



Ključ je u svesnosti

Nema tog ko je čuo za aštanga jogu u Srbiji a da nije i za Ranka Stojiljkovića. Njegova škola, joga studio - Ashtanga Yoga Shalu, direktno prenosi i višedecenijsko iskustvo osnivača. A prema njegovom mišljenju - najefikasnije jogičke metode za sistematsko uzdizanje čovekove svesnosti (tehnik kundalini krija joge). Ali i metode koja kreira snažno i fleksibilno telo i um. Ovo je drugi deo ekskluzivnog intervjua koji je Ranko za naš časopis dao prilikom nedavnog boravka u kolevki joge - Indiji, gde često boravi.

Goran Kojić: Ako posmatraš jogu u celosti, koliko je u tvom životu ona prisutna, osim na časovima koje držiš, i učenju od drugih?

Ranko Stojiljković: Joga me je postepeno i sve snažnije privlačila tako da već dosta godina unazad ona za mene predstavlja, ako hoćete, Svetlost, Oboženje, definitivno Najvišu Energiju kojoj se

svi vraćamo i iz koje svi dolazimo. Ona vodi moj život i ja sam presrećan što je tako.

U jogi ili sa jogom treba da dopustite stvarima da se dese. "Ne gurajte reku", kako je to neko prvi rekao, uzmite od joge koliko vam prija, vremenom oslušajte, posmatrajte, osetite u kom pravcu treba da idete.

Put do Samadija

Zaista, posle svih godina na ovoj stazi i mnogih teških trenutaka, ali mnogo više predivnih, inspirativnih iskustava, siguran sam da je sam Život, odnosno Najviša Energija, najveći Učitelj.

Verujem da je najveći Učitelj u praksi, spiritualnoj vežbi koju uporno, dugotrajno, bez prekida ponavljamo, da nas ona sigurno vodi u mogućnost da postanemo bolji, da činimo dobro i da samim tim i svet u kome živimo mora biti bolji. Kažem u mogućnosti, jer je potreban ogroman i, vrlo važno, pravilan rad, kompletan.

G. K: Šta tačno znači kompletan?

R. S: To da joga nisu samo asane. A ovde bih parafrazirao i Ekartha Tola: "Ako se prosvetlite to neće biti objavljeno u vestima ili na Facebook-u". To skriveno nevidljivo je mnogo, mnogo važnije od toga da li možete da stavite nogu iza glave, kako šira javnost danas gleda na jogu.

Pre nekoliko godina sam dobio poziv da učestvujem u jednoj TV emisiji ali pod uslovom da mogu da stavim nogu iza glave!

Iskustvo joge se ne može ukrasti, već samo dosegnuti, i u tom smislu različite joge nude različite puteve za različite ljude. I naravno, važno je da je vaša dominantna praksa ta koja vas najviše "radi", pokreće da osetite, kako kažemo, onaj "klik", koji, kad se desi, sigurni ste da ste na pravom, svom putu. Taj "klik" svako mora sam da otkrije. To se ne uči iz knjiga ili na kursu. Tada vam ništa nije teško, imate pristup neizmernoj Energiji i priključeni ste na božansku iskrnu koja je uvek ovde, sa kojom samo treba biti konektovan.

Praktično, u jednom naprednom obliku to znači neprestanu, 24-časovnu svesnost usmerenu na npr. mantru, ili disanje, ili, što je više u skladu sa religijama, na molitvu.

Dakle, sve duhovne tradicije podvlače da je svesnost ključ.

Svesnost, koja je, kako volim da kažem, usmerena na Najvišu Energiju ili Boga, ali reči su ionako samo izbledeli putokazi koji mogu takođe da uvedu čoveka u konfuziju.

Ukratko, pokušavam, dajem sve od sebe, da jogu živim iz vrlo





jednostavnog ali suštinskog razloga - to me čini neizmerno srećnim, zadovoljnim. To unutrašnje, suštinsko zadovoljstvo, (jogički : santoša), je jedan od svetionika joge, garancija da idete u dobrom, pravom pravcu.

Ta neprestana svesnost usmerena na mantru se u istočnim tradicijama naziva smarana i smatra se za veoma tešku ili najtežu duhovnu praksu. Povucite sad paralelu sa našom hrišćanskom tradicijom. Zar nije tihovanje i molitva ovo isto u suštini?

Naravno, postoje i razlike. To je sasvim normalno.

G. K: Da li je joga odvojiva od religije? Da li su spojive tzv. svetske religije sa jogom? Koje i na kojem nivou?

R. S: Joga jeste, pre svega, jedna praktična, životna filozofija koja svoju kulminaciju doživljava u onom što zovemo b(h)akti, devocija, bezrezervna ljubav prema Najvišoj Energiji, Biću, Bogu, koji god naziv prihvatili, i naravno realizacija, iskustvo te energije.

Po svom vrhuncu ili krajnjim dometima, joga se ne razlikuje od religija, ali ona jeste različita, iako ima, naravno, i sličnosti sa njima. Generalno, bez pretenzije da ovde korenito sagledam i ispitam ovaj odnos, podvukao bih da verovanje u Boga, odnosno praćenje, da tako kažem, neke od religija, ili ako hoćete, verovanje u mogućnost oboženja, nije uslov za praksu joge. Kao i obrnuto.

Dakle, joga jeste posebna veština, način života, filozofija i ako hoćete umetnost.

Većina ljudi kreće u jogu potpuno otvorenog srca, bez pripadnosti bilo kojoj religiji, ili sa veoma slabim vezama s nekom od njih. Vremenom, svi mogu doći do iskustva joge. Opet kažem mogu, jer se nadam da su svi dovoljno inteligentni da shvate koliko rada je potrebno da čovek samo kroči i malo odškrine vrata ove veštine nad veštinama, kako ja nazovem jogu.

To se neće desiti ako vežbate dva puta nedeljno po sat vremena asane. Iako one jesu baza, temelj joge, ali su one samo jedna osmina joge, kako god ih vežbali. Uostalom, tako se kreće, postepeno, umereno, balansirano, neprekidno posmatrajući, svedočeci šta se zapravo dešava u ovom sadašnjem trenutku. Ona se jedino i vežba sada i ovde.

Joga je samo jedna od šest daršana, filozofija koje se ne shvataju kao intelektualne vežbe, koje treba da daju odgovore na pitanja o smislu života, već idu dalje, sve do mističnog iskustva koje donosi uvide, daje duboko razumevanje mehanizama života i najviših stanja svesnosti - samadhija. Ili, ako hoćete terminima hrišćanstva - Isusove svesnosti.

Glavna razlika je, naravno, u tehnikama, iako i ovde ima sličnosti.

Ako se složimo da joga jeste meditacija, onda možemo da pričamo o sličnostima i razlikama između npr. molitve i meditacije...

I samo bih dodao da se joga, naravno, svesno povezuje sa istočnim religijama i tako podučava, ali da je ona istovremeno potpuno nezavisna, koliko je to moguće.

Treba pomenuti i pristup koji možemo označiti kao naučni, u punom smislu te reči, a koji se dešava poslednjih nekoliko decenija, sa širenjem joge po svetu.

Uz sadanu i vođstvo majstora do usavršavanja

G. K: Za vrlo kratko vreme (manje od 10 godina je od donošenja pravilnika o primeni tradicionalnih/alternativnih metoda u zdravstvenoj zaštiti) od toga da se joga smatrala sektaškom rabotom, došli smo do toga da ponos i idol nacije (Novak Đoković)

punog srca govori o značaju joge u njegovom usponu ka vrhu, da fudbaleri šampiona Srbije vežbaju jogu, da je hata joga ušla i u osnovne škole (deca vežbaju hata jogu)... Šta misliš o tome?

R. S: Da, izgleda da joga postaje globalno sve popularnija i izuzetno sam zadovoljan zbog ove činjenice. Joga je to zaslužila, svakako. Ona nudi rešenja, odgovore na pitanja o smislu života. Joga je praktična filozofija, koja nudi vrlo precizne načine za umirenje uma, za mogućnost da postanemo izuzetno kreativni, uspešni i produktivni u onome čime se bavimo, da usavršavamo naše različite talente i suptilne nivoe naše ličnosti. Oni koji ovo prvi shvate jesu najčešće istaknuti pojedinci u različitim oblastima javnog života.

Podučavam osnovama joge naše poznate muzičare, sportiste, ali i lekare, biznismene. Neki od njih su veoma istrajni, godine treninga su iza njih. Prihvatili su jogu kao način života i to im donosi mnogo koristi, pre svega dobro zdravlje jer od toga sve ostalo zavisi.

Joga jeste, i po zakonu, jedno od sredstava za unapređenje zdravlja. Ona menja živote ljudima, pomera mogućnosti i verujem da joj tek predstoji sveopšte duštveno prihvatanje i prepo-





Koncept "živeti zdravije" podrazumeva i znači sprovođenje tačno određenih, proverenih metoda vežbanja tela i uma, sa ciljem postizanja idealnog psihofizičkog zdravlja i blagostanja, kao i program sasvim određene ishrane koji treba usrdno pratiti, kao i drugih načina za unapređenje zdravlja.

Preporučio bih, svakako, pre svega pravilan izbor vežbanja koji je u skladu sa datom osobom, odnosno trenutnim stanjem osobe, godinama, interesovanjima, prethodnim iskustvom, zanimanjem, porodičnim i profesionalnim obavezama itd, da bi naravno i efekat ovakvog programa imao očekivane rezultate.

Najkraće: živeti umereno, ali aktivno, naći životni balans i sprovesti ga usrdno! Vežbati i uživati, ili kako je to jedan poznati Majstor rekao, parafraziram: biti i Grk Zorba i Buda. Uživati u životu ali i biti disciplinovan istovremeno!



majstorima će podići način prenošenja znanja i neće biti ništa drugo do usavršen oblik gurukul tradicije, prilagođen novim uslovima življenja.

Veoma sam zahvalan i srećan da mogu svake godine, počev od 2008. da odlazim u Misore, u Južnu Indiju u Krishna Pattabhi Jois Astanga Yoga Institut i da usavršavam svoju veštinu na ovom poznatom Institutu sa svojim Majstorom, Gurudijem

znavanje njenog značaja i dubina do kojih može da vodi svakog ko joj se iskreno posveti.

G. K: Da li je formiranje škola za joga instruktore koje nisu u gurukul tradiciji dobro ili ne za razvoj joga u Srbiji?

R. S: Sa završetkom kursa za instruktora joga se, naravno, ne završava i trening nekoga ko je na stazi joga. Naprotiv, jedino ozbiljno, posvećeno, dugotrajno praktikovanje joga vodi ka mogućem iskustvu joga, šta je njena suština. Isto je i kada govorimo o mogućnostima podučavanja ove veštine nad veštinama.

Jedino uspostavljanje jogičke sad(h)ane - spiritualne vežbe, vodi pojedinca uz pravilno, stručno vođenje od strane majstora koji je iskustvo joga dosegao (parampara), do napretka na putu joga.

Sa druge strane, kursevi za instruktore nude osnove i stvaraju bazu za dalje usavršavanje joga, stoga sam mišljenja da su i oni važni, ali da treba da budu, naravno, kvalitetni.

Završio sam četiri kursa za instruktora joga, za sada. Mislim da su svi bili izvrsni, ali bih ipak posebno istakao kurs sa Draganom Lončarom, ne zato što smo višedecenijski prijatelji, već zaista što se izdvaja po kvalitetu i količini znanja koje se može primiti, odnosno po njegovim sposobnostima da to znanje prenese, po načinu kako je organizovao kurs itd.

Bio sam polaznik prve generacije, 2006. Godine.

Takvi kursevi, ako hoćete, vode ka uspostavljanju fakulteta, akademije, instituta za jogu, kako god nazvali ovakve institucije, ali ne na papiru, već suštinski. Ovakve institucije sa realizovanim

