



# Joga sutre

Od kod izvira joga, kaj so njeni temelji in kako je prišla k nam?

**Dr. Dejan Dinevski, učitelj joge in predsednik mariborskega društva Joga v vsakdanjem življenju**

Joga je sanskrtska beseda, ki pomeni povezati ali združiti. Hkrati beseda joga predstavlja enega najbolj celovitih sistemov oziroma pogledov na svet, človeka in druga živa bitja ter na celoten kozmos. Uči namreč, da je vse našteto neločljivo povezano ter da lahko samo skozi spoznanje in doživetje te celovitosti dosegamo svoj notranji nemir ter željo po znanju in sreči. Cilji joge (po Svamiju Mahešvaranandi) so telesno, duševno, družbeno in duhovno zdravje ali z drugimi besedami: celovita samouresničitev in razvoj vseh potencialov človeka.

Joga je tudi eden izmed šestih temeljnih filozofskih sistemov starodavne indijske civilizacije. Eden prvih zgodbinskih dokazov za obstoj joge so najdbe majhnih kipcev, pečatnikov, ki prikazujejo jogija v tipičnem

meditativnem položaju, v tako imenovani "sidhasani" ali v prevodu "popolnem položaju". Izvirajo iz zibelke staroindijske civilizacije Mohendžodarо iz 3. tisočletja pred našim štetjem. Sama beseda "joga" se prvič pojavi v najzgodnejših indijskih pisnih virih (Katha Upanišada).

Razvoj joge je prepleteno povezan s hinduizmom vse od protogodovinskega hinduizma (4000 pr.n.š.) preko "vedizma" (2000-500 pr.n.š.) do "klasičnega" (do leta 1000 n.š.) in modernega hinduizma. Beseda "joga" se pojavlja v hinduizmu, budizmu in Jainizmu, jogijske prakse pa tudi v islamu (sufizem) in v krščanstvu. Temeljno delo psihologije in prakse joge so Joga sutre, ki jih je napisal Rishi Patanjali v 2. stol p.n.š.

Joga sutre že zelo zgodaj definirajo osnovna etična izhodišča

humanosti, kot osnovni pogoj za človekov duhovni razvoj (npr. nenasilje, resnicoljubnost, neposesivnost, čistost telesa in duha) in eksplicitno navedejo prepovedi, ovire (npr. ne kradi, ne želi si stvari drugih). Joga sutre tudi zelo sistematsko v osmih korakih predstavijo duhovno pot človeka vse do cilja, ki je združitev z najvišjim, absolutnim. Patanjali v Joga sutrah poda tehnike za kultiviranje telesa, življenske energije in duha ter predstavi koristi teh tehnik. Sutre postavijo osnovne elemente vseh šol joge (te šole so se na tem temelju razvile šele kasneje).

- Asana: položaji telesa, s poudarkom na zaustavitvi gibanja in celovitega občutenja.  
- Pranajama: skupek tehnik dihanja, s prakticiranjem katereh človek postane senzibilen

za pretok energije v telesu ter doseže umiritev, sprostitev in zavestno kontrolo nekaterih psihofizičnih procesov.

- Pratjahara: sposobnost umika čutil, s katero praktikant odmislí vse motnje na čutni in na mentalni ravni.

- Dharana: popolna osredotočenost in koncentracija.

- Dhyanā: meditacija kot popolna umirjenost v budnosti, kar privede do novih stanj zavesti in zrenja v do tega stanja nezavedne procese, kot so nastajanje in izvor misli ter tok asociacij.

- Samadhi: najvišje duhovno izkustvo, ki ga nima smisla opisovati, saj je nad ravnjo besed in pojmov.

Prebliske tega stanja še najbolje opišejo pesniki. Vendar pa so Sutre strnjene, niso učbenik, ampak samo priročnik, ki ga lahko bere samo tisti, ki razume vsebi-

no, torej praktikant joga na svoji poti razvoja. Več zahodnih filozofov in psihologov navaja Joga sutre kot temeljno delo modernih psiholoških znanosti. Zaradi njihove strnjenosti je nastala množica komentarjev, s katerimi različni razlagalci poskušajo, bolj ali manj uspešno, približati njihovo bogato vsebino različnim ciljnim skupinam.

### **Odmev iz Chicaga**

Prvo resno srecanje zahodne civilizacije z jogo se je zgodilo leta 1893, ko je Swami Vivekananda na parlamentu svetovnih religij v Chicagu, ZDA, predstavil joga kot veličastno duhovno pot. Njegovo predavanje je imelo odmeven uspeh. Sledile so mnoge njegove turneje po ZDA in Evropi, ki so vzbudile velik interes v zahodnem človeku. Široko popularnost je joga dosegla v 60-tih letih, ko je dobila (sicer zelo izkrivljen) prizvod novodobnega gibanja. Drugi val popularnosti joge se je zgodil v 80-tih, ko se je joga, interpretirana kot sistem fizičnih in dihalnih vaj, znanstveno potrjeno izkazala za zdravju koristno, najprej na področju kardiovaskularnih bolezni.

Danes je joga kot skupek psihofizičnih tehnik in praks splošno sprejeta in detabuizirana, vendar tudi zelo spremenjena v stotine različic in modifikacij, ki so preplavile zahodni svet. Večinoma joga v svojih naukih še vedno vsebuje temeljne principe hinduizma (ahimsa, reinkarnacija ...), istočasno pa tudi osnovna etična načela velikih monoteističnih religij (odpuščanje, sočutje, nesobična pomoč ...). Kljub temu joga v svojem bistvu ni neločljivi del hinduizma niti katerekoli druge religije. Psihofizične razsežnosti joge so v zadnjih 20. letih obsežno znanstveno raziskane (1500 člankov v zbirki Medline) in zaključki v splošnem potrjujejo širok spekter koristnosti joge v zdravstveni preventivi in v podpori medicinskim terapijam ter v obvladovanju stresa in dvigu kvalitete življenja.