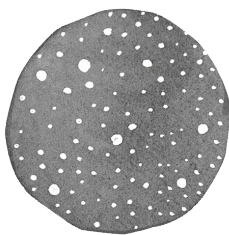


DRVO JOGE



ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
B. K. S. IYENGAR
THE TREE OF YOGA

Edicija
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Prevod
Ana Jovanović
Nina Gugleta

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Olivera Inđić

Štamparija
Artprint Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2023

Copyright © B. K. S. Iyengar 1988, 2013
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2023

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku bez
pismene saglasnosti izdavača

B. K. S. AIJENGAR

DRVO JOGE

KOMPLETNI VODIČ KROZ JOGU
U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

prevele

Ana Jovanović
Nina Gugleta

www.arette.rs

SADRŽAJ

Predgovor	7
Prvi deo • Joga i život	11
1. Joga je jedna	13
2. Drvo joge	17
3. Pojedinaac i društvo	19
4. Istok i Zapad	22
5. Životnji ciljevi	26
6. Detinjstvo	29
7. Ljubav i brak	32
8. Porođični život	35
9. Starost	39
10. Smrt	43
11. Vera	45
Drugi deo • Drvo i njegovi delovi	47
12. Napor, svesnost i radost	49
13. Dubina asane	54
14. Korenje	57
15. Stablo	59
16. Grane	61
17. Lišće	64
18. Kora	68
19. Sok	71
20. Cvet	73
21. Plod	77
Treći deo • Joga i zdravlje	83
22. Zdravlje kao celovitost	85
23. Cilj i nusproizvod	89
24. Joga i ajurvedska medicina	92

25. Praktičan pristup	25
26. Umeće razboritosti	26
27. Umeće isceljenja	27
Četvrti deo • Sopstvo i njegovo putovanje	115
28. Povratak semenu	117
29. Patanjđžalijeve <i>Joga sutre</i>	120
30. Pranajama	125
31. Energija i božanska milost	132
32. Meditacija i joga	138
33. Priroda meditacije	143
34. Od tela do duše	148
Peti deo • Joga u svetu	151
35. Joga kao umetnost	153
36. O učiteljima i učenicima	157
Rečnik pojmova	165

PREDGOVOR

Prijatelji i kolege tragači,

U duhovnom, kao i u fizičkom svetu, čovek se može popeti na planinu sa različitih strana. Jedan put može biti dug, drugi kratak, jedan krivudav i težak, drugi prav i lagan, a ipak se svim ovim putevima može stići do vrha. U potrazi za duhovnim znanjem postoji mnogo metoda, mnogo puteva, mnogo načina da doživimo skrivenu srž svog bića i da um, koji je uhvaćen u mrežu zadovoljstava sveta, usmerimo ka samom izvoru njegovog postojanja, *atmanu* ili duši.

Moja tema je joga – put koji kultiviše telo i čula, oplemenjuje um, civilizuje inteligenciju i miruje u duši koja je srž našeg bića. Žalosno je što mnogi ljudi koji nisu prodrli u dubinu joge misle da je ovaj duhovni put ka samospoznaji samo fizička disciplina, a praktikovanje hata joge ništa drugo do neka vrsta gimnastike. Ali joga je više od fizičkog. Ona je ćelijska, mentalna, intelektualna i duhovna – uključuje čoveka u celo njegovo biće.

Poslednjih trideset pet godina redovno sam dolazio u Evropu i Ameriku da držim časove i demonstracije kako bih ljudima sa Zapada preneo nauku o jogi. Redovno držim predavanja i srećem učenike koji žele da mi postavljaju pitanja i produbljuju svoje razumevanje ove teme. Veliki broj mojih skorašnjih razgovora i sesija pitanja i odgovora prikupljen je i preuređen u oblik knjige, a ova knjiga koju imate u ruci može poslužiti kao praktičan i filozofski vodič za moje ranije knjige: *Svetlost joge*, *Svetlost pranajame* i *Umetnost joge*. Či-

tajući je, otkrićete nešto od bogatstva i dubine joge koja nas vodi od površine kože do dubine duše. Nadam se da će ovo izdanje biti plodonosno, kako za iskusne jogine, tako i za one koji prvi put pristupaju ovoj temi.

Želja mi je da sa svima vama podelim radost življenja kroz jogu, tako da mi je veoma drago što vam se obraćam putem ove knjige. Joga znači spajanje, sjedinjenje i ona kroz ove stranice spaja i sjedinjuje i vas i mene.

Razmislite o stanju u kojem je vaš um bio pre nego što ste počeli da čitate. Bio je to svež um. Bez ikakvih prethodnih ideja, svežeg uma, odlučili ste da pročitate ovu knjigu. Ako to stanje uspemo da održimo u svakodnevnom životu, to je poznato kao integracija. Biti potpuno integrisan znači integrisati se od tela do sopstva i živeti u integraciji sa svojim susedima i okolinom.

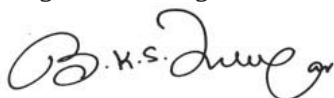
Integracija je meditacija, a meditacija je integracija. Oni koji nisu integrisani ne mogu govoriti o meditaciji, a oni koji nemaju iskustvo meditacije ne mogu znati šta je integracija. Ta dva pojma su srodna i međusobno povezana. Ako smo vi i ja integrisani, i u vašem i mom umu vlada tišina, a mi smo budni i potpuno svesni. Ako se svesnost s vremena na vreme prekine, to je ometanje, a dovođenje rasejenog uma u tačku fokusa je koncentracija. Ali ako ovo budno stanje tišine, koje nam obično dolazi samo na trenutke, traje veoma dugo, to je meditacija.

Kada se zadrži ova neprekidna svest o integraciji tela, uma i duše, onda vreme ne poznaje prošlost i budućnost; vreme postaje večno, a kako je večnost ovde u vremenu, vi i ja postajemo večni. To je integracija i u tom stanju ne može biti razlika između nas. Nadam se da ćemo, ako ne danas onda jednog dana, doći do ove tačke kulminacije. Zapamtite da i u samospoznaji postoji kulminacija. Verovatno ste čuli nešto drugačije – da se beskonačno ne može videti niti dostići konačnim. Ali mi imamo na raspolaganju samo konačna

sredstva za spoznaju beskonačnog. Kada se konačno spoji sa beskonačnim, sve postaje beskonačno.

Uzmimo, na primer, nebo. Nebo je konačno, ali i beskonačno. Niko ga ne može dodirnuti, ali mi smo u kontaktu sa njim u svakom trenutku svog života. Slično tome, vi i ja moramo da koristimo konačna sredstva – telo, um, inteligenciju i svest – da bismo došli do beskonačnog sedišta duše koja je majka svih ovih stvari. Na ovaj način ostajemo uvek sveži, uvek mirni i sa inteligencijom koja sve više raste.

Bog vas sve blagoslovio

A handwritten signature in black ink, appearing to read "B.K.S. Singh" with a stylized flourish at the end.

PRVI DEO

JOGA I ŽIVOT



JOGA JE JEDNA

Joga znači sjedinjenje. Joga je sjedinjenje individualne duše s Univerzalnim duhom. Međutim, ovaj pojam je isuviše apstraktan da bi se lako razumeo, stoga za naš nivo razumevanja kažem da je joga sjedinjenje tela s umom i uma s dušom.

Devedest posto nas pati na neki način, fizički, mentalno ili duhovno. Poznavanje joge pomaže nam da telo održavamo kao hram tako da postane čisto poput duše. Telo je lenjo, um je živahan, a duša je blistava. Joginska praksa razvija telo do nivoa živahnog uma, tako da telo i um, nakon što postanu živahni, bivaju privučeni svetlosti duše.

Filozofi, sveti i mudraci nam govore da postoje različiti putevi kojima možemo doći do krajnjeg cilja, do duševnog vida. Nauka o umu zove se *radža joga*, nauka o inteligenciji *džnjana joga*, nauka o dužnosti je *karma joga*, a nauka o volji *hata joga*. Za tvorce drevnih tekstova, ova imena bila su kao dirke na klavijaturi. Klavijatura ima mnogo dirki, ali muzika je samo jedna. Slično tome, postoje mnoge reči kojima pojedinci izražavaju svoje posebne pristupe jogi i posebne puteve kojima dostižu vrhunac svoje umetnosti, ali joga je jedna, kao što je i Bog jedan, iako ga ljudi u različitim zemljama nazivaju različitim imenima.

Oni koji jogi pristupaju intelektualno, kažu da je radža joga duhovna, a hata joga samo fizička. Ovo je ogromna zabluda. Kao što svi putevi vode ka izvoru, tako i hata joga vodi

ka duševnom vidu. Koliko je onih koji prave razliku između hata joge i radža joge temeljno proučavalo *Hata joga pradipiku* ili ostale drevne tekstove o hata jogi? Koliko njih je temeljno pročitalo Patanjđalijeve *Joga sutre* koje su glavni izvor radža joge? Da li znaju da se poslednje poglavlje *Hata joga pradipike* zove „Samadi pada” i govori o stanju *samadija* ili sjedinjenju s Vrhovnim bićem? A šta je vrhunac radža joge? Takođe samadi. U čemu je, stoga, razlika između ova dva pristupa jogi?

Ukoliko reći „hata” pridodate malo više psihološkog nego fiziološkog značenja, saznaćete više o tome da li je hata joga fizička ili duhovna. „Ha” znači Sunce, i to je Sunce vašeg tela, odnosno vaše duše, a „ta” znači Mesec, to je vaša svest. Energija Sunca nikada ne slabi, dok Mesec slabi svakog meseca i ponovo dolazi od slabosti do ponoće. Dakle, Sunce u nama, koje je naša duša, nikad ne slabi, dok se um ili svest koja crpi svoju energiju iz duše talasa, prilagođava, menja raspoloženja, trpi uspone i padove poput mesečevih mena; um je poput žive, i kao što se živa ne može uhvatiti rukom, tako je i um neuhvatljiv. Međutim, kada se telo i svest spoje u jedno, energija svesti postaje mirna, a kada je energija svesti mirna i svest je mirna, a duša prožima celo telo.

Hata joga pradipika kaže da je joga „prana-vritiniroda” – umirivanje talasanja daha. Patanjđalijeve *Joga sutre* kažu da je joga „čitavriti-niroda” – umirivanje talasanja uma. Um u deliću sekunde može krenuti u različitim pravcima. Pokreti su mu brzi i promenjivi. Međutim, dah ne može odjednom otići u više pravaca. Ima samo jedan put: udah i izdah. Može se zaustaviti na trenutak dok ga zadržavamo, ali ne može da se umnožava kao um. Prema *Hata joga pradipiki*, kontrolisanjem daha i posmatranjem njegovog ritma dovodimo svest u stanje mirovanja. Stoga, iako *Hata joga pradipika* polazi od kontrole *prane*, daha ili energije, a Patanjđalijeve *Joga sutre* polaze od kontrole svesti, ipak se one susreću u određenoj

tački i na kraju između njih nema razlike. Kontrolisanjem daha kontrolišete svest, a kontrolisanjem svesti unosite ritam u dah.

Kao što kamfor postaje jedno s plamenom, tako i plamen duše proguta um. Ovo je kulminacija hata joge. Tekst nam govori da je hata joga sjedinjenje uma s dušom. Radža joga je takođe sjedinjenje uma s dušom, stoga među njima nema razlike. Joga je jedna.

Vežbati jogu znači sjediniti telo s umom. Za kultivisanog čoveka to znači sjedinjenje uma s inteligencijom, a za još kultivisanijeg to znači sjedinjenje tela, uma i inteligencije s dubinom duše.

Joga se tradicionalno deli na osam grana ili aspekata koji se nazivaju *jama*, *nijama*, *asana*, *pranajama*, *pratjahara*, *darana*, *djana* i *samadi*. Ako niste upoznati s ovim pojmovima, ovaj spisak vam u početku može delovati zastrašujuće. U ovoj knjizi ćete se postepeno upoznavati s ovim konceptima i sanskriptske reči neće biti prepreka vašem razumevanju.

Joga se takođe može posmatrati na tri nivoa: spoljašnji, unutrašnji i najdublji, tj. fizički, mentalni i duhovni. Dakle, osam grana joge može se podeliti u tri grupe. *Jama* i *nijama* su društvene i individualne etičke discipline; *asana*, *pranajama* i *pratjahara* vode ka evoluciji pojedinca, ka razumevanju sopstva; *darana*, *djana* i *samadi* su efekti joge koji donose iskustvo vida duše, ali sami po sebi nisu deo njene prakse.

Iako se na Zapadu joga često smatra samo fizičkom, ona je i fiziopsihološki i psihoduhovni predmet. Joga je znanje koje oslobađa um od telesnog ropstva i vodi ga ka duši. Kada um dosegne dušu i stopi se sa njom, duša se oslobađa i nakon toga ostaje u miru i blaženstvu. Ako je ptica u kavezu, ona nema mogućnost kretanja. Čim se kavez otvori, ptica izleti i grabi ka slobodi. Čovek dostiže istu slobodu kada se um oslobodi okova tela i pronade mir u okrilju duše.