

KRIJA JOGA

NAUKA O

SAMOOSTVARENJU

J. R. Santjago

Prevod s engleskog:
Nada Matasić

Beograd
septembar 2024.

Naslov originala:

KRIYA YOGA
THE SCIENCE OF SELF-REALIZATION
by
J. R. Santiago

Copyright © Aruna, 2024

Bez dozvole izdavača, zabranjeno je korišćenje
materijala kako u celini, tako i u delovima

Izdavač: ARUNA, Beograd

Urednik: Aleksandar Veličković

Plasman i distribucija: 064 15 77 045

Internet knjižara: aruna.rs

Štampa: „Zuhra”, Beograd

Tiraž: 200 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

233-852.5YOG

САНТЈАГО, Хозе Ролео, 1930-1998

Krija joga : nauka samoostvarenja / J. R. Santjago ; [prevod s engleskog
Nada Matasić]. - Beograd : Aruna, 2024 (Beograd : Zuhra). - 72 str. ; 20 cm

Prevod dela: Kriya Yoga / by J. R. Santiago. - Tiraž 200.

ISBN-978-86-6052-031-1

a) Jora

COBISS.SR-ID 151406089

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
UVOD	7
1. JOGA: DEFINICIJA	10
2. JOGA: NAUKA PROSVETLJENJA	14
3. PATANĐALIJEVA JOGA	28
4. KRIJA JOGA: ISTORIJA	42
Inicijacija	47
Odnos između gurua i učenika	49
5. KRIJA JOGA: DISCIPLINE I TEHNIKE	52
6. KRIJA JOGA MEDITACIJA	58
Postupak Krija joga meditacije	59
Pranajama	60
Samadi	63
Pravila Krija joge	64
Tehnike Krija joge	65
Mantra meditacija	65
Meditacija na unutrašnju svetlost i zvuk	66
Meditacija na unutrašnju svetlost	67
Krija joga pranajama	68
Još jedna napredna tehnika	69
Zahtevi	70
Praktična vrednost	70
Savet	71

Cilj Joge je Samoostvarenje

“Samoostvarenje je spoznaja - telom, umom i dušom - da smo neraskidivo jedno s Božjom Sveprisutnošću. Ne molimo se za Njegov dolazak, jer smo neprestano u Njegovoj blizini. Štaviše, Božja Sveprisutnost je i naša sveprisutnost; mi smo deo Njega sada, kao što ćemo to biti i zauvek. Naš jedini zadatak je da produbimo ovu spoznaju.”

Šri Šri Paramahansa Jogananda

JOGA: DEFINICIJA

Joga je filozofija i nauka. Filozofija je doktrina „unutrašnjeg Božanstva“, koja tvrdi da ljudski rod ima Božansko poreklo. Nauka je način meditacije koji proverava i potvrđuje ovu doktrinu. U jogi se filozofija i nauka prepliću, neodvojive su, i jedna drugu podržavaju.

Joga je nauka kontrole ili ovladavanja umom.

U opštoj i uobičajenoj upotrebi termin „joga“ znači „sjedinenje“. Engleska reč „*to yoke*“ vodi etimološko poreklo od ove sanskriptske reči. U posebnom kontekstu ona dobija značenje „duhovno ujedinenje“ sa Apsolutom, što vodi ka mističnom činu samospoznaje, koja s druge strane vodi u prosvetljenje, a iz prosvetljenja do konačnog oslobođenja. To se definiše kao sloboda postignuta savršenom jogom.

Ovaj termin je u širokoj i uobičajenoj upotrebi postao sinonim za „metod“, a „metod“ znači „rad“, što se na sanskritu prevodi terminom „*krija*“, rečju izvedenom od reči „*karma*“ što znači „raditi“ ili „činiti“. Otuda „*krija*“ takođe znači rad, čin ili ritual. Svaki rad, čin ili ritual naziva se „*krija*“. U jogi, svaki metod, bilo opšti ili specifičan, naziva se „Krija joga“, što znači „rad koji vodi ka jogi“. Međutim, važno je istaći da se razvio poseban sistem pod nazivom „Krija joga“, koji poseduje svoje jedinstvene tehnike i prakse, značajno različite od ostalih joga disciplina.

Patandali definiše jogu dvojako: kao „Napor da se odvoji Stvarno od ne-Stvarnog“, i kao nastojanje da se „umiri um“. Ovo ne iznenađuje, s obzirom na to da sanskriptske reči često imaju mnoštvo izvedenica, a time i brojna značenja. Svako od

tih značenja podupire ili se odnosi na druga, održavajući tako celovitost i smisao svakog pojedinačnog koncepta.

Patandali je jogu dodatno definisao kao: „*Neutralizaciju naizmeničnih talasa u svesti; to je prestanak modifikacija umne supstance.*“ Glavni cilj joge, prema njegovom učenju, jeste oslobađanje od patnje i postizanje bezvremenog blaženstva.

Dakle, postoji nekoliko posebnih definicija, koje zapravo nisu kontradiktorne već jedna drugu dopunjuju. S jedne strane joga je borba za ujedinenje ili integraciju, a s druge strane je „napor da se odvoji Stvarnost“ ili „umiri um“. Joga je ujedinenje sa Stvarnošću, a Stvarnost je zapravo duh ili Paramatman, koji je urođeno prirodan sastavni deo ljudskog tela. On je već ujedinen s telom, kao što se tvrdi u tantričkoj doktrini „unutrašnjeg Božanstva“, ali ipak je potreban napor da bi se spoznao i prepoznao u odnosu na ostale delove ili suštinu ljudskog tela. Da bi se video, potrebno je da se umiri um.

Učenik mora da nauči da razlikuje Stvarnost od ne-Stvarnog i treba da je prepozna kada se konačno ukaže pred njim. Kada se Stvarnost vidi u dubokoj meditaciji kaže se da je učenik spoznao sopstvenu prirodu. Iskustvo Stvarnosti u dubokoj meditaciji je neopisivo, obavijeno nekom vrstom nirvane. To se naziva „kosmička svest“ i smatra se istinskim znanjem jer je doživljeno. Životni elan ili Božanska iskra je zaobljeni brilijant veličanstveno blistave zlatne boje. Nije loptastog (sferičnog) oblika.

Patandali smatra da je prvenstveno neophodno naučiti kako razlučiti Stvarno od ne-Stvarnog. Jer, čak i ako je inicirani već doživio iskustvo ujedinenja, bez znanja o Božanskoj iskri neće imati svest o tome da je zapravo dostigao cilj joge. Iz tog razloga, kao što će se kasnije i pokazati, Patandali je ustanovio pripremne stadijume neophodne za meditaciju.

Stvarno vam se otkriva tek kada vas potpuno prožme. To se događa u trenutku kada um iniciranog postane smiren i utišan - zapravo, kada sve biva izbrisano, kada pojavni svet, tele-

sne senzacije i tok misli iščeznu, a preostane samo duboka Tišina koja prožima iniciranog. Shodno tome, to je „Krija” ili „rad” neophodan za ostvarenje filozofije. Konačni ishod je mističan, što je razlog zašto se joga definiše kao mistična nauka.

Ipak, ovo mistično iskustvo mora da se zasniva na veri. To je pokušaj da se isproba naučni metod jogičke meditacije, da bi se utvrdilo da li on donosi ili utiče na rezultat koji se traži. Ako je meditacija uspešna, to će potvrditi metod i dokazati filozofiju na kojoj je zasnovan.

Ovaj zadatak je strogo individualan. Niko ne može pomoći iniciranom; on sam mora da krene tim putem. Kada doživi isto ono što mu je Guru otkrio, inicirani potvrđuje filozofiju i dokazuje autentičnost ovog iskustvenog metoda. Znanje se stiče direktnim uvidom i nadilazi čula. Ovo iskustvo dodatno učvršćuje i potvrđuje već stečeno znanje.

Joga se, kao i druge duhovne prakse, razvila iz čovekovog nastojanja da reši svoje probleme. Međutim, otkriveno je da je čovekov osnovni problem njegovo otuđenje od Božanskog porekla. Doktrina „unutrašnjeg Božanstva” naglašava da je ljudsko telo zapravo „hram Božanskog”. Stoga je joga postala ključni put ka spasenju: ona obezbeđuje „kriju” za traganje i sjedinjenje sa Apsolutom.

Potruga za večnim nije laka. Jogička meditacija je izuzetno zahtevna, ali ne i nemoguća. Ništa nije jednostavno, ali u jogi ništa nije neostvarivo. Zapravo, smatra se da su dobrobiti joge neizmerne, čak i nezamislive. Ništa nije izvesno; učenja učitelja moraju se prihvatiti s verom, a tada joga otvara mogućnost avanture u drugoj dimenziji.

Brihadaranjaka Upanišada o iskustvu smrti govori sledeće:

„Postoje dva čovekova stanja: stanje u ovom i stanje u narednom svetu. Postoji i treće stanje, stanje između ova dva, koje može da se uporedi sa snom. U srednjem stanju čovek doživljava oba preostala stanja, ono u ovom svetu i ono u narednom, i ponašanje mu je sledeće:

Kada umre, živi samo u suptilnom telu koje nosi impresije njegovih prošlih dela, i svestan je tih impresija jer su prosvetljene svetlošću Atmana. Čista svetlost Atmana njemu daje svetlost. Zato u međustanju on doživljava prvo stanje, život u svetu... Unapred vidi i sva zla i blagoslove koji će mu doći, pošto su određeni njegovim dobrim ili lošim ponašanjem na zemlji, i karakterom koji je nastao usled takvog ponašanja.“

Kada se čovek ponovo rodi, njegova karma određuje njegov karakter, koji nosi latentne sklonosti. Kada se te sklonosti aktiviraju kroz misli ili dela, donose dobre ili loše posledice. Zbog toga ljudi biraju dobra dela uvereni da će im ona doneti nešto prijatno. Međutim, sva iskustva se smatraju „bolnim“, jer su čak i prijatna iskustva uzrok ropstva. Jedino istinsko stanje sreće je sjedinjenje sa Atmanom.

Prošle karme ne mogu da se izbegnu. Svođenje računa je sigurno i beskompromisno. Ipak, trenutna karma u ovom životu može da se izbegne ako se plodovi čovekovih dela posvete Bogu. Suštinski problem leži u pogrešnom poistovećivanju iskustva s predmetom tog iskustva. Atman, prava priroda ljudskog bića, je taj koji zaista ima iskustvo, jer samo Atman postoji, „jedan bez drugog“. Jedino posredstvom koncepta *maje* moguće je sagledati i razumeti tajnu trenutnog nepriličnog stanja ljudskog roda. Tragedija leži u čovekovom poistovećivanju s predmetom iskustva. Ljudi su, dakle, nesvesni *maje* zbog neznanja i nastavljaju da robuju iskustvu.

Atman je sve. On je suština svega u pojavnom svetu.

Neznanje mora da se uništi, a to može da učini samo znanje stečeno direktnim natčulnim iskustvom, a ne običnim ču-

lima. Direktno natčulno iskustvo može da se postigne joga meditacijom koja vodi ka *samadiju*. Tada se stiče pravo ili istinsko znanje. Kada se ovim sredstvom uništi neznanje, čovek postaje slobodan i nezavisan.

Znanje o Atmanu stiče se kroz sedam stadijuma:

1. *Spoznaja da je Atman u ljudskom telu.*

Svami Vivekananda kaže: „On je najbližiji od bliskih, vaše sopstveno biće, stvarnost vašeg života, tela i duše.“

2. *Prestanak bola.*

Um mora da se okrene ka unutra da bi spoznao Atmana. Znanje uništava sve vezanosti i odbojnosti, i oslobađa čoveka.

3. *Postizanje samadija.*

On se postiže u dubokoj meditaciji čiji je rezultat sjedinjenje sa Atmanom, i to je samospoznaja i prosvetljenje.

4. *Promena čovekove svesti kao posledica samadija.*

Pojavni svet se sagledava samo kao odraz Atmana, poput lika u ogledalu. Čovekovo delovanje više ne pokreću sebični interesi ili vezanosti.

5. *Ostvarenje osviće.*

Posle samadija aspirant uviđa da su i um i objektivni svet prestali da mu služe. Već su iskorišćeni i prevaziđeni.

6. *Impresije nastale zbog guna, tri osnovna elementa Prirode, nestaju iz uma.*

Tvrđi se da su gune ponovo u ravnoteži. Radi boljeg razumevanja, gune su tri elementa nastala stvaranjem pojavnog sveta.

7. *Postiže se sjedinjenje sa Atmanom.*

Ovo je poslednji stadijum. Tragalac sada postaje jogi, koji nikada više ne može da bude zaveden, koji je smiren i blagosloven savršenim znanjem.