

# श्री पातञ्जल-योग-सूत्राणि

Śrī Pātañđala-joga-sūtrāṇi

## PATANĐALIJEVE JOGA SUTRE

Prijevod sa sanskrta na engleski i komentari:  
**Swami Prabhavananda i Christopher Isherwood**  
(*Patañjali Yoga Sūtras*)

Prijevod s engleskog i foto  
*Iluzija*

## SADRŽAJ

## UVOD

BILJEŠKA IZDAVAČA „SHRI RAMAKRISHNA MATH“	II
UVOD PREVODITELJA	III

## PATANĐALIJEVE JOGA SUTRE

I	JOGA I CILJEVI (1-51)	1
II	JOGA I VJEŽBANJE (1-55)	55
III	MOĆI (1-56)	111
IV	OSLOBOĐENJE (1-33)	137

## POPIS RIJEČI I TEMA

Objašnjene riječi i obrađene teme u tekstu	157
--	-----

**Napomena**

za transliteraciju devanāgarī fontova  
korištena su pravila:

- IAST
- ISO15919 (nepravilne skupine)
- hrvatski fontovi:
  - ć (umjesto ch)
  - đ (umjesto j)
  - j (umjesto y)

*Iluzija*

## BILJEŠKA IZDAVAČA „SHRI RAMAKRISHNA MATH“

S velikim zadovoljstvom predstavljamo našim čitateljima indijsko izdanje 'Kako spoznati Boga'\* Swamija Prabhavanande.

Engleski prijevod Patandalijskih joga sutri izvorno je objavljen od strane Vedanta udruženja, Južna Kalifornija za dobrobit čitatelja sa zapada koji ne znaju sanskrit, a zainteresirani su za indijsku psihologiju koja mjeri dubine ljudskog uma. Swami Prabhavananda koji iza sebe ima sjajna izdanja kao što su 'Srimad Bhagavad Gita, Božanska mudrost', 'Naradin način Božanske Ljubavi' i 'Propovijed na Gori prema Vedanti' uložio je poseban napor u ovu knjigu kako bi predstavio filozofiju i vježbanje joga na netehnički, suvremen način izražavanja koji može razumjeti i u kojem može uživati svaki istraživački um. Za dobrobit naših indijskih čitatelja dodali smo i tekst Patandalijskih joga sutri na devanagariju.

Sigurni smo da će oni doživjeti knjigu kao značajnu pomoć u svojoj duhovnoj vježbi. Zahvalni smo Swamiju Prabhavanandi i Vedanta udruženju, Južna Kalifornija na ljubaznoj dozvoli za izdavanje ovog indijskog izdanja.

IZDAVAČ

Shri Ramakrishna Math  
Madras 600 004

\* Sada se knjiga zove *Patandalijske joga sutre*

## UVOD PREVODITELJA

Patandalijske joga sutre (misli) nisu izvorno tumačenje filozofije, već djelo sakupljanja i preoblikovanja. Upute za vježbanje joga - duhovne discipline i tehnike meditacije koje omogućuju čovjeku da postigne jedinstveno znanje Boga - mogu se naći već u Katha, Svetasvatara, Taittiriya i Maitrajani Upanišadama, mnogo stoljeća ranije. Doista, može se reći da je učenje joga ostavljeno u baštinu još u prehistorijskom vremenu.

Ono što je Patandali učinio jest obnavljanje joga filozofije i vježbanja za čovjeka svog doba. No, koje je *bilo* njegovo doba? I tko je bio Patandali? Gotovo ništa se ne zna o njemu. Neki autoriteti vjeruju da su, u stvari, postojala dva Patandaliya, jedan gramatičar, a drugi autor Sutri. Drugi to niječu. O datumu nastanka Sutri, nagađanja učenjaka su vrlo različita, smještajući ih od 4. stoljeća prije Krista, do 4. stoljeća poslije Krista.

Najjednostavnije značenje riječi sutra je „nit“. Sutra je, tako reći, sama nit izlaganja, potpuni minimum koji je neophodan da se ono zadrži, neukrašen niti jednim „zrncem“ razlaganja. Korištene su samo suštinske riječi. Često ne postoji potpuna struktura rečenice. Postojao je dobar razlog za takav način. Sutre su složene u doba kada nije bilo knjiga. Sve je trebalo biti zapamćeno i zato je trebalo biti izraženo što sažetije. Kod Patandalijskih Sutri, kao i kod svega ostalog, težilo se ka proširenju i objašnjavanju. Drevni učitelji bi ponavljali misli napamet i tada ih nastavljali proširivati svojim komentarima, za dobro svojih učenika. U nekim slučajevima ti komentari su također zapamćeni, kasnije zapisani i tako sačuvani za nas.

U tim prijevodima nismo samo dobili komentare, već proširene i prepričane misli tako da svatko dobiva razumljivo stajalište na svom jeziku. Neki prevoditelji nisu bili voljni uzeti si takvu slobodu i stoga su ponudili inačicu teksta koja je približno doslovna, no isto tako zagonetna kao i bilješke profesorovih predavanja. To ne može biti razumljivo sve dok se komentari pažljivo ne prouče. Mi vjerujemo da takav način prevođenja ima loš psihološki utjecaj na čitatelja.

Na prvi pogled čini se da se sa samim mislima ne može ništa učiniti, tako da postoji sklonost da se čitav predmet učini preteškim za nekoga. Postoji ionako dovoljno poteškoća u proučavanju joga filozofije. Naš cilj nije bio nepotrebno ih povećati.

Naši su komentari uglavnom naš rad. No, koristili smo i objašnjenja dvojice drevnih komentatora, Bhođe i Vjase. Također, navodili smo često i briljantne i duboko intuitivne komentare Swami Vivekanande. Ti su komentari improvizirani tijekom predavanja o Patandalijske joga koje je Swami držao u Ujedinjenim Državama prije više od pedeset godina. Njih su zapisali njegovi učenici i uvrstili ih u njegovu knjigu o *Rađa jogi*.

Kako je joga, prije Patandalijske, izvorno utemeljena u Vedanta filozofiji, prekidalimo misli, cijelo vrijeme, iz točke gledanja Vedante. U tome se razlikujemo od samog Patandalijske, koji je bio sljedbenik Sankhja filozofije. No to su uglavnom tehničke razlike i najbolje je ne opterećivati se previše njima, kako se čitatelj ne bi zbunio. One su ukratko objašnjene na prikladan način.

Općenito, željeli smo u ovoj knjizi prikazati praktičnu pomoć u duhovnom životu i pomoć koju mogu koristiti posvećenici bez obzira na vjeroispovijest – hinduisti, kršćani ili netko drugi. Stoga smo izbjegavali baviti se previše njenim metafizičkim i okultnim vidovima. Proučavanje toga može fascinirati određene vrste umova, no to je potpuno jalovo i čak bi moglo biti opasno ako se pretjera.

Dok smo radili na knjizi, sugerirano nam je da usporedimo jogu i modernu psihologiju. S takvim usporedbama se već pokušavalo od strane raznih pisaca i zabilježene su neke zanimljive točke sličnosti i razlike u teoriji i tehnici. No, s naše točke gledišta, usporedba nije poštena ni valjana. Joga filozofija je završen rezultat. Zapadna psihologija se još razvija i kroz više različitih linija; neprestano proizvodeći nove teorije i pobijajući stare. Kaže li netko energično: „Zapadna psihologija drži ovo stanovište...“ uvijek je u opasnosti da ga se ukori zbog netočnosti.

Mi, svejedno, možemo sigurno zauzeti jedno stajalište. Većina zapadnih psihoterapeuta još ne može prepoznati postojanje Atmana, Božanstva unutar čovjeka; i stoga ne pokušavaju pomoći svojim pacijentima u postizanju jedinstva savršene joga. Kako psihoterapeuta, koje ozbiljno zanima joga, ima sve više, mnogi od njih bi bez sumnje zauzeli otprilike slijedeći stav: „Možemo pomoći našim pacijentima do određene točke - do određenog stupnja prilagodbe psihološkoj razini. Iza toga mi nismo spremni ići. Prepoznajemo mogućnost većeg, duhovnog upotpunjenja, no ne bismo željeli to činiti u sklopu naše terapije, jer vjerujemo da to dvoje treba zadržati odvojenim. Želi li pacijent duhovno upotpunjenje, možemo ga poslati jedino joga učitelju ili vjerskom poslaniku. Tamo gdje mi prestajemo, joga počinje.“

I na tome, za sada, problem ostaje.

U zaključku, moramo odati zahvalnost što nam je dozvoljeno korištenje navoda iz slijedećih knjiga. Erwin Schrodingerova *What is Life?* izdana od Cambridge University Press; dio koji sadrži *The Way of a Pilgrim* i *The Pilgrim Continues His Way*, prevedeno od R.M.Frencha i izdano od Society for Promoting Christian Knowledge, London; Bhagavad Gita, prevedena od ovih autora i izdana od New American Library, te slijedeća djela izdana od Vedanta Press of Hollywood: *Šankarova Crest-Jewel of Discrimination* (Prabhavananda-Isherwood), *The Eternal Companion* (Prabhavananda) i *Upaništade* (Prabhavananda-Manchester).

॥ महर्षि पतञ्जलि प्रणीतं योगदर्शनम् ॥

Maharṣi Patañjali Praṇītaṃ Jogadarśanam  
Pristup joga filozofiji Mahariši Patañđalija

॥.प्रथमोऽध्यायः ॥

prathamo'dhājāḥ  
prvo poglavlje

॥ समाधि-पादः ॥

samādhi-pādaḥ

## I Joga i ciljevi

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

atha jogānuśāsanam (1)

### 1. Ovo je početak učenja joge.

Temeljno, joga znači 'jedinstvo'. To je sanskrtski predak engleske riječi 'yoke' (združiti). Iz toga proizlazi značenje načina duhovnog ujedinjenja. Joga je način - jedan od mnogih - kojim se pojedinac može ujediniti s Bogom, Stvarnošću koji je pozadina ovog prividnog, prolaznog univerzuma. Postići takvo jedinstvo znači dostići stanje savršene joge. Kršćanstvo ima odgovarajući naziv, „mistično jedinstvo“, koje izražava sličnu ideju.

Bhođa, jedan od klasičnih komentatora ovih teza, definira Patandalijsvo korištenje riječi joga kao „*napor odvajanja Atmana (Stvarnosti) od ne Atmana (privida)*.“

Onaj tko vježba jogu zove se jogi.

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

jogaścittavṛttinirodhah (2)

### 2. Joga je kontrola misaonih valova u umu.

Prema Patandalijskom umu (*चित्ता*) je sačinjen od tri elementa, *manasa*, *buddhija* i *ahamkare*. *Manas* je moć bilježenja koja preko osjetila prima dojmive iz vanjskog svijeta. *Buddhi* je moć razlučivanja koja sortira te dojmive i reagira na njih. *Ahamkara* je ego koji prisvaja te dojmive kao svoje i sprema ih kao pojedinačno znanje. Na primjer, *manas* javlja: „Veliki živi predmet brzo se približava.“ *Buddhi* zaključuje: „To je bik. Ljut je. Želi nekoga napasti.“ *Ahamkara* viče: „Želi mene napasti, Patandali. Ja vidim tog bika. Ja sam uplašen. Ja ću pobjeći.“ Kasnije, sa grana obližnjeg drveta, *ahamkara* može dodati: „Sada ja znam da je taj bik (koji nisam ja) opasan. Postoje drugi koji to ne znaju; to je moje vlastito znanje, zahvaljujući kojem ću ja ubuduće izbjegavati tog bika.“

*Bog*, pozadinska Stvarnost, je prema definiciji sveprisutan. Ukoliko Stvarnost postoji, mora biti posvuda; mora biti prisutna unutar svakog osjećajnog bića, svakog neživog predmeta. *Bog* unutar svakog stvora je poznat u sanskritu kao *Atman* ili *Puruša*, istinsko Jastvo. Patandali uvijek govori o *Puruši* (što doslovno znači „*Bog* koji boravi u tijelu“), ali mi ćemo koristiti riječ *Atman* kroz ovaj prijevod, jer *Atman* je riječ koja se koristi u *Upaniṣadama* i *Bhagavad Giti*, te su stoga učenici navikli na taj izraz. Prema *Upaniṣadama* i *Giti*, jedan je *Atman* prisutan u svim bićima. Patandali je, slijedeći *Sankhja* filozofiju, vjerovao da svako pojedino biće i predmet ima svoju odvojenu, ali identičnu *Purušu*. Ta filozofska razlika nema praktičnu vrijednost za duhovnog tražoca.

Um bi trebao biti inteligentan i svjestan. Joga filozofija uči da on to nije. On ima samo posuđenu inteligenciju. *Atman* je sam po sebi inteligencija, to je čista svijest. Um samo odražava tu svijest i tako izgleda svjesno.

Znanje ili spoznaja je misaoni val (*vṛtti*) u umu. Sve znanje je zato objektivno. Čak i ono što zapadni psiholozi zovu introspekcijom ili vlastitim znanjem objektivno je znanje prema Patandalijskom, obzirom da um nije znalac, već samo instrument znanja, predmet spoznaje kao vanjski svijet. *Atman*, istinski znalac, ostaje nepoznat.

Svaka spoznaja budi ego koji kaže: „Ja to znam,“ ali to govori ego, ne *Atman*, stvarno Jastvo. Osjećaj ega je uzrokovan identifikacijom *Atmana* sa umom, osjetilima itd. To je kao kad bi mala žarulja tvrdila: „Ja sam električna struja.“ I nastavila opisivati električnu struju kao kruškoliki stakleni predmet koji sadrži spiralne niti žice. Takvo poistovjećivanje je smiješno - smiješno kao kad ego tvrdi da je istinsko Jastvo. Unatoč tome, električna je struja prisutna u žarulji, a *Atman* je u svim stvarima, svugdje.

Kada je događaj ili predmet u vanjskom svijetu zabilježen osjetilima, misaoni se val podiže u umu. Osjećaj ega se poistovjećuje s tim valom. Ako je misaoni val ugodan, ego osjeća, „Ja sam sretan“; ako je val neugodan, „Ja sam nesretan.“ Ta kriva identifikacija uzrok je sve naše bijede - čak i privremeni dojam sreće ega donosi tjeskobu, želju za prijanjanjem uz predmet zadovoljstva i to priprema buduće mogućnosti za postajanje nesretnim. Istinsko Jastvo, *Atman*, uvijek ostaje izvan moći misaonih valova, vječno čist, prosvjetljen i slobodan - jedina istinska, nepromjenjiva sreća. Prema tome, slijedi da se ne može spoznati istinsko Jastvo dok se misaoni valovi i ego poistovjećuju. Da bi se postiglo prosvjetljenje moramo misaone valove staviti pod kontrolu, kako bi ta kriva identifikacija mogla prestati. *Gita* nas uči da je „Joga prekid dodira sa bolom.“

Opisujući djelovanje misaonih valova, komentatori koriste jednostavnu sliku - sliku jezera. Ako je površina jezera uzburkana, voda postaje mutna i dno se ne može vidjeti. Jezero predstavlja um, a dno jezera je *Atman*.

Kada Patandali govori o „kontrola misaonih valova“, ne misli na trenutnu, prolaznu ili površnu kontrolu. Mnogi vjeruju da se vježbanje joge odnosi na „učiniti um praznim“ - stanje koje bi se moglo, ako bi bilo doista poželjno, puno lakše postići tražeći prijatelja da te udari u glavu čekićem. Nijedan duhovni napredak nije postignut nasiljem nad sobom. Mi ne pokušavamo zaustaviti misaone valove uništavajući organe koji ih bilježe. Trebamo učiniti nešto puno teže - odučiti se od krivog poistovjećivanja misaonih valova sa egom. Taj proces odučavanja uključuje potpunu transformaciju osobnosti, „preuređenje uma“ kako je rekao Sveti Pavao.

Što joga filozofija misli pod pojmom „osobnost“? Za objašnjenje se može razviti usporedba s jezerom. Valovi ne samo da uznemiruju površinu vode, oni također, svojim stalnim djelovanjem, stvaraju nasipe pijeska ili šljunka na dnu jezera. Takvi pješčani nasipi su, naravno, puno trajniji i čvršći od samih valova. Mogu se usporediti sa težnjama, mogućnostima i pritajenim stanjima koji postoje u podsvjesnim i nesvjesnim područjima uma. U sanskrtnu, one se zovu *samskarama*. Samskare su stvorene stalnim djelovanjem misaonih valova i one, na svoj način, stvaraju nove misaone valove - to se odvija u oba smjera. Izložite um stalnim mislima bijesa i ogorčenosti i otkrit ćete da su ti ljutiti valovi sagradili ljutnju u vašem dnevnom životu. Za čovjeka s dobro razvijenim samskarama ljutnje kaže se da ima „lošu narav“. Konačni zbroj naših samskara je, u stvari, naša osobnost - u bilo kojem trenutku. Nikad ne zaboravimo da, isto kao što se pješčani nasip može pomaknuti i promijeniti svoj oblik ako se promijeni struja, tako se mogu i samskare prilagoditi uvođenjem drugačijih vrsta misaonih valova u um.

Dok smo na ovoj temi, vrijedno bi bilo osvrnuti se na razlike tumačenja koje postoje između joge i zapadne znanosti. Nisu sve samskare stečene tijekom trajanja jednog ljudskog života. Dijete je rođeno s određenim težnjama već prisutnima u svojoj prirodi. Zapadna znanost sklona je pripisivanju takvih težnji nasljeđivanju. Joga filozofija objašnjava da su one stečene u prošlim inkarnacijama, kao rezultat davno zaboravljenih misli i djelovanja.

Praktično, nije toliko važno koju od ovih teorija preferiramo. „Nasljeđivanje“, sa stajališta joge, može biti drugi način da se kaže da je pojedinačna duša vođena postojećim samskarama u traženju ponovnog rođenja u određenoj obitelji, od roditelja čije su samskare slične njezinima, i tako „usvaja“ težnje koje su već posjedovane. Joga tragalac ne gubi svoje vrijeme pitajući se otkud dolaze njegove samskare ili koliko ih dugo ima; on prihvaća potpunu odgovornost za njih i pokušava ih promijeniti.

Postoji, naravno, mnogo vrsta umova koji još nisu spremni za više joga vježbanje. Ako imate mlitavo, zapušteno tijelo i pokušavate se uključiti među baletane, vjerojatno ćete si nanijeti veliku štetu; trebate početi s nekoliko jednostavnih vježbi. Postoje umovi koji se mogu opisati kao „smušeni“: oni su nemirni, razdražljivi i ne mogu se koncentrirati. Postoje lijeni, tromi umovi, nesposobni za konstruktivnu misao. Postoje također umovi koji, iako posjeduju određeni stupanj energije, mogu vladati samo onim što je ugodno; oni se povlače pred neprijatnim vidovima života. Ali svaki um, bez obzira na svoju sadašnju prirodu, može se napokon disciplinirati i promijeniti, postavši, prema Patandalijskom izrazu, „jednousmjeren“ i sposoban za postizanje stanja savršene joge.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam (3)

### 3. Tada čovjek boravi u svojoj istinskoj prirodi.

Kad jezero uma postane jasno i mirno, čovjek se upoznaje kakvim doista jest, kakav je bio i kakav će biti. On zna da je Atman. Njegova „osobnost“, njegovo pogrešno vjerovanje u sebe kao u odvojenog, jedinstvenog pojedinca nestaje. „Patandali“ je samo vanjski omotač, kao ogrtač ili maska, koji se može preuzeti ili odložiti po izboru. Takav je čovjek poznat kao slobodna, prosvijetljena duša.

## वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥

vṛttisārūpjam itaratra (4)

4. Kad nije u stanju joge, čovjek ostaje poistovjećen sa misaonim valovima u umu.

## वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ॥५॥

vṛttajaḥ pañcatajjāḥ klišṭā'klišṭāḥ (5)

5. Postoji pet vrsta misaonih valova - neki su bolni, neki nisu.

„Bolni“ val, prema Patandali, nije nužno onaj koji izgleda bolno kada prvi put stigne u um; to je val koji donosi sa sobom povećani stupanj neznanja, ovisnosti i vezanosti. Slično, valovi koji isprva izgledaju bolni mogu, u stvari, pripadati kategoriji koja „nije bolna“, pod uvjetom da tjeraju um prema većoj slobodi i znanju. Na primjer, Patandali bi opisao pohotni misaoni val kao „bolan“ jer pohota, čak i kad je ugodno zadovoljena, uzrokuje ovisnost, ljubomoru i vezanost za željenu osobu. Val samilosti, s druge strane, opisao bi kao „nebolan“, jer samilost je nesebična emocija koja oslobađa vezanosti našeg vlastitog egoizma. Možemo patiti duboko kada vidimo tuđu patnju, ali naša će nas samilost naučiti razumijevanju i, pritom, slobodi.

Ta razlika između dvije vrste misaonih valova vrlo je važna kad počnemo istinski vježbati joga disciplinu. Misaoni valovi ne mogu svi odjednom biti kontrolirani. Prvo moramo prevladati „bolne“ misaone valove podižući valove koji „nisu bolni“. Našim valovima ljutnje, žudnje i iluzije moramo suprotstaviti valove ljubavi, velikodušnosti i istine. Tek puno kasnije, kada se „bolni“ misaoni valovi potpuno smire, možemo nastaviti s drugim stupnjem discipline; smirivanjem „nebolnih“ valova koje smo stvorili namjerno.

Ideja da trebamo konačno prevladati čak i te misaone valove koji su „dobri“, „čisti“ i „istinski“ isprva može izgledati šokantno učeniku koji je učio zapadni pristup moralu, ali malo promišljanja pokazat će mu da tako mora biti.

Vanjski svijet, čak i u svom prekrasnom izdanju i najplemenitijoj manifestaciji, još uvijek je površan i prolazan. To nije temeljna Stvarnost. Moramo gledati kroz njega, a ne u njega, kako bismo vidjeli Atmana. Svakako, bolje je voljeti nego mrziti, bolje je dijeliti nego zgrtati, bolje je govoriti istinu nego lagati. Ali misaoni valovi koji potiču djelovanje tih vrijednosti su, unatoč tome, smetnja u umu. Svi mi znamo za primjere poštovanih, ozbiljnih ljudi koji su se toliko duboko uključili u velike reformističke pokrete ili društvene oslobodilačke projekte da nisu mogli misliti ni na što drugo osim na praktične probleme svog dnevnog života. Njihovi umovi nisu mirni. Oni su puni tjeskobe i nemira. Um istinski prosvijetljenog čovjeka je miran - ne zato što je sebično nezainteresiran za potrebe drugih, već zato što poznaje mir Atmana unutar svih stvari, čak i unutar pojave bijede, bolesti, borbe i nevolje.

## प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥६॥

pramāṇaviparjajavikalpanidrāsmṛtayaḥ (6)

6. Ovih pet vrsta misaonih valova su: istinsko znanje, pogrešno znanje, usmena varka, san i sjećanje.

## प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

pratjaksānumānāgamāḥ pramāṇāni (7)

7. Istinske vrste znanja su: izravna spoznaja, zaključivanje i sveto svjedočanstvo.

Sve što naša osjetila spoznaju je istinsko znanje, pod uvjetom da nije postojao element varke. Ono što mi zaključimo iz naše izravne spoznaje je također istinsko znanje, uz uvjet da je naše promišljanje ispravno. Spisi su temeljeni na nadsvjesnom znanju koje su postigli veliki duhovni učitelji dok su bili u stanju savršene joge. Zato su oni također istinsko znanje. Oni predstavljaju vrstu izravne spoznaje daleko neposredniju od spoznaje naših osjetila i istine koje oni uče mogu biti potvrđene bilo od koga tko dopire do te nadsvjesne vizije.