

## Joga i pravci joge

Joga je drevna nauka o samoostvarenju koja je nastala u Indiji, i svrstava se među šest glavnih indijskih filozofskih škola ili sistema. Nauka joge objašnjava se u **Bhagavad Giti**, najvažnijem indijskom svetom spisu, i u Patandalijevim „**Joga sutrama**“ (**sutra** – izreka, aforizam, stih), zbirci izreka napisanoj oko 2. veka p.n.e, koja predstavlja kompilaciju i sistematizaciju svih dotadašnjih znanja o jogi.

Reč *joga* potiče od sanskriptske reči „yuj“, što znači: jedinstvo, sjedinjenje, sjediniti, svezati. Ovo jedinstvo se traži i ostvaruje u svim aspektima ličnosti i života uopšte, a u svom najvišem smislu odnosi se na sjedinjenje pojedinačne, individualizovane duše sa beskonačnim duhom, odnosno pojedinačne ljudske svesti sa božanskom svešću. Ova božanska svest iz koje je nastalo sve što postoji u indijskoj tradiciji naziva se **Sat-chit-ananda**, što se prevodi kao: večno, svesno i radosno postojanje. Joga istovremeno predstavlja i stanje jedinstva kojem se stremi i metod da se ono postigne.

U „**Joga sutrama**“, Patandali definiše jogu kao: „**Yogas chitta vritti nirodh**“ – **Joga je umirivanje** (neutralisanje) **virtloga** (talasa) **osećanja ili misli** kojima upravlja ego. U tradiciji joge ego se uglavnom definiše kao duša koja je zaboravila svoju pravu prirodu i poistovetila se sa telom, odnosno materijom. Joga, odnosno jedinstvo nastaje kada se ovi virtlozi neutrališu i kada um postane poput mirnog jezera u kojem se jasno ogleda savršenstvo naše duše.

U zavisnosti od karaktera i sklonosti onih koji je praktikuju, joga se može podeliti na četiri glavna pravca: Bhakti, Karma, Gjana i Rađa joga. Ovi pravci se međusobno ne isključuju, već se međusobno prožimaju i nadopunjuju.

Kroz **Bhakti jogu**, ili jogu predanosti, teži se jedinstvu sa božanskom svešću, najčešće ispoljenom u ličnom obliku, pročišćavanjem i transformisanjem egoističnih emocija u nesebičnu predanost. Bhakti jogi treba da stalno svoj um drži fiksiran na Boga, i da neprestano usavršava svoj lični odnos sa Njim kroz pevanje, ponavljanje mantri, izvođenje rituala itd. Bhakti joga je put za one koji su po svome temperamentu prvenstveno emotivni i predani.

**Karma joga** je joga akcije, delovanja. Sama reč karma znači: akcija, delovanje, a karma jogi teži da ostvari jedinstvo sa beskonačnom svešću putem ispravnih i nesebičnih dela i nezvezivanjem za plodove svoga rada. Karma jogi se trudi ne samo da rezultate svega što uradi ponudi božanskom, već i da oseti da je božansko ono što kroz njega obavlja taj rad. Karma joga je put za one koji su po prirodi energični i skloni radu.

**Gjana joga (gyana ili jnana)** prevodi se kao joga znanja ili joga mudrosti. Gjana jogi teži jedinstvu razvijanjem sposobnosti razlučivanja i nepristrasnog posmatranja, ali i samodisciplinom, istrajnošću i nevezanošću. Ovom jogom se bave prvenstveno ljudi snažnog intelekta i skloni promišljanju. Gjana jogi sposobnošću razlučivanja postepeno odvaja istinu od iluzije dok naposljetku ne spozna Apolutnu Istinu i ne sjedini se sa njome.

**Rađa joga** (Raja yoga – kraljevska, vrhovna joga) je joga o kojoj Patandali piše u svojim „Joga sutrama“. Međutim, on sam nije koristio naziv Rađa joga, koji je uveden u upotrebu mnogo kasnije, već ju je nazivao joga, a katkad i **krija** joga. Ona obuhvata sve tri prethodno pomenute vrste joga, ali uključuje i praksu meditacije i kontrole uma i životne energije. Takođe se naziva i Osmokraka, ili **Aštanga joga** (Ashtanga – osam krakova, osam udova), jer opisuje osam stadijuma ili koraka kroz koje nužno prolazi svaki duhovni tragalac na svome putu jedinstvu. Tih osam krakova su:

**1. Jama (yama – zabrane, kontrola, obuzdavanje) – 5 stvari od kojih jogi treba da se uzdržava** kako bi napredovao na svome putu: **Ahimsa** (nenasilje), **Satja (satya – nelaganje,** istinoljubivost), **Asteja (asteya – negramzivost), Bramaćarja (brahmacharya – uzdržavanje od predavanja čulnim užicima) i Aparigraha (nevezanost).**

**2. Nijama (niyama – propisi, preporuke) – 5 stvari koje rađa jogi treba da radi i razvija** kako bi napredovao na svome putu ka jedinstvu: **Sauća (saucha – čistoća tela i misli), Santoša (santosha – zadovoljstvo), Tapas (ili tapasya - strogost, samodisciplina), Svadjaja (swadhyaya – samoposmatranje, introspekcija) i Išvara Pranidana (Ishvara pranidhana – predanost Vrhovnom Gospodu).**

**3. Asana – doslovno znači mesto ili prostirka za sedenje, a kod Patandali se odnosi na ispravan i položaj tela koji omogućava neometanu koncentraciju i meditaciju.**

Iz ovog „kraka“ rađa joga razvila se *hatha joga*, koja koristi telesne položaje (koji se takođe nazivaju asane) i brojne tehnike disanja i druge metode radi pročišćavanja i jačanja tela, energije i uma. *Hatha joga* se tradicionalno koristila kao metod telesne, mentalne i energetske pripreme za meditaciju. U današnje vreme na Zapadu reč joga se po pravilu povezuje prvenstveno sa telesnim položajima iz Hatha joga, dok se u Indiji i dalje odnosi prvenstveno na Patandalijevu rađa jogu.

**4. Pranajama (prana – životna energija, dah; yama – kontrola, obuzdavanje) predstavlja nauku o kontroli životne energije, prane.** Budući da je životna energija blisko povezana sa dahom, često se u tu svrhu koriste različite tehnike disanja, te se zbog toga pranajama neretko prevodi i kao kontrola daha. Međutim, postoje metode pranajame kojima se energija kontroliše snagom volje, nezavisno od tehnike disanja. Paramhansa Jogananda je razvio specifičan sistem pranajame koji

je nazvao **Jogoda (Yogoda)**, što se najčešće prevodi kao **vežbe energizacije** i koji predstavlja upravo jedan takav oblik pranajame.

**5. Pratjahara (pratyahara)** - povlačenje uma i čula od objekata čulnog opažanja koji odvlače pažnju i energiju i ometaju koncentraciju.

**6. Dharana** – koncentracija. Koncentracija se definiše kao „pažnja na samo jedan objekat bez ometanja od strane čula, telesnih senzacija ili misli“. To je proces poistovećivanja sa predmetom koncentracije. Na ovom stadijumu još uvek postoji svest o dualnosti, odnosno odvojenosti onoga koji se koncentriše i predmeta koncentracije. Kaže se da tek na ovom stupnju počinje istinska joga. Intenzivna i dugotrajna neometana koncentracija preduslov je za ulazak u meditaciju.

**7. Dhjana (dhyana)** – meditacija je sedmi „krak“ Patanđalijeve rađa joge. Meditacija nije *aktivnost* ili *proces*, već *stanje* poistovećenosti sa predmetom koncentracije koje počinje onda kada je koncentracija toliko intenzivna da nestaje razlika između onoga koji se koncentriše i predmeta njegove koncentracije. U ovom stanju nestaje svest o odvojenosti i jogi postaje jedno sa onime na šta meditira. Iako veoma napredan stadijum duhovnog razvoja, ovo stanje je samo privremeno, i stoga jogi teži da u ostane u dubokoj meditaciji sve duže, dok naposljetku ne dostigne **samadhi**.

**8. Samadhi** – oslobođenje, odnosno sjedinjenje pojedinačne svesti sa božanskom svešću. U ovom stadijumu potpuno nestaje svest o sebi kao o individualizovanoj svesti i do tada ograničeni ego spoznaje, odnosno priseća se svoje prave prirode i širi se u beskraj dok se ne sjedini sa **Sat-chit-anandom**, beskonačnom božanskom svešću. Postoje dva tipa samadhija: **sabikalpa**, privremeni, odnosno uslovljeni samadhi koji traje samo dok se jogi nalazi nepomičan u meditaciji, i **nirbikalpa** samadhi, stanje stalne svesti o sjedinjenosti sa božanskom svešću koje ne zavisi ni od vremena, mesta ili okolnosti. Ovo je najviše stanje svesti, konačni cilj – stanje jedinstva, joga.

**Krija joga (kriya** – akcija, čin koji pročišćava) – Patanđali je svoj sistem nazivao krija joga, te se može reći da krija joga predstavlja centralni, praktični deo rađa joge. Krija joga se takođe pominje na nekoliko mesta i u Bhagavad Giti. Ovu drevnu nauku u savremeno doba oživeo je ponovo veliki himalajski jogi, **Mahavatar Babađi (Babaji)**, prenevši je svome učeniku, **Lahiriju Mahašaji (Lahiri Mahasaya)** iz Benaresa, koji je imao mnogo učenika. Iz Indije ju je na zapad doneo i popularizovao Paramhansa Jogananda, veliki indijski jogi i pisac duhovnog klasika, **Autobiografija jednog jogija**, u kojoj detaljno opisuje nauku joge, a naročito **krija joge**.