

VJEŽBANJE YOGE

YAMA i NIYAMA

S. S. VARMA

VJEŽBANJE YOGE

YAMA i NIYAMA

S. S. VARMA

THE THEOSOPHICAL PUBLISHING HOUSE
Adyar, Chennai 600 020, India-Wheaton, Il., USA

Naslov originala: 'YOGIC PRACTICE
YAMA and NIYAMA'
S. S. VARMA

Prijevod s engleskog jezika: Kruno Pavić
Kutjevo, 2003. g.

Copyright:
The Theosophical
Publishing House, Adyar

First edition 1991.
First reprint 2002.

Printed at the Vasanta Press
The Theosophical Society
Adyar, Chennai 600 020, India

*Priradio i uredio M. L. 2004. g., isključivo za internu
upotrebu članova Teozofskog Društva(sa sjedištem u Adyaru).*

VJEŽBANJE YOGA

YOGA doslovno znači jedinstvo, jedinstvo pojedinačne duše s naddušom; otuda jedinstvo sa svime. Kako je utvrđeno na jednom drugom mjestu, svatko tko zna da je jedno s Vrhunskim, zna da je također jedno sa svima drugima. To je duhovnost. Premda je jedinstvo kraj, riječ 'yoga' isto tako znači put koji vodi do tog kraja. Obično je nalazimo povezanu s drugom riječima kao što su Raja, Bhakti, Hatha i Mantra; vježbe koje su propisane za svaku od njih su različite.

Prije nego što usvoji bilo koju posebnu vježbu, čovjeku treba biti jasan put u cjelini i mjesto te posebne vježbe na njemu. Kad se stavi pravilan naglasak, čovjek je u stanju korak po korak doći do kraja. Mnogi koji sada uče i podučavaju *asane* (vježbe) smatraju ih potpunim sustavom. Nema sumnje da su asane korisne za zdravlje i da mogu tvoriti dio sustava yoge, ali one same po sebi su samo jedan oblik tjelesne kulture. Neki ih čak smatraju dijelom Patanjalijeve osmerostruke sheme, ali proučavanje njegovih Sutri će pokazati da pod *asanom* on označava samo prikladan položaj za meditaciju. U Sutri II.46 kaže da položaj mora biti stabilan i ugodan.

U Sutri II.18 se kaže:

«Objektivna strana pojavnog se sastoji od elemenata i osjetila-organa i ima prirodu spoznaje, aktivnosti i stabilnosti (*sattva, rajas i tamas*). Ima svrhu (Biću ili Purushi osigurati) iskustvo i oslobođenje.»

Sve stvari postoje za biće, ne za njihovo iskorištavanje ili uživanje, nego da mu pruže iskustvo kako bi moglo ostvariti oslobođenje. Proces teče prirodno, ali se može ubrzati i ono, za što bi trebalo stotine života, može se sažeti u nekoliko. To je svrha yoge. Zakoni ostaju nepromijenjeni jednako kao i ukupni napor, ali svjesnom i pametnom primjenom vrijeme se može skratiti. Prirodno ovo traži intenzivniji napor i odgovarajuće razumijevanje zakona. Dok u ranoj fazi osoba raste pomoću stjecanja, radeći na osvajanju zemaljskih nagrada, u ovoj kasnijoj fazi taj proces mora biti obrnut. Stoga se moraju odbaciti stare vrijednosti.

U Sutri I.2 Patanjali definira yogu kao umirenje aktivnosti uma. Kontrola uma je središnja u ovom sustavu, a vježbe trebaju dovesti do toga. Glavni način je ustrajno vježbanje i nevezivanje (I.12). Ovo se može usporediti s Bhagavad-Gitom (VI.35), u kojoj piše:

«...Bez sumnje je veoma teško zauzdati nemiran duh, ali to je moguće stalnim vježbanjem i odvajanjem.»

U *Yoga-sutrama* (I.15) odvajanje ili *vairagya* je definirana kao:

«Svijest o savršenom vladanju željama u čovjeku koji je prestao težiti za stvarima, vidljivim i nevidljivim, je *vairagya*.»

Sutra I.13 definira *abhyasu* ili vježbu kao:

«Vježba je napor da se čvrsto ustali u tom stanju (umirenja aktivnosti uma).»

A prema I.14:

«Kad se vježba neprekidno i predano duže vrijeme, to stvara čvrstu osnovu.»

Da bi se izvukla bilo kakva stvarna korist neophodno je, ne samo teoretski proučavati, nego doista vježbati prema dobivenim uputama i to dugo vremena. Patanjalijeva knjiga je u stvari više praktični vodič, jer su čisto teoretski dijelovi izostavljeni.

Prije nego što se pozabavi vježbama, Patanjali proučava *klesas*, temeljni predmet svoje filozofije. Ta riječ znači patnju, bol ili bijedu, ali isto tako označava i njihov uzrok, jer oni su nerazdvojivi. Stari narodi su promatrali, istraživali i otkrili bitni uzrok patnje kao Veliku Iluziju (*avidya*) – koja prolaznim zamjenjuje vječno, nečistim čisto, zlim dobro, neatmanom Atmana. Tako se rađa osjećaj 'ja' (*asmita*), identifikacija čiste svjesnosti s nosiocima svijesti ('vehicle'), što onda dovodi do umnažanja želja. Želje mogu biti aktivne, slabe ili uspavane. Ali u svim slučajevima potiču tugu,

bijedu, tjeskobu i tome slično. To je Gospodin Buddha iznio kao drugu plemenitu istinu.

Povezivanje i identifikacija Duha s materijalnim nosiocima svijesti nije bez svrhe. Svrha je spajanje Purushe i Prakritija da Purusha stekne svijest o svojoj istinskoj prirodi i razvoju moći koje su joj urođene, kako piše u Sutri II.23. Ova važna Sutra ukratko donosi smisao koji je u pozadini stvaranja svemira i, uzgredno, cilj života, a to je savršenstvo i kontrola sredstava, tako da ona u potpunosti odgovaraju svakom zahtjevu duha koji je u njima. Sva su djela onda savršena.

Gita kaže 'yoga je umješnost na djelu'. Budući da nema prečice, a za oslobađanje je neophodno potpuno pročišćenje i znanje, ovaj proces je dugačak. U Sutrama II. 26, 28 ukazuje se na metodu njegova ostvarenja:

«Neprekinuta vježba svjesnosti o Stvarnosti je sredstvo raspršivanja (*avidya*). Iz yoga vježbi kojima se uništava nečistoća izrasta duhovno prosvjetljenje koje se razvija u svjesnost o Stvarnosti.»

U Sutri II. 29 donose se te yoga vježbe:

*«Samo-ograničavanje (Yama),
usmjereno promatranje (Niyama),
položaj (Asana),
kontrola disanja (Pranayama),
apstrakcija (Pratyahara),
koncentracija (Dharana),
kontemplacija (Dhyana) i
trans (Samadhi)*

su osam dijelova yoge.»

Prije nego što se detaljno uhvati Yame i Niyame, čovjek prvo mora uočiti da su neki dijelovi međusobno povezani na konačni način i u svakom sustavnom vježbanju više yoge mora se držati reda kojim su ti dijelovi dati. Nije neophodno postići savršenstvo u nekom od njih prije nego što se prijeđe u drugi, ali je potrebno stvarno se potruditi da bi se održao red. Drugo, budući da je svrha yoge osloboditi se Velike Iluzije kroz umirenje aktivnosti uma, sve ove vježbe treba gledati ne kao vanjsko promatranje nego ono što pripada mentalnom stanju koje vodi do vanjskog ponašanja.

Prva dva dijela, Yama i Niyama, postavljaju strogo pravilo moralnosti. Kako god nevjerojatno

zvučalo, ali moralnost višeg reda nije potrebna za sve vrste yoge. Ako je cilj razvoj psihičkih sposobnosti i nadnaravnih moći, nije potrebna transcendentna moralnost koju podrazumijeva Rajayoga. Postoje mnogi yogiji koji posjeduju nadnaravne sposobnosti i moći, ali se moralno ili duhovno ne mogu razlikovati od običnih ljudi. Neki od njih mogu čak biti skloni okrutnostima, beskrupuloznosti ili taštini. Oni koji ovom stazom, lijevom stazom, idu prema sve većoj koncentraciji moći u sebi i izolaciji od Jednog Života (Jednote Života), dok viša yoga vodi do postupnog utapanja pojedinačne svijesti s Jednom Svijesti i slobode od vezivanja i iluzije. Kako ova dva puta neko vrijeme teku usporedno čini se na oni na lijevom putu napreduju brže sudeći po moćima. Putovi se brzo razdvajaju i vode prema potpuno različitim ciljevima.

Na putu više yoge bitna je moralnost višeg reda, a to nije moralnost konvencionalne vrste ili čak religiozne vrste. To je transcendentna moralnost temeljena na višim zakonima života i formulirana da oslobodi pojedinca od spona iluzije i neznanja. Glavni zadatak ovog etičkog kodeksa je potpuno uklanjanje svih mentalnih i emocionalnih nemira koji karakteriziraju život običnog ljudskog bića. Čini se da takva sloboda nije moguća sve dok se

tendencije s kojima se bave Yama i Niyama ne svedu na odgovarajući stupanj. Također treba uočiti da se ne zahtijeva savršenstvo od početka i čovjek koji ozbiljno namjerava hoditi ovom stazom ne treba započeti tako što će pokrenuti akademsku raspravu o izmišljenom problemu koliko dugo se mogu provoditi komponente Yame. Trebao bi početi eliminacijom onih obilježja za koja zna da su nepoželjne; vježba će mu omogućiti da vidi daljnje mogućnosti i dati mu snagu da se pozabavi finijim dijelovima svog karaktera. Svaka situacija je jedinstvena i ne mogu se postaviti čvrsta i brza pravila. Jedino ispravnim djelovanjem dobivamo još veću snagu da u budućnosti djelujemo ispravno i također stječemo sposobnost da vidimo pravo. Nema drugog puta.

Patanjali preporuča da čovjek započne vježbu s Kriya Yogom. Sutra II.1 kaže:

«Askeza, samo-učenje i predavanje Bogu tvore prvu (Kriya) Yogu.»

To su tri posljednja elementa Niyame. Ovo je vrlo praktičan pristup. Nije moguće niti je preporučljivo da obični čovjek koji je pod utjecajem *klasasa* naglavačke zaroni u yogu. Tako dugo dok je osobnost jaka nije moguća stvarna promjena. U slijedećoj Sutri se tvrdi da se Kriya Yogu vježba zbog uklanjanja 'bolnih napetosti'

(*klāśas*) to jest smanjenja 'egoizma' (*asmita*) i osjećaja 'ja sam'. Očito je da ove vježbe u ovom slučaju imaju svrhu drugačiju od Niyame. *Tapas*, askeza, u ovom kontekstu označava jednostavni život, odbacivanje hvalisavosti i nebitnih stvari. To ne znači bijedu. Samo-učenje uključuje naviku učenja, ne samo čitanja nego promišljanja onoga što se čita. *Isvarapranidhana* znači predanost Bogu, razvijanje predanosti Bogu, pokušaj da se razumije Božja Volja i radosna suradnja s njom. Ova samodisciplina je trostruka i odgovara trostrukoj prirodi ljudskog bića. *Tapas* je povezan s voljnim vidom i usklađuje fizičko tijelo, učenje je povezano s umom i usklađuje niži um s višim, a predavanje Bogu usklađuje emotivnu prirodu omogućujući Buddhiju da ju prosvijetli do određene granice. Disciplina tako razvija sva tri vida ljudske prirode i stvara sveukupni i uravnoteženi rast osobnosti.

Yama

Proučimo sada detaljno prva dva elementa yoge. Sutra II.30 opisuje Yamu:

«Yamu čini odbacivanje nasilja, laganja, krađe, neumjerenosti i posjedovanja.»

Ovdje popisane osobine imaju puno širi opseg i dublje značenje nego što se čini na površini. Stoga ćemo ih razmotriti detaljnije.

Ahimsa, odbacivanje nasilja, stvarno označava stav i način ponašanja prema svim bićima temeljen na razumijevanju jedinstva života. Kako se duhovnost temelji na učenju Jednoti Života, vanjsko ponašanje se mora uskladiti s ovim sveobuhvatnim zakonom Života. Ako se ovaj princip razumije u potpunosti tada će njegova primjena u životu biti puno lakša. Aspirant (*sadhaka*) koji želi biti savršen u vježbi odbacivanja nasilja stavlja na stranu sva akademska pitanja, strogo pazi na svoj um, osjećaje, riječi i djela i počinje ih usklađivati sa svojim idealom. Polako, kako u tome bude bivao uspješniji, postupno će se otkrivati okrutnosti i nepravde u njegovim mislima, riječima i djelima, vizija će mu se očistiti i intuitivno će spoznati pravilan smjer djelovanja u svim okolnostima. Ovaj negativan ideal neškodljivosti će se postupno

pretvoriti u pozitivni i dinamički život ljubavi, u kome će se javiti nježna ljubav prema svim živim bićima i njen praktični oblik u služenju. Onaj koji je razvio *ahimsu* kao pozitivnu i dinamičku kvalitetu univerzalne ljubavi okružen je nevidljivom aumom koja je natopljena ljubavlju i suosjećajnošću čak i ako se to ne izražava na emocionalnoj ravni. *Ahimsa* ne znači samo odbacivanje ubojstva, nego uključuje svjesno ne nanošenje bilo kakve ozlijede, patnje ili boli bilo kojem živom biću kroz misao, riječ ili djelo.

Nekoliko praktičnih natuknica: aspirant treba započeti ispitivati svoje ponašanje vezano uz želju da ne prouzrokuje bol ni jednom živom biću. Želja će se onda promijeniti u odlučnost izraženu u djelu. Dan započnite pitanjem hoće li vaša misao, riječ ili djelo povrijediti ikoga ili mu nanijeti bol, fizičku, emocionalnu ili mentalnu. Na kraju dana se zapitajte: 'Jesam li učinio išta što bi povrijedilo ikoga?'. Potom neka uslijedi još pozitivnija misao: 'Jesam li propustio priliku da budem ljubazan ili od koristi drugima?'. Počnite razmišljajući o onima pored vas: obitelji, poslovnim suradnicima; onda uključite one koje srećete, ali ih ne poznajete; napokon pomislite na one koje ne srećete, ali na čija pisma možda morate odgovoriti. Uporno

nastavite i vremenom će ljubaznost postati ustaljena navika.

Satya, istinoljubivost, podrazumijeva ne samo odbacivanje neistina nego i pretjerivanja, dvosmislenosti, izmišljotina i drugih pogrešaka u govoru ili činjenju stvari koje nisu strogo u skladu s onim što znamo da je istina. Ima mnogo oblika neistine u govoru i djelu koji s prihvaćenog gledišta nisu za osudu, ali ih sve treba ukloniti iz aspirantovog života.

Ponekad čak i tišina može biti oblik laganja ako podrazumijeva prihvaćanje neistine u ili stvaranje lažnog utiska. Teže je uočiti neistinu u mislima. U svijetu ima puno neistinitih misli i glupih predrasuda: njih se ne smije prihvatiti samo zato što ih drugi ljudi prihvaćaju ili zato što o njima piše u nekoj knjizi. Svaku misao treba pažljivo analizirati. I naše misli o drugima moraju biti istinite. Kad pomislimo da znamo motiv za nečije djelovanje, to često može biti neistina. Ta osoba može djelovati zbog razloga koje mi ne možemo niti pogoditi, bilo bi ispravnije priznati da ne znamo razloge.

Istinoljubivost je bitna, jer laž stvara nepotrebne komplikacije u životu i stalni je izvor mentalnog nemira. Budalastoj osobi laganje je jedan od

najjednostavnijih i najlakših načina da se izvuče iz neželjene situacije ili teškoće. Ali napor da se laž i lažni izgled održe uzrokuje posebnu napetost u podsvjesnom umu i osigurava plodno tlo za emocionalnu uznemirenost. Ove stvari ne uočava obična osoba koja živi život konvencionalnih obmana: tek kad počne vježbati istinoljubivost počinju se njenom oku otkrivati finiji oblici neistine. Jedan zakon kaže da postajemo svjesni finijih oblika bilo kojeg zla kad eliminiramo njegove grublje oblike.

Apsolutna potreba da se vodi savršeno iskren život slijedi iz same prirode Stvarnosti na kojoj se temelji svemir i naš život. Ta Stvarnost je u biti Ljubav i Istina. Aspirantov unutrašnji i vanjski život mora stoga strogo biti u skladu s ovim temeljnim zakonima ako njegovi naponi trebaju donijeti ploda. *Ahimsa* je propisana zato što nas *himsa* ili nasilje izbacuje iz sklada sa zakonima Istine; njihovo kršenje nas prije ili kasnije koči, često puta uz cijenu puno patnje.

Nekoliko praktičnih natuknica: aspirant treba započeti svaki dan tako što će si postaviti ideal istinoljubivosti u najširem smislu. Pokušajte ispravno promatrati i slušati tako da je svaka misao točna. Kad govorite zastanite i pogledajte je li ono što se govori ispravno i nije utemeljeno na

nagađanjima. Kad nešto obećate, pažljivo promislite i onda učinite sve što možete da održite to obećanje; nemojte nagađati motive ako to nije apsolutno neophodno. Kad se mora donijeti zaključke na nepotpunim podacima, zapamtite da su oni tek proizvoljni i zauzmite najdobrosvijesti stav. Na kraju dana se zapitajte jeste li se držali principa istinoljubivosti. Možete doći u iskušenje da opravdate laž; nemojte podleći takvom iskušenju. Ne smijemo zavaravati sebe kao ni druge.

Asteya, doslovno znači odbacivanje krađe; ali također uključuje i sve neizravne i suptilne oblike protupravnog prisvajanja koji se po navici opravdavaju. Aspirant si ne smije dopustiti da uzme išta što nije njegovo, ne samo novac ili stvari, nego ni pohvale za nešto što nije učinio ni zasluge koje mu ne pripadaju. Tek kad uspije do neke mjere eliminirati grublje oblike ove sklonosti počinje otkrivati finije oblike nepoštenja. On mora sustavno nastaviti uklanjati ove neželjene sklonosti sve dok ne ukloni njihove posljednje tragove.

Nekoliko praktičnih natuknica: vježba treba započeti na mentalnoj razini. Želja da se posjeduje ono što drugi ljudi imaju vodi do pogrešnog djelovanja. Stvarno protupravno prisvajanje, ako se

dogodi, je samo usputni proizvod misli. Ali pohlepna misao sama po sebi je dovoljna da naruši čovjekovu emocionalnu i mentalnu ravnotežu. I učini ga nezadovoljnim i zavidnim. Zato on mora na toj razini pokušati ukloniti je. Potrebe treba smanjiti koliko je to praktično. Treba razviti stav zadovoljstva kad se vidi druge kako uživaju u svom posjedu, izbjegavajući osjećaj ljubomore. Vježba zadovoljstva (*samtosha*) to olakšava.

Brahmacharya znači 'kretanje u Brahmanu', to jest, slobodu od dominacije osjetila i težnje ka osjetilnom uživanju. Danas je osjetilni život postao tolikim dijelom postojanja da se ugađanje željama smatra normalnim. Međutim za duhovnog aspiranta takvi užici nisu štetni zato što su grešni nego zato što mogu uzrokovati emocionalne i mentalne nemire. Mnoga takozvana sredstva za ljepotu su proizvedena metodama koje uključuju okrutnost prema životinjama; mnoge televizijske emisije stvaraju neželjene misli. Ali dokle god živi u svijetu čovjek se mora kretati među stvarima koje djeluju na osjetila. On ne može izbjeći osjećaj zadovoljstva kad su stvari prihvatljive. Niti je cilj otupiti osjetila. U stvari čovjek na ovom putu mora samog sebe učiniti osjetljivijim. Nije problem u osjećaju nego u želji za ponavljanjem doživljaja.

Obično se *brahmancharya* uzima u smislu apstinencije od seksualnih užitaka; to je možda zbog bliske povezanosti između seksualne energije i energije koja je potrebna za postizanje mentalne, moralne i duhovne obnove, što je cilj yoge. U stvari seksualna energija je samo grublji oblik ove finije energije (*ojas*). Struja energije je jako osjetljiva na misao i najmanja misao povezana sa seksualnom željom uzburka je i usmjeri prema spolnim organima. Stoga je neophodna stroga kontrola misli i želja. Život u naprednoj yogi je nespojiv s gubitkom životne sile. Međutim od aspiranta se ne traži da se odjednom odrekne spolnog života. Neophodan je zdrav razum i treba razmotriti sve aspekte, potiskivanje ne vodi čovjeka daleko, a može biti opasno. Jedino kroz rastuće razumijevanje otpadaju želje.

Nekoliko praktičnih natuknica: umjesto potiskivanja želja, treba ih postupno staviti pod kontrolu, profiniti i na kraju oplemeniti. Treba razviti zanimanje prema višim težnjama, a um treba biti tako zauzet da nema vremena lutati područjima osjetilnih težnji. Ključne riječi su umjerenost, skromnost i oplemenjivanje. Kontrola treba započeti od grubljih vidova i širiti se prema težim i suptilnijim. Kontrola samo jedne želje može usmjeriti energiju prema drugim željama.

Aparigraha, ne-grabljenje, također uključuje zauzdavanje sklonosti da se gomila i bude pohlepan. Sklonost gomilanju je toliko jaka da se može smatrati temeljnim instinktom. Naravno da čovjek mora posjedovati nekoliko bitnih stvari za održavanje tijela. Bitno i nebitno su relativni pojmovi i svaka osoba mora sebi odrediti granice. Uz neophodne stvari ljudi žele luksuz, samo da bi povećali svoju udobnost i užitak. Nezadovoljni onim što imaju ljudi nastavljaju gomilati bogatstvo i stvari koje ne služe ni jednoj drugoj svrsi nego zadovoljavanju njihove taštine i želji da izgledaju nadmoćnije od drugih. Takvo gomilanje nema granica.

Osim komplikacija koje uzrokuje u društvu, takvo ponašanje za pojedinca znači trošenje vremena u gomilanju stvari i rasipanje energije za njihovo održavanje i čuvanje. Životne brige i tjeskobe se povećavaju razmjerno s akumuliranim dobrima. Onda nastaje strah od gubitka. Onaj koji se ozbiljno bavi yogom ne može si dopustiti da svoje energije rasipa na taj način; mora biti zadovoljan onim što mu dolazi prirodnim putem kroz djelovanje Zakona.

Međutim ono što je važno nije količina stvari kojima smo okruženi nego naš stav prema njima. Jer možemo posjedovati tek nekoliko stvari, a da

ipak posjednički osjećaj bude jak. S druge strane, netko može imati veliko bogatstvo, a ipak biti slobodan od osjećaja posjedovanja, uvijek spreman da se bez imalo oklijevanja odrekne svega. To je moguće, ali nije lagano. Stoga bi bilo dobro odreći se svih nepotrebnih stvari i naučiti živjeti jednostavnim i skromnim životom. Njegovanje vrline *aparigraha* osigurava stanje uma oslobođenog od vezanosti i uznemirenosti.

Nekoliko praktičnih natuknica: *a* je negativna čestica, *pari* znači 'okolo' i *graha* znači 'grabljenje'. Tako se ova vrlina sastoji od popuštanja stiska oko stvari koje nas okružuju. Iako u konačnici broj i kvaliteta stvari koje čovjek posjeduje nisu važni, početnik mora smanjiti ono što posjeduje i koristi. Treba smanjiti potrebe i prihvatiti skroman život. Potrebe treba promatrati kao dio osobnosti i smatrati da pripadaju nekoj drugoj osobi.

Nakon ovih pet osobina Yame Patanjali u Sutri II.31 donosi jedan vrlo važan princip:

«Ove sastavnice neuvjetovane vremenom, kastom, mjestom ili prilikom tvore Veliki Zavjet.»

Važnost ovog principa nije obično shvaćen. On odbacuje sve sumnje oko iznimaka. I dok se može činiti da je njegovo izvršavanje teško, on u potpunosti uklanja poteškoće o odlučivanju što je to idealno ponašanje.

Niyama

Prije nego što se pozabavimo s pet elemenata Niyame, bilo bi korisno razmotriti razliku između Yame i Niyame. Čini se da su obje usmjerene zajedničkom cilju – promjeni niže prirode tako da posluži kao prikladan nosilac svijesti Božanskog Života. Vježbe uključene u Yamu su moralne i zabranjujuće i leže u temelju yogičkog života, dok su one u Niyami disciplinirajuće i izgrađujuće po karakteru i cilj im je organizirati život duhovnog aspiranta. U Yami se od aspiranta ne traži da učini išta pozitivno: on samo uči odgovarati na događaje iz njegova života na propisani način. Ali cilj vježbanja zavjeta ovisit će o okolnostima. Na primjer, asket koji živi u džungli imat će malo prilika praktično provoditi Yamu.

Niyama uključuje redovito vježbanje iz dana u dan bez obzira na okolnosti u kojima se čovjek može naći. Čak i ako je izoliran od svih društvenih veza čovjek mora vježbati kao i onaj koji je najzaposleniji. Elementi Niyame su doneseni u Sutri II.32:

«*Saucha* (čistoća), *samtosha* (unutrašnji mir), *tapas* (intenzivna akcija pročišćavanja), *svadhyaya* (samo-proučavanje) i *isvarapranidhana*

(predavanje Išvari ili Bogu) čine elemente Niyame.»

Saucha, čistoća. Cijeli svemir, vidljivi i nevidljivi, manifestira i natopljen je Božanskim Životom. Sve je stoga čisto i sveto s više točke gledanja. Tako kad koristimo riječi 'čist' i 'nečist' u svakodnevnom životu očito ih koristimo u relativnom smislu. 'Čistoća' vezana uz naša grublje i finije nosioce svijesti označava njihovu sposobnost da efikasno služe kao instrumenti Božanskog Života. Ona su nečista ako sprečavaju puno izražavanje tog života ili ometaju izvršavanje svojih funkcija. Čistoća je stoga funkcionalna; a pročišćavanje znači uklanjanje svih elemenata koji priječe ostvarenje jedinstva sa svime.

Iako funkcionalna, čistoća u velikoj mjeri ovisi o kvaliteti materijala ode kojeg je sagrađeno određeno sredstvo svijesti. Taj materijal uvelike određuje sposobnost titranja zato što su kvaliteta i sposobnost titranja u prirodi nerazdvojivo povezani, svaka vrsta materijala odgovara na ograničeni raspon titraja. Ako želimo u niža sredstva spustiti više i finije titraje koji odgovaraju dubljim slojevima ljudske svijesti moramo im osigurati odgovarajući materijal.

Sva niža sredstva *jivatme* ili monade se stalno mijenjaju. Pročišćavanje leži u stalnoj zamjeni

grubljeg finijim. Pročišćavanje fizičkog tijela je relativno jednostavno i može ga se potaknuti ispravnom hranom i pićem. Treba konzumirati ono što se klasificira kao *sattvik* (*satvičko*) i zamijeniti čak i *rajasik* (*rajastičko*), kolikogod je to praktično. Naravno treba potpuno izbaciti meso, alkohol i drugu *tamasik* hranu. Tijelo koje je zagađeno njihovom konzumacijom može se u dovoljnoj mjeri očistiti pomoću produžene i pažljive dijeta. Magnetska (eterična) čistoća hrane i drugih materijala koji se koriste je također važna.

Pročišćavanje finijih nosača (omotača, sredstava, vozila) svijesti koja služe kao instrumenti izražavanja misli i osjećaja, obavlja se drugačije i uz više poteškoća. Njihove osobine titranja se postupno mijenjaju kroz isključivanje neželjenih misli i osjećaja iz uma i stalnom zamjenom višim i finijim mislima i osjećajima. Kako se osobine titranja mijenjaju tako se i materija tijela mijenja u hodu i vremenom, uz postojani napor, ta sredstva su dovoljno pročišćena. Test pročišćenosti leži u normalnim osobinama titranja: da li nenadgledani um lako i prirodno misli čiste misli i osjeća čiste osjećaje. Za njega je teško imati neželjene misli i osjećaje, na isti način na koji je nečistom umu teško imati visoke i plemenite misli i osjećaje.

Mantre i molitve također potiču sredstva da titraju na višim frekvencijama i donose im poticaj duhovnih sila iz razina koje su iznad. Promjena koja se na taj način pokreće svaki dan postupno ispire sve neželjene elemente iz nosilaca svijesti. Pročišćavanje je pozitivna vježba i ne djeluje sama od sebe. Čovjek mora svaki dan vježbati pročišćavanje.

Samtosha, unutrašnji mir, je vježba koja um drži potpuno mirnim, zadovoljnim i neuznemirenim što god se vani događalo. To je pozitivno stanje i ne uključuje lijenost ili nedostatak inicijative ili ravnodušnost na ono što se događa, jer to sve potiče osjećaj nezadovoljstva i bespomoćnosti. Duboko zadovoljstvo ili *samtosha* znači ne samo neželjenje više bogatstva i materijalnih stvari od onoga što dođe prirodnim putem nego također i neželjenje neopipljivih stvari kao što su moć, položaj, pohvala i slično. On također uključuje *uparati* i *titikshu*.

Uparati ili tolerancija znači prihvaćanje ljudi onakvima kakvi jesu; ona proizlazi iz znanja da je svaki pojedinac manifestacija Jednog Bića i svatko evoluiru na svoj jedinstveni način. To znanje nam pomaže da uvijek djelujemo u skladu s drugima,

pomažući im da se razvijaju svojim vlastitim putem bez prisiljavanja da pođu nekim od naših putova. Takva je pomoć moguća tek nakon što se kroz ponizno proučavanje svih manifestacija Jednog Bića nauči o putovima Njegove mudrosti. Ako nas netko povrijedi ili uvrijedi pomislimo da nam on samo pomaže platiti neki stari dug i zato mu trebamo biti zahvalni i istovremeno ga trebamo žaliti zbog loše karme koju sebi skuplja.

Titiksha ili ustrajnost je mirna, tiha snaga koja vedro podnosi šokove, oluje, nepovoljne okolnosti i izjalovljene nade. Čovjek mora biti spreman bez imalo ljutnje pa čak ni mrštenja suočiti se sa sitnim trvenjima svakodnevnog života jednako kao s puno ozbiljnijim iskušenjima. Ovo se ne može postići samo snagom volje već treba uključiti vježbanje da se bude čvrst i ravnodušan prema osobnoj boli, fizičkoj jednako kao i mentalnoj. Međutim čovjek treba zadržati osjetljivost za patnje drugih ljudi. Snaga volje nije dovoljna premda ima svoju ulogu; na koncu *viveka* ili razlučivanje (diskriminacija) je ono što čovjeku omogućuje da ostane miran i zadovoljan u svim okolnostima.

Tapas nema odgovarajući prijevod. Riječ dolazi iz korijena 'grijati'. Upotreba je analogna intenzivnom zagrijavanju zlatne rudače da se spali sva nečistoća. *Tapas* dakle označava napor da se tijelo pročisti. Sastoji se od strogosti, samodiscipline i pročišćavanja. Osobnost je odraz višeg bića (višeg Jastva , individualnosti, op. izd.), a fizičko tijelo odgovara aspektu volje. Dok pročišćava tijelo, *tapas* također osnažuje volju.

Prema ustaljenom mišljenju *tapas* uključuje određene vježbe za kontrolu tijela, kao što su post, odbacivanje razne, privlačne hrane i održavanje tišine u posebnim razdobljima. Poznati su neki pojedinci koji su držali ruku u zraku sve dok im se nije osušila. Takvi bizarni slučajevi su budalasti i za osudu. Istina je da oni osnažuju volju, ali tijelo, koje treba biti djelotvorni instrumenti višeg Bića, smatraju beskorisnim i zato je to samoporažavajuće. Takvi ljudi su očito pogrešno razumjeli trapljenje tijela kao svrhu za sebe. Ako je neka vježba konstruktivna, korisna, recimo kao ustajanje u točno određeno vrijeme ili učenje ili služenje u točno određeni čas, čak i ako je tijelo protiv toga, ona je vrijedna i opravdana. U početku *tapas* može biti ograničen na određena područja, ali postupno se mora širiti na sve dužnosti i sva služenja.

Svijest svakog običnog čovjeka se identificira s nosiocem svijesti kroz kojeg djeluje. *Tapas* slabi tu vezu i omogućuje da se svijest djelomično odvoji od nosioca svijesti. Takvo postupno odvajanje slabi *asmitu* ili 'ja sam to' svijest. Na taj način, prirodno, pridaje se manje pažnje tjelesnim željama i život postaje jednostavan, oslobođen od razmetanja i hvalisanja, luksuza i nepotrebnog meteža. Izvana život može izgledati asketski, ali za aspiranta on je skladan i prirodan. On pazi na tjelesne potrebe da bi tijelo ostalo u formi i spremno da ga više Biće upotrijebi, ali tijelo ga ne kontrolira niti mu on ugađa.

Svadhya, samo-proučavanje počinje ozbiljnim proučavanjem svetih knjiga, tradicionalno religioznih, posebno onih posvećenih yogi. U današnje vrijeme čini se korisnim isto tako proučavati i modernu literaturu o čovjeku, Bogu i svemiru, jer ona često ukazuje na strukturu i zakone svemira lakše razumljivim jezikom. Ona je često povezana sa znanstvenim mišljenjem, koje sve više i više potvrđuje drevne istine, koje su do kraja devetnaestog stoljeća smatrane zastarjelima i praznovjernima.

Svadhya zahtjeva redovno učenje. Dok je obično učenje površno i u najboljem slučaju znači

pamćenje onoga što se čita, samo-proučavanje ide dublje u implikacije onoga što se čita i kako to djeluje na naš pogled na život i življenje. Puno pomoći se dobije ako se vrijeme ne provodi samo razmišljajući o dijelovima pročitana nego ako se neku pročitano misao uzme kao predmet meditiranja tokom cijelog dana.

Kako čovjek napreduje, neovisno o stečenom znanju, mijenja se i kvaliteta njegova uma i veće svjetlo se vidi u istim starim tekstovima. Sve pravo znanje dolazi iznutra; to je dio značenja prefiksa *sva* u riječi *svadhyaya*. Drugo značenje je da ovo proučavanje treba uključivati i proučavanje djelovanja 'nižeg ja' (sebstva), kako se osobnost uvijek nameće i ometa djelovanje višeg Jastva (Bića). To je najbolje vidljivo u našem odnosu i djelovanju s drugima.

Isvarapranidhana je ono što se obično naziva predavanje Isvari ili Bogu. Kad prihvatimo da je Božja volja vrhunska, naš pristup je iznad uobičajenog osjećaja otpora neizbježnim životnim nesrećama i patnjama. Ali ova riječ uključuje puno više od toga, Patanjali u Sutri I.23 kaže da se *samadhi* ostvaruje i pomoću predanosti Isvari (Bogu).

Dublje značenje ove tehnike leži u temeljnoj filozofiji *klesasa*, a to je da; sva patnja nastaje kao rezultat *avidye* ili neznanja. I dalje, unutrašnja Stvarnost je uvijek slobodna od temeljnih iluzija *asmite* ili 'ja' (niže) svijesti (osobnosti, 'sebe'-svijesti, op. izd.), a individualna svijest (više Ja) je manifestacija Stvarnosti. Otuda razumijevanje da sve što se događa nije samo za nečije dobro nego je volja višeg Bića. U izjavi 'ne moja nego neka bude volja Tvoja', 'moja' je iluzija, a 'Tvoja' je jednaka s onom višeg Bića. Tada čovjek pokušava postati instrument Božanstva i surađivati i ostvarenju Božanskog Plana.

Čovjek koji namjerava predati se Bogu pokušava osigurati da osobnost nije zapreka nego voljni i svjesni instrument Božanske Volje. To je svakako postupni proces i zahtjeva dug i težak rad. U početku čovjek mora biti spreman da radi u mraku, pokušavajući učiniti ono što smatra da je pravo, bez ikakvog svjesnog znaka Božanske Volje. Čak i ako poznaje Božansku volju, svojeglava i nekontrolirana osobnost neće dopustiti da se ona izrazi slobodno i potpuno. Ali dok ustrajava u provođenju onoga što misli da je ispravno, bez obzira na cijenu koju plaća osobnost, ja-osjećaj postupno blijedi, a istovremeno postaje jasnija percepcija Božanske Volje. Za osjećajnu

osobu naglasak je na jedinstvu s Išvarom, Voljenim, kroz ljubav. Kako se čista ljubav prirodno izražava u samo-odricanju i podvrgavanju osobnih želja Volji Voljenog, to vodi prema rastapanju ja-svijesti.

U svim slučajevima ova vježba vodi do sklada s Božanstvom. Prirodno, osobnost se pročišćava, izražava najviše kvalitete i tako ostvaruje cilj yoge. Patanjali je stoga ispravno istakao da je predaja Bogu dovoljna sama po sebi za stjecanje *samadhija*. Međutim oni kojima takva ljubav ili predaja ne dolazi prirodno otkrit će da je put označen u *Yoga-sutrama* koristan.

Slijedeće dvije *Sutre* (II. 33&34) su od velike pomoći svakome tko doista želi vježbati Yamu i Niyamu:

«Kad je um uznemiren negativnim mislima, treba razviti suprotne misli.

Negativne misli, osjećaji (i djela) kao što je nasilje i slično, bilo da ih sami činimo ili potičemo druge, bilo da su uzrokovane pohlepom, ljutnjom ili zabludom, bilo da su u blagom, srednjem ili snažnom obliku, rezultiraju beskrajnom patnjom i neznanjem; zato je potrebno ustrajati u suprotnim mislima.»

Čak i kad se neko vrijeme vježba Kriya Yogu, onaj zamah od svih sklonosti iz prethodnih života ostaje u nama; usprkos čovjekovoj odlučnosti, neželjene navike i sklonosti prisiljavaju ga djeluje,

osjeća i misli na način koji je protivan njegovim idealima. Savjet u Sutri 33 je ustrajati u onome što je suprotno neželjenim sklonostima. Osnovno načelo je da su sve takve sklonosti, bilo da su povezane s djelovanjem, osjećanjem ili mišljenjem, ukorijenjene u naviku pogrešnog mišljenog mišljenja i stoga je jedini način da se ukloni zlo napasti izvor i promijeniti neželjene misli koje su u temelju. I dalje, zlo postoji u nižoj mentalnoj prirodi jedino kad njemu suprotno dobro nije ugrađeno u trajniji viši mental. Kad je dobro tamo učvršćeno, njegova suprotnost slabi: ako postoji ljubav, mržnja i sklonost vrijeđanju ne mogu opstati.

Sutra 34 daje kratki ali vrhunski savjet. Čovjek je odgovoran za zlo djelo ne samo a) ako ga učini izravno, nego b) ako uzrokuje da ga izvrši netko drugi i c) prešutno ga prihvati ili odobri. Prvo je lako prepoznati, ali treba biti vrlo pažljiv i oprezan kad je riječ o druga dva, jer oni nisu uvijek tako prepoznatljivi. Na primjer, upotreba nekih proizvoda koji se smatraju normalnim, a u čijoj proizvodnji se nanosi zlo drugim živim bićima. Mnogi pomagala za očuvanje ljepote se dobivaju na način koji uključuje okrutnost prema životinjama. Slično je i s mnogim lijekovima i nekim prehrambenim artiklima. Treće je još teže

prepoznati. Ako netko prešutno dopušta ili odobrava okrutne postupke, na primjer maltretiranje udovica, slugu, radnika, dječje brakove i tome slično, on dijeli kolektivnu odgovornost. Prema ovoj Sutri pogreške se ne može ignorirati bez obzira jesu li prisutne u snažnom, srednjem ili slabom stupnju. Namjera je očito usmjeriti našu pažnju i na manje pogreške preko kojih smo skloni prijeći. Naravno da se ne može vidjeti suptilnije pogreške sve dok se ne pozabavimo krupnijima i dok um ne postane osjetljiv. Ali sve one rezultiraju u patnji (*dukha*) i neznanju (*ajnana*). Riječ *dukha* se odnosi ne samo na normalne karmičke rezultate takvih djela nego na opću nesreću koja prevladava u cijelom ljudskom životu i truje čak i najsretnije trenutke. *Ajnana* nije samo zbrka u umu nego i nedostatak temeljnog znanja o našoj istinskoj božanskoj prirodi.

Sutra 34 također pojašnjava da neželjene sklonosti proizlaze iz pohlepe, ljutnje i zablude. Pohlepa je želja da se grabi za sebe, a ljutnja je uznemirenost koja nastaje uslijed neispunjavanja nećijih želja. Zabluda nastaje iz vezanosti uz osobu ili stvar. Ono što se možda obično ne shvaća jest to da privlačnost nije prisutna u predmetu nego se rađa u umu. To je jasno onome tko shvaća da niti

jedna stvar ne privlači sve, mlade i stare, muškarce i žene. Ova stanja – pohlepa, ljutnja i zabluda – zaklanjaju buddhi. Zbunjeni i neprosvjetljeni um je plodno tlo za pogrešne misli, osjećaje i djela.

Međutim neki komentatori objašnjavaju da čovjek mora istraživati prirodu onih zanimanja koja privlače um, to jest sklonosti koje se spominju u Sutri 34. Cijeli sadržaj uma treba istražiti, treba ispitati ono što um prihvaća kao i ono što odbija, kao i motive za to. Kad netko krade on u stvari želi neki predmet, a u tom trenutku se čini da je krađa najlakši način da ga dobije; otuda nije krađa ono što treba istražiti nego pohlepa. Na taj način čovjek prodire onoliko duboko koliko je u stanju. Možda će i samo ovo promatranje smanjiti uznemirenost.

Iako je deset elemenata uključenih u Yamu i Niyamu opisano pojedinačno i mora ih se vježbati odvojeno ne smijemo zaboraviti jedinstvo koje je u pozadini ljudske prirode, koje ima različita lica ali je u biti jedno. Stoga ne možemo život podijeliti u neprobojne odjeljke i vježbati različite elemente Yame i Niyame jedan po jedan kao da je svaki neovisan od onog drugog. Svi ti elementi ili udovi su blisko isprepleteni i osobine koje trebaju razviti su različiti vidovi našeg unutrašnjeg života. Koliko smo sposobni evoluirati ovisit će u velikoj mjeri o općem smislu našeg života. Zato je opća kvaliteta i

moralna priroda našeg života ono što treba popraviti korak što korak iako se možda u nekom vremenu usredotočimo na neka posebna područja.