

BOŠTJAN HARI

Ali se sme kristjan ukvarjati z jogo?

Živimo v času vse večje dezorientacije. Tempo časa postaja uničujoč. Civilizacijski dosežki na vseh področjih niso izpolnili pričakovanj. Moderni človek ima kljub napredku v znanosti in tehniki še manj prostega časa in je še bolj kot njegovi predniki podložen raznim vrstam odvisnosti. Stres in frustracije so postali bistven del vsakodnevnega slovarja. Vedno bolj se uporablja sredstva za umirjanje, prakticirajo se antistresni programi bodisi v obliki opija, literature ali tehnik. Število tehnik za doseganje oz. ohranjanje "popolnega zdravja" je v vse večjem porastu. Tako se v današnjem času na našem prostoru pojavljajo *Transcendentalna meditacija (TM)*, *Sri Chinmoy meditacije*, *avtogeni treningi*, *razne borilne veščine*, *muzikoterapije*, *plesne sprostitve*, med njimi tudi *joga*, o kateri bomo govorili v spodnjem prispevku.

INVAZIJA GURUJEV

Zadnja leta v Evropi mrgoli gurujev. Guruji ("gu" - tema + "ru" - svetloba, znanje) so duhovni učitelji, ki kandidata vodijo k razsvetljenju. Njihova gostovanja pridobivajo vse večjo spektakularnost. Eden izmed njih je Paramhans Swami Maheshwarananda. Rodil se je l. 1945 v Rajastanu v severozahodni Indiji, zdaj pa že več kot 30 let živi na Dunaju in je ustanovitelj sistema "Joga v vsakdanjem življenju". Večkrat je obiskal Slovenijo, npr. leta 2007, ko je imel predavanje na temo "Duhovno prebujenje manipura čakre" v Cankarjevem domu v Ljubljani. V Zagrebu ga je leta 1999 v prepolni kinodvorani pozdravil predstavnik indijskega veleposlaništva na

Hrvaškem. Guru je imel nato predavanje o "skrivnostnih močeh v človeku". Leto kasneje je prav tako na Hrvaškem vodil mednarodni seminar joge, kjer je predaval o "Kundalini in energetskih centrih".

ZGODOVINA

Joga je pojem, ki se danes pogosto pojavlja v vseh javnih medijih, na radiu in televiziji, v časopisih in revijah, in je že sprejel mednarodna merila. Dejstvo je, da kljub njeni razširjenosti mnogi o njej še vedno vedo zelo malo. Od tod tudi tolikšni nesporazumi. Nekateri jo imajo za religiozno tehniko, drugi jo prakticirajo kot terapevtski sistem. Dilemo bi nekako mogel razrešiti pogled na njeno preteklost.

Joga se je razvila v Indiji iz prastarih verskih predstav in z njimi povezanih vaj ter je starejša tako od Ved kakor tudi brahmanizma, zato jo nekateri njeni zagovorniki predstavljajo kot nereligiozno tehniko, saj je obstajala pred samim hinduizmom. Čeprav brez temeljev gredo svamiji še dlje in trdijo, da so vse religije del joge oziroma da je joga "oče" vseh religij. Četudi stara, joga ni niti približno tako neodvisna disciplina, kot jo predstavljajo svamiji. Joga je v svojem teoretičnem nauku popolnoma odvisna od še starejšega filozofskega sistema, ki se imenuje Samkhya.

V najzgodnejši dobi je bila joga usmerjena na tehnike koncentracije, ki so si pridobile oblast nad duhom in telesom, materijo, kot tudi nad skrivnim znanjem o človeku in vesoljem. Katičič bi temu dodal, da se je filozofija joge razvila na osnovah puščavniškega mučenja in da ima svoj globlji izvor v starodavnih čarovnijah. Ni dvoma, da se je v jogo nakopičilo tudi izkustvo indijskih puščavnikov, ki so v človeku odkrili mnoge skrite možnosti, od katerih so nekatere sprejete v sodobni psihosomatski medicini. Joga je tudi pred vključitvijo v brahmansko pravovernost priznavala osebnega boga Isvara.

Reči moremo, da je bila joga od svojih najzgodnejših začetkov, tudi pred vključitvijo v hinduizem, teistična, kar pomeni da je poučevala praktično vprego človekovih duhovnih in telesnih moči z namenom doseganja osvoboditve (mokše).

POJEM

Jogo bi lahko na kratko definirali kot "pot zedinjenja z bogom". Je teistični sistem oziroma tehnika osvoboditve iz ciklusa ponovnih rojstev (reinkarnacije) s ciljem "odstranjanja stanj zavesti" oziroma razsvetljenja ali osvoboditve "mokše", kar je moč na koncu doseči samo z milostjo guruja.

Papež Frančišek je rekel, da "nam tisoč tečajev duhovnosti, to je joge, zena in podobnega, ne bo dalo svobode Božjih otrok".

Sama beseda ima dva pomena:

1. jemanje jarma nase – kakor vol (sredstvo za doseganje cilja);
2. zedinjenje (cilj joge).

Joga torej istočasno označuje tako sredstvo (vpreganje in krotenje čutov) kot tudi cilj (povezanost individualne in absolutne duše; končno zedinjenje Atmana in Brahmana).

POTI ODREŠENJA V HINDUIZMU IN KRŠČANSTVU

S površnim razmišljanjem je mogoče reči, da so vse religije samo različne poti do istega Boga, kar je na svojih predavanjih večkrat poudarjal Swami, vendar temu ni tako. Takšno je stališče hinduizma, ki pa ni združljivo z vsebino razodete religije. Med krščanstvom in hinduizmom obstaja temeljna razlika, ki jo tukaj želimo poudariti. Skupna lastnost religij je nauk o odrešenju. V religijah človek išče Boga, v razodeti religiji pa Bog išče človeka. Potem ko Adam greši, se skriva. Bog ga poišče in vpraša: "Adam, kje si?" V hinduizmu se posameznik odrešuje sam (ali z milostjo guruja), medtem ko v krščanstvu Bog odrešuje človeka. V središču hinduizma je *neka tehnika*, v središču krščanstva pa je *Božja milost*. V hinduizmu je odrešenje individualni napor, v krščanstvu pa je poudarek na skupnosti (občestvu) – Cerkvi. "Že dva tisoč let je Cerkev kot jaslice, v katere Marija polaga Jezusa in ga izroča češčenju in v premišljevanje vsem narodom," pravi Janez Pavel II. v dokumentu *Skrivnost učlovečenja* (št. 11). Če vernik v hinduizmu želi komunicirati z Bogom, se mora sam vzdigniti do Boga. Vernik se preobražuje, pobožanstvuje (sam postaja Bog!), da bi bil sposoben odnosa z božanskim – le-to označuje panteizem. "Joga sprejema oboje – verovanje v ustvarjalno moč vesolja ali v sveto osebo," trdi Swami. Sredstvi za to preobrazbo sta *meditacija* in *tehnika*.

SPOŠTOVANJE OZ. ČAŠČENJE GURUJEV

V hinduizmu se skupaj s panteističnim bogom vedno slavi tudi guruja oziroma

duhovnega učitelja, ki mu gre zahvala za religiozno znanje. Guru daje učencu mantro. Mantra ("man" – duh + "tra" – osvoboditev) je zlog ali verz v sanskrtskem jeziku, ki se poje z namenom doseganja osvoboditve in miru. "Meditacija brez mantre je kakor telo brez duše," pravi Swami in dodaja, da je "mantra brez učitelja kakor duša brez telesa". Medtem ko zagovarja svobodo od vsake religije, Swami zahteva celovito podložnost guruju. "Samouresničitev lahko dosežemo le pod vodstvom guruja ne glede na to, katero pot joge izberemo. Obstajajo samo ena vrata, skozi katera vstopimo v kraljestvo znanja – predanost učitelju." Še več, aspirant v jogi (pripravnik) bi moral brati tudi hindujske spise: priznana dela literature o jogi (na primer Bhagavad-Gito, Upanišade, Patanjalijeve Joga-Sutre, spise o Vedanti, biografije velikih jogijev), da bi se ob njih navdihoval in učil. Priporočenemu pobožnemu branju indijske hagiografije moramo dodati, da imajo tudi nekatere od fizičnih vaj iz sistema "Joga v vsakdanjem življenju" (prvih 20 položajev iz niza "KHATU PRANAM") religiozen značaj, izkazovanje kulta Satguruju ("pravemu duhovnemu učitelju").

KAJ JE CILJ JOGE?

Po besedah Paramhansa Swamija Mahe-shwaranande, začetnika sistema "Joga v vsakdanjem življenju", je "cilj joge duhovna in telesna osvoboditev – od karme in usode, ponovnega rojstva in smrti. Joga je edina duhovna pot, ki jo je sprejelo vse človeštvo." Karma, ki so ji po hinduističnem verovanju vsi podložni, tudi bogovi, se prekine le s sistemom joge prek številnih ciklusov ponovnih utelešenj. Jezusu Kristusu kot edinemu odrešeniku sveta v filozofskem sistemu joge ne pripada pomembnejše mesto od katerega koli drugega guruja v hinduizmu. Terapevtski in drugi motivi, s katerimi se joga reklamira na Zahodu, prej ali slej končajo na njenih duhovnih osnovah, ki so primarne. Tudi joga je prispevala k temu, da po zadnjih statistikah 20 % kristjanov v Evropi veruje v reinkarnacijo. Po Swamiju je

potrebno v jogi razlikovati tri bistvene (konstitutivne) dele: fizični (ki je sestavljen iz telesnih vaj), mentalni (meditacija in dihalne vaje) in duhovni (osvoboditev iz ciklusa ponovnih rojstev oz. reinkarnacije, ki jo Swami imenuje "kozmični proces reciklaže"). Seveda pa sta prva dva vidika (fizični in mentalni) samo v službi tretjega, duhovnega.

Fizični del joge sestoji iz asana-vaj, ki služijo razvoju telesa, in pranayame, to je dihalnih vaj. Te vaje so se med širšo populacijo neredko vrednotile kakor vsi ostali treningi za mišice, ki so jih imeli za nevtralne, kar pa vendarle zanikajo tudi same Swamijeve besede: "Te vaje niso gola gimnastika ali prijeten fizični trening. Velika razlika je med joga-asanami, katerih končni cilj je duhovni razvoj, in gimnastiko, katere cilj je razvoj mišičevja." Tega ne bi smeli pozabiti.

"SVETA ENERGIJA"

Pranayama, kar v prevodu pomeni upravljanje s prano, naj bi bila kozmična energija (bioenergija, ki, chi ...), ki vse prežema. Počasi vstopamo v okultno anatomijo duha. Joga uči, da obstaja 72.000 nadijev (ali duhovnih instalacij v okultnem telesu človeka, skozi katere teče "sveta" energija – prana). Med njimi so najpomembnejše tri: ida (kanal, ki izvira iz leve strani hrbtenice), pingala (prehaja skozi desno stran hrbtenice) in sushumna (centralna instalacija v stebru hrbtenice), ki povezuje sedem energetskih vrtincev, ki se imenujejo "čakre". V jogi je "samouresničenje" doseženo, ko se ne glede na vrsto tehnike kundalini prebudi iz svojega ležišča, najnižjega energetskega centra, ki se imenuje muladhara čakra in se nahaja v spodnjem delu hrbtenice: "Vročina v telesu tedaj postaja izredno močna. Ko to začutiš, se kundalini prebudi iz svojega sna kakor kača, ki sika in se postavi pokonci, ko jo udarimo s palico. Tedaj vstopi v sushumno." Ko ta grozna in nevarna moč, ki jo simbolizira kača, potuje skozi sushumno, odpira vseh sedem energetskih kanalov (čaker), povezanih s sedmimi ravnmi zavesti, in vstopa v možgane,

rezultat pa je samadhi (najvišje stanje zavesti, zedinjenje z božansko zavestjo, pri katerem znanje, poznavalec in objekt znanja postajajo eno). To izkustvo jogiji opisujejo kot bliskovit in vseobsežen blesk spoznanja. To je doživetje, v katerem se vsa bitja kopičijo v eno točko, kar je povezano s silnim doživljanjem luči. To izkustvo se imenuje tudi "samospoznanje", "samouresničenje", "osvoboditev" (od karme), "razsvetljenje", opisano pa je tudi kot stapljanje subjekta in objekta, Atmana (sebstva) z Brahmanom (dušo sveta). Jogi postane eno z veseljem, pri čemer presega individualno zavest. Tedaj je praktikantu odprto okno v "nadzavest" in omogočen kontakt z onstranskimi bitji. Po Slavinskem ima vsaka od orientalskih hermetičnih metod, poleg tehnik, ki so vsem skupne, svojo lastno tehniko prebujanja kundalinija. Tako raja joga uporablja tehniko intenzivne koncentracije, jnana joga moč čiste zavesti, bhakti joga tehniko razvnete ljubezni, mantra joga spodbujevalne (stimulativne) zvočne vibracije v obliki formul, imenovanih mantrre itd.

Pri tem moramo dodati, da tega stanja ne doseže vsak in tudi vsi tisti, ki ga dosežejo, ga ne uspejo trajno zadržati. Swami trdi, da "duhovnost zahteva mnogo življenj". Iz tega sledi zaključek: "Če želite biti gotovi, da se boste rodili kot človek – vadite jogo." Nujna je doživljenjska vadba. Šele "popolni človek" more po volji klicati stanje edinosti. Tak more prav tako določiti trenutek lastne smrti.

Vegetarijanstvo v jogi prav tako igra pomembno religiozno razsežnost. "Na poti joge je uporaba mesa velika prepreka. Kdor je meso, ne glede na to, kako intenzivno in kakšne tehnike vadi, ne more doseči najvišje zavesti (samadhi)," trdi Swami. Glede na to, da tudi Jezus ni varčeval z jagnjetino, je čudno, da se niso pritoževali.

"JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU" V SLOVENIJI

Zvečletno aktivnostjo in pogostimi obiski Swamija v naši domovini je sistem "Joga

v vsakdanjem življenju" ("celovit sistem za razvoj telesnega, duševnega, družbenega in duhovnega zdravja sodobnega človeka") v Sloveniji svoje delovanje precej razširil. Razprostira se po vsej Sloveniji, doseči želi vsa obdobja (od predšolskih do upokojenih) kakor tudi vse vrste bolezni. Tako se ponujajo posebni tečaji joge za predšolsko in šolsko obdobje, za upokojence, joga za hrbtenico, proti glavobolu, stresu, joga za moč, ... Programi se odvijajo v otroških vrtcih, domovih za ostarele, osnovnih in srednjih šolah, fakultetah in njihovih športnih ter drugih centrih.

ZAKLJUČEK

Joga je predvsem hinduistična tehnika osvoboditve (samoodrešenja!) od SAMSARE (ciklusa stalnih inkarnacij – utelešenj). Po hinduizmu človeka v nenehni proces rojevanja veže KARMA – delovanje. Iz tega sledi, da je joga religiozna tehnika. Joga je središčna os hinduizma. Ni hinduizma brez joge in ni joge brez hinduizma. To potrjujejo učitelji, ki jogo prenašajo na Zahod, vključno s Swamijem, ki trdi ravno nasprotno. Učitelji joge namreč najprej prepričujejo udeležence, da gre za nereligiozno tehniko, a po svoji razlagi takoj nadaljujejo z naukom o karmi, reinkarnaciji in drugih hinduističnih pojmi kot o znanstvenih. Ker se joga na Zahodu predstavlja kot "znanstvena" ali "terapevtska" tehnika, so si guruji zagotovili veliko bogastvo s poučevanjem le-te. Sedaj ko smo spregovorili o resnični naravi joge, je pred nami zadnje vprašanje.

ALI JE JOGA (NE)SPREJEMLJIVA ZA KRISTJANA IN ZAKAJ?

Najprej želimo spomniti, kako joga in podobne orientalske tehnike privlačijo večinoma tiste ljudi, ki znotraj lastne krščanske skupnosti niso odkrili zaklada svoje vere in niso doživeli izkustva srečanja z živim Bogom. Ker so bili nezadovoljni s samo formo (obliko), so se obrnili k omenjenim tehnikam.

Ob tem je potrebno dodati, da orientalske tehnike postajajo predvsem moda. Z naklonjenostjo (ali zapeljivostjo) do nekaterih služb želijo omenjene tehnike prodreti tudi v samšolski sistem pod pretvezo "znanstvene", še posebej "terapevtske" osnovanosti.

Še preden so guruji začeli osvajati Zahod, je srečanje z jogo v misijonskih deželah spodbudilo k razmišljanju, ali je uporaba joge mogoča tudi v krščanski meditaciji. Na to temo je Kongregacija za nauk vere 15. 10. 1989 izdala dokument z naslovom *Nekateri vidiki krščanske meditacije*. Dokument govori o bogastvu krščanske meditacije in previdno daje napotke ter pogoje, pod katerimi bi se lahko krščanska molitev "obogatila z meditacijami, ki so nastale v kontekstu drugih religij in kultur". Če bi se orientalske tehnike, med njimi tudi joga, osvobodile svojih *hermetičnih*¹ in *religioznih* vsebin in bi se vanje vnesla krščanska vsebina (tedaj bi le-te prenehale biti joga!), bi mogle služiti kot *izhodišče* krščanski meditaciji. In nič več od tega.

Z drugimi besedami, pod pogojem, da bi se orientalske tehnike, tudi joga, osvobodile svojih okultnih in religioznih vsebin (tedaj prenehajo biti joga!), bi mogle služiti krščanski meditaciji samo kot *izhodišče*, saj je cilj krščanske meditacije srečanje z živim Troedinim Bogom in odnos z Njim.

Nič ni narobe, če bi se želel kristjan pred samo molitvijo malo raztegniti, nekajkrat vdihniti in izdihniti z namenom umiritve, saj

nekateri psihofizične vaje najdemo znotraj mnogih kultur, filozofij in religij. Te povsem psihofizične vaje, brez religiozne vsebine in elementov, ne pripadajo izključno jogi in niso nobena joga, saj nam morejo "nekateri telesne vaje avtomatično povzročiti občutek miru, sprostitve, potešenosti, morda celo pojav luči in toplote, kar je podobno duhovni tolažbi ..., ki pa jih ne smemo enačiti s pristnimi sadovi Duha, ki so značilni za mistično izkustvo. V nasprotnem primeru nas lahko privede do psihičnih motenj in včasih tudi do moralnih zablod," nas svari zgoraj omenjeni dokument.

Ob tem je zelo dragoceno opozorilo papeža Janeza Pavla II.: "Zato ni neumestno opozoriti tiste kristjane, ki se navdušeno odpirajo nekaterim predlogom, ki prihajajo iz daljnovzhodnih religioznih izročil, zadevajoč na primer tehnike in načine meditacije in askeze. Ponekod je to postala nekakšna moda, ki jo sprejemajo dokaj nekritično. Najprej je treba dobro poznati lastno duhovno dediščino in premisliti, ali bi bilo pravično, če bi jo lahko miselno odrinili stran."

VIRI:

Josip Blažević, *Joga i kršćanstvo*, Zagreb: Verbum, 2009.

Josip Blažević, *Nevarnosti new age-a, joge, bioenergije in rejkija*, seminar v Bjelovarju.

<https://www.bitno.net/vjera/smiju-li-se-krscani-baviti-yogom/>

1. Skrivnih/okultnih.