

Kraljevska joga

Kraljevska ali radža joga se manj ukvarja s podzavestjo in nezavednim, večinoma pa z zavestjo in doseganjem nadzavestnih stanj.

Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Danes je joga zelo popularna, a v zelo okrnjeni obliki. Avtentična joga vsebuje namreč veliko več kot le telesno gibanje in nekaj malega dihanja ali meditacije. To je po besedah jogijev samo en odstotek joge. Že samo vrst oz. pristopov k jogi je ogromno: najprej imamo štiri glavne, kot so radža joga (pot samodiscipline, psihološkega preučevanja in meditacije), gjana joga (pot filozofskega preučevanja, razmišljanja, vadbe in spoznanja), bhakti joga (pot ljubezni do vsega stvarstva, ljudi, živali in narave ter vdanosti Najvišjemu.) in karma joga (pot nesebičnega delovanja, služenja drugim brez pričakovanja zahvale ali plačila), nato pa še kundalini joga (prebujanje energije kundalini), krija joga (posebne meditativne tehnike za prebujanje čakrer), svar joga (tehnike usklajevanja energetskih tokov), hatha joga (tehnike notranjega prečiščevanja telesa in uma), laja joga itn.

Ker je vsak človek drugačen, obstaja veliko pristopov. V osnovi bi lahko razdelili ljudi na intelektualne, čustvene, aktivne (ali delujoče) in psihološke (ali mistične) tipe, nihče pa ni enostransko bitje. Ne moremo reči, da tisti, ki je bolj emocionalen, ni tudi razmišljaljoč ali obratno. Bolje bi bilo reči, da glede na notranji ustroj človeka pri nekemu prevladuje ena ali več sposobnosti bolj kot druge. Zato tudi ne moremo različnih vrst joge ločiti med seboj. Vsaka pot joge ima svoje zakonitosti, nauk, ki ga moramo poznati, da ga lahko uspešno prakticiramo, kot tudi prednosti in ovire. Klasična in najbolj znana je radža ali kraljevska joga. Tudi delček joge, ki se največ prakticira na Zahodu v obliki asan (psihofi-



Joga je veliko več kot telovadba.

FOTO: REUTERS

zičnih vaj) in pranajame, je del te joge. To je joga, ki se uporablja v vseh šolah joge in je hkrati tudi kot podstat vseh drugih vrst joge in temelji predvsem na tehnikah meditacije. Čeprav je avtor tega sistema riši Patanjdzali, ki ga večina zgodovinarjev uvršča v 4. stol. pr. n. št., je on v resnici samo modifikator, tisti, ki je jogo, ki je že bila stoletja (da ne rečem tisočletja) uveljavljena skozi prakso generacij jogijev, izoblikoval v sistem, kot je poznan še danes. Nekateri ga imajo za očeta psihologije. Joga sutre, kot se imenuje spis, v katerem je zapisan nauk, je sestavljen iz 196 neverjetno zgoščenih aforizmov v sanskritu. Nek jogi je za ta spis dejal, da je čista poezija z najbolj veličastno znanstveno natančnostjo. Pogledimo samo najbolj znamenito definicijo joge, kot jo je podal na začetku (kar pa zelo razlikuje od sodobnega dojetanja joge!): »Joga je inhibicija modifikacij zavesti.« Vse jasno? Ker je težko prevajati ta tekst, so možni tudi čisto drugačni prevodi (ki so tudi pravilni!), tudi do takšne mere, da jih skoraj ne moremo prepoznati. Npr. drug prevod tega

istega stavka: »Napredek v jogi se prične tedaj, ko smo sposobni nadzirati svoje čita vritije. Čita pomeni zavest, vritiji pa so vznemirjenja, gibanje uma ali misli.« Povedano enako, vendar malo dostopnejše in razumljivejše.

Gram prakse je boljše kot tona teorije

Ponavadi so ti aforizmi razloženi z zelo obširnimi komentarji, najboljši so plod samorealiziranih Mojstrov, ki so dosegli cilj joge in podajajo svoje praktične izkušnje, nekateri suhoparni in teoretični pa so od kakšnih profesorjev, ki niso izkusili tega, o čemer pišejo. Ker se joga spozna z jogo, je najpomembnejša praksa. Za vsako znanost so potrebne metode. Joga je metoda za obvladovanje zavesti. Instrument, ki se uporablja, je zavest sama. Tako kot znanstveniki pozorno opazujejo in analizirajo zunanje pojave, tako radža jogi pozorno opazuje svojo zavest in pride do objektivnih zaključkov. Vsak, ki prakticira, pride, in tudi mora priti, do enakih spoznanj. Radža joga se manj ukvarja s podzavestjo in nezavednim, večinoma pa

z zavestjo in doseganjem nadzavestnih stanj, zato je tematika že teoretično težko razumljiva tistim, ki se ne ukvarjajo z meditacijo oz. jogo in celo tistim, ki se dolgoletno ukvarjajo z njo. Stanja in stopnje nadzavesti ali samadhija opisuje v podrobnosti. Loti se tudi različnih preprek na poti joge in kako se spoprijeti s karmo ali posledicami svojih prejšnjih dejanj. Zato priporoča 8-stopenski sistem vadbe, ki se začne od potrebne zunanje in notranje discipline za prakticanje joge, nato pa metode sedečega položaja za meditacijo, pranajame za obvladovanje diha in usmerjanja življenjske energije, do načinov koncentracije, meditacije za doseg stanja nadzavesti, ki je cilj joge oz. vseh duhovnih poti. Radža joga je dovršena znanost. Za razliko od vseh drugih znanosti, ki se nenehoma izpopolnjujejo, kjer vedno znova pride do novih raziskav in odkritij, ki spreminjajo načela v znanosti, ostaja radža joga skozi tisočletja popolnoma enaka in skozi izkušnje in spoznanja vsakega Mojstra joge se samo potrdi njena znanstvenost.