

Džnana in bhakti joga

Blaž Bertonec

Bitje, o katerem modri različno govorijo.

Rig Veda

Joga se je razvila v Indiji kot veda o resnični naravi človeka, veselja in zavesti, predvsem zato, ker želi pokazati pot, kako učinkovito in predvsem praktično premagati ignoranco naše duhovne narave. Ta proces nastaja preprosto zato, ker je naš ego, zunanji jaz, poisten zgolj s telesom, čutili in umom. To so vsi tisti deli, ki so seveda del naše (minljive) narave, so pa za nas tako zelo pomembni tudi zato, ker jih naša zahodna kultura že tako dolgo časti.

Ker je vsak posameznik naravno izmen, se je joga v tisočletjih razvoja razdelila na več poti in vrst učenja, čeprav si vse šole joge prizadevajo za isti vzvišeni cilj – uresničitev naše prave notranje narave. Besedila vedante, ene izmed najstarejših filozofij na svetu, govorijo o treh glavnih poteh joge, in sicer o džnana, bhakti in karma jogi. Indijski modrec Patandžali je prvi sistematično opisal kraljevo pot ob-

vladovanja telesa in uma – radža joga. S tem prispevkom končujem svoje opisovanje štirih tradicionalnih poti joge.

Džnana joga

Sanskrska beseda džnana (jnana) pomeni spoznanje in modrost. Džnana joga je ena izmed najbolj napačno razumljenih poti joge, saj je za zahodnega, družbeno dejavnega človeka pot, ki zahteva izredno sposobnost obvladovanja voljne pozornosti ter nenehne iskanja in vzdrževanja stika z notranjim jazom. Zato se tudi v Indiji za takšno učenje in pot joge odločajo predvsem sanjasini (menihi asketi), ki živijo odmaknjeni od zunanjega okolja.

Vede učijo, da je brahma (Bog) vzrok za nastanek veselja, maja (moč iluzije) pa vzrok za nastanek in ohranjanje materialnega sveta. Vsak posameznik je tako vpet v oba sveta. Kolikor bolj se poisti z enim od njiju, toliko bolj postaja ta njegova edina resničnost. Ko zaspimo, naše sanje obstajajo, vendar ko se zbudimo, vidimo, da so sanje bile le iluzija, igra in projekcija našega uma. Podobno je z duhovnim prebujanjem, ki ga dosežemo z redne vadbo joge. Vse bolj in bolj se prebujamo v resničnost. Vsak resen praktik (džnana) joge se mora ukvarjati s svojim umom in čustvi, ki mu preprečujejo, da bi videl sebe in resničnost v pravi luči. Odlike, ki jih mora razviti džnana jogi se ne razlikujejo od tistih, ki jih je treba uresničiti za uspeh pri jogi nasploh: mentalna jasnost, sposobnost logičnega mišljenja in razločevanja, intuicija in sposobnost dobre koncentracije.

Džnana jogi se mora naučiti razločevati med besedami, zamislimi in pravo naravo resničnosti. Med njimi je velik prepad, ki se ga v nekem trenutku dviga in se razširitve zavesti jasno zavemo. Besede, s katerimi se sporazumevamo, so sicer koristno sredstvo, vendar so v bistvu le simboli simbolov in zato dvakrat ločene od resničnosti. Prav je,

Vsi veliki učitelji so opozarjali, da je treba spremeniti kakovost zavesti, ker šele potem pride do trajnih sprememb.

če smo pozorni, da se ne razvija prevelika navezanost na materialne dobrine, ki tako kot vsaka oblika navezanosti, oži našo zavest in nas omejuje. Vendar pogosto pozabljamo, da obstaja tudi navezanost na zamisli, mentalna prepričanja, ki oblikujejo naše vzorce mišljenja. Kolikokrat se zalotimo, da rečemo sebi in drugim »Tako mislim in pika!«. Tudi v zgodovini smo bili priče naraščanju mnogih družbenih negativnosti porojenih iz naraščanja – izmov, ki so postali sami sebi namen.

Znana mojstra džnana joga sta bila indijski jogi Ramana Maharshi in duhovni učitelj Yoganande, svami Yuktishwar iz Purija.

Različne šole joge uporabljajo različna orodja oziroma tehnike, ki nas varno pripeljejo do končnega cilja.

Viveka in neti neti

Temeljni orodji džnana joge sta viveka in neti neti. Viveka v dobesednem prevodu pomeni sposobnost razločevanja bistvenega od nebitvenega, pomembnega od nepomembnega. Če želimo razviti to nujno potrebno kvaliteto razločevanja, potrebujemo jasen um, zavedanje svoje prave naloge – dharme in prebujen glas intuicije. Viveka je kot kompas, ki nas usmerja po trenutno neznanem območju, imenovanem življenje.

Neti neti pomeni »ne to ne ono«. Gre za budno zavest, ki se zaveda vseh mentalno-emocionalnih sprememb v našem umu. Takšna zavest je sposobna razločevati stanja, ki prihajajo iz globljih ravni naše zavesti od stanj, ki so proizvod naše nižje narave. Praktičen zgled za to je globoka meditacija, v kateri se v nekem trenutku zavemo pojava neke misli, vendar nanjo nismo pozorni, saj npr. prihaja iz ravni podzavesti. Zato tej misli



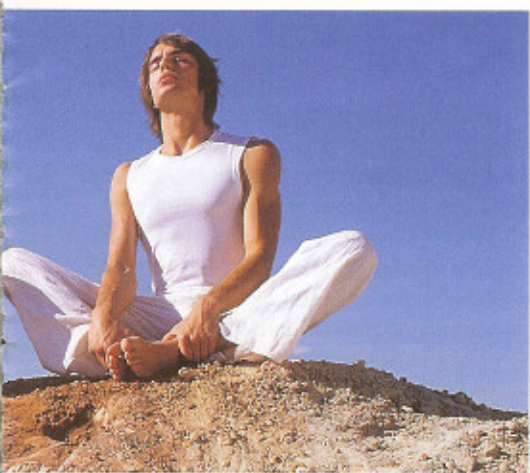


FOTO KOVIA

ne namenjam posebne pozornosti. S stopkom neti neti želimo doseči, da bi se povsem zavedeli razlike med minljivim in večnim notranjim jazom, razlike med brahmanom in majo (resničnostjo in iluzijo).

Pri džnana jogi naj bi ves čas budnega življenja um in čustva usmerjali k najvišji resničnosti. Seveda je to zelo zahtevna pot, predvsem če živimo dejavno družbeno življenje, ki samo po sebi naš um in čutila ves čas čezmerno spodbuja.

Pasti novodobne filozofije

Žal ima veliko filozofskih prijemov tudi svoje pasti, poleg vseh prednosti in pozitivnih osebnostnih sprememb, ki jih neko učenje ponuja. Sem sodijo učenja t. i. novodobnih gibanj, ki marsikdaj zelo ne navadno združujejo učenja Vzhoda in Zahoda. Ker je zahodna (pokapitalistična) družba tako usmerjena v učinkovitost, obvladovanje časa in hiter uspeh, so tem vrednotam, usmeritvam in pričakovanjem sledila tudi številna novodobna gibanja.

Novodobni gurui, predvsem učitelji z Zahoda, so začeli stare tehnike meditacij prilagajati svojim potrebam in načinom učenja. Tako nihče več ne ve natančno, kaj je meditacija, saj je vse pomešano z vizualizacijo, pa dihalnimi tehnikami, kontemplacijo in še čim. Tradicija je glede tega zelo natančna in tako je tudi prav. Vsak prijem ima svoje prednosti, vendar nihče ne more vedeti, kaj se dogaja v naši notranji resničnosti, ko nastane zmes šamanskih tehnik Indijancev z jogijskimi pranajamami, mudrami in mantra joga, ki je na koncu začinjena še s kitajskimi nauki. Včasih se nekateri vse to (na)učijo na tečaju ob koncu tedna, ki ima privlačen naslov »vikenend razsvetljenja«. Žal stvari ne gredo tako hitro, kot bi včasih radi. Če se jasno zavedamo, kam potujemo, bomo premogli tudi dovolj vztrajnosti in predvsem potrplje-

nja. Najlažje je reči, da je vse Eno, ter da ni razlik, zato je vseeno, kaj in predvsem kako vadimo. V Indiji poznajo pregovor, ki govori o tej problematiki. Ne moremo priti do izvira vode, če kopljemo na mnogih mestih. V resnici je izvir marsikje, vendar je treba dolgo kopati, šele tako bomo na koncu tudi nagrajani.

Pogosto srečam posameznike, ki sledijo novodobnemu prijemu, da je treba le spremeniti način mišljenja, saj to prinese korenite spremembe. Res je, da je sprememba naših mentalnih vzorcev mišljenja zelo pomembna in tudi nujna, vendar sama po sebi ne zadostuje. Tako kot zgolj sprememba naše prehrane ne more kar tako spremeniti zavesti, res pa pomaga. Prav gotovo niso veliki učitelji brez razloga v en glas opozarjali, da je treba spremeniti kakovost zavesti. Šele na tej ravni nastajajo trajne spremembe. Zaveš je treba dvigniti na višjo raven ali jo razširiti. Temeljno orodje za doseg tega cilja ostaja isto – meditacija. Če se bomo ukvarjali zgolj s svojim telesom in mislimi, obstaja nevarnost, da bomo postali kot oseba, ki želi spremeniti svoje stanovanje le tako, da prenaša pohištvo z enega konca na drugega! Ujetost vaze je vedno vir trpljenja.

Bhakti joga

Beseda bhakti pomeni čaščenje, predanost najvišji Resnici, ljubezen. Sanskrt je tako bogat jezik, da ima vsaka beseda veliko pomenov. Pot ljubezni je duhovna pot sama po sebi. Ljubezen je ustvarjalna sila, s pomočjo katere lahko postopoma utišamo in na koncu celo uničimo ego. Ego izgine, ostane le še ljubezen. Bodimo pri tem razumevanju stvarni, saj je res, da takšnih bitij ni veliko, vendar so v resnici živila, da bi vsem nam ponudila zgled ustvarjalnosti. Adi Shankaracharya, indijski mistik, je poudarjal, da je bhakti zelo pomembna za vsakega jogija, saj je poglavitno gibalno sila s katero sploh lahko vztrajamo na poti iskanja Resnice. Če ni te »čustvene« komponente, je nevarno, da se aspirant izgubi v filozofskih špekulacijah in igrah lastne uma.

Bhakti joga uporablja kot svoje temeljno orodje petje manter in duhovnih pesmi, pogosto ob spremljavi tradicionalnih indijskih glasbil. Yoganandi, ki so ga nekateri opisovali kot avatarja (samouresničeno bitje) in inkarnacijo Ljubezni, se je zdelo petje in posledično odpiranje duhovnega srca tako pomembno, da je pravil: »Petje je že pol bitke!« Pogosto se uporablja tudi molitev kot neposredno sporazumevanje s kozmično zavestjo. Molitev deluje kot pogo-

vor s to zavestjo, sama faza meditacije (razširitev zavesti) pa kot poslušanje odgovorov in sporočil, ki prihajajo iz nadzavesti.

Ljubezen očisti naš ego. Za prakso bhakti joga ne potrebujemo posebnih tehnik, saj imamo prav vsak dan priložnost, da prakticiramo pot Ljubezni do vsega okrog sebe. Naj ne bo joga zgolj zanimiva teorija in filozofija, naj postane vsakdanja resničnost, ki ni omejena na trenutke, ko smo v popolni tišini. Res, da ne moremo poznati pravega smisla svojega življenja, če nismo povezani s to neverjetno silo, ki nas je ustvarila. Bhakti joga želi razviti takšno zavest Ljubezni v nas, da vidimo vsako živo bitje kot prenašalca te sile v njem. Ideal bhaktija je videti Boga v vsem, kar nas obdaja.

Zanimivo, da je praksa bhakti joga ustvarila veliko svetnic. Sem sodi Ananda Moyi Ma, pa katoliška svetnica mati Terezija, ki je poleg tega izpopolnila svoje poslanstvo s pomočjo nesebičnega delovanja karma joga.

Ali je joga primerna za sodobnega človeka?

Odgovor na to pogosto vprašanje je odločen – da. Res je, da je treba poučevanje joga za zahodnega človeka spremeniti, vendar nikakor ne s spreminjanjem tehnik in bistvenih temeljev učenja velikih šol in učiteljev joga. Duhovno nihče ne more več odkriti nekaj novega, saj je Resnica bila in bo vedno ista. Prednost joga je v tem, da ponuja veliko različnih pristopov, ki so nastali predvsem zato, ker je vsak človek individu- um. Vsak ima lastne potrebe in naloge, prav tako pa težave, ki jih mora premagati na sebi lasten način. Zakaj odlašati? Nekje je treba začeti, še pomembnejše pa je predvsem – vztrajati. Vsakdo ima svojo zgodbo, vendar naše poti v bistvu niso tako različne, kot je sicer pogosto videti. Krišna nas opozarja v Bhagavadgiti, da ni pomemben način, ki si ga boste izbrali, da pridete k njemu. Če ste iskreni, bo prav gotovo prišel do vas. Krišna je simbol in ni povezan samo s hinduizmom. Vseeno je, kako ga poimenujemo. Krišna je naš notranji jaz, ki preprosto in potrpežljivo – čaka.



Blaž Bertonec, učitelj joga in predavatelj, direktor Joga centra Namaste. Slik z avtorjem po telefonu 041 456 237 ali elektronski pošti: blazbertonec@yahoo.com