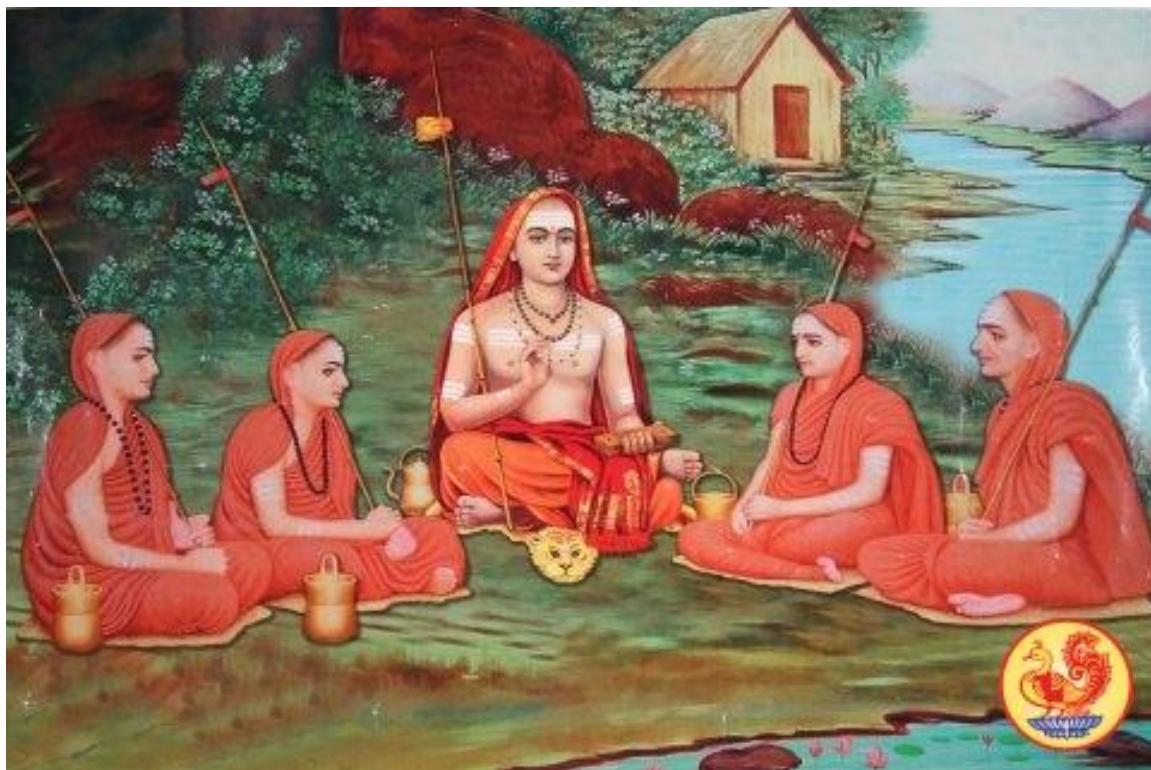


Joga bilten

Broj 1, Jul 2015.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

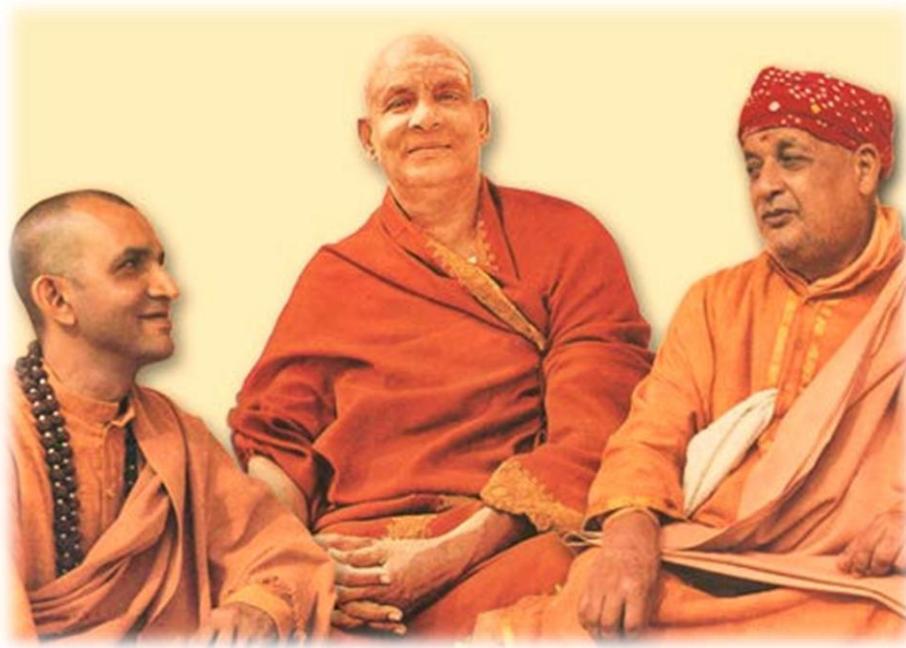
Web: www.jogabeograd.com

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

UVODNA REČ



Prvi broj ***Joga biltena*** izlazi u vreme Guru purnime, važnog dana za duhovne aspirante, te mu je i tematski posvećen. Guru purnima je dan punog meseca u mesecu julu, i ako pažljivo osmotrite nebo te noći možda će vas iznenaditi mesečeva veličina i sjaj. Ta noć je najsvetlijia u godini. Sve se vidi jasno, nema pomračine, možete i da potrčite po polju. Značenje reči guru je „onaj koji uklanja tamu“. Tama i svetlost ne mogu da postoje istovremeno. Kada uđete u mračnu prostoriju ne vidite ništa, osećate se nesigurno, oklevate da se pokrenete, možda osećate strah, ne znate šta je oko vas. Ne možete da napipate prekidač i upalite svetlo, spotičete se, lutate. Onda kao da nevidljiva ruka navede vašu šaku na pravo mesto, palite svetlo i nastaje olakšanje. Sijalica zasvetli, tama je nestala, vidite jasno sve oko vas, krećete se sigurni u sebe, nema više straha. Šta

predstavlja tama u našim životima? Ona predstavlja neznanje. Neznanje o našoj pravoj prirodi, našu nemogućnost da se povežemo sa suštinom svog bića, sa duhom u nama. Znamo toliko mnogo o ogromnom broju stvari, a ne znamo odgovor na suštinsko pitanje – ko sam ja? Otuda dolaze svi naši strahovi, nesigurnosti, frustracije. Ko uklanja mrak neznanja iz naših života? Guru. Ko je guru, ili šta je guru?

Guru je oživotvorenje unutrašnjeg stanja čistote, stanje harmonije i jedinstva sa duhom u nama. U svojoj suštini guru je element, *guru tatva*. Guru element je duhovna snaga, a ne osoba. Osoba koju prepoznamo kao gurua je katalizator i vodič koji nas uči kako da se spojimo sa tim nepresušnim izvorom inspiracije i unutrašnje snage, sa duhom u nama. On nas kroz tminu dovede do prekidača koji je bez njegove pomoći veoma, veoma teško pronaći.

On nam pokaže kako da upalimo svetlo. A upaliti ga možemo samo mi sami. Svetlost koju sijalica isijava je duh u nama koji počinje da osvetljava prostor našeg bića, iz našeg života polako nestaje tmina a u njega uđe smisao i ispunjenje, i poriv da pomognemo drugima.

Na ovakav način bi trebalo da shvatimo koncept gurua. Energija guru elementa je večna i nepresušna, ne osipa se, ne jenjava i uvek ostaje ista. Ljudi koji se rode kao istinski gurui donose tu energiju u sebi, oni se rađaju sa posebnom sudbinom, misijom i životnom svrhom. Oni nemaju izbora, ne odlučuju čime će se baviti u životu, oni su glasnici više stvarnosti i više svesti. Dolaze na ovaj svet sa sudbinom da uzdignu spiritualnu svesnost svih oko sebe.

Po rečima Svami Nirandžana, asane, pranajame i meditacija nisu početak duhovnog puta; tim tehnikama se telo i um dovedu u stanje koje pogoduje razvoju duhovne svesnosti; meditacija ne razvija duhovni život, ona omogućava kontrolu uma. Za razvoj duhovnosti potrebne su dve osobine: *śradha* – vera i *samarpan* - odbacivanje zavisnosti i predavanje višoj sili, postepeno prevazilaženje ega. Proučavajući živote lučonoša čovečanstva primetićemo da su to postali zahvaljujući svojoj veri i potpunoj predaji.

Guru purnima je prilika za sve iskrene duhovne tragače da se prisete svoje duhovne odluke i posvete joj se sa još većim žarom. Na ovaj dan duhovni poziv upućen je svima da razviju i prodube svoju vezu sa tom višom silom koja osvetljava životni put i vodi nas njim. Samo jedan dan, ili samo na sat, ili makar na minut, zaboravite na brige, na porodicu, prijatelje, ambicije, posao, zaboravite na čitav svet. Jednostavno budite ono što jeste, duhovno biće koje čezne za duševnim mirom i spoznajom. Pokušajte da svojim duhom dotaknete duh guru tatve. Otvorite duhovno oko, budite kao suncokret koji svakim pokretom neumorno prati blještavo sunce. Osetite inspiraciju u srcu i pomolite se, zamolite da budete uzdignuti bar za tren iznad ovog materijalnog sveta u neke više sfere postojanja u sebi. Ako osećate duhovni zov a ne znate kuda i kako, zamolite za pomoć na svom putu. Jedini uslov je da budete iskreni, jednostavni kao dete i posvećeni svom duhovnom cilju. Iznenadićete se kada se guruova milost spusti u vaš život – i uzdigne vas.

Srećna vam Guru purnima!

Om Tat Sat

Za vreme Guru Purnime pokušavamo da se povežemo sa guruovim energetskim poljem koje je duhovne prirode. Reč guru ne znači učitelj ili gospodar, već znači onaj koji rasteruje tamu. Guru je onaj čijom milošću možemo da odagnamo tamu iz svojih života.

Svami Nirandžan

Dobre želje povodom Međunarodnog dana joge

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

„Joga je disciplina koja unapređuje kvalitet življenja; filozofija za postizanje mira. Ukoliko želite da budete zdravi, da budete smireni i da se razvijate, uvedite jogu u svoj stil života.“

Svami Satyananda

21. jun 2015.

Dvadeset i prvi juni 2015. je proglašen za Međunarodni dan joge što predstavlja međunarodno priznanje koje je joga dobila kao holistički pristup fizičkom zdravlju, mentalnom spokojstvu i emocionalnoj uravnoteženosti. Milioni ljudi širom sveta su prihvatili jogu da bi poboljšali zdravlje i harmoniju i istražili sopstvene unutrašnje potencijale. Prihvatanje predloga da se uvede Međunarodni dan joge, uz rekordan broj glasova na Generalnoj skupštini Ujedinjenih Nacija, predstavlja istorijski trenutak za Indiju.

Povodom prvog Međunarodnog dana joge ukazujemo duboko poštovanje drevnoj nauci joge, nauci preobražaja i duhovne evolucije koju su tokom vekova usavršili i preneli nam drevni mudraci i duhovnika. To je naše pravo duhovno zaveštanje.

Čast i dobrobit koje nosi ovo zaveštanje, moramo da dovedemo u vezu sa učenjima, sa mudrošću joge kao životnog stila. Tek kada joga postane stil življenja, dolazi do unapređenja fizičkog zdravlja i otpornosti, do razvoja mentalne bistrine i unutrašnje kreativnosti i do iskustva mira i ispunjenosti u životu.



Jogički stil života se zasniva na postulatima prakse, svesnosti, životnih stavova, delanja, nevezanosti i razlučivanja. Svesnost je sposobnost da se posmatra i razume okolina, uslovi i situacije i događaji koji utiču na nas. Životni stav podrazumeva razvijanje pozitivnog i kreativnog pogleda na život, kao i sposobnost da se negativni uticaji preobrate u pozitivnu inspiraciju ka napredovanju kako i podsticanju drugih na napredovanje. Delanje podrazumeva razumevanje načina na koji postupamo, mislimo i kakve međusobne odnose

razvijamo, u čemu bi od pomoći trebalo da bude *viveka* (razlučivanje): razlučiti šta je ispravno a šta ne, šta je dobro a šta loše, šta priliči a šta je neprilično, šta je univerzalno a šta ograničava.

Ovaj dan je posebno važan za učenike Svami Satjanande Sarasvatija, jer označava ostvarenje *vakje* (*objave*, prim. prev.), vizije i proročanstva našeg gurua, koji je godine 1963. objavio: „Joga će se izdići kao moćna svetska kultura i promeniće tok događaja u svetu.“



Svami Šivananda je bio taj koji je uvideo da potreba savremenog društva nije Vedanta i visoko duhovno znanje iz svetih spisa, već praktična, jednostavna i primenjiva joga. Joga je trebalo da se okrene potrebama savremenog čoveka, na fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom nivou i doneše kompletan sistem za preobražaj ljudske ličnosti. Godine 1963. joga je bila nepoznata reč na zapadu, a u Indiji se smatralo da je to praksa za sanijasine i sadhue koji žive u osami. Po rečima Šri Svamiđija: „*Svojevremeno je osama bila neophodna ali vremena su se promenila i sada svako može radi jogu. Mir i mudrost su svačije pravo po rođenju i svako bi trebalo da se potrudi da ih postigne.*“

Učenici Svami Šivanande, kao sto šu: Svami Venkatešananda, Svami Satčidananada, Svami Ćidananda, Svami Šivananda Radha, Svami Nadabrahmananada i Svami Satjananda su iz Rišikeša, tog seoceta u podnožju Himalaja, proneli jogu na sve četiri strane sveta.

Danas, istorija priznaje Međunarodni dan Joge. Za mene je to dan počasti i poštovanja prema viziji mog Gurua, viziji koju je on obnarodovao pre više od pedeset godina i kojoj je posvetio čitav svoj život. Prvi Međunarodni dan joge je događaj od velikog značaja, jer kada se reči gurua obistine, svi su blagosloveni milošću, blagonaklonošću i lepotom koje one otkrivaju.

Pošto sam sanijasin, moja prva dužnost je prema mom guruu, Svami Satjanandi, i da bih ukazao počast njemu, njegovoj misiji i viziji joge, odlučio sam da prvi Međunarodni dan joge provedem u mestu Samadhija mog gurua, u Rikhijapitu.

Kao sanijasin odlučio sam da se posvetim radu na jogi kao nauci, stilu života i kulturi, sledeći instrukcije svoga gurua da razvijam i živim *vidju* (*vidya* = znanje) joge, sanijase i duhovnog života.

Biharska Škola joge je dobila brojne pozive iz čitavog sveta kao i od mnogih nacionalnih organizacija, nevladinih organizacija i državnih institucija u kojima se od naše ustanove traži da vodi i učestvuje u proslavama na različitim lokacijama. Sanijasini „Biharske škole joge“ su pružili punu podršku Međunarodnom Danu joge i oni vode program u Mungiru da bi ohrabrili društvo i porodicu da prihvate jogu, ne samo kao niz praksi, već kao sastavni deo svakodnevnog života.

U poslednje 53 godine, „Biharska škola joge“ je napredovala ka ovom danu, kao i ostali instituti joge kao što su *Divine Life Society*, Ajengar, Kaivalijadam, S-VJASA, Morađi Desai i mnogi drugi kojima je svaki dan joge i svaki trenutak, trenutak joge.

Na ovaj dan bih želeo da odam priznanje i izrazim zahvalnost svima koji podržavaju jogu, svima onima

koji su se zalagali na održavanju ove drevne mudrosti naših predaka da bi buduće generacije mogle da imaju korist od mudrosti, čistote i milosti ovog učenja. Želim da se zahvalim svima onima koji su hodili putem joge, bilo kao učitelji, kao učenici ili dobronamernici i prijatelji; svi ste vi doprineli da svetlost joge sada zasija u svakom kutku sveta.

Želim da izrazim svoje dobre želje svima onima koji su inspirisani tradicijom i učenjima joge. Nadam se i molim se da vas inspiracija i duh joge ne napuste i da zauzvrat vi budete u mogućnosti da pomažete drugima na putu joge i jogičkog življenja.

Rezoluciju o Međunarodnom danu joge su zajednički podržale 175 zemlje od 193 zemlje

članice Ujedinjenih nacija, i zahvaljujući njihovoj dobroj volji postalo je moguće ovo međunarodno proslavljanje joge. Otvorenost i entuzijazam sa kojima je svetska zajednica prihvatile jogu i kolektivna dobra volja koju je joga inspirisala, donose veliku sreću i radost koju svi mogu da podele a koje će istorija zapamtiti zauvek.

Na ovaj dan želimo sve najbolje učenicima i tragaocima u jogi.

Hari Om Tat Sat

„Za vreme Guru Purnime, Guru dotiče srca svih učenika. Budite spremni, otvorite svoje srce i svoj um. Budite svesni blagoslova koji dobijate.“

„Guru Purnima je prilika da se svi iskreni duhovni tragaoci sete svoje uzvišene svrhe i ponovo joj se posvete. Svi su pozvani da se pridruže stvaranju i produbljivanju veze sa višom silom koja osvetljava put i vodi kroz život.“



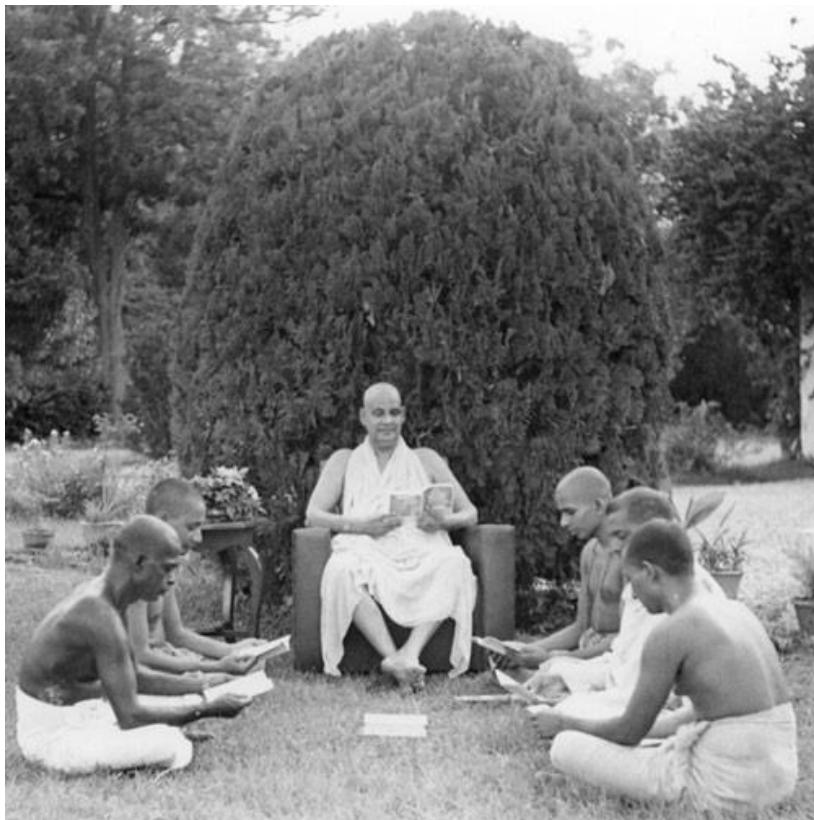
„Guru Purnima! Oživite usrdnost. Osvežite um. Iznova se posvetite. Donesite čvrstu odluku. Proverite svoju iskrenost, ljubav i čistotu. Svoj nemir predajte meni. Ovo je dan vašeg ponovnog rođenja – budite spremni. Ispraznite se da bi vas ispunila muzika. Kupajte se u nektaru i čekajte izlazeće sunce. Kada nestane tama, protresite telo i um. Pustite da otpadnu stare samskare. Na duhovnoj ravni naštimate sebe prema meni i započnite divan novi život.“

Svami Satyananda

Svami Šivananda

Svami Satjananda Sarasvati

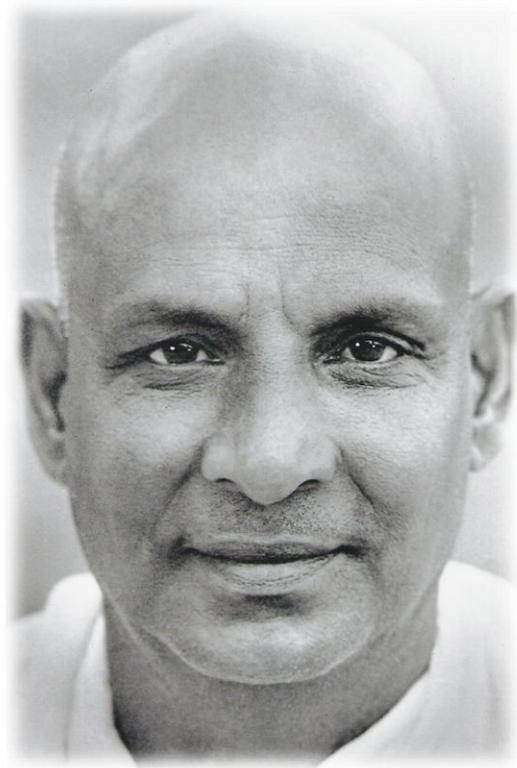
Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija



Henri Vodsvort Longfelou, jedan od inspirativnih pesnika našeg doba, rekao je kako nas životi velikih ljudi podstiću da učinimo naš život uzvišenijim. Oni ostavljaju svoje tragove u pesku vremena i mi ih potom sledimo. Milioni i milioni ljudi na ovom svetu se rađaju kao hodočasnici, ali ne mogu da vide tragove velikih ljudi pošto su ih izbrisali vetrovi strasti i neznanja. Mi koji živimo u ovom divnom periodu dvadesetog veka, zaista smo srećni jer još

uvek svojim očima možemo da vidimo te otiske. Svami Šivananda je živeo život u svoj njegovo punoći: bio je istovremeno veliki svetac poput Hrista, ali i upravnik najvišeg ranga; sanijasin sa potpunom odvezanošću prema životu; čovek prepun samilosti, ljubavi i dobročinstva koji živi asketski i nepristrasno; bhakta i posvećenik Bogu, uz to i filosof superiornog intelekta; čovek od discipline

i reda, kao i pun ljubavi i blagosti prema svakoj svesnoj i nesvesnoj Božijoj kreaciji.



Takov čovek može svima da služi za primer. Većina nas je zapletena u svakodnevne životne probleme. Nošeni smo emocijama i strastima, obeshrabreni usponima i padovima u emotivnom životu. Svaki iskreni čovek se kad tad zapita: „Kako je moguće da ja, osoba sa toliko ograničenja i mana, dosegнем najviše životne vrhove?“ Takvim iskrenim ljudima koji su razočarani i demoralisani surovošću života, Svami Šivananda služi kao svetionik. Čuti za njega je radost, razmišljati o njemu je joga, a pričati o njemu je najpametnije utrošiti vreme. Iako je živeo u ovozemaljskom telu, njegova duša nije bila s ovog sveta, i samim njegovim prisustvom se u čoveku sa lakoćom razvijala unutrašnja svest.

U jednoj od Upanišada postoji sledeća parabola. Učenik je pitao gurua: „Kako čovek hoda? Kako se kreće?“ Guru je odgovorio: „Kreće se i hoda na sunčevoj svetlosti“. Učenik je onda upitao: „Ako sunce zađe, kako se onda kreće i kako onda hoda?“

Guru je odgovorio: „Po mesečini“. Onda je učenik ponovo pitao: „Kada sunce zađe i kada mesec zađe, po kakvoj se svetlosti onda kreće?“ Guru je odgovorio: „Pod svetlošću zvezda“. Učenik mu je ponovo postavio pitanje: „Kada zađe sunce, kada zađe mesec i kada zvezde prestanu da sijaju, po kakvoj se svetlosti onda kreće?“ Guru je odgovorio: „Po svojoj sopstvenoj svetlosti.“

O kakvoj to svetlosti on govori? Kada je um rastrzan strastima, kada je intelekt pun nejasnoća, kada vas izdaju sopstvena uverenja, kada vam vaši lični pogledi na život više nisu od pomoći, onda ćete morati da uzdignite svoju svest. Moraćete da probudite sopstveni duh. Da biste probudili duh, veoma je važno da pronađete pravog gurua. Takav guru je bio Svami Šivananda, ne samo u vreme kada je živeo, nego i danas kada su poruke njegovog života i njegovo učenje svetlo za sve koji tek treba da probude svoje unutarnje svetlo.

Najbolji čovek

Kada poređite život Svami Šivanande sa životima drugih sanijasina i svetaca, shvatite da je on bio potpuno drugačija ličnost. Nije se ponašao kao čudotvorac, vladika ili propovednik. Živeo je jednostavno, kao svaki običan čovek. Bilo je vrlo teško promeniti njegove vrle kvalitete. On je svetli primer svih velikih vrlina o kojima čitate u knjigama.

Za mene je daleko važnije da čovek bude čovek nego da bude svetac. Lako je biti poštovana osoba, guru, bilo šta uzvišeno, ali nije lako biti čovek. Teško je davati, najteže je voleti a nemoguće je razumeti. Čovek je danas došao do te tačke da više nije u stanju da spozna suštinsku dobrotu u sebi. Ako čovek može da bude čovek, on može da bude sve, jer da bi bio čovek on mora da uništi sve u sebi. Da mi mogli da svirate muziku na bambusovoj flauti, bambus mora da se izdubi. Na isti način, čovek mora da se isprazni. Potrebno je da izdržite udare, hrabro podnesete kriticizam i nosite se sa svojim strastima.

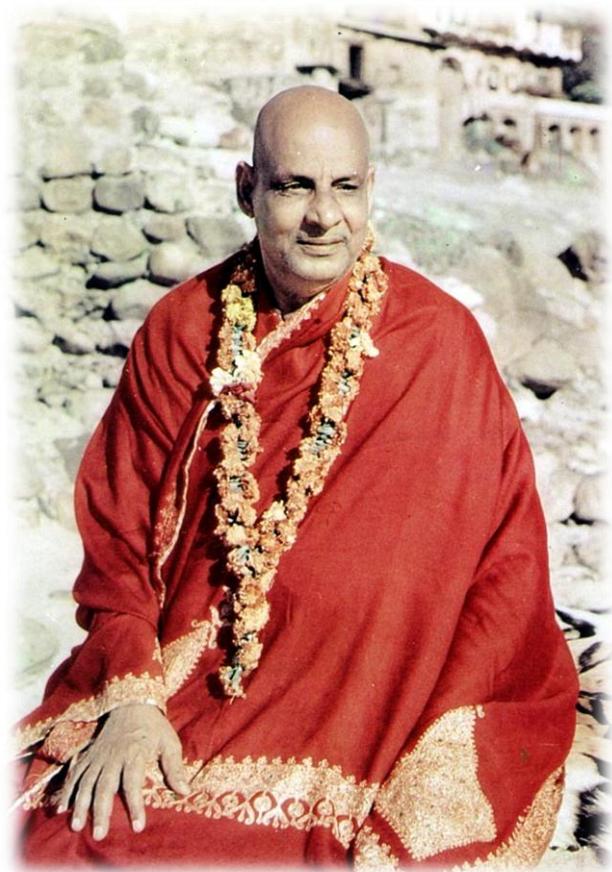
Potrebno je da se oslobođite strahova i budete spremni na progone i vređanja. Ne treba da

očekujete da budete voljeni i poštovani, to je imperativ.

Često me nasmeju ljudi kada pričaju o ljubavi. Nikada nisam upoznao ni jednu osobu za koju smatram da zna šta je ljubav, ali mogu sa sigurnošću da tvrdim da je Svami Šivananda bio čovek čije je samo biće isijavalo ljubav. Pri tome, on je bio najmanje emotivna osoba koju sam poznavao – potpuno smiren, tih, spokojan, i potpuno nevezan. On je bio najbolji čovek koga sam upoznao u životu. Nisam nikada video Hrista, ali sam poznavao Svami Šivanandu i zato verujem da je Hrist sigurno postojao. On je bio čovek bezgranične dobrote i saosećanja. Bio je sušta milina, ništa drugo do par nasmejanih očiju.

U svemu što je radio tokom života, držao se samo jednog načela: činiti dobro svima. Nikada se nije ponašao kao gospodar i nikada se nije nametao svojim učenicima. Naprotiv, imao je običaj da dodiruje stopala svojih učenika, baš kao što učenici dodiruju stopala svom učitelju. Mnogo puta sam grešio, i u životu i u ašramu, i kao deo ljudstva koji žive i rade u ašramu i kao njihov rukovodilac. Uvek sam očekivao da će me pozvati, ali on to nikada nije učinio. Mislio sam da će me prekoriti ili opomenuti, ili mi reći šta je dobro a šta loše, ali on nikada nije rekao ni reč. Kada bih otišao kod njega, nikada to ne bi ni spomenuo. Govorio bi samo uobičajene stvari. Nikada nije uočavao greške u čoveku. Uvek je govorio da u svakom čoveku postoji iskra božanskog.

Njegov odnos prema ljudima je bio jedinstven. Ako bi neko bio zabrinut što ga kritikuju, vrlo jednostavno bi objasnio: „To je božanski test. Kada kupiš čeličnu šipku, ne ispituješ je, ali kada kupiš zlatnu šipku detaljno je pregledaš. Ako hoćeš da kupiš dijamant, ne uzimaš prvi koji ugledaš. Isto tako, kada te Bog odabere, on treba da te proveri. To nije tvoja sudska koja ti dolazi u obliku patnje. Ne izaziva tvoja pokvarenost kriticizam. To je



božanski test koji treba da položiš da bi dobio višu mudrost“.

Daj, daj, daj

Svami Šivananda je započeo svoju lekarsku praksu u Maleziji. Čim je došao u Rišikeš celim svojim bićem je uronio u duhovni život. Bio je toliko iskren i posvećen i time izvršio veliki uticaj na sve svamije koji su živeli u okolini. Nekada bi uzeo par čapatija iz svoje dnevne bhikše (*milostinja*, prim. prev.) i sačuvao ih u kutiji. Kada bi sakupio dovoljan broj, zatvorio bi se na nedelju dana i praktikovao svoju sadhanu. Nekada bi ga videli kako u sred noći, do grudi zaronjen u Gang, uzvikuje. „Om. Om. Om“.

Zbog svoje iskrene posvećenosti duhovnom životu, brzo je postao miljenik tamošnjih svamija. Kao reakcija na sve to, spontano se oformila grupa huligana koji su ga uz nemiravali a čak i povredili. Njegov stav prema tim ljudima je bio nadljudski.



Imao je običaj da kaže: „Ako te neko udari, pruži mu ljubav“, i to je svakodnevno primenjivao. Kasnije, kada je Svami Šivananda postao nadaleko poznat, tim istim ljudima bi ukazivao veliko poštovanje i čast.

Bio je izuzetno darežljiv i davao je ljudima sve što bi zatražili. Njegov glavni moto je bio „Daj, daj, daj“. Čak iako bi ga upozorili da je neko došao da ga prevari, on ne bi slušao. Rekao bi: „To je njegova karma, a ovo je moja karma“. Bez ustezanja je delio hranu, novac, odeću, čebad itd. Ako bi mu neko rekao: „Svamiđi, taj čovek je nepošten, nemoj da mu daš čebe“, Svamiđi bi mu odgovorio: „Bog mi ga je dao zbog njega. Novac ne pripada meni, Ašram ne pripada meni“.

Gjani i bhakta

Svami Šivananda je bio sanijasin koji je pripadao najvišem redu Vedanta filosofije. Vedanta filosofija tvrdi „Ja sam Brahman“ i ne prihvata nikakve niže forme obožavanja idola. To je filosofija čistog monizma po kojoj istina nema ni oblik ni ime, a sva iskustva postoje u umu. Ovaj praktični doktor je u isto vreme bio i pravi *gjani*, koji govori o filosofiji Apsoluta i takođe *bhakta*, posvećen Bogu. Zapravo, on je verovao da je posvećenost Bogu i ponavljanje i pevanje Božjeg imena dovoljno da se preskoče ograničenja ovozemaljske svesti.

Njegova vera u ime (*ime* Boga, prim. prev.) je ponekad bila sasvim neracionalna. Imao je običaj da

kaže: „Samo ime može da te prevede preko sveta.“ Tako je 1943. započeo jedan divan program - stalno, bez prekida, pevanje imena. U to vreme smo već bili izgradili jednu salu, a nas sedmoro ili osmoro smo postali svamiji. U sali je bila postavljena jedna uljana lampa i svaki svami je trebalo da peva po dva sata dnevno, a onda bi drugi svami preuzeo tu dužnost. Zbog toga nam je bilo potrebno dvanaest svamija i još nekoliko dodatnih u slučaju da se neko razboli.

Svamiđi je izabrao mantru koju je trebalo da pevamo: Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare Hare, Hare Krišna, Hare Krišna, Krišna Krišna Hare Hare. To je drevna mantra poznata kao Maha Mantra, koja predstavlja deo Kali Santarana Upanišade, jedne od 108 Upanišada. Svamiđi je takođe odredio melodiju. Tako je 24 sata dnevno tu uvek bio jedan svami koji je nastavljao kirtan. Tih dana, kad god bi neko došao u ašram sa molbom da postane svami, ja bih mu odgovorio: „Da, molim te“, i uveo bih ga unutra jer smo morali neprekidno da održavamo ovaj program.

Na dan svečanog otvaranja ašrama, Svamiđi je rekao: „Ovaj kirtan će trajati dokle god bude trajao i svet“. Jako smo se zabrinuli. Razmišljao sam: „Jednu, dve, tri ili četiri godine, pa možda. U svakom slučaju um treba da zaokupimo s nečim, ali ipak do kraja svet!“ I upravo taj program Svami Šivanande je postao srž čitavog sistema kakav je i danas.

Nevini um

Svami Šivananda je bio čovek koji je verovao u svakoga i za koga nije bilo loših ljudi. Bio je čovek bez ega i ambicije i nikada se nije ponašao kao veliki svami. Hiljade ljudi bi dolazile kod njega i kada bi im pomogao da prevaziđu teškoće, njegov jedini komentar je bio: „To je Božja milost“. Svi su mu govorili: „Svamiđi ti si veliki *sidha*; ti si veliki učitelj. Zahvaljujući tvojim blagoslovima moje dete je izašlo iz krize“. On bi samo rekao: „Ne, ne, ne. To je Božja milost i tvoja *prarabdha karma*“.

Svami Šivanada nije bio intelektualac, on je bio čisti bhakta potpuno nevinog uma. Bilo ko da mu je

došao ili pisao o svojim problemima, on bi istoga časa zamolio sve da sednu, sklope oči i ponavljaju mantru za oporavak te osobe. On je imao toliku veru da je, čim bi se mantra završila, tražio od nas da napišemo pismo u kome se kaže: „Pevali smo mantru molitve za tebe i sada ćeš biti dobro“.

Ako nemaš vere, ne možeš da poveruješ u to. Mi smo svi razumna bića. Znamo sve mantre, ali ne verujemo u njih. Ako mi otpevamo mantru za nekoga ko je bolestan, ne usuđujemo se da mu pišemo ili kažemo, jer ne možemo da budemo sigurni da mu je bolje. Dok vera ne ostavlja prostora za sumnju, znanje pravi pukotine u njoj. Ja nisam protiv intelekta, međutim treba istaći njegova ograničenja.

Vera je jako nevina, ali i toliko moćna da stvara čuda koja vidite u životima velikih svetaca. Nevinost nije detinjastost; to je procvat čistote u čovekovom biću. Da biste bili nevini ne treba ništa da radite niti da nešto budete. Naprotiv, treba da odbacite sve što ste stekli: znanje, imetak, bogatstvo, status, politička i religiozna uverenja. Potrebno je da poverujete: „Ja sam ništa“. Kada taj stav prevlada u vama, on postaje središte vere, a u Svami Šivandi sam otkrio tu veru kao apsolutno živu.

Hvatanje beleški

Jednom prilikom sam pisao komentare na Brihadaranjaka Upanišadu. Imao sam dobro školsko znanje sanskrita i filozofije jer sam na studijama stekao odličnu osnovu. Uprkos tome, imao sam velike poteškoće u pisanju komentara na ovu Upanišadu. S vremenom na vreme kada bih otiašao do Svamiđija da mi nešto pojasni, on be me uputio na Njegovu Svetost Tapovanamđija Maharađa. On nije bio Svamiđijev učenik i nije živeo u Rišikešu, već u Utarkašiju, mestu koje je na putu ka izvoru Ganga. Bio je poštovani svami, poznavalac Upanišada i veliki stručnjak za sanskrit.

Tokom života Svami Šivananda je napisao otprilike 300-400 knjiga. U vreme dok sam boravio u ašramu, on je već završio 250 knjiga. Međutim, vrlo važan

deo njegove filozofije je bio da se ne pretvara da zna sve, čak ni pred svojim učenicima. Učenika obmanjujete ukoliko ga ne usmerite na pravi autoritet za ono što želi da nauči. Svami Šivananda je takođe mogao da me vodi tako što bi me tu i tamo uputio na nekoliko knjiga, ali on mi je želeo dobro i znao je da je najbolje da me uputi kod najvećeg stručnjaka kao što je to bio Svami Tapovanamđi Maharađ.

Isto tako, kada bi snežnih zima Svami Tapovanamđi posećivao Rišikeš, Svami Šivananda bi mi rekao: „Svami Tapovanamđi je ovde, idi da učiš sa njim“. Tako bih ja išao kod njega sa svim mojim filozofskim pitanjima i gramatičkim nedoumnicama. Satima bih sedeo sa njim raspravljajući o filozofiji, a kada bih se vratio, uvek bih zatekao Svami Šivanandu kako me čeka. Pozvao bi me u svoj kutir i ispitivao me: „Šta si ga pitao i što je on rekao?“ Ispričao bih mu sve što sam naučio i dok bih govorio, Svamiđi bi sve zapisivao. Sledećeg jutra bi dao da se te beleške otkucaju i sve te misli koje sam dobio od Svami Tapovanamđija i potom mu ih ispričao, on bi pretočio u priču, članak ili pesmu.

Poniznost prosvetljenja

Ima mnogo ljudi na ovom svetu koji misle da već sve znaju i koji nisu otvoreni da prime pozitivna učenja od drugih. Ako im ispričate nešto što ste upravo saznali, kažu: „O, ja to već znam!“ Ova osobina je svojstvena čoveku i predstavlja njegov duboko ukorenjeni i suštinski egoizam, a tamo gde ima egoizma mora da bude i neznanja.

U svim hrišćanskim, islamskim i hinduističkim spisima kaže se jedna ista stvar - da egoizam nije plod ni znanja ni prosvetljenja; u religioznom smislu, može se reći da je to plod Satane. Tamo gde postoji prosvetljenje tu je i poniznost. Što je neko prosvetljeniji, to se oseća manjim. To je istina ne samo u životu sveca ili svamija, već i umetnika, pesnika, političara, naučnika ili muzičara. Što je više prosvetljenja, to se manje misli o sebi, a kada

osećate da ste sićušni, kako tu može da postoji egoizam?

Njutn je za svoja otkrića rekao da je samo sakupio kamenčiće sa obale dok je okean pred njim i dalje ostao neistražen. Veliki čovek, istinski čovek, prosvetljena osoba je uvek otvorena za svaki oblik znanja. Da li uči od svetaca ili grešnika je potpuno nevažno, jer to su samo društvene podele, kategorije i kaste. Za majku nije bitno da li joj je dete dečak ili devojčica, da li je zdravo ili bolesno, da li je svami ili pijanica.

Sveci nikada ne kritikuju, i na njih nikada ne utiču predrasude i emocije. Oni uzajamno deluju na duhovnim nivoima. Naravno, pričati o svecima nije jednostavna stvar. Oni su kao ledeni bregovi – moguće je videti samo njihov mali deo iznad vode, sve ostalo je skriveno. Zbog toga, nisam u stanju da tačno procenim ličnost Svami Šivanande, sa kojim sam samo kratkotrajno živeo, ali koji je bio presudan za promenu celog toka i smisla mog života.

Od obale do obale

Godine 1956. Svami Šivananda me je pozvao i rekao kratko: „Koju sadhanu radiš?“ Tokom dvanaest godina nijednom me nije upitao tako nešto. Vežbao sam asane, pranajame, itd., ali ne pod vođstvom gurua, već po sopstvenom nahođenju. Radio sam mantere u velikoj meri. a istovremeno sam danonoćno radio karma jogu.

Rekao sam mu, „Radim asane, pranajame, mantra đapu“, i još nekoliko stvari koje sam tada primenjivao. Rekao je: „Ne radiš krija jogu?“. Odgovorio sam mu: „Ne, čuo sam za nju, ali ne znam kako da je radim“. Odveo me je u svoju sobu i za deset minuta me je naučio krija jogu. Ili, drugim rečima, za deset minuta sam naučio krija jogu. Onda mi je dao 108 rupija i rekao: „Vreme je da odeš odavde. Ovaj ašram nije više mesto za tebe. Nastavi da se krećeš i širi poruku joge od obale do obale i od vrata do vrata“.

U skladu sa ovim uputstvom, napustio sam ašram i nastavio da budem u pokretu. Bio sam još mlad i bilo je veoma teško jer je bilo toliko različitih pokreta i gurua da je neko kao ja jedva preživljavao. Nikada nisam umeo da lažem ili pričam komplikovane stvari. Ipak, uspeo sam da budem u pokretu mnogo godina.

Buđenje iznutra



Godine 1963-če, mislim da je bio 14. juli, iznenada sam doživeo unutrašnje buđenje. U to vreme sam bio u Mungiru, i odjednom mi se pojavila vizija: bio sam u Rišikešu, pored divnog Ganga, a po njemu je plovio parobrod prelazeći na drugu stranu. Svami Šivananda je stajao na palubi gledajući me sa rukama sklopljenim na grudima, u namaskaru. Sviralo se u trube i školjke, udaralo u bubenje i zvonilo zvonima. U jednom trenutku parobrod mi se sasvim približio, a struja je bila tako jaka da me je lopaticama poprskao svuda po glavi, grlu i telu.

Kada se ova unutrašnja vizija završila, shvatio sam da je to značilo da je Svami Šivananda napustio svoje smrtno telo i preneo mi blagoslove. Svamiđi je jako voleo reku Gang. Ne mogu vam opisati koliko. Za vreme kišne sezone voda bi postala vrlo blatnjava ali on ju je i dalje pio. Kada bi usled kiša i pritoka nivo Ganga postao visok i njegova soba napola poplavljena, on bi i dalje odbijao da se preseli u neku drugu zgradu.

Tog istog dana uzeo sam torbu, otišao na železničku stanicu, kupio kartu i otputovao u Rišikeš. I bio sam u pravu, on je već bio otišao. Od toga dana, sve do danas, najmanje jednom ili dva puta godišnje, u stanju sam da doživim unutrašnje buđenje. I to iskustvo je istinito, stvarno, duboko i opipljivo kao ovo sada. To nije san, nije hipnoza, nije mašta. Imatistu dimenziju kao ova stvarnost. Tamo mogu da ga pronađem, da razgovaram sa njim i da od njega dobijem jasna uputstva.

Moj život je bio izuzetan. Nikada nisam imao nikakvih poteškoća; zbog toga, kada odem kod

gurua, odlazim bez ikakvih želja u svojim mislima. Mnogo puta sam pomislio da bi trebalo da se molim za nešto, ali ne znam za šta bih se molio. On mi je dao sve, a ono što mi nije dao verovatno i nije trebalo da imam. Tokom tog rada i života sa Svami Šivanandom, pronalaženje Sopstva je bio glavni cilj našeg odnosa. Dvanaest godina koje sam proveo sa njim je bio period glancanja mog unutrašnjeg ogledala. Trebalo je izbrisati ego, umiriti strasti, na pravi način se pozabaviti željama i istisnuti neznanje. Kako je moguće to obaviti bez služenja svome Guruu?

KAKO PREVAZIĆI STRAH?

Uvek verujte u sebe. Budite uvereni da kada se nečega poduhvatite nema te sile na zemlji koja može da vas spreči ili vam zasmeta da ostvarite svoju nameru, ukoliko je vaša težnja pozitivna i vodi ka vašem rastu i razvoju. Samopuzdanje će savladati strah čiji su korenii psihološke, socijalne i duhovne prirode. Samopouzdanje raste kada počnete da verujete da niste sami, da u vašem životu postoji neko ko je uz vas i podstiče vas da budete izvrsni i uspešni u svojim poduhvatima. Taj neko ko vam kaže: „Budi izvrstan i uspešan“, je guru ili Bog u vama. Glas koji vam govori: „Ne, ne mogu ja to“, je vaša sopstvena slaba vera u sebe koja vam šapuće da vama uspeh nije suđen .

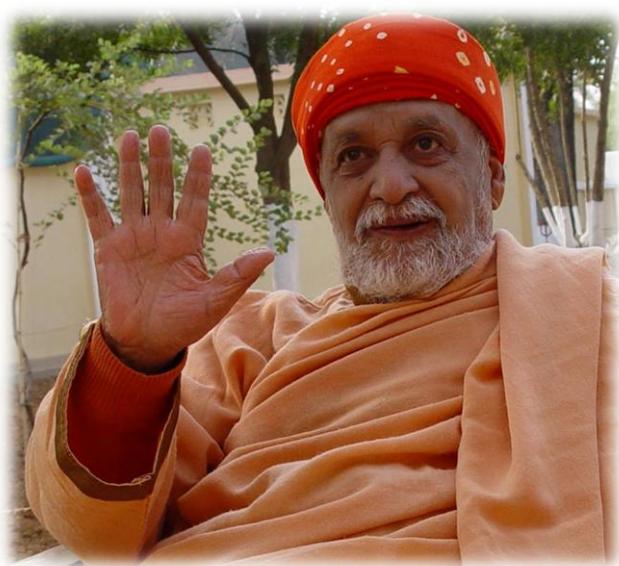
Kad uvidite da nikada niste sami, da je uz vas neko ko vam uvek želi sreću i uspeh, povežite se sa tom osobom, budite inspirisani tom šakti i snagom i odvažno hodite kroz život.

Svami Nirandjan

GURU PURNIMA

Svami Satjananda

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



Guru Purnima, poznata i kao dan Vjasa Puđe, je veoma povoljno vreme za početak svake duhovne prakse, sadhane. Tog dana se proslavljuju gurui Šri Veda Vjasa i Brahmavidja (*Brahmavidya*). Šri Vjasa, inkarnacija božanstva Višnua, počeo je da piše svoje jedinstvene Brahma Sutre na ovaj značajan dan. Šri Vjasa je služio čovečanstvu tako što je uredio sve četiri Vede, napisao osamnaest Purana, Mahabharatu i Bhagavatu.

Počnite da radite svoju duhovnu sadhanu od ovog dana. Pokrenite novi nalet duhovnosti. Dopustite da se uz pomoć sadhane sve što se pročitali, čuli ili videli, pretvoriti u nesebičnu službu, stalnu molitvu i slavu Božanskog u svakom biću. Nije dovoljno odreći se porodice i dužnosti radi bogoostvarenja.

Potrebno je da probudite nepokolebljivu veru i uzvišenu ljubav prema Božanskom u sebi.

Vaša duša je svemoćna. Vaš Bog je svemoćan. On je u vama i moći ćete da ga sretnete u meditaciji. Pojaviće vam se od krvi i mesa. Obratiće vam se i uzeće vas za ruku. U meditaciji, kada se uzdignite iznad telesne svesnosti, pojavljuje se unutrašnje božanstvo. Tada možete da osetite njegovo božansko prisustvo puno ljubavi. Učvrstite svoju veru za vreme Guru Purnime.

Milošću gurua dobili ste dharmu, sadhanu i nepokolebljivu veru. Njih treba stalno da se držite. Od vas se očekuje da budete iskreni i prilježni u svojoj sadhani za Boga i Gurua. Niko ne bi smeо da poljulja vašu uzvišenu veru i duhovna uverenja.

Jedino Guru može da pokida sputavajuće stope vezanosti i oslobodi aspiranta iz mreže zemaljskog postojanja. Guru je sam Bog. On nas vodi i inspiriše iz najdubljeg središta našeg bića. On je suštastveni duh u svemu.

Smatrajte da je ceo svet guru svarupa (pravi oblik gurua). U svemu stvorenom prepoznejte ruku koja vodi, glas koji budi, prosvetljujuću mudrost gurua. Guru će otkriti sve dragocene tajne života i pokloniti sve znanje. Uzvišeni Guru će vas naučiti najvrednijim lekcijama kroz pojave u prirodi oko vas. Slavite tog Gurua nad Guruima koji je bio učitelj avadhute Datatreje. Tiha, trpeljiva zemlja sa svojim uzvišenim strpljenjem, senovito drvo puno voća spremno da daje, moćno pipal drvo koje strpljivo

počiva u majušnom semenu, voda koja svojim istrajnijim kapanjem probija stene, planete i godišnja doba sa svojim redovnošću i pravilnim ritmom – sve su to božanski gurui za onoga ko ume da vidi, čuje i shvati. Oslobobite se svog beskorisnog ega. Postanite čisti i nevezani kao planinski lahor, pa će sva blaga iz srca prirode biti vaša. Budite kao reka koja neprekidno, postojano i konstantno teče ka

okeanu. Svakim trenom svog života nastavite da plovite ka okeanu. Svakim trenom svog života krećite se ka uzvišenom stanju postojanja-znanja-blaženstva. Neka sve vaše misli, reči i dela budu usmerene samo ka tom cilju. Napredovaćete i dostići savršenstvo u neverovatno kratkom roku. Pročistite se uz pomoć veličanstvene svetlosti atmana u odbljesku punog meseca.

Za vreme Guru Purnime, pokušavamo da se povežemo sa guruovim energetskim poljem koje je duhovne prirode. Reč guru ne znači učitelj ili gospodar, već znači onaj koji rasteruje tamu. Guru je onaj čijom milošću možemo da odagnamo tamu iz svojih života.

“Koja je svrha Guru Purnime? Da li samo da slavimo vezu i zajedništvo sa našim guruom i učiteljem? Da li je to samo još jedan dan koje društvo proslavlja kao Dan gurua, poput Dana očeva i Dana majki? Postoji poseban razlog zbog koga se slavi Guru Purnima - a to je da se povežemo sa guru tativom, odnosno elementom gurua. A guru tattwa je moć, a ne osoba. Guru je moć.”



“Ove Guru Purnime, razmislite kako možete da budećte učenik razvijanjem odgovarajućih vrlina učeništva. Negovanjem vere i predanosti možemo da započnemo unutrašnje duhovno putovanje. Bolje je da upalite jednu malu sveću u tami vašeg srca nego da tražite svetlost spolja. Da biste upalili sveću u tami vašeg života, prvo postanite učenik, i naučite kako da se predate i oslobođite ega. Ukoliko to možete, makar i delimično, milost će se svakako spustiti u vaš život.”

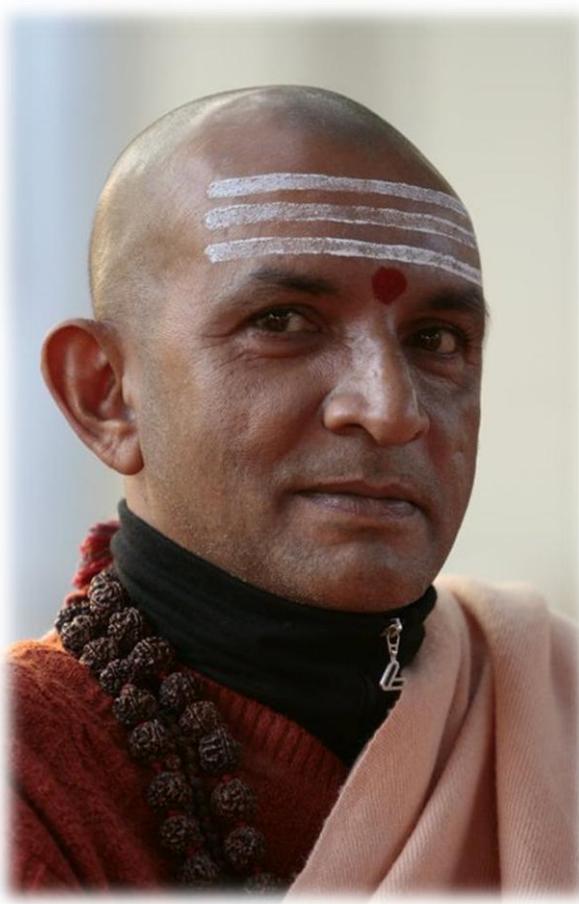
Baš kao što električna struja teče kroz žice i omogućava sijalici da svetli, na isti način energija teče kroz svaku osobu. Od kapaciteta sijalice zavisi koliko će se svetla videti. Svaka osoba je sijalica, ali struja kroz nju ne teče. Na žicama se nakupilo puno nečistoće koju prvo treba ukloniti. Onoga trenutka kada se nečistoće uklone, struja će poteći i sijalica će zasijati.

Svami Nirandanananda

Učeništvo

Svami Nirandānanda Sarasvati

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



Danas je peti dan u mesecu, a petog decembra 2009. godine je moj guru – ne koristim reč „naš“ već koristim reč „moj guru“, – Šri Svami Satjananda postigao mahasamadhi. Svaki peti dan u mesecu se u Ganga Daršanu proslavlja kao dan kada je

on postigao sjedinjenje sa svešću Šive. Pet je isto tako i Šivin broj.

Šiva mantra takođe ima pet slogova : Na, Mah, Ši, Va, Ja. Šesti dan u mesecu je dan kada je obavljen bhu samadhi (*sahrana*, prim. prev.) a šest je broj Šakti (*kosmičke energije*, prim. prev.).

Danas, posle izvođenja obreda Rudra abhišek, dok obeležavamo dan kada je Svami Satjananda postigao Mahasamadhi, razmišljam o vrlini to jest osobini moga učitelja koja me najviše inspiriše. To je učeništvo. Na svetu postoje dve vrste učenika: jedni koji imaju sopstvene planove i programe, i drugi koji nemaju sopstvene planove i programe. Ljudi koji imaju svoje agende provedu neko vreme uz gurua, izvuku ono što žele da izvuku i potom se vrate ispunjavanju svojih ambicija i potreba na uobičajeni način.

Postoji i druga grupa ljudi, oni koji nemaju nikakve lične agende, već jednostavno žive samo da bi bili uz gurua. Guruovu viziju pretoče u svoju viziju, guruovu agendu u svoju agendu, i postaju jedno sa guru tatvom (elementom) tako što se sve više i više poistovećuju sa vizijom i misijom gurua.

Zagledajte se u sebe, otkrijte i odlučite u koju kategoriju spadate: u osobe bez agende ili u osobe sa ličnim agendama.

Rišikeš i stara *Biharska Škola Joge*

Kada je Šri Svamiđi došao da živi sa svojim guruom Svami Šivanandom, on kao i grupa učenika okupljenih oko Svami Šivanande nisu imali sopstvene agende, samo su želeli da žive uz svog učitelja i da svoj život posvete njemu. Da li znate šta znači predati svoj život? Predati svoje ambicije, predati svoju mladost, predati svoje potrebe i poistovetiti se samo sa vizijom, potrebama i težnjama gurua. Takva predanost nije laka jer vodi ka potpunom gubljenju sebe. Vas više nema, a jedina živa stvar u vašem sećanju i umu jeste guru.

Jedna grupa učenika koja je prišla Svami Šivanandi živela je takvim načinom života. Oni su činili kamen temeljac organizacije „Divine Life Society“ propagirajući viziju i misiju svog učitelja. Svami Šivananda je inicirao na stotine i hiljade ljudi, ali samo nekoliko imena se pamti do danas, a to su imena onih koji nisu imali lične agende već su bili posvećeni širenju svetlosti uz vođstvo gurua. Šri Svamiđi je bio jedan od njih; on je bio takve sorte učenik. Nije bio vezan ni za šta, ni za komfor, ni za luksuz, ni posao, ni položaj.

Ja sam prvi put došao u ašram početkom šezdesetih. Kakve smo mi, tadašnji sanijasini, imali želje? Mi nismo želeli da postanemo joga učitelji. Mi nismo ni znali šta je to sanijasa. Imali smo samo jednu

ideju i jednu težnju: da budemo sa guruom, to je sve. Nije nam bilo važno da li ćemo jesti ili gladovati. Bilo nam je nebitno da li nam je udobno ili neudobno. Nismo marili da li imamo šta da obučemo ili nemamo. Bilo nam je svejedno da li ćemo nešto da naučimo na formalnim časovima, ili će nam samo biti rečeno da radimo kao magarci po dvadeset i četiri sata na dan. Ne, mi nismo imali lične agende.

U ovu kategoriju spadaju mnogi koji još uvek hode putem sanijase i učeništva. Sve što smo naučili, naučili smo zahvaljujući tome što nam je bila pružena prilika da ispoljimo svoje sposobnosti. Mi smo grupa ljudi koja se postoveće sa vizijom i misijom svog gurua i koja nema ni lični život ni lične agende.

Učenici sa agendum

Postoji i druga grupa ljudi, takozvani „učenici“, koji imaju svoje lične agende. Neki postanu učenici jer vide jogu i ašram kao priliku da naprave karijeru. Oni žele da prođu obuku, postanu sanijasini, karma sanijasini i onda odu nazad odakle su došli da osnuju sopstvene ašrame i centre. Pod maskom nesebičnog služenja čovečanstvu, oni slede sopstvene ambicije. Oni koriste jogu, ašram i gurua kao odskočnu dasku za postizanje uspeha u životu. Tu ne postoji nikakva namera da se makar poistovete sa vizijom ili misijom gurua. U današnje vreme mnogi pripadaju toj kategoriji.

Ima onih koji traže podršku, posao, moć i položaj. Oni se sa svima nadmeću u želji da

budu poštovani i govore: „Ja sam višeg ranga. Ukaži mi poštovanje.“ Oni su vođeni ambicijom i egom i stalno traže potporu. Žele da im se kaže: „Ti si to i to, ti imaš ovo ovlašćenje, imaš ovu moć, pripada ti ovaj položaj“, iako nisu u stanju čak ni da održe dostojanstvo tog položaja za koji traže podršku. Oni očekuju da im ašram, guru i joga pruže priliku i obezbede položaj, na kome žele da budu uvažavani i obožavani od svih kao neko ko je veoma značajan a pri tom nemaju nikakve sposobnosti, a ni zrelost. To je druga grupa učenika, koja ne želi da se poistoveti sa vizijom ili misijom, ali žele pomoći da se uzdignu na neki položaj.

Sledeća grupa učenika uvek jadikuje, preterano su nesamostalni i ne rade na ličnom usavršavanju a prema sebi su uglavnom negativni. Kada se suoče sa pročišćenjem svojih emocija, uma i duha, i ispoljavanjem samskara i karme odnosno arhetipova iz mnogih života u bilo kom obliku, oni potпадaju pod uticaj tih samskara koje izbjiju na površinu. Pošto se nikada nisu ni potrudili da koriguju i poprave svoje nedostatke oni lako gube ravnotežu.

Pravi učenik

Učenik je onaj ko ispravlja i koriguje svoje greške i svakog dana se trudi da postane bolji sa svakim učinjenim korakom, umesto da postane žrtva čudljivog uma, želja i strasti. Tu postoji stalni trud da se postane bolji, što nedostaje učenicima u današnje vreme.

Ne smatrajte se učenikom samim činom inicijacije. Samim tim što nosite geru odeću, nemojte sebe nazivati učenikom. Dokle god imate svoje lične agende, nemojte sebe zvati učenikom. Vi ste običan oportunist pod maskom učenika, kao magarac prerušen u tigra. Pravi učenik se poistovećuje sa suštinom gurua i i trudi se da živi u tom duhu.

Šri Svamiđi je bio takav čovek koji je umeo da se poistoveti sa principima, učenjem i duhom svoga gurua i da ih živi. A to je i moja sankalpa, zato ga zovem svojim guruom. Vi ga nazivate svojim guruom jer je on fin prema vama, a ja ga zovem svojim guruom jer je on meni inspiracija da postanem poput njega. To čuvam kao najdraže sećanje u životu.

„Guru Purnima je vreme za sve iskrene duhovne tragaoca da se sete svoje uzvišene svrhe i ponovo joj se posvete. Svi su pozvani da se pridruže stvaranju i produbljivanju veze sa višom silom koja osvetljava put i vodi kroz život.“

Svami Satyananda

Asane



Asane ili fizički položaji su u najvećem broju slučajeva prve joga tehnike sa kojima se susretnemo kada počnemo da se bavimo jogom. U okviru celokupnog znanja o jogi nailazimo na različite definicije i shvatanja o tome šta je zapravo asana.

U rađa jogi, grani joge koja se tehnički bazira na praksama meditacije, asana se definiše kao stabilan i udoban položaj u kome se može ostati duže vremena. Zato su rađa jogini vežbali asane, da bi ojačali telo i stekli sposobnost da dugo sede u pravilnom položaju tokom meditacije.

U hatha jogi su međutim otkrili da asane imaju specifično, duboko i prefinjeno dejstvo na fizičko telo i njegovu energetsku strukturu. Zato se asane koriste da oslobode blokade u toku vitalne energije kroz pranične kanale i psihoenergetske centre. Tako su asane postale oruđe za postizanje povišene svesnosti,

omogućivši sistematsko istraživanje fizičkog tela, daha, uma i suptilnijih stanja postojanja.

Danas se asane prepoznaju kao tehnike koje postavljanjem tela u određene položaje produbljuju opuštanje, poboljšavaju koncentraciju i meditaciju a razvijaju i povise nivo svesnosti. Važan deo ovog procesa je takođe i unapređenje zdravlja koje se postiže istezanjem, masažom i stimulacijom praničnih (energetskih) kanala kako i unutrašnjih organa. Naučna istraživanja pokazuju da redovan rad asana igra važnu ulogu u prevenciji bolesti, unapređenju zdravlja i lečenju određenih oboljenja i zato ih sve više zdravstvenih profesionalaca koristi za kontrolu prvenstveno psihosomatskih poremećaja ali i oboljenja druge vrste.

Asane deluju istovremeno i na telo i na um koji nisu dva odvojena entiteta iako to možda

nekada mislimo i u skladu sa tim se i ponašamo. Jedno isto postojanje, isti entitet, se na grubljem planu pojavljuje kao fizičko telo, a na suptilnijem kao um. Asane integriraju ove dve nerazdvojive dimenzije našeg postojanja, i unose ravnotežu i harmoniju u njih.



Na fiziološkom nivou asane takođe značajno deluju na dva glavna kontrolna sistema u telu, nervni i hormonalni sistem, koji se u literaturi sve češće nazivaju jednim imenom - neurohumoralni sistem, što oslikava njihovu tesnu međusobnu povezanost i zajednički rad na održanju unutrašnje ravnoteže u čoveku. Pravilnim odabirom i prigodnim pristupom u radu asana može se delovati na pojedine endokrine žlezde ili pak na sve njih zajedno a time i na važne funkcije u telu. Radom asana, na način klasične joge, sa produbljivanjem pažnje usmerene na telo – na njegov položaj, dah i

promene koje pri tome nastaju u telu i umu, dolazi do značajnih promena u nervnom sistemu i optimalnijeg toka nervnih impulsa sa dalekosežnim pozitivnim promenama. Uravnotežavajući i obnavljajući efekat asana ogleda se i u njihovom dejstvu na druge sisteme u telu kao što su respiratorni, digestivni i reproduktivni sistemi.

Redovnim radom pravilno odabranih asana na prigodan način održava se pokretljivost svih zglobova u telu a mišići zadržavaju pravilan tonus i snagu. Uz uloženih 15 do 20 minuta dnevno telo postaje snažnije i gipkije, koordinacija pokreta se poboljša a izdržljivost i otpornost na uticaje sredine rastu. Dah prirodno postaje dublji i ravnomerniji, a nivo energije kojom raspolažemo raste. Um se pažnjom vezuje za sadašnji trenutak koristeći telo kao medijum, i postepeno se smiruje i bar privremeno odvaja od briga, planova, sećanja... itd.

No i pored ovih brojnih i pozitivnih efekata, asane jesu samo prvi korak u radu joge, i za njima već na prvom času slede i druge veoma važne tehnike kao što su pranajama i razne metode opuštanja, a nešto kasnije i druge u skladu sa vašim temperamentom i ličnom prirodom. Tek tada joga ispoljava svoj puni potencijal delujući na čitavo biće i može trajno da preobrazi život u pozitivnom smeru. Ovo je viđenje klasične joge. Hari Om.

(Uredništvo)