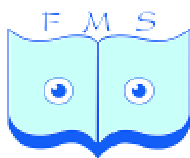


FAKULTET ZA MEDITERANSKE POSLOVNE STUDIJE

TIVAT



Maja Mirković

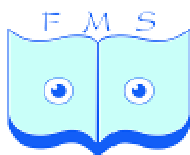
BUDIZAM SA POSEBNIM OSVRTOM NA JOGU

SPECIJALISTIČKI RAD

Tivat, Maj 2016

FAKULTET ZA MEDITERANSKE POSLOVNE STUDIJE

TIVAT



BUDIZAM SA POSLEDNJIM OSVRTOM NA JOGU

SPECIJALISTIČKI RAD

Predmet: Kultura Mediterana

Mentor: Prof. dr Stevo Nikić

Student: Maja Mirković

Smjer: Nautički turizam i upravljanje marinama

Br. Indexa: S32/14

JMBG: 2003993235020

Tivat, Maj 2016

## Sadržaj:

1. UVOD:.....	4
2. Nastanak I razvoj Religije.....	5
2.1. Judaizam .....	8
2.2. Hrišćanstvo .....	9
2.3. Islam .....	10
2.4. Budizam .....	11
3. Porjeklo Budizma: .....	12
3.1. Siddhattha Gautama .....	15
3.2. Budino učenje .....	18
3.3. Osmostruki plemeniti put.....	21
Meditacija .....	23
Dharma.....	25
Nirvana .....	26
Karma .....	28
3.4. Budizam – religija ili filozofija?.....	30
4. Gdje se Joga I Zen susreću.....	32
4.1. Joga I njeni korjeni.....	34
Jame I Nijame (Yame I Niyame) .....	36
Asana:.....	37
Pranajama: .....	38
4.2. Joga danas.....	39
4.3. Joga I Zdravlje.....	41
Benefiti Joge .....	43
4.4. Korporativna Joga .....	45
5. Zaključak.....	47
6. Literatura.....	48

## 1. UVOD:

Svakoj religiji pripada 'sveto' biće, koje utiče i određuje na sve ovo svjetsko, prirodno događanje. Neke od religija, posebno određeni pravci Budizma, ne baziraju se na vjerovanju transcendentalnog.

Religija je stvar zajednice. Svi vjernici i članovi jedne zajednice koji učestvuju u molitvama u džamiji, crkvi, sinagogi i dr. time čuvaju svetu tradiciju i održavaju je na životu. Za svakog pojedinca religija je jedno objašnjenje stvarnosti i smisla bivstvovanja koja mu nudi pomoć da svoj život bolje živi.

Budizam se nalazi na četvrtom mjestu najvećih svjetskih religija, sa više od 300 miliona vjernika. Ubrzo po nastajanju budizam se proširio i u druge djelove Azije. Širenje budizma nikada nije bilo zasnovano na primjeni sile u preobraćanju ili potčinjavanju, što je u potpunoj saglasnosti sa religijski veoma tolerantnom Azijom. Otac ove religije nikada nije zapisivao svoje misli i tumačenja. Njegovi učenici su pamtili njegove riječi i prenosili ih usmenom tradicijom ooko 500 godina, kada su prvi put zapisana učenja.

Za budizam je važno da čovjek do prosvjetljenja dođe vlastitim silama i snagama. Nema Boga, ne postoje svete knjige iz kojih se budizam može naučiti, sve je vezano uz unutrašnji duhovni život. Buda, osnivač budizma, žudio je za spasenjem iz svjeta beskonačnosti svjeta rađanja i umiranja, ništa nije bilo dovoljno sveto, da bi moglo da opravda naš bol i našu patnju. Buda je imao samo jedno mjerilo: istina i stvarnost su tamo gdje patnja prestaje, i toj jednostavnoj istini on je sve podređivao. Shvatio je da sam razum nije sredstvo podobno da se njime iskorjeni patnja, ali nije gubio iz vida činjenicu da je razum kadar da pomogne čovjeku u njegovom naporu već destruktivnu ulogu: uništiti sve zablude o suštini, svaku vjeru u vječnost i realitet stvari samo pot u cjenu moglo se krenuti nirvani.<sup>1</sup>

U literature i popularnoj kulturi, naziv joga odnosi se na tjelesnu praksu, meditaciju, tehnike disanja i sistem vrijednosti, dok se u drevnim spisima pominje kao način života ili put ka samorealizaciji.

Joga se ne zasniva na teorijsko filozofskim istraživanjima i ne nudi odgovore na pitanja, već daje rješenja koja treba koristiti kako bi se išlo napred i stiglo do istine. Majstori joge ističu da postoje različiti pristupi znanju, ali da svi vode do jedinstvenog cilja.

---

<sup>1</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str. 28

## 2. Nastanak I razvoj Religije

Pojam religije je latinskog porijekla koji ima nekoliko etimoloških određenja – povezati, svezati. Prema jednoj grupi određenja ona označava vjerovanje u jednog Boga I jednu zajednicu, kao I jednog vladara, koje zajedno obuhvata vjerovanje u jednu religijsku istinu. Prema drugim određenjima religija predstavlja uspostavljanje zavjeta, veze ili povezanosti sa božanskim bićem, crkvom kao božanskom ustanovom I ljudima, I tumači se kao izdvajanje nečega od običnih stvari, što znaci uspostavljanje određenih poštovanja prema nečemu, a posebno prema božanstvu. Nastala je od latinske riječi glagola *religio, religare* što znači povezati. Ovu riječ prvi put upotrebljava Laktanacije, hrišćanski filozof u IV vijeku nove ere.

Religiju je moguće podjeliti u četiri osnovna oblika:

- I. **Animizam** (lat. Anima-dusa) predstavlja najstariji I najprimitivniji oblik religije, praktikovan kod pripadnika prvobitne ljudske zajednice. Oni su vjerovali u postojanje spiritualnog, nematerijalnog faktora koji su nazivali duša, a preko njega su objašnjavali prirodne pojave. Bitan princip animizma je analogija, odnosno, propisivanje ljudskih karakteristika predmetima.
  
- II. **Toteizam** je najvjerovatnije nastao preko animizma. Totem predstavlja predmet identifikacije određenog plemena, što znači da se jedan totem vezuje samo za jednu zajednicu. Totem po vjerovanju štiti pripadnike plemena.
  
- III. **Politeizam** naziv nastao od grčke riječi: *poli* – više, mnogo I *theos*-bog. Za ovu vrstu religije je karakteristično vjerovanje u više bogova, različita božanstva koja vladaju različitim sektorima prirode I ljudskog djelovanja. Najznačajnije stare religije su bile politeističke(egipatska, starogrčka, rimska, odinizam...)
  
- IV. **Monoteizam** naziv nastao od grčke riječi: *monos* – jedan I *theos* – bog. Za ovu vrstu religije je karakteristično obožavanje jednog boga- Nastale su u period od šestog vijeka prije nove ere do sedmog vijeka nove ere. Monoteističke religije su hrišćanstvo, judaizam, budizam, islam.

## *Sociološko određenje religije<sup>2</sup>*

Prema Veberu, definiciju religije je nemoguće dati na početku, već na kraju izlaganja. Vebera ne interesuje “suština religije već uslovi i efekti jedne određene vrste zajedničkog djelanja, koje se može razumjeti samo ako se pođe od subjektivnih doživljaja, predstava, ciljeva pojedinaca – od “smisla”, pošto su spoljni tokovi tog djelanja veoma različiti.’

Bogovi u početku nisu imali ljudski oblik. Oni taj oblik dobijaju kad je prevaziđena naturalistička predstava o njima. Objašnjenje raznih vrsta bogova i demona je, prema Veberu, povezano direktno sa ekonomskom situacijom i historijskom sudbinom pojedinih naroda. Odlike bogova se razlikuju zavisno od prirodnih i socijalnih uslova egzistencije, a isto tako se razlikuju mogućnosti nekog boga da osvoji primat i monopol kao božanstvo. Različiti društveni slojevi su na svoj način prihvatili etičku religiju ili religiju spasenja. Ne postoji neko opšte pravilo prema kojem neki društveni sloj, na racionalni ili iracionalni način, prihvata neku religijsku koncepciju.

Religija spasenja vodi svoje porijeklo iz socijalno privilegovanih slojeva, ali mijenja svoj karakter kad zahvati negativno privilegovane slojeve za koje je obrazovanje nešto nedostižno. Ovdje se dešava naznačeni fenomen, pojava kada se religija pretvara u magiju. U stvari, religija spasenja je prototipni oblik ove transformacije. Ukoliko je neke društvene grupe niže mjesto na društvenoj ljestvici, „utoliko radikalnije mjesto dobija potreba za spasenjem”. Spasiteljstvo može imati i oblik ne konkretnih borbi i stradanja, već i pretvaranje boga u čovjeka, što je „omogućeno ljudima da postanu bogovi”, odnosno „bog je postavši čovjek sebi uzeo suštinu čovječanstvu u kojoj se neprekidno inkarnira.” Različite su forme i sadržaji spasenja na drugom svijetu i mogu imati formu bježanja od mukotrpne sadašnjosti i oslobođenja od prolaznosti postojećeg života, sa sadržajem usmjerenom ka grijehu i zemaljskom neznanju. Zavisno od „puta spasenja“ uticaj neke religije na život vrlo je raznolik. U starom budizmu spasenje je lično i zavisi od ličnosti.

Pored svega toga, ima mogućnost da se spasenje ne može postići sopstvenim djelima, već djelovanjem nekog obdarenog heroja ili inkarniranog boga. Hristos je spasitelj koji oslobađa čovjeka, spas se traži od determinisane sudbine, od iskvarenog boga, oslobađa se čovjek svjesti o grijehu i grješne prirode, kao što to potenciraju Pavle, Avgustin i Luter. Spasenje se može vezati i za vjeru. Isus je propovjedao da njegovi učenici nijesu sposobni da oslobode čovjeka demonskih sila zato što nisu vjerovali u sopstvenu moć. Vjerovanje koje u početku ne zahtjeva nikakva intelektualna rezonovanja, postepeno zahtjeva sve veći intelektualni napor i vodi filozofskom ili gnostičkom obliku spasenja.

---

<sup>2</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 114

Iako je presudna istorijska razlika između pretežno istočnjačkih i azijskih religija, s jedne strane, i pretežno zapadnjačkih tipova religije spasenja, s druge strane, u tome što prve bitno završavaju u kontemplaciji, a druge u askezi, prema Veberu, u mnogim drugim stvarima je mnogo više evidentnija razlika između religija spasenja:

- Tu je primarna koncepcija apsolutno svemogućeg boga i svijeta koji je stvorio, koja je kao takva bila nametnuta Zapadu i time zatvoren put mističnom posjedovanju boga i ujedno svakom panteizmu
- Put apsoluta zatvorio je pretenzije religiji intelektualaca koja se nikad nije odrekla smisaonosti empirijskog
- Zapad je jedini razvio i sačuvao racionalno rimsko parvo i ovakav oblik spasenja nije mogla dati religije bez apsolutnog boga i u okviru narodnih bogova
- Racionalni karakter metodike spasenja djelimično je rimskog a djelimično jevrejskog ishodišta
- Kod religija istočne Azije nema crkve kao racionalne organizacije s njenim vrhovnim poglavarom i kontrolom podanika, što znači da pored egzistencije transcendentnog boga nema mjesta za postojanjem zemaljskog boga.

Na kraju, prema Veberu, spasenje može biti milost predestinacije, kao htijenje nekog boga čiji su putevi nedokučivi (Muhamed, Luter, Kalvin). Kod islamskih boraca u ratničkom periodu to je bila obaveza svetog rata, virtuoznost ekonomske djelatnosti kod puritanaca, konfučijanska sudbina, ideja o metodičnom profesionalnom potvrđivanju u ekonomskoj djelatnosti kod kalvinista.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 124

## 2.1. Judaizam

Judaizam je monoteistička religija Jevreja. Judaizam je najstarija od tri velike svjetske monoteističke religije i izvor je hrišćanstva i islama. Jevreji vjeruju da je Bog s njima sklopio poseban savez i da su upravo zbog toga oni opstali u historiji. Bog je izabrao jevrejski narod da s njime sklopi savez: Bog će štiti narod, a on će živjeti prema Božjem zakonu. Bog je Jevreje izveo iz egipatskoga ropstva i odveo u zemlju Kanaan (Palestinu).

Istorija Jevreja opisana je u Bibliji, posebno u Petoknjižju, poznatom kao Pet Mojsijevih knjiga ili Tora (Zakon). Patrijarsi Abraham, Izak i Jakov poštuju se kao osnivači jevrejskog naroda. Pretpostavlja se da je Abraham živio između 2100 i 1500 godine p.n.e. Nakon progona iz Mezopotamije Abraham se kretao po teritoriji današnje Palestine (Izraela), Egipta i Arabije. Dva Abrahamova sina su bila posebno ugledna: Jišmael i Izak. Od Abrahamovog sina Izaka vode porijeklo brojni poslanici poput Jakova, Josipa, Mojsija, Salomona, Davida pa sve do Isusa.

Jakovu je sam Bog, togom jednog ukazivanja, promjenio ime u Izrael. Jakov i njegova porodica su se nakon burnog života i čestih selidbi skrasili u Egiptu. U vrijeme Ramzesa II je najvjerojatnije živio jedan od najvećih jevrejskih praotaca – Mojsije koji je potomak proroka Jakova. Bog je izabrao Mojsija da izvede Hebrejski narod iz egipatskog ropstva i da ih vodi kroz pustinju do Obećane zemlje. Na brdu Sinaju Mojsije je primio od Boga deset zapovjedi koje su bile uklesane na dvijema kamenim pločama, Pločama zakona. Cijeli hebrejski narod obvezao se na savez s Bogom i prihvatio deset božjih zapovjedi.

Danas je u svijetu oko 15 miliona Jevreja, a najviše ih živi u Sjevernoj Americi i Aziji. Pojam jevrejstva s jedne strane odnosi na pripadnost narodu, a s druge na pripadnost religiji. Podjela Judaizma je na: Ortodoksni (Nastojao je sačuvati tradicionalni judaizam), Reformirani (Nastao je pod uticajem prosvjetiteljstva, naglašava kritički pogled na Bibliju), Konzervativni (Nastaje kao reakcija protiv promjena koje su uvedene od strane reformista. Nastojao je istaći pozitivne historijske elemente jevrejske tradicije).

Jevrejsko sveto pismo naziva se Torah nebi'im ve Ketuvim – "zakon, proroci i spisi", i ima tri osnovna dijela: Toru, ili pentateuh (petoknjiženje), proroke i druge spise. Najstariji dio Tora datira iz 10 vijeka p.n.e. Propisuje osnovna pravila ponašanja pripadnika judejske dogme.<sup>4</sup> Vjerski hram se naziva sinagoga – zgrada u kojoj se obavljaju vjerske aktivnosti u jevrejstvu. Talmud znači učenje, odnosno to je jevrejski zbornik usmenog zakona i predanja, zbirka izreka mudraca, koje se odnose na svakodnevni etički religijski život ljudi. Postoje dva Talmuda: 1. Jerusalimski Talmud i 2. Vavilonski Talmud.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Mojsijevi zakoni koji čine prvih pet knjiga Biblije.

<sup>5</sup> Informacije iz teksta 'Judaizam' se mogu pronaći na web stranici <https://sh.wikipedia.org/wiki/Judaizam>



## 2.2. Hrišćanstvo<sup>6</sup>

Kao jedna od tri najveće monoteističke religije Hrišćanstvo (na grčkom jeziku: *χριστιανισμός*, na latinskom jeziku: *christianitas*) spada u *otkrivene religije* odnosno religije koje svoje učenje smatraju za neposrednu objavu boga preko njihovih osnivača. Nastala je na prostoru nekadašnjeg Rimskog Carstva. Hrišćanstvo je smatralo i smatra sebe za *apsolutnu religiju*, za religiju u kojoj je iskazana *konačna istina* i za *jedino pravu religiju*. Hrišćanstvo se karakteriše monoteizmom posebnog tipa. Bog je, jedan, ali je u isto vrijeme troičan, javlja se u tri lica božja: bog-otac, bog-sin i bog-duh sveti. Religija je zasnovana na učenju i životu Isusa Hrista iz Nazareta u Galileji, opisanog u Novom zavjetu. Svi koji su se okrenuli Hristu i vjeruju u njega i slijede njegovo učenje su njegovi sledbenici i zovu se Hrišćani. Svi Hrišćani zajedno čine Hristovu crkvu koja, po Novom zavjetu Svetog pisma, predstavlja Isusovo tijelo.

Brojne nesuglasice između istoka i zapada rimske imperije, kao i različitost filozofskih orijentacija i tumačenja teoloških pitanja u različitim djelovima carstva prouzrokovale su raskol, odnosno podjelu hrišćanske crkve. Velika podjela se desila 1054 godine čime je završen spor između rimskog pape Lava XIX i carigradskog Patrijarha Mihajla Kerularija. S jedne strane je ostala Pravoslavna crkva – ona koja poštuje i čuva kanone i odluke sedam Vaseljenskih sabora, koja odbacuje i ne priznaje univerzalni autoritet pape, i koja je danas organizovana uglavnom na nacionalnom nivou. Na drugoj strani, nastala je Rimokatolička crkva, nad kojom Papa ima potpunu jurisdikciju. Od vremena reformacije, hrišćanstvo se dijeli na tri glavne grane: Katolicizam (Rimokatolička crkva – oko jedna milijarda krštenih članova), Istočno Hrišćanstvo (Istočna Pravoslavna crkva sa ukupno oko 240 miliona krštenih članova) i Protestanstvo (ima raznih grupa i denominacija kao što su: Anglikanci, Luteranci, Reformisti, Evangelisti, Harizmatici itd).

Pravoslavlje je težilo za očuvanjem tradicionalnih hrišćanskih vrijednosti i učenja, dok se katoličanstvo zalagalo za centralizaciju sa sjedištem crkve u Vatikanu. Najbitnija razlika između ove dvije religije je relacija između pojmova Bog otac, Sin i Sveti duh. Po katoličkom tumačenju ovi pojmovi su u cikličnom odnosu, što znači da iz Boga oca istovremeno slijedi i Sin i Sveti Duh, a kod pravoslavlja je taj odnos linearni, odnosno iz Boga oca ne može da slijedi sveti duh. Sveta knjiga *Biblija* je hrišćanska sveta knjiga. Sastoji se iz dva dijela: *Starog zavjeta*-u kojem je opisan nastanak Zemlje i ljudi na njoj, i njihov razvoj, do rođenja Isusa Hrista, i *Novog Zavjeta* u kome je opisan život Isusa, kroz četiri jevanđelja, i budućnost ljudi i njihovog života na Zemlji. Glavne hrišćanske vrline su vjera, nada i ljubav.

---

<sup>6</sup> Informacije preuzete iz teksta 'Hrišćanstvo' koji se može pronaći na web stranici <https://sh.wikipedia.org/wiki/Hri%C5%A1%C4%87anstvo>

## 2.3. Islam

Islam – što doslovno znači – mir, spokojstvo, sve u redu, dobro – je najmlađa svjetska, univerzalna religija. Islam je monoteistička religija, vjera u jednog Boga – Alaha utemeljena na poslednjoj Božijoj objavi Kuranu. Islam se razvija u 7 vijeku u polunomadskom politeističkom društvu Arabijskog poluostrva.

Osnivač islama je arapski vjerski reformator i državnik Muhamed. Do doživljaja vjerske i moralne vokacije Muhamed dolazi pri kraju četrdesetih godina života kada se potpuno posvetio vjerskim pitanjima.

Islam, je tipična religija *otkrovenja*, jer sve postavke Kurana koje je sastavio Muhamed uzima kao direktne izlive i dictate božje volje, koje on samo prenosi.

Islam njeguje strog monoteizam, nastao je usavršavanjem prethodnih abrahamskih religija. Kako su se razvijali narodi i njihova svijest, tako su se mijenjali propisi. Muslimanima se smatraju ne samo sljedbenici Muhammeda, već i ljudi koji su kao Božije poslanike i Božje robove prihvatili Abrahama, Mojsija, Isusa.

Postoje četiri izvora islamskog zakona:

1. Kuranska objava – *Kuran*
2. Muhamedove upute i praktični primjeri – *sunet i hadis*
3. Jednodušna saglasnost velikih islamskih zakonoznanaca – *‘idžma*
4. Teološko razmišljanje, logičke prosudbe po analogiji – *kijas*<sup>7</sup>

Savremeni islamski svijet obuhvata pet kulturoloških zona: arapsku (arapske zemlje i narodi), tursku (Osmanlije, Azerbejdžanci i dr.), iransko-indijsku (Iran, Avganistan, Pakistan, Bangladeš, muslimani u Indiji), malešku (Malezija i Indonezija) i crno-afričku (Eritreja, Nigerija, Sudan i dr.) zonu.

Za islam se može reći da predstavlja religiju koja nastoji da na najdosledniji način izrazi božju svemoć i uzvišenost nad prirodnom realnošću. Tom težnjom je motiviran i potpuni, čisti islamski monoteizam. Ako bi se prihvatilo da je bog troičan i da se može inkarnirati u čovjeku, pa da tako i neko od ljudi postane bog, za islam bi to značilo degradiranje božje uzvišenosti i svemoći. Zato Muhamed u Kuranu često naglašava da je on samo božiji prorok i jedan od ljudi, a ne bog.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Informacije preuzete iz teksta 'Islam' se mogu pronaći na web stranici <https://sh.wikipedia.org/wiki/Islam>; <http://www.camo.ch/religijesvijeta.htm>

<sup>8</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 205

## 2.4. Budizam

Osnivač Budizma je Buda Gotama u VI vijeku p.n.e. u Indiji. Budizam je igrao glavnu ulogu u Istočnom svijetu u kulturnom, spiritualnom i socijalnom životu, a u XX vijeku je počeo intenzivno da se širi na Zapadu.

Budizam je četvrta po veličini religija na svijetu, jer okuplja više od 300 miliona sljedbenika. Kao i druge religije, nije ograničena samo na prostor Azije. Ima svojih pristalica u Evropi i SAD. Kulturno i umjetnički je obogatio sve zemlje u koje su vrijednosti ovog učenja prihvaćene.

Širenje religije nikada nije bilo zasnovano na primjeni sile u preobraćenju ili potčinjavanju, što je u potpunoj saglasnosti sa religijski veoma tolerantnom Azijom.

Otac ove religije nikada nije zapisivao svoje misli i tumačenja. Njegovi učenici su pamtili njegove riječi i prenosili ih usmenom tradicijom oko 500 godina, kada su prvi put zapisana učenja prosvjetitelja.

Budizam sprječava da se unutar jedne države stvore dvije strane bogati i siromašni koje međusobno vode tihi ili otvoreni rat.

Jedna od glavnih karakteristika budizma je otkrivenost. Na neki način je podjeljena religija i sastoji se iz tri grane, a to su: hajanana, mahajanana i tantrizam. Još jedan oblik budizma je lamaizam, koji je razvijen na Tibetu.

Za mnoge budizam predstavlja nešto više od religije i bliži je filozofiji. Na grčkom znančički "ljubav prema mudrosti" i budistički put se može sumirati kao:

- Voditi moralan život
- Biti svjestan svojih misli, riječi i postupaka
- Razvijati mudrost i razumjevanje

Budisti vjeruju u reinkarnaciju, što znači pretapanje duše u drugo tijelo nakon smrti. Vrhovni budistički vjerski poglavar je Dalaj Lama.

Danas se Budizam prihvata kao vid filozofije.<sup>9</sup>

Budisti uglavnom posjećuju mjesta gdje su se dogodila četiri najznačajnija događaja u Budinom životu – Lumbini gdje je rođen, Bod Gaju gdje je postigao probuđenje, Sarnat gdje je prvi put objavio učenje i Kusinaru gdje je preminuo.

---

<sup>9</sup> Informacije preuzete iz teksta 'Budizam' se mogu pronaći na web stranici <http://www.budizam.net/Pages/Buda.htm>; <https://sh.wikipedia.org/wiki/Budizam>; <http://www.gotquestions.org/Srpski/Budizam.html>

### 3. Porjeklo Budizma:<sup>10</sup>

U - predrenesansnom - dobu indijske književnosti izvršeno je i mukotrпно probijanje prirodnih prepreka, koje su se suprostavljale duhovnom zbliženju Indije i Kine. Taj uski put kroz pukotine Himalaje prokrio je budizam.

Budizam je nastao u Indiji, odakle se proširio Centralnom Azijom, Istočnom Azijom i Jugoistočnom Azijom. U svom najvećem usponu, budizam se proširio od Mongolije do Maldivskih ostrva, od Balka na sjeveru Avganistana do Balijsa. Osnivač budizma je *Siddhartha Gautama* sa duhovnom titulom *Buda*. *Buda* doslovno znači onaj koji je probuđen, a u filozofskom smislu – onaj koji je *vlastitim* duhovnim naporom i aktivnim stavom prema svojim željama, nagonima i osjećajima došao do pravilnog saznanja o prirodi svijeta i ljudskog života i do ispravnog odnošenja prema sebi i prema drugim ljudima, - onaj koji je probuđen u duhovnom i moralnom smislu.

Za mnoge Budizam predstavlja nešto više od religije i bliži je filozofiji ili 'vještini življenja'. Kao rezultat široke geografske ekspanzije, zajedno sa svojim tolerantnim duhom, Budizam danas obuhvata veliki broj različitih tradicija, vjerovanja i praksi. Tokom poslednjih decenija, Budizam je takođe dobio značajno prisustvo izvan Azije. Sa brojem vjernika i pratilaca koji se procjenjuje na skoro 400 miliona ljudi, Budizam se u naše vrijeme proširio širom svijeta. Vjekovima, ova tradicija je bila moćna sila u Aziji, koja je dotakla skoro svaki aspekt istočnog svijeta: moral, mitologiju, socijalne ustanove itd. Danas, Budizam utiče na te iste oblasti i izvan Azije. Nastao je na temelju Budinog iskustva probuđenja ili uvida u pravu prirodu života i predstavlja detaljno opisan put koji do njega vodi.

Budino učenje u prvobitnoj pali verziji preneseno je, kako je spomenuto, najprije na otok Lanku (Cejlon) za vladavine kralja Aške, u 3 v.p.n.e. tu su oko 100. Godine prije n.e. djela pali kanona <sup>11</sup>zapisana i pohranjena iz straha pred pogonima. Početkom 5 v.p.n.e. sakupio je i rekonstruisao cejlisku verziju kanonskih djela i komentara Indijac Buddhaghoso. Na području pali budizma, koji se naziva *theravada* ili učenje starješina, tj. Najstarijih Buddhinih sljedbenika iz vremena prije drugog sabora (oko stotinu godina poslije Budine smrti) kad su se počele formirati sekte, najprije zbog manjih nesaglasnosti o pravilima redovničke discipline, Buddhaghoso je bio jedini učenjak na području sistematizovanja Budina učenja. <sup>12</sup>

<sup>10</sup> Informacije preuzete iz članka 'The Origins of Buddhism' koji se može pronaći na sajtu <http://asiasociety.org/origins-buddhism?page=0,1>

<sup>11</sup> Pali kanon je zbirka spisa teravada budizma, koji su sačuvani na pali jeziku. Kanon na pali jeziku se sastoji od „tri korpe“ zbog čega se naziva Tipitaka – a sastoji se od sutri (kazivanja Bude lično), vinaje (discipline) i abidarme(doktrine).

<sup>12</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str. 30

Do zapisivanja učenja budizam se razvijao u dva osnovna pravca: *theravdski* koji se doslednije držao Budinog učenja I *mahajanski* koji ima slobodniju interpretaciju I primjenu u praksi.

Prvi znaci unutrašnjih podjela u zajednici se mogu pronaći stotinama godina nakon Budine smrti, a u nekima I od najranijih vremena. Tokom narednih nekoliko vjekova se usled razlika u doktrinarnim pitanjima, redovničkim pravilima I pod uticajem geografskih udaljenosti razvijaju rane škole. U početku su to samo teorijske podjele koje s vremenom postaju I administrativne te se redovnička zajednica I formalno dijeli. Od prve podjele na dvije tradicije stavira I mahasamgika razvio se veći broj ranih škola. Današnji teravada budizam se formalno veže uz jednu od podskupina stavira tradicije kao svojevrsan nasljednik, dok je mahajana šiti pojam prvenstveno povezan doktrinarnim sličnostima koje iako vjerovatno nastale među mahasamgikama južne Indije ne predstavljaju neku specifičnu tradicionalnu školu te unutar sebe nastavlja različite monaške tradicije.

### *Teravada*

Teravada je najstarija do danas sačuvana škola budizma. Teravada budisti zasnivaju svoja vjerovanja I prakse na Pali kanonu, koji izlaže osnovne osobine budističkog monasticizma. Osnovan na ortodoksnom pali kanonu, sačuvao se do danas uglavnom u nekoliko manjih zemalja na jugoistočnom obrubu Indije. Kao isključiva religija, osim u Šri Lanki, postoji još samo u Burmi I Sijamu, a u daljim zemljama jugoistočne Azije održava se I obnavlja uz druge određene oblike tzv. Mahajana budizma.<sup>13</sup>

Teravada budizam se označava mnogim imenima. Sam Buda je svoje učenje nazivao Dhamma-vinaya, 'nauk I disciplina', ukazujući time na dva fundamentalna aspekta sistema etičkog I duhovnog treninga kojem je podučavao. Na osnovu svoje istorijske dominacije u zemljama južne Azije, teravada se takođe identifikuje I kao 'južni budizam', nasuprot 'sjevernom budizmu' koji se iz Indije proširio na sjever u Kinu, Tibet, Japan I Koreju. Teravada se često izjednačava sa malim vozilom, što je obično sinonim za tibetanski budizam, zen, čan I druge škole sjevernog budizma. Jezik teravadskih kanonskih tekstova jeste pali, kojim se vjerovatno govorilo u centralnoj Indiji u Budino vrijeme. Većinu govora koje je izrekao Buda zapamtio je Ananda, Budin rođak I bliski pratilac. Ubrzo posle Budine smrti, monaška zajednica sakupila se da odrecituje sve govore koje su čuli tokom Budinog podučavanja dugog četrdeset pet godina. Otuda svaki sačuvan govor počinje formulom 'ovako sam čuo'. Ovo učenje prenošeno je unutar monaške zajednice putem dobro utvrđene usmene tradicije.

---

<sup>13</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str. 30

## Mahajana

S druge strane, već pod kraj stare ere, budistička misao u Indiji počinje da se razvija sve samostalnije u apokrifnim djelima fantastičnog stila idnijske žanr-književnosti. Ta su se djela širila sve dalje pod nazivom Budine 'tajne nauke', koja nije smjela da se objavi svjetu dok 'prava vjera' nije počela da izumire. Iz tog su se bujanja apokrifnog<sup>14</sup> budizma razvile tzv. *Maha-yanam* religije koje su se lakše i spremnije prilagošavale postojećim narodnim vjerama i kultovima. Naziv *maha-yanam* znači 'veliko vozilo', a mahajanisti ortodoksiju teravade nazivaju nipodaštavajućim imenom 'malo vozilo', smatrajući ipak da je i to 'malo vozilo' obuhvaćeno u njihovom velikom. Zahvaljujući misionarskim sklonostima, koje se očituju već u Ašokinom carstvu, a u srednjem vijeku još snažnije u prisilnoj emigraciji budizma iz Indije, mahayanam religije su prepravile cijelu istočnu i sjevernu Aziju, od Kine i Japana do Sibirije i južnih granica Rusije s Iranom.<sup>15</sup>

Mahajana je danas najveća budistička skupina; iako prihvata stari kanon tripatake otvorena je novim tekstovima, razmatranjima i promjenama doktrine. Većina novih tekstova se na neki način nastoji pripisati Budi ili njegovim učenicima te je kao takva predstavljena u uvodnim poglavljima istih. Neki tekstovi su vjerovatno izvorno nastali i na drugim jezicima zemalja gdje je postajao budizam, prvenstveno na kineskom, te su se naknadno prevodili na sanskritski.

Do prvog vijeka prije nove ere neki od iskaza Budinog učenja su dublje istraženi. Takođe, društvo se razvijalo i to je zahtjevalo novije i relevantnije tumačenje učenja. Mnogo škola je izraslo iz ovih novih razvoja i one su dobile zajednički naziv mahayana, zato što su tvrdile da su relevantne za svakoga, a ne samo za monahe i monahinje koji su odbacili svjetovni život.

Mahajana budizam ima veliki poredak bogova i božanstva, jer uči da se Buda može javiti u hiljadu oblika, da je moguće da u isto vrijeme postoji pet transcendentalnih, nebeskih, Djani Buda, a osim njih tu su i brojne bodisatve i razna druga božanstva, od kojih su mnoga 'pozajmljena' iz hinduizma.

U prvom vijeku nove ere, došlo je do velikog rascjepa između Budističkih ogranaka Mahajane i Hinajane. Od Hinajane ostala je samo Ravada škola, koja se trenutno nalazi u Šri Lanki i svim zemljama jugoistočne Azije.

---

<sup>14</sup> Apokrifni tekstovi predstavljaju spise koji nisu ušli u kanonske knjige.

<sup>15</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str. 31

### 3.1. Siddhattha Gautama

Koliko su historijski podaci o Budi malobrojni, toliko su legende o njemu mnogobrojne. Neke su zajednička svojina mnogih religija, a druge su vezane isključivo za Budu.

Siddhattha Gotama potiče iz jedne plemićke porodice induskog plemena Shakija, koja je vladala jednom indijskom državicom u podnožju Himalaja, na granici između sadašnje Indije i Nepala.

Siddhattha Gotama je rođen 486 godine p.n.e u aristokratskoj porodici u Lumbiniju, mjestu smještenom na današnjoj granici Indije i Nepala.

Postoje mnogobrojne legende o Budinom nastanku. Legenda priča kako je rođen na čudesan način. Pričalo se da je njegova majka, kraljica Maja sanjala kako su je odnijeli na Himalaje, gdje je Buda u vidu sniježnobijelog slona ušao u njeno tijelo. Ona je svoj san ispričala mužu na njegovom dvoru, i tu je onda izrečeno proročanstvo da će roditi sina koji će postati ili veliki vladar ili Buda. Kada se rodio istog dana u Bodhi Gaji niklo je drvo ispod kojeg će Buda jednog dana postići prosvjetljenje. Čim je rođen diječak je naučio sedam koraka, što je označavalo da će osvojiti svijet, a gdje god je stupio nogom procvjetali su lotosi, i objavilo da će postići krajnju nirvana, da će biti prvo među svim živim bićima, da će mu ovo biti posljednje rađanje i da će preći preko okeana postojanja.

Neke druge legende odnose se na Budinu izvanrednu snagu i moć: kao dijete on je jednim prstom gurnuo zlatnu posudu koju petsto slonova nije moglo ni da pomakne s mjesta; statua bogova poklonila se njegovim stopalima; boraveći tri mjeseca u kraljevstvu bogova, vratio se na zemlju silazeći niz stepenice praćen hinduističkim božanstvima.

Druga najčuvenija legenda je pri rođenju Bude kada saopštavaju njegovom kralju-ocu da će njegov sin postati ili osvajač svijeta ili prevladivač svijeta. Da se ne bi odrekao svijeta Buda treba da bude tako čuvan da ne sretne starca, bolesnika, mrtvaca i monaha-asketu, kako mu prva trojica ne bi probudili misao o ništavnosti i bjedi života, a četvrti ukazao primjer kako se treba odnositi prema životu. Njegov otac je želio da mu sin bude osvajač i vladar svijeta, pa tako okružuje sina svim udobnostima i radostima čuvajući ga u dvorcu. Ali jedno božanstvo odluči da se pri Sidartinim šetnjama po parku jednog dana pojavi u obliku starca, a zatim u obliku bolesnika i mrtvaca. Tada je Siddhattha saznao pravu prirodu i sudbinu života, i odlučuje da napusti dvor, a time i da se posveti monaškom životu.

Objasnio je ocu zašto tako postupi: "Kad vidim nestalnost svega u svijetu, onda više ne mogu da uživam: da starost, smrt i bolest ne postoje, još bih možda i nastavio sa uživanjem." Slijedećih šest godina proveo je tražeći odgovor od hinduističkih učitelja i

guruua. Živio je u meditaciji, postu, jogi I ekstremnom samoodricanju, ali ni to nije pomoglo da nadje duševni mir I prosvjetljenje.

Sjeo je da bi meditirao pod drvetom pipala, Indijske svete smokve, koja se od tada naziva I drvetom bo ili drvetom prosvjetljenja, odlučan da se neće odatle pomjeriti dok konačno ne pronađe tajnu izlaska iz kruga rađanja I umiranja. Postoje razne verzijame priče o susretu Bude sa Marom, odličnjem zla. Buda se prisjeća pojedinih značajnih prilika iz prošlosti u kojima mu se Mara obraćao, pokušavajući da mu nametne izvjesne ideje koje je Buda odmah odbacivao, tako da se Mara pokunjeno povlačio. U drugim verzijama nalaze se opisi tri Marine kćeri koje je on slao da zavedu Budu s njegovog puta, I velike vojske pomoću kojih je Mara pokušavao da zaplaši Budu I navede ga na potčinjavanje. I vojska je poražena, vojnici su se razbježali na sve strane, a mjesto je ostalo pusto, dok je kiša cvjeća padala s neba na Budu pobjednika.

Sidarta, nepokoleban, utonu u duboko zadubljenje I prvo se prisjeti svih svojih ranijih života, zatim zadobi znanje o krugu preporađanja I sa tom izvjesnošću odbaci neznanje I strast svog ega koji su ga vezivali za ovaj svijet. Proveo je četrdeset dana u meditaciji, sve dok nije nadrastao svu spoznaju I razumjevanje I postigao prosvjetljenje. "Čim sam shvatio put koji vodi savlađivanju propadanja, moja duša bi oslobođena od želje što vodi propadanju, ona bi oslobođena zabluda koje vode propadanju, bi oslobođena I od neznanja koje vodi propadanju. U meni, oslobođenom, rodi se saznanje: oslobodio sam se. Rođenje bi uništeno, bi završeno sveto putovanje, dužnost ispunjena. Više nema povratka u ovaj svijet: I to shvatih. "

Tako je Sidarta postao probuđen I postao Buda (Budni). U njemu više nije bilo žudnje I patnje, našao se u stanju savršene ravnoteže u stanju nirvane. On nije rođen kao Buda, već je postao Buda sopstvenim trudom. Međutim, umjesto da u takvom stanju zadubljenja dočeka smrt svog fizičkog tijela, Buda je na nagovor božanstva odlučio da svoje novo znanje podjeli sa drugim ljudima, kako bi I njima bila pružena šansa da izađu iz kruga patnje, iz kruga neprekidnog rađanja I umiranja.

Došao je do zaključka da odgovor treba tražiti u vlastitoj svjesnosti, da gladovanjem ne može ništa postići. "Moram ojačati svoje tijelo kako bih ojačao I svoje misli".

Buda je navodno posjedovao nadljudske moći I sposobnosti. Međutim on je odgovorio na zahtjev za čuda "ne volim, odbacujem I prezirem ih' I odbio da se povinuje. On je navodno postigao svoje sposobnosti kroz duboke meditacije u vrijeme kada se odrekao svijeta I živio kao isposnik. On je izvršavao takva čuda da bi najviše koristila živim bićima I upozorio da čudotvorne moći ne bi trebalo da budu razlog za praktikovanje njegovog puta.



Rečeno je da je odmah nakon njegovog rođenja Siddhartha Gautama ustao napravio sedam koraka na sve četiri strane svijeta, a na mjestu gdje je prvi put dotakao tlo iznikli su lotosi. Tada je rekao: 'Preda mnom nema novih života, jer ovo je moje poslednje tijelo. Sada ću razoriti i iščupati korjene patnje što izazvana je rađanjem i umiranjem.'

Neke osobine legende ove vrste ne ulivaju povjerenje u istorijsku vjerodostojnost pripovjesti. Poslije Budinog prosvjetljenja u Bodh Gaji i početka njegovog puta učitelja nove nauke koje je otkrio, jedne večeri dok je večerao i odmarao se kraj nekog jezera u Himalajima, on odluči da pođe na ostrvo Lanku (Cejlon) i tamo podučava. Odmah i učini tako, stižući na odredište kroz vazduh, lebdeći iznad mjesta gdje se održavao veliki skup ostrvskih duhova. Tu im on prvo utjera strah kišom, olujom i mrakom što je trebalo da najavi njegovo prisustvo i natjera duhove da mu načine mjesta gdje bi mogao sjesti.

Ova priča ispričana je u Mahavamsi – zbirci legendi nastalih na Cejlonu. Zanimljivo je da nijedna potpuna priča o Budinom životu nije nastala čitavih šest vijekova. Prvi potpuni živopis djelo je indijskog budističkog pjesnika Ašvaghoše iz I vijeka nove ere. Ono što je postojalo do tada bili su opisi različitih dužina pojedinih razdoblja iz Budinog života. Poslednje nedelje njegovog života nadahnule su eke od takvih najranijih opisa. Jedan od najpoznatijih sadrži riječi koje su mogle poteći od samog Bude, na primjer riječi oprostaja upućene njegovim učenicima.<sup>16</sup>

Tako je ličnost koja je širila jednu realističku i prirodnu filozofiju u mnogim govorima koji joj se pripisuju, već postala predmet priče o natprirodnim zbivanjima.

17



<sup>16</sup> Kevendiš R. , 'Legende sveta', Tivat 2016, str. 25

<sup>17</sup> Buddha statue at Po Lin Monastery, Hong Kong. Photograph: Gareth Jones/Getty Images/Asia Images

### 3.2. Budino učenje

Buddhino učenje preneseno je najprije na otok Lanku za vladavine kralja Aške, u 3 vijeku p.n.e.

Buda je bio neumoran u nenametljivom propovjedanju svojih saznanja i u radu na moralnom uzdizanju ljudi. Tako je pridobio mnoge pristalice, koji su se djelili na bikše i upasake. Bikše – predstavljaju ono što i monasi ili redovnici u hrišćanskoj crkvi, a Upasake – svjetovni vjernici ili laici. Bikše su napuštali dom i sve oblike svjetovnog života i potpuno se odavali duhovno-moralnom usavršavanju i propovjedi, živjeći isključivo od milostinje koja im je davana. Kasnije, osnivaju se i budistički manstiri. Za razliku od hrišćanskog, budističko sveštenstvo nije bilo strogo hijerarhijski organizovano.

Izvjestan broj moralnih dužnosti bio je zajednički i za bikše i za upasake, ali su bikše imale i specijalne dužnosti.<sup>18</sup>

Buda se obraćao ljudima različitog ranga: kraljevima i prinčevima, bramanima, seljacima, prosiacima, učenicima i neobrazovanima. Njegovo učenje bilo je primjereno iskustvima, nivou razumjevanja i mentalnim sposobnostima njegovih slušalaca. Ono čemu se podučavalo zvalo se Buddha Vacana tj. Riječ Budina, u to vrijeme nije postojalo bilo šta što bi se zvalo Theravada ili Mahayana. Pošto je ustanovio red monaha, Buda je postavio izvjesna pravila discipline nazvana Vinaya kako bi bili vodilja članovima reda. Ostatak njegovog učenja zvao se Dhamma i isključivao je njegove govore.

U gradu Sarnati je pronašao svojih pet saputnika, i upravo njima je izgovorio svoj prvi govor o Dhammi, svom učenju i ujedno univerzalnom zakonu ovoga svijeta. Prvo je od pirinča na tlu napravio krug, koji je predstavljao točak života koji se neprestano okreće. Sidartha Im je otkrio da je postao Buda, a zatim opisao zadovoljstva koja je imao dok je još bio princ i mučenja kojima se izlagao. Nijedna od te dvije krajnosti nije bila put ka nirvana, zato se odlučio za Srednji put, koji ide između ta dva ekstrema. Zatim ih je Buda podučio Dhammi, koja se sastoji od Četiri plemenite istine i Osmostrukog puta.

Kako se broj pratilaca povećavao, Buda je organizovao Sanghu, zajednicu monaha, koji su usmenom predajom čuvali Dhammu i omogućavali monasima da se potpuno usresrede na cilj dostizanja nirvana.

Budističko učenje utvrđeno je na tri prva sabora Budinih pristalica i sledbenika. Poznata su četiri sabora budizma.

---

<sup>18</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 134

Na prvom saboru održanom 483 god p.n.e u Rađagrhi, uz prisustvo 500 prosvjetljenih kaluđera, ponovljene su sve Budine besjede, nabrojani svi disciplinski propisi I zaključeno je da je budističko učenje sačuvano u potpunosti I ostalo bez promjena. Njegovi najbliži učenici sazvali su sabor u Rađagrhi, Maha Kasapa koji je bio najvažniji I najstariji među monasima, predsjedavao je saborom. Tu su bile I dvije veoma važne osobe, specijalizovane za dvije različite oblasti – Dhammu I Vinayu. Jedan je bio Ananda, stalni pratilac Bude tokom 25 godina. Ananda je bio u stanju da recituje ono što je Buda izgovorio, a druga osoba je bio Upali, koji je pamtio sva Vinaya pravila. Samo su ta dva dijela *Dhamma I Vinaya* bili recitovani na prvom saboru. I dok oko Dhamme nije bilo razmimoilaženja, bilo je diskusije oko pravila Vinaye. I pošto članovi sabora nisu mogli da se saglase oko određivanja tih pravila, Maha Kaspara je na kraju presudio da nijedno pravilo discipline ne treba mijenjati.

Na drugom saboru, održanom u Vajšaliju 383 god p.n.e uz prisustvo 700 prosvjetljenih, raspravljala su se neka pravila Vinaye. Povod za održavanje drugog sabora odnosio se na nepropisne prakse među pojedinim monasima u toj oblasti. Neki monasi vidjeli su potrebnu da mjenjaju izvjesna manja pravila, pravovjerniji monasi tvrdili su da ništa ne treba mjenjati, dok su drugi insistirali na promjeni nekih pravila. Na kraju jedna grupa monaha napustila je sabor I formirala Mahasanhiku – Veliku zajednicu.

Treći sabor – U III vijeku p.n.e u vrijeme cara Aške održan je treći sabor u Pataliputri kako bi se razmotrile razlike u mišljenjima između monaha u uz različite budističke tradicije. Na ovom saboru različita mišljenja su obuhvatala I Vinayu I Dhammu. Predsedavajući na ovom saboru, Moggaliputta Tissa, načinio je djelo naslovljeno Kathavatthu, u kojoj se pobijaju teorije koje su zastupile neke škole. Učenje potvrđeno I prihvaćeno na ovom saboru danas je poznato kao Theravada.

Četvrti sabor, zasjedao je krajem prvog vijeka nove ere uz učešće 499 poznatih budističkih posvećenika, koji su usvojili nova pravila ponašanja. Koja su vjerovatno posledica Budinog oslobađanja svojih učenika od manje važnih propisa.

Buddhino je učenje, kako je I sam uvijek uporno ponavljao, isključiva analiza patnje I nezadovoljstva zbog ontološke neautentičnosti čovjekova bića u svijetu.

U prvoj besjedi poslije prosvjetljenja, Buda je izložio učenje o četiri plemenite istine I osnove etičkog vladanja njegovog srednjeg puta, odnosno puta umjerenosti. Budistički sledbenici(kaluđeri) bili su posvećeni beskonačnom životu, prosjačenju, siromaštvu, neporočnosti, meditaciji. Buda, uprkos tome što je bio učitelj I duhovni sudija u sporovima oko doktrine I discipline, nikada nije pristajao I težio da bude u formalnom smislu vođa I nije zathjevao zaklinjanje na vjernost, odanost I poslušnost.

Svoje prosvjetljenje I saznanje o četiri plemenite istine i osmostrukoj stazi čovjeka iznio je u svojoj besjedi grupi asketa u Jelenjem parku. Ovaj razgovor je zabilježen kao

Propovjed u Jelenjem parku ili Pokretanje točka zakona. Ove istine nisu iznjete kao teorija ili nekakava hipoteza, već Buda za njih kaže: '*Ove četiri plemenite istine, monasi, jesu stvarne, nepogrešive, neizmjenjive. Zato se i nazivaju plemenitim istinama.*'

Četiri plemenite istine prosvjetljenog Bude obuhvataju:

**1. Plemenita istina o patnji (duka)** – u životu postoji neizbježna patnja, činjenica je da svi trpe psihički bol, kao što su usamljenost, frustracije, strah stid, razočarenje i bijes. Prva istina je realistična, prije nego pesimistična, jer pesimizam znači očekivanje da će stvari krenuti lošim tokom. Umjesto toga, Budizam objašnjava na koji način tu patnju jeste moguće izbjeći i kako biti istinski srećan.

**2. Plemenita istina o nastanku patnje (samudaja)** – patnju izazivaju žudnja ili odbojnost. Dobiti ono što se želi ne garantuje sreću. Želje lišavaju osjećaj zadovoljenosti i sreće. Život ispunjen žudnjom stvara snažnu energiju koja na kraju postaje uzrok nove egzistencije. Umjesto da se neprekidno borimo da imamo ono što želimo, treba pokušati izmjeniti svoje želje. Jer one nas lišavaju zadovoljstva i sreće. Buda kaže da kada naša želja, naša žudnja, naše neprekidno zadovoljstvo onim što imamo i naša neprekidna težnja za više počne da izaziva u nama patnju, tada bi trebalo da se zaustavi. On poziva da se napravi razlika između onoga što je neophodno i onoga što se želi. Podučava da potrebe mogu biti zadovoljene, ali da su želje beskrajne.

**3. Plemenita istina o prestanku patnje (niroda)** – patnju je moguće prevazići i dostići sreću, treća istina govori da su istinska sreća i zadovoljstvo mogući. Ovo je možda najvažnija od sve četiri plemenite istine, jer je u njoj Buda potvrdio da su istinska sreća i zadovoljnost mogući. Ako se dignu ruke od beskorisne žudnje i nauči da se živi dan po dan (ne vraćati se u prošlost ili stalno maštati o budućnosti) može se postati vrlo srećan i slobodan. Tada nastane više vremena i energije da se pomogne i drugima. To je *nibbana* (nirvana).

**4. Plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje** – postoji način da se eliminišu vezanost i želja, a to je osmostruki plemeniti put. Sastoji se od ispravnog razumjevanja, ispravnih misli, ispravnog govora, ispravnog življenja, ispravnog napora, ispravne sabranosti i ispravne koncentracije.

Buda ne tvrdi da je samo on sposoban za stanje probuđenosti, koje zapravo nije privilegija bilo kakve posebne osobe. On je dostigao najvišu moguću stupanj pročišćenja kojem svaki čovjek može da teži i ne skrivajući otkrio je jedini direktan put koji do njega vodi. Prema Budinom učenju svako može da teži uzvišenom stanju savršenosti ukoliko tako odluči.

Budino učenje u osnovi je prijateljstvo I prisnost sa dharmom. Buda dharmu prima kao kosmičku silu koja teži pravednosti.

Budizam, uči I propovjeda etičke vrijednosti: dužnost, odgovornost, pravednost kao lik svakog društva I pojedinca, a samog pojedinca oslobađa sebičnosti, sebičnih želja, zloge I očajanja.

Za svaku od ovih plemenitih istina Buda je vezao specifičan zadatak koji sledbenik mora da izvrši: prvu plemenitu istinu treba shvatiti, drugu treba napustiti, treću treba ostvariti, četvrtu treba razvijati. Potpuno ostvarenje treće plemenite istine otvara put ka Nirvani.

### 3.3. Osmostruki plemeniti put

Sušтина Budinog učenja može se sumirati u dva principa: četiri plemenite istine I plemenita osmostruka staza. Tako ova dva principa uključuju jedan drugog, jer formula četiri plemenite istine sadrži osmostruku stazu I plemenita osmostruka staza sadrži četiri istine.

Posljednja među plemenitim istinama – osmostruki plemeniti put – jeste sveobuhvatan vodič za razvijanje onih korisnih kvaliteta I vještina u ljudskom srcu koje treba njegovati kako bi sledbenik stigao do krajnjeg cilja, konačne slobode I sreće.

Osmostruki put podrazumjeva ispravno razumjevanje, ispravnu namjeru, ispravan govor, ispravno djelovanje, ispravno življenje, ispravan napor, ispravnu svijesnost I ispravnu koncentraciju. Znači biti moralan, fokusirati um na misli I postupke I razvijati mudrost kroz razumjevanje.

Osmostruki put usmjeren je ka iskorjenjavanju žudnje I sastoji se iz tri cjeline:

- I. moralno vladanje, što obuhvata ispravan govor, ispravne radnje I postupke, ispravan način zarađivanja za život;
- II. mentalna disciplina, što podrazumjeva ispravan napor, sposobnost, ispravnu kontemplaciju;
- III. intuitivna mudrost, ispravna gledišta, ispravne namjere.

Osmostruki put čini ispravno: *razumjevanje* – ispravno shvatanje četiri istine; *razmišljanje* – da se u životu ide samo pravim putem; *govor*: ne lagati, ne koristiti grube riječi, ne kritikovati nepravedno, ne ogovarati; *ponašanje*; uzdržavanje od krađe, ubijanja, okrutnosti, putenog života; *zarađivanje za život*: baviti se poslom koji ne ugrožava ničiji život; *nastojanje*: obuzdavati zle misli I stvarati samo dobre; *svjesnost*.

svjest o sopstvenom stanju tijela, misli I osjećaja; *koncetracija*: duboka meditacija koja vodi ka višoj svjesti I prosvjetljenju, kao što je to postigao Sidharta Gothama.<sup>19</sup>

Osmostruka staza je suština Budina učenja I suština njegovog puta koji vodi oslobođenju. Kada čovjek shvati osmostruki put onda nije shvatio samo Budu već je učinio da I on postane Buda.

Buda opisuje patnju kao: "Rađanje je patnja, bolest je patnja, starost je patnja, biti vezan za ono što se ne voli jeste patnja, ne dobiti ono što se želi jeste patnja. Patnja su, ukratko, pet oblika I načina kojima se čovjek vezuje za patnju: tijelo, osjećaji, predstave, misli I želja za saznavanjem stvari. Sve je to patnja."

Napredovanje na ovom putu ne ide pravolinijski. Umjesto toga, razvijanje svakog od aspekata plemenitog osmostrukog puta podstiče produbljivanje I snaženje svih ostalih, vodeći sledbenika spiralom koja se uzdiže ka duhovnom sazrijevanju I koja kulminira probuđenjem.

Cilj budizma je dostizanje prosvjetljenja ili probuđenja. Probuđenje se može odrediti kao uviđanje istine, napuštanje I prevazilaženje gnijeva, želje I neznanja te dostizanje oslobođenja od svekolike patnje, odnosno stanja blaženosti I unutrašnjeg mira, nirvane.

Buda je tvrdio da je probuđenje koje je, nekada davno zaboravljeno, on samo ponovo otkrio dostupno svakome ko je spreman da uloži napor I predanost potrebne da se ide plemenitim osmostrukim putem do njegovog kraja.<sup>20</sup>

'Prosjaci, onaj ko se odvrti od svijeta ne bi trebalo da slijedi ove dvije krajnosti: prva je težnja za zadovoljenjem strasti, niska I prosta besmislena napast neobrazovanog I neoplemenjenog čovjeka. Druga je mučna I neoplemenjena besmislena sklonost ka mučenju samog sebe. Postoji, prosjaci potpuno tiježan središnji prolaz koji posredstvom uvida I mudrosti dovodi do smirenja, do obuhvatnog znanja, do probuđenja, do utruća, kuda usmjerava onaj ko je tim putem došao, to je prosjaci, plemeniti osmostruki put koji se sastoji od ispravnog gledišta, ispravne namjere, ispravnog govora, ispravne djelatnosti, ispravnog načina života, ispravnog napora, ispravne pažnje I ispravne sabranosti.'<sup>21</sup> Dhamma-ćakka-ppavattana-suttam, S.LVI, 11

---

<sup>19</sup> Djurant V., Istočne civilizacije, Narodna knjiga Alfa, Beograd, 1995 str 15

<sup>20</sup> Informacije preuzete iz članka 'Šta je thereavada budizam' se mogu pronaći na web stranici <http://www.znanje.org/i/i25/05iv06/05iv060525/Therevada%20Buda.htm>

<sup>21</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str. 36

## Meditacija

Svrha meditacije je razvoj svijesti i mudrosti. Latinska riječ meditacija je samo približan prevod termina bhavana, što znači „njegovanje” ili „razvoj” uma. Meditacija je vrlo jednostavan, ali zato i vrlo učinkovit način, da kroz vježbu ili određenu tehniku svako može postići svoj unutrašnji mir, poboljšati svoju koncentraciju, riješiti se stresa i spoznati istinu.

Svaka kultura na zemlji, na primjer, je proizvela neku vrstu mentalne prakse koja se može nazvati meditacija. U judeizmu i hrišćanstvu preklapaju se dvije prakse molitva i razmišljanje. Molitva je direktno obraćanje nekom duhovnom entitetu. Razmišljanje je produženi period od svjesne misli o nekoj određenoj temi, obično vjerskoj. Sa stanovišta mentalne kulture, ove obje aktivnosti su vježbe u koncentraciji. Rezultati su osjećaj mira i blagostanja.

Iz Hindu tradicije dolazi Jogi meditacija. Vježbe se sastoje od fokusiranja uma na jedan objekat i ne dozvoljavanje da misli lutaju. Nakon sticanja osnovne vještine, jogi nastavlja da proširuje praksu na složenije objekte meditacije.

Budistička meditacija predstavlja niz tehnika kojima se razvijaju svjesnost, koncentracija, mirnoća i uvid. Cilj je razvoj svjesti, koristeći koncentraciju kao alat. Budisti upražnjavaju meditaciju kao dio puta prema prosvjetljenju i nirvani. Međutim postoji i nekoliko različitih puteva do tog cilja...<sup>22</sup>

Postoje dva osnovna tipa budističke meditacije:

- ~ [Vipassana](#) (svjesnost, uvid)
- ~ [Samatha](#) (mir)<sup>23</sup>

Ove meditacije se često kombinuju ili se koriste jedna poslije druge, obično po redoslijedu vipassana, zatim samatha.

Osnovna svrha *Samatha* meditacije je da se um smiri i naučiti kako ga koncentrisati. Predmet koncentracije ili *kammatthana* je manje važan od same vještine koncentracije, a varira u zavisnosti od pojedinca i situacije.

Jedan pali tekst navodi 40 predmeta koncentracije od kojih su neke: uređaji, odbojne stvari, sjećanja, vrline...

---

<sup>22</sup> Informacije preuzete iz članka 'What meditation is', se mogu pronaći na web stranici [http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness\\_in\\_plain\\_english\\_5.php](http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness_in_plain_english_5.php)

<sup>23</sup> Informacije preuzete iz članka 'Buddhist Meditation', se mogu pronaći na web stranici <http://www.religionfacts.com/buddhism/meditation>

Samatha donosi umu prostranost, I u tom prostoru može da se smjesti vipassana. Rezultat posmatranja stvari uz pomoć uma koji je čist I neometan podstiče nastanak mudrosti, uvida.

Cilj Samatha meditacije je da se napreduje kroz četiri faze:

1. Odvajanje od spoljašnjeg svijeta I svjesnosti o sreći I miru
2. Koncetracija, sa suzbijanjem razmišljanja
3. Donošenje sreće, ali sa osjećajem spokoja
4. Dolazak spokoja, kao I donošenje stanja staloženosti

Međutim, samatha meditacija je najpopularnija vrsta budističke meditacije, ali najrasporostranjeniji oblik danas je *Vipassana* ili meditacija svjesnosti. Vipassana je najstarija od budističke meditacijske prakse. Metoda dolazi direktno iz Sitipatthana Sutta predavanje koje dolazi od Bude. Ova tehnika je blaga, ali je takođe veoma temeljna. To je drevni I kodifikovan sistem obuke osjetljivosti, set vježbi posvećenih sve više I više životnom iskustvu. Vipassana je oblik mentalnog treninga koji će pomoći da se svjet doživljava na potpuno nov način.

Buda je objasnio da kroz vipassana meditaciju, treba steći mudrost koja donosi slobodu od neznanja.

Mnoge vještine stečene u meditaciji mira mogu se primjeniti na vipassana meditaciju, ali cilj će biti drugačiji. Kao što samo ime kaže, svrha meditacije uvida je realizacija važnih istina. Naročito onaj ko praktikuje vipassanu nada se shavaćanju istine prolaznosti, patnje.

*'To the mind that is still the whole universe surrenders'.*

-Lao tzu-





## Dharma <sup>24</sup>

Dharma/Dhamma (Sanskrit: धर्म *dharma*; Pali: धम्म *dhamma*) je višeznačan indijski filozofski termin. Neka od značenja su: ustanovljenje, poredak, zakon, ispravnost, doktrina. Prvobitno je značila ono što drži univerzum zajedno, podršku materijalnog ili moralnog postojanja. Označava i kosmičku zakonitost u kojoj je, prema učenju o karmi, moralni osnov iskonskiji od materijalnog. Odatle proizilaze značenja: vrlina, ispravnost, istinitost.

Riječ dharma je praktično neopisiva. To je suštinska priroda stvarnosti, učenja i prakse koji omogućavaju samu bit prirode svih stvari. U budističkim tekstovima se sreću različita značenja termina dharma/dhamma, od kojih su neka: zakon, učenje, pravilo, ispravnost, uzročnost, pojava, čestica (konstitutivni činilac pojavnog svijeta, nalik atomu).

Preciznija određenja svih tih značenja posebno je razradio Budagosa<sup>25</sup> izdvajajući četiri glavna značenja dharme:

- ~ učenje
- ~ vrlina
- ~ kosmički zakon
- ~ pojava

Najviše se ističe prvo značenje, pri čemu se podrazumjeva Budina dharma, oslobađajući zakon koji je otkrio i postavio Buddha.

Dharma uči univerzalnim vrijednostima besklasne zajednice, jedinstven je i apsolutan kodeks, odnosno standard pravilnog ponašanja i postupanja. Dharma je konačnost, konačna istina, ona prevazilazi pogrešnost zdravog razuma.

Dharma je kosmički zakon, zakon ispravnosti i živjeći po njenim principima ne dolazi do nakupljanja negativne karme koja tada kroz reinkarnacijske cikluse nastoji uravnotežiti sve misli, riječi, djelovanja...

Sve ono što čini korist ljudskom biću na njegovom putu je pod uticajem dharme, sve ono što otežava i ometa čovjeka na njegovom putu se naziva a-dharma.

Bude dolaze i odlaze, ali se dharma u svom izvornom obliku proteže u beskraj. Život koji se živi u skladu sa istinom koju je izložio Buda je život prožet dharmom.

---

<sup>24</sup> Informacije za tekst preuzete sa sajta <https://hr.wikipedia.org/wiki/Dharma>

<sup>25</sup> Budagosa je bio uticajni učitelj i monah teravada budizma. Čuven je po svojim tumačenjima pali kanona, koja do danas predstavljaju neprikosnoveni autoritet. U zemljama teravadijskog budizma Budagosa smatraju najvećim izlagačem i tumačem kanonskih spisa. <https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhaghosa>

## Nirvana

Nirvana (Sanskrit: निर्वाण *nirvāṇa*) ili nibana (pali: निब्बान *nibbāna*) je pojam koji koriste đainisti i budisti da opišu blaženo stanje konačnog oslobođenja od patnje, zemaljskih strasti i vječitog kruga preporođenja.

Sanskritski izraz *nirvana* nastao je od korjena riječi 'va' (duvati) i prefiksa 'nir' (izvan) i prevodi se kao gašenje vatre, hlađenje, što se odnosi na stišavanje žudnje, mržnje. Pali rječ *nibana* se vezuje za glagol *nibami* ('hladiti duvanjem'). Obično se prevodi kao gašenje, poput gašenja svjeće duvanjem ili gašenje vatre, hlađenje. U svkaodnevnom govoru drevne Indije je vjerovatno korišćena u smislu hlađenja groznice, i za iskazivanje osjećanja zdravlja koje iz tog sljedi. Prenosno se odnosi na hlađenje 'groznice' žudnje, mržnje i neznanja, tri glavna zla u budizmu.<sup>26</sup>

Nekada se pravila razlika između dvije vrste nirvane: Upadhišeš – kada su ugašene samo ljudske strasti i Anapadhišeš – kada je ugašeno svako biće. Prva se odnosi na stanje za vrijeme života, a druga na stanje poslije smrti, koje se često označava parinirvanom, tako da 'razlika između upadhišeše i anupadhišeše odgovara razlici između nirvane i parinirvane. U literaturi o budizmu sporno je pitanje da li prelazak u parinirvanu znači prelazak u apsolutno ništa. U Budinim govorima ima nekoliko mjesta koja ne dopuštaju da se parinirvana shvati kao totalni prekid i nebiće, kao ništa. Naprotiv, prema njima prelazak u parinirvanu značio bi spajanje sa apsolutom. 'Ima o monasi, nešto nerođeno, nepostalo, nenapravljeno, neoblikovano. Kad ne bi postojalo ovo nerođeno, onda rođeno, nastalo, načinjeno, oblikovano ne bi moglo naći svoj izlaz.'<sup>27</sup>

Budizam uči da je nirvana najviše, čisto stanje postojanja koje pojedinac može da dostigne. Nirvana odbacuje racionalno objašnjenje i logičan poredak da se ne može naučiti, već samo doživjeti. U Budinim govorima ima nekoliko mjesta koja ne dopuštaju da se parinirvana shvati kao totalni prekid i nebiće, kao ništa. Naprotiv, prema njemu prelazak u parinirvanu značio bi spajanje sa apsolutom. Buda nirvana opisuje kao: istinu, slobodu, najveću sreću, zdravlje, ono što ne stari, neuslovljeno, neuprljano, nepropadljivo, nemanifestovano, mirno, besmrtno, uzvišeno, predivno, čudesno, smirenje strasti, zaštitu od patnje, drugu obalu, ostrvo, zaklon, utočište.

Budini govori u Besjedi u Benaresu kažu: "Postoje dvije krajnosti, o monasi, od kojih se mora daleko držati onaj koji se odrekao svjetovnog života. S jedne strane, to je život u zadovoljstvima, život odan zadovoljstvu i uživanju; to je nisko, prostačko, neduhovno, neplemenito, ne vodi cilju. S druge strane, to je vježbanje u samomučenju: ono je puno

<sup>26</sup> Informacije preuzete sa sajta <https://en.wikipedia.org/wiki/Nirvana>

<sup>27</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 143

patnji, neplemenito, ne vodi cilju. Savršeni čovjek, o monasi, držeći se daleko od ovih krajnosti, otkrio je put koji leži u sredini koji pribavlja uvid i saznanje, koji vodi miru, saznanju, prosvjetljenju, nirvani." Ako su žed i patnja osnovne karakteristike ljudskog života onakvog kakav jeste zbog vezanosti za objektivni prirodni svijet, nirvana je ono stanje za kojim čovjek treba da teži. To stanje ima ulogu najviše vrijednosti u budizmu ili osnovu njegove hijerarhije vrijednosti. <sup>28</sup>

Tokom Budinog života ponekad je bio optuživan da je nihilista<sup>29</sup>, on je te optužbe odlučno odbio dodajući: " *Jednu stvar i samo jednu stvar ja predajem, patnju i prestanak patnje*".

Hinduisti koriste ovaj izraz kojim označavaju religiozno oslobađanje, dok džainisti pripadnici jedne od najstarijih religija na svijetu (danas su u Indiji u velikoj manjini), smatraju da nirvana doseže individualna duša koja je potpuno očišćena od naslaga karme.

Nirvana – kraj patnje... u ovom životu i svim budućim životima. Buda je jednom rekao 'Ja predajem put do besmrtnosti', ali nije mislio da se ne mora umrijeti. Buda je govorio: "Samsara, vječiti ciklus rođenja i smrti, završava Nirvanom, nikada se ne bih ponovo rodio, ja bih postojao i ne bih postojao u isto vrijeme, zauvijek. Ja bih bio u Nirvani. <sup>30</sup>

Kada se u potpunosti izbjegne karmički ciklus može se postići **parinirvana** (završna Nirvana) u zagrobnom životu. U literaturi o budizmu sporno je pitanje da li prelazak u parinirvanu znači prelazak u apsolutno ništa. U Budinim govorima ima nekoliko mjesta koja ne dopuštaju da se parinirvana shvati kao totalni prekid i nebiće, kao ništa. Naprotiv, prema njima prelazak u parinirvanu značio bi spajanje sa apsolutnim.

Duše koje su postigle parinirvanu su oslobođene ciklusa reinkarnacije. Buddha nikada nije precizirao kakva je parinirvana. U budizmu ona je iznad normalnog ljudskog shvatanja. <sup>31</sup>

Nirvana, koja je najviše postignuće duhovne borbe, predstavlja pozitivno blaženstvo. Ona je cilj savršenstva a ne ponor uništenja. Razaranjem svega što je individualno u nama mi ulazimo u zajednicu sa celom vasionom i postajemo sastavni dio velike svrhe. Savršenstvo je onda u osjećanju jedinstva sa svim što postoji, što je ikad posojalo i što će ikad postojati. Vidik bića se širi do granice realnosti. To je neka vrsta postojanja bez

---

<sup>28</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 142

<sup>29</sup> Nihilizam – je filozofsko uvjerenje da ništa u realnosti ne postoji ili da se ništa ne može pouzdano spoznati. U etici se nihilizam javlja kao tvrdnja da nema objektivnog kriterijuma morala.

<sup>30</sup> Informacije preuzete iz članka 'Dharma data: Nirvana' se mogu pronaći na web stranici: <http://www.buddhanet.net/e-learning/dharmadata/fdd43.htm>

<sup>31</sup> Informacije preuzete iz članka 'How Nirvana works' se mogu pronaći na web stranici: <http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/nirvana1.htm>

egoizma, bezvremenog postojanja, punog povjerenja, mira, smirenosti, blaženstva, sreće, finoće, čistote, svježine.

Nirvana se, sažeto rečeno, karakteriše saosjećanjem prema svakom biću, pravim ujedinjenjem, i na osnovu toga, blaženom veselošću.

## Karma

Riječ karma znači 'djelo' ili 'uzrok i posledica'. Karma jeste jedan od najvažnijih budističkih pojmova. Karma je refleks ili 'trag' u umu. Kada se učini dobro djelo vođeno dobrim namjerama, te dobre namjere izviru iz uma. Učinivši dobro djelo, razvija se sklonost uma ka dobrim djelima, u njema ostaje trag, i to se naziva 'dobrom karmom'. Isto važi i za rđave postupke, govor ili misli počinjene iz pohlepe, mržnje itd...

Predstavlja uzročno-posledični kosmički zakon beskonačnog nastajanja i propadanja. Sve što se dešava registruje se i bilježi u memoriju univerzuma, da bi se u nekom trenutku dešifrovalo. Čovjek je po svojoj prirodi predodređen da stvara, a nivo njegove svijesti određuje njegov odnos prema radu. Karma nalaže da se sve obaveze izvršavaju bez očekivane nagrade. Rad mora da bude zadovoljstvo čovjeka, koji ne smije da zavisi od uspjeha ili neuspjeha.

Teorija karme je osnovno učenje u budizmu, ovo vjerovanje je postojalo u Indiji prije pojave Bude. Ipak, Buda je bio taj koji je formulisao i objasnio ovo učenje u cjelovitom obliku. Budističko učenje o karmi naročito ističe voljni momenat. U stvaranju karme namjera ima veći značaj od samog djelanja. Buda je govorio: "Volja jeste ta koju nazivam djelom. Poželivši nešto, čovjek djeluje putem tijela, govora ili uma. Postoje djela koja dozrijevaju u toku života, koje dozrijevaju u životinjskom svijetu, svijetu ljudi i u nebeskom svijetu. Plodovi su trostruki: oni koji dozrijevaju u toku života, oni koji dozrijevaju u budućim, novim rođenjima i oni koji dozrijevaju u toku neprekidnih rođenja."

Svaka aktivnost, pozitivna ili negativna ostavlja utiske u umu. Tako svojim mislima, riječima i djelima sejemo sjeme budućih iskustava. Ova povratna sila može biti modifikovana, promjenjena ili sprječena, ali većina ljudi nije u stanju da je neutralize. Taj zakon uzroka i posledice nije kažnjavanje, već postoji zbog učenja i razvoja. Osoba ne može pobjeći posledicama svojih dijela, ali će im podleći tek kada uslovi za njegovu patnju potpuno sazru. Volja koju karakterišu žudnja, mržnja i zabluda uzrokuju lošu karmu, dok ona koju karakteriše nesebičnost, blagonaklonost i nezabludlost stvara dobru karmu. Zakon karme se ne nameće spolja, on je položen u samoj našoj prirodi. Suština zakona karme je da svako biće snosi posledice sopstvenih dijela.

Međutim, karma ne znači predodređenost, pošto je pojedinac slobodan da djela u okviru same situacije nastale usljed njegove karme. Karmičke posljedice, I dobre I lose, pokreću uslovno nastajanje, koje ljude zadržava u toku samsare. Posljedice karme se mogu iskusiti tokom života djelatnog subjekta, ili u nekom od narednih života. Međutim, prema budističkom učenju o nespostvu, ne postoji trajno sopstvo ili duša koja nastavlja da živi. Nakon smrti produžuje da postoji samo karakter, pa jedino zaista besmrtno u čovjeku jesu njegova djela. Postoje samo pojave koje neprekidno funkcionišu, budući da su povezane lancem uzroka I posljedica. Čovjek se iz ovog toka može izbaviti putem spoznaje, nakon čega teži iscrpljivanju karme, što vodi oslobođenju.

Budagoša, uticajni učitelj I monah iz 5. Vjeka je u svojim stihovima sažeo budističko učenje o karmi. On prvo postavlja pitanje: "ko je počinilac karme? Ko žanje plod karme? Da li karma oblikuje um?" nakon čega odgovara: "nema počinioaca ko djelo čini: Niti ima onog ko posljedice trpi: to samo sastojci kruže I premještaju se: to je zaista pravi uvid!"<sup>32</sup>

Zbir čovjekovih dijela određuje njegov sadašnji I budući život, a sadašnji život I karakter određeni su djelima izvršenim u prošlom životu. Karma je rezultat naših prošlih dijela, mi smo odgovorni za našu sreću I nesreću. Mi stvaramo sopstveni pakao, mi smo arhitekta naše sudbine.<sup>33</sup>

Karma zvuči kao neka vrsta moralne osude, međutim, to ne može biti, jer u budizmu ne postoji niko ko sudi. Bolje je misliti da je karma kao neka vrsta prirodnog prava, kao gravitacija. Izraz – 'what comes around, goes around' – sve se jednom vrati...<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Informacije preuzete sa web stranice <https://en.wikipedia.org/wiki/Karma>

<sup>33</sup> Informacije preuzete iz članka 'The theory of karma', se mogu pronaći na web stranici <http://www.buddhanet.net/e-learning/karma.htm>

<sup>34</sup> Informacije preuzete iz članka 'The Buddhist Concept of Karma' se mogu pronaći na web stranici <http://www.arrowriver.ca/torstar/karmanote.html> 'What is kamma?' <http://www.budsas.org/ebud/whatbudbelieve/87.htm>

### 3.4. Budizam – religija ili filozofija?

Neprestano se tvrdilo da je Budino učenje zapravo samo filozofija, a ne religija.

Filozofija je pokušaj da se objasni svijet ili razmišljanje, ali Buda je odbacio objašnjivanje svijeta. Određivao je smisao svoga učenja, apelirao na um i čovjekovu spoznajnu sposobnost. Ako se uzme u obzir da je budizam učenje jednog čovjeka, Buda i njegovih spoznaja, koje ostaju na razini "prosvijetljenosti", "probuđenosti" a religija je odnos čovjeka prema nekom božanskom biću, postavljeno je pitanje sa pravom.

Srž Budina bića i smisao njegove djelatnosti jeste moralno usavršavanje čovjeka. Zato Buda nije sistematski razvio i izrazio svoje filozofsko učenje kao što je to učinio sa svojim etičkim učenjem.

Pred učenicima je odbijao da se izjašnjava o pitanjima konačnosti i beskonačnosti kao i o prirodi odnosa duše i tijela, Buda je imao svoj stav o tim i nekim drugim bitnim filozofskim pitanjima, pa je njegovo etičko učenje u skladu sa tim stavom. Jedno bitno filozofsko pitanje je: da li u osnovi pojavnog svijeta (svjeta kakav nam se pruža raznolikost stvari i procesa) postoji neka nepromjenjiva supstancija? U budističkim tekstovima ima dovoljno osnova za tvrdnju da Buda nije prihvatao postojanje takve supstancije ili nepromjenjive osnove svijeta pojedinih stvari. Mnogi istraživači budističke filozofije smatraju da je Budin pogled na svijet dinamički, a ne supstancijalistički.

Pošto poriče postojanje neke vječne supstancijalne osnove svijeta pojedinačnih stvari i događanja, Budina i budistička filozofija uopšte mora da traži neki princip koji mnoštvenost i procesualnost povezuje u neko jedinstvo. Za Budu taj povezujući princip ili snaga jeste darma.<sup>35</sup>

Buda nigdje ne spominje da mu se Bog javio, ne govori o Bogu stvoritelju i ne smatra sam sebe Bogom. On je prije svega učitelj mudrosti života. Može se reći da je budizam i jedno i drugo: on je filozofija, jer se čovjek trudi da snagom svoga uma shvati sebe i svijet u kome živi, i on je religija jer njegove spoznaje nose u sebi neki oblik spasa.

Nirvana je za pravo shvaćanje budizma stanje spašenosti, stanje sreće i mira, stanje potpunog oslobađanja. Zbog toga se može reći da je budizam i religija prakse, a manje religija vjerovanja.

Budizam kao religioznost ne posjeduje hijerarhijsku organizaciju. Budistom se postaje vlastitom voljom, a ne rođenjem ili nasleđem.<sup>36</sup> Kada su ljudi upitali Budu šta on podučava, on je rekao 'ono kako stvari stoje'. On je rekao da niko ne treba da vjeruje

---

<sup>35</sup> Nikić S., *Kultura Mediterana*, Tivat 2016, str. 13

<sup>36</sup> N. Dogan, 'Bog u velikim religijama: prirodne religije, židovstvo i islam', Tivat 2016, str. 27-48

njegovim učenjima iz vjere, već da umjesto toga treba da ispita sebe da vidi da li je istinito ili ne.

S obzirom na raznovrsnost mudrih savjeta, Buda upozorava svoje učenike da, u logici i životu provjere razne ideologije koje im se nameću i da ne usvajaju ništa iz poštovanja prema autoritetu ideologa. Pri tome nije izuzimao ni sebe. Tako kaže: 'Ne usvajajte, što čujete da se govori, ne usvajajte tradiciju. Nemojte prebrzo zaključivati, da „tako mora biti". Ne usvajajte izjave zato, jer su zapisane u knjigama, niti na osnovu pretpostavke, da je to „prihvatljivo", a ni zato, jer je tako rekao vaš učitelj.'<sup>37</sup> Nepoznato mu je bilo nasilno obraćanje, osnova njegovog sistema je praksa, a ne vjera. Mi smo nesretni zbog naših ludih želja. Da postanemo sretni, potrebno je da dobijemo novo srce i da gledamo novim očima. Ako suzbijemo zle misli, a uzgajamo dobre, moći ćemo zao i nesretan duh preobraziti u dobar i sretan.<sup>38</sup>

Trebalo bi da na prvi pogled bude jasno da Budizam ne može biti obuhvaćen u opseg pojma religije ako se taj opseg definira „vjerom u boga i dušu", kako je to još i danas uobičajeno u enciklopedijama, pod isključivim uticajem biblijskog pojma religije. Ta se definicija ne da primjereniti na azijske religije, među kojima budizam u tom pogledu nije isključiva iznimka.<sup>39</sup>

U Budinoj zajednici nije bilo razlika među kastama, u to doba žene u Indiji nisu bile odvojene, Budha je izjavio da su one sposobne da postignu posvećenje.

Rasprava o definicije religije, dovodi do zaključka da je pitanje da li je budizam religija ili filozofija, neadekvatno. Adekvatniji izraz ovog ishodišnog odnosa nalazi se u Jaspreovu pitanju o smislu filozofskog uvjerenja: 'Opravdano je pitanje je li moguća vjera bez religije, filozofija nastaje iz tog pitanja.'<sup>40</sup>

Veber ima kritički stav ka Budizmu. On polazi od shvatanja da budizam ima negativan stav ne samo prema onim sadržajima ljudske prirode i egzistencije koje hrišćanstvo obuhvata pojmom 'grjeha', već i prema prolaznoj ljudskoj egzistenciji kao takvoj. Pogotovu, budizam ima negativni stav prema patnji i bolu uopšte, dok hrišćanstvo prihvata i pozitivnu, preporodilačku ulogu bola. Ovaj negativni stav prema egzistenciji kao takvoj vodi budizam u negativno ocjenjivanje svih strasti, pa, dakle i onih koje vode uzdizanju i učvršćenju života.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Veljačić Č., Filozofija istočnih naroda, Tivat 2016 str. 251

<sup>38</sup> Veljačić Č., Filozofija istočnih naroda, Tivat 2016 str. 253

<sup>39</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str 58

<sup>40</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str 60

<sup>41</sup> Nikić S., Kultura Mediterana, Tivat 2016, str. 152

## 4. Gdje se Joga I Zen susreću

Joga I Budizam su dvije tradicije koje su evoluirale u istoj duhovno kulturnoj drevnoj Indiji. One koriste dosta sličnih termina I prate iste principe I praksu kao način za smanjenje patnje I nude meditaciju kao osnovni alat za njegovanje svijesti. Oni koji studiraju jednu od ovih tradicija mogu biti skloni da iz jedne vide u drugoj sličnosti. Sve Budističke škole upotrebljavaju meditaciju, a neke dodaju I joga vježbe kao Pranajame I Mantre. *Mahajana* koristi vježbe disanja, mantre, vizuelizacije I božanstva slično kao Joga tradicija. Druga najstarija do danas sačuvana škola budizma *Theravada*, ima manje zajedničkog sa Jogom, iako se koriste slične metode koncentracije I meditacije.

Kursevi za obuku instruktora Joge nude I djelove o budističkim meditacijama I imaju kurseve za instruktore koji žele da nauče da predaju jogu po budističkim principima.

Danas, Joga je najviše poznata po svojoj tradiciji Asana ili Joga položaja. Budizam je poznat kao tradicija meditacije. Dok joga tradicionalno definiše sebe kao meditaciju, ili smirivanje poremećaja uma, a ne kao asane koje su kao ispomoć meditaciji. U Joga Sutrama, klasičnim tekstovima Joge, od kojih postoje dvije stotine Sutras samo tri se bave asanom, dok se veći broj bavi meditacijom, njenom teorijom I rezultatima.

U Jogi je disanje klasični životni material umjetnosti koncentracije duha, odakle religijsko nadahnuće treba da crpe svoj prvobitni neposredni uvid I smisao. S vremenom joga postaje sve više sistem fizičkih vježbi uz pretpostavku o automatskom postizanju određenih psihofizičkih dostignuća koja se proširuju do fantastičnih granica natprirodnih „moći”.<sup>42</sup> Buddha je preuzeo osnovne tehničke elemente joge, među tim tehnikama spada I disanje kao prvi, iako ne I jedini ‘tjelesni’ material kojim se služi I Budina umjetnost *đanam*.<sup>43</sup>

Bitna je razlika između joge I Buddhinog sistema u ovome: „tehnika” joge postala je „neutralna” I primjenjiva u „mnoge svrhe”, neovisno od moralnih pretpostavki, „neutralno” sredstvo za sticanje „moći”.<sup>44</sup> Iz indijskog sistema joga izrodilo se I vjerovanje da se čovjek rađa s predodređenim brojem udisaja I izdisaja. Ko polagano diše I uspije da više ili manje potpuno suzdržava dah, taj prema tome vjerovanju time produžuje svoj život.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str 117

<sup>43</sup> Izraz *đanam* označava upravo introvertnu „zadubljenost” duha, karakterističnu za Buddhinu definiciju i metodu.

<sup>44</sup> Njanađivako B., 'Budizam', Tivat 2016, str. 119

<sup>45</sup> Njanađivako B., Budizam, Tivat 2016, str 116



Joga i Budizam imaju isti cilj – da pomognu da se čovjek oslobodi od egocentričnog osjećaja sebe i da se doživi jedinstvo sa univerzumom. Put Joge i Budizma su veoma slični, počinju sa etičkim praksama i sprovode i obuhvataju obuku u koncentraciji i svjesnosti. Jedna razlika je da joga put naglašava razvoj koncentracije na veoma prefinjen objekat, na dah, kako bi postigli duboka stanja apsorbacije. Budistički put s druge strane, se fokusira na osveščivanje svih događaja dok se oni otkrivaju u toku svjesti, tako da se može doživjeti ono što se dešava bez vezivanja za iskustvo.

Budistička praksa svjesnosti je potpuno razvijena tehnika koja se može modifikovati i primijeniti u asanama. Budina četiri temelja svjesnosti su: osvješćivanje tijela, osjećanja, uma i dharma.

Da li je joga religija?

“Da bih odgovorio na ovo pitanje, vraćam se na nastanak joge. Tradicionalno, joga je nauka o Sebi. Joga nastoji da pomogne u razumjevanju našeg unutrašnjeg svijeta kroz različite tehnike koje uključuju meditaciju, asane, disanje, fokusiranje na svjesnost, i određena pravila ponašanja. Ako se po religiji misli na religiozno iskustvo prevazilaženja, gubitak straha o smrti, i pojava platonskih kvaliteta kao što su istina, ljepota, dobrota, harmonija i evolucija, onda da, joga može dati religiozno iskustvo. To nije religija u obliku ideologije, dogme, sistema vjerovanja, ili saglasnosti. To je duhovno iskustvo koje nam daje pristup univerzalnom domenu stvarnosti.” —*Deepak Chopra, MD, osnivač The Chopra Foundation, autor, govornik, doktor La Jolla, California*

“Rodili smo se. Umrjet ćemo. U međuvremenu, šta da radimo sa ovim životom? Joga nam nudi darshana: pogled ili pristup angažovanju na ovo pitanje sa našim cijelim tijelom, duhom, umom. Joga pruža praksu da nam pomogne da prepoznamo i otklonimo te prepreke. Religija? Možda. Ono što je sigurno, joga je dobrota i ljepota.” —*Cyndi Lee, Autor Yoga Body, Buddha Mind, Lynchburg, Virginia*<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Informacije iz članka 'Is Yoga religion' mogu se pronaći na web stranici <http://www.yogajournal.com/yoga-101/yoga-religion/>

## 4.1. Joga I njeni korjenci

Teško je odrediti gdje ili kada joga počinje. Arheolozi su otkopali figure koje sjede u joga položaju, a stare su oko 2700 godina prije Hrista, a riječ joga se pojavljuje u najstarijoj Indijskoj literaturi. Prvi arheološki dokazi o njenom postojanju otkriveni su u ruševinama drevnih gradova Harapa I Mohenđo Daro, koji se nalaze na teritoriji današnjeg Pakistana.

Danas je mnogo prihvaćena nego što je bila u prošlosti. Nekada su je prakticirale samo duhovno napredne osobe I to muškarci.

Nastala je kroz potragu za duhovnošću I odgovorima na iskonska pitanja o smislu života. Riječ "joga" potiče iz sanskritskog "juđ" što znači "vezati, pripojiti, usmjeriti I koncentrisati pažnju na, koristiti I primjeniti".

Neki povezuju ovu rječ sa vježbama u različitim položajima, drugi sa disciplinom, a u najboljem slučaju asocira ih na spiritualnost.

Joga, prema svom izvornom značenju, jeste sjedinjenje individue ili njene duše sa vrhovnim bićem – Bogom. Joga znači mističko sjedinjenje, postati jedno s Bogom, sljediti pravila ili vježbe koje vode tom sjedinjenju.

Kroz vježbanje joge kontrolišemo sebe I ide se putem koji vodi do harmonije I ravnoteže. U tom procesu dolazi do povezivanja svih vidova čovjekovog postojanja – fizičkog, emocionalnog I duhovnog – otkrivajući pritom povezanost sa zemljom, svemirom I sa ostalim ljudima.

Većina ljudi pripisuje ovu disciplinu indijskoj kulturi, ali iako riječ joga potiče iz sanskrita, taj pojam povezan je sa nekoliko religija. Brojni pripadnici drugih vjera slijedili su sopstveni put I pronašli odgovore u dubokoj meditaciji I tragali za 'uzvišenom istinom', smislom svog postojanja I unutrašnjom kosmičkom realnošću.

Jedan od ciljeva joge je da progresivno otklanja ograničenja individualnog uma, da istraži I razotkrije njegove unutrašnje potencijale I postepeno ga oblikuje.

Riječ Joga se pojavljuje u najstarijoj indijskoj literaturi od kojih su najpoznatiji Patanđalijeve "Joga sutre". Pretpostavlja se da su napisane između drugog vijeka prije nove ere I četvrtog vijeka poslije Hrista, u njima se nalaze opisi joge I vježbe.

Patanđali definiše jogu kao "smirivanje neumornog uma", Smirivanje uma je istovremeno cilj I metod joge. Suština njegovog učenja je "osmostruki put" koji čine: jama, nijama, asana, pranajama, pratjahara, darana, djana I samadi.

Sve joga vježbe čine jama I nijama: moralni principi Patanđalijevih "joga sutri". Ovi moralni principi, posebnoo nenasilje I odsustvo pohlepe, oslikavaju suštinu vježbi I položaja joge.<sup>47</sup>

Joga nudi put ka samopoboljšanju I duhovnom napretku. Polazi se od toga da svako biće, ne samo čovjek odlazi na sopstveno duhovno putovanje kojim sebi produžava život nakon života . U jogi nema elemanata spasenja, krivice ili grijeha, ne postoje moralna pravila.

Joga jeste trening uma, ali ne samo to. Obuhvata I fizičko tijelo, koje smatra velikim blagom. Tijelo omogućava vrijedna iskuskva I lekcije. Ono predstavlja osnovu na kojoj gradite čitav život. Joga traži da se brinete o njemu pomoću pravilne ishrane I fizičkih vježbi, kao I putem odgovarajućeg odmora I spavanja. Istovremeno, joga uči da niste samo tijelo, već I um, I ne samo um nego I „nešto” veće od tijela I uma, ono što se zove duh.

Postoji mnogo stilova joge I različitih tradicija iz kojih oni potiču. Iako su sve tradicije cjeloviti sistemi koji sadrže meditativne tehnike, fizičko vježbanje, duhovna, etička I filozofska učenja, cilj svakog od njih je isti postizanje prosvjetljenja I život u harmoniji, blagostanju, zdravlju I sreći. U današnjem modernom svijetu, često se posvećuje pažnja smao fizičkom, ili duhovnom aspektu našeg bića I gubi se iz vida da cjelovito biće treba biti potpuno uravnoteženo na svim svojim nivoima.



---

<sup>47</sup> Majer E. , 'Yoga and You', Tivat 2016, str. 19

## Jame I Nijame (Yame I Niyame)

Prema Patanđaliju, čuvenom autoru brojnih sanskirtskih spisa, jogin koji želi da slijedi osmostruki put I dostigne nirvana, kao I onaj koji podučava druge, mora da se pridržava određenih moralnih pravila nečinjenja, takozvanih yama, kako bi vodio čist, pošten I svjestan život, služio za primjer I tako uticao na okruženje. Patanđeli je stvorio čvrstu osnovu za dostizanje višeg duhovnog nivoa.

**Yame** su univerzalni moralni principi. Odnose se na osjećaj odgovornosti u društvu I utiču na odnose sa okolinom. Pet jami su: <sup>48</sup>

- ~ *Nenasilje* – Budistička praksa predlaže vrlo efikasno oružje protiv agresije – saosjećanje, odnosno prihvatanje događaja I ljudi otvorenog srca I s puno ljubavi
- ~ *Istina* – život u istini stvara poštovanje I integritet, ali I omogućava da se na putu razvoja spoznaju prave istine.
- ~ *Poštenje* – ovo se ne odnosi samo na čin krađe već I ohrabivanje ili nesprječavanje drugog da uzme tuđe
- ~ *Čednost* – potrebno je držati pod kontrolom fizičke impulse I jačati hrabrost I volju, kako bi se raskinule veze sa zavisnostima raznih vrsta.
- ~ *Odsustvo pohlepe* – dobro je lišiti se svega onoga što nije potrebno I posjedovati samo onoliko koliko je neophodno. Pohlepa sprječava da se primi ono što je suštinski potrebno

**Niyame:** (discipline) se odnose naš unutrašnji život i povezane su direktno sa angažovanjem vježbača. Nijame su: <sup>49</sup>

- ~ *Pročišćavanje* – praktikovanje asana, pranajama I meditacije čisti tijelo I um jačajući njihove potencijale. Ali I vođenje računa o čistoći u svome okruženju.
- ~ *Zadovoljstvo* – podrazumjeva da se ne žudi za onim što se nema I ne zaviditi drugima na onome što posjeduju. Zadovoljstvo I zahvalnost zbog onoga što se ima osnova su istinske radosti I napretka jer je sreća izazvana posjedovanjem materijalnih dobara samo privremena
- ~ *Strogost* – izgradnja samodiscipline, entuzijazma I želje za znanjem.
- ~ *Učenje* – pogrešno je tražiti sreću spolja jer se ona nalazi u nama. Ova niyama je o čitanju knjiga I svetih tekstova koji daju primjer I inspirišu
- ~ *Predanje Bogu* – predstavlja suštinu duhovnosti, ali to ne treba shvatiti kao religiju, već kao prihvatanje božanske koncepcije, vjerovanje da postoji entitet koji radi za naše dobro

---

<sup>48</sup> Majer E., 'Yoga and You', Tivat 2016 str 21

<sup>49</sup> Majer E., 'Yoga and You', Tivat 2016 str 24

## Asana:<sup>50</sup>

Joga položaji se na Sanskritu zovu Asane I odnosi se na sve joga položaje. Asana označava fizički položaj koji se radi na određeni način sa zadržavanjem u položaju. Po Patandžaliju asana znači mjesto na kome jogin sjedi I način na koji on sjedi. Svi položaji zahtijevaju punu svjesnost o kontaktu tijela sa podlogom. Asane blagotvorno utiču na mišiće, disanje, zglobove, krvotok, nervni I limfni sistem, na sve organe I žlijezde, na um, psihu I čakre(energetske centre). Ovim vježbama postiže se staloženost, smirenost, opuštenost I osjećaj unutrašnje slobode I mira. Asane se prepoznaju I pamte po njihovim imenima, neke su dobile imena po životinjama, neke asane su dobile imena po izgledu položaja tijela, a neke su dobile ime po čuvenim yogijima koji su ih uveli.<sup>51</sup> Asane djeluju slijedeći određena načela joge. Jedan od najvažnijih načela je upotreba gravitacije. Potom tu su masaže unutrašnjih organa putem raznih uvrtnja tokom vježbi I na kraju tu su istezanja ligamenata I mišića cijelog tijela. Svi ti principi se primjenjuju prilikom vježbanja I dokazano doprinose ukupnoj dobrobiti jogija.

Joga nije samo atletski sistem, to je duhovni sistem. Asane su osmišljene tako da utiču na suptilno tijelo u cilju duhovnog preobražaja. Ljudi počinju sa praktikanjem asana radi fizičke kondicije I fizičkog zdravlja, ili čak I zbog toga što su čuli da je ona dobra za relaksaciju, ali krajnja svrha koge je duhovni razvoj. Ovaj razvoj zavisi od prodiranja kroz mjesta u suptilnom tijelu koja su blokirana sa nerješivim pitanjima I energijom.

Svaki položaj ima svoju osnovu preko koje se držimo na tlu dok se vježba. Svako tijelo ima tri položaja: stajući, sjedeći I ležeći. Postoje različite kategorije asana u skladu s njihovom osnovom. To su: stojeći položaji kojima su osnova stopala; položaji ležanja na leđima kojima je osnova stražnja strana tijela; položaji ležanja na trbuhu kojima je osnova prednja strana tijela; položaji naglavačke kojima su osnova glava, vrat I ramena, vrat I ramena, laktovi I podlaktice, dlanovi I ruke; položaji sjedenja.

Asane su jedan put ka blaženom zadovoljstvu, one rade na tome da nas približe fokusiranom umu I oslobođenju bilo koje emocionalne ili unutrašnje tenzije u našem tijelu. One su osnovni I neizostavni dio joge I putem njih milioni u svijetu, praktikujući I razvijajući tu staru, a stalno rastuću vještinu, unaprjeđuju svoje zdravlje I životnu radost.

---

<sup>50</sup> Majer E., 'Yoga and You', Tivat 2016, str. 24

<sup>51</sup> Informacije iz članka 'Asane' mogu se pronaći na web stranici <http://anaradoyoga.com/asane/>

## Pranajama: <sup>52</sup>

Riječ pranajama se sastoji iz dvije riječi: Prana – “sveprisutna” životna sila I jama-kontrola. Pranajama prije svega podrazumjeva svjesnost duha. Prana se u odnosu na ljude, može opisati kao nešto što neprekidno teče u nama, ispunjava nas I održava živim: to je vitalnost.

Pranajama je vježba disanja, koja reguliše dah I njegov ritam. Asana I pranajama su tijesno povezane I svjest o disanju treba uvijek da bude ugrađena u naše vježbe I poze.

Jogiji vjeruju da se pri udisanju ne prima samo kiseonik nego I *prana* za koju se smatra da je kosmička energija koja daje život svemu u univerzumu.

Biti svjestan disanja je glavna osnova pranajame.

Sve što se dešava u našoj svijesti utiče na disanje: dah se ubrzava kad se uznemirimo, a usporeniji je kada smo relaksirani.

Disanje je izvor života. To je osnovni razlog zbog koga su drevni Jogiji razvili različite tehnike disanja, od onih za početnike ili osnovnih do naprednih tehnika disanja. Pranajame su osmišljene tako da dopuste Slobodan protok energije u tijeli I da pročiste tjelesne energetske kanale. Prakticovanje pranajame obezbjeđuje da svaka ćelija u tijelu dobija kiseonik I hranjive materije.

Navikli smo da dišemo iz grudi koristeći samo dio pluća, ne znajući da nezdrav I neprirodan način disanja može da dovede do brojnih komplikacija. Sa pranajama disanjem povećava se kapacitet pluća. Neke od koristi pranajame su:

- ✓ Umanjuje toksine I otpadne materije unutar tijela, štiti od bolesti
- ✓ Razvija koncentraciju I fokus, savladava stres I opušta tijelo
- ✓ Omogućava bolju samokontrolu...itd<sup>53</sup>

*“Kada Dah luta, um je nemiran, ali kada je Dah miran, i Um je miran”*

Hatha Yoga Pradipika

---

<sup>52</sup> Majers E., 'Yoga and You', Tivat 2016, str. 25

<sup>53</sup> Informacije iz članka 'Pranajama - Vežbe disanja' mogu se pronaći na web stranici <http://www.yoga-beograd.com/Yoga05.html>

## 4.2. Joga danas

Svaki instruktor joge ima sopstveno iskustvo, a kao rezultat toga nastaju razne vrste joge.

Sve vrste joge teže da se uspostavi ravnoteža duha, tijela I uma, ali ima različitih načina u tome kako su asane urađene I gdje je pažnja fokusirana (položaji, disanje I tok kretanja).

Savremeni oblici joge razvili su se u vježbama fokusiranja na snagu, fleksibilnost I disanja za povećanje fizičke I mentalne dobrobiti.

Postoji mnogo stilova joge i različitih tradicija iz kojih oni potiču. Iako su sve tradicije cjeloviti sistemi koji sadrže meditativne tehnike, fizičko vježbanje, duhovna, etička I filozofska učenja, cilj svakog od njih je isti – prosvjetljenje I život u harmoniji, blagostanju, zdravlju I sreći. U današnjem svjetu, često se posvjećuje pažnja samo fizičkom, ili duhovnom aspektu našeg bića I gubi se iz vida da cjelovito biće treba biti potpuno uravnoteženo na svim svojim nivoima.

*Neke od vrsta I stilova Joge:*

- ~ [Hatha joga](#) – kada je čas označen 'hatha' obično je nježno upoznavanje sa osnovnim joga položajima, najbolja za početnike. Hatha je sanskrska riječ koja proizilazi iz dvije riječi "Ha" – što znači sunce I "Ta" – što znači mjesec. Hatha joga je najrasprostranjeniji vid joge danas. Ona uči fizičkoj kontroli, gradi snagu, izdržljivost i fleksibilnost. Ova vrsta joge podrazumjeva vježbanje vanjskog I unutrašnjeg pročišćavanja. Vezana je za pokrete I položaje tijela I za relaksaciju.
- ~ [Ashtanga joga](#) – zasnovana na drevnim joga učenjima, ali popularizovano u 1970, dinamičan oblik hatha joge koji ima energičan tok vježbanja. Aštanga joga je prastari, drevni sistem ustanovljen prije nekoliko hiljada godina. Cilj ove vrste joge je da pomogne u mentalnom, emocionalnom, moralnom, fizičkom I spiritualnom razvoju. Rječ aštanga znači osam nivoa, a osmislio ju je veliki indijski mudrac Patanjali. U tom smislu joga znači sjedinjavanje ili jedinstvo uma, tjela I duše koje vode ka samoostvarenju. "Praksa Aštanga joge je potekla od Rishija Vamane, za koga se ne zna kada je živio, ali je to bilo sasvim sigurno pre Patanjaliya koji je prvi kodifikovao "joga sutre" i smatra se prvim guruom. Rishi Vamana je bio porodičan čovek, ali i veliki jogi. Smatra se da je on prvi počeo da objedinjuje tehnike, kako bi neko ko je porodičan čovek i ima manje vremena za vježbanje, mogao da ima koristi od vježbanja kao neko ko to radi po čitav dan i živi izopšten iz društva. Da bi se to desilo bio je potreban metod koji će objediniti pranayame, bande, asane i meditativne tehnike u istovremenom izvođenju, kako bi se što efektivnije postigao rezultat kome svi teže, a to je prosvjetljenje.

- ~ [Bikram joga](#) – Sve je počelo sedamdesetih godina prošlog vijeka, kada je kontroverzni indijski jogi guru Birkam Čoudri, odlučio da se iz rodne Kalkute preseli u Tokio, gdje je otvorio školu joga. Njegova predavanja o koristima koje pruža ova drevna disciplina, uz demonstriranje asana, privukli su veliku medijsku pažnju I Bikram je ubrzo dospio do carskog dvora, gdje je postao lični instruktor japanskog monarha I njegove porodice. Podučavajući Japance jogi, Bikram je zapazio da teže izvode složenije položaje I posle detaljnije opservacije došao je do zaključka da je razlog vrlo jednostavan: polaznici su zbog hladnog vremena dolazili umotani u slojeve tople odeće koji su suptavali njihove pokrete I samim tim ograničavali efekte joga. Počeo je intenzivnije da zagrijava prostorije, a onda je došao na ideju da stvori klimu koja je identična onoj u toplim I sparnim područjima Indije, tvrdeći da znojenje, kao prirodan rezultat vježbanja na +40 stepeni podstiče korisne procese u organizmu. Bikram je serija od 26 poza I dvije tehnike disanja. Topao I vlažan vazduh griju tijelo I postiže se veća fleksibilnost, kao I oslobađanje od toksina u tijelu.
- ~ [Iyengar \(Ajengar\) joga](#) – Svetski poznat joga majstor B.S.K. Ajengar stvorio je poseban stil hata joga početkom dvadesetog veka, koji prvenstveno istice važnost preciznog telesnog stava i poravnavanja položaja određenih telesnih tacaka u odnosu na zamišljenu ravan ili liniju tokom izvođenja vežbi. Povremeno su Ajengara poredili sa vojnim instruktorom zbog prilično strogog nacina podučavanja i ekstremnog posvećivanja pažnje pravilnom postavljanju. Ajengar joga je proizašla iz Hata joga i njena je odlika da se koriste razna pomagala (kaiševi, blokovi, čebad) kako bi se početnicima ili slabima (bolesnima/starima) omogućilo da lakše ulaze i drže položaje dok ne steknu dovoljno snage da se tih pomagala oslobode. Odlika tog stila joga je preciznost i vatrenost izvođenja položaja. BKS Ajengar je razvio i vrlo uspešnu terapijsku jogu.
- ~ [Kundalini joga](#) – Ili 'Joga svjesnosti' smatrala se svetom granom te drevne indijske discipline I praktikovala se isključivo u zatvorenim krugovima u Indiji, a znanje se prenosilo usmeno – s učitelja na učenika. Tek 1969. Godine javno ju je predstavio Yogi Bhajan, donevši je prvo u Kanadu, zatim u Ameriku, odakle se proširila na Zapadnu Evropu i dalje, širom svijeta. Praksa kundalini joga usmjerena je na dostizanje samosvjesnosti i viših nivoa svjesti pokretanjem životne energije koja leži uspavana u dnu kičmenog stuba. Primarni cilj jeste otklanjanje bilo kakvih unutrašnjih sumnji i podjeljenosti, razvijanje sposobnosti da duboko slušamo sebe, njegovanje unutrašnjeg mira i buđenje individualne moći u dostizanju svog najboljeg 'ja' i vrhunskih rezultata u svakodnevnom životu.
- ~ [Prenatal joga](#) – joga položaji pažljivo prilagođeni za trudnice. Prenatal joga pomaže ženama u svim fazama trudnoće I pomaže da se vrate u formu nakon porođaja.



- ~ Vinyasa(Vinjasa)joga – značenje ‘flow’ – tok, vinyasa casovi su poznati po pokretima I intenzivnim vježbama. ‘Uskladiti dah sa pokretom’ je moderan stil joge za koji su karakteristične asane povezane sa sinhronizovanim disanjem. Ovaj stil joge omogućava da se doživi stanje cijelog bića, zahvaljujući jedinstvu uma, tjela I disanja.

### 4.3. Joga I Zdravlje

Svaki čovjek osjeća potrebu za harmonijom – uravnoteženim životom, punim I slobodnim emocijama, jasnim mislima. No današnjica je užurbanija I površnija nego što bi čovjek želio, pa stvara psihičke I fizičke problem. Nedostatak kretanja, stres, poremećaji spavanja, depresija – problem su tako veliki da je Svjetska zdravstvena organizacija predvidjela da će u narednih dvadeset godina depresija postati vodeći svjetski zdravstveni problem. Trenutne procjene kažu da između 120 I 450 miliona ljudi na svjetu pati od nekog oblika depresije. Joga je, između ostalog, jedan od najboljih načina da se izborimo sa tim I sličnim problemima.

Različiti položaji pri vježbanju joge razvili su se kako bi omogućili rastezanje svakog dijela tijela, a na nekim časovima joge, na kojima se praktikuje meditacija, koriste se I mantrama, odnosno, riječi ili zvukovi, koji se ponavljaju u sebi ili naglas. Koristi od joge su višestruke. Djeluje na fizičko stanje čovjeka, ali I na emocionalno I psihičko. U moderno doba, kad stres postaje svakodnevica, pruža bijeg od svakodnevne napetosti.

Joga je kompletan pristup totalnom dobrom stanju I za mnoge, ona je način života. Ova vještina podrazumjeva sveobuhvatni – integrativni pristup fizičkom zdravlju, mentalnoj bistrini, emocionalnoj ravnoteži I duhovnim postignućima. Često se koristi I kao pomoć pri liječenju različitih psihosomatskih stanja, poput anksioznosti, depresije, bolova u leđima, glavobolje I migrene. Uz to što jačajući I tonizirajući mišiće održava tijelo elastičnim I vitkim, joga trenira I čovjekovu psihu, jačajući je na sličan način.

Joga nudi uvid u vlastitu prirodu I pruža sredstva neophodna za razumjevanje sebe I svoje nesvjesne težnje na veoma dubokom nivou. Pored toga što pomaže da tijelo postigne snagu I fleksibilnost, uporno vježbanje rezultira poboljšanjem koncentracije, uspostavljanjem pozitivnih osobina kao što su razumjevanje, suosjećajnost, strpljenje, zadovoljstvo I samopouzdanje.

Sveučilište *Duke* nedavno je objavilo reviziju preko 100 znanstvenih studija koje proučavaju uticaj joge na mentalno zdravlje pojedinaca. Potvrđeni su učinci joge na mentalno zdravlje pojedinaca, te je potvrđeno poboljšanje fokusa, smirenje I poboljšanje stanja kod pacijenata koji boluju od blagih oblika depresije, onih koji imaju probleme sa

spavanjem, oboljelih od šizofrenije te kod onih sa poremećajima pažnje. Joga ima slične uticaje kao uzimanje antidepresiva, a potvrđen je i pozitivan uticaj joge na smanjenje upalnih procesa u organizmu, udio lipida u krvi, te faktore rasta. Joga se često koristi i kao dio terapije oboljelih od različitih psihičkih poremećaja, od PTSP-a, do problema s napadima depresije i anksioznosti.<sup>54</sup>

Zatim skorašnje istraživanje američkog Nacionalnog instituta za neurološke poremećaje objavljeno u časopisu *Spine*, pokazalo je da je u liječenju bolova u leđima, i ostalih problema joga efikasnija od svih lijekova. Istraživač prof. dr Kimberli Vilijams sa Univerziteta Vest Virdžinija saopštio je da su ispitanici koji su redovno praktikovali jogu imali ne samo manje bolova i lakše kretanje, nego su bili i bolje raspoloženi. U poređenju sa ovim, standardna grupa (koja nije praktikovala jogu) uzimala je mnogo više lijekova da bi rješila ovaj problem. Prof Vilijams je dodao da je ovo istraživanje bilo mnogo šire, preciznije i rigoroznije od svih dosad sprovedenih istraživanja na ovu temu.<sup>55</sup>

Iako postoji više od stotinu različitih vrsta joge, većina vježbi se obično sastoji od disanja, meditacije i položaja, koji pomažu u istezanju i fleksibilnosti različitih grupa mišića.

Uz redovnu praksu može se očekivati poboljšanje fizičkog i mentalnog stanja organizma u svim mogućim aspektima. Kroz vježbanje organizam se na početku uzdiže, a kasnije održava u ravnoteži sa prirodom, na visokom nivou fizičke energije i duhovne snage. Poslije prvog časa joge javljaju se rezultati opuštenosti, smirenosti, relaksacije. Nakon joge postiže se energičnost, probuđenost tijela. Na duge staze postiže se unutrašnji mir. Uz pomoć joge oplemenjuje se fizičko i psihičko biće i uspjevanje da se uskladi sa sredinom u kojoj živimo.

---

<sup>54</sup> Informacije preuzete iz članka: 'Uticaj joge na mentalno zdravlje' se mogu pronaći na web stranici <http://www.fitness.com.hr/zdravlje/um-tijelo/Joga-mentalno-fizicko-zdravlje.aspx>

<sup>55</sup> Informacije preuzete iz članka: 'Joga efikasnija od lijekova' se mogu pronaći na web stranici <http://www.zdravahrana.com/unapredjenje-zdravlja/joga/joga-efikasnija-od-lekova.html>

## Benefiti Joge

Mnoge joga poze zahtjevaju održavanje vlastitog tijela na nove načine, uključujući i balansiranje na jednoj nozi ili podupiranje rukama. Neke vježbe zahtjevaju polako kretanje, što takođe povećava snagu.

“Tehnike opuštanja koje su uključene u jogu mogu umanjiti hronični bol, kao što su bol u donjem dijelu leđa, artritisa, glavobolje i sindrom karpalnog tunela” objašnjava dr. Nevins. “Joga također može da snizi krvni pritisak i smanjuje nesanicu”.

Prema riječima dr. Nevins, druge fizičke prednosti uključuju:

- ✓ Povećana fleksibilnost
- ✓ Povećana mišićna snaga
- ✓ Poboljšanje u disanju, energije i vitalnosti
- ✓ Održavanje uravnoteženog metabolizma
- ✓ Smanjenje težine
- ✓ Za cirkulaciju i kardio
- ✓ Zaštita od povreda...<sup>56</sup>

*“Joga nas uči da izlječi ono što ne treba trpjeti i trpi ono što ne može da se izlječi.”*

B.K.S. Iyengar

Kada ljudi govore o jogi, oni često potenciraju na fiziološke prednosti joga, kao što su povećanje fleksibilnosti, i smanjenja mišićne ukočenosti. Međutim ne govori se mnogo o mentalnim, psihološkim prednostima joga, a ima ih mnogo. Nekoliko istraživanja je učinjeno da se potvrdi efikasnost joga za mozak i mentalno zdravlje, istraživanja su bila pozitivna. Pet najistaknutijih mentalnih prednosti joga su:

- ✓ *[Joga poboljšava psihološko/mentalno blagostanje](#)* – prema Britanskim psiholozima, joga se koncentriše na disanje i tijelo, što čini odličan način da umiri um osobe i oslobodi od brige. Joga poze i tehnike disanja pomažu pri pražnjenju napetosti i stresa. Kao rezultat toga, osoba koja radi jogu postiže bolje psihičko zdravlje.

---

<sup>56</sup> Informacije preuzete iz članka 'The benefits of Yoga' koje se nalazi na web stranici <http://www.osteopathic.org/osteopathic-health/about-your-health/health-conditions-library/general-health/Pages/yoga.aspx>

- ✓ [Joga pomaže kod ankcioznosti I depresije](#) - sa njenim sposobnostima da snizi krvni pritisak I puls, kao I da poboljša disanje, joga pruža sredstva koja rješavaju ankcioznosti I depresiju, bez pribjegavanja skupim lijekovima.
- ✓ [Joga povećava memoriju I poboljšava koncentraciju](#) – na primjer, Dharana (poznata kao praksa koncentracije) je savršen način da se očisti um I smire čula.
- ✓ [Joga sprječava nastanak uslova za mentalno zdravlje, koji su prisutni tokom adolesencije](#) – Adolesencija je faza u nečijem životu kada su veće šanse za razvijanjem problema sa mentalnim zdravljem
- ✓ [Joga smanjuje efekte traumatskih iskustava](#) – naročito u slučajevim gdje savremeni mentalni I farmakološki tretmani ne uspejavaju, Hatha joga se pokazala efikasno u smanjenju simptoma.

57

- ✓ [Pomaže u fokusiranju](#) – važna komponenta joge je fokusiranje na sadašnjost, istraživanja su pokazala da redovno praktikovanje joge, poboljšava koordinaciju, memoriju, pa čak I IQ rezultate.
- ✓ [Daje mir umu](#) – usporava mentalne frustracije, žaljenja, ljutnje, strah I želje koje izazivaju stres. A pošto je stres umješan u toliko zdravstvenih problema – naučiti da se umiri um, je put ka zdravom I dugom životu.
- ✓ [Povećava samopouzdanje](#) – Mnogi ljudi pate od hroničnog niskog samopoštovanja, sa pozitivnim pristupom jogi postiže se osjećaj zahvalnosti, saosjećanja I praštanja.
- ✓ [Koristi placebo efekat, koji utiče na promjene](#) – samo vjerujući da će biti bolje može učiniti boljim. Nažalost, mnogi obični naučnici vjeruju da ako nešto radi tako što izazivaju placebo efekat, to se ne računa. Međutim, većina pacijenata samo želi da bude bolje pa ako pjevanje mantri olakšava izlječenje, zašto ne uraditi?<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Informacije preuzete iz članka 'The five mental and psychological benefits of Yoga' koji se nalazi na web stranici <http://examinedexistence.com/the-five-mental-and-psychological-benefits-of-yoga/>

<sup>58</sup> Informacije preuzete iz članka '38 Health Benefits of Yoga' koji se nalazi na web stranici <http://www.yogajournal.com/article/health/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit/>

#### 4.4. Korporativna Joga<sup>59</sup>

Posao može biti stresno mjesto, I sa kompanijama koje pokušavaju da poboljšaju što više produktivnost zaposlenih, radnici mogu naći sebe sa više odgovornosti nego ikada ranije. Iako ne postoji način da se potpuno eliminiše stres sa radnog mjesta, neke kompanije rade sve što mogu da pomognu zaposlenima da se opuste.

Najprestižnije korporacije širom svijeta uvode časove joga svojim zaposlenima jer se tako najdirektnije pomaže zaposlenima da organizaciju u kojoj rade prihvate kao prijateljsku sredinu koja brine o njihovim potrebama, što se najdirektnije vraća organizaciji kroz povećanje radnog učinka.

Neke od istaknutih ličnosti u poslovnom svijetu, koje redovno praktikuju vježbe joga, koncentracije I meditacije izjavljuju kako im one pomažu da djeluju mnogo bolje I efikasnije tokom svojih radnih aktivnosti. Jedan od primjera je I Stiv Džobs. Citat iz njegove zvanične biografije: 'Ako samo sjednete I posmatrate, primjetićete koliko vam je um nemiran. Ako pokušate da ga umirite, može biti još gore, ali vremenom, um će se umiriti. I kada se to desi, otvara se mogućnost da oslušnete suptilnije stvari. Tada, kada vasa intuicija počne da cvjeta, stvari ćete vidjeti mnogo jasnije I sve više ćete biti prisutni ovdje I sada. Vaš um će se smiriti I vidjećete ogromno prostranstvo u ovom trenutku. Vidjećete mnogo više nego što ste vidjeli prije. To je disciplina koja mora da se praktikuje.'

Većina velikih I uspješnih kompanija u svjetu je uvidjela da je njihovo poslovanje znatno uspješnije kada se njihovi zaposleni dobro osjećaju dok rade. One svojim zaposlenima omogućavaju da se u pauzama, za vrijeme radnog vremena opuste I obnove svoju energiju. Prema Yoga Journal-u, takve kompanije su HBO, Intel, Facebook, Twiter, Forbes, Wall Street brokerske firme, Nike, Apple, Motorola, Google, Yahoo itd.

Nedavna istraživanja pokazuju da kompanije koje uvode časove joga značajno smanjuju troškove za godišnje zdravstveno osiguranje. Uvodeći joga časove za zaposlene je niskobudžetna I inovativna solucija za kompanije koje žele da umanje troškove za zdravstveno osiguranje, oslobode radno mjesto od stresa, povećaju produktivnost, smanje odsustvo sa posla, više poštovanja ka menadžmentu preduzeća, kao I dobar marketing za preduzeće kako bi se privukli potencijalni radnici.

Joga pomaže normalizaciji zdravlja zaposlenih; poboljšava psiho-fizičko zdravlje; smanjuje apsentizam (odstustvovanje sa posla); sprečavaju se konflikti u

---

<sup>59</sup> Informacije preuzete iz članka ' Joga u korporacijama' koji se nalazi na web stranici <http://yogasavezsrbiye.com/joga-u-korporacijama/>

organizacijama; utiče se na unapređenje komunikacije među zaposlenima; utiče na poboljšanje organizacione klime i kulture; podstiče timski rad u kolektivu; utiče na povećanje motivacije kod zaposlenih; sprečava efekat sagorevanja na poslu; utiče na povećanje spremnosti na stres i umanjuje psihičku napetost; utiče na poboljšanje raspoloženja menadžmenta i zaposlenih; poboljšava koncentraciju i pamćenje; pomaže u donošenju ispravnih odluka; povećava kreativnost i samopoštovanje zaposlenih.



Joga primjetno postaje sve zaslužnija za bolju produktivnost poslovnih ljudi koji je redovno praktikuju, za bolje međuljudske odnose, poboljšanje oppteg zdravstvenog stanja zaposlenih kao i za njihovo zadovoljstvo samima sobom. Zapaženi rezultati proširuju sve učestaliju primjenu ove drevne discipline čija se vrjednost još uvijek istražuje.

## 5. Zaključak

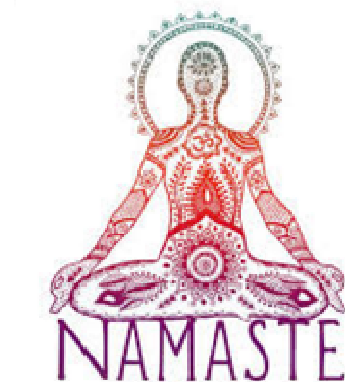
Sve religije podučavaju postizanje dobrih kvaliteta – ljubavi, tolerancije, međusobnog pomaganja te određene tehnike poput prakse u koncentraciji.

Svako od nas ima različitu prirodu, potrebno je pronaći put koji nam najviše odgovara.

Priklanjanje budističkim normama i vrijednostima s pravom se može reći kao što i legenda tvrdi, da je donjelo popravljanje opšteg društvenog položaja naroda, zamjenu starijih, agresivnijih stavova miroljubivima, pa čak i poboljšanje u opštem zdravstvenom stanju. Još je običaj u narodu, da se radi medicinske pomoći odlazi u manastire. Na taj način istina je ono na šta se oslanja legenda, da je Budin dolazak, koji je simbolizovao dolazak budističkih monaha značio zaustavljanje – bolesti, svađa, pometnje, nesreća i nevolje.

Budistička filozofija nudi jasnu predstavu o društvu i čovjeku u njeumu, svrshodnosti i smislu postojanja i čovjekovog djelovanja u društvu. Pruža osnovu za vrijednosni sud kojim se razlikuje bitno od nebitnog, suština od forme, dobro od zla, vrlina od poroka, ljudsko od neljudskog. Bez jasnog uočavanja razdeobe sa ciljem podsticanja i negovanja vrijednosti, društvo ne može naći potrebnu ravnotežu niti može da otkloni konflikte i sukobe.

Po Budinom mišljenju, ovaj svijet nije proklet, već je zaveden neznanjem. Umjesto da svoje sledbenike čini malodušnim, a da to uzvišeno stanje rezerviše samo za sebe, on ih hrabri i navodi da ga podržavaju, jer budinska priroda je u svima nama. Svi smo mi potencijalne Bude.



## 6. Literatura

1. Nikić S., Kultura Mediterana
2. Njanađivako B., Budizam'
3. Kevendiš R. , 'Legende sveta'
4. Djurant V., Istočne civilizacije,  
Narodna knjiga Alfa, Beograd
5. N. Dogan, 'Bog u velikim religijama:  
prirodne religije, židovstvo i islam'
6. Veljačić Č., Filozofija istočnih naroda
7. Majer E. , 'Yoga and You'

### Internet sajтови:

1. <https://www.wikipedia.org/>
2. <http://www.budizam.net/Pages/Buda.htm>
3. <http://www.gotquestions.org/Srpski/Budizam.html>
4. <http://asiasociety.org/origins-buddhism?page=0,1>
5. <http://www.znanje.org/i/i25/05iv06/05iv060525/Therevada%20Buda.htm>
6. [http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness\\_in\\_plain\\_english\\_5.php](http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness_in_plain_english_5.php)
7. <http://www.religionfacts.com/buddhism/meditation>
8. <http://www.buddhanet.net/e-learning/dharmadata/fdd43.htm>
9. <http://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/nirvana1.htm>
10. <http://www.buddhanet.net/e-learning/karma.htm>
11. <http://www.arrowriver.ca/torstar/karmanote.html>
12. <http://www.budsas.org/ebud/whatbudbelieve/87.htm>
13. <http://www.yogajournal.com/yoga-101/yoga-religion/>
14. <http://anaradoyoga.com/asane/>
15. <http://www.yoga-beograd.com/Yoga05.html>
16. <http://www.fitness.com.hr/zdravlje/um-tijelo/Joga-mentalno-fizicko-zdravlje.aspx>



17. <http://www.zdravahrana.com/unapredjenje-zdravlja/joga/joga-efikasnija-od-lekova.html>
18. <http://www.osteopathic.org/osteopathic-health/about-your-health/health-conditions-library/general-health/Pages/yoga.aspx>
19. <http://examinedexistence.com/the-five-mental-and-psychological-benefits-of-yoga/>
20. <http://www.yogajournal.com/article/health/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit/>
21. <http://yogasavezsrbiije.com/joga-u-korporacijama/>