

# FILOZOFIJA IN PSIHLOGIJA YOGA-SŪTER

MOJCA ZAJEC

## *Joga in Yoga-Sūtre*

Termin joga izhaja iz sanskrtskega korena yuj, latinskega iuctus, iungo, nemškega Joch, slovenskega igo in pomeni jarem, ki se ga nadene vlečni živali, ki jo vprežejo v težavno delo. Joga je napor, trdo delo, ki zahteva pozornost, zbranost, koncentracijo in vključuje tako psihično kot tudi fizično urjenje. Gre za dolgotrajen proces, pri katerem ne gre brez velike mere vztrajnosti, potrpežljivosti in predanosti. Cilj joge ni nek materialen ali intelektualen dosežek, tudi ne neka psihična sposobnost, ampak trajno nespremenljivo višje stanje zavesti, v katerem presežemo lasten jaz, njegove pogojenosti ter čas in prostor. Joga pomeni tudi povezanje, združitev individualnega s kozmičnim, univerzalnim.

Joga je tudi mistična disciplina vseh indijskih šol, religij, filozofij. Obstaja veliko vrst joge. Nekateri menijo da jih je toliko kot je ljudi, saj ima vsak posameznik specifičnega duha, ki potrebuje specifičen pristop. *Rāja-yoga*, ki jo bom predstavila v nadaljevanju, poskuša doseči Absolutno predvsem skozi razumevanje, obvladovanje ter končno preseganje duha.

Sistem Patañjalijeve joge, poimenovan tudi *rāja yoga* (tj. kraljevska joga), je predstavljen v tekstu *Yoga-sūtre* (v izvirniku *Yoga-sūtrāni*). Ta je najverjetneje nastal nekje med 2. st. pred našim štetjem in 4. stoletjem našega štetja in šteje okoli dvatisoč let. Tvori eno od *darśan*, šestih šol indijske filozofije. Joga je prvič omenjena že v Vedah. Pripisujejo ji štiritisočletno tradicijo. Mnogi menijo, da je zaradi svoje pradaвне zgodovine in izjemnega vpogleda v globine človeškega duha najbolj mnogostranski in širok duhovni sistem sveta. Patañjali ni začetnik jogijske tradicije, ampak je le zbral in sistematiziral starodavno znanje. O njem kot zgodovinski osebnosti ni z gotovostjo znano ničesar, kar je za indijsko filozofsko tradicijo prej pravilo kot izjema.

*Yoga-sūtre* tvori okoli dvesto sūter (izrek, aforizem). Gre za izjemno zgoščen tekst, ki na majhnem prostoru podaja ogromno količino informacij, na-

vodil, izkušenj. Vse od nastanka *Yoga-sūter* pa do danes je bilo napisanih mnogo komentarjev (*Yoga bhāṣya*, *Tattva vāiśāradi*, *Rajamārtaṇḍa*...). Vsi so le poskusi pojasnitve in približanja *Yoga-sūtram*, ničesar pa ne dodajajo. Joga je brezčasna in nima razvoja, kar je s filozofskega stališča svojevrsten fenomen.

*Yoga-sūtre* temeljijo na dualistični metafiziki *sāṃkhya*, ki priznava dve načeli: *Puruṣo* in *prakṛti*. *Puruṣa* je večno in nespremenljivo. V kontekstu *Yoga-sūter* označuje Sebstvo, naše najgloblje jedro, ki je nepogojena in nedoločena Zavest in jo je nemogoče konceptualizirati, izreči. *Prakṛti* je spreminjajoče, netrajno; materialno načelo, ki vključuje poleg telesa in duha<sup>1</sup> tudi celoten univerzum od pojavnih pa vse do bolj subtilnih nemanifestiranih oblik. Povezanje *Puruṣe* in *prakṛtija*, vidca (Sebstvo) in videnega (empirični jaz in svet) je vzrok vsega trpljenja. Cilj joge je prekinitev te povezave in doseganje točke, ko se Sebstvo zave samega sebe kot večne, nespremenljive, čiste Zavesti – tu gre za opis konkretnega Doživetja, ne le za teoretično spekulacijo.

Joga v veliki meri sprejema metafiziko *sāṃkhya*, od nje pa se razhaja v konceptu *Īṣvara*. *Īṣvara* je posebna *Puruṣa*, ki se ne vpleta v mehanizme *prakṛtija* in nikoli ne trpi omejitev končne zavesti. »V njem postane tista vsevednost, ki je pri drugih le v kali, neskončna. (YS I,25)«<sup>2</sup> *Īṣvara* je torej do konca razviti potencial, ki je dan že vsakemu posamezniku. *Īṣvara* je tudi prvi *yogin*, učitelj vseh učiteljev (YS I,26); lahko ga razumemo tudi kot arhetipsko funkcijo, notranjega vodnika. Ni pa stvarnik sveta, torej nima vloge, ki jo v monoteističnih religijah pripisujejo Bogu. *Īṣvara* igra pomembno vlogo tudi v sami jogijski disciplini; predanost, usklajenost z *Īṣvaro* je pomembna praksa, ki vodi do osvoboditve.

Metafizični pojmi, ki zaznamujejo *Yoga-sūtre*, imajo praktično konotacijo, vsi se navezujejo na konkretno izkustvo; so kot zemljevid na poti notranjega razvoja. Teorija in praksa, racionalnost in mistika se v *Yoga-sūtrah* prelivata v nerazdružljivo celoto. Patañjali se kaže kot teoretik, ki je hkrati zasidran v praksi joge. O tem priča tudi duh nenavezanosti, ki kot zlata nit preveva celoten tekst. Druga točka, ki jo je nemogoče spegledati pri branju *Yoga-sūter*, pa je popolna predanost in usmerjenost k cilju joge. Jogijska etika, psihologija, ontologija so pisane in jih je mogoče razumeti le s te perspektive. Vse to priča o Patañjalijevi zasidranosti v neki globlji, vse presegajoči izkušnji, ki bistveno preoblikuje posameznika in njegovo identiteto. Patañjali v eni osebi združuje *yogina* in odpovednika kot tudi pretanjenega misleca. Kontemplativnost in racionalnost sta povezani. Mistika ni nekaj, kar bi bilo povsem nemogoče prevesti v misel in govor, čeprav ima ta seveda svoje meje.

Predvsem pa so *Yoga-sūtre* metodologija sistematične preobrazbe duha,

<sup>1</sup> Duh je v *Yoga-sūtrah* materialen, telo in duh sta groba in subtilna oblika iste substance.

<sup>2</sup> Vivekānanda, Swāmī: *Radža joga*, prevedla Lev in Maja Milčinski, Mladinska knjiga, Ljubljana 2000, str. 104.

ki s postopnim prečiščevanjem odstre svojo tančico in omogoča zavedanje našega najglobljega večnega jedra. Spoznanje samega sebe, končni cilj joge, pomeni hkrati osvoboditev – prenehanje omejevanj in pogojenosti, katerih avtor je duh (*citta*). Sistem praks, kot jih predstavljajo *Yoga sūtre*, zajema vse vidike posameznika. Ničesar ni kar bi bilo mogoče izključiti iz jogijskega urjenja, da bi bila praksa uspešna.

### *Struktura duha v Yoga-sūtrah*

Jogijska psihologija je, podobno kot vsi ostali aspekti *Yoga-sūter* (etika, metodologija, kozmologija) soteriološko naravnana. Joga je razvila svojevrstno psihologijo, da bi vodila adepta joge na njegovi poti spoznavanja in obvladovanja duha do končne osvoboditve, ki pomeni totalno preseženje duha in njegovih pogojenosti. Problematična je že sama raba izraza psihologija, še bolj pa so problematične primerjave in navezave na smeri evropske psihologije, ki se ukvarjajo z duhom z drugačnimi cilji in pričakovanji in gredo v povsem drugo smer. Psihološke dimenzije joge so še vedno pretežno neraziskano področje, ki še čaka na natančnejšo in podrobnejšo analizo. Mnoga stanja in nivoji duha v jogi nimajo korelata v evropski psihologiji.

Sicer pa mesto psihologije znotraj celote *Yoga-sūter* nikakor ni zanemarljivo. To je razvidno že iz same definicije joge, ki jo Patañjali poda že ob začetku sūter: »*yogaś-citta-vṛtti- nirodhaḥ*« (*Yoga sūtre* I,2), v prevodu: »Joga je v tem, da se duševni vsebini (*citta*) preprečuje privzemanje različnih oblik (*vṛttijev*)«<sup>3</sup>. Gre torej za delo na zavestnih in nezavednih duševnih vsebinah, za proces postopnega prečiščenja, ki vodi v popolno prenehanje, zaustavitev vseh mentalnih valov. Cilj je ustavitev vibracij celotnega mikrokozmosa. To vodi v zavedanje naše najgloblje narave, Sebstva, ki se samo nikoli ne vpleta v burne psihične procese, a ga brez umiritve in končne zaustavitve vseh tovrstnih procesov ne moremo prepoznati in doživeti kot tisto, kar resnično smo. Do tega trenutka sebe istovetimo z mislimi, čustvi, spomini, izkustvi in drugimi oblikami psihičnih procesov. Dokler vse to ni odpravljeno, realnost doživljamo obarvano in zaznamovano s pogojevanji duha.

### *Citta*

*Citta* je po Feuersteinu najpomembnejši psihološki koncept klasične joge. Obstaja mnogo prevodov tega termina, a kljub temu nobeden izmed njih ne

<sup>3</sup> *Ibid.*, str. 89.

poda povsem ustreznega pomena. *Citta* lahko prevajamo kot duh, zavest, duševnost, um. V *Yoga-sūtrah* kot tudi v številnih komentarjih *citta* označuje celotno duševnost. Je zelo širok termin, ki v sebi združuje vse raznovrstne funkcije duha in je širši od duha v evropski psihologiji, saj združuje zavestne in podzavestne kot tudi nadzavestne dimenzije duha.

*Citta* je produkt prav tako *Puruše* (transcendentnega Samozavedanja<sup>4</sup>), kot tudi *prakṛtija* (nezavednega mehanizma sveta). Določajo jo prav tako zunanji objekti kot tudi *Sebstvo*. Čeprav vključuje elemente obeh načel, ni produkt nobenega od njiju, ampak posrednik med Zavestnim in materialnim načelom. *Citta* je realna, ni zgolj atribut zunanjih objektov ali plod imaginacije posameznega duha (YS IV, 15-16). Ni ena sama, ampak jih je veliko, vse pa imajo skupen izvor v *asmitā mātri* (univerzalnem egu). Gradijo jo nezavedni psihični vtisi (*saṃskāra*), nastali kot posledica nekega psihičnega doživetja. Ti so aktivni in povzročajo mentalne valove (*vṛtti*). *Vṛtiji* so rojstni kraj *saṃskār*, ki nato kot subliminalni vtisi hranijo *vṛttije*. Gre za začaran krog, centrifugalnost samega duha, ki s svojo neprestano aktivnostjo preprečuje spoznanje *Sebstva*. Prekinitev takšnega kroga je cilj tehnik joge. *Citta* pa ni le vzrok vpletenosti v mrežo, ki si jo splete sama, ampak je tudi nosilka izhoda iz nje, ima teleološko funkcijo. Smoter, cilj *citte* je uresničitev *Puruše*. Ko je ta naloga izpolnjena, se *citta* povrne v nemanifestirano stanje.

Pojem *cittev* *Yoga-sutrah* je precej zapleten, kompleksen, v mnogih točkah se stika s sodobnimi teorijami duha. Duh je dinamičen sistem, ki ga tvori več podsistemov kot *manas*, ki prevaja senzorne podatke v koncepte in *asmitā*, jaz, ki je povezovalni center vseh zavestnih notranjih procesov. Duha tvori tudi globinski spomin (*smṛti*), ki beleži vtise mentalnih dogajanj, ne zgolj iz sedanjega življenja, ampak iz dosti bolj daljnje preteklosti. Globinski spomin ni pasiven, pač pa povzroča pozunanjenje duha, usmeritev k senzornim izkušnjam. Pozunanjenje vodi v tvorbo subliminalnih vtisov (*saṃskāra*), ki se reproducirajo skozi valove duha (*vṛtti*). Prva naloga procesa joge je preseči nenehno ponavljanje takšnega ciklusa (*saṃskāra – vṛtti – saṃskāra*) s postopnim ponotranjenjem.

## Vṛtti

*Citta* se modificira, privzema različne oblike, v *Yoga-sutrah* imenovane *vṛtiji*. *Vṛtti* je mentalni val, vrtimec, modifikacija duha. V jeziku evropske psiholo-

<sup>4</sup> Samozavedanje, Zavest, Jaz, *Sebstvo* z veliko začetnico se navezuje na *Purušo*, pravo, resnično identiteto, ki se razkrije pri odstranitvi vseh lažnih poistovetenj. Tako je poudarjena razlika z egom, v navezavi na katerega je uporabljena mala začetnica.

gije so to misli, čustva, občutki, zaznave, spomini. *Vṛttije* Patañjali razvrsti v pet skupin, ki se med seboj povezujejo. Vsako mentalno aktivnost je mogoče uvrstiti v eno ali več izmed petih kategorij. Te so pravo spoznanje (*pramāṇa*), nerazločevanje (*viparyaya*), konceptualizacija (*vikalpa*), spanje (*nidrā*) in spomin (*smṛti*).

Prva izmed modifikacij duha je *pramāṇa*, pravo spoznanje<sup>5</sup>. Gre za epistemološko problematiko, Patañjali poda tri poti do pravega spoznanja: zaznava, sklepanje in pričevanje (lahko gre za pričevanje *yogina*, ki je doživel resnico ali pa za sveti tekst). Naslednja kategorija *vṛttija* je *viparyaya*, nerazločevanje, iluzija. Gre za zmotno spoznanje, ki ni utemeljeno v resnični naravi stvari. Kot primer Vivekānanda<sup>6</sup> navaja zamenjavo biserovine s srebrom. Tudi vrv, ki jo v temi zamenjamo s kačo, fatamorgana v puščavi ali predkopernikanska znanstvena paradigma, da so zvezde na obodu Zemlje, so primeri *viparyaye*. *Vikalpa*, konceptualizacija je verbalno znanje, ki mu ne ustreza nobena stvarnost. Zajema stanja duha od dnevnega sanjarjenja pa do abstraktnega mišljenja. Nenehno konceptualiziranje sveta v okvirih jezika je najmočnejša ovira, ki preprečuje izkušanje Realnosti kot v resnici je. A *vikalpa* ima tudi drugo plat – brez koncepta Sebstva, *kaivalye* ali poti joge ne moremo usmeriti svoje volje, da bi prebili omejenosti konceptualnega mišljenja in doživeli transcendentno Sebstvo.

Tudi *nidrā*, spanje je mentalni val. To dokazuje spomin, ko se prebudimo, saj lahko povemo, ali smo spali dobro sli slabo. Po Feuersteinu<sup>7</sup> gre pri spanju (*nidrā*) za idejo, mentalno vsebino (*pratyaya*) odsotnosti kakršne koli mentalne aktivnosti. *Smṛti*, spomin ali spominjanje, je neizginotje zaznanega predmeta (YS I,11). Ko se mentalni val umiri, za njim ostaja vtis – *saṃskāra*. Celota vseh *saṃskār* tvori globinski spomin, podzavest in povzročča konceptualizacijo realnosti. To je največja ovira na poti joge. Cilj jogijskih praks je ustavitv, prenehanje prav tako *vṛttijev*, mentalnih valov, kot tudi *saṃskār*, vtisov, ki so vzrok njihovega pojavljanja. Izvor spomina so vse ostale kategorije *vṛttijev*: pravo spoznanje, nerazločevanje, konceptualizacija, spanje. *Smṛti* se pojavi kot posledica ali izvor ostalih mentalnih modifikacij.

Patañjali razdeli *vṛttije* še v nadaljni dve kategoriji in sicer: *kliṣṭa* in *akliṣṭa*. Pri prvi kategoriji gre za tiste oblike mentalne aktivnosti, ki vodijo v ujetost za razliko od *akliṣṭe*, kjer gre za mentalno aktivnost, ki omogoča jogijski proces

<sup>5</sup> Gre za pravo spoznanje le z relativnega zornega kota. Vse kar je uzrto skozi mentalni val, *vṛtti*, je z njim že obarvano, pogojeno z osebnostnimi in kulturnimi vzorci, pripelje nas le do neke interpretacije resnice, ne pa do Resnice na sebi.

<sup>6</sup> Vivekānanda, Swāmī: *Radža joga*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2000, str. 95.

<sup>7</sup> Feuerstein, G.: *The Yoga-sūtra of Patañjali*, Inner Traditions International, Vermont 1979, str. 88.

ponotranjenja in Samospoznanja. *Vṛttiji* po tej teoriji nosijo v sebi možnost samouničenja, kar potrjuje tudi Patañjali, ko trdi, da *citta* nima smotra v sebi, ampak teži k spoznanju Sebstva (YS IV,24). Brez da bi bili mentalni valovi že inherentno nosilci svojega preseganja in s tem uničenja, osvoboditev ne bi bila mogoča. *Vṛttiji* se odpravijo skozi dolgotrajno prakso meditacije (YS II,11). Razvrstitev *vṛttijev* ni naključna, ampak po Feuersteinu<sup>8</sup> označuje relacijo do zunanjega sveta. Objektivna podlaga, ki jo še srečamo pri prvih dveh skupinah *vṛttijev* kasneje povsem odpade, z večanjem subtilnosti pa se veča tudi zahtevnost njihove odprave.

### *Samṣkāra in vāsanā*

Izza zavestnih mentalnih procesov leži neizčrpno območje subliminalnih vtisov ali *saṃskār*, ki oblikujejo in sodoločajo zavestni nivo duha. *Samṣkāre* so urejene v konfiguracije, imenovane *vāsane* ali subliminalne poteze, značilne lastnosti, ki deloma določajo specifične posameznikove osebnosti. To ogromno skladišče dispozicij je dinamični aspekt posameznikovega psihičnega ustroja. *Samṣkāre* nastajajo kot rezultat ali posledica izkustva sveta. Vsaka misel, beseda, občutek, čustvo ali vzgib je aktualizacija izjemne napetosti inherentne subliminalnemu polju. Proces pa se dogaja tudi v nasprotno smer – velika mentalna aktivnost na zavestnem nivoju obnavlja, hrani subliminalno območje duha. Na ta način nastane začaran krog fenomenalne eksistence (*saṃsāra*). Območje subliminalnih dejavnikov (*saṃskāra*) je pred-individualno, obstaja neodvisno in pred izkušnjo sveta (*bhoga*). Ta jih namreč lahko okrepi, ne more pa jih povzročiti. Izvor *saṃskār* je neodvisen od izkustva sveta. Novorojenec nikakor ni *tabula rasa*, ampak je njegovo rojstvo neizogiben produkt aktivnosti subliminalne dimenzije duha.

Termin *saṃskāra* je v jogijskem kontekstu najpogosteje prevajan kot ´vtis´, ang. ´impression´ (J. H. Woods, S. Dasgupta), Feuerstein ga prevaja kot ´subliminalni dejavnik´, ang. ´subliminal-activator´, da bi s tem poudaril njegovo dinamično naravo, ki iz termina ´vtis´ ni razvidna. Dinamična narava *saṃskār* je vidna iz Patañjalijeve razdelitve *saṃskār* v dve skupini: tiste, ki vodijo v pozunanjenje duha (*vyutthāna*) in na tiste, iz katerih vzniknejo vtisi nadzora (*nīrodha*). Mehanizem je lepo razviden iz naslednje sūtre: »Duh, ki vztraja v tem nadzoru, potlači svoje motene vtise in dopusti, da vzniknejo vtisi nadzora, ter s tem doseže nadzorujoče modifikacije. (YS III,9)«<sup>9</sup> Nenehen nadzor duha

<sup>8</sup> Feuerstein, Georg: *The Philosophy of Classical Yoga*, Manchester University Press, Manchester 1980, str. 73.

<sup>9</sup> Vivekānanda, Swāmī: *Radža joga*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2000, str. 154.

ustvarja *saṃskāre* nadzora, ki nato posledično vzbudijo mentalne valove nadzora. Zopet imamo opraviti s kroženjem, le da tokrat kroženje vodi k osvoboditvi in tako postopno najeda tudi samega sebe (samo kroženje) in se končno povsem izniči. *Saṃskāre* je mogoče odstraniti le s *saṃskārami*.

Koncept *saṃskāre* ima svoj korelat v sodobni psihologiji. Jung in Freud priznavata obstoj nezavednih vtisov, nastalih na podlagi doživetij, ki lahko vplivajo na nadaljnje doživljanje sveta. Delo na tovrstnih vtisih ima pomembno mesto prav tako v psihoanalizi kot tudi analitični psihologiji. Obstaja pa tudi pomembna razlika – medtem ko prakse sodobne psihologije težijo k vzpostavitvi harmonične in integrirane osebnosti, je cilj joge mnogo globlji. Zdrava izpolnjena osebnost je šele osnova, kjer se resna vadba lahko začne.

Naslednji psihološki termin je *vāsanā*. *Vāsane* so kompleksi *saṃskār*, ki določajo glavne poteze, značilnosti posameznika. Prisotne so že pred rojstvom in samo rojstvo in nadaljni razvoj osebnosti je produkt subliminalne aktivnosti duha. Tudi *vāsane* niso nekaj, kar bi nam bilo 'vsiljeno' od zunaj, ampak so predvsem plod našega lastnega dela, so celota globinskih vtisov, ki jih mentalna in fizična dejanja pustijo za seboj. So izvenprostorske in izvenčasovne, pripadajo globinski strukturi posameznika.

Da bi označil celoto vseh *saṃskār* in *vāsan*, ki so rezultat voljne aktivnosti sedanje ali prejšnjih inkarnacij<sup>10</sup> in ki določajo prihodnja utelešenja, Patañjali uvede koncept *āśaya*. *Karma āśaya* je celota vtisov dobrih in slabih dejanj in določa vrsto, življenje ter izkušnje ugodja in neugodja (YS II,13). Kako se *yogin* izogne takšni obliki pogojevanja? Za svoj edini cilj si zastavi osvoboditev. Deluje brez pričakovanj in je ravnodušen do rezultatov. Zato ga dejanja in njihove posledice ne vežejo več, tvorba *saṃskār* in *vāsan* se prekine. Gre za nivo amoralnosti ali transmoralnosti. Na tej ravni se povezava med Sebstvom in duhom začne drobiti, kopneti, *yoginu* se začnejo razkrivati globlji nivoji njega samega, dimenzija, ki je tiha nespremenljiva priča spreminjajočega se duha.

### Teorija kleś

Sanskritski termin *kleśa* označuje bolečino, trpljenje, nesrečo. V kontekstu *Yoga-sūter* gre za vzroke bolečine, trpljenja. Pod terminom *kleśa* razumemo vse, kar je del posameznikovega psihičnega ustroja, a ovira in preprečuje manifestacijo njegovega pravega bistva. To pa je posledično rojstni kraj trpljenja

<sup>10</sup> Patañjali kot tudi celotna indijska filozofija sprejemata teorijo reinkarnacije in doktrino, da je sedanje življenje oblikovano na podlagi (mentalnih ali fizičnih) dejanj preteklih utelešenj.

v vseh njegovih mnogoterih inačicah; je še en način pogojevanja, ki tvori globinsko strukturo slehernega posameznika.

Teorija vzrokov bolečine (*kleśa*) je po Taiminiju »osnova sistema joge, kakršnega opisuje Patañjali.«<sup>11</sup> Vendar ni prikladna le za ta specifični sistem joge, kot nadaljuje Taimini, ampak po svoji osnovni zamisli tvori podlago vseh šol joge v Indiji. Teorem *kleśe* skuša pojasniti dejstvo, kako posameznik, ki je sicer dosegel neko stopnjo samozavedanja, ne prepozna svoje najgloblje avtentične identitete, ampak sebe doživlja in razume na podlagi lažnih identifikacij. Osnovni in glavni razlog bolečine in trpljenja ne leži izven posameznika, ampak v samih koreninah posameznikovega psihičnega ustroja. *Kleśe* so sicer skupne vsemu človeštvu, a se po intenzivnosti razlikujejo od posameznika do posameznika in specifično obarvajo naš način doživljanja realnosti. Patañjali razlikuje pet tipov *kleś*, ki so medsebojno odvisne – vzajemno se krepijo ali slabijo. Prva izmed njih, *avidyā*, je polje, ki hrani vse ostale. Je najpomembnejša. Če jo odpravimo, izginejo tudi vse ostale.

*AVIDYĀ*, nevednost ni zgolj pomanjkanje znanja, ampak pomanjkanje Samozavedanja, ki vodi v napačno, lažno znanje in sprevrnjeno kognicijo. *Avidyā* je vzrok epistemskega razcepa na subjekt in objekt, ki ga poskuša odpraviti joga. *Avidyā* zastira Zavest, Sebstvo z vzpostavitevjo lažnih identifikacij. *Avidyā* in ostale ovire, ki prinašajo trpljenje (*kleśa*) delujejo v štirih modusih:

- 1) *prasaṅga* ali speče – v obliki subliminalnih dejavnikov (*saṃskāra*) uskladiščenih v podzavesti (*aśaya*)
- 2) *tanu* ali ublaženo – njihova aktivnost je omejena z jogijsko prakso
- 3) *vicchīna* ali obvladano – en tip *kleśe* začasno blokira pojavljanje drugih
- 4) *udāra* ali bujno – v polni meri.

*Avidyā* je kognitivna napaka: »Nevednost je zamenjati minljivo, nečisto, boleče, nejaz za večno, čisto, srečno in za *Ātman* ali Sebstvo. (YS II,5)«<sup>12</sup> Ontološki status *avidye* je problematičen – ne moremo reči niti da je, niti da ni. Lahko jo primerjamo s fenomenom teme – ko nastopi, je ne moremo videti, ko posveti svetloba, povem izgine. Z absolutnega stališča je to nekaj, kar ne more in nikoli ni moglo obstajati. Z relativnega zornega kota je nevednost temeljni kamen, na katerem vse stoji. *Avidye* ni mogoče označiti niti kot realno ali nerealno niti kot realno in nerealno hkrati. Prav tako je ni mogoče dojeti z razumom. Vsako spraševanje skrivnostnosti le še poglobi. *Avidya* se navezuje na enega najbolj temeljnih pojmov indijske filozofije – *māyo*, kozmično iluzijo. *Māyā* je tisto (*yā*), česar ni (*mā*). Niti *māye* niti *avidye* ni mogoče dojeti, mogoče ju je le transcendirati, preseči. Podobno problematičen je ontološki status naslednje kategorije, ki jo Patañjali izpelje iz *avidye* – z egom.

<sup>11</sup> Taimini, I. K.: *Veda o jogi*, Bele, Nazarje 1995, str. 139.

<sup>12</sup> Vivekānanda, Swāmi: *Radža joga*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2000, str. 124.



Ego ne obstaja, s filozofskega zornega kota je ne-entiteta. Hkrati pa je osnova in polje, kjer izrašča vse, kar zmotno doživljamo kot svoje lastno središče.

*Avidyā* vodi v napačno poistovetenje Sebstva z duhom (*citta*) in telesom, poimenovano *ASMITĀ*. Ali v jeziku *Yoga-sūter*: »Občutek jaza je v tem, da istovetimo tistega, ki vidi, s sredstvom videnja. (YS II,6)«<sup>13</sup> Vsi v sebi nosimo vrojeno nevednost glede naše prave narave in nagnjenost k vzpostavljanju svoje identitete izven nas samih. Na dnu vseh naših prizadevanj po osebnotnem razvoju leži to, kar Patañjali poimenuje občutek jaza (*asmitā*), načelo individualizacije, ki je produkt neznanja. Gre za napačno prepričanje glede lastne identitete, ki je prirojeno vsem ljudem, je univerzalno in vsem skupno. Socializacija in izobraževanje še dodatno okrepi vrojeno vero v lažni jaz. Šele ko se posameznik zave zgrešenosti socialnih in kulturnih mehanizmov, ki ustvarjajo in vzdržujejo lažno predstavo o jazu, se jim lahko upre in začne odkrivati svojo pravo identiteto, ki je Sebstvo (*Puruṣa*).

Dokler pa še obstaja lažno poistovetenje s kompleksom duha/telesa na okolje reagiramo na dva ustaljena načina, ki ju Patañjali poimenuje *RĀGA* (ugodje) in *DVEṢA* (odpor). »Navezanost vztraja pri ugodju. Odpor vztraja pri bolečini. (YS II, 7-8)«<sup>14</sup> Izkušnje so lahko prijetne ali neprijetne, razlikujejo pa se tudi po intenzivnosti, dolžini trajanja, kvaliteti. Nobeno izkustvo pa ne izgine povsem, ampak se ohrani kot subliminalni vtis (*saṃskāra*), ki kasneje na zavestnem nivoju duha vznikne kot spomin ugodja oz. neugodja. To vodi v vezanost ali odpor, ki povzroči mentalna ali fizična dejanja. Posledica dejanja je prijetna ali neprijetna izkušnja. Tu pa se je krog tudi začel in tako se vedno znova obnavlja. Patañjali ne izbere niti ugodja niti neugodja, ampak mu gre za preseganje obojega. Nasproti *rāgi* in *dveṣi* postavi *vairāgyo* – ne-strastnost. *Vairāgya* je odsotnost privlačnosti, strasti in zaslepljenosti, ki nujno spremlja prvi dve. Ni nekaj občasnega in kratkotrajnega, ampak je trajno, mirno in stabilno stanje duha, ko svet, njegove lepote in strahote niso več privlačne, niti ne vzbujajo odpora. *Yogin* se ne vpleta več v svet, ampak je njegov opazovalec, priča, ki lahko deluje, a se mentalno ne vpleta. Takšno stanje duha, kjer *rāga* in *dveṣa* ne vladata več, onemogoča nadaljnjo krepitev *kleś*. *Vairāgya* je vstopnica v novo dimenzijo bivanja.

Zadnji vzrok trpljenja (*kleśa*) je *ABHINIVEŚĀ*: »Uživati v izobilju lastne narave, kar se dogaja celo izobraženim, je sla po življenju. (YS II,9)«<sup>15</sup> Sla po življenju, ki je nagon ohranitve inherenten slehernemu živemu bitju, je navzoč tudi pri modrih, izobraženih. Moč in iracionalnost te *kleśe* lahko vidimo npr. pri umirajočem starcu, ki izjemnim in dolgotrajnim bolečinam navkljub

<sup>13</sup> *Ibid.*, str. 125.

<sup>14</sup> *Ibid.*, str. 125.

<sup>15</sup> *Ibid.*, str. 126.

ne želi umreti. Za *yogina* je *abhiniveša* ovira več na poti do svobode, je iracionalna težnja po ohranitvi fenomenalne eksistence, ki mora umreti, da bi lahko nastopilo Samozavedanje.

*Kleše* so po Feuersteinu<sup>16</sup> intimno povezane z vsemi ostalimi psihičnimi strukturami. Mentalni valovi (*vṛtti*) predstavljajo grob (*sthūla*) aspekt *kleš*, subliminalni vtisi (*saṃskāra*) in kognitivne vsebine v *samādhijih* (*pratyaya*) pa njihov subtilen (*sūkṣma*) aspekt. Na dnu celotne psihične strukture pa leži prva izmed *kleš*, ki hrani vse ostale – *avidyā*, primarna nevednost, iluzija, zaslepljenost, zaradi katere doživljamo sebe in svet v popolnoma popačeni podobi. Joga si v navezavi na *kleše* zastavi eno samo vprašanje: Kako jih odpraviti, kako odstraniti te zapletene in mogočne oblike pogojevanja? *Vṛttiji*, grobi aspekt *kleš*, se odpravijo skozi vztrajno in dolgotrajno prakso meditacije. To je predpogoj vstopa v prakso *samādhijev*, kjer se čiščenje duha dokonča z odstranitvijo subtilnih *pratyay* in subliminalnih vtisov (*saṃskāra*). Zdaj ni ničesar več, kar bi še ohranjalo *kleše*. Pride do involucije *yoginovega* osebnega kozmosa (ta vključuje posameznikov empirični jaz kot tudi svet), ki se povrne v *pradhāno*, nemanifestirano dimenzijo *prakṛtija*. Izginotje psiho-fizičnega kompleksa sovpada z izginotjem sveta. Vkolikor se je univerzum razvil v procesu evolucije, zdaj postopek teče v obratno smer. Vse to pa se dogaja le *yoginu* – za vse ostale korelata svet in jaz ostajata v nespremenjenem stanju.

### *Jogijska praksa – Sādhana*

*Sādhana* pomeni pot Samospoznanja, ki se dogaja skozi redno in predano vadbo joge. Po filozofiji joge je posameznik moralno, fizično, mentalno in metafizično bitje v stanju nečistosti in zaslepljenosti. Skozi dolgotrajno pravilno prakso tehnik joge in pravilno usmerjenostjo se lahko prečisti in preobraziti. Spoznanje Sebstva (*Puruṣa*) je doseženo s postopnim in vztrajnim izginjanjem projekcij in zaslepljenosti. Duh postaja vse bolj miren, preide mnoge preobrazbe in ob koncu povsem izgine. Pot pa je pogosto težka, naporna in boleča, kajti posameznik se mora soočiti s temačnimi plastmi lastne osebnosti, ki se jih sprva ni niti zavedal in se povsem distancirati od marsičesa, kar je prej tvorilo temelj podobe o samem sebi. Izkustvo prečiščevanja duha pa je tudi izkustvo postopnega večanja radosti, miru in zadovoljstva. Vse to so zgolj drobni odsevi Sebstva, ki pri izpopolnjenem *yoginu* zasije v vsej svoji veličini. Spoznanje Sebstva (*Puruṣa*) je vodilo in cilj joge.

<sup>16</sup> Feuerstein, G.: *The Yoga-sūtra of Patañjali*, Inner Traditions International, Vermont 1979, str. 65.

Jogijsko prakso gradita dva medsebojno odvisna pola: *abhyāsa* in *vairāgya*. *Abhyāsa* (praksa) je prizadevanje, napor uresničiti Sebstvo s tehnikami pono-tranjenja in poenotenja. *Vairāgya* (nenavezanost, nestrastnost) je usmerjenost duha, ki opusti lakoto po zunanjem svetu množstva. Je stabilno in mirno stanje duha, ki ga hrepenenja in odpori, želje in strahovi ne vznemirjajo več. Za jogo sta nujni obe. Praksa brez nenavezanosti vodi v nenormalno povečanje ega, okrepi se želja po moči, oblasti, ugledu, kar poglobi zapletenost v svet. Nena-vezanost brez prakse pa je kot top nož. Psihosomatične energije, ki se zberejo in povečajo zaradi odmika od sveta, se ne morejo širiti, ostanejo brez odtoka, kar povzroča neuravnoteženost duha in telesa. Oba pola je potrebno kultivirati simultano in s preudarkom.

Cilj jogijske prakse je zaustavitev vibracij celotnega mikrokozmosa. Ne gre le za omejitev zavestnih mentalnih valov, ampak za omejitev mentalne aktivnosti (*nirodha*) na vseh nivojih<sup>17</sup>. Tako praksa nikakor ni le občasna vad-ba: »Ta se usidra z dolgotrajnim in stalnim trudom, ki ga spremljajo velika ljubezen, želja in stremljenje za zastavljenim ciljem. (YS I, 14)«<sup>18</sup> Bistvena je dolgotrajna in popolna posvečenost, ki zajema sleherni vidik posameznika. Naravna tendenca duha je, da teče navzven. Glavna naloga prakse je zaobrni-ti to nagnjenje in obrniti duha navznoter (*pratyakcetanā*). Introvertiranost duha mora postati navada, torej nekaj povsem naravnega. Le to lahko vodi v spoz-nanje Sebstva (*Puruṣa*), ki ni nič zunanjega, ampak naše najgloblje bistvo, ki se ga čas in prostor ne moreta dotakniti.

Jogijska praksa je čudovito predstavljena v Patañjalijevi osmerni lestvici (*aṣṭāṅga yoga*), poznani tudi kot *rāja yoga*. Ne gre toliko za stopnje neke zapo-redne lestvice kot člene ene same celote. *Aṅga* pomeni člen ali ud. Kot si telesa ne moremo predstavljati brez vseh njegovih udov, o jogi lahko govori-mo le kot o harmoničnem skladju njenih *aṅg*. Teh je osem. Prva izmed njih je *yama*. Gre za vzdržnosti, stvari, ki jih omejimo. *Yama* lahko razumemo tudi kot striktno prakso etike, pretežno se nanaša na urejanje odnosov z drugimi. Patañjali našteje pet *yam*: *ahiṃsā* (nenasilje), *satya* (resnicoljubnost), *asteya* (neprisvajanje bogastva drugih), *brahmacarya* (zmernost, obvladovanje tele-snih strasti), *aparigraha* (nesprejemanje nepotrebne). *Niyama* je naravnana

<sup>17</sup> *Nirodha* je tehnični termin Yoga-sūter, ki označuje omejitev. Nanaša se na proces ome-jitve kot tudi na stanje omejitev najbolj grobih pa vse do najbolj subtilnih vsebin duha. Po Feuersteinu ima več stopenj:

- 1) *vṛtti-nirodha* ali omejitev mentalnih modifikacij
- 2) *pratyaya-nirodha* ali omejitev nadzavestnih kognitivnih vsebin duha (*pratyaya*) v nižjih (*saṃprajñāta*) *saṃādhijih*
- 3) *saṃskāra-nirodha* ali omejitev subliminalnih vtisov (*saṃskāra*) skozi *saṃprajñāta samādhi*
- 4) *sarva-nirodha* ali popolna omejitev, ki sovпада s spoznanjem Sebstva (*Puruṣa*), *kaivalya*.

<sup>18</sup> Vivekānanda, Swāmī: *Radža joga*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2000, str. 97.

na posameznikovo lastno disciplino, na to, kar želimo vzgojiti v sebi. Elementi *niyame* so: *śauca* (čistost duha in telesa), *saṁtoṣa* (zadovoljstvo, ki ni sorazmerno z življenjskimi situacijami), *tapas* (askeza, napor in prizadevanje za napredek v jogi), *svādhyāya* (študij svetih tekstov) in *Īsvara-pranidhāna* (predanost Bogu, notranjemu vodniku, presežnemu).

Tretji člen osmerne poti joge *āsana* (položaj) je za Patañjali izključno meditativni pripomoček. Da bi omogočili izvajanje koncentracije in meditacije, mora biti položaj stabilen in udoben. Če ta stopnja ni dosežena in je telo nemirno, ni mogoče opazovati duha. *Haṭha yoga* je kasneje razvila celo znanost o položajih telesa in njihovem vplivu na duha. *Prāṇāyāma* vključuje tehnike dihanja. Dihanje je namreč neposredno povezano s stanjem duha, s spremembo načina dihanja dosežemo spremembo nivoja zavesti. *Pratyāhāra* je odmik od čutnih zaznav, te reakcije namreč niso avtomatične in jih lahko obvladujemo. Tu se zaključi psiho-fizični aspekt joge, v nadaljevanju gre za usmeritev k *Puruṣi*, duhovnemu.

*Dhāraṇā* (koncentracija) je sposobnost zadrževanja pozornosti na enem objektu, ne da bi se misel oddaljila in ušla nadzoru. Zasidranost v koncentraciji vodi v meditacijo. *Dhyāna* (meditacija) je stanje kontinuirane jasnosti duha, praznine notranjega prostora, osrediščenja vseh spoznavnih procesov na en sam objekt. Kognitivni in emotivni procesi se upočasnijo, nastopi neprekinjeno zavedanje izbranega meditativnega objekta. Nastopi izkustvo globine miru, ki razvrednoti vse ostale izkušnje. Aktivni del prakse se tu konča, meditacija se zgodi podobno kot se zgodi spanje, brez naša volje ali napora. Meditacija ni lasten dosežek, čeprav je dolgotrajno, trdo, kontinuirano in predano delo pri večini nujni pogoj, da se lahko zgodi.

Meditacija ni nekaj, kar lahko dosežemo v nekaj dneh ali mesecih, potreben je dolgotrajen trud in posvečenost. Le z vztrajno in predano vadbo in jogijskim načinom življenja se duh umiri in preobrazi, se pripravi na globlja stanja zavesti. Le če postane opazovanje in obvladovanje duha ustaljena navada, ki zaznamuje vsak trenutek življenja, pride do potrebnih preobrazb delovanja duha. Splošna metoda meditacije je nenehno vračanje pozornosti na izbrani objekt. Tako po dolgotrajni vadbi neprekinjeno zavedanje postane naravno stanje duha. Odstre se pogled na našo večno naravo, globino nas samih, ki je prej nismo niti slutili.

Čeprav je pot do meditacije težka, dolgotrajna in izjemno zahtevna (zahteva popolno posvetitev), se vsi, ki so jo prehodili, strinjajo, da jo je vredno prehoditi oziroma je to tisto edino, za čemer je sploh vredno težiti. Že drobni utrinki meditacije, preobrazijo in oplemenitijo vse ostalo. Sivananda<sup>19</sup> zatrju-

<sup>19</sup> Sivananda, Swami: *Raja yoga*, The Divine Life Society, Rishikesh 1995.

je, da že pol ure uspešne meditacije dnevno omogoči stanje notranjega miru in moči, ki ga hrup vsakdanjega življenja ne more zmotiti. Afekti so omejeni in nimajo več moči, ki so jo imeli poprej. Pozornost, ki zdaj postane naravno stanje duha, že na podzavestnem nivoju zaustavi vse, kar bi lahko skalilo globino tišine. Lepota meditacije daleč zasenči vse ostale izkušnje, stanje meditacije je globlje in bolj intenzivno. Ogenj želja ob njej ugasne, tok misli se zaustavi. Kakorkoli že, o meditaciji se ne da veliko povedati, saj je besede ne morejo doseči. Za vse, ki ne bivajo v tem stanju, ostaja neodkriti zaklad.

Zadnji in najgloblji člen klasične joge je *samādhi*. Tu odpade še tista zadnja ovira, ki se je ohranjala skozi meditacijo – dualizem subjekta in objekta se razvodeni, obstane le še nerazločljiva enost. *Samādhi* je dimenzija onkraj treh nam dobro znanih stanj duha (budnost, sanjanje, globoko spanje). Spoznanje (kolikor je še upravičeno uporabljati ta izraz) je direktno, neposredno, subjekt oz. objekt (med njima ni več razlike) se razkrije na sebi, v svoji najgloblji naravi (*svarūpa*). Čas in prostor ne obstajata več. Občutek realnosti se poglobi, kar je prej izgledalo realno, je zdaj videti kot minljiva iluzija. Gre za doživetje najtemelnejšega jedra nas samih, naše večne, brezčasne identitete. Opraviti imamo z dimenzijo, ki je neizrekljiva in presežna. Vsa ostala izkustva so ob tej veliki Izkušnji popolnoma razvrednotena. *Samādhi* tako ne gre razumeti kot goli rezultat volje in naprežanj jaza (čeprav je trdo delo pogoj za *samādhi*), ampak prej kot dar, ki ga prejmemo, ko smo ga vredni in sposobni sprejeti. A tudi *samādhi* še ni konec poti, je praksa v kateri se omejujejo še najbolj subtilni nivoji duha. Tedaj pride do uresničenja *Puruše*, *kaivalya*.

### *Puruša in Kaivalya*

*Puruša* je po Feuersteinu<sup>20</sup> koncept, ki nikakor ni plod abstraktne spekulacije, ampak je simbol univerzalne človeške izkušnje, skupne ljudem različnih kultur in časovnih obdobj. Izkustvo *Puruše* lahko primerjamo z *Ātmanom* in *Brahmanom* v vedānti, ali z *nirvano* v budizmu. Ali gre za eno samo izkušnjo ali pa za serijo izkušenj s podobnimi značilnostmi, ostaja odprto vprašanje. Patañjali opiše *Purušo* na dva načina. Kot prvo je *Puruša* bolj realna, kot kakoli na kar naletimo v vsakdanji izkušnji. Kot drugo tvori bistvo, pravo naravo vsakega posameznika in je zato najvrednejši objekt vseh prizadevanj. Obe tezi – ontološka in aksiološka sta neločljivi. *Puruša* je najvišji cilj in vrednota, *summum bonum*, ker je najvišja Realnost in obratno. Sebstvo (*Puruša*) je namreč edina Realnost, ki je čas ne more izbrisati. V nasprotju z nenehno spreminja-

<sup>20</sup> Feuerstein, Georg: *The Philosophy of Classical Yoga*, Manchester University Press, Manchester 1980.

jočim se svetom in jazom, je permanentno in nespremenljivo. Prav v tej nepremakljivi trdnosti našega najglobljega jedra Patañjali vidi zdravilo za vse tegobe človeštva. A cena je visoka – potreben je popoln odmik od sveta, življenja, jaza. Opraviti imamo z dimenzijo bivanja, ki globoko presega vse, kar nam je znanega in ki povsem razblini vsakdanji način doživljanja realnosti.

Ločitev *Puruše*, Sebstva od Nejaza (svet, psihofizični ego) je *kaivalya* (osamitev Sebstva). Ob Samouresničenju primarni konstituenti Narave nimajo več smotra (*prakṛti* obstaja v skladu s filozofijo *Yoga-sūter* izključno zaradi *Puruše*), prenehajo vibrirati kot kompleks *yoginovega* duha in telesa in se povrnejo v najsubtilnejši, nemanifestirani nivo *prakṛtija* (*aliṅga*). Vsi padci in vzponi na poti joge nimajo nobenega vpliva na *Purušo*. Ta je večno svobodna, avtonomna, čista Zavest, ničesar ni, kar bi se je moglo dotakniti. Velika drama ujetosti in osvoboditve se odigrava izključno na odru duha. Sebstvo je nevpelteni opazovalec, ki se ga uspeh in poraz ne tičeta. Ali kot pravi M. Eliade: »Nemogoče je prezreti enega največjih odkritij Indije: Zavesti kot priče, Zavesti ki je osvojenjena psiho-fizioloških struktur in časovne pogojenosti.«<sup>21</sup>

Ker pa joga tako globoko presega vse, kar nam je znanega, je ne moremo zares razumeti, spraviti v pojem, konceptualizirati. Razum sicer je pomemben, saj je eno izmed orodij na poti duhovne preobrazbe, a treba se je zavedati tudi njegovih meja. Za vse, ki se skrajno resno ne odpravijo na pot joge in vztrajajo na njej do konca, ostaja neodkrita skrivnost, popolna neznanka. Joga je doživetje najglobljega temelja naše lastne biti, ki je zapisano dimenziji neizrekljivega. Teorija lahko nakaže pot in cilj, ničesar pa ne more zares razkriti.

<sup>21</sup> Eliade, M.: *Yoga: Immortality and Freedom*, New York 1969, v: Feuerstein, Georg: *The Yoga-sūtra of Patañjali*, Inner Traditions International, Vermont 1989, str. 145.