

Patanjalijeve joga sutre

Stara avtentična učenja joge, ki so še vedno aktualna za sodobnega človeka

Blaž Bertoncej, učitelj Parinama joge in joga terapevt



V Indiji pogosto pravijo, da poznavanje in izvajanje joge ni popolno, če ni v skladu z avtentičnim učenjem Joga suter. Tekst je nastal 300 let pred Kristusovim rojstvom, njegov avtor pa je indijski jogin Patanjali. Joga sutre so prvi sistematičen zapis o jogi, ki vsebuje štiri poglavja. V knjigi se nahaja 195 suter (v nekaterih izdajah se jih omenja 196). V zadnjem stoletju smo priča neverjetno hitrim tehnološkim in družbenim spremembam, samo delovanje in pogojenost našega uma pa se ni spremenilo prav nič. Še vedno se moramo soočiti z istim nemirnim in pogojenim umom, kot ljudje včasih. Če je naš um pogosteje nemiren in zmeden kot jasen nam bo lahko povročil mnogo nepotrebnega trpljenja, frustracij in težav. Temelj osebne prakse joge je zato postopno umirjanje uma in potovanje k globljemu delu samega sebe.

Kaj pomeni izraz sutra

Sanskrtka beseda sutra pomeni aforizem. Sutare so zapisane v nekaj besedah ali enemu kratkemu stavku. Beseda skriva v sebi globlji pomen in sporočilo. Bistvo suter je v tem, da so povezane med seboj. Sutare so povezane med seboj v pomenu, saj so pisane v pomenškem zaporedju zato je vsaka sutra povezana s prejšnjo. Izjema je prva sutra, ki izpostavi pomen, da praksa joge povezana s sedanjim trenutkom in samoraziskovanju tu in sedaj. Beseda sutra nosi v sebi pomen »povezanosti« tudi zato, ker so v starih časih učenja, ki so se sprva prenašala le po ustnem izročilu, začeli zapiso-

vati na bambusove liste. Te so nato povezali med seboj (sutre so bile nekakšna predhodna oblika klasične knjige).

V indijski duhovni tradiciji obstaja mnogo raznovrstnih suter. Poleg Joga suter so znani teksti kot so Kama sutra (govori o užitku, ki se izraža v zavestni in ustvarjalni spolnosti), Brahma sutra (opisuje značilnosti Brahmana, duhovne inteligence) in Šiva sutra (govori o božanstvu Šive).

Globina in kompleksnost sanskrtskega jezika

Sanskrt je zelo specifičen jezik. V indijski tradiciji ga smatrajo kot jezik Bogov. Ki ne nosi v sebi samo sporočilne vrednosti besede, temveč tudi specifično energijo, ki se izrazi ob izgovorjavi specifične besede, sutre ali mantre. Zato imajo lahko sanskrtske besede harmoničen vpliv na delovanje našega uma kljub temu, da sploh ne razumemo pomena besede ali stavka. Tradicija nas uči, da to drži le takrat, ko besede pravilno izgovorimo (v skladu s pravili sanskrtskega jezika). T ne pomeni nujno samo pravilni naglas besede, temveč tudi čistost našega notranjega namena zakaj nekaj sploh naredimo. Ob tem je potrebno razumeti kompleksnost sanskrta, ki je večpomenski. Večina besed ima veliko različnih pomenov. Ki se uporabljajo glede na kontekst osnovnega sporočila. Zaradi tega razloga prihaja do velike zmede pri tistih učencih joge, ki berejo različne interpretacije Joga suter. Samo z branjem primarnega



Patanjali

teksta si ne morete pomagati prav dosti. Tako kot ne z golim branjem treh osnovnih tekstov hatha joge (Hatha joga pradipika, Šiva Samhita in Gheranda Samhita). Pri vseh teh tekstih, kot tudi v indijski hinduistični »bibliji« (Bhagavad Gita ali Gospodova pesem) moramo brati dobre komentare, ki bolj osvetljujejo in pojasnijo izvorno sporočilo. Vse šole joge se strinjajo, da je najbolj verodostojen komentar Patanjalijevih Joga suter napisan s strani velikega učitelja Vyase. Vsa dobra in poglobljena učenja Joga suter izhajajo prav iz njegove komentarja. **Ne glede na naravo komentarjev pa je bistvo Joga suter skrito v nedogmatičnem spodbujanju učenca joge k večji samorefleksiji in pripravljenosti pogledati iskreno v samega sebe.** In duhovne zakone življenja in samouresničitve.

Temelj joge je raziskovanje uma ter duhovne zavesti in ne zgolj vadba za fizično telo in sprostitvev. Ob podrobnem študiju Joga suter vidimo, da je asana omenjena samo trikrat. Bistvo joge je um in ne fizično telo. Naše fizično zdravje in psihosomatska vitalnost sta prav gotovo pomembna, vendar samo po sebi to ni glavni temelj avtentične joge. Problem

sodobne joge je v tem, da je skrenilo iz poti celostnega učenja joge in tako, podobno kot zahodna znanost, začela proučevati človeka enodimenzionalno. Zaradi iskanja vsečnosti in popularnosti je danes večina šol joge usmerjena dokaj fizično (tudi sam poučujem fizične aspekte joge). S tem ni nič narobe, težava nastane takrat, ko se tu raziskovanje konča. Patanjali kot drugi avtentični učitelji joge nas spodbujajo, da raziskujemo globlje. Kaj je tisto, ki se skriva izza telesnosti, dihanja in uma? Kako je praktično in izkustveno povezana naša pogosto zakrita duhovna narava s telesom in umom? Sodobni marketinški prijemi uporabljajo izraze kot so joga, »body-mind« povezuje vsepoprek. Pogosto tudi takrat, ko ti izrazi kot resnična stanja nikakor ne sodijo v prakso, ki jo dejansko poučujejo. Odnos telo-um-duša potrebuje veliko zavestnega dela v sebi. Veliko potrpljenja, pripravljenosti in poguma iti preko temnih plasti samega sebe in mnogih notranjih ovir. Razvijanje odnosa z globljimi deli samega sebe (kar je temelj joge) ne more biti nekaj hitrega, površnega in komercialnega. Ta odnos se gradi postopoma. Pogosto to sploh ni mogoče storiti brez opore in vodenja pravega osebnega mentorja, guruja ali učitelja.

Nekaj ključnih sporočil Joga suter

1. Joga ni samo izraz za tehnike. Joga je pot in proces, ki nas vodi v posebno notranje stanje. Patanjali pravi, da je joga stanje umirjenega uma.

(Joga sutra I.2 : »Chitta vrtti nirodha«)

Umirjen um lahko postane naš najboljši prijatelj in svetovalec. Življenje nas pogosto preko osebnostnih frustracij in lastnih napak uči, da nihče ne more biti naš večji sovražnik kot je to nemiren in zmeden um. To je tudi temelj azijske filozofije nasploh. Redna in primerna osebna praksa joge nam mora pomagati doseči večjo umirjenost, jasnost in radost. Samo umirjen um nas lahko pripelje k svoji pravi notranji naravi in identiteti. Ljudje smo pogosto ujeti v svoje različne misli in občutke in se v popolnosti z njimi tudi poistovetimo. Dovolite mi, da vam podam primerjavo iz narave. Nemiren um postane kot nebo, polno oblakov in hitrih sprememb, ki se lahko občasno izrazijo tudi kot neurja. V takih primerih ne vidimo več sonca in začnemo celo zmotno verjeti, da ga sploh ni. V resnici je samo zakrit, nekje daleč stran. Na isti način v našem notranjem življenju misli, prepričanja, spomini, občutki in čustva zameglijo našo duhovno bistvo in tako živimo v zmotnem prepričanju, da ga sploh ni. Joga psihologija poudarja, da je istovetenje (z minljivimi spremembami) glavni izvor našega notranjega trpljenja in težav.

2. S pomočjo joge lahko preprečimo trpljenje, ki še ni prišlo.

(Joga sutra II.16 : »Heyam dukham - anagam«)

Telesne in včasih tudi psihološke bolečine so pogosto neizogibne. Vsem se zgodi, da se kdaj poškodujemo ali zbolimo. Kljub rednemu izvajanju joge se ne bomo mogli vedno izogniti bolečinam. Lahko pa se, z boljšim samozavedanjem in dobrimi odločitvami (ki so rezultat jasnega uma in duhovne inteligence) izognemo

trpljenju. Zato v duhovnosti velja aksiom : »bolečine je neizogibna, trpljenje je izbira.« Predvsem zato, ker v neki fazi samorazvoja uvidimo, da so spremembe in bolečine le del življenja, medtem ko znotraj nas obstaja svobodna duhovna zavest, ki se ne spreminja in ni podvržena zunanjim vplivom in težavam. Vse tehnike joge, ki so lahko fizična praksa, dihanje, energijske tehnike, meditacija in vizualizacija nas učijo, da po potrebi spremenimo tisto, kar lahko. Ob tem pa moramo razviti in izraziti primerno stopnjo notranje moči, s katero lahko sprejmemo, kar ni možno spremeniti.

3. Asana je položaj človeka, ki v sebi združuje kvaliteto stabilnosti in lahkotnosti.

(Joga sutra II.46 : »Sthiram sukham asanam«)

Asana v kontekstu Joga suter ni samo izraz za telesne položaje, kot večina ljudi misli. Asana je stanje telesa kot tudi uma, ki v sebi nosi stabilnost (ki mi daje občutek varnosti in smisla). Samo umirjen um je stabilen um. Sama stabilnost nas lahko vodi v preveliko napetost in življenjsko togost. Patanjali zato svetuje, da je potrebno v sebi razviti tudi navidezno nasprotujoče stanje. Lahkotnost oziroma sproščenost, ki mi omogoča udobje, radost in sposobnost nenasilnega osebnega spreminjanja oziroma preobrazbe. Asana je orodje ali tehnika, ki me pripelje k samemu sebi. S pomočjo asane se lahko počutim udobno in varno s samim seboj. Iz vidika joge je fizično telo tempelj, za katerega moramo primerno skrbeti. Predvsem zato, da se lahko preko njega duhovna sila, ki prebiva globoko v našem srcu, lažje in bolj učinkovito izraža prav vsak dan našega dragocenega življenja.