

## О јоги\*

Јога је филозофски принцип, религиозни пут, богообраћање и молитва (хиндуистичким) боговима кроз физиолошке вештине, знања и стања.

Јогом се према хиндуистичком веровању самоспознаје личност, тако што човек схвата своју божанску суштину и остварује се у њој. То је ментално-физиолошка молитва бог(овим)у током које се појединачни дух и душа (атма) сједињује се са универзалним духом (битком), а то је браман<sup>1</sup>, доказујући тиме да су једна космичка суштину, при чему се, дакле микрокосмос утапа у макрокосмос. Атман је делић, честица брамана али и његова манифестација. Ван овог трансценденталног објашњења јога је метод господарења над самим собом.

Сам превод јоге у духу нашег језика значи да је то дисциплина, и то дисциплина контроле, то јест зауздавања ума. Сама реч „јога“ потиче од санскритске речи „*yog*“, што значи „*јарам*“. Јога и њене технике и теорије обухватају три феномена:

- вештину преусмеравања и преобраћања пажње, односно концентрацију која аспиранта уводи у медитацију;
- тешке телесне положаје и вежбе дисања ради постизања потпуне контроле над телом и посебних психичких стања;
- развијени систем аудитивних и визуелних симбола мантри и мандала који теже постизању паранормалне, тј. магијске усавршености.

### Кратак историјат и порекло јоге

Јога је производ аскетске духовности, иначе карактеристичне за индијски подконтинент.

Порекло јоге везује се за једну прастару индијску легенду.

На једном од недостижних врхова Хималаја, на планини *Каиласи*, обитава врховни господар света, бог *Шива*, окружен боговима. Он уз њихову музичку пратњу игра своју вечиту игру којом ствара, одржава, разара и преображава овај свет. Његовим ритмом вибрира цео свемир. Он је и врховни јогин који, седећи скрштених ногу у дубокој божанској медитацији, истражује истину и пут за постизање савршенства. Једном приликом, кад је *Шива* своју жену *Парвати* упућивао у тајне јоге, прислушкивала га је једна зачарана риба. Та риба се затим претворила у човека, мудраца *Матсуендру* и пренела људима ова божанска знања.

Међу многим археолошким доказима још 2.000 година пре наше ере, посебно место заузима представа на једном печату која приказује човека који седи у положају лотоса, карактеристичном за јогу. Из старих списа везаних за средину другог миленијума пре наше ере који се зове *Атарва-веде*, описује се једна аријска заједница *вратја*, која живи аскетски, ради необичне вежбе дисања и заузима необичне положаје тела. Потом, у „*Упанишадама*“,

---

<sup>1</sup> Овде не треба мешати појам *браман* којим се означава врховни концепт и *браман* којим се означава хиндуистички првосвештеник

традиционалним хиндуистичким доктринама и учењима сакупљаним кроз векове, срећемо се први пут са самим изразом јога, у значењу „дисциплина“, а такође наилазимо и на термине везане за јогу, као што су асане, или положаји, и пранајаме, које означавају задржавање дисања. Касније, опет у „*Бхагавад-гити*“, делу чувеног индијског пева „*Махабхарате*“, овај метод дисциплинованог дисања, концентрације и вежби јасно се издваја као метод којим се постиже *мокша*, а то је ослобођење из круга реинкарнација и патњи. Дакле *мокша* уједно представља метафизичку (*садхана*) реализацију, односно сједињење са универзалним битком браманом, као што подразумева и етичку компоненту (одсуство патње).

Период стабилног друштвеног развоја Индије средином првог миленијума нове ере донеће многе покушаје кодификације индијске уметности, филозофије и религије, и то у сутрама, афористичним збиркама индијске мисли кроз векове, а које су обухватале и обимне коментаре тих афоризама. Слично чини Патанђали, приказујући и систематизујући традицију јоге у оно што нам је данас познато као класична јога или „*Јога сутре*“.

После се, кроз више векова, класична јога опет меша са различитим филозофско-религијским концептима те долази до појаве нових система јоге (највише у новом веку, а посебно данас). Засновани донекле на класичној традицији, они углавном представљају синкретистички спој тантричких обреда и древних аудитивних и визуелних техника за постизање натприродних стања свести, система телесних положаја и спекулација о људској духовној физиологији. *Тантризам* је хиндуистичко-езотерични правац који се разликује од класичног хиндуизма који води ка мокши. У тантризму се окултне моћи не сматрају запреком, већ доказом духовног напретка, а уместо умереног живота заговара се раскалашност. Оно што свакако те облике јоге разликује од класичног облика јесте управо присуство окултних техника. Све то у доброј мери доводи до профанизације и комерцијализације јоге, до појаве многих приучених, самозваних јогија, присутних и на нашим просторима.

### Елементи и суштина јоге

Овде ће бити речи о класичној, Патанђалијевој јоги.

Да бисмо ближе објаснили јогу, а ради лакшег разумевања тематике, морамо навести неке основне поставке хиндуистичке религије уопште. Према хиндуизму, основ човековог живота јесте у тежњи да избегне патњу, тј. бол. Постоје три врсте бола које човек тежи да избегне:

- (1)- небески болови узрочиште им је у боговима,
- (2)- земаљски узрочиште им је у природи и
- (3)- унутрашњи, органски болови.

Та патња, тај бол о којем је реч, није знак свеопштег песимизма индијске религијске филозофије. Напротив, откривање патње као закона постојања јесте услов без кога нема ни ослобођења, те садржи у себи и стимулативну вредност. Патња је космичка нужност и човек није једино биће које пати, али је, за разлику од животиња, у прилици да превазиђе ту своју условљеност.

Тако закључујемо да је ослобођење од патње, односно људске условљености, циљ свих индијских религијских филозофија.

Када говоримо о јоги онда говоримо о једном виду богообраћања и начину богоостварења и самоспознаје (како то хинду-проповедници воле да кажу), па самим тим и о једном од начина ослобођења од условљености, то јест, остварења мокше ослобођења.

Но, вратимо се поставкама хиндуизма.

Уско везано са питањем ослобођења човека од патњи јесте и питање односа духа и материје.

Са једне стране имамо, дакле, духовни свет. Духовне природе је Браман, егзистенцијални принцип, постојећи сам по себи, неограничен временом и простором, неусловљен и неограничен, највиша спиритуална суштина, космички принцип, универзална свест, како га већ где дефинишу. Неки га поистовећују са духовном особом, *пурушом* (која има све претходне атрибуте). „Атма је суштина Брамана, садржана у човеку. Браман је васцели свет, али је духовне природе. Живот је његово тело, његов облик је светлост, његова душа је простор, он у себи садржи сва дела, мирисе и укусе, али је он и моја атма у срцу, а мањи од зрна јечма, а већи од Земље и атмосфере, кад умрем ући ћу у њега.“ Браман, дакле, како говори овај староиндијски цитат, универзум, или јединствена, свеприсутна свест или *пуруша* у сваком случају врховни и универзални дух, испољава се у трансцендентном, божанском виду, а и пребива (као атма) у човековом срцу. Посмртно сједињење атме са браманом, дакле прекид кругова карме и реинкарнације, а самим тим и земаљске патње, јесте идеал хиндуистичког верника, и то се као што смо већ видели зове *мокша*. Прекид патње и сједињење са браманом следује само ономе ко то заслужи, а то подразумева потпуно одвајање од овоземаљског, материјалног, природног, укључујући и поништење човекове појединачне свесности, свих психоменталних искустава из материјалног, овоземаљског живота, уз живот у врлини. Управо то и јесте значење самоспознаје у схватању своје једносуштности са богом кроз *мокшу*, односно *сједињење атмана са браманом*.

Први предуслов за мокшу јесте појединачна свесност или знање.

*Санкја* је доктрина која истиче улогу свесности, односно знања за ослобођење, а та свесност подразумева анализу и знање о покретачким силама природе и психоменталних активности. Најјаче оружје знања јесте интелигенција као најтананији, најфинији вид психоменталног и материјалног света. Интелигенција као таква рефлектује *брамана* (пурушу, универзум). Али *браман*, универзални дух, није психоментално искуство и не треба га доводити у везу са животом и материјом. Кад се каже „Ја желим“, „Ја патим“ или „Ја мрзим“, онда то Ја није дух.

*Само један пут води спасењу, а то је спознаја духа универзалне свести*. Дакле, то је онда када се то Ја изједначи са универзалном свешћу, те кад се схвати да је она безгранична и неусловљена, као и то да и ми носимо ту суштину у себи чијим остварењем постајемо и ми неусловљени, слободни и безгранични, без патње боли и жеља.

Ова спознаја не стиче се искуством и знањем, већ једном врстом открочења.

Материја сама по себи инстинктивно тежи ослобођењу и то чини својим најбољим оружјем знањем, тј. свесношћу, оствареном интелигенцијом, односно најфинијим видом материје. Ту се и завршава улога интелигенције, јер нешто што је од природе, тј. материје, не може да има биолошке односе са трансценденталном реалношћу.

Тако су теоријски постулати санкје истовремено теоријски оквири јоге.

Јога почиње тамо где се санкја завршава.

Самом свесношћу о метафизичком универзалном принципу само се припрема терен за стицање слободе, а она се остварује применом аскетске технике и медитације.

Јога је то откровење, тај пут који треба следити да би се дошло до божје тајне. Јога је и победа над самим собом и пут ка божанском. Јога је и вештина и духовна наука која нас учи како се највиша стварност може спознати у стварном животу, како се могу превазићи патња и ограничења у нама и открити божанско у нама, јер јога је јединство са богом.

Практично, циљ јоге и њена суштина јесте одвајање чисте, праузрочне, безусловне и универзалне свести од појединачног знања, свесности о универзуму, космосу, покретачким силама, али која је ипак ограничена и условљена.

Тако се чиста свест показује као основ ослобођења. Многи целог живота не препознају ову разлику, поистовећују се са свесношћу и њеном условљеношћу, те постају жртве несталности свакодневног живота. Ослобођење се може постићи само елиминацијом свесности. Управо се јогом врши укидање појединачно условљених искустава и знања, онога што се у индијској религији зове свесношћу. Дакле, то врховно знање свесност које је утрло пут ка самоспознаји и довело до врата самоспознаје мора бити елиминисано.

Постоје три врсте стања и знања којих морамо бити свесни да бисмо их уклонили:

- категорија заблуда и илузија (*маја*), то је свет око нас;
- категорија свеукупних нормалних, психоменталних искустава;
- категорија парапсихолошких искустава које пружа јогистичка техника.

Класична јога има осам елемената, такозваних осам чланова јоге:

1. јама обуздавање
2. нијама дисциплина
3. асана положаји тела
4. пранајама контрола дисања
5. пратјахара ослобођење чула од спољних надражаја
6. концентрација
7. медитација
8. самади енстатис ослобођење, остварење.

*\*приредио Зоран Луковић, према књ. "Верске секте и православље", Српска патријаршија и Драганић, Београд 2003.*