

JOGA i PROCES DISANJA

Joga je staro indijsko školovanje, koje je danas popularno i prihvaćeno u svetu i koje nije okvalifikovano kao sekta, pa time nije ni napadano od strane raznih crkvi niti od policijsko bezbednosnih snaga, i koje se slobodno propagira na televiziji i drugim medijumima.

Šta antropozofija kaže o Jogi?

U GA 100. Razvoj čovečanstva i saznavanje Hrista, AKC Beograd, 2008, u predavanju Kasel, 26.06.1907. godine, Rudolf Štajner kaže:

Staro indijsko joga školovanje sastojalo se još u tome, da je ono u nekoj vrsti spuštanja čovekove svesti vodilo natrag u vreme, kada su ljudi još oko sebe gledali duhove. Za ovim vremenom vidovitosti starih Atlantidana čeznuo je Indijac, i Rišiji su ga poučavali metodama u svom joga školovanju, koje su sada pak bile obrazovane na drugačiji način. Atlantidanin još nije razvio snagu rasuđivanja; u Indiji je već postojala snaga rasuđivanja, ali se takoreći volelo to, što se prevladalo, i znalo se kako prigušiti svest i ponovo se setiti onoga što se ranije gledalo. Indijska kultura je to još sačuvala u svojim najvišim reprezentantima.

Indijac je tražio ne da podigne svoju svest, nego da je snoliko priguši; otuda to nedelatno indijskog bića. I bio bi to gubitak, čak velika šteta, ako bi indijski život u visokom stepenu zahvatio današnju kulturu.

U GA 318 Pastoralno-medicinski kurs, prevod Mirjana Špadijer, Beograd, 2010, predavanje Dornach, 14.09.1924. godine, Rudolf Štajner govori o:

Procesu čovekova udisanja. Vidite, proces disanja je srazmerno, dakle relativno, grub. Mi udišemo vazdušno, izdišemo vazdušno. Sav proces disanja je nešto grubo.

Ako se pak uzdignemo do regiona koji prvenstveno bivaju regulisani pomoću glave, ali su kao oslabljeni prisutni u čitavome čoveku,

imamo jedan profinjeni proces disanja, koji se ne odigrava u elementu vazduha, nego u elementu toplote. Tako možemo kazati: mi se uzdižemo do jednoga profinjenog procesa, koji opstaje u izuzetno finome primanju toplote iz makrokosmosa, u udisanju i izdisanju toplote. - Stvar je sad ipak takva da, ako pratimo grubo udisanje i izdisanje, tu čovek stoji u naizmeničnome dejstvu sa spoljnim svetom: udisaj-izdisaj, udisaj-izdisaj, unutra-napolje, unutra-napolje, takav je to proces. Ovde pak nije tako; ovde pak tako biva naunutra, ali spolja ne biva u istome smislu kao kod običnoga disanja, nego izdisanje ulazi u samoga čoveka, postaje unutanji proces. Ono što sad biva izdahnuo iz nervno-čulnoga sistema, vezuje se sa procesom udisanja koji je posredovan plućima. Tako mi, prema čulno-nervnome sistemu, imamo jedan proces koji možemo označiti kao profinjeni proces disanja, i koji je u svome udisanju jedno pravo primanje od spolja; no ono, što tu prilazi, ne prenosi se opet napolje, već se prenosi u grubi proces disanja, prelazi u udisanje i na putu udisanja ide dalje unutar organizma.

No iz onoga što tu imate, možete sada kazati: na ovome putu kroz disanje u čovečji organizam ulazi toplota makrokosmosa, ali ne jedino toplota, već ona sobom nosi: svetlost, makrokosmički hemizam, makrokosmički vitalitet, makrokosmički život. - Na putu udisanja toplote unosi se svetlosni eter, hemijski i životni eter makrokosmosa, to prelazi u čovečji organizam. Toplotni element unosi zgusnutu svetlost, unosi hemijski element, vitalni element u čoveka; to se predaje u procesu udisanja. Sve što leži iznad procesa disanja, što se prikazuje kao profinjeni, ali i metamorfisani proces disanja, to se u istinskome smislu danas ne studira, to sasvim otpada iz fiziologije.

Tu se kuju hipoteze nad hipotezama. Naravno da tako mora biti, jer čovek pred sobom ima pojedine sasvim specifične procese gledanja, slušanja, ali uopšte ne sagledava njihov zajednički tok, zajednički put prema unutrašnjosti. Ne vidi kako se sve to sliva u primanje toplote koje u sebi nosi svetlost, hemizam, vitalitet iz makrokosmosa; tu se onda prilazi disanju, tako da će stvarna simptomatologija čula biti tek ona, koja će moće da kaže: ah, ovde polazim od procesa, od fiziološko-fizičkih procesa oka, ulazim u nerve koji to nastavljaju naunutra, iz puteva čula postepeno ulazim

u puteve disanja, puteve razuma unutar disanja. - Da je u životu zemlje jednom mogla nastati joga, to će se moći pojmiti kad se pomalo zanemari život čula koji protiče na periferiji. U praksi joge ide se tamo gde sav proces prelazi u proces udisanja, gde se sve, što leži iza toga, projektuje na čulna opažanja, te ulazi u praksu joge. Vidite da se, u negdašnjem pogledu na svet, praktično instinktivno znalo tako nešto.

U GA 219 Uzajamni odnos zvezda i čoveka, AKC Beograd, 2011, Rudolf Štajner u predavanju Dornach, 22.12.1922 godine govori o vežbama disanja:

Zašto je u starim vremenima, među istočnim narodima, kada se išlo za instinktivnim načinom duhovnog gledanja - proces disanja trebao, pomoću naročitog vežbanja, da se učini svesnim: zato što se odmah, čim proces disanja postaje svestan stupa u duhovni svet.

Ne treba danas opet da ponavljam, da one stare vežbe danas ne treba više da se vrše, danas kada je čovek po svojoj telesnoj konstituciji umnogome izmenjen u poređenju sa starim vremenima, ali može da ih zameni drugim vežbama, koje već nalazite u spomenutim knjigama. No, za obe vrste saznanja, za saznanje starije mistične vidovitosti, kao i za saznanje novije egzaktno vidovitosti važi, da se tačnim i ispravnim posmatranjem promena, koje se odigravaju u čovekovoju unutrašnjosti, ulazi u duhovni svet.

Ima ljudi koji kažu: da, ali na taj način se dolazi do neduhovnog. Oni neće da se ispitaju promene u čulima, promene u disanju. Mnogi ljudi to zovu - u poređenju sa maglovitim misticizmom - materijalističko upoznavanje samoga sebe. Ali, treba da se učini samo jedan pokušaj. Videće se da zbivanja u čulima odmah postaju duhovna zbivanja, kada se zaista upoznaju i da je samo iluzija kada ih smatramo za čisto materijalne pojave, za čisto fizičke procese. Isto važi i za proces disanja, jer je i on, ako se spolja gleda, jedno materijalno zbivanje. Iznutra gledano, ono je jedno potpuno duhovno događanje, štaviše takvo koje se zbiva u jednom mnogo uzvišenijem svetu nego što je onaj koji opažamo svojim čulima.

U GA 119, Makrokosmos i Mikrokosmos, AKC Beograd, 2008. Rudolf Štajner u predavanju Beč, 31.03.1910.godine govori:

*Time što čovek diše plućima, a disanje može da preobrazi u pevanje i govor što proizvodi grkljan, dato mu je nešto što je sposobno za najviši razvoj. Čovek će se sve više i više razvijati a kruna njegovog razvoja će biti ono što se u orijentalnoj teozofiji zove „Atman“. Reč „Atman“ ima iste korene kao reč „disati“ (nemački: atmen). Atman ili **duhovni čovek** je najviši član čovekovog bića koga će čovek da izgradi u budućnosti. No, to mora da izdejstvuje sam čovek, on mora da sadejstvuje na procesu disanja koji je u pevanju i govoru. To se nalazi tek u začetku, a razvijace se sve više i obuhvatiti sve šire krugove. Kada to imamo na umu, reći ćemo: čim čovek bude mogao na stručan način da utiče na svoj proces disanja, biće to viši razvoj nego sve ostalo. **Ali čovek sa svojom sadašnjom konstitucijom nije zreo za to.** Ako čovek među raznim vežbama preduzme i **vežbe koje utiču na disanje**, onda njih mora da izvodi veoma brižljivo, a učitelj mora da ima najveću odgovornost, jer sama božansko duhovna bića su modifikovala proces disanja da bi čoveka učinila bićem sposobnim za govor. Zbog čovekove nespremnosti, ova bića nisu jezik prepustila samovolji čoveka, već su ga postavila izvan kontrole čovekovog individualiteta. Dakle sve **vežbe disanja utiču na više sfere i moraju se preduzimati s velikom odgovornošću.***

*Možemo da ukažemo na to da sva uputstva koja se danas daju u vezi s disanjem, duhovnom istraživaču ostavljaju utisak kao kada se **deca igraju vatrom.** Kada se svesno zahvata u proces disanja tada se poziva u ljudskoj prirodi na Boga, na duha u čoveku. Pošto je to tako, mogu se i zakoni o tome crpeti samo iz najvišeg mogućnog znanja. Na tom području mora da se primeni najveća brižljivost. U ovom vremenu, kada su ljudi tako malo svesni da se u osnovi svega fizičkog nalazi duhovno, i **suviše se lako veruje, da se može prepisati ova ili ona vežba disanja.** Kada se jednom bude znalo da se iza svega fizičkog nalazi duhovno, duh, onda će se takođe znati da **bilo kakva modifikacija disanja pripada najplemenitijem ispoljavanju duhovnog u fizičkom, i da to može biti samo u vezi s jednim raspoloženjem duše koje je slično molitvi, kada saznanje postaje molitva.***

U GA 245 Uputstvo za jedno ezoterno školovanje, SUPRA LIBROS, 1996, Rudolf Štajner govori u predavanju od 02.10.1906, Berlin, O izgradnji duhovnog života kroz meditaciju sledeće

Naše duhovno telo naziva se Atma. Atma znači dah. Regulisanim disanjem u meditaciji izgrađujemo mi naše duhovno telo. Mi sa svakim udisanjem i izdisanjem dišemo naše JA.

Unutar našeg od strane bogova izgrađenog spoljašnjeg tela, formiramo mi duhovno telo. JA se sliva u njega sa svakim udisajem, i ponovo izlazi iz njega pri izdisaju. Ali time što mi regulišemo disanje i koncentrišemo se na razna mesta našeg tela, mi snabdevamo naše duhovno telo s snagama, koje su neophodne za njegovu izgradnju. S mestom na prednjem delu glave, unutar i nešto iznad korena nosa, stoji JA u direktnoj vezi; s grkljanom mišljenje; s rukama osećanje; s nogama i uopšte donjom telesnom građom volja. Prostrujimo li mi pomoću regulisanog disanja naše telo s ovim snagama, tada mi ako gradimo na našem duhovnom telu.

U predavanju od 16.01. 1908, O procesu disanja, Rudolf Štajner kaže:

Sada onaj, koji stremi jednom unutrašnjem razvoju, mora početi već danas da postepeno sve više ovladava ovim snagama. To čini time, da on uči da svoj dah svesno udiše i izdiše. Kada čovek udahne, time stupaju u delovanje snage JA, koje ga dovode u vezu sa snagama Kosmosa, i to s onim snagama, koje iz srca zrače prema spolja. I kada čovek izdahne, i kada on uzdržava dah, tada stupaju u delovanje one snage JA, koje prema središnjoj tački, pritiskuju prema srcu i tamo mu stvaraju jedno čvrsto središte. Tako već danas uči učenik, da kada on svesno čini vežbe disanja u ovom smislu, da postaje postepeno gospodar nad snagama svoga JA.

Ali niko ne sme da veruje, da sme samostalno da preduzima takve vežbe, ako on još nije za to primio uputstvo. Svaki će to dobiti u pravo vreme. Ali za onog, koji još uopšte ne čini takve vežbe, uopšte nije prerano, da se upozna sa smislom ovih vežbi i da stekne razumevanje za to. Samo onda će onda one kasnije da mu postanu utoliko plodnije. Tako vi trebate, moje sestre i braćo, da

sve više stičete razumevanje i za suptilne događaje u vama i u celini sveta i da postepeno urastete u buduće periode ljudskog razvoja.

U predavanju od 26.01. 1908, Berlin, kaže se:

...Kada mi duboko udahnemo i kada zadržimo dah, mi obuhvatamo jedan deo Mesečevog stanja. Nasuprot tome, ako mi dah ostavljamo napolju, onda mi imamo u tome deo Jupiterovog stanja. Od toga zavisi to, da li tajni učenik dobija vežbe, u kojima on mora da zadrži dah, pošto on mora na određeni način da prođe stanje Meseca, ili to, da li on prima vežbe, u kojima on mora ostaviti dah napolju, Zato što on tako može da postigne Jupiterovo stanje.

Treba sa svakim da se postupa individualno.

-nastaviće se-

Tekst priredio

Mr Đorđe Savić

Pančevo, 2020