

Usavršavanje ličnosti

Sensa Pilates Yoga (broj 1 - 2008.)

Intervju sa Rankom Stojilkovićem

Razgovarala Maja Pakić

„Cilj joge jeste meditacija odnosno samorealizacija. redovno i pravilno vežbanje joge priprema vas za iskustvo tišine i mira, da čujete zvuk tišine i osetite životnu silu. Ključ je bezuslovna ljubav jer kao što je rekao učitelj osho - ako je prava, ljubav te čini meditativnim; ako je prava, meditacija te ispunjava ljubavlju.“

Ranko Stojilković - Vairagja (52) - po obrazovanju je pravnik a po opredeljenju učitelj joge. Punih 36 godina vežba jogu a već dvanaest podučava njene različite sisteme. Smatra da je svesnost ključni momenat u jogi jer otvara i aktivira uspavane delove našeg uma i pokreće našu kreativnost.

Sa jogom se Ranko susreo još kao učenik drugog razreda XIII beogradske gimnazije, nekoliko meseci pošto je ozbiljno počeo da vežba i karate. Međutim, samo dve godine kasnije konstatovali su mu nepravilnosti u radu srca, zbog čega je morao da prekine naporne treninge, a oslobođen je i vojne obaveze. Međutim, nije se predao. Uz podršku i razumevanje roditelja i sestre i uz želju da povрати zdravlje, svakodnevno je nekoliko sati vežbao jogu. Posle punih šest godina vežbanja uspeo je. Ozdravio. Usput je završio i Pravni fakultet. Potom je nastavio da trenira karate i gotovo bajkovito postao i državni reprezentativac.

„Učio sam iz različitih knjiga i od različitih mistika posmatrajući kako moje telo, nervni sistem i um reaguju na različite prakse. Ono što me je oduvek vodilo ne samo kroz jogu već i kroz život jeste ljubav prema životu, prema praksama koje mogu da nam unaprede život i kojima možemo da pomognemo drugima“ kaže Ranko i dodaje da je posle prvog susreta sa jogom osetio magičnu privlačnost prema vežbanju i oduševljenje zbog predivnog osećaja samopouzdanja, radosti i zadovoljstva. Privukle su ga knjige Jasmine Puljo i Salvara Džan Jesudiana. „Shvatio sam da će mi joga vremenom omogućiti ekstremnu fleksibilnost tela i mirnoću uma i da bih tako mogao da poboljšam svoju karate veštinu ali i da budem bolji i uspešniji u svakodnevnom životu.“

U Indiji je 1994. posetio Svami Satjanandu a tada je upoznao i svog učitelja Svami Sivamurti Sarasvati. Od 1996. do 2004. živeo je, vežbao i na podsticaj Svami Sivamurti podučavao različite sisteme joge u njenom ašramu u Grčkoj. Posle kraćeg boravka u Nemačkoj, počeo je da podučava jogu u Beogradu kao profesionalni učitelj. Ističe i da mu je u razumevanju joge mnogo pomogao Dragan Lončar. „On je mene podučavao tajnama joge a ja njega borilačkim veštinama. Izgradili smo čvrsto prijateljstvo koje i danas traje.”

Poslednjih godina Ranko se bavi usavršavanjem aštanga joge za koju kaže da predstavlja Patandali-jogu, potpuni sistem samorealizacije. Proveo je dva meseca u Ashtanga Yoga Institutu Mysore u Indiji svakodnevno vežbajući taj sistem joge. „Telo je sredstvo spiritualnog napretka i dužnost nam je da brinemo o njemu.”

Moj učitelj aštanga-joge, Patabi Jois naglašava potrebu da dođemo do ličnog iskustva transformacije tela ali i usavršavanja drugih delova svoje ličnosti. Povezivanjem disanja i pokreta uz neprestanu svesnost pokrećemo unutrašnju toplotu koja izaziva čišćenje fizičkog tela i umirenje uma. Vremenom telo postaje zdravo, lako i snažno, um stabilan i miran a praksa aštanga joge prerasta u pokretnu aktivnu meditaciju kao preduslov otkrivanja naše univerzalne suštine.”