

Žurnalui „Yoga Life“, 2009 m. pavasaris

ATRASK DIEVIŠKUMĄ SAVYJE

Swami Durgananda

Iš paskaitos, skaitytos 2009 m. sausio mėn. Londone, Šivananda jogos centre

Kiekvienam iš mūsų tenka susidurti su kančia, kilusia dėl ligos, senatvės ar mirties. Nelengva priimti tai, kad šie dalykai yra kiekvieno gyvenimo dalis, taip pat ir mūsų pačių. Kančia mummyse atsiranda ir dėl neišsipildžiusių troškimų, kai dalykai vyksta ne taip, kaip mes norėtume. Kad galėtume išspręsti tokias fundamentalias gyvenimo problemas, būtina turėti tam tikrą dvasinę orientaciją.

21-e amžiuje mes gebame skraidyti aukščiau už paukščius ir panerti giliau už žuvis. Mes nugalėjome erdvę ir bandome įveikti laiką. Turime išplėtotus universitetų, bibliotekų ir koledžų tinklus. Tačiau žmonių visuomenė iki šiol neišsivadavo iš pagrindinės baimės – išlikimo gniaužtų. Kiekgi mes iš tikrųjų skiriamės nuo žmonių, kurie gyvena urvuose ir vertėsi medžiokle? Juos nuolatos kankindavo baimės jausmas: „Ar turėsiu ką valgyti“. Ligos atveju žmogus nerimaudavo: „Į ką man kreiptis?“ arba: „Ką man daryti?“ Šiuolaikinę visuomenę iki šiol kankina tos pačios problemos.

Neseniai sutikau moterį, kuri iš užjūrio persikėlė gyventi į didmiestį ir bando įsikurti. Ji man pasakė: „Ak, dabar jau suradau butą. Nežinojau, kur reikės gyventi. Dabar mano visos baimės išgaravo.“ Turėti namus, pakankamai maisto, turėti kuo apsirengti, turėti draugų, – šie pagrindiniai žmonijos poreikiai nesikeičia nuo priešistorinių laikų. Nepaisant to, kad sukaupta gausybė žinių, įsteigta universitetų, gauname gerą išsilavinimą, turime ligonines ir demokratiją, žmogaus evoliucija iš tikrųjų neįvyko. Kodėl taip yra?

Priežastis ta, kad žmogus nepaiso dvasinio aspekto. Reikia lavinti vidinį kelią. Vietoj to iki šiol buvo kultivuojamas vien materialistinis požiūris. Neišlavintas protas galvoja, kad maistas, drabužiai, darbas, namai, medicininė pagalba ir išsilavinimas yra viskas, ko reikia.

Šiuo atveju joga siunčia mums kitokią, pozityvią žinią:

Iš patirties Indijos aiškiaregiai žinojo, kad kūnas ir protas nėra tikroji žmogaus prigimtis. Jie matė, kad ne tik kūnas nuolatos kinta, bet ir protas taip pat. Tai, kas nuolatos keičiasi, negali mums suteikti ramybės. Kaip pavyzdį galime pasitelkti šių dienų mintis apie nežinią ir finansinę pasaulio krizę.

Tikroji jogos nuostata nėra materialistinė: joga nemoko mūsų, kaip pagerinti koncentraciją, kad galėtume gauti geresnį darbą. Jogos šventraščiai, tokie kaip Upanišados, teigia, kad kūnas ir protas nėra tikroji žmogaus prigimtis. Joga

vadinama mokslu, nes ji veikia kaip eksperimentas. Joga lavina mus fiziškai ir mentaliai, kad gebėtume pajusti dabarties momentą ir atsikratytume klaidingo tapatinimosi mąstysenos: „Aš esu kūnas ir protas.“

Visas žmogaus dėmesys nukreiptas į išorę, į nesubtilųjį vardų ir formų pasaulį. Mes tą darome netgi religijoje, sukurdami tam tikrą vardą ir formą, kurią garbiname. Tikras dvasingumas yra nukreiptas ne į išorę, – tai suvokimas, jog mūsų viduje egzistuoja dievybė. To nebūtina vadinti Dievu, – kai kurie žmonės nemėgsta šio žodžio. Žodžiai religija ir Dievas nebeturi šiais laikais gero vardo, net ir joga ima įgyti blogą vardą, nes ji darosi labai materialistinė. Dvasingumas nėra susijęs su tam tikra religija ar Dievo vardu. Dvasingumas reiškia, kad mumyse yra kažkas dieviška, ką mes galime atrasti ir pajusti.

Tą pasiekti yra daug kelių. Dauguma religijų, tokių kaip krikščionybė, budizmas, turi savo pradininką, atradusį ryšį su vidiniu dieviškumu ir savo sekėjus mokiusį, kaip atrasti tą dieviškumą patiems. Nors šių religijų pradininkai patys praktikavo intensyvią asketizmą, jų sekėjai yra linkę viską regėti materialistiniame fone ir to dieviškumo ieško išorėje.

Joga neturi savo pradininko, bet ji jau turi daugybę materialistinių nuostatų besilaikančių sekėjų. Kiekviename amžiuje buvo po keletą didžiųjų jogos meistrų, realizavusių vidinį dieviškumą. Svamis Šivananda yra pasakęs: „Nekurkite iš manęs religijos.“ Šivanandos religija – tai tikrai būtų baisu! Bet tai jau ir vyksta. Žinoma, mūsų tarptautinė organizacija pavadinta Svamio Šivanandos vardu, tačiau kai girdžiu žmones sakant: „Aš mokau Šivananda jogos“, turint galvoje, kad ši joga skiriasi nuo anos ar kitos, tai yra klaidinga. Svamis Šivananda nėra sukūręs naujos jogos.

Joga pateikia daug skirtingų kelių šiam dieviškumui pažinti. Visai nesvarbu, kuo jūs apsirengę, kur ar su kuo gyvenate, – jūs tiesiog pasineriat vidun. Čia visas grožis.

Ryte ir vakare galite atsisėsti tyloje ir išmesti pasaulį iš galvos. Kaip gilaus miego metu užmirštate budrumo būseną, taip pat galite užmiršti pasaulį, kai ramiai atsisėdate ryte ir vakare. Pamirškite ekonominį krachą, pamirškite meilę be atsako, pamirškite, koks jūsų kūnas – stambus ar smulkus, jaunas ar senas. Jei sugebėsite tai padaryti keletą minučių, jūsų protui tai patiks. Jis labai atsipalaiduos. Jums nebus būtina miegoti septynias valandas, kad pamirštumėte pasaulį. Tiesiog pasėdėkite keletą minučių.

Visai imti ir pamiršti pasaulį iš tikrųjų yra neįmanoma. Protui reikia apie ką nors galvoti. Taigi jūs primenate sau, kad esate Dieviška būtybė. Tai vadinama sublimacija. Šitai transformuojate mintis. Jūs prisimenate, kad esate Dieviška būtybė, kad esate ramybė ir harmonija. Tam nebūtina nieko įsigyti: nei specialios pagalvėlės, nei ypatingo kilimėlio asanoms. Tam jums nereikia nieko. Jogai tai darė tūkstančius metų. Jie sėdėdavo po medžiu ar šalia upės. Mums reikia grįžti prie šių esminių tiesų ir nemaišyti jų su materialiniais aspektais.

Jūs galite pasakyti: „Aš neturiu laiko.“ Tačiau netgi jeigu ir labai esate užsiėmę, turite laiko kvėpuoti. Taigi įkvėpkite ir paprasčiausiai tarkite sau: „Aš esu Dieviška būtybė.“ Šitaip jūs nors kuriam laikui galite pamiršti pasaulį.

Jei norite, galite kartoti mantrą ar bet kurį kitą žodį, kurį laikote dievišku. Jogai sako Om, kiti – Amen, dar kiti – Shalom, jūs galite kartoti – Shanti, – ką nors dieviško. Nenaudokite žodžių, kurie gražintų protą į materialistinius rėmus.

Dievas, arba Dieviškumas iš tikrųjų yra universalus. Turėtume ugdyti savyje pagarbą visoms formoms. Bet kurioje visuomenėje žmonės bando pasiekti proto ramybę ir harmoniją. Visa Žemė yra ne kas kita, tik Saulės kibirkštėlė. O mes vis dar kovojame dėl savo teritorijos, savo kultūros, savo kalbos. Dieviškumas yra visuotinis. Visi Dievo vardai reiškia tą patį: visišką amžiną begalinį tobulumą. Tą simbolizuoja ir Om. Jeigu pasakysite: „Om yra mantra, priklausanti induistų religijai“, patalpinsite mantrą į dėžę, ir ji nebeturės visuotinio poveikio.

Naudokite ką nors, kas jums simbolizuoja begalinį Dieviškumą. Ta prasme galite susikurti savą religiją. Kai susitaikysite su mintimi apie Visuotinį Dieviškumą, pastebėsite, kad, tiesą sakant, gebate sekti kokia nors religija, nes ėmėte žiūrėti į ją kitaip. Vien tik diskutuoti ir aiškinti apie visas religines praktikas nėra jokios prasmės, nes kurgi tada jūsų pačių praktika?

Joga – tai Savasties pažinimo procesas. Savastis yra kiekviename iš mūsų, antraip neegzistuantų meilė. Kaip galėtume gyventi be meilės? Be meilės užaugusiems vaikams reikia paramos visą likusį gyvenimą. Meilės negaunantys žmonės labai greitai pasensta ir suserga. Labai svarbu dalintis ta vidinio dieviškumo esme – meile. Joga skatina mylėti ne vien save, bet taip pat kitus padaryti laimingus. Kaip veikia Dievas? Dievas veikia per žmones.

Įneškite į savo mintis Dievišką spinduliavimą. Jei neturite jokių gairių, galite pasitelkti dešimt Dievo įsakymų, radža jogos jamas ir nijamas arba budizmo skelbiamus tobulumo principus. Giliai viduje kiekvienas žino, kas yra teisinga ir kas ne. Bet tą reikėtų aktyviai lavinti mintyse ir veiksmuose, jausmuose ir šeimyniniame gyvenime. Kurį laiką prie kitų nepritapsite, tačiau vėliau žmonės pasigaus tai. Jie sakys: „Ką gi, jis yra mielas žmogus. Aš jam padėsiu, juk jis man taip pat atidus.“ Žinoma, tokio jūsų elgesio motyvacija neturėtų būti noras, kad kiti jums atsidėkodami irgi kuo nors pagelbėtų, tačiau tai bus natūralus atsakas į jūsų elgesį. Pozityvumas spinduliuoja vienaip, lygiai kaip negatyvumas spinduliuoja kitaip. Minčių kultūra reiškia susitelkimą į pozityvius dalykus.

Šiandien joga eina materialistine kryptimi. Visas dėmesys sutelktas tik į kūną. Dėl šios priežasties mokymas asanų už pinigus visur laikomas priimtinu ir įprastu dalyku. Neseniai sutikau buvusį organizacijos darbuotoją ir paklausiau: „Ar turi kokį darbą?“ Jis atsakė: „Taip, aš mokau jogos.“ Tada aš pasakiau: „Ką gi, čia ne darbas.“ Jeigu asanų mokymą laikote darbu, tai yra materialistinis požiūris, ilgainiui nesuteiksiantis vidinės ramybės, laimės ir stiprybės.

Nors Šivanandos organizacija ir ima mokestį už kursus, reikalas čia visai kitas. Nė vienas mokytojas negauna atlygio, visi po sąskaitų apmokėjimo likę pinigai investuojami į centrų ir ašramų plėtimą ir sąlygų juose gerinimą, kad kuo daugiau žmonių galėtų siekti jogos patirčių.

Materialistinis požiūris į jogą Vakaruose turi pasikeisti. Turime grįžti prie jogos esmės, antraip joga bus sugadinta. Mes sugebėjome sugadinti viską: orą, upes, visa kita, bet mes negalime sugadinti paskutinio dalyko, kurį turime – mūsų pačių dieviškumo. Labai svarbus yra mūsų požiūris į jogos praktiką. Kartais pradedantieji jogos praktikuotojai būna labai griežti savo laiko atžvilgiu: „Ak, duokite man ramybės, dabar negaliu šito padaryti, turiu atlikti savo asanas“. Dievas atsiunčia jums žmones – tuo metu tai ir yra jūsų asanos. Jūs tarnaujate jiems, jūs dalijatės su jais savo laiku. Taigi nebūkite savanaudžiai ir nesakykite: „Tai mano laikas, man reikia dabar užsiimti joga“. Ko iš tikrųjų gali būti verta joga, jeigu jūs neturite laiko net bendraminčiams. Karma joga mums primena, kad turime ir kitus padaryti laimingus. Nesavanaudiška tarnystė gali tapti mūsų gyvenimo esme. Tai iš tikrųjų ir yra jogos prasmė.