

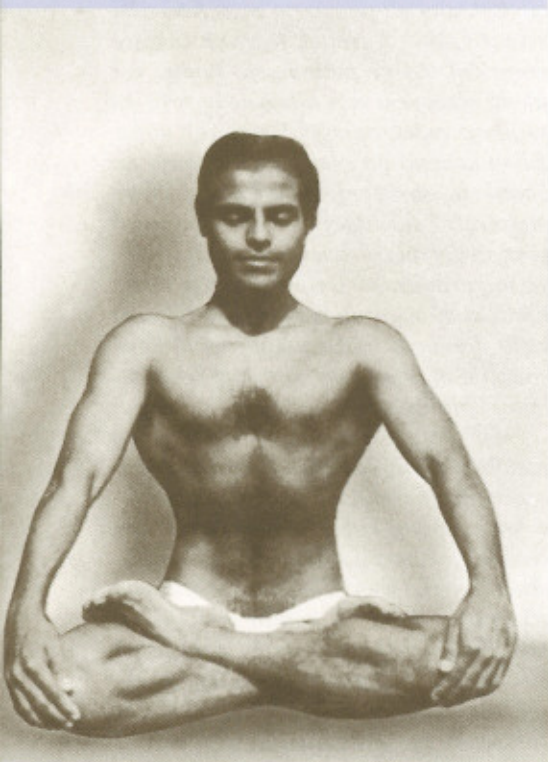
NADZIRANJE TELESA IN UMA – POT DO VIŠJE ZAVESTI

Radža Joga

Blaž Bertonec

Resnice ne moremo ustvariti, lahko jo le zaznamo.

Paramhansa Yogananda



Asane so telesni položaji, ki naj bi jih bilo celo štiriinosemdeset tisoč. Danes se jih uporablja le štiriinosemdeset in so namenjeni harmoniziranju telesa in uma.

Aštanga ali radža joga

V tujini in tudi v Sloveniji lahko danes pogosto zasledimo izraz aštanga joga, ki se uporablja kot ime za posebno zvrst hatha joge. Razvil jo je Patanđali Jois, eden od učencev pomembnega indijskega učitelja joge 20. stoletja – Krishnamacharyja. Aštanga joga je izrazito dinamična in telesno naporna vadba. In prav ta zadnja beseda – vadba, opisuje njeno poglobljeno odliko: osredotočena je predvsem na fizično telo in tako z zlorabljanjem danes tako popularne besede »joga« želi izpodriniti druge oblike vodene vadbe, ki so

Joga je ena, poti pa je več. Obstaja več metod, ki omogočajo uresničenje resničnega jaza in joga je le skupen izraz za te poti. Bežen vpogled v izredno številne šole joge na Zahodu, ki so začele nastajati po letu 1980 v ZDA in drugje, ustvarja lažen vtis, da je poti toliko, kolikor je ljudi, vendar v resnici ni tako. Tradicija joge priznava le štiri poglavitne poti. Take poti so karma, bakti, džnana in radža joga, podzvrsti pa hatha, kundalini in tantra. Temeljni nauk in sporočilo joge je, da je pomemben človekov del duša, vendar se človek tega ne zaveda in se zato napačno isti s fizičnim telesom in umom. Oba sta del materialne narave, zato sta izpostavljena staranju in smrti. Ta napačna identifikacija je vir in razlog trpljenja in strahu, ki je dokaj »normalen« spremljevalec človekovega notranjega življenja, ko se še ne zavedamo, da smo del širše resničnosti, kot je naš ego.

razširjene na Zahodu. Prava joga je vedno bila in bo le tista, ki z dobrim učiteljem in tehnikami omogoča preobrazbo celotnega človekovega bitja ter poleg fizičnega telesa upošteva tudi naše vzorce mišljenja in čustvovanja. Vse zato, da navežemo neposreden stik s svojo pravo notranjo naravo.

Radža joga se v klasičnem pojmovanju in tudi v tradicionalnih besedilih uporablja kot izraz za osemčlensko pot, ki jo je opredelil oče tradicionalne joge, indijski modrec Patanđali. Približno 200 let pred Kristusovim rojstvom je napisal temeljno jogijsko besedilo z naslovom Jogijske suture. To je kratko, vendar mentalno in duhovno

zelo bogato gradivo, ki vsebuje le 196 aforizmov (suter) in opisuje vse pomembnejše procese, ki se dogajajo v naši zavesti.

Osemčlenska pot je sestavljena iz osmih korakov, ki jim mora zvesto slediti vsak jogi, če želi varno in hitro napredovati na poti joge. Ti koraki so sestavljeni iz moralnih zapovedi in prepovedi (sanskritsko izrazje uporablja izraza jame in nijame), pravilnega telesnega položaja (asana), nadziranje dihanja in pretoka življenjske energije (pranajama), nadziranje čutnih organov in usmeritve čutil navznoter (pratjahara), koncentracije (dharana), meditacije (dhjana) in končnega cilja joge – popolne notranje svo-

bode, samouresničitve in združitve z absolutom (samadhi).

Radža joga se je začela razvijati pred več tisočletji. Nihče ne ve natančno kdaj, res pa je, da izvira to znanje iz višjih polj zavesti, ki so ga ustno in pisno prenesli ljudem rišiji, indijski modreci in vidci duhovnega sveta. Znanje je bilo podano razmeroma sistematično in primerno tudi za zahodnjake, saj se učenje joge začne s fizičnim telesom, nato prehaja na duševno in na koncu tudi duhovno raven. Življenje in tudi samega človeka dojema tridimenzionalno in celostno, saj le takšen razvoj zavesti lahko pelje h končni resnici. Večina

religij uči, kaj »delati«, joga pa, kako preprosto »biti«. Uči nas razločevanja in voljne dejavnosti in ne dogme. Tako kot joga nasploh tudi njena podzvrst radža (radža v sanskritu pomeni kralj, zato to pot prevajamo kot »kraljevo pot«) ni le neka ezoterična filozofska pot, temveč predvsem praktičen in sistematičen način, kaj storiti s svojima, žal pogosto ne-harmoničnima telesom in umom. Učenje joge izhaja iz starodavne Indije, vendar nas tudi v 21. stoletju pelje v bolj zdravo, ustvarjalno in radostno življenje.

Hatha joga kot del radža joge

Danes tako priljubljena praksa asan, pranajam, muder, band in šat krija (čistilnih tehnik) sestavlja tradicionalno hatha joga. To je pot, ki uporablja fizično telo in dihanje kot ogrodje, s katerim izpeljujemo tehnike gibov, jogijskih položajev in manipulativnih tehnik dihanja, ki nam pomagajo pri sprostitvi fizičnih in duševnih napetosti, izboljšanju pretoka prane (življenjske energije) in boljši koncentraciji uma. Vse to so nujne psihofizične priprave, ki omogočajo razvoj višje zavesti oziroma transcendenčno materialne zavesti.

V Joga centru Namaste se bo novembra 2004 začel štirimesečni tečaj

Meditacija in filozofija joge

V sklopu 14 predavanj se bomo poleg temeljev jogijske filozofije naučili praktičnih tehnik meditacije in energijskih vajah, ki temeljijo na učenju Paramhansa Yoganande, avtorja knjige Avtobiografija jogija.

Naročnik oglasa: Joga center Namaste, Bobenčeva 4, Ljubljana, tel.: 041 456 237

Hatha joga je del radža joge. Hatha kot fizični aspekt joge se je razvil šele v 14. stoletju, ko so indijski modreci v višjih stajanjih zavesti in tudi z opazovanjem narave okrog sebe zasnovali veliko jogijskih položajev. Nekateri govorijo o štirinosemdeset tisoč asanah, ki jih je s svojim telesom oblikoval Bog Šiva. Danes se jih uporablja le štirinosemdeset. Marsikatero od teh zaradi nevarnosti poškodb hrbtenice, poglobitnih sklepov in mišičnih skupin za povprečnega zahodnjaka niso priporočljive. Prav zato mora dober učitelj joge v 21. stoletju, z vzporednim razvojem znanosti in medicine poznati človekove temeljne psi-

hofizične zakonitosti. Žal se dogaja, da učitelji joge na zahodu ne poznajo niti osnov, posledica takšne vadbe pa so neprijetni stranski učinki vadbe joge, predvsem na fizični, občasno pa tudi na mentalni ravni.

Bistvo hatha joge, ki je priporočljivo, vendar ne tudi nujen začetek učenja radža joge, je energijska usmeritev »navznoter in gor«. Vse naprednejše tehnike joge izhajajo iz iste usmeritve in priporočila. Preusmerite pozornost in s tem prano navznoter (po prej naučenem nepremičnem in udobnem položaju telesa, nadziranju dihanja ter umiritve čutil in uma) v energijsko (astralno) hrbtenico in nato navzgor proti višjim psihoenergijskim središčem (čakram).

Meditacija kot najvišja tehnika v (radža) jogi

Resnice ne moremo ustvariti, temveč jo lahko le zaznamo, je učil Paramhansa Yogananda. Ali ste se sploh kdaj v življenju vprašali, kaj je narava Resnice življenja in smisla? Pomembno je, da sami odkrijemo, kaj je naša resnična narava. Razumsko in filozofsko iskanje nas ne bo pripeljalo do pravega odgovora, pot in odgovor nam bo pokazala le neposredna izkušnja. Vsi veliki učitelji Vzhoda in Zahoda so učili, da je bistvo očem nevidno in ga ni mogoče zaznati z nam poznanimi čutili. Meditacija je umetnost poslušanja notranjega glasu intuicije. Za učinkovito (globoko) meditacijo potrebujemo dobre "začetne priprave", sicer se zgodi, da um le preprosto blodi naokrog v neki domnevno meditativni zavesti, ki to seveda ni. Pogosto se le izgubimo v astralnem svetu. Zato je Patandžali v svojih Jogijskih sutrah opisal pot radža joge kot sistematično pot osmih korakov. Potrebujemo ustvarjalno, umirjeno in moralno vsakdanje življenje (upoštevanje načel jam in nijam) ki nam pomaga spontano ohranjati notranji mir in pravilno pozornost na Duha okrog sebe. Nato potrebujemo nadzor nad telesom (asana) in dihanjem (pranajama), ki nas spontano vodi v najpomembnejše aspekte vodenja radža joge. To je nadziranje čutil (prajtjehara), koncentracija (dharana), razvoj meditativne zavesti in absorpcije (dhjana) ter končna ekstaza in radost, ki ni vezana na zunanje okoliščine (samadhi). Jogijska meditacija je pot, ki nas lahko neposredno in najhitreje pripelje do končnega cilja – popolne svobode.

Iskreno se lahko vprašamo, ali sploh "delamo" jogo, če ne meditiramo. Bistvo joge je v razvijanju meditativne zavesti, teh-

nike, kot so asane in pranajama, pa so nam pri tem v pomoč. Jogijska meditacija ima posebno obliko, ki se izraža pri uporabi mantre, tj. posebnega zvoka, ki je namenjen osredotočanju uma in lažji umiritvi, ko lahko preidemo na spontano notranje poslušanje tistega dela svojega jaza, ki se ne spreminja. V mnogih filozofskih in mističnih šolah je opisan kot "tiha priča", ki ni seveda nič drugega kot naša duša, v jogijskih tradiciji imenovan atman.

Nadzavest – edina prava resničnost

Na podlagi učenja joge obstajajo tri oblike zavesti: podzavest, budna zavest in nadzavest. Veliko časa preživimo ujeti v podzavest (naravno ko spimo, vendar pogosto tudi čez dan, ko sanjarimo, ali ko se odzivamo na podlagi starih vedenjskih vzorcev, ne da bi se tega zavedali). Klasična psihologija se ukvarja predvsem s tem delom zavesti, ki pa se mu joga skuša čim bolj ogibati. Ne da bi morali »potlačiti« ali zanikati stara čustva in mentalne vzorce, temveč le zato, da bi lahko bili osredotočeni čim več budnega časa na večjo resničnost, katere del smo. Seveda se pri tem pojavlja večni subjektivni problem, kdaj nekatere psihološke vsebine nasilno potiskamo in kdaj presežemo, vendar so veliki učitelji svetovali zmeraj isto: »Osredotočite se na višja energijska središča, obvladajte svojo pozornost in delujte.«

Nadzavest presega ujetost v prostor in čas; je večno pričujoča v vsakem človeku. Težava je le v tem, da se tega ne zavedamo. Namen tehnik joge, predvsem meditacije, je navezati neposreden stik z nadzavestjo. Ko nam to uspe, se pojavi občutek, ki je neopisljiv, vendar ga vseeno veliko ljudi opiše s preprostim stavkom: »Zdi se mi, ko da bi končno prišel domov.« In nadzavest je naš resnični dom in zavetišče. Meditacija in tudi vadba joge ne sme biti beg pred odgovornostjo, težavami in zunanjim svetom, temveč naj bo le sredstvo, ki pripomore, da postanemo boljši človek, za katerega so vrline kot so ljubezen, ustvarjalnost in notranji mir, del vsakdanjika, ki ga delimo z drugimi.



Blaž Bertoncelj je direktor Joga centra Namaste, učitelj joge in tajske masaže, predavatelj, sociolog. Stik z bralci: www.jogacenter-namaste.com, 041 456 237