



knjiga # 16

ON-LINE 
www.alnari.rs

E-MAIL
office@alnari.rs



Naziv originala:

Mary Stewart

YOGA



copyright

Copyright © by Mary Stewart, 2000

Copyright © za srpsko izdanje Alnari d.o.o. 2002

ISBN 978-86-7710-236-4

Meri Stjuart

JOGA

disanje i meditacija

Prevela Ana Grbić



Beograd, 2008.

1. ŠTA JE JOGA

Joga potiče sa indijskog potkontinenta, nastala je pre nekoliko hiljada godina i poprimila mnoge raznolike oblike tokom svoje duge istorije. Reč *joga* znači kontemplacija ili koncentracija, a može se prevesti i kao *unija*. Odnosi se na uniju sa Bogom, ili božanskom dušom, a i na praktičnu primenu fizičke i moralne discipline i meditacije, usredsređene na ostvarenje tog cilja.

Jogu definišu i kao „umirivanje nemirnih fluktuacija uma“ (*Joga sutre*, knjiga 1. stih 2). To je potraga za oslobađanjem od sveta slika i izobličenosti u kojoj su zarobljene naše misli kroz strah i uslovljavanje, kroz koje bismo mogli da prepoznamo Duh Boga u nama. Ovo je koncept poznat mnogim velikim religijama, jer je potraga za celovitošću univerzalna za sve čovečanstvo. Za one koji veruju da smo zarobljeni u neprekidnom krugu rađanja, smrti i ponovnog rađanja i da je svaki život zasnovan na delima iz svih prethodnih, joga je takođe i način oslobađanja iz tog ciklusa reinkarnacija. Ova ideja da nam ostaci prethodnih života oblikuju današnji, u kome imamo šansu da ponovo uspostavimo ravnotežu, naziva se doktrina karme.

Joga se bavi svim aspektima naših života, počevši od mišića i zglobova, pa do nekih tendencija zakopa-

nih duboko u našoj podsvesti, jer kroz vežbu dobijamo šansu da radimo na negativnim tendencijama, sprečimo ih da i u budućnosti utiču na nas i tako se oslobodimo.

Drevno učenje joge ne odvaja telo od uma; put joge je oduvek smatrao držanje i disanje važnim delom vežbi koncentracije. I *Upanišade*, napisane negde oko 600. pre nove ere, i *Bhagavad gita*, koja je nekih dvesta godina mlađa, savetuju da se „sedi pravog tela, glave i vrata“ tokom meditacije. *Joga sutre* obuhvataju i držanje (asanu) i kontrolu disanja (pranajamu), koje se mogu pronaći u Osmam koraka joge. Isticanje držanja i disanja je aspekt joge poznatiji van Indije. Zapravo, mnogi ljudi samo to i znaju o jogi. Korišćenje tela u religijskom smislu je stran koncept mnogima od nas, jer većina religioznih ljudi ima tendenciju da utiče na svoju psihu kroz discipline kao što je post da bi se telo nadvladalo i smatraju da je ukazivanje pažnje telu opasno samovoljavanje, a ne put ka božjoj milosti.

Joga je stara koliko i civilizacija. Njeni prvi tragovi pronađeni su u praistorijskim ruševinama doline Indus u današnjem Pakistanu. Tu su otkriveni izgrađivani pečati; neki od njih su prikazivali figuru koja sedi u joga položaju koji se praktikuje i danas. Pismo koje su koristili ljudi u dolini Inda još uvek nije dešifrovano, ali iz njihovih dobro organizovanih gradova i funkcionalnih zgrada možemo zaključiti da je to bila napredna kultura koja potiče od pre migracije Arijsaca sa severa u Indiju.

Najstariji pisani tragovi o jogi nalaze se u *Vedama* (2500 – 600. pre nove ere). *Vede* su pisane na sanskrtu, predstavljaju himne arijskog naroda, korene

kasnijih filozofija i verskih običaja u Indiji, a *Rigveda* je najstariji indoevropski filozofski tekst. Kasnije *Vede*, poznate kao *Upanišade*, razlikuju se, u prirodi molitve, od ranijih himni.

Upanišad u bukvalnom prevodu znači „sedeti pored“; čini se da su pisane iz dubina ličnog iskustva, kao da su namenjene prenošenju sa učitelja – *guru*a – učenicima. Ova vrsta predavanja znanja, sa učitelja na učenike, predstavlja tradicionalni način na koji je joga podučavana hiljadama godina, sve do današnjeg dana. Time se objašnjavaju brojne razlike u načinu praćenja puta.

Vede su himne spoljnom svetu kreacije, pisci *Upanišada* govorili su o unutrašnjoj potrazi za mistikom da bi se dostiglo direktno iskustvo božanskog, kao i o potrazi filozofa za razumevanjem.

Upanišade sadrže ideje koje su i danas deo učenja joge. *Katha upanišad* opisuje kako Večno Ja – *atman* – sedi u kočijama koje predstavljaju telo, a intelekt – *buddhi* – je vozač, dok um simbolizuje uzde. Čula su konji. Ova *Upanišada* govori nam da *atman* ne može da se iskusi kroz učenje ili razum, već samo kroz direktnu spoznaju ili uvid: „Onda kada su čula i um u miru, a sam razum odmara u tišini, tu počinje Vrhovni put“; i „Ovo je joga... početak i kraj.“

Mandukja upanišad nam prenosi teoriju četiri stanja svesti: budnog, stanja sanjanja, dubokog sna i četvrtog stanja: *turije*, ili stvarnosti. Ona povezuje ova stanja sa mističnim slogom OM. Na sanskritu O je dvoglas, sastoji se od A i U, pa se slog ova-ko analizira:

A — budno stanje

U — sanjanje

M — duboki san, i

ceo slog zajedno označava stvarnost.

Taitirija upanišad sadrži učenje pet slojeva tela i pet vitalnih duhova koji ga prožimaju.

Maitri upanišad, nagoveštavajući Patandalijev klasični Put, preporučuje šestoslojnu jogu koja se sastoji od uzdržavanja od disanja, povlačenja od čula, meditacije, koncentracije, kontemplacije i apsorpcije.

Bhagavad gita, napisana negde oko 600. pre nove ere, stigla nam je negde pred kraj vedskog perioda. Umetnuta je u epsku priču *Mahabharatu* i sadrži poetsko izlaganje učenja joge. *Mahabharata* je priča o dve zavađene frakcije kraljevske porodice. U odlučujućoj bici, princ kopljanik Arđuna se koleba, zato što ne želi da ubije svoje prijatelje i porodicu koja je protiv njega. Arđunine kočije vozi Bog, Krišna, koji u ulozi učitelja objašnjava Arđuni *karma jogu* (jogu nesebičnog dela), *jogu znanja* (*đnjana jogu*) i *jogu obožavanja* (*bhakti jogu*). Joga gite je ljubav, a putevi Nesebičnog dela, Znanja i Obožavanja su dodaci.

Spiritualno iskustvo je iznad Zapisa. (Bhagavad gita)

Sloboda se dostiže samo kroz odbacivanje plodova koje nosi delo. (Bhagavad gita)

Samo kroz ljubav, muškarci me mogu videti, upoznati i prići mi. (Bhagavad gita)

Bhagavad gita je pisana u vreme procvata filozofske i religiozne misli. Ortodoksni sistemi hinduizma su, takođe, razvili i đainizam. U judaizmu su zapisana Isaijina proročanstva, a Gautama, Buda (Prosvetljeni), tada je živio i podučavao.

Buda se rodio negde oko 568. godine pre nove ere, bio je sin kralja koji je vladao predelima oko indijske i nepalske granice. Kada je imao trideset godina, napustio je očevu palatu, život pun sjaja i bogatstva i svoju porodicu, da bi šest godina lutao u potrazi za prosvetljenjem kroz jogu. Konačno je dostigao svoj cilj, sedeći pod drvetom, i nastavio je svoj život podučavajući svoje sledbenike putu ka slobodi. Budizam, koji je odbacio kastinski sistem i autoritet *Veda*, razvio se odvojeno od hinduizma i s vremenom potpuno izumro u Indiji, raširivši se u drugim krajevima Azije. Na taj način su joga vežbe, kojima je prožet budizam, iznesene u Tibet, Sri Lanku, Tajland, Koreju, Indoneziju i Kinu.

ŠEST SISTEMA

Uspon budizma i džainizma je podrazumevao da su malo konzervativniji mislioci koji su se držali učenja *Veda* morali da brane svoja uverenja i usvoje malo analitičniji način rezonovanja da bi poduprli poetski izražene duhovne ideje iz *Upanišada*. Šest ortodoksnih filozofskih sistema koji su iz toga rezultirali zapisani su u *Daršanama*.

Daršane su se razvile tokom mnogo godina postbudističke i prehrišćanske ere. Prošle su dug period razvoja koji je obuhvatio nekoliko generacija, a onda su se kristalizovale u formi aforizama ili *sutri*. Sažetost *sutri* koje su se usmeno prenosile zahtevala je interpretaciju komentarima, koji ne samo da su rasvetljavali ovo učenje, već su ga i branili od rivala. Neki od starijih komentara se čak smatraju podjednako značajnim kao i same *sutre*.

Daršane nisu bile samo intelektualne vežbe, već znanje koje je korišćeno kao praktični vodič kroz život. Iako su, čini se, to bila izolovani sistemi, razvili su se u skladu jedan s drugim i pripadali su jednom sveobuhvatnom planu. Šest sistema su *njaja*, *vaišešika*, *samkhja*, *joga*, *purvamimansa* i *vedanta*. Sam Buda se nije izjašnjavao po pitanju pozitivne realnosti ispod sveta promena i izmena mentalnih stanja. Šest sistema su ipak afirmisale objektivnu realnost i predstavljale nastavak vedskih učenja. *Upanišade* su smatrane prvenstvenom prosvetljenom mudročću – *šruti* – takvo znanje bilo je nedostižno ljudskim razmišljanjem, već je dostizano direktnom intuicijom. Ova učenja su, međutim, obuhvatala široki spektar koji je pružao dovoljno mesta za interpretaciju.

Duhovna iskustva u *Upanišadama* bila su podvrgnuta logičkom razmišljanju, svaki sistem je imao svoju doktrinu, a ponekad su se među njima čak i značenja prostih reči razlikovala. Konačno je razum bio podvrgnut intuiciji zato što izvor života ne treba da se razume samo logikom jer, kao što nam *Upanišade* kažu, postoji stanje koje prevazilazi intelektualno znanje.

Svi sistemi su prihvatili ideju beskrajnih ritmova svetskog postanja i raspada koje je trajalo eonima i takođe neprekidnih ciklusa rađanja i ponovnog rađanja u kojima je čovečanstvo zarobljeno neznanjem. Sloboda može doći samo kroz super svesno prepoznavanje istine. Istina večnog duha kakva je u stvari, izdvojena iz materijala sa kojim ga, pogrešno, poistovećujemo. Nesebični činovi saosećanja, iako se preporučuju, mogu samo da vode ka dobrim životima u ciklusu ponovnog rađanja, a samo sama super-svesna transcedencija donosi slobodu.

SAMKHJA I JOGA SISTEMI

Samkhja nudi teoriju na kojoj se zasniva praktična disciplina joge. U ovom sistemu *puruša* – Večni Duh i *prakrti* – Materijalni Uzrok Svemira predstavljaju neotetotvorene stvarnosti. *Prakrti* je osnova sve otetotvorene materije, fizičke i psihičke. *Prakrti* je sila tri sastavna pravca, *guna*. *Rađas* – aktivnost, *tamas* – inercija i *satva* – jasnoća. Kada su ova tri pravca u ravnoteži dolazi do stanja suspenzije, a kreacija počinje kada se ova ravnoteža naruši prisustvom svesti i tada počinje evolucija.

Inteligencija koja se razvija ovim procesom nije *puruša* ali ga ona odslikava i identifikuje se s njim. Svaki ego u razvoju poseduje fizičko i suptilno psihičko telo, to su sve nesvesni *prakrti*, a samo Duh Večni i nepromenjiv je svesni *puruša*. Oslobođanje u samkhji se dostiže kroz primenjivanje joge.

PATANĐALIJEVE JOGA SUTRE

Jedan od najstarijih od ovih šest sistema filozofske misli je joga. Sistemi su zapisani u obliku *sutri*. *Sutra* znači nit, a svi zapisi su kratke fraze povezana jedna sa drugom tako da su lako pamtljive. *Joga sutre* je napisao Patanđali, za koga se smatra da je živeo između 200. godine pre nove ere i 200. godine naše ere. Njegov pravi identitet nije utvrđen, zbog toga što je u ovom periodu verovatno bilo više ljudi pod ovim imenom koji su se bavili pisanjem. Joga je drevno učenje koje se razvijalo tokom izuzetno dugog perioda, pre sastavljanja *sutri*. *Sutre* se ne pozivaju na, niti obaraju ijedan od ostalih sistema u budizmu, iako deluje kao da su prvi komentari napisani sa pozna-