-

na osmina joga, a ljudi ne vide šumu od drveća, nažalost.

Šri Šarat Rangasvai Đois (Sri Sharath Rangaswami Jois), Gurudi, kako ga mnogi učenici širom sveta, uključujući i mene, zovu, inače naslednik tradicije svoga dede, čuvenog južnoindijskog majstora i Gurua Šri K. Patabija Đoisa, kaže da, parafraziram: "Tradicija aštanga joga podrazumeva osam grupa praksi koje korespondiraju sa osam nivoa tela i uma i sve se vežbaju praktično simultano, ne bi li se steklo iskustvo joga".

Postignuće izvođenja naprednih asana nije, odnosno, ne mora da bude indikacija da je vežbač duhovno napredan, ali asane jesu jedno od sredstava za umirenje uma i njegovu kontrolu.

Posle tradicionalnih osam godina koje sam proveo u ašramu moje Svamiđi praktikujući krija, ali i druge vrste joga ove predivne tradicije, "slučajno" sam od svog prijatelja i prvog joga učitelja Dragana Lončara, a u vreme kad sam osećao da promene treba da nastupe, u jesen 2005. dobio video kasetu Ashtanga Yoga sa Davidom Svensonom i počeo odmah da vežbam jer me je ova praksa odmah, malo je reći, osvojila, zaokupila potpuno. Primio sam još jednom Blagoslov Najviše Energije!

Dve i po godine sam potpuno samostalno vežbao i proučavao ovu praksu i onda 2008. otišao prvi put u Misore, čarobni Misore, joga raj na jugu Indije i upoznao neverovatnu porodicu Đois i još jednom iskusio onaj isti osećaj blaženstva, radosti i sreće, što sam na pravom putu koji mi je dat i koji mi potpuno odgovara..

Sa Blagoslovom svoga Gurudija prenosim ovo znanje u mojoj dragoj Srbiji i šire. Trenutno sam ovde u Misoreu, kao i svake prethodne godine, počev od, kao što rekoh 2008, na svom redovnom treningu i ujedno asistiram mom majstoru.

Neizмерно sam zahvalan i ostalim učiteljima i naprednim praktičarima sa kojima paralelno vežbam i od kojih neprestano učim: Dejvid Svenson i Šeli Vašington, Rolf i Marci Naudžokat, Džon i Lusi Skot, Laruga Glaser i Gabriel Sabatini (David Swenson i Shelley Washington, Rolf i Marci Naujokat, John i Lucy Scott, Laruga Glaser, Gabriele Sabatini). Na kraju, najveću zahvalnost takođe upućujem i svim svojim studentima i ljudima koji su bar nakratko probali da vežbaju aštangu sa mnom. I od njih učim i rastemo zajedno.

Koristim ovu priliku da pozovem vaše čitaoce da dođu u našu Ashtanga Yoga Shalu (školu joga) u Dečansku 11 i da vežbajući sa mojim saradnicima i sa mnom direktno iskuse verovatno najefikasniji jogički metod za sistematsko uzdizanje čovekove svesnost (to je rečeno za tehnike kundalini krija joga), ali i metod koji kreira snažno i fleksibilno telo i um

(nastavlja se)

