INDIJA, dežela barvitosti

Želja vsakega jogista je obiskati zibelko joge Indijo in prišel je čas, ki je tudi meni namenil obisk te svete dežele. Moja cilja na poti sta bila dva, spoznavati deželo in pridobivati nova jogijska znanja in izkušnje. Z velikim veseljem sem začela priprave na potovanje po JZ delu Indije. Za tako posebno deželo so zelo dobrodošle izkušnje in nasveti, zlasti če potuješ v lastni režiji in si želiš potovanje obogatiti še z jogijsko vadbo na različnih lokacijah. Zelo koristno je s seboj na primer vzeti prevleko za vzglavnik, kajti popotniško spanje je lahko zelo posebno. Ni nujno, da je posteljnina vedno sveža v sobah, ki jih rezerviraš. Za popotniško potovanje v teh krajih je tudi dobrodošlo, da se potepata skupaj dva. Zato sem hvaležna svojemu partnerju za moško energijo tega skupnega potovanja. Ženske v teh deželah imajo namreč še vedno povečini drugačno vlogo v družbi. To sem izkusila tudi pri vožnji s tuktukom, ko sem se želela vključiti v pogajanje za ceno, pa nisem imela pravice razpravljati.

Dežela barvitosti

Indija je dežela barvitosti. Ta se v prvi vrsti odraža v prečudovitih barvah oblačil, ki krasijo sarije indijskih žensk. Zelo lepa je barvitost svetih prostorov in daritev, zanimive so barvitosti prepletajočih se arhitektur. Barvitost se odraža v življenju, ki prepleta starodavna izročila s podobami zahodnega sveta. Izrazit je tudi kontrast med revnimi in bogatimi, med tradicionalnim in globalnim. Vplivi zahodnega sveta namreč z veliko močjo pritekajo tudi v te dežele.

Telefoni so praktično nujna dobrina tudi pri revnejših slojih. Pri vožnji z vlakom v Mumbaju sem opazila, da so zelo vešči v uporabi tudi starejši ljudje, tako je bilo tudi v manjših krajih in vasicah. Opaziti je pospešeno razvijanje, ki pa seveda ne prebavi vsega kar prinese zahodni svet. To se zelo nazorno vidi v smeteh, ki razen večjih mest nimajo svojega prostora, dobesedno ležijo vse naokrog. To ne vpliva na prijaznost ljudi, ki si jo deležen in jo opaziš na vsakem koraku. Vendar pa so v turističnih mestih zelo vešči manipuliranja s turisti. Tako sem bila nemalokrat vesela, da imam ob sebi moža. Ženske se namreč velikokrat brezkompromisno prepustimo prijaznosti besed .

Najbolj prijazna so manjša mesta in vasi, kjer začutiš avtentičnost ljudi. Posebno prijetno potovanje je bilo od Goe navzdol po Indiji do Kochia, naprej do Varkale, čudovite svete vasice Gokarna. Gokarna je majhna vasica, znana kot ena od sedmih pomembnih hindujskih romarskih središč s številnimi templji kamor romajo Indijci. Znana je po neokrnjeni naravi, katere podoba se je začela spreminjati s prihodom turistov. V okolici so čudovite plaže Arabskega morja obdane s skalovjem, med njimi tudi plaža Om, ki je oblikovana v obliki Om simbola. Mantra Om je sveti zvok, zvok vesolja.

V Indiji je velika večina neplavalcev, zato je marsikje opaziti obalne redarje, ki zapiskajo, kadar Indijci zabredejo v pregloboko vodo.

Vlaki glavno prevozno sredstvo

Neprecenljivo je tudi potovanje z vlakom, kjer srečuješ različne ljudi in spoznavaš njihov način življenja. Vlaki so v Indiji glavno prevozno sredstvo in tudi najcenejše. Poleg običajnega, vsakodnevnega potovanja, indijska tradicionalna kultura zahteva, da milijoni, ki živijo stran od sorodnikov pogosto potujejo zaradi družinskih dogodkov kot so rojstvo, smrt, prazniki, poroka, bolezen. Ogromne razdalje se prevozijo tudi v romarske namene. Veliko je tudi nesreč. Na eni od najinih poti smo kar nekaj časa stali na progi zaradi samomora.

Tole potovanje je bilo res polno pozitivnega, vedoželjnega adrenalina ob srkanju drugačne kulture in okolja. Kamor koli sva prispela sem poiskala tudi jogijsko šolo in se udeležila številnih vadb in izobraževanj. Glede na to, da sem učiteljica joge je bilo vsrkavanje tega znanja neprecenljivo. Deležna sem bila različnih jogijskih pristopov, pridobila ogromno izkušenj in znanj. Vsekakor si ne predstavljam takšnega udejstvovanja brez predhodnega znanja. V tem primeru bi morala potovati v Indijo v zaprto jogijsko skupino, čeprav bi bila tudi to zame dobrodošla izkušnja. Vendar sem tokrat hvaležna za vpogled v različne nianse.

**Joga s številnimi blagodejnimi učinki**

Joga se je razvila v Indiji pred več kot 5.000 leti. O tem pričajo nekatere arheološke najdbe starih skulptur jogijskih položajev (asan) na severu Indije. Joga je ena od šestih filozofskih šol v Indiji. Jogo je kot filozofski sistem prvi utemeljil Patanjali nekje od 200 do 800 p.n.š (jogijske sutre). Sistematično je uredil dotedanje vedenje o jogi. Ta vedenja vsebujejo zelo malo fizičnega aspekta, govorijo predvsem o umu, kodeksu ravnanja, spoštovanju določenih norm, pranajami (dihanju), meditaciji. Koren besede »Yuj« (sanskrt) pomeni enost, združiti, povezati, vzpostaviti notranjo harmonijo v telesu in notranji mir. Tradicionalni smisel joge je popolna umirjenost telesa, uma in čustev. Joga ni religija. Kar ima skupno z religijo je samo beseda »religare« kar pomeni vezati skupaj. Gre izključno za raziskovanje samega sebe, vzpostavitev notranjega ravnovesja, harmonije . V Indiji je veliko učiteljev hindujcev, zato ljudje povezujejo jogo z vero. V osnovi so štiri glavne veje joge: karma (nesebično delovanje), bhakti (univerzalna ljubezen), gjana (znanje, modrost) in razdža (popolna kontrola uma). Hatha joga katero poučujem tudi jaz, je fizični aspekt radža joge. Hatha joga uporablja orodje asan (položajev), pranajame (dihanja), band (zapor), muder in sprostitev za doseganje ciljev.

Joga ima številne blagodejne učinke in ko so bili ti opazni tudi v zahodnem svetu, so se začele razvijati različne zvrsti joge, katere danes lahko najdemo v številnih zahodnih mestih (hot joga, pover joga…)

Vsekakor gre pri jogi za zavestno delo s seboj. Človeka zajema celostno. Na prijazen način krepimo ter izboljšujemo svoje počutje in zdravje na anatomski ravni, zavesten gib in dih pa nas peljeta na pot prisluha sebi, pri čemer se tako dotaknemo svoje notranjosti , čustvenega in tudi duhovnega prostora. Vsakdo gibanje lahko prilagodi svojim zmožnostim, novejši pristopi pa omogočajo določeno gibanje tudi s številnimi pripomočki.

Joga, ki sem jo bila deležna v Indiji je bila neprecenljiva nadgradnja mojega vedenja in hkrati iztočnica za nadaljnje raziskovanje tega področja. Širina odstira pogled in hkrati kaže na številne nove pregrade. Nikoli se ne konča, tako kot vesolje.

Dežela, ki je barvita tudi s prehrano in začimbami, katerih uporaba je skrbno spletena v dopolnjevanje zanimivih okusov in počutja, mi zavedno ostaja v slikovitem spominu. Tako kot vse, pa je tudi ta dežela v spreminjanju. Tudi vsak vdih prinese nekaj novega.

(Članek objavljen v krajevnem glasilu Plevca)

*Zima 2019*

 

 



  





