

# Obvladovanje notranje narave po Radža jogi

Maja Milčinski

*Based on the sources on which the Slovenian translation of Rāja Yoga has been done, this paper presents one of the methods of conquering one's inner nature, namely Rāja Yoga or "the royal yoga". Although almost all of the schools of Indian philosophy and religion are related to yoga, this paper is focused on the classical yoga, as presented in Patañjali's Yoga sutras and in Swāmī Vivekānanda's (1862-1902) commentaries to them.*

Prej ali slej človek prepozna življenje, v katero je bil vržen, v njegovi stvarnosti. V drami Alberta Camusa<sup>1</sup> se pri - zaradi smrti sestre in ljubice Drusille - do kraja potrtem in zbezanem Kaliguli (Gaius Caesar, rimski cesar, 12 - 41 n. št.) to doživetje izkristalizira v naslednje spoznanje: "Tale smrt - prisežem Ti - je nepomembna; je pa znamenje resnice /.../, povsem preproste, docela jasne, pa malo abotne resnice, ki jo mukoma odkriješ pa težko prenašaš /.../: ljudje umirajo in niso srečni." To spoznanje je bilo (po Camusu) za Kaligulo šok, ki ga ni mogel preboleti, od tod njegovo trinoško in blazno vedenje, neobvladana samopašnost, samovoljne usmrtitve in hlepenje, da bi ga častili po božje. 41. leta našega štetja, po štirih letih vladanja, so ga umorili.

To je en, skrajni, vzorec, kako človek sprejema življenje (v tem primeru ga ne sprejema), kakršno mu je bilo odmerjeno. V današnji vsakdanjosti vidimo - v dosti blažjih oblikah, da vkljenjenih v svojo sebičnost, sanjajočih o svoji neminljivosti, živi okoli nas veliko ljudi, ki jih potem usoda goni skozi trpljenje in stiske, pač ker nimajo poslušna za lastne napake, ki to trpljenje soustvarjajo.

Drugi, povsem drugačen in tudi skrajni vzorec, je lahko primer Siddhatthe Gotame, ki je bil rojen v plemiški rodbini klana Śākya v Kapilavastu, mestu v današnjem Nepal. Oče Suddhodana je bil poglavar Śakyjev, mati Māyādevi je umrla sedem dni po Siddhatthovem rojstvu in je za otroka od takrat skrbela materina sestra. Očetu je bilo ob sinovem rojstvu prerokovano, da bosta Siddhatthi v življenju odprti dve poti: ali bo "zavojevalec sveta", *cakravartin*, ali pa bo postal "prebujeni", Buddha, kar je pomenilo trdo meniško življenje, in mu bodo to drugo življenjsko smer nakazala štiri znamenja. Oče, vojaške kaste, je sina določil za svojega naslednika in ga je po vsej sili želel obvarovati druge, meniške, smeri. Na svojem bogatem posestvu je sinu ustvaril kar najvabljevejše razmere in mu ni omogočil, da bi se seznanil s krutimi vidiki človeške vsakdanjosti zunaj meja posestva. Siddhartha se je šestnajstleten poročil. Z vznikovo pomočjo mu je le uspelo kdaj priti v okoliški svet. In razodela so se mu tista štiri napovedana znamenja: srečal je starca, videl bolnika in mrtveca, končno je spoznal še meniha, ki je Siddhattho

<sup>1</sup> Albert Camus: Caligula, Schauspiel in vier Akten. Dramen, Rowohlt Verlag, Hamburg 1960, 22-23.

lahko poučil. Ko je dopolnil 29 let, je po rojstvu sina Rahula zapustil dom in družino in se podal v divjino; našel si je učitelje, podvrgel se je askezi in meditaciji in v 35. letu dosegel "prebujenje" - *bodhi*. V tem času se je ob njem že zbrala skupina učencev. Tu se je začela njegova, Buddhova, pot in zrasla v mogočno versko gibanje, ki pokriva danes velik del Azije in vse bolj pronica tudi v preostali svet.<sup>2</sup>

Na začetku te druge lestvice, z Buddho na vrhu, so tisti neredki ljudje, ki znajo življenje sprejemati in se znajo tudi kritično ozreti vase. Delo na odstranjevanju zunanjih ovir ženeta nuja po lastnem duševnem očiščevanju in ob tem gojenje empatije, sposobnosti življenja v stiske drugih. Boris Leonidovič Pasternak (1890-1960), ruski pisatelj in pesnik, nobelovec, je imel tako življenjsko vodilo: "Spoznali smo, da smo samo gostje na tem svetu, da smo le popotniki med dvema postajama: rojstvom in smrtjo. V tem kratkem času, ki ga živimo na zemlji, si moramo razjasniti svoj odnos do bivanja, svoj prostor v vesolju. Drugače je življenje nesmiselno /.../. To pa pomeni prebujenje našega duševnega življenja, prebujanje religije, vendar ne kot cerkvene dogme, ampak kot notranjega doživljanja življenja /.../. Sicer se pa človek rodi za življenje, ne pa zato, da bi se na življenje pripravljaj. Je pa življenje samo, ta fenomen življenja, dar življenja - vse tako presunljivo resno!"<sup>3</sup>

Življenje živeti, ne da bi se navezali nanj, saj bi si s tem sami pripravljali trpljenje, to je modrost obvladovanja notranje narave, katere nas med drugim uči knjiga *Radža joga*. Značilno je, da prihaja iz Azije, in sicer iz Indije. Evropa, ki je dolgo zviška gledala na tako imenovani "Vzhod" in njegove filozofije, vse bolj ceni valove duhovnosti z azijskega kontinenta, kot da je danes nastala v tukajšnjem, evropskem svetu suša navdihov, ki se nanašajo na človekovo bivanje.

Marki Pierre Simon De Laplace (1749-1827), francoski astronom in matematik, ki je bil prepričan o veljavnosti načela vzročnosti, tj. da enaki vzroki ustvarjajo enake učinke, ter načel stalnosti in možnosti objektivizacije, bi danes, ko buri duhove najbolj nadarjenih teoretikov fizike t.i. kvantna teorija, moral ugotoviti, da so se ti trije stebri klasične fizike sesuli. *Homo scientificus*, človek materialistične moderne, se je znašel v globoki krizi smiselnosti.<sup>4</sup> V tem ozračju se je 1999. leta v Innsbrucku zbrala majhna, a zanimiva skupina mislecev z dveh navidez povsem različnih področij: teoretske fizike novega časa in visoke filozofije, ki so se srečali - za koga mogoče nepričakovano - na področju duhovnosti, tiste, ki si ne pomišlja načenjati najobčutljivejših vprašanj človekovega bivanja. To študijsko skupino so sestavljali: njegova svetost Dalai Lama, duhovni voditelj Tibetancev in Nobelov nagrajenec za mir; Geshe Thubten Jinpa, tibetanski filozof in raziskovalec religij; B. Alan Wallace iz ZDA, fizik z desetletno meniško budistično izkušnjo s Kalifornijske univerze; Anton Zeilinger, profesor fizike na Univerzi v Innsbrucku, gostitelj skupine, znan po odkritju fenomena "kvantne teleportacije" pri fotonih, presenetljive ugotovitve, da se stanje enega svetlobnega delca simultano prenese na poljubno oddaljenega drugega, in Arthur Zajonc, profesor fizike na Amherst Collegeu v ZDA, specializiranem za študij kvantne fizike.<sup>5</sup> Domnevamo lahko, da bi bil Swami Vivekānanda dragocen član omenjene skupine znanstvenikov, če ne bi bil že od 1902. leta mrtev.

<sup>2</sup> Lexikon der östlichen Weisheitslehren. (S. Schuhmacher, G. Woerner, Red.) Otto Wilhelm, Barth Verlag, 1994, 51-53.

<sup>3</sup> Olga Ivinska: Leta s Pasternakom, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1983, 176.

<sup>4</sup> Hanne Tügel: Wer erklärt uns die Welt? Geo I.1999, 128-155.

<sup>5</sup> Geo I/1999, 130-155.

Ker je v tisku slovenski prevod knjige *Radža joga*,<sup>6</sup> si velja ogledati del pomembnih prevodov in komentarjev k Ptañjalijevim *Sutram o jogi*, na katerih temelji delo Swāmija Vivekānande *Radža joga*.

**The Yoga - System of Patañjali**, or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind. (Embracing the Mnemonic Rules, Called Yoga-Sūtras of Patañjali, the Comment, Called Yoga-Bhashya, Attributed to Veda-Vyāsa and the Explanation, Called Tattva - Vāiçaradī, of Vāchaspati - Miçra). Translated from the original Sanskrit by James Haughton **W o o d s**, Cambridge, Mass., The Harvard University Press, 1927, 381 strani.

**Swami Vivekānanda**: Rāja-Yoga, ou la Conquête de la Nature Interieure. (Traduit de l'anglais par Jean Herbert), Paris, Maisonneuve, 1937, 285 strani.

**Geraldine C o s t e r**: Yoga und Tiefenpsychologie, ein Vergleich. München Planegg, Otto-Wilhelm-Barth, 1954, 225 strani.

**J.W. H a u e r**: Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst. Stuttgart, W. Kohlhammer, 1958, 485 strani.

**Rammurti S. M i s h r a**: Yoga Sutras: The Textbook of Yoga Psychology. New York, Anchor Books, 1973, 538 strani.

**Rishi Patañjali**: Yoga Sutre. Pripremio Rade **S i b i l a**, Zagreb, samozal., 1980, 167 strani.

**Trevor L e g g e t t**: The Complete Commentary by Śankara on the Yoga-Sutra-s. A Full Translation of the Newly Discovered Text. London and New York, Kegan Paul International, 1990, 418 strani.

**Sures Chandra B a n e r j i**: Studies in Origin and Development of Yoga. From Vedic Times in India and Abroad, with Texts and Translations of Patañjala Yogasutra and Hathayoga - Pradipika. Calcutta, 1995, Punthi Pustak, 533 strani.

**B. K. S. I y e n g a r**: Light on Yoga Sutras of Patañjali. Thorsons, Hammersmith, London, 1996, 337 strani.

**Patañjali (Patañjali)**: Izreke o jogi. Predgovor, komentari i prevod sa sanskrtskog jezika Zoran Zec. Beograd, Beogradski izdavačko-grafički zavod, 1977.

**Swami Vivekānanda**: Vedanta Philosophy. Montana, Kessinger Publishing Company, (1899).

**Swami Vivekānanda**: Raja Yoga. Calcutta, Advaita Ashrama, 1994.

---

<sup>6</sup> Swami Vivekānanda, Radža joga. Mladinska knjiga 2000.

Sledi kratek prikaz del, ki jih predstavljamo izključno, v kolikor se navezujejo na našo témo, brez ozira na druge (npr. jezikoslovne, zgodovinske ipd.) odlike:

### WOODS

Avtor te obsežne in temeljite študije, ki je izšla 1927. leta, se naslanja v glavnem na dvoje starih komentarjev. Eden je *Bhāṣya* ("razgovor, razlaga") znamenitega in pogosto citiranega učenjaka *Vyāse*. Zoper njega ima Hauer (*Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst*, Kohlhammer, Stuttgart, 1958, str. 265-6) določene kritične pripombe, npr. da je filozofiji joge podtaknil tudi kako tezo iz šole *sāṃkhya*; dvomi tudi, ali je o *Vyāsi* mogoče govoriti kot joginu, ki je sam doživel najgloblje jogijske izkušnje. Če umestimo končno priredbo *Suter o jogi* v 4. stoletje, lahko sklepamo, da je bila *Vyāsova Bāṣya* napisana pred koncem 5. ali na začetku 6. stoletja. Kot oseba je *Vyāsa* skoraj neznan. Njegov priimek pomeni "zbiralec, urejevalec" in so ga uporabljali tudi mnogi zbiralci sanskrtskih del.

Drugi komentar, iz katerega črpa Woods, pa je *Tattva-Vāicāradi* avtorja *Vācaspati* *Misre*, ki je živel v 9. stoletju. Hauer temu komentatorju priznava sicer izredno poznavanje jogijske tradicije, čeprav tudi on ni bil jogin v pravem pomenu besede, saj je poudarjal le filozofsko plat joge. Pri tem pa je - kot *Vyāsa* - tako pomešal oba nauka, *sāṃkhya* in jogo, da različnosti njunih metod in metafizičnih religioznih stališč danes ni mogoče dojeti. Gotovo bi pa poznavalec joge s poglobljanjem v te dolge in zapletene komentarje lahko odkril marsikako fineso v pojmovanju ene ali druge *sutre* Patañjalijevega besedila.

### COSTER

Delo je nemški prevod knjige angleške psihoterapevke in vsebuje tudi prevod Patañjalijevih *Suter o jogi*. Komentar posameznih *suter* je skromen. Sicer pa postavlja avtorica nauke Patañjalijeve joge ob analitske metode evropske psihoterapije. Patañjalijev tekst je bil v njeni knjigi (1953) prvič predstavljen nemški publiki. Costerjeva meni, da je "joga metoda vadbe in obvladovanja misli in čustev in nudi praktična navodila za razvijanje in širjenje zavesti". Po E. Costerjevi "se v jogi in globinski psihologiji povezujeta stari in novi miselni fond in te povezave lahko pomenijo novo dobo človeštva [...]."

O avtorici potem ni bilo nič slišati. Kasnejši indijski avtorji menijo, da joga ni terapevtska metoda, pač pa je namenjena telesno in duševno zdravim ljudem.

Mislimo, da to delo ne more biti izhodišče uvajanja v jogo kot filozofijo in prakso samospoznavanja in samoobvladanja. Najbrž pa tudi ni strokovno zanesljiv vir teoretskega proučevanja joge.

### HAUER

Gre za zahtevno, temeljito in obsežno znanstveno delo, v katero je nekdanji profesor in vodja indološke katedre v Marburgu J.W. Hauer vložil desetletja naporenega študija številnih klasičnih indijskih filozofskih del in religiozne prakse še iz vedskega obdobja, tj. od 3. - 2. tisočletja pred našim štetjem naprej. že tedaj se pojavlja pojem joge, katerega etimološki izvor je v sanskrtskem korenu *yuj*, sorodnem z latinskim *jugum*, nemškim *Joch* in še očitneje z našim *igo*, kar pomeni jarem, ki se natakne vlečni živali, ko jo vprežejo v težavno delo. Joga je v bistvu napor, ki zahteva zbranost, koncentracijo, kar samo po sebi pomeni hkrati odpoved manj pomembnemu. Gre tudi za dolgotrajno zadolžitev, se pravi, da zahteva vztrajnost za dosego nečesa, kar v bistvu ni intelektualna pridobitev ali predmet, ampak z besedami težko opredeljivo doživetje, v katerem človek preseže samega sebe, čas

in prostor - *samādhi*. Hauer nato z zgodovinsko natančnostjo sledi pojmu skozi številne vire, od *Ved* in *Upaniṣad*, skozi budizem in jainizem, preko znanega epa *Mahābhārata* (5. st. pred n.š. - 2. st. n.š.) do toliko citirane *Bhagavadgīte*, ki opredeljuje načine spoznanja po poteh vednosti (*jñāna yoga*), ljubezni do božjega (*bhakti yoga*), nesebičnega delovanja (*karma yoga*) in meditacije (*rāja yoga*). Avtor končno pristane pri Patañjalijevih *Sutrah o jogi*, ki jih podaja v transkripciji sanskrskega teksta in v nemškem prevodu, ki mu dodaja še 7 strani pripomb oz. komentarja. Tu zablesti Hauer v prvi vrsti kot jezikoslovec. Za nas so Patañjalijeve *Sutre* zanimive v prvi vrsti kot metoda, od njih pričakujemo praktičnih navodil. Hauer pa zasleduje čim zvestejši prevod *suter* v nemščino, in ker gre pogosto za številne pojme, ki sta jih v stoletjih in tisočletjih ustvarila bogata indijska duhovna kot tudi psihološka kultura, zmanjka prevajalcem teh besedil ustreznih domačih izrazov. Zato vestni prevajalec, ki si ne dovoli, da bi uporabil originalni izraz, ustvari novo besedo, neologizem, ki ne odseva pravilno pojma, izraženege v sanskrtu, in tudi Nemcu nič ne pove. Rešitev bi bila, da prevajalec sproščeno uporablja originalne termine, da pa tekst opremi s slovarjem kolikor mogoče ustreznih definicij v domačem jeziku. (Primeri neologizmov: *Einfaltung* za *samādhi*, *Für-sich-sein* oz. *Blossheit* za *kaivalya*). To se pravi, da jezikoslovec, teoretik, ne more obiti tega zelo cenjenega dela; kdor pa zasleduje temeljni smoter joge - osvoboditev oz. razsvetljenje, se bo raje naslonil na besedilo kakega indijskega avtorja, ki je to doživel.

#### MISHRA

Rammurti S. Mishra, dr. med., je endokrinolog, nevrokirurg in psihiater. Po diplomu na medicinski fakulteti v Indiji se je zaposlil na medicinski fakulteti in v bolnišnici v Padarju, kjer je bil kasneje imenovan za predstojnika internega in kirurškega oddelka.

Kmalu je odšel za leto dni v London na izpopolnjevanje. V Združenih državah je nato proučeval ameriške znanstvene metode in sam raziskoval na svojih specifičnih področjih v okviru podiplomskega študija v bolnišnici Bellevue newyorške univerze, v bolnišnici Bird S. Colerja, v Metropolitanski bolnišnici in v bolnišnici za duševne bolezni Rhode Island. Študiral je tudi na univerzi McGill v Montrealu v Kanadi, in bil zaposlen v bolnišnici za veterane kraljice Mary, na oddelku za nevrologijo in psihiatrijo.

Mishra se je rodil v Indiji, staršem, ki so poznali jogo, in bil vzgojen v skladu s tradicijami brahmanske družine. Njegova prva učiteljica joge je bila mati, ki mu je že od otroštva posredovala vrednote in navade, ki so izoblikovale njegovo vednost in razvojni stil. Kot mladostnika so ga usmerjali drugi učitelji. Stremel je k višjemu znanju in to ga je spodbujalo k različnim potovanjem po Indiji in kasneje izven njenih meja.

V nizu učiteljev in izkušenj se je srečal tudi s svetovno znanim filozofom, dr. S. S. Radakrishnanom, poznejšim predsednikom Indije. Med drugimi učitelji so najbolj razsvetljeni povsem preobrazili njegovo življenje v smeri duhovne zavesti, in sicer: Šri Purušottam-Tirtha, predstojnik Siddh-yoga ašrama v Benaresu; Param Sant Sadguva Baba Savan Sing, vodja Radha Swami Sahanga (družbe) v Bombayu, in Bhagaron Bodhisattva (Baba Bhagavandas), ki je takrat živel v Bombayu.

V hiši Mishrovih je bil pogovorni jezik sanskrt. Prebiranje, recitiranje in memoriranje sanskrtskih verzov in spisov je bil nepogrešljiv del njegovega družinskega življenja. Kasneje, po končanem univerzitetnem študiju, je bila Rammurtiju S. Mishru podeljena diploma magistra vzhodnih jezikov.

S takšno enkratno kombinacijo študija in praktičnih življenjskih izkušenj je dr. Mishra ustvaril svoje življenjsko delo: *Učbenik jogijske psihologije* je nov prevod in sveža interpretacija Patañjalijevih *Suter o jogi*.

### SIBILA

Zanimivo delo zagrebškega strokovnjaka, ki je napisal že več del o azijskih filozofijah in religijah (*Elementi hinduizma, Tao Te Čing, Ji Čing*) in vse izdal v samozaložbi. Knjiga Patañjali: *Yoga-Sutre* je izšla 1980. leta in povezuje Patañjalijevo delo z nauki sodobnega učitelja "transcendentalne meditacije" Maharishija Mahesha Yogija. Prvi del Sibilove knjige posreduje osnove joge in jih povezuje s sodobnimi izkušnjami. Drugi del prinaša prevod *Suter o jogi* v transkribiranem sanskrtu in v srbohrvaščini. Sledijo še slovar sanskrtskih pojmov in zaključne misli.

### LEGGETT

Avtor označuje to besedilo kot "zgodovinsko najdbo". Gre za doslej neznan Saṃkarov (Saṃkara, 788-820) komentar k Patañjalijevim *Sutram o jogi*, zapisan okoli leta 700 n.št.

Tekst je tako urejen:

Osnovno besedilo, Patañjalijeve *Sutre o jogi* (okoli leta 300 n.št.), je predstavljeno v razprtem tisku.

Pod razlago *sutre* je – večinoma kratek – komentar z oznako *Vyasa*, kar je lahko skupno ime za mnoge stare avtorje in zbiratelje, tu pa pomeni konkretno osebo (540-650) in nosi datum z okoli leta 600; pisan je v ležečem tisku.

Vsakemu razdelku komentarja *Vyāsa* sledi še novoodkriti Saṃkarov podkomentar.

Naj tu citiramo še Leggettovo oznako joge, kot je pojmovana v vsem njegovem delu (str. 2-3).

"Vadba joge kot tehnike meditacije po strogih pravilih morale in obvladovanja nagonskih impulzov, na splošno tudi z določenim religioznim ozadjem, ima v Indiji že dolgo zgodovino. Njen cilj je sprostitev vseh omejitev, vključno s smrtjo. To pa naj se ne doseže s fizično, telesno in mentalno nesmrtnostjo, ampak z osvoboditvijo resničnega *sebstva* vseh varljivih poistovetenj z omenjenimi omejitvami. Potem stoji pred nami *puruṣa* v svoji pravi naravi, čista zavest brez gibanj, namreč misli: to je osvoboditev. Med razvojem filozofije jogijske šole je ta osvoboditev dobila ime *kaivalya* ali transcendentalna samost.

Takšen ideal osvoboditve iz miselne kletke na splošno ni privlačen, kajti ljudje povezujejo svobodo z nečim, kot je slavje in zmagovita dogajanja duha. Najgloblja tradicija, kakršna se ohranja danes v Indiji, ima izreden občutek za povezanost celote teloduh. Kdor sledi jogijski poti, gleda na človeka in tudi na tiste, ki stremijo za nadnaravnimi radostmi v nekakih nebesih, kot na jetnike, ki si preprosto želijo več oblasti in prostora v ječi ali mogoče boljše ječo, niso pa spregledali, da so zaporniki. Takšni so kot otroci v jetniškem taborišču, ki se ne čutijo konfinirane, utesnjene. Če so preskrbljeni s hrano in naklonjenostjo in niso ustrahovani, jim želje ne sežejo preko neposrednih okoliščin. Mesta, kjer so, ne želijo zapustiti: je njihov dom. Ko pa odrastejo, le začitijo potrebo, da bi odšli od tod."

Še to: doživetje brezskrbne praznine, ki je večini ljudi še najbližja predstava o absolutni zavesti, ni nič privlačnega. Mnogi jogijski učenci na začetku razmišljajo o

nadnaravnih sposobnostih in vednostih, ki so opisane s ponavljajočimi se podrobnostmi v tretjem delu teh *Suter o jogi* (z opozorilom, da so izvor neizbežnega trpljenja). Te sposobnosti v besedilu niso predstavljene, da bi vabile ljudi, naj jih izvajajo, ampak ker se nekatere od njih lahko spontano pojavijo pri komer koli, ki vadi meditacijo o resničnem sebstvu. Če učenec ni bil opozorjen, da se mu kaj takega lahko zgodi, da so te sposobnosti omejene in omejujoče in da povzročajo za dolgo obdobje pogubno vznemirjenje, ki ga lahko vrže nazaj v vrtinec jalovih poželenj, se lahko zgodi, da je na svoji poti zaustavljen za dolga leta ali kar do smrti.

Še to je pomembno, da v svojem komentarju o peterih sutrah o Bogu (I, 23-28), Šamkara v tem delu zamaje celotno naravnost vadbe za dosego enovitosti z Bogom. Navaja *Gito*, verz XI. 55:

*"Kdor zame dela, me časti,  
najvišji vidi v meni cilj,  
z vsem, kar živi, prijazen je,  
na nič navezan, k meni gre."*

(Bhagavadgita, Gospodova pesem, prevedla Vlasta Pacheiner, Mladinska knjiga, 1970, str. 72)

V *Giti* gre za to identifikacijo s Stvarnikom – Gospodom, kar je tu na dolgo opisano v zvezi s petimi *Sutrami o jogi*. Se pa popolnoma razlikuje od transcendentalne samosti (*kaivalya*) uradne joge (ki ji sicer Šamkara kot komentator izreka zvestobo).

#### **BANERJI**

Knjiga je izšla 1995. leta v Kalkuti na 514 straneh; mogoče je kvantitativno preveč ambiciozna, da bi se mogla kosati z nekaterimi prej predstavljenimi deli, ki so tematsko bolj omejena, zato pa duhovno bolj poglobljena in primernejša kot učni pripomoček za iskreno iščočega, samostojnega intelektualca evropsko-ameriškega kulturnega prostora. Avtor, dr. Sures Chandra Banerji (r. 1917. leta), je upokojen profesor sanskrta in dobitnik Rabindrove spominske nagrade za leti 1963-64. Posvetil se je indologiji in je član več uglednih domačih ustanov in društev. Doslej je objavil več kot petdeset del z različnih področij indologije. V tej knjigi podaja poleg celotnih Patañjalijevih *Suter o jogi* tudi hata jogo (*haṭha yoga*) - *pradipiko* in vrsto zelo različno usmerjenih krajših poglavij. Delo daje vtis, da začetnik na jogijski poti v njem ne bo našel trdnih smernic.

#### **IYENGAR**

Je eno od del, ki so napisana z ozirom na povprečne intelektualne sposobnosti duhovno odprtega evropskega razumnika. Iyengar je avtor niza knjig o jogi, s poudarkom na veji hata joga, katere poglavitni cilj je telesno zdravje. Naravnana je na različne telesne položaje in očiščevalne tehnike. Če se v evropsko-ameriškem svetu govori o jogi, je to v bistvu hata joga. Avtor je ponosen na to, da je bil eden njegovih učencev tudi slavni violinist in dirigent sir Yehudi Menuhin. Vendar Iyengar ni eden številnih modnih gurujev, ki v evropsko-ameriškem svetu ponujajo "jogo" zaradi finančnih koristi; njegova dela, še posebej pričujoče, razodevajo avtorjevo široko filozofsko razgledanost in globoko duhovno naravnost v smeri tradicionalne joge, ki jo označuje takole:

”Joga je umetnost, je znanost in filozofija, zadeva človekovo življenje na sleherni ravni – telesni, duševni in duhovni. Je praktična metoda, ki stremi za tem, da naredi človekovo življenje smotrno, koristno in plemenito.“

Zelo odprto in samokritično, z mislijo na mnoge iskreno iščoče osebe evropsko-ameriškega kulturnega kroga, zapiše še naslednje:

”Teško se je učiti iz knjig, so pa te naš edini pripomoček na tej poti, dokler se ne srečamo z redkostjo – resničnim učiteljem ali mojstrom. Upoštevajoč svoje omejitve in sorazmerno majhne sposobnosti raziskovanja finih nians vsake posamezne sutre, sem se vendarle lotil te naloge, da bi pomagal svojim tovarišem praktikantom, da bi jih s tem praktičnim vodičem podprl pri iskanju notranje identitete.” (XIX-XX).

Po krajšem filozofskem in praktično usmerjenem uvodu predstavi avtor celotni sklop Patañjalijevih *Suter o jogi* tako, da vsako sutro poda v sanskrtškem izvorniku in nato v transkripciji v latinici. Sledi slovarček posameznih sanskrtških izrazov, potem dobesedni prevod besedila sutre in še malo daljši prosti prevod. Avtorjev komentar je daljši in dostopen šolanemu, zainteresiranemu laiku. Dodanih je še nekaj shem, dovolj obširen, čeprav zgoščen glosar in kazalo. V tej obliki je knjiga zares ”dragocen pripomoček za študente indijske filozofije in praktikante joge“.

Vivekānandove knjige na lahko dostopen način podajajo pogloblitve oblike stare indijske modrosti, joge, kot džnana joga (*jñāna yoga*) - spiritualno modrost, intelektualno-logično spoznavanje božjega; karma joga (*karma yoga*) - modrost duhovnega samoosvobajanja prek delovanja brez vsakega sebičnega razloga; bakti joga (*bhakti yoga*); radža joga (*rāja yoga*) - ”kraljevsko joga“; Vivekānanda slednjo podaja kot enega izmed že kar številnih komentarjev klasičnega dela Patañjalijevih *Suter o jogi*, ki bo zajet tudi v slovenskem prevodu.<sup>7</sup>

Patañjali je živel v 2. st. pred našim štetjem. Je ustanovitelj filozofije tiste joge, ki temelji na šoli *sāṃkhya*. Ta joga je ena od šestih *darśan* (indijskih šol). Patañjali jo definira kot metodično prizadevanje, da bi z obvladovanjem različnih elementov človeške narave, telesne in psihične, dosegli popolnost. Človek bi moral obvladati fizično telo, aktivno voljo in mišljenje z zaznavanjem. Patañjali vztraja pri določenih vajah, katerih smisel je osvoboditi človekovo telo njegove nemirnosti in nečistosti. Če se z vajami okrepi vitalnost ter mladostnost in se podaljša življenje, je to koristno za uresničenje duhovne svobode. Nadaljnje vaje se uporabljajo, da se mišljenje očisti in umiri. Patañjaliju ni nič do metafizične teorije, ampak mu gre le za to, da se z disciplinirano dejavnostjo začrta praktična pot k odrešenju in osvobojenju. S tem namenom je ustvaril svoje *Sutre o jogi*.

Patañjalijev učni sistem sestoji iz naslednjih osmih stopenj:

**1. Yama.** **2. Niyama.** Ti dve zajemata etične in moralne vaje, ki so prvi pogoj. **3. Āsana,** telesna drža. Telo si mora najti položaj, v katerem koncentracija ni motena. **4. Prāṇāyāma,** dihalne vaje, kajti dihanje ima močan vpliv na mišljenje in razpoloženje. (Iz tretje in četrte stopnje je izšla znana *hata joga*). **5. Pratyāhāra,** odtegnitev čutov od čutnih objektov, da misel ne bi uhajala v neustrezne smeri. **6. Dhāraṇa,** koncentracija, sposobnost zadrževati pozornost na enem objektu, ne da bi se misel oddaljila in ušla nadzoru. **7. Dhyāna** (tudi: meditacija). Na tej stopnji naj mišljenje ne projicira več lastnih predstav kot objektov meditacije, ampak naj se zlije z njim. **8. Samādhi,** imenovan tudi *turīya*, nadzavestno stanje,

<sup>7</sup> Povzeto po: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Otto Wiehlem Barth Verlag, 1994, 437-438.



*Maja Milčinski*

v katerem dualnost in pojavni svet ne obstajata več. Ta joga je danes na splošno znana kot radža joga (*rāja yoga*). Patañjali je poleg svoje učne poti zapustil številne zapiske z napotki v zvezi s težavami in ovirami pri meditaciji ter navodila, kako jih premagovati.

### **The Conquering of Inner Nature according to Rāja Yoga**

Maja Milčinski

This paper presents one of the methods of conquering one's inner nature, namely Rāja Yoga or "the royal yoga", which has been often described as the most important of yogic paths. Although almost all of the schools of Indian philosophy and religion are related to yoga, this paper is focused on the classical yoga, as presented in Patañjali's *Yoga sutras* and in Swāmī Vivekānanda's (1862-1902) commentaries to them. Based on the sources on which the Slovenian translation of *Rāja Yoga* has been done, this paper also presents some aberrations between translations of these texts.