

Integralna joga

Cilj joge

Joga je znanost o pravilnem življenju in je namenjena vključevanju v vsakodnevno življenje. Deluje na vse vidike človeka – fizičnega, vitalnega, mentalnega, psihičnega, emocionalnega in duhovnega. Joga je sistem integrirane edukacije ne samo telesa in uma, ampak tudi notranjega duha. Skozi jogo preoblikujemo človeško osebnost. Zato je mnenje, da joga sestoji samo iz fizičnih vaj oz. samo iz asan (telesnih položajev) in pranajam (tehnik dihanja), zelo napačno. Prava joga je več kot asane, pranajame, mudre, bandhe in krije. Te prakse so le pomoč pri jogi. Cilj joge je izpopolniti človeško življenje. Vsak človek ima namreč izjemen potencial v sebi, ampak za razvoj le-tega potrebuje močan in dobro natreniran um, kar pa lahko doseže z različnimi jogijskimi praksami. Skozi jogijske prakse lahko pridobimo popolno kontrolo nad telesom in umom.

Integralna joga

Joga sinteze, kot jo je imenoval Swami Sivananda, oz. **integralna joga**, kot jo je imenoval Swami Satyananda, je unikatna oblika joge, primerna za večino ljudi. Swami Sivananda je integriral več jog in tako ustvaril sintezo joge, da se človekova osebnost lahko razvija v celoti, ne da bi se katerakoli stran preveč ali premalo razvijala. Vse joge na koncu vodijo k istem cilju, če pa jih kombiniramo na pravi način, lahko izkoristimo vsako minuto dneva kot aktivno duhovno sadhano (prakso).

Po vedski dharmi je vsaka oseba sestavljena iz **štirih glavnih kvalit**et, in sicer: **dinamičnosti, čustev, misticizma in racionalizma**. Nekateri ljudje so bolj dinamični, drugi bolj čustveni, mistični ali racionalni. Vsaka osebnost je torej sestavljena iz vseh teh štirih temperamentov, razmerje vsakega pa je različno pri vsakem posamezniku.

Da bi naša osebnost evoluirala, se razvila, moramo integrirati štiri ustrezne kategorije jogijske sadhane (spiritualne prakse) v naše življenje. Če želimo imeti korist od osebnosti, jo moramo trenirati, dresirati. Za uravnovešen razvoj osebnosti moramo tako prakticirati integralno jogijsko sadhano. Lahko imamo eno jogo kot osnovo in jo potem kombiniramo z drugimi jogami. Če pa poudarjamo samo en aspekt vidik, se razvijamo enostransko, kar ni zaželeno. Zato je priporočljiva **kombinacija štirih glavnih vej joge**, in sicer: **karma joge** (pot akcije, dejanja, nesebičnega služenja), **bhakti joge** (pot predanosti in ljubezni), **radža joge** (pot psihične kontrole) in **džnana oz. gjana joge** (pot samoanalize in znanja). Skozi prakso teh štirih jog lahko delamo na celotni osebnosti. Človeško bitje razmišlja, čuti in deluje, zato mora razvijati um, srce in roke. Edino takrat bo naš razvoj integralen, celovit, popoln in to je integralna joga.

Dinamičen temperament se izraža skozi karma jogo. Bhakti joga izpolnjuje potrebe po emocijah in predanosti. Radža joga izraža mistični vidik osebnosti, gjana joga pa je namenjena intelektualnemu, racionalnemu vidiku osebnosti. Na koncu se vse poti združijo v eno. Tako je za Swamija Sivanando služenje izražanje ljubezni, znanje je razpršena ljubezen, ljubezen pa je koncentrirano znanje. To pomeni, da je karma joga vedno kombinirana z bhakti in gjana jogo, bhakti joga je izpolnitev karma joge, gjana joga pa je izpolnitev karma, bhakti in radža joge. Karma joga, bhakti joga, radža joga in gjana joga torej ne izključujejo druga drugo. Karma joga vodi k bhakti jogi, ki pa vodi k radža jogi. Radža joga prinaša gjana jogo oz. znanje, gjana pa krepi bhakti. Karma joga čisti srce, bhakti joga odstranjuje nemir v umu, radža joga pa pomirja um. Vsaka joga je tako izpolnitev prejšnje joge. Meje med njimi niso ostre, ampak se prekrivajo.

Poleg štirih glavnih poti joge obstajajo še **druge oblike joge** kot npr. **hatha joga, mantra ali džapa joga in laja ali kundalini joga**.

Hatha joga se povezuje s fizičnim telesom skozi asane (telesne položaje), bandhe (blokade za usmerjanje energije), mudre (položaje ali gibe, ki predstavljajo psiho), pranajame (tehniko dihanja), mouno (prakso tišine), tratako (koncentrirano strmenje) itn. Ni ločena od radža joge, ker nas pravzaprav pripravlja na radža jogo. Hatha jogi začenja svojo sadhano s telesom in umom, radža jogi pa (samo) z umom. Hatha jogi pridobiva različne moči, ko kundalini šakti doseže sahasrara čakro na vrhu glave, radža jogi pa pridobiva psihične moči s kombinacijo praks koncentracije, meditacije in samadhija naenkrat.

Mantra joga se nanaša na recitiranje določenih manter (svetih besed). Med prakso džapa joge, se v našem umu pojavi marsikaj, kar se sicer ne bi pojavilo. Ponavadi se na to odzovemo tako, da te misli potisnemo, ker nas bolj zanima mantra in ker mislimo, da je mantra pomembnejša od teh misli. To je narobe. Vsako misel je namreč potrebno opazovati in pustiti, da sama izgine. Tako džapa jogi moramo dodati antar mouno (opazovanje misli). Ko misel pride med mantranjem, se ustavimo za trenutek in opazujemo misel. Nadaljujemo z mantranjem, dokler se ne pojavi druga misel itn. Po jogi in psihologiji moramo opazovati, analizirati in spoštovati vse misli in izkušnje, ki pridejo v naš um med prakso džape oz. med katerekoli jogijsko prakso.

Laja joga je kundalini joga. Gre za koncentracijo na zvok, ki prihaja iz srca. Laja je prenehanje, razpustitev in ravno to se zgodi z umom.

Um pa lahko prečistimo skozi prakso **dhjana joge** (zavedanja), ki ji sledijo druge jogijske prakse primerne naši osebnosti. Tisti, ki so zelo močni, lahko izberejo pot kundalini ali krija joge. Ostali, ki niso tako močni in ki še niso dovolj razvili razumevanje joge, lahko prakticirajo druge joge kot npr. mantra ali džapa joga in hatha joga.

Asane niso samo telesna vaja, moramo jim dodati še zavedanje, ki ga med izvedbo asan moramo še poglobiti. Šele takrat bomo zares dojeli asane. Poglobljeno zavedanje nas popelje v subtilno plast prane in naprej v druge subtilne plasti uma. Koncentracija, zavedanje in relaksacija so integralni deli asan in pranajam. Pranajama aktivira pranično energijo s pomočjo diha. Dih in prana sta tesno povezani, neločljivi. Ko uspemo uravnovesiti pranično energijo, obvladamo različne fiziološke in psihološke probleme. Ko so prane že aktivirane, pot v globlji um postane jasna, kar pa omogoči meditacijo. Zato je potrebno slediti integriranemu dnevnemu programu sadhane, ki vsebuje asane, pranajame in meditacijo.

Smernice za sadhano (duhovno prakso)

Za razvoj popolnega načina življenja je Swami Sivananda ponudil tri glavne smernice kot pomoč pri ohranjanju duhovne poti. Glavna misel za vsemi tremi je enaka: zavedanje Brahmana, univerzalnega Bistva.

Konstanten spomin na Boga je prva smernica in se nanaša na prakso bhakti joge ter džapa joge in sankirtana (petja manter in himen).

Poduhovljenost dnevnih aktivnosti je druga smernica in se nanaša na karma jogo ter vsakodnevna opravila in navade. Potrebno je pravilno načrtovati dnevno rutino tako, da ne zapravljamo čas in da je vsak trenutek posvečen kakšnemu elementu sadhane.

Kultiviranje vrlin oz. čistosti je tretja smernica in se nanaša na radža jogo in gjana jogo. V življenju moramo razvijati dobrodelnost, neodvisnost, preprostost, prijaznost in druge vrline.

Ne smemo biti ekstremni, strogi ali omejenih pogledov, temveč izbrati neko srednjo pot, da lahko spoznamo svoj pravi *Self*, svoje Sebstvo. Ko od vsega naredimo po malo, to ustvari ravnovesje in harmonijo. To je tudi tema "Pesmi o malem" ("*Song of a little*") Swamija Sivanande.

Pesem o malem

Malo jej, malo pij, malo govori, malo spi.

Malo premešaj, malo premakni, malo služi, malo poj.

Malo delaj, malo počivaj, malo študiraj, malo časti.

Malo delaj asane, malo pranajame, malo razmišljaj, malo meditiraj.

Malo delaj džapo, malo poj kirtan, malo piši mantra, malo se udeleži satsanga.

Naredi malo od vsega; imel boš čas za vse.

Realizacija Boga je tako v tvojem dosegu in osvobojen si straha pred neuspehom.

Song of a little

Eat a little, drink a little, talk a little, sleep a little.

Mix a little, move a little, serve a little, sing a little.

Work a little, rest a little, study a little, worship a little.

Do asana a little, pranayama a little, reflect a little, meditate a little.

Do japa a little, do kirtan a little, write mantra a little, have satsang a little.

Do a little of each; you will have time for all.

God-realization is thus brought within your easy reach and you are saved from the fear of a fall.

Joga kot življenjski slog

Swami Satyananda se ni osredotočil na jogo kot prakso, ampak na jogo kot življenjski stil. Ni se osredotočil na nobeno posebno vejo joge, temveč je razvil holistični ali integralni sistem joge, ki vsebuje orodja za uravnavanje in razvijanje najrazličnejših vidikov osebnosti. S takim sistemom lahko uravnavamo in izboljšamo učinkovitost glave, srca in rok oz. uma, čustev in dejanj.

Sri Aurobindo je prav tako učil integralno jogo in njegov moto je bil "Celo življenje je joga", kar pove tudi Swami Sivananda, ampak z drugimi besedami, ko priporoča prisotnost kakšnega elementa sadhane v vsakem trenutku dneva.

Element, ki je prisoten pri vseh jogijskih praksah (asanah, pranajamah, relaksacijskih tehnikah, meditativnih tehnikah, mantranju itn.), pri vseh vejah joge, o katerem nam govorijo Bhagavad Gita in drugi stari spisi, pa je opazovanje in zavedanje. Brez opazovanja in zavedanja ni joge. Samo z opazovanjem in zavedanjem bomo spoznali svoj um, sebe, svojo pravo naravo. Zato se mi zdi, da je ravno opazovanje in zavedanje tisto, kar lahko naredi duhovno prakso iz naših vsakodnevnih opravil, dejanj, misli, besed, čustev, reakcij... Z opazovanjem in zavedanjem sebe bomo marsikaj ugotovili, izvedeli marsikaj o sebi in marsikaj spremenili na boljše, kar se bo odražalo v vseh sferah našega življenja.

HARI OM TAT SAT

© Tara Yoga Center, Štihova 19, Ljubljana - (01) 230 2351 - www.satyanandayoga.tara.si