

Samo Simčič

# JOGA IN NOVA JOGA

Članek: Revija SVITANJE (Poletje 2018; letnik XIV, št. 2)

Mnogi se danes ukvarjajo z jogo. Večinoma prakticirajo asane, mirujoče telesne drže, ki združujejo specifične oblike mišične napetosti. Telo se umiri, stabilizira in praktikant se preda notranjemu miru. Odstrani vse, kar povzroča stres in izloči vse misli iz svoje zavesti. Odrine tudi 'ego'.

Ker telo miruje v določeni poziciji, se praktikant joge dvigne iz svojega telesnega stanja. V notranjem miru zaznava svoje čutenje, duševne tokove; lahko tudi zapre oči, da ga ne moti nič zunanjega. Tako doseže stanje duševnega blagostanja, ki ga krepi in senzibilizira za zunanje vtise. Ker je čutenje v človeku le delno zavestno in se v veliki meri odvija v duševnih plasteh pod njo, se praktikant joge potaplja v podzavest. Tam zaznava duševne tokove in notranja doživetja. Učitelj joge mu lahko da posebne napotke, kako naj prodira v to področje, in mantrame – izreke duhovne modrosti, ki naj mu pomagajo na tej poti. Manj številni so tisti, ki se poleg tega seznanjajo tudi z vsebinami svetih knjig stare indijske in tibetanske kulture ter s kasnejšo sankhja filozofijo in budizmom. Preučujejo staro indijsko mitologijo in nekateri opravljajo tudi obrede, kakor potekajo po tradiciji v današnji Indiji.

Joga je ena najstarejših duhovnih praks v človeški civilizaciji. Ko je, kot se predpostavlja, nastala pred bajnimi devet tisoč leti, se človek v odnosu do sveta še ni doživljal kot jaz. Jaz je živel v njem šele v zametku. Bil je odprt za svet in ta se je neposredno izlival v človekovo čutenje. Vanj so se izlivalle ustvarjalne naravne sile. Dogajanje v naravi je bilo dogajanje v njegovi duši, tudi v njegovem dihu in njegovi krvi. Zato se v svojih občutkih ni motil. Tudi ni mislil po svoje, ampak so se mu pojavi sveta razodevali v občutenem doživljanju, ki je bilo slikovite in zvočne narave – bilo je slika in notranji govor stvari. Misli o svetu so mu bile dane. Bile so božji dar. Pojav, na primer drevo, je bil za človeka tudi bitje, ki je

govorilo in povedalo, kaj je. Spoznanja so bila duhovna govorica božanskih bitij. Proti koncu stare indijske kulture je to 'rajsko stanje' človekovega doživljanja sveta začelo slabeti, krepiti pa se je začel človekov občutek za lastni jaz. Zato je prišlo do motenj v neposrednem čutenju sveta. Človek je vse pogosteje občutil svet po svoje. Med njim in svetom je nastala 'razpoka'. Da bi človek to presekel in prodrl v neposredno doživljanje sveta, mimo človekovega sebe, je bilo treba jaz dušiti. Najvišje razviti ljudje tistega časa, sveti rišiji in njihovi učenci, so zato ustvarili jogo, način, po katerem je bilo mogoče jaz toliko zadušiti, da je lahko nastopilo prvotno stanje.

V razvoju kulture in civilizacije se je doživetje, da je človek jaz, krepilo. Krepili so se lastni občutki in človek si je svet vedno bolj predstavljal v lastnih mislih. Prvotno neposredno doživljanje sveta se je izgubilo. Le nekje v nezavednem področju je ostal senčnat občutek nekdanje istovetnosti sebe in sveta, senčnat občutek, da sta svet in človek eno. Človek je postajal vedno bolj zavesten, kajti pravilno lahko deluje le iz razsodnosti, iz lastnega spoznanja in lastne odgovornosti. Če prakticiramo jogo danes, se ne prebijemo do tistega čutenja sveta, ki je bilo doživetje slike in govora, božanskega bitja in božanske besede. Doživljamo čutenje, ki je vezano na naše bitje in na našo telesnost. To niso čutenja sveta. Po metodah joge doživljamo vizije sanjskega značaja naše podzavesti. Te vizije so vezane na tisto, kar se je vtisnilo prek čutnih organov v telo. O tem, kaj pomenijo, obstajajo najrazličnejše interpretacije, ki govorijo o duševnem področju, zaprtem v notranji svet. Joga skuša povesti človeka v to področje, ki ga njeni privrženci pojmujejo kot duhovno realnost človekovega bitja. Kolikor bolj se odtegnemo zunanjemu svetu in potopimo v to področje, toliko bolj smo v smislu joge razsvetljeni in odrešeni od tega sveta.

Pot joge je potapljanje v čutenje in potapljanje v tokove podzavesti z odrekanjem miselne zavesti. Današnja stopnja človekovega razvoja temelji na zavesti ter zavestnem, budnem, prebujenem jazu. Čutenje ima danes drugačen značaj kot v dobi stare Indije. Je osebne narave. Pot današnjega človeka ne poteka tako, da bi morali dušiti jaz v človeku ter tako tudi mišljenje in zavest. Danes se človek poveže s svetom tako, da ga opazuje, ga zaznava ter misli o njem. Če svet samo občuti, doživlja posamezne pojave in si jih ne more razjasniti. Mora misliti o njih.

Mišljenje ga poveže s pojavi in življenjem sveta. Pri tem pazi, da je resnično pozoren do njega in da ne misli samovoljno, s poljubnimi domisleki, temveč tako, da se to ujema s pojavom, ki ga opazuje, ter z značajem, lastnostmi in zakonitostmi tega pojava. Z mišljenjem prodre v njihovo bistvo. V tem živi duh, v bistvu pojavov. Kolikor bolj pozorno opazuje in misli, toliko bolj je človek zavesten. Ne potaplja se v sanjske občutke, temveč v zavestno pozornost. Ne zapira se v notranji svet. Svojo pozornost sicer usmerja tudi k sebi, da se zave svoje narave ter smeri in cilja misleče pozornosti. Spoznava sebe in svoje sposobnosti, s temi pa se obrača v svet in življenje. V svet stopamo z odprtimi očmi, z zavestjo in mislimi ter jasnostjo o samem sebi. Človek tudi ne more zadušiti svojega jaza. Samega sebe si lahko predstavi. Lahko si predstavi, kako in kaj misli, občuti, hoče, kakšen je njegov značaj, kakšne lastnosti ima, kakšne motive in cilje. Toda vedno je to on, človekov jaz, ki si vse to postavi pred svoj notranji pogled. Tega sebe, ki sebe postavlja pred notranji pogled, si ne more predstaviti, temveč ga samo izkusi. Ta jaz ne more nikoli postati zunanji predmet. Je jaz, ki je. Če hočemo danes prodreti v duhovni svet, se ne moremo izgubljeni v meglenem čutenju in sanjskih, podzavestnih doživljajih, temveč si najprej zgradimo ustrezne in jasne predstave sveta in življenja. V te predstave prodiramo z logičnim mišljenjem. Vse je razložljivo. Mišljenje postane čutni organ za opazovanje, za zaznavanje in razumevanje življenja v pojavih in predstavah sveta. Antropozofija nam je pri tem v veliko pomoč, ker nam daje možnost, da si predstavimo sliko duhovne stvarnosti. Daje nam napotke, kako si ustvarimo to sliko objektivno, nepristransko.

Rudolf Steiner je tudi govoril o 'novi jogi'. To razloži tako. Joga uči metodo dihanja, s katerim stopa zrak v človekovo telo, in tedaj lahko človek zaznava vdihnjene zrak. V časih, ko je nastajala joga, je 'prana', božanska življenjska substanca, prežemala zrak. V tej je namreč bistvo življenja, svetloba, toplota in tok. Z vdihavanjem 'prane' je človek prejemal to bistvo in razsvetil svojo dušo. Od tistega časa do danes se je človek spremenil, spremenila pa se je tudi zemlja in z njo zrak. V zraku ni več iste 'prane'. Idej ne črpamo več iz zraka. Duh se je spustil v element zemlje, ker je Zemlja tako otrdela, da potrebuje oživljajočo 'božansko substanco'. Zato metoda dihanja po jogi nima istega učinka

kot v davni preteklosti. Danes sprejema človek svet vase, ga torej 'vdihava', z zaznavanjem svojih čutil. Človek ne vdihava samo z dihalnimi organi, temveč z vsemi svojimi zaznavami, z vsemi čuti. Prek teh, z zaznavanjem čutov, tako rekoč 'vdihne' vtise pojavov sveta in življenja. Vtise predeluje v predstave, misli in spoznanja. Iz spoznanj deluje v svetu, lahko bi rekli, da 'izdihuje' in posega v svet s svojimi dejanji, s svojim ustvarjanjem. To je izdih. Takšno dihanje je nova joga. Iskanje okrepitve v jogi krepí v človeku odmikanje od problemov in izvorov stresa. Blaži človeka z duševnim blagostanjem, podobnim spanju in sanjam. Človek ponikne vase. Ne misli na nič razen nase. V tem odmiku od zunanjega sveta se odpočije. In ko se kasneje, ko se loti vsakdanjega dela, spet utruji, se ponovno zateče k takšnemu blagodejnemu počitku. Počitek je vsekakor potreben, vendar gre tudi za to, da v miru, s pogledom nazaj in naprej, z opazovanjem in mišljenjem, ustvarjamo nove ideje svojega ravnanja, nove spodbude in način, kako jih uresničiti, kako oplemeniti svoje delo. Potreben nam je ustvarjalen in aktiven notranji mir, v katerem se s svetom povezujemo. Ne iščemo odrešitve od tega sveta, temveč svojo vlogo v njem. Cilj ni, da se ne bi več utelešali na Zemlji, temveč da se utelešamo in povedemo zemeljski svet v razvoj. V meditaciji si zastavimo določeno misel ali miselno vsebino, na kateri nato delamo, jo razvijamo in si predstavimo, kako jo bomo uresnili v svetu in življenju. Za to potrebujemo ustrezni občutek in voljo. Delo 'Kako doseči spoznanja višjih svetov' Rudolfa Steinerja je v tem smislu praktično branje, ki razlikuje pot duhovnega šolanja primerno stanju današnjega človeka.

V pedagogiki delamo na tem, da se povezujemo s svetom in življenjem. Duha najdemo v svoji pozornosti do sveta in v svetu samem. Postavljamo se v svet in v življenje, ker je tu področje dela za človeštvo. Antropozofija nam pomaga razkriti velike perspektive človeštva in Zemlje. Te je sicer mogoče odkriti tudi z mišljenjem po zdravi pameti. Inkarniranje v svet je smisel pedagoškega dela. Povezujemo se z doživetji cvetic, dreves, živali, z deževnimi kapljami in snežinkami, s sončnimi žarki in mesečno svetlobo, z žarom ognja, z usihanjem, oživljanjem in prerojevanjem, z umetnostjo, z mislimi in spoznanji, itd., to je ljubezen do sveta. V predšolski vzgoji vključujemo doživetja narave in življenja in človekove ustvarjalnosti v rajalno igro, kasneje, v šoli, v

pouk. To je podlaga zanimanja za svet in oblikovanja zdravih organov zaznavanja. To omogoča delovanje zdrave inteligence in dozorevanje k samostojnim življenjskim odločitvam. Vse to potrebujemo zato, da si razkrijemo svoje mesto v svetu in svojo ustvarjalnost.

# NOVA JOGA

Gradivo za osnovo

Revija SVITANJE; Članek: Joga in nova joga;

Avtor: Samo Simčič; Poletje 2018; Letnik XIV, št. 2

Priredil in z osebnim navdihom pomensko zgostil R. K., 2018

Ta spis duhovno-znanstveno opisuje čutni svet in tudi nekatere dele nadčutnega sveta; ne moremo ga brati; kdor ga bere, ta ga ni prebral; vsako stran, marsikateri stavek, moramo izdelati in resnice v njem doživeti. Presojati spis s stališča znanosti ni mogoče, soditi spis z vidika vsebin pa njegovih izvajanj ne kaže v protislovju z znanostjo. Rudolf Steiner, utemeljitelj duhovne znanosti, z nobeno besedo ni hotel priti v protislovje s svojo znanstveno vestnostjo in je razvijal metode raziskovanja duhovnih-nefizičnih-nadčutnih realnosti z isto rigorozno strogostjo, kot to počno naravoslovne znanosti. Kdor ne pozna osnov duhovne znanosti in daje veljavo samo čutnemu svetu, ta bo imel to gradivo za nestvarno fantazijsko tvorbo. Dandanes je v duhovnem življenju človeka prisotna množica predstav in občutenj, zaradi katerih se tovrstne vsebine mnogim zdijo kot pusto sanjarjenje. Mnenja in prepričanja zgrajena na podlagi 'gotovih znanstvenih dokazov', so pri mnogih tako prisiljujoče močna in velika, da sploh ne morejo drugače, kot da take vsebine smatrajo za neskončen nesmisel in zato od razlagalca zahtevajo 'nedvournne' dokaze o navedenem; ne zavedajoč se pri tem skušnjave in prevare, da s tem ne zahtevajo dokazov, ki so v stvari sami, temveč zahtevajo dokaze, ki jih hočejo oz. so jih zmožni le sami priznati. Kot pravi Goethe: 'Napačnega nauka ni mogoče ovreči, saj vendar sloni na prepričanju, da je napačno resnično.' Tistemu, ki priznava le dokaze, skladne z njegovim načinom mišljenja, so takšne razprave neplodne. Tistemu, ki pa je seznanjen z bistvom 'nedvournnega' dokazovanja, pa je jasno, da najde človeška duša resnico po drugih poteh, kot le skozi razprave. Tisti, ki hoče pri

raziskovanju vprašanj človeka in sveta iskati poti izven čutnega sveta, bo kmalu razumel, da dobi človeško življenje vrednost in pomen samo z vpogledom v nadčutni svet. Takšen vpogled človeka ne odtuja od 'dejanskega' življenja, ampak ga uči spoznavati vzroke za življenje in trdno stati v njem, medtem ko se brez tega kot slepec s tipanjem prebija skozi njegove učinke. Šele s spoznanjem nadčutnega pridobi čutna 'resničnost' pravi pomen; človek postane bolj in ne manj sposoben za življenje. Namreč, resnično 'praktičen' človek lahko postane samo tisti, ki razume življenje.

Sedanost potrebuje nadčutna spoznanja. Kar človek na običajen način izkusi o svetu in življenju, vzbuja v njem nešteto vprašanj, na katera je mogoče odgovoriti le z nadčutnimi resnicami. Kar nam lahko (znanstveniki) danes sporočijo o temeljih obstoja, (to) za dušo, ki globlje občuti, niso (pravi) odgovori, ampak le vprašanja glede velikih ugank sveta in življenja. Marsikdo se lahko predaja mnenju, da je rešitev uganke obstoja podana v 'rezultatih strogo znanstvenih dejstev' in sklepanjih marsikaterega 'misleca'. Vendar če gre duša do tistih globin, do katerih mora iti in če razume sebe samo, potem tisto, kar se ji je na začetku zdelo kot rešitev, vidi kot vzpodbudo k resničnemu vprašanju. In odgovor na to vprašanje naj ne bi samo potešil človeške radovednosti, ampak sta od njega odvisna notranji mir in spokoj duševnega življenja. Ko dosežemo ta odgovor, ne zadovoljimo samo težnje po vedenju, ampak postanemo bolj iznajdljivi in dorasli nalogam življenja, medtem ko nas na drugi strani pomanjkanje rešitev in odgovorov na ustrezna vprašanja duševno in tudi fizično hromi. Spoznanje nadčutnega ni samo teoretična potreba, temveč služi resnični življenjski praksi. Ravno zaradi trenutnega načina našega duhovnega življenja, je spoznanje duha (nadčutnega sveta) nepogrešljivo spoznavno področje za naš čas.

Iz takšnega nastrojenja naj bo nauk tega spisa predan javnosti.

(Prirejeno po knjigi: Rudolf Steiner, Teozofija GA 9, Predgovor k tretji izdaji)

Današnja stopnja človekovega razvoja temelji na budni, prebujeni zavesti, na zavestnem, prebujenem 'Jaz-u' (peta poatlantidska doba razvija dušo zavesti). Današnji človek ne sme dušiti svojega 'Jaz-a', svoje zavesti in s tem mišljenja. Današnji človek se povezuje s svetom tako, da ga opazuje, ga zaznava ter misli o njem. Bolj pozorno opazuje in misli o nekem pojavu, toliko bolj je človek zavesten.

Današnji človek mora o pojavih misliti, razmišljati, svoje mišljenje mora povezovati s posameznimi pojavi in z življenjem sveta; resnično mora biti pozoren do življenja sveta; ne sme misliti samovoljno, s poljubnimi domisleki, misliti mora tako, da se tok njegovih misli točno ujema s pojavom, z značajem, z lastnostmi in z zakonitostmi pojava, ki ga opazuje; z aktivnim mišljenjem o opazovanem pojavu prodre v samo bistvo (bit, bitnost) pojava. V samem bistvu pojava pa živi duh.

Današnji človek se ne potaplja samo v sanjske občutke, temveč v zavestno pozornost. Današnje čutenje je čiste osebne narave. Če današnji človek svet samo občuti, s tem le doživlja posamezne pojave, ne more pa si jih razjasniti, razložiti, ne more jih spoznati.

Današnji človek se ne zapira samo v svoj notranji svet. Seveda, svojo pozornost sicer usmerja tudi k sebi, zato da se zave svoje narave ter smeri in cilja svoje misleče pozornosti. S poglobljanje v svoj notranji svet spoznava sebe in svoje sposobnosti. S svojimi sposobnostmi, s tem kar spozna o sebi, s tem pa se mora obračati v svet in zunanje življenje. V svet mora stopati z budno zavestjo, z jasnimi mislimi in spoznanjem o samem sebi.

Današnji človek ne sme dušiti svojega 'Jaz-a'. Lahko si predstavi, kako in kaj misli, kako in kaj občuti, kaj hoče, kakšen je njegov značaj, kakšne so njegove lastnosti, kakšne motive in cilje ima. Tisto, kar si te stvari vedno postavi pred notranji pogled, je človekov 'Jaz'. Človek si svojega 'Jaz-a', sebstva, samega sebe, ne more predstavljati; svoj 'Jaz' človek lahko le izkusi. 'Jaz' ne more nikoli postati zunanji predmet. Ta 'Jaz' je 'Jaz', ki je.

Če hočemo danes prodreti v duhovni svet, si moramo najprej izgraditi ustrezne in jasne predstave o svetu in življenju. Danes v duhovni svet ne moremo vstopiti skozi megleno čutenje, megleno občutenje, skozi sanjske in podzavestne doživljaje. V ustrezne in jasne predstave o svetu in življenju prodiramo z logičnim mišljenjem. Vse je razložljivo.



Mišljenje – jasno, poglobljeno, logično, natančno, - postane čutni organ za opazovanje, za zaznavanje in razumevanje življenja v pojavih in predstavah sveta.

Kaj nam lahko pri tem pomaga? Antropozofija. Antropozofija nam daje predstavo o sliki duhovne stvarnosti. Antropozofija nam daje napotke, kako si ustvarimo objektivno in nepristransko sliko duševnega in duhovnega sveta. Antropozofija nam pomaga razkriti velike perspektive človeštva in Zemlje, le-te je sicer mogoče odkriti tudi in samo z lastnim mišljenjem, z mišljenjem po zdravi pameti.

Glede na stare, pretekle čase, se je današnji človek spremenil, ni več takšen, kot je bil v preteklosti. (Na tej predpostavki ne temelji naravoslovna znanost. Op.: R.K.) Spremenila pa se je tudi Zemlja in vse v povezavi z njo. V starih časih je človek črpal ideje iz zraka, iz prane; dandanes idej ne črpamo več iz zraka. Duh (ideje) se je spustil v element zemlje, ker je Zemlja (kot planet) tako močno otrdela, da potrebuje oživljajočo 'božansko substanco' (potrebuje duha).

Današnji človek sprejema ('vdihava') svet vase z zaznavanjem skozi vsa svoja čutila. Z zaznavanjem skozi čutila vase 'vdihne' vtise pojavov iz sveta in življenja. Vtise predeluje v predstave, v misli in v spoznanja. Iz spoznanj deluje nazaj v zunanji svet; 'izdihuje' oz. posega v svet s svojimi dejanji, s svojim ustvarjanjem. Takšno dihanje ('vdihavanje' in 'izdihavanje') je nova joga.

Človek v sprostitvi in počitku naj ne bi ponikal vase ter mislil samo nase, bežal od problemov in izvorov stresa ter krepil spanju in sanjam podobno duševno blagostanje. Blagodejni počitek za človeka je, da v miru, sam zase, s pogledom nazaj in naprej, z opazovanjem in mišljenjem, ustvarja nove ideje svojega ravnanja, nove spodbude in načine, kako jih uresničiti in kako oplemenititi svoje delo. Človek potrebuje ustvarjalen in aktiven notranji mir, v katerem se s svetom povezuje; v katerem ne išče odrešitve od tega sveta, ampak v tem svetu išče svojo aktivno vlogo. Ni namreč cilj, da se ne bi več utelešali na Zemlji, temveč da se utelešamo in povedemo zemeljski svet v razvoj.

Kaj je, torej, meditacija; kaj je meditativno aktiven notranji mir? Meditacija je aktivno, poglobljeno mišljenje, meditacija je ustvarjalen in aktiven notranji mir. V meditaciji si zastavimo določeno misel ali

miselno vsebino, na kateri nato z ustreznim občutkom in voljo delamo, jo razvijamo ter si predstavimo in zastavimo, kako jo bomo uresničili v svetu in v vsakdanjem življenju. Opis poti duhovnega šolanja prikazuje književno delo Rudolfa Steinerja, 'Kako doseči spoznanja višjih svetov'.

Pedagogika, (samo-)vzgoja in izobraževanje, deluje na povezovanju človeka s svetom in življenjem. Človek najde duha v svoji pozornosti do sveta in v svetu samem. Pri tem se povezujemo z doživetji cvetic, dreves, živali, z doživetji deževnih kapelj in snežink, sončnih žarkov in mesečeve svetlobe, z doživetji žara ognja, z doživetji usihanja, minevanja, oživljanja in prerojevanja, povezujemo se z umetnostjo, z mislimi in spoznanji, itd. Vse to imenujemo tudi ljubezen do sveta. Vzpodbuda za zanimanje za svet in podlaga za oblikovanje zdravih organov zaznavanja so že mladih letih doživetja narave in življenja ter otroška ustvarjalnost v igri in v pouku. Vse to omogoča delovanje zdrave inteligence in dozorevanje k samostojnim življenjskim odločitvam. Vse to potrebujemo, da si razkrijemo in pojasnimo svoje mesto v svetu in svojo ustvarjalnost. Človek mora sebe samega postaviti v svet in življenje; svet in življenje sta področji delovanja človeka in celotnega človeštva. Inkarniranje v svet je smisel pedagoškega dela.