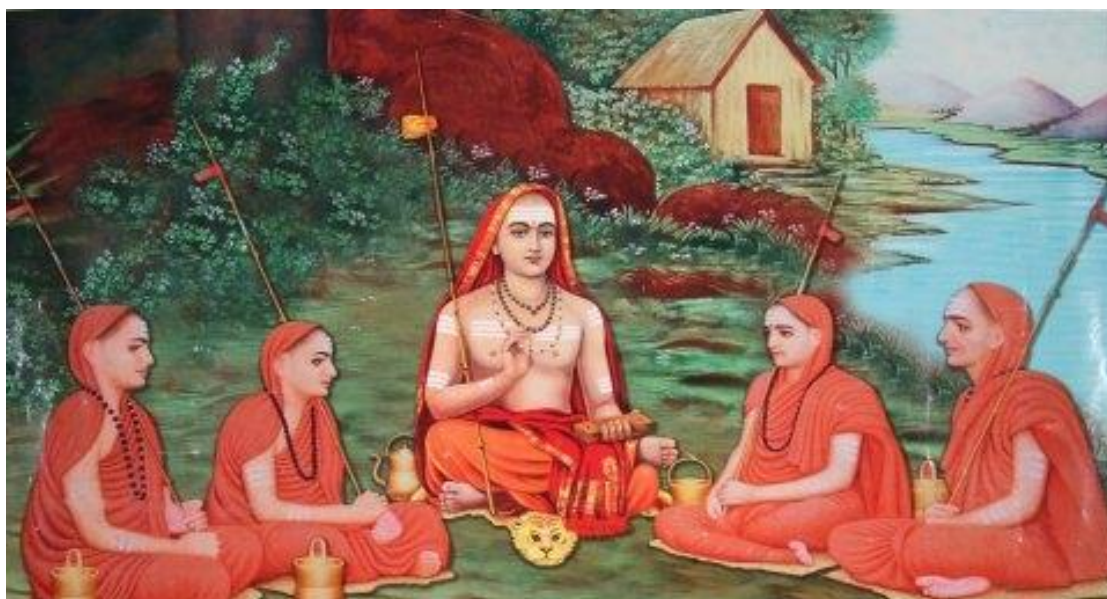


Joga bilten

Broj 70, maj 2024.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syae.eu

Sadržaj

Ka lepoti, ravnoteži i harmoniji	3
Krija joga	6
Amaroli – rezultati istraživanja.....	15
<i>Moja iskustva u jogi</i> – Oslobađanje od prošlih utisaka	20

Ka lepoti, ravnoteži i harmoniji

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2020.)

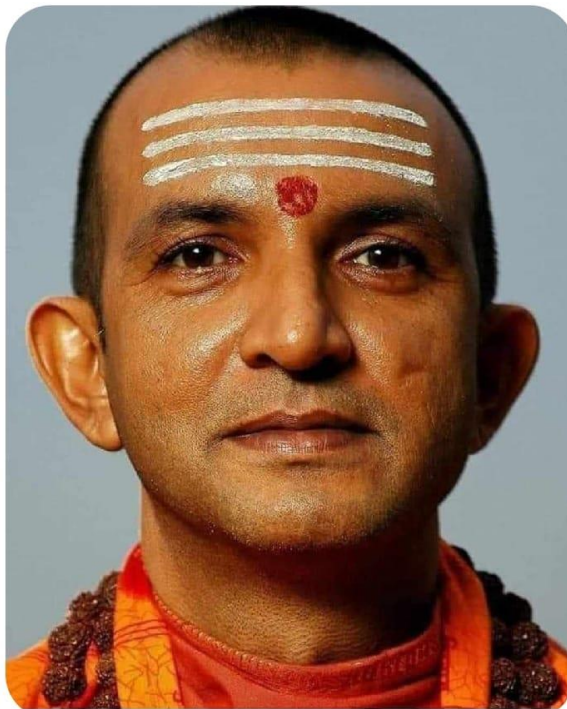
Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

U knjigama o filozofiji, jogi i spiritualnim temama, razni autori često kažu da aspirant mora da bude kao ratnik koji se bori protiv i prevazilazi negativnost, mane i slabosti kako bi bio pobjednik u spiritualnom životu. Međutim, ova ideja je suprotna spiritualnim iskustvima i principima joga, koji kažu: „Budi farmer, ne ratnik.“

Nema koristi sticati na račun smrti, uništavanja i patnje, već je lepota biti farmer jer sadite semena, negujete ih, obezbeđujete njihovu sigurnost i rast, i kasnije uživajte u njihovim plodovima. U jogi, duhovni život je da budemo farmer naših

sopstvenih života. Farmer kroz naporan rad preobražava jalov komad zemlje u prelepu baštu. To je spiritualni aspekt joga.

Morate da pogledate u svoj život i da od njega napravite baštu. Setite pozitivne kvalitete, unutrašnje snage i uverenja, moć volje, razumevanje, mudrost, samilost i ljubav, i želju za služenjem i pročišćenjem koji određuju napredak u spiritualnom životu. Ne zaboravite da život nije patnja ni preživljavanje, već niz momenata sreće, radosti, mira i blaženstva. Ukoliko ugrabite te momente, onda živite ispunjen život jer ste stvorili niz i kontinuitet, ali ako mislite da je život patnja, borba i preživljavanje, onda ne vidite lepotu.



Kada počinjete da sadite pozitivna semena, ona se preobražavaju u kvalitete vašeg života, a to vas čini joginom.

U sanskritu postoje tri reči: jogi (yogi), bhogi (bhogi) i rogi (rhogi). Jogin je onaj koji vežba jogu, *bhogi* je onaj koji uživa i *rogi* onaj ko je bolestan (koji se ne oseća dobro). U običnom životu mi smo svi na srednjem putu, tražeći *bhogu*, uživanje. Dokle god je uživanje uravnoteženo, vi postajete jogini, ali ako je neuravnoteženo, onda postajete *rogi*. *Bhogi* je onaj koji uživa u zadovoljstvima, živi i dela, onaj koji je deo sveta. Mi smo svi *bhogi*, uživaoci. Kako se potreba za zadovoljstvom povećava, mi postajemo više materijalisti i krećemo se ka stanju neravnoteže, koje vodi do lošeg zdravlje tela, uma, osećanja i duha. Ali, ako možemo da kontrolišemo naše uživanje, ukoliko smo sposobni da usmerimo napor u pravcu postizanja ravnoteže, onda postajemo jogin, onaj ko ima iskustvo sklada u životu.

U celom sistemu joge ne teži se da se postane prosvetljen ni spiritualan. Prosvetljenje ili ostvarenje je ishod uravnotežene, usklađene ličnosti, koja nije u sukobu sama sa sobom niti sa drugim ljudima, situacijama ili uslovima već je sposobna da biva u svim okolnostima. Prosvetljenje nije krajnji cilj

života. Upravljanje umom je cilj, jer je ostalo samo ishod unutrašnje harmonije koju neko može da iskusi kroz jogičke prakse meditacije, svesnosti i kontemplacije. Ovo je cilj joge, jer tako joga ne ostaje samo vežba, već postaje način života. Ukoliko je joga samo vežbanje, nešto što radite u sali, onda je ne nosite van tog prostora sa sobom, ali ako je joga vaš način života, ona ostaje sa vama, u vama, dvadeset četiri sata u toku dana, gdegod da ste i ma koje vaše okolnosti bile. Onda živite jogu. To je kulminacija, veliko finale koje želimo da vidimo. Mi ne želimo da vidimo nekoga ko može da radi meditaciju osam sati bez pomeranja, jer je to beskorisno. Time samo gubite svoje vreme, u mentalnim zamišljanjima i fantazijama. Ako ste uključeni u život u potpunosti, tako ćete dobiti više nego time što ćete samo zatvoriti oči. Stoga treba da se razume da joga nije bežanje od života, već utrčavanje u život raširenih ruku i sa stavom prihvatanja, i sa stavom unapređenja svoje sposobnosti da se dela, da se misli i da se razume.

Ovo je osnovni temelj joge. Mi počinjemo sa ciljem da unapredimo blagostanje tela, da steknemo mir uma i da imamo iskustvo duhovnog buđenja. Moramo sva ova tri cilja zajedno da

imamo kako bi koren našeg života bio snažan da bi mogao da izdrži svakojake oluje ili nepogode koje nam nailaze na putu.

Spiritualna i mistična iskustva rezultat su istreniranog uma, uma koji je disciplinovan i probuđen uplivom različitih stavova i kvaliteta u svrhu uzdizanja ljudske svesti. Opšti trend je da se mnogo priča, malo voli i mnogo mrzi. Hajde da manje pričamo, više volimo i manje mrzimo. Koliko dugo ćemo da se prepuštamo agonijama koje su stvorili niko drugi nego naš ego, naše ambicije i stvari koje izbegavamo u životu jer nam se ne sviđaju? Moramo ponekad da se povežemo sa našom pozitivnom stranom.

Joga daje instrumente da se povežete sa pozitivnim, kreativnim sobom. Ovo kreativno, pozitivno jastvo se hrani i odgaja kvalitetima ljubavi, samilosti, čistote i razumevanja. Mi treba da negujemo ove kvalitete jer oni čine da se osećamo pravim ljudskim bićima. Ovo sve spiritualne tradicije uče.

Joga nam omogućava da osvojimo naš unutrašnji prostor. Ovo je učenje naše tradicije, ali takođe i učenje sa kojim se susrećemo u drevnoj pretkolumbovskoj kulturi. U mnogim zemljama na svetu se praktikuje joga, ali samo u nekolici

postoji potencijal da se iskusi joga i da se živi joga. Indija je jedna od ovih zemalja, Kolumbija je druga i moguće i druge južnoameričke zemlje, jer se jogička kultura proteže do Anda i nije ograničena na geografsku lokaciju. Baš kao što se energija kreće kroz kičmu, na isti način se joga kretala kroz Ande u južnoameričkim zemljama. Tu nalazimo veoma čiste i iskrene tragaoce koji, ukoliko im se da prava mogućnost, obuka i učenje, mogu opet da žive jogički život i da iskuse jedinstvo sa drugim bićima i kosmosom. Ovo jedinstvo je izraz ljubavi i saosećanja, jer jedinstvo bez ljubavi i saosećanja, empatije i bivanja jednim, čistote i služenja, nije jedinstvo. To je jedan mentalni stav, nesebičan, pozitivan i konstruktivan.

Ukratko, joga je proces sublimiranja normalno i prirodno ponašanja sve do tačke u kojoj ono postaje univerzalno. Joga nas podučava da izađemo iz lične ljuštore. Seme mora da umre pre nego što počne da klija. Klica će se videti tek kada je ljuštura semena probijena. Na isti način, joga pomaže da se probije ljuštura sebičnosti i egocentričnosti da bi došlo do duhovnog klijanja tamo gde ima lepote, smirenosti i mira. To je ono što tražimo u našim životima u današnjem svetu. ॐ

Krija joga

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 1975.)

Kada govorim o jogi, pod tim definitivno podrazumevam sistem koji se zasniva na naučnim vrednostima. Ne shvatam jogu kao deo neke religiozne prakse ili nešto što se može iskoristiti za bilo kakvu vrstu religioznog iskustva. Po meni, problemi koji se odnose na ljudski um i ljudsko telo su mnogo važniji od tzv. samorealizacije. Potpuno je besmisleno i čisto je gubljenje vremena razgovarati o višim spoznajama, sve dok se prvo ne pročisti fizičko i mentalno telo. Poznati su vam problemi koji se odnose na telo. Tela i emocije svih ljudi, uključujući decu kao i odrasle. Postoji na hiljade ljudi, možda čak i milioni ljudi širom sveta koji pate od problema i poteškoća koji se tiču njihove emocionalne neravnoteže, nervnih poremećaja i raznih psihičkih smetnji i neravnoteža. Bez sumnje, postoje i druge nauke koje nude spas čovečanstvu, ali mi smo iskustveno otkrili da je joga najsigurniji i najkorisniji način kojim možemo ostvariti potpuni preobražaj svoje ličnosti.

Postoji pravac u jogi, odnosno filozofija i praktična grana joge, koja se bavi psihološkim obrascima uma i gde se stavlja akcenat na koncentraciju, meditaciju i povlačenje uma od spoljašnjih objekata. Ovaj sistem ili pravac u jogi je postao veoma popularan širom sveta i svi znaju ponešto o tome. Prema ovom sistemu treba da postavite neki objekat ispred sebe, gledate u njega, zatvorite oči, preusmerite um ka unutra i zaboravite na sve ostalo, uđete u stanje meditacije i potom u samadhi. To je veoma popularan sistem meditacije, ali do danas niko još nije uspeo da bude uspešan u ovoj vežbi.

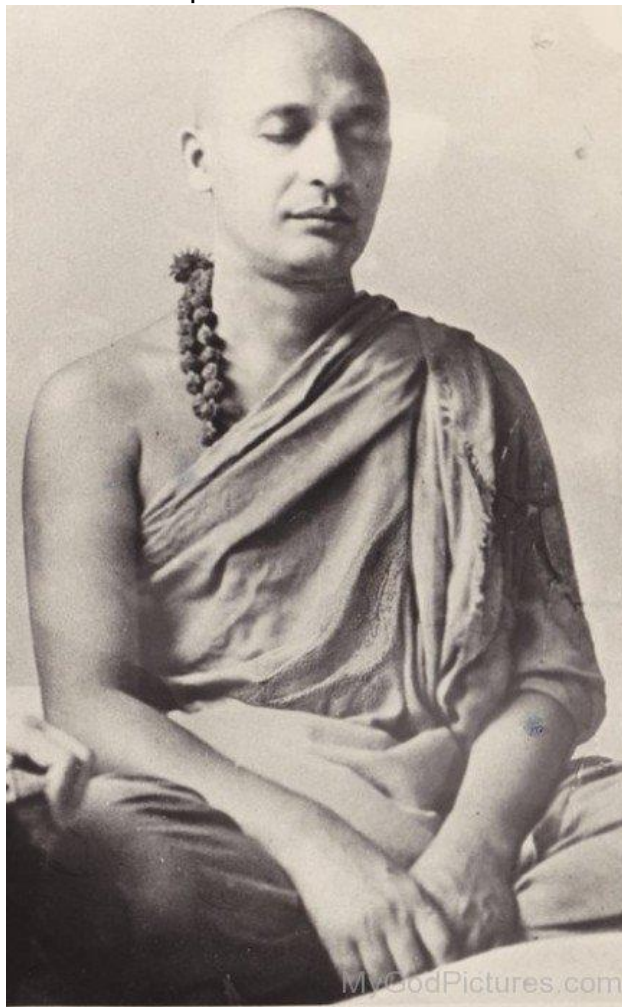
Da su aspiranti, odnosno praktičari ovog sistema meditacije, bili dovedeni kod naučnika i da je njihov mozak bio ispitivan, odnosno da je stanje njihovog mozga u momentu tzv. meditacije bilo ispitivano, svakako bi se pokazale značajne promene. Ovo ukazuje da, iako ste povukli um od spoljašnjih objekata, vi ipak niste u stanju meditacije, već u stanju sna.

Bez obzira da li se slažete ili ne, mogu vam reći jednu stvar, koncentracija uma ili meditacija, ako se rade s naporom nikada neće dovesti do prave meditacije. To može dovesti samo do tenzije ili dubokog sna. Ovo jeste problem joge i svih koji već dugo pokušavaju da meditiraju, a ja susrećem na stotine njih koji se svakodnevno suočavaju upravo sa ovim problemom.

Ali postoji druga grana joge, o kojoj ću večeras govoriti, koja ne zagovara

usredsređenost, koncentraciju uma, povlačenje svesti iz spoljašnjih sadržaja. Ova grana joge je poznata kao krija joga.

Nauka krija joge je jedna od najsnažnijih, a istovremeno najlakše primenljivih nauka do sada poznatih. Prakse krija joge ne zahtevaju od vas ni stabilan položaj, niti koncentraciju uma. Čak iako ne možete da koncentrišete um na jednu tačku, čak iako vaš um skače



tamo-amo, to nije važno, samo nastavite. U stvari, krija joga je joga u kojoj ne fokusirate um u jednu tačku, već pokušavate da se krećete, da stvarate i uvodite informacije u um, pri čemu se ne koncentrišete, već se um kreće od jedne do druge tačke, određenim redosledom koji se ne sme izgubiti iz vida.

Reč krija ovde znači mentalnu aktivnost ili aktivnost svesti. Suprotno grani joge o kojoj je ranije bilo reči, u krija jogi ne pokušavate da utišate um, već pokušavate da stvorite aktivnost u umu. To je veoma

važno za razvoj mozga, za aktivnost nervnog sistema, kao i za aktiviranje energija u mozgu.

Prakse krija joge se mogu naći u sanskritskim tekstovima tantričke literature, koji su pronađeni u Indiji. Neki od tih tekstova je preveo Ser Džon Vudrof i dostupni su na francuskom, nemačkom i engleskom jeziku. Ukupan broj praksi krija joge je 76, od kojih je 27 praksi

poznato većini učitelja koji znaju šta je krija joga. Od tih 27 krija tehnika, možemo početi sa 5 ili 7 krija. Ali oni koji žele da praktikuju krija jogu, pre učenja samih krija i pre nego što potraže neophodnog učitelja krija joge, moraće da urade dosta priprema.

Pripreme za krija jogu su:

1. Usavršiti svesnost o dahu
2. Otkriti psihički prolaz
3. Krija joga

Pored ovih priprema, važno je da aspirant krija joge dobro poznaje nekoliko mudri i bandhi.

Kao prvo, šta znači svesnost o dahu? Objasniću ovo u nekoliko reči. Bilo otvorenih ili zatvorenih očiju, bilo da je um fokusiran ili da oscilira, bilo da ste u stojećem ili sedećem položaju, samo postanite svesni činjenice „ja udišem i ja izdišem“, održavajte neprekinutu svesnost o dahu tokom 3 minuta bez prestanka, a zatim promenite. Nije obavezno da sedite isključivo u položaju za meditaciju. Čak i sada, dok slušate šta govorim možete da držite neprekidnu pažnju na dahu, istovremeno razumevajući o čemu govorim tokom 3½ minuta, a zatim napravite pauzu.

Svesnost o dahu je svesnost vašeg uma. Svesnost daha je svesnost o vašoj svesnosti. Bilo da se koncentrišete ili ne,

molim vas zapamtite da nije važno da li ste koncentrisani ili ne, već je važan trenutak kada postanete svesni svog daha postajući svesni svog uma, svesni svoje svesti i svesni svoje svesnosti. Na ovo se stalno treba podsećati, to ne biste smeli zaboraviti.

Sledeći deo pripreme je da se pronađe psihički prolaz, putanju, stazu kroz koji prolazi dah, kroz koji psihička svest može teći gore-dole. To je put duž kičmenog stuba, od dna do vrha, tj. do tačke gde se nalazi epifiza. To je psihički prolaz koji je propisan za vežbu, a koji morate da otkrijete i razumete. U ovom psihičkom prolazu treba vežbati disanje sa otvorenim očima. U ovom psihičkom prolazu treba vežbati disanje i držati svesnost na kretanju daha. To je najvažnije, potrebno je da postoji kretanje, gore i dole, a to kretanje se u jogi naziva krija.

Svrha kretanja uma i svesnosti unutar ovog prolaza, sa dna do vrha kičmenog stuba i nazad, jeste razvijanje vitalnosti, buđenje visokog nivoa protoka energije, podmlađivanje i revitalizacija simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema, koji kontrolišu sveukupnu nervnu ravnotežu. Ovo je jedna od vežbi. Kreće se od dna kičmenog stuba do vrha, i tako 50 puta, pri čemu oni koji imaju

probleme sa nervima, nervnim slomom, nervnom neravnotežom, neurozama i drhtanjem, mogu vežbati ovu vrstu svesnosti, od dna ka vrhu. Oni će uvideti da je za njih čak i samo ovo od krija veoma korisno.

Na dnu kičmenog stuba se nalazi veoma važan centar u telu. On se u jogi naziva muladhara čakra, koja se nalazi u perineumu, između genitalnog, urinarnog i sistema za izlučivanje. To je veoma važna tačka, jedan veoma važan organ u telu.

Prema našoj modernoj nauci parasimpatički nervni sistem povezuje mozak sa ostalim delovima tela preko dva centra, a jedan od njih je muladhara čakra o kojoj govorim. Odavde se impulsi sprovode putem parasimpatičkog nervnog sistema direktno do mozga. Na vrhu kičmenog stuba je drugi centar, epifiza, koja je takođe veoma važna, jer povezuje parasimpatički nervni sistem sa mozgom. Ovaj centar se u jogi naziva ađna čakra. Obe čakre, i ađna čakra na vrhu i muladhara čakra na dnu, su prenosnici impulsa do mozga. Impulsi putuju kroz



parasimpatički nervni sistem u celom telu.

Pored ova dva vitalna centra postoje i drugi centri a to su:

- Svadhisthana – sakralna regija
- Manipura – solarna regija
- Anahata – srčana regija
- Višudhi – vratna regija

Postoje četiri vitalna centra koja se nalaze unutar kičmenog stuba, a povezuju mozak sa preostalim delovima tela putem simpatičkog nervnog sistema.

Buđenje, priliv senzacija, se odvija preko ova četiri centra kroz simpatički nervni sistem, a preko dva centra - muladhara i ađna čakre, kroz parasimpatički nervni sistem do mozga. Oni prenose Šakti, prenose vitalnost, pri čemu se vitalnost stvara disanjem kroz ovaj psihički prolaz. Ovo je druga praksa u krija jogi. Ova druga priprema je veoma složena. Naziv ove pripreme prakse u krija jogi se naziva ađapa đapa.

Sledeća priprema je vežbanje mudri i bandhi koje ćete svakako morati da znate. Važne bandhe su đalandhara bandha, ili zaključavanje bradom, zatim udijana bandha, uvlačenje sakralnog

pleksusa i na kraju muladhara bandha ili mulabandha, koja upravlja kontrakcijama muladhara čakre ili bazičnog centra.

Nakon ovih priprema možete početi sa vežbanjem krija joge kod učitelja koji dobro poznaje ovu nauku i koji će vas naučiti šta je potrebno od 76, odnosno 27 krija ili tehnika. Iako sam veoma angažovan na polju istraživanja uticaja joge na ljudsko telo i mozak, imam takođe i dodatna iskustva koja su veoma ohrabrujuća. Ponekad se susrećem sa slučajevima suicidalnih kompleksa i užasnih neuroza. U takvim slučajevima, ne učim ih svim krijama, jer to nije za njih, a znam da će sa jednom ili dve krije steći sasvim novi pogled na život. Umesto da idem u detalje krija joge, mogu vam dati samo jednostavan primer. Sedite u bilo koju asanu, najbolje lotos ili sidhasanu, postavite šake na kolena i ne radite ništa osim da se zatvorenih (ili otvorenih) očiju koncentrišete na perineum, regiju između sistema za izlučivanje i urinarnog sistema, polako ga stegnete, pri čemu namerno koristim reč polako, i zatim opustite. Ponovite to 50 puta i posmatrajte šta će se desiti sa depresijom, proverite da li ste i dalje depresivni.

Ovo nije veoma teško a nije zapravo ni krija joga, ali je jedna od

najvažnijih stavki krija joge, kojom se budi prana, vitalnost ili pranašakti, koja uspravna leži u donjem centru svakog čoveka, poznatom kao kundalini ili snaga zmije. Dajem ovaj primer svim onima koji pate od nervnih poremećaja i slomova, sa sklonošću ka samoubistvom i raznim drugim stvarima kako bi pobjegli od života. Predlažem ih i onim ljudima koji imaju veoma loš, apsolutno uznemirenum, i koji nisu u stanju da se koncentrišu čak ni na sekund. Ja im kažem: „Sedite, kontrahujte i opuštajte perineum. Ponovite to 50 puta, sa otvorenim ili zatvorenim očima. Nakon toga, ako vam um i dalje bude uznemiren, onda dođite kod mene i daću vam drugu vežbu.“

Dozvolite da vam dam još jedan primer. Tražim od ljudi da se koncentrišu, odnosno da postanu svesni donjeg dela abdomena ili na početak urinarnog sistema, i da ga polako kontrahuju bez prekida. Ceo organizam, bešika, urinarni sistem, bubrezi, sve se povlači i zatim opušta. I tako treba 25 puta da ponove kontrakciju i opuštanje. Oni koji dođu kod mene sa teškim poremećajima bilo fizičkim, mentalnim ili emocionalnim, prouzrokovanih seksualnim neurozama i problemima sa slabom sekrecijom hormona, treba da nauče ovu kriju, odnosno ovaj pokret. Zbog toga što je

ovaj sistem direktno povezan sa hipofizom, koja je poznata u jogi kao sahasrara čakra, lotos sa hiljadu latica. Zadnji režanj tog lotosa, odnosno te žlezde, je direktno povezan sa urinarnim sistemom, bubrezima, gonadama, jajnicima tj. genitalnim sistemom. On takođe proizvodi dve vrste hormona. Koncentracijom na taj predeo i izvođenjem ove krije, ne samo da kontrolišete određene organe, već kontrolišete i regulišete lučenje hormona u mozgu.

U krija jogi nema ništa tajnovitog. Mogu vam večeras sve reći, mogu vas čak sve večeras i naučiti. Ali jedno veče nije dovoljno. Potrebno mi je najmanje 7 dana da vas naučim, a večeras vas svakako neću naučiti, u to možete biti sigurni.

Ali zbog čega ljudi misle da postoji nešto tajno u krija jogi, nešto što majstori neće da ih nauče, i da nije svako za krija jogu? To je mit, to nije istina. Neki ljudi misle da krija jogu ne treba da rade porodični ljudi, oni koji su u braku jer ne praktikuju brahmačariju, ili ne mogu da održe brahmačariju, tj. celibat. Kada bi ovaj uslov bio prihvaćen niko ne bi bio kvalifikovan da praktikuje krija jogu, ne samo u Danskoj, već u celom svetu.

Po meni, celibat nema nikakve veze sa bračnim ili vanbračnim seksualnim životom, već brahmačarija znači očuvanje najveće vitalnosti ne u genitalnoj regiji, već u mozgu. Znam dobro, s obzirom da sam studirao fiziologiju, da zadnji deo hipofize proizvodi hormone i da su ti hormoni sprovedeni do reproduktivnih žlezda kako bi proizveli sve za ono što se naziva bračni i seksualni život. Ono što gubite u seksualnom činu nije tako važno, već je značajnije ono što se dešava u mozgu. Proizvod mozga se ne može očuvati i sačuvati putem filozofije, već samo putem koncentracije ili meditacije, ili veoma moćnih oblika vitalnosti koje stvarate praktikovanjem krija jogom.

Stoga treba u potpunosti odbaciti ideju da je krija joga, ili bilo koja druga joga, samo za one nisu u braku, a da ljudi koji vode bračni život ne treba da vežbaju jogu, a posebno ne krija jogu. To uopšte nije pravilo. Ovo morate zapamtiti i razumeti.

U sistemu tantre koja vodi poreklo iz Indije, mnogo se pisalo o krija jogi. U njoj se kaže: „Oni koji imaju težnju da probude veliku Šakti u sebi, bilo da su u braku ili ne, kvalifikovani su za inicijaciju u prakse krija joge.”

Već godinama vodim časove koncentracije i meditacije, što i sada radim; takođe već godinama vodim časove krija joge, što i sada radim. Otkrio sam da postoji značajna razlika između ovo dvoje, na osnovu mog iskustva. Kada podučavam koncentraciju i meditaciju, posle 5 minuta ljudi počinju da se češkaju, pomeraju i jednostavno se umore. Ali kada ih učim krija jogu, tražim od njih da ne zatvaraju oči, tražim od njih da se ne koncentrišu i da mogu da pomeraju telo ako žele, i iznenadićete se kada vam kažem da nakon 15 minuta oni zatvore oči i uđu u meditaciju da moram da ih izvlačim iz meditacije. Ovo je značajna razlika koju sam primetio između sistema koncentracije i meditacije, i sistema koji uključuju kretanje svesti – krija joge.

U krija jogi postoje određene tehnike, određene metode vođenja svesti u kojima će biti rečeno: „Molim vas da ne zatvarate oči, držite ih otvorenim dok ne

završite; dok ne završite vežbu, molim vas da ne zatvarate oči". Ali uveravam vas da biste tada posle 15 minuta zatvorili oči, a kada bih vas pitao šta radite, vi biste mi



odgovorili „Svamiđi, raspoložen sam za meditaciju. Ne mogu više, nemoguće je". Kažem im: „ne, molim vas da držite oči otvorene i da ne ulazite u meditaciju." Ali vi ćete mi reći: „Svamiđi, molim vas da mi dopustite da uđem u meditaciju." Da li ste ikada čuli za sistem meditacije kao što je krija joga, gde uprkos tome što ga guru

izvlači učenik sam želi da uvuče um unutra.

Takođe, prakse krija joge su ležerne, nisu vrlo striktne, niti su veoma sistematične, a nisu baš ni ozbiljne. Ne sedite i ukočite telo, ne! One su toliko ležerne kao da razgovarate sa svojim sinom, ili suprugom, ili kao da čitate neku knjigu, baš na taj način, i u toj nežnoj atmosferi sednete i počnete da vodite svoju svest i počnete da pokrećete svoju svest.

Ne govorim u prilog LSD-a, molim vas da me ne shvatite pogrešno, ali oni koju su uzimali LSD duže vreme i koji su praktikovali krija jogu i živeli sa mnom, kažu da kada vežbaju krija jogu na kraju imaju veoma 'dobar trip'. Međutim, dok pri LSD putovanju postoji problem da 'putovanje' nije pod vašom kontrolom, u krija jogi je celokupno 'putovanje' pod kontrolom. Kao što su se astronauti vratili sa Meseca, isto tako možete da vratite svoj um iz pooštrenog, višeg stanja nazad u normalno funkcionisanje, u bilo kom trenutku. Prevazilazite vezanost za vreme i prostor, ali ne izgubite svesnost. Prevazilazite veze vremena i prostora, ali niste izgubljeni u takozvanoj nepoznatoj i obmanjujućoj, iluzornoj večnosti. Zna da su vam noge čvrsto na zemlji, u potpunosti. I onog trenutka kada se prakse krija joge završe, ako nemate posla, nemate nikakve odgovornosti i obaveze koje se tiču vaše porodice, posla i poslovanja, možete da ostanete narednih 10 sati da sedite i meditirate, bez problema. Ali ako imate odgovornost prema porodici, poslu i deci, onda ste spremni za aktivnosti u svakodnevnom životu. I zato kažem da je ovo putovanje potpuno pod vašom kontrolom.

Kada sam se prvi put susreo sa krija jogom bilo je to predivno iskustvo, ali je

nisam podučavao jer sam mislio da možda ljudima ova nauka nije potrebna. Ali nakon nekoliko godina, kod mene je došla jedna vrlo nesrećna gospođa. Ona je poticala iz porodice veoma visoko kotirane u društvu. Rekla mi je da želi da umre i pitala me da li imam načina u jogi za samoubistvo? Možda je mislila da joga ima neki način da se počini samoubistvo. Nisam je podučavao jogu, ali sam joj rekao da ako želi može doći kod mene bilo kada. I počela je da me posećuje. Ujutro kad sam vežbao, i to ne krija jogu već samo nekoliko stvari iz krija joge, za svoje fizičko telo, ona je takođe počela vežbati sa mnom po 15 do 20 minuta. To se dogodilo pre mnogo, mnogo godina. Ta gospođa je postala jedna od najsrećnijih osoba koje sam video tokom svog života i postala je korisna mnogim ljudima, hiljadama ljudi u zajednici. Novac koji je pre trošila u klubovima itd. sada ulaže u veoma korisne projekte. Mislim da se cela reakcija njene ličnosti, čitavo buđenje i preporod njene ličnosti, desio samo zbog onih nekoliko vrlo beznačajnih stavki krija joge, koje je praktikovala sa mnom tokom ta 2 do 3 meseca.

Dakle, sada znate da postoje dva načina, dve škole, dva sistema joge. Jedan je koncentracija, meditacija i samadhi do

kog se dolazi povlačenjem uma iz spoljašnjeg života. Ako vam to ide, samo nastavite. Ali ako to nije moguće, ako vam je teško da radite na svom umu, a um je poput buntovnog deteta, onda je mnogo bolje nemati otpor, ni poteškoća sa umom. Prvo onda naučite krija jogu. Uzmite nekoliko krija, ali ne mnogo, oko 7, čak 5 do 10 krija će biti dovoljno. Na taj način ćete se direktno, naučno baviti svojim buntovnim detetom. Ove godine u maju dok sam bio u Parizu tokom svog proputovanja, tri dana sam vodio časove krija joge. Saznao sam da su ljudi od toga imali velike koristi. Idem u Pariz ponovo za dva dana da održim još jedan seminar krija joge na kom će stotine učenika učiti krije. Pitao sam ih u jednom od svojih pisama: „Šta vas je nateralo da se odlučite da me pozovete ponovo u Pariz tako brzo, posle samo 3 meseca i odakle želja da se povučete iz svojih aktivnosti i naučite ovaj sjajan sistem krija joge?“ Odgovor koji je stigao bio je: „Krija joga koju moj ujak, moj brat ili moj muž vežbaju, dovela je do velikih promena u njihovom životu, pa sam u iskušenju kada ih gledam, tako da i ja želim da učim i da imam koristi od toga“. Ovo je odgovor ljudi iz Pariza gde sam održao prvi seminar krija joge van Indije.

Svako ko je voljan da prati ovaj sistematičan put, prvo treba da nauči asane, pranajame, hatha joga krije, ađapa đapa tehniku, svesnost o dahu, mudre i bandhe i da ih vežba redovno najmanje 4 do 5 meseci, a nakon toga treba da počne sa vežbama krija joge kod bilo kog kvalifikovanog učitelja.

Bez obzira na svoj način ishrane, status u životu, kasty, veroispovest ili versku pripadnost, godine - bilo mladi ili stari, bilo da je mentalno stanje normalno ili nenormalno, ništa od ovoga nije prepreka. Gde god da ste, ko god da ste, ukoliko ste uvereni da je krija joga za vas, treba da započnete sa ovim vežbama. Počnite odmah sa pripremama.

Konačno, krija joga je deo tantrе o kojoj večeras ne morate da formirate mišljenje. Sutra uveče ću vam pričati o Tantra šastri. Tada ćete saznati koliko vam je zapravo bliska to nauka koja je data čovečanstvu pre više od 5000 do 6000 godina i shvatićete kako u ovo vreme tenzija, neslaganja i svih vrsta socijalnih i mentalnih problema, tantra, a najpre sama krija joga, može da nam pomogne u prevladavanju naših fizičkih i mentalnih teškoća, i konačno, u razvoju svesti. ॐ

Amaroli – rezultati istraživanja

(Yoga Magazine, oktobar 1978.)

U ovoj diskusiji želimo da vam predstavimo naučno, objektivno viđenje joga vežbe *amaroli* - sagledavajući sve značajne uloge bubrega, urina i njegove upotrebe, u nameri da pristupimo ovoj temi sa adekvatnim razumevanjem i sagledavanjem iz malo drugačijeg ugla. Većina ovih informacija je prikupljena i sortirana sa seminara o amaroliju koji je održan u Biharskoj školi joge, IJFM Istraživačkog koordinatnog centra, u martu 1978. godine. O toj temi su govorili Dr Svami Šankardevananda Sarasvati, MB, BS (Sidnej); Dr Svami Vivekananda Sarasvati, MB, BS (Sidnej) i Svami Budhananda Sarasvati, BA, Dip. Ac., koji su imali iskustva sa amaroli tehnikom. U ovom tekstu se navode kao Dr S, Dr V, i Sv B. po gore pomenutom redosledu. Mnogi svamiji i posetioci koji su učestvovali na seminaru su podelili sa nama svoja iskustva, neka od njih su ovde izložena. Ovaj materijal je prikupljen i izabran iz raznih rukopisa, knjiga i časopisa.

Amaroli terapija

Kombinacija amaroli i drugih jogičkih tehnika može biti moćno sredstvo za iskorenjivanje bolesti.

Jagdiš B. u svojoj knjizi „Praktični vodič kroz auto urino terapiju“ navodi sledeće bolesti koje amaroli leči: rak, leukemija, tuberkuloza, plućne, srčane i moždane bolesti uzrokovane trombozom ili embolijom, gangrena, groznica (malaria i druge), kašalj i prehlade, upala testisa, polne bolesti, gojaznost, duboke rane, katarakta, opekotine, astma, upala bubrega, epilepsija, glaukom, menstrualni poremećaji, parandentoza, uvećana kiselost organizma, čir na želucu, upala slepog creva, upala debelog creva, glavobolja, ekcem, vitiligo, psorijaza, lepra, giht, spondiloza.

Uspešnost joge u lečenju raznih poremećaja je neosporna čak i od strane lekara i naučnika; međutim, amaroli je manje poznata jogička tehnika koja tek počinje da zaokuplja pažnju javnosti.

Sledeća uputstva su data za lečenje samo nekih od navedenih bolesti i ukazuju na suštinu ove metode lečenja,

kombinacije amaroli tehnike sa drugim joga tehnikama, koje su efikasne kod čestih i uobičajenih bolesti i problema ovoga doba od kojih mnogi ljudi pate.

Astma

1. Da bi se sprečio astmastični napad tokom zime i perioda monsuna, ili tokom proleća ako ste alergični na polen, trebalo bi da radite sledeće prakse pre nego što počnu vaše sezonske tegobe. Dobro vreme da počnete sa vežbama su, na primer, topli jesenji dani. Sadhana (vaš joga program svakodnevnog vežbanja) može da se radi dva puta godišnje.

Amaroli: Od 2 do 7 dana pijte samo urin i vodu.

Posle ovog posta uradite punu šankhpraksalana tehniku čišćenja creva, mešajući jutarnji urin sa slanom vodom koju pijete tokom ove prakse. Zatim se postepeno vratite na normalnu ishranu, ali nastavite da uzimate bar jednu čašu urina dnevno i to po mogućstvu prvi jutarnji urin, od toga dana. Masirajte grudni koš i leđa sa starim prokuvanim urinom. Radite redovno i neti urinom (ispiranje nosa urinom).

Posle vašeg jutarnjeg amarolija, uradite sledeće vežbe po svom nahođenju i potrebi.

Hatha joga: laghu šankhpraksalana (kraći oblik ispiranja creva) najmanje jednom nedeljno, kundal i neti (ispiranje želuca i nosa) pola sata posle uzimanja urina.

Asana: laganim tempom surja namaskara (pozdrav suncu), šašankasana (položaj zeca), pašćimotanasana (istezanje leđa), bhuđangasana (položaj kobre), šalabhasana (položaj skakavca), dhanurasana (položaj luka), ardha macjendrasana (delimično uvrtnje kičme), šavasana (poza mrtvacu) uz svesnost o disanju.

Pranajama: nadi šodhan, bhastrika, uđaji.

Meditacija: joga nidra, antar mouna, ćidakaš dharana, ađapa đapa.

2. Za akutni napad važno je da se sledeći program izvede tokom samog napada što pre je moguće.

Prekinite uzimanje hrane i počnite odmah sa uzimanjem urina i vode.

Ovo bi trebalo kombinovati sa laghu šankhpraksalanom, kundal i neti krijama (tehnike čišćenja creva, želuca i nosa).

Dozvoljeno je u ovoj situaciji popiti vruću crnu kafu 20 minuta nakon kundal i neti, a zatim ponoviti amaroli nakon pola sata.

Na svaki sat izvesti nadi šodhan – tehniku 1, sa zadržavanjem daha, ako je moguće.

Antar mouna i joga nidra se mogu raditi za opuštanje i oslobađanje od nakupljenih psihičkih tenzija.

Masaža urinom će pomoći da opustite stegnutost u grudnom košu i leđima.

Ateroskleroza

Ova bolest zahteva dug period praktikovanja amarolija da bi se zaustavio i preokrenuo proces degeneracije. Post i dnevni unos urina u kombinaciji sa kontrolisanom ishranom i sledećim joga praksama, mogu da razbiju začarani krug oštećenja tkiva i psihičke tenzije.

Asana: šavasana (položaj mrtvaca), sa posmatranjem daha, vađrasana (položaj munje) posle svakog obroka.

Pranajama: nadi šodhan, uđaji.

Meditacija: po vašem izboru, osim krija joge.

Dispepsija

Za lečenje dispepsije urin treba uzimati ujutru na prazan stomak i jedan sat pre obroka. Treba smanjiti količinu uzimanja hrane i dobro je sažvakati. Druge korisne prakse su:

Hatha joga: kundal i neti (ispiranje želuca i nosa).

Asana: surja namaskara (pozdrav suncu), pavanmuktasana serija 2 (vežbe za digestivni trakt), šakti bandhe (vežbe iz energetske serije).

Pranajama: bhramari (zujanje pčele), nadi šodhan, uđaji.

Meditacija: joga nidra, ađapa đapa.

Ekcem

Treba primeniti kombinaciju amarolija za unutrašnju i spoljašnju upotrebu. Jutarnji urin treba piti, a odstajao ili prokuvan urin treba utrljavati na obolela mesta dva puta dnevno, posle tuširanja bez sapuna i potom ostaviti da deluje na koži naredna 2 sata dok radite jutarnju sadhanu.

Hatha joga: kundal i neti (ispiranje želuca i nosa).

Asana: surja namaskara (pozdrav suncu).

Pranajama: nadi šodhan.

Hemoroidi

Ispijanje urina i post pomažu kod bolova, upale i pojačanog krvarenja kod hemoroida. Dnevna doza od 1 do 3 čaše je veoma korisna. Urin je dobar podmazivač i treba ga nežno utrljavati u hemoroide uz praktikovanje šatkarme mula šodane.

Hatha joga: laghu šankhpraksalana (ispiranje creva, kraća verzija).

Asana: sarvangasana (sveća) ili viparita karani mudra (kosa sveća, prva krija iz

krija joge), pavanmuktasana 2 (vežbe za digestivni trakt), šakti bandhe (vežbe iz energetske serije).

Mudra: ašvini mudra (stezanje analnog sfinktera).

Hepatitis

Kada urin potamni zbog prisustva žuči, veoma ga je teško piti. U takvim slučajevima se potrebno je piti dosta tečnosti kako bi se urin isprao kroz bubrege. Prema iskustvu nekih stručnjaka, kada se počne sa amarolijem urin ubrzo postaje prijatnijeg ukusa i mada na početku to ne izgleda tako, a povlačenje simptoma poremećaja je u mnogim slučajevima drastično. Počnite terapiju amarolijem utrljavanjem urina u tabane i dlanove kako bi ste se postepeno navikli. Potom ako je moguće, popijte malo urina, ispirajući usta vodom ako je to neophodno. Ako je prvi jutarnji urin suviše intenzivnog ukusa, bacite ga i probajte sa sledećim, nakon uzimanja veće količine vode ili voćnog soka poput limunade sa glukozom. Probajte da popijete urina, vode i soka što je više moguće. Ne preporučuje se praktikovanje asana i pranajama, osim šavasane i vađrasane sa svesnošću na dah. Idealno je praktikovati antar mouna meditaciju.

Gojaznost

Redovno uzimanje urina smanjuje apetit, što je korisno za ljude koji pate od preterane gojaznosti. Za početak se preporučuje doza od 1 čaše dnevno prvog jutarnjeg urina, zatim postepeno povećavanje do tri čaše dnevno uz odgovarajuću dijetu. Jedan dan u nedelji treba posvetiti samo pijenju urina, bez unošenja hrane. Ishrana bi po pravilu trebalo da se svede na dva obroka dnevno - prvi između 9 i 12 sati ujutru i drugi između 5 i 7 sati posle podne. Sledeće prakse će takođe pomoći:

Hatha joga: šankhaprakšalana i laghu šankhaprakšalana, kundāl and neti (tehnikе čišćenja creva, želuca i nosa).

Asana: surja namaskara, pavanmuktasana serija 2, šakti bandha serija, šavasana (uz svesnost o dahu), vađrasana (posle obroka).

Pranajama: nadi šodhan, bhastrika.

Meditacija: ađapa đapa.

Reumatska oboljenja

Ljudi koji pate od reumatskih promena imali bi koristi od praktikovanja samo amaroli tehnikе. Izgladnjavanje i pijenje samo urina u kombinaciji sa periodima primenjivanja specijalne dijetalne ishrane i pijenja jedne do tri čaše urina dnevno,

mogu da se kombinuju sa sledećim joga tehnikama:

Hatha joga: šankhaprakšalana.

Asana: pavanmuktasana serija 1 i 2, šavasana.

Meditacija: joga nidra, ađapa đapa.

Sinuzitis, prehlade, glavobolje

Na probleme sa nosom, očima i ušima lako se može delovati neti krijom. Neki ljudi su primetili da kada se prilikom ispiranja nosa koristi urin umesto vode, ili smeša vode i urina, neti (ispiranje nosa) postaje još efikasniji. Ispiranje nosa urinom zove se *mutra neti* i može da se

****Vežba amaroli mora da se nauči i radi uz asistenciju i vođstvo iskusnog joga učitelja.*

Ovaj tekst služi samo kao informacija. (uredništvo Joga biltena)

Kada potiskujemo mi onda nismo celoviti, nismo u jedinstvu sa sobom. Kada neko ko potiskuje doživi negativno osećanje, on oseća krivicu jer misli da ne bi trebalo da se tako oseća. Kada neko radi na tome da uspostavi nad sobom kontrolu, da postigne veću objektivnost, uvideće da se negativne misli i emocije javljaju prirodno s vremena na vreme. One moraju da se prožive u potpunosti da ne bi ostale potisnute u dubljim slojevima svesti i tako stvarale blokade i probleme. Kada kažemo kontrola, mislimo na to da možemo da proživimo bilo šta se javi, pozitivno ili negativno, sa potpunom svesnošću. Jogin mora biti svestan kad je besan, kad pohlepan, gord, pohotan, a da ne oseća krivicu zbog toga, niti da se uznemiri i nervira.

- Svami Satjananda Sarasvati

kombinuje sa kundal krijom (ispiranje želuca) pre doručka ili samostalno tri ili četiri puta dnevno, po potrebi.

Probajte i sami

Primena amarolija u terapeutske svrhe, kombinovane sa joga tehnikama je neograničena. Naveli smo samo neke primere ali ovo polje možete istraživati i sami. Isprobajte sve različite aspekte amarolija i istražite kako vaše telo reaguje na njih, a onda razlučite sami šta je zaista efikasno a šta nije, gde vam je od pomoći a gde nije. Ovo je jedini način da steknete pravo znanje i moć razlučivanja. ॐ

Moja iskustva u jogi

Oslobađanje od prošlih utisaka

Dr Riši Vivekananda Sarasvati

(Yoga Magazine, mart 2003.)

Potisnuta sećanja na stara iskustva mogu veoma snažno uticati na naše živote. Vežbe joge mogu učiniti da ta sećanja isplivaju na površinu, da se izbace i time poboljšaju naš život. Sledeće tri priče to ilustruju.

Svami Šankardevananda je došao na jogu kao pacijent sa astmom. Vežbe joge su mu pomogle, ali astma nije nestala. Zatim, jednog dana u Mungiru (ašram Biharske joge u Indiji, prim. prev.) dok je meditirao, doživeo je neverovatno iskustvo. Kada meditiramo, često nam se neko pitanje vrti po umu; možda nije jasno i svesno formulisano, ali ono postoji. Njegovo pitanje je, očigledno, bilo: „Odakle meni ova astma?“, i ubrzo je saznao. Gledao je u meditaciji prostor čidakaša, onaj ekran iza zatvorenih očiju između obrva, kada je ugledao krupnu ženu sa nekom ogromnom kašikom punom bundeve. Doživeo je kako mu to gura u grlo i guši ga. Ponovo ga je preplavilo staro potisnuto sećanje. Kada

je bio sasvim mali imao je dadilju koja je odlučila da on treba da jede bundevu, iako on to nije želeo. Bebisiterka je pobedila i nagurala mu bundevu u grlo. Taj osećaj gušenja se tačno ponovio sa napadima astme. Nakon tog iskustva meditacije napadi su polako zamirali. Decenijama od tada on više nije doživeo napad astme.

Svami Niščalananda je došao na jogu kako bi pokušao da pomogne sebi da se reši svoje klaustrofobije, straha od boravka u zatvorenom prostoru. Jednog jutra dok je meditirao iznenada mu se u umu vratilo sećanje na vremena kada je kao malo dete sakupio teglu punu crva za pecanje. Međutim, tog dana nije mogao da ide na pecanje, a kada je par dana kasnije otvorio teglu, iz tegle mu je izletelo mnoštvo mušica pravo u lice. Bile su posvuda, gmizale su mu uz nos, u oči i uši. Bio je prestravljen. Taj strah je zapravo bio uzrok njegove klaustrofobije, a nakon što je ponovo proživeo iskustvo

u meditaciji, njegova klaustrofobija je prestala.

Ja sam prvi put doživeo takvo iskustvo meditacije pre tridesetak godina kada sam još bio lekar opšte prakse. Jednog dana dok sam se vozio na posao video sam mladog čoveka i ženu kako pretrčavaju put da uhvate autobus za Sidnej, ali im je on otišao ispred nosa. Zaustavio sam se i pitao ih da li žele prevoz, što su sa zahvalnošću prihvatili. Žena je sela na suvozačevo sedište pored mene, a muškarac pozadi.

U roku od nekoliko sekundi žena je počela religiozno propovedanje u cilju da me preobrati: „Da li si predao svoje srce Gospodu Isusu Hristu ili si još uvek strašni grešnik?“ To je bilo sasvim u redu, jer je to

bilo njeno versko uverenje. Ali ja sam se veoma razljutio i počeo sam da grabim volan sa takvom silinom da su mi zglobovi pobeleli. Bio sam toliko besan da sam zamišljao kako joj razbijam lice. Bio sam šokiran svojom reakcijom. Nisam mogao da se setim da sam se tako nasilno osećao u celom svom životu. Evo ja, ugledni doktor, maštam o ubistvu ove

žene, samo zato što mi priča o svojim verskim uverenjima. Pomislio sam: „Ovo je otišlo predaleko“, pa sam zaustavio auto i rekao: „Moraćete da izađete.“ Rekla je: „O, rekao si da ćeš nas odvesti u Sidnej.“ Ponovio sam naređenje. Kada je izašla, zalupila je vratima auta, a ja sam zamalo izašao za njom, ali sam samo još čvršće stegao volan i odvezao se u svoju ordinaciju. Rekao sam svom recepcioneru: „Nemoj da me iko prekida. Čak i ako neko umire u čekaonici, pozovite drugog doktora, moram odmah nešto da rešim.“

Legao sam na sto za preglede, počeo da radim joga nidru i stalno postavljao sebi pitanje: „Zašto sam se tako silno i ubilački naljutio?“ Odjednom mi se na velikom

mentalnom ekranu, ćidakašu, pojavila slika čoveka sa strašno ljutim i ogromnim crvenim licem. Gledao je odozgo na mene i govorio irskim akcentom: „Ako ne budeš išao u katoličku školu, gorećeš u vatri pakla!“ Izašao sam iz joga nidre u panici, a onda sam prasnuo u smeh kada sam shvatio da mi se to zaista dogodilo kada sam imao četiri i po godine. Ali to je



bilo potpuno van moje svesti, uopšte nije postojalo nigde u mom dostupnom sećanju.

Moj otac je bio prezbiterijanac iz Glazgova, a moja majka je bila rimokatolikinja iz Edinburga. Početkom 1930-ih to je bila eksplozivna kombinacija, ali su oni zapravo bili u

velikoj ljubavi. Imali su dogovor da njihova deca idu u lokalnu nedeljnu protestantsku školu, što je u mom slučaju bila Saborna crkva preko puta, kao i u

lokalnu školu, koja je u mom slučaju bila katolička škola niz ulicu. Treba se setiti da su 1930-ih, katolička crkva i škola bile veoma drugačije od današnjih. Časne sestre su me proganjale jer sam išao u nedeljnu školu. Iz tog razloga su me roditelji izveli iz te škole i poslali u državnu školu koja je bila prilično udaljena. Jednog dana, dok sam išao kući, naišao je lokalni paroh i prišao mi na ulici i pretio mi da ću goreti u paklu. Bio sam prestravljen. Imao sam tada četiri i po godine i on je za mene bio ogromno čudovište u crnom. Nisam ni znao ko je on. Mislio sam da će me ubiti, ili učiniti nešto isto tako grozno. Otrčao sam kući



vrišteći, a zatim potpuno potisnuo incident. Kasnije se toga nisam uopšte sećao, ali je to iskustvo snažno uticalo na moj život skoro tri decenije.

Postao sam totalni ateista i posebno sam bio uveren, očigledno bez ikakvog razloga, da najzlobniji uticaj na svetu ima baš katolička crkva. Naravno da

sada ne verujem u to, jer je ta jedna vežba joga nidre izbacila to potisnuto sećanje. To mi je otvorilo vrata ka duhovnom životu, a otvorilo mi je i potencijal da se družim

sa sveštenicima, što sam dve godine radio u Kolumbiji kao učitelj joge. Taj jedan mali trenutak joga nidre otvorio je čitavu jednu oblast mog života, to nije desilo, taj događaj bi ostao zatopljen u meni do dan danas, trujućći celu moju ličnost i moj životni potencijal. Dakle, čak i samo malo pratjare, otkrivanje nečega što je tamo negde duboko u umu, može imati velike pozitivne posledice na naš život.

Veliki deo psihologije se bavi time da se pomogne nekome u vezi sa emocijom koju proživljava u sadašnjem trenutku, takođe i na izvlačenje potisnutih sećanja na površinu njegove

svesti. To su psihoanaliza i hipnoterapija. Psihologija joge koristi vežbe joge da se postigne blagotvorno poboljšanje u našem mentalnom funkcionisanju, u našem emocionalnom funkcionisanju, u našim odnosima sa drugim ljudima i u našim stavovima i duhovnoj stvarnosti. To je takođe način da shvatimo lažnost mnogih stvari koje apsolutno ni ne dovodimo u pitanje. Mi 'znamo' da su istinite iako zapravo nisu. Bio sam totalni ateista. 'Znao sam' da Bog ne postoji. Nisam samo mislio da je tako, znao sam da je tako. Ali pogrešio sam, i to uverenje je paralisalo najvažniji deo mog života. Odatle potiču naši stavovi i mišljenja, sve naše netrpeljivosti i pristrasnosti prema stvarima. Imamo puno toga u sebi, a to se zasniva na svim tim stvarima zakopanim duboko u nama, kojima uopšte nemamo pristup, jer su sećanja na prvobitna iskustva potisnuta. Ako želimo da evoluiramo, moramo ući tamo, dopreti do njih, otkriti ih i osloboditi ih se.

Patandali je pamćenje klasifikovao kao jedan od *vritija*. To je jedna od stvari koja remeti našu individualnu svest. Pamćenje se dešava na više nivoa. Tu je svakodnevno sećanje. Kada sretnem nekoga koga dobro poznajem, odmah se prisetim njegovog imena i mnogih stvari koje znam o njemu.

Ali ako vidim nekoga jednom, a onda ga dugo vremena više ne viđam, neću moći da se setim njegovog imena, ali ću moći da ga prepoznam kada to bude potrebno. Dakle, umesto da imam nivo memorije prisećanja, ja se spuštam na nivo memorije prepoznavanja, koji je dublje. Ove uspomene su lako dostupne. Sve što treba da uradimo je da uđemo u taj nivo i možemo ili da se setimo nečega ili bar da prepoznamo. Zatim dolazi betonski pod represije, koji drži mnoge druge stvari zakopane duboko u nama. Zašto držimo ove stvari zakopane? Zato što su ta sećanja opterećena negativnim emocijama kao što su strah, užas, krivica, itd. Iskustvo koje sam imao kada sam bio dečak bilo je apsolutno užasno i bilo je potpuno prekriveno represijom. Kako da se spustimo ispod tog nivoa?

Vežbe joge su dizajnirane da taj sadržaj iznesu na površinu kako bismo se pomirili sa njim. Ponekad su to veoma primitivne stvari, možda čak i iz prethodnog života, ali mi ipak moramo da im pristupimo. Ako je na neverbalnom nivou, iz vremena pre nego što smo naučili da pričamo, neće biti ni vezano za reči. Ali iskustvo je ipak tu i moramo ga ponovo iskusiti. Možete da pričate o tome dok ne poplavite u licu, ali to neće doneti apsolutno nikakvu korist, nećete

se toga osloboditi, jer je iskustveno. Joga se, naravno, odnosi na iskustvo.

Lepota vežbe joga nidre je u tome što je to postupak korak po korak koji nas vodi u stanje pratjahare. Neurofiziolozi bi to nazvali alfa teta stanje, stanje na samoj granici sna. Ovo je takođe stanje u koje nas uvodi hipnoza, ali tehnika hipnoze se veoma razlikuje od joga nidre. Na tom nivou nam je dostupan nesvesni um i sva potisnuta emocionalna iskustva. Ponekad su u kombinovanom obliku. Možda je došlo do ponavljanja određenih stresova u ranom periodu života i oni će u dubljim slojevima uma biti predstavljeni kao kombinacija koju ćemo biti u stanju da iskusimo. Možda to čak neće biti baš ono što nam se zapravo dogodilo, ali će ipak doći do emocionalnog pražnjenja. Ako možemo, koliko god je to moguće, da zadržimo svoju smirenost, svoju ravnotežu i svoju poziciju svedoka ili posmatrača ovog procesa koji se dešava, sećanje će se pojaviti, iščistiti i nestati. Bićemo mnogo bolji ljudi zbog toga. To će nam otvoriti razne puteve i mogućnosti i sposobnosti da imamo odnose, što nam je bilo apsolutno nemoguće pre nego što se to oslobađanje dogodilo.

Stanje pratjahare, alfa-teta stanje, daje nam pristup nesvesnom umu kako bismo mogli da iskusimo ovakve stvari. Ako se u vašem životu dešava nešto što vam izaziva emocionalna previranja, možete ući u stanje pratjahare i otkriti šta je to. Možete ići još dublje u vežbu meditacije, ako imate tu sposobnost – do dharane i dhjane. Onda samo vežbate čidakaš dharanu i pitate svoj um: „Šta je uzrok tome? Reci mi zašto sam se tako ponašao?" Vrlo često će iskustvo iz dubine uma isplivati na površinu i onda se možete pozabaviti s njim.

Takođe možete usaditi u svoj um pozitivne afirmacije kada ste u stanju pratjahare. To je uloga sankalpe koju koristimo u joga nidri mnogi ljudi zapravo ne znaju kako da naprave svoju sankalpu, odluku. Ona bi trebalo da bude pozitivna rečenica, u sadašnjem trajnom vremenu, kao što je na primer: „postajem sve sigurniji“, „sve više i više sam u stanju da se nosim sa drugim ljudima sa ljubavlju i saosećanjem“, itd. Nikada ne bi trebalo da kažete stvari poput: „Prestaću da budem grozna svinja“, jer nesvesni um čuje reči „grozna svinja“, umesto reči „prestaću“, i to ima negativan efekat. Uvek sankalpu napravite kao pozitivni iskaz. ॐ

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2025. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu www.jogabeograd.com i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
