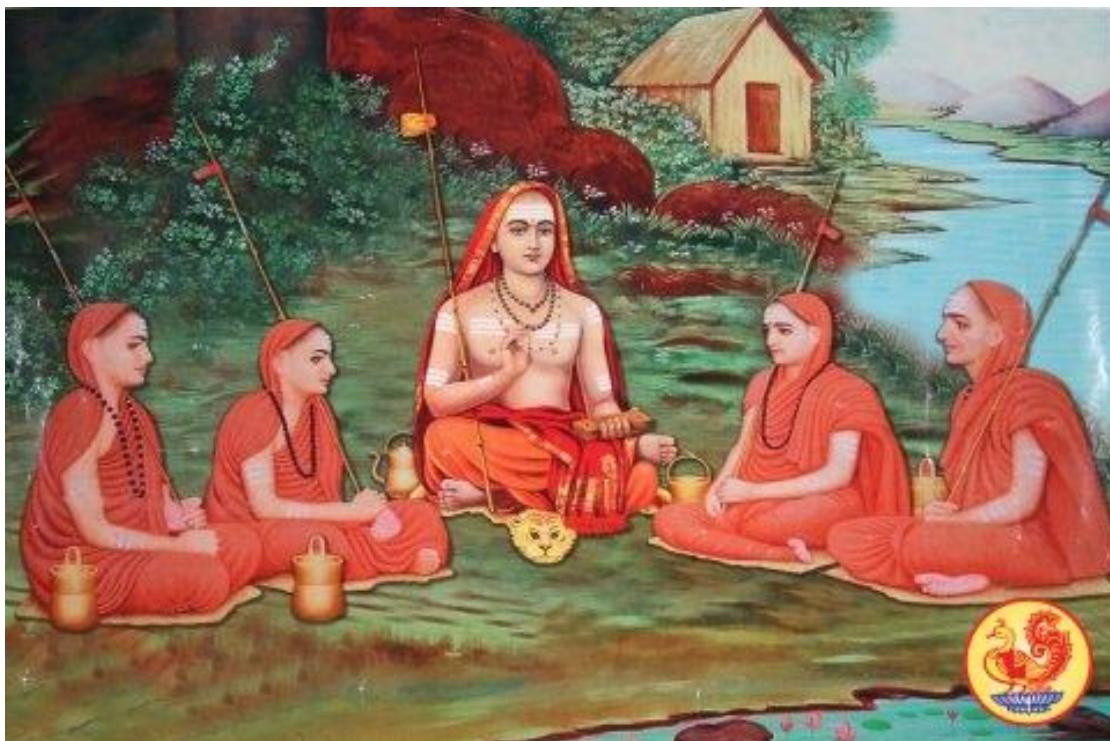


Joga bilten

Broj 14, januar 2017.



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 i www.syaе.org

Sreća i tuga

Svami Satyananda Saraswati

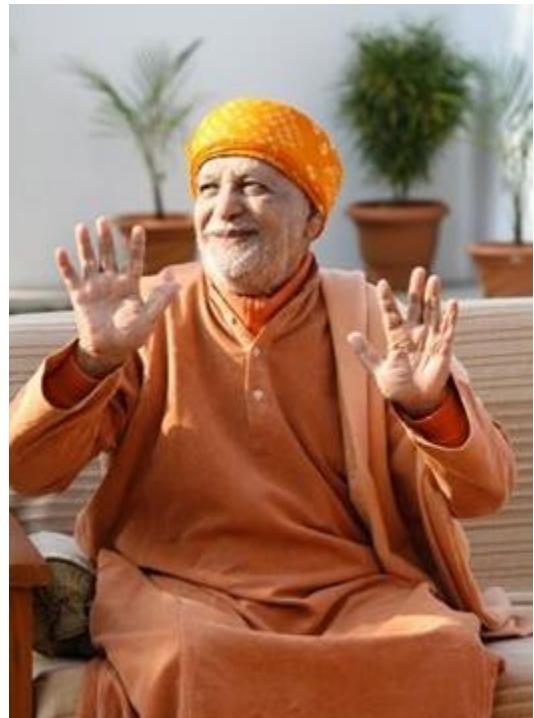
(*Yoga Magazine, decembar 2014.*)

(*Odlomak iz knjige „Rikhiapeeth Satsangs“ tom 4, Svami Satyanande Sarasvatija*)

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

Sreća i tuga, oba ova osećanja, ostavljaju trag na srcu. Kada ste srećni znajte da se mora i euforija jednom stabilizovati. Kada vas uhvati tuga, u jednom momentu ćete morati da je obuzdate. Da li hoćete i dalje da patite od tuge? Niko ne želi da bude nesrećan, pa ipak vi i dalje nastavljate da ste tužni.

Zašto se ne priberećete? Te emocije se jedino mogu valjano savladati putem kontrole uma, jer se osećanje tuge rađa u umu. Sreća i nesreća nisu izvan vas, to su nazivi koji opisuju stanja vašeg uma. Sreća i nesreća ne leže ni u življenju ni u umiranju, ni u bogatstvu ni siromaštву, nego su ona samo u umu ljudskoga bića. ☺



“Zadovoljstvo i bol, lepota i ružnoća, sve su to lažne imaginacije uma. Um je lažna, iluzorna stvar, tako da su i svi koncepti uma lažni. Prava sreća leži u tebi. Ona je u duši, Atmanu. Ona je subjektivna. Javlja se kada je um koncentrisan, kada se čula povuku od objekata spoljašnjega sveta, kada ostanete bez želja i misli”. Svami Šivananda

Tradicija davanja

Svami Nirandānanda Sarasvati

(deo teksta iz *Yoga Magazina*, avgust 2005.)

Zašto se daju pokloni u ašramu? Koje je značenje dana, bheta, prasada i akšata ?

Uosnovi ljudske prirode je akumuliranje. Ono se događa na svim nivoima: fizičkom, mentalnom, emocionalnom, intelektualnom, psihičkom i duhovnom. Akumulacija je poznata kao *bhoga*, uživanje. Mi nalazimo zadovoljstvo u sakupljanju stvari i vezujemo se za njih. Ako nam neko koga volimo i poštujemo da olovku, čuvaćemo je godinama, a kada dođe vreme da se razdvojimo od nje, odjednom će dobiti sentimentalnu vrednost. *Bhoga* je ishod veze između čula i čulnih objekata.

Pet čula nam pružaju različita iskustva. Preko kože imamo iskustvo dodira, kroz oči vidimo, kroz uši čujemo zvuke, preko nosa osećamo mirise, putem jezika imamo iskustvo ukusa. Čula su u stalnoj vezi sa svojim čulnim objektima. Kada oči vide lep cvet mi poželimo da ga imamo, i zato uberemo cvet. Kada jedemo, čulo ukusa u kontaktu sa hranom stvara jedan osećaj, jednu želju, potrebu i mi tako želimo još hrane, sve dok se potpuno ne zadovoljimo. Kada nos oseti neki fini miris, mi osetimo užitak i zadovoljstvo.

Bhoga je uživanje, ali kad ono nije uravnoteženo, tada se razvije *roga* ili bolest. Ako previše jedemo zato što nam se sviđa ukus, imaćemo problema sa varenjem. Preterano uživanje uvek stvara probleme sa kojima telo i um moraju da se suoče. Kad je uživanje uravnoteženo, onda je to *joga*.

Bhoga predstavlja rađasičnu sklonost. *Roga* predstavlja tamasično, preterano uživanje. *Joga* predstavlja satvičan aspekt, pravilnu upotrebu čula i čulnih objekata.

Gomilanje stvari i posesivnost su u osnovna obeležja *bhoge*. Neki ljudi imaju izraženje ove odlike, a drugi manje izražene, ali težnja za posedovanjem i sakupljanjem postoji u svakome. Mnogi ljudi godinama čuvaju dnevničke u kojima su beležili svoje misli i događaje. To je takođe sakupljanje. Posesivnost predstavlja negativnu, rađasičnu sklonost. Da bi se umanjio i doveo u sklad takav rađasični stav, kao i da bi se um oslobodio od vezanosti i neprekidnih asocijacija, treba da se usvoji jedan sasvim drugačiji stav, drugačiji način ponašanja od uobičajenog. Umesto sakupljanja, davanje i deljenje treba da postanu glavne aktivnosti i glavna ideja u umu.

U Indiji je davanje veoma staru tradiciju još iz vedske epohe. Nekad su svi imali običaj da daju. Ako bi stranac došao u vreme jela bio bi pozvan da podeli hranu sa domaćinima čak i ako su to bila samo dva suva parčeta hleba, ne bi mu rekli da dođe kasnije. Ova tradicija takođe postoji u hrišćanskim učenjima. Prosjak se ne bi odvratio sa vrata praznih ruku. Nekada je prosjak mogao da sakupi sve što mu je potrebno za taj dan otišavši samo u tri kuće, nije morao da sedi pored puta celi dan kao što je to slučaj danas.

U vedskoj kulturi davanje i deljenje je bilo obavezno. Morali ste da delite svoj prihod sa onima koji nemaju izvor prihoda. Smatralo se da deset posto od toga što ste zaradili ne pripada vama i bilo je obavezno da se stavi na stranu za one koji nemaju ništa. Čak je i danas je ostala tradicija da ostavite sa strane neki procenat od svog novca da pomognete drugima. Poreski zakon kaže da pet procenata vašeg profita mora biti upotrebljeno u dobrotvorne ili verske svrhe. To se primenjuje u svakoj industriji ili fabriči, pa i u ašramu, ali da li individualno ljudi tako čine ostaje na njima. Uvek smo usmereni samo na svoje sopstveno zadovoljstvo i uživanje, više nego da brinemo za one koji nemaju, a koji čine većinu u društvu. Ali kako je Paramahamsađi rekao: „Koliko dugo ćete moći da sedite u svojoj klimatizovanoj sobi dok napolju vatra besni? Na kraju će vatra i vas progutati.“ Sa ponovnim uspostavljanjem vedske kulture vremenom bi se siromaštvo moglo iskoreniti.

Ljudi koji dolaze u ašram doprinose ašramu, a ašram uzvraća taj doprinos u nekoj formi. To je deo prirodne evolucije ašrama. U početku mi nismo davali poklone jer nismo mogli, jer je i nama trebala pomoć. Ašram se gradio i razvijao i sva sredstva su bila potrebna. Ali sad imamo sve tako da želimo da vratimo ljudima koji su nam davali sa puno vere i iskreno. Jedan osnovni princip koji smo uvek pratili je da šta god nam date nije za nas, nego nam je dato na poverenje. Vi date jer vas obuzme neko osećanja, ali mi smo samo poštar koji to prosleđuje. Zbog toga nema luksuza u ašramu.

Prasad, bhēt, akṣat i dan su različita imena koja označavaju čin davanja. *Dan* znači milosrđe.

Svako davanje od strane porodičnog čoveka se zove *dan*. *Prasad* znači izraz naklonosti i dobre volje. Svako davanje koje se odvija u ašramu ili nekom hramu je poznato kao *prasad*. Ova ponuda ili poklon nosi u sebi dobre želje za vaše zdravlje, sreću, prosperitet i mir.

Bhet znači poklon. Poklon se daje ljudima ne radi njihovog zadovoljstva ili uživanja, već radi njihove potrebe. U Rikhiji smo jedne godine svakoj porodici poklanjali čitav komplet kuhinjskog posuđa: za kuhanje, za skladištenje, za pijenje i serviranje. To se zove *bhet*, ili poklon koji ima za cilj da otkloni patnju i da zadovolji potrebu.

Akṣat znači poklon koji nikad ne prestane da se daje. Odnosi se na žitarice i taj termin se više koristi kada se radi o jagji, jer se u jagji sve prinosi Devi, Univerzalnoj Majci. Ono što se prinese Devi i potom se uzme nazad je *akṣat*, što znači neprekidan poklon, konstantan protok, kao tok reke. Ono što dobijete zauzvrat je neprekidan tok milosti Božje. Tako da šta primite tokom jagje je *akṣat* jer su to simbolični predmeti. Šal za muškarce, sari za žene, kilogram pirinča, kilogram pšenice, sto grama ječma, razne jantre ili slike i uljane lampice su uobičajeni *akṣat* pokloni koji se daju tokom Rađasuja jagje. Ovi pokloni odeće, žitarica i raznih malih predmeta za kućne rituale koje dobijete, uvek će vas podsećati na to da božanska milost teče do vas neprestano. Preko poklona *akṣata* taj osećaj i osećanje će ostati uvek sa vama. To je tradicija Indije da se u svakoj prilici, na svaki praznik ili sveti dan daje *dan*, *bhet*, *prasad* i *akṣat*. ☸

Krija joga

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, april 1980.*)

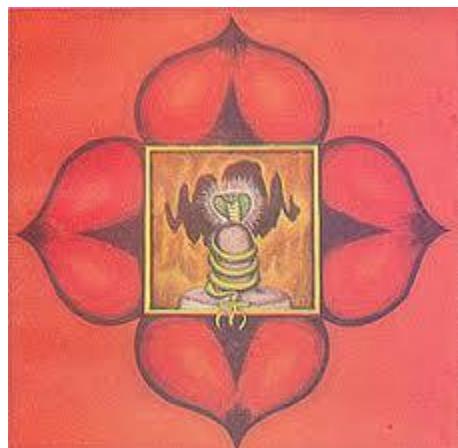
(*Satsang održan tokom konferencija u Zinalu, u Švajcarskoj*)

Krija jogi je jedan od najvažnijih praktičnih aspekata tanre. Zbog toga je kada govorimo o krija jogi potrebno da nešto znamo i o tantri. U nauci tanre se smatra da su telo, um i duh u neprekidnom procesu evolucije i promene. Fizičko telo je jedna manifestacija svesti. Ono se ne razlikuje od duha već je to jedno njegovo stanje.

U fizičkom telu teku kanali energije ili *śakti*. U materijalnoj ravni *śakti* je poznata kao prana i um. Um je jedan oblik energije, a prana drugi. Ove dve energije su u tantri poznate kao *Śiva* i *Śakti*, a u hatha jogi kao ida i pingala. Ida i pingala predstavljaju mentalnu i praničnu energiju koje u potpunosti prožimaju ovo telo. Zahvaljujući njima mi mislimo i pokrećemo se.

Energije ide i pingale teku kroz dva nadija ili prolaza u okviru kičmene moždine. Ova dva nadija izviru iz osnove kičmene moždine, iz tačke poznate kao muladhara čakra, i završavaju se u agja čakri u *medulli oblongati* (*produžena moždina*, prim. prev.). Ovi nadiji nisu samo

psihički po svojoj prirodi, već imaju i svoju fizičku prirodu takođe. Na isti način, mentalna energija nije samo psihološka, ona je takođe i fiziološka. Slično, pranična energija nije samo materijalna, to je takođe i viša energija. Pored pranične i mentalne energije, postoji i treća energija u ljudskom telu koja se sprovodi do viših centara kroz *sušumna* nadi u kičmenoj moždini. Dok su pranična i mentalna energija psihološke, fiziološke i biološke po prirodi, ova treća energija je spiritualna. Kada prana preovlađuje, mi smo fizički aktivni; ako um preovlađuje, mi smo mentalno aktivni. Međutim, kada se kundalini probudi i ova energija proteče kroz *sušumnu* do viših centara, mi postajemo duhovno aktivni.



Zbog toga krija jogi ima dvostruku nameru: 1) buđenje kundalinii, duhovne energije i 2) buđenje sušumne, kanala za duhovnu energiju. Buđenje sušumne je neophodno jer ukoliko ona nije probudjena i otvorena, onda duhovna energija može da poteče kroz pogrešan kanal. Stoga nije samo buđenje kundalinija važno, mnogo bitnije

je buđenje kanala kroz koji energija treba da se sproveđe. Vi možete da uspete da probudite energiju u muladhara čakri različitim jogičkim praksama, ali ukoliko sušumna nije istovremeno probuđena, ova energija može da skrene i pogrešno krene kroz idu ili pingalu. Kada se to desi, učenik krija joge će imati puno poteškoća da se energija ponovo pravilno ne usmeri. Zbog toga u praksi krija joge treba biti veoma oprezan u vezi sa ovim dvostrukim buđenjem.

Sprijateljiti se sa umom

Jedan od razloga zašto ima tako puno psihičkih problema i na istoku i na zapadu je zbog toga što ljudi pokušavaju da stave um pod kontrolu. Prakse krija joge su tako osmišljene da ne moramo da se suprotstavljamo umu. Kontrola uma je intelektualni proces i protivan je samom principu duhovnog razvoja. Zbog toga, cela oblast i suština krija joge se razlikuje od onih vrsta učenja koja naglašavaju kontrolu uma.

Hajde sada da popričamo o umu. Misao nije um, nalet emocija nije um. Ljudi koji pokušavaju da upravljaju umom zapravo ne znaju tačno šta je um. Um je poput ledenog brega čiji se samo mali deo vidi, a puno toga ostaje nevidljivim pod površinom. Većina ljudi ne zna o čemu misli i šta oseća, potpuno su nesvesni svog mentalnog stanja. Um je jedno veoma moćno oruđe i morate da postupate sa njim veoma pažljivo. Ako ste nepravični prema njemu, ako se borite sa njim, on postaje slab. Većina vas misli o umu kao nekom majmunu, demonu ili čudovištu i dok meditirate vi se borite sa sobom, mrzite samog sebe. Ali vi to ne shvatate i zbog toga

meditacija koju praktikujete dovodi do poricanja i samoobmane.

Meditacija mora da se radi sa umom i zbog uma. Nije potrebno da zaboravite sve o sebi. Mi ne govorimo o povećanju ili brisanju uma, mi govorimo o ekspanziji uma. Stepen evolucije uma mora dalje da se uveća. Razvili smo spoljašnju, čulnu, mentalnu svest. Prepoznajemo oblik, čujemo zvuk, možemo da osetimo dodir, i to su dosadašnje sposobnosti uma. Sada treba da proširimo svesnost na unutarnju sferu i otkrijemo unutrašnje mogućnosti uma. Kada postanemo svesni i sposobni da proširimo unutrašnje mogućnosti uma, trebalo bi da istovremeno održimo i spoljašnju svesnost. To je slično kada stojimo na pragu kuće i možemo istovremeno da vidimo unutrašnjost sobe kao i spoljašnji svet.

Zbog toga, u praksi krija joge, prva i najznačajnija stvar je da ne kontrolišete um, jer to uopšte nije potrebno. Duhovna svesnost može da se rodi u čoveku bez obzira na stanje u kome se nalazi njegov um. Duhovna prosvetljenost nije stanje uma, ona se razlikuje od uma. Samo gubite vreme boreći se sa umom. Vi ne poznajete um. Kada biste poznavali celovitost i homogenost uma, iznenadili biste se koliko ste grešili. Dubina, neograničenost, moć uma su tako veliki da to ne možete ni da zamislite. Zbog toga u krija jogi mora da se izgradi i održi potpuno prijateljski stav prema umu. Moguće je razviti se bez pomoći uma, ali je bolje ako se to čini kroz um.

Druga važna stvar koju treba imati u vidu je da su mnoge misli koje pokušavate da kontrolišete u svom spiritualnom životu, zapravo proizvodi biologije. Takve misli ne treba da

stavite pod kontrolu namećući suprotne misli. Ako uspete da na pravi način uravnotežite nadije i lučenje hormona, 95% razmišljanja protiv koga se borite će magično nestati. Kada postoji neravnoteža između praničnog i psihičkog sistema, um je uzrujan, a kada je um uzrujan vi se borite sa sobom.

Prakse krija joge

U krija jogi koristimo mudre, bandhe i pranajame. Na primer: jedna od važnih praksi u krija jogi se zove *khečari* mudra. Ona nam pomaže da iskoristimo jednu vrstu izlučevine u telu ili nektar koji stvara duhovnu atmosferu u umu. Ovaj nektar kaplje iz bindu čakre u udubljenju na lobanji (*fontanela, mali otvor u spoju kostiju lobanje*, prim. prev.) i aspirant može da ga oseti primenom *khečari* mudre. Možda nećete uspeti da ga osetite baš svakoga dana, ali ćete moći ponekad. Kada se to desi, um potpunosti nestane. Misli tada ispare, a smirenost dođe automatski.

Dok radite prakse krija joge celo fizičko telo se istoga časa stavlja pod kontrolu. Posle toga se spontano uspostavlja mentalna kontrola, a da ne morate da pokušavate da uklonite svesne tokove i težnje uma. Viša svesnost može da se doživi čak i kada je svesnost usmerena ka spolja. Homogena svesnost postoji potencijalna u

svakome, ali da biste imali to iskustvo morate da proširite kapacitete uma i svesti.

U svim praksama krija joge od vas se zahteva da se ne brinete kako se ponaša um. Ovde se ne ističe stabilnost i smirenost jer su prakse po prirodi dinamične, a ne statične. Ovde nema pasivnosti kao u drugim sistemima meditacije. Um i svest moraju da ostanu aktivni, a ne neaktivni. To je razlika između hipnoze i jogičkog iskustva. Kada se delovi tela i uma upućuju na neaktivnost, vi se usmeravate ka hipnotisanom stanju.



Sveobuhvatno iskustvo

Kroz prakse krija joge vi ne umrtvljujete um, već vi stimulišete um, pranu, kao i svaki pojedini organ. Zbog toga se ne oseća ona ista vrsta mira koja se javlja u hipnotičkom stanju. Većina ljudi želi bekstvo i onda oni pokušavaju da pronađu najlakši način, ali ja nisam za to. Vrlo dobro znam da je um izvor svakojakih nevolja, ali mi možemo da usmerimo njegovu aktivnost.

Ne treba ulagati napor da bi se kontrolisalo ponašanje i sklonosti uma. U krija jogi se ne teži ka stanju apsolutne šunje, (*praznine*, prim. prev.) već ka stanju apsolutnog postojanja. Želite da se duhovno uzdignite, a da opet budete svesni celokupnog stvorenog sveta oko vas. Čulna, mentalna i duhovna iskustva su

sastavni delovi jednog iskustva, međutim kada se povučete u sebe vi odsecate čulna i mentalna iskustva i dobijate nepotpuni doživaljaj.

Zbog toga, hajde da doživimo sveobuhvatno iskustvo, a ne samo delimično. Kada sednete u neku asanu, zatvorite oči, isključite um i uđete u meditaciju - to je parcijalno iskustvo. Ali kada ste istovremeno svesni i onoga spolja kao i onoga unutra, to je onda potpuno i celovito iskustvo. To je put za savremene ljude, jer oni žele da žive i ovim životom takođe, bez obzira na to koliko teže drugom životu. Zbog toga, ovaj i onaj život, ova svesnost i ona svesnost, ova svest i ona svest, moraju biti pomešane.

Tako da, krija joga ne vodi u šunja *samadhi*. (Vrsta *samadhi*, odnosno prvi nivo *samadhi*. *Samadhi* je visoko ili krajnje stanje uma u kome svaka identifikacija nestaje, sem identifikacije sa objektom meditacije. Um se tada potpuno stopi sa objektom meditacije, a sve drugo iščezne iz pažnje. Prim. prev.) Krija joga vodi širenju svesti i oslobođanju energije. Energija je u muladhari. Energija je tamo latentna, uspavana i treba da se oslobodi. Svrha krija joge je da probudi kundalini i kada se ono desi, jedinstvo postaje veličanstveno i prelepo. Stičete jedan novi smisao, novu svesnost i novu spoznaju. ☸

„Um svetovnog čoveka pun nižih želja i strasti kreće se u **muladhara** i **svadhisthana** čakrama odnosno centrima koji se nalaze prvi, blizu anusa a drugi, kod reproduktivnih organa.“

“Ako se um pročisti, on se uzdigne do nivoa **manipura** čakre, centra koji se nalazi u predelu pupka i doživljava se izvesna snaga, moć, kao i radost.”

“Ako se um bude još više pročistio on će se uspeti do **anahata** čakre ili centra u predelu srca i iskusice se blaženstvo.”

Svami Šivananda („Kundalini Yoga”, u izdanju Divine Life Society)

Božije ime

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2005.*)

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

Satjam – istina, šivam – blagonaklonost i sundaram – lepota – ova tri svojstva čine vaš istinski oblik, vašu pravu prirodu. Čistota je već u vama. Dobre osobine ne morate da usvajate iz spoljašnjeg sveta. Sve to vi već imate u sebi, vi ste već takvi. Radi toga se u svetim spisima kaže da satjam, šivam i sundaram predstavljaju vašu pravu prirodu, ali su ta svojstva skrivena. Da biste ih ispoljili, morate da razbijete spoljašnju ljušturu.

Duhovni život ne bi trebalo vezivati za svakodnevni život, a ne treba imati ni bilo kakve kompleksne u odnosu na svoju prirodu, poput tvrdnje: „O, ja nisam dobar čovek.“ Tačno je da niste dobri, a ni ja nisam dobar. Vi niste dobri osamdeset posto vremena, a ja nisam dobar deset posto, ali ipak nisam dobar. Dokle god ste u ovom ljudskom telu, ne možete se oslobođiti grehova, promašaja, slabosti ljudskog života, zato što ste uslovljeni dharmom tela. Uslovljeni ste gunama: satvom, rađasom i tamasom. Bez objedinjavanja i preobražaja satve, rađasa i tamasa, nema stvaranja. Kreacija sveta je u potpunosti sastavljena od tri gune.

Dobrota se ne može nametnuti niti se može razvijati. Dobrota je vaše unutrašnje biće, potpuno skriveno i jedino uz pomoć Božijeg imena možete probiti ljušturu. Samo je jedan način da to postignete, svi ostali nisu delotvorni.

Moj model potiče iz 1923. (*Svami Satyananda često poredi svoje telo sa starim modelom automobila iz 1923., godine kada je on rođen, prim. prev.*) i ja se čitavog života trudim. Isprobao sam sve metode i odustao od njih. Toliko sam puta pokušao da ispravim pseći rep, a on bi se uvek iznova uvrtao. Rep

je moguće ispraviti samo ako se odseče. Shvatio sam da sam ja u stvari pokušavao istovremeno da sačuvam rep, ali i da ga ispravim. To nije moguće. Ili pustite da rep bude uvrnut ili ga odsecite. Zbog toga sam ja odsekao moj rep. (*Poređenje sa psećim repom je u Indiji isto kao kod nas reći "ispravlja krivu Drinu". Odnosi se na ego, na ukorenjene osobine. Ulični psi u Indiji svi imaju izvijen rep naviše.* Prim. prev.)

Život je na početku nepotpun. Ako želite da život usmerite ka potpunosti i savršenstvu, trebalo bi da počnete mantrom za celovitost. Jedina mantra za celovitost i savršenstvo je Božije



ime. Potpuno je prirodno da život u početku bude nesavršen. Kada želite da krenete ka savršenstvu, na polazištu ne morate da se opredelите za težak put. Možete da isprobate svaki metod, ali disciplina treba da čini važan deo vašeg života. Uveče, pre odlaska na spavanje i ujutru, čim se probudite, sedite i dvadeset minuta ponavljajte Božije ime. Četrdeset minuta je tek delić jednog dana, ali je dovoljno da porodični život učini ugodnim. Tada nije važno šta će ste jesti i piti. Ako vam se jede meso ili piće vino, uradite to. Možete da uradite sve što poželite. Bez obzira šta ste - prostitutka, lopov, svetac, žena ili muškarac, pripadnik više ili niže kaste, političar ili izvršna vlast, ponavljajte Božije ime.

Radite to glasno. Šta tu ima da se krije? Ne treba da vas bude sramota što pevate Gospodovo ime. Zbog čega da se ljudi stide obožavanja Boga? Ako me vide kako prizivam Boga i sami će to činiti kada se vrati kući. Ja ustanem, umijem se i započnem đapu (*praksa ponavljanja mantre*, prim. prev.). O Bože, kada pođem na spavanje tvoje ime treba da bude poslednje čega će se sećati, a kada se probudim tvoje ime treba da bude prvo što će čuti. Tako ja Božijim imenom otpočinjem i završavam dan. Sve što je dobro počelo, dobro se završava.

Međutim, kad ujutru otvorite oči, prvo što ugledate je ovaj idiotski svet. Šta tu ima da se vidi? Po čitav dan gledate svet zato što morate. Ali treba da ga zaboravite bar na četrdesetak minuta svakog dana i posvetite pažnju imenu Gospoda. Počnite dan sa Gospodovim imenom. Nemojte se plašiti Boga. Bog neće biti nesrećan ako ne budete ponavljali Njegovo ime. Čak i ako ga optužite On vas neće kazniti.

Bog je naš prijatelj koji uvek čini sve za naše dobro. Ni smo ti koji na Njega zaboravljamo.

Bog postoji i zauvek ostaje sa nama kao prijatelj. Svami Šivananda je govorio: „Bog je dah nad dahom, prana nad pranom i život nad životima. Bog je moja stvarnost. To je jedina istina u životu.“

Veruje se da iskustvo Boga ima dva aspekta: ime i oblik. Ime je popularnije od oblika. Za to postoje dva razloga. Prvo, ne moramo da koncentrišemo um da bismo se prisetili Božijeg imena. Drugi razlog je da ime nosi zvučnu vibraciju, *nada*. Ono stvara vibraciju na mnogim nivoima. Ako pevate Om ili Rama, taj zvuk vibrira na grubom nivou, a zatim na unutrašnjem nivou proizvodi suptilniju vibraciju i izaziva pravu eksploziju.

Ono mesto na kome se spominje i peva Božije ime postaje čisto i sveto. Mesto gde ima svađa i uvreda postaje neposvećeno i nečisto. Božije ime je kao sapun. Baš kao što sapun čisti odeću, tako Božije ime spira nečistoću mnogobrojnih prethodnih života. Božije ime je kao deterdžent koji čisti karme. On čisti svu zaprljanost duše koju ste nakupili u toku ovog života i mnogih prošlih života. Ovu Akharu smo osveštali pevanjem Božijeg imena.

Izgovaranje Božijeg imena je jedan način da se razvije bhakti, a služenje Njemu je drugi. Nije važno da li će ste to nazvati sapunom ili nekako drugačije. Na hindiju kažemo *sabun*, na španskom kažu *habon*, Italijani ga zovu *sapone*, a neki ga zovu *soup*, ali suština je uvek ista. Odnos između posvećenika i Boga treba da počne sa imenom. Kada ponavljate ime, razvija se osećanje, a to je bhakti. Ime ili mantra je metod, ali ono što je zaista bitno je vaše lično osećanje.

Postoje metodi da se razvije bhavana, osećanje, bhaktija. Morate da shvatite da ste vi zaboravili na Boga. Možda o Njemu govorite,

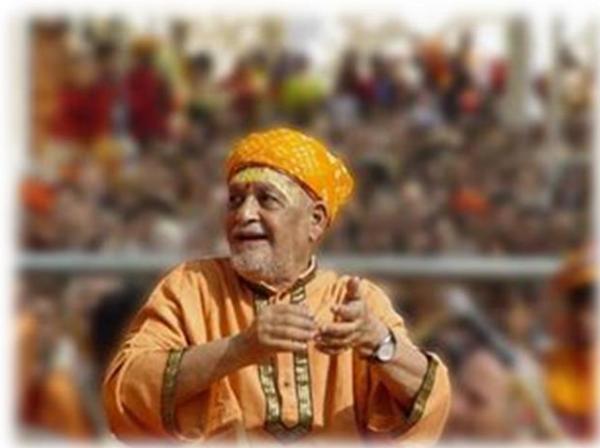
čitate o Njemu, pa ga i želite, ali ne radite za Njega onoliko koliko radite za novac, profesiju, uspeh, decu. Zaista naporno radite, danonoćno. Ponekad čak imate i srčani udar, ali niko nikada nije umro od srčanog udara zato što je voleo Boga! Ljudi umiru od srčanog udara dok rade za svoju porodicu, ali niko nikada nije umro od srčanog udara dok se prisećao Boga. U tome je sva naša muka.

Postoji nešto što se zove poslednji dah. Koja bi trebala da bude poslednja misao u trenutku ispuštanja poslednjeg daha? Svako ima poslednju misao. Možda niste svesni svoje prve misli jer tada niste imali potpunu svest, ali sasvim je izvesno da postoje poslednja misao i poslednji dah. Isto tako postoji i poslednja aktivnost kao što je ispijanje vode, obavljanje đape, odlazak u toalet, pričanje sa nekim. Kakva treba da bude moja poslednja aktivnost, moja poslednja misao i moj poslednji dah? To treba da bude Božije ime, zato što ta misao određuje naše dalje putovanje.

Sad je moja jedina želja da mi na usnama bude ime Govinde kad moja prana bude napuštala telo. Dok sam živ, dopusti da se sećam

Tvog imena, a kada budem umirao, neka moj poslednji dah u životu bude Tvoje ime.

Baš kao što se šećer stapa s mlekom, neka se um istopi u Bogu. Nema svrhe kontrolisati um, jer um kao takav ne postoji. Samo neprestano pevajte Božije ime u ispravnoj melodiji i intonaciji, ritmu i tempu. Uživaćete u tome. Dobra hrana, slatkiši, čaj, kafa, čak i rakija, ne proizvode toliko topline kao pevanje Božijeg imena. Ne postoji neka druga alternativa i nema boljeg sredstva za dosezanje Boga od pevanja Njegovog imena. ☸



„Kada se um veoma pročisti, kada meditacija i devocija postanu intenzivne i duboke, um se uzdigne do višudhi čakre, odnosno centra u grlu, i doživljava sve više i više moći i blaženstva. Čak i kada je um dospeo do ovog centra posoji mogućnost da se padne u niže centre.

Kada jogi stigne do agja čakre ili centra između obrva, on doživi Samadhi i ostvari Vrhovno Sopstvo ili Brahmana. Ovde još postoji blagi osećaj odvojenosti devotija od Brahmana.” Svami Šivananda („Kundalini Yoga”, u izdanju Divine Life Society)

Krija jogा – korak po korak

Svami Nirandanaanda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 1996.)

Molimo vas da preispitate svoju odluku da podučavate samo prvih četrnaest krija u toku ovog kursa krija joge.

Kada neko dođe na jogu uglavnom želi da nauči odmah sve, ali promišljen učitelj joge ne podučava sve odmah. Iskustvo nam govori da mnogi nauče razne joge, uključujući krija jogu, a onda usled nedostatka usavršenosti dođu do tačke odakle više ne mogu da napreduju. Stoga smo mi odlučili da podučavamo krije u etapama i tako omogućimo da se svako vremenom usavrši ili da u potpunosti iskusи svaku etapu.

Ako proučavate tradicionalne aspekte krija, videćete da se prakse dele u tri grupe: pratjahara krije, dharana krije (*dharana je koncentracija*, prim. prev.) i dhjana krije (*dhjana je meditacija*, prim. prev.). Preporučuje se da usavršite pratjahara krije i dharana krije pre nego što probate da pređete na napredne dhjana krije.

Uostalom, šta je krija jogă? Krija jogă nije grupa praksi koje vode momentalnom buđenju prane i momentalnom buđenju kundalini. Ne. U krija jogi naći ćeće kombinaciju asana, pranamaja, koncentracije i vizualizacije. Iskreno govoreći, iako mi podučavamo krije, ni ih podučavamo pod prinudom. Da se mi pitamo, mi ne bismo nikoga učili krijama. Prisiljeni smo da ih podučavamo pošto mnogi koji vežbaju jogu dosegnu određeni

nivo i treba im podsticaj da se dublje otisnu u prakse joge.

Suptilne dimenzije ličnosti

Dakle u krija jogi gde se kombinuju mnoge različite komponente, rezultat buđenja se iskusi u fizičkom telu, psihičkom telu i praničnom telu. Ovo su tri osnovna tela koja se aktiviraju, bude i stimulišu kroz krija praksu. Joga kaže da postoji pet različitih dimenzija ili koša u ljudskom telu: anamaja koša, fizičko telo ili telo materije; pranamaja koša, energetsko telo; manomaja koša, telo uma ili mentalnih iskustava; vigjanamaja koša, telo kognitivnih sposobnosti; anandamaja koša, telo blaženstva.

Fizičke vežbe hatha joge, asana i pranamaja, utiču i menjaju rad anamaja koše. Ako se dublje upustimo u prakse mudri i bandhi uvidećemo da se njima stimuliše pranamaja koša. A onda ako produbimo prakse rađa joge, pratjaharu i dharanu, videćemo da se aktivira manomaja koša. Vigjanamaja koša se aktivira praksama dhjane.

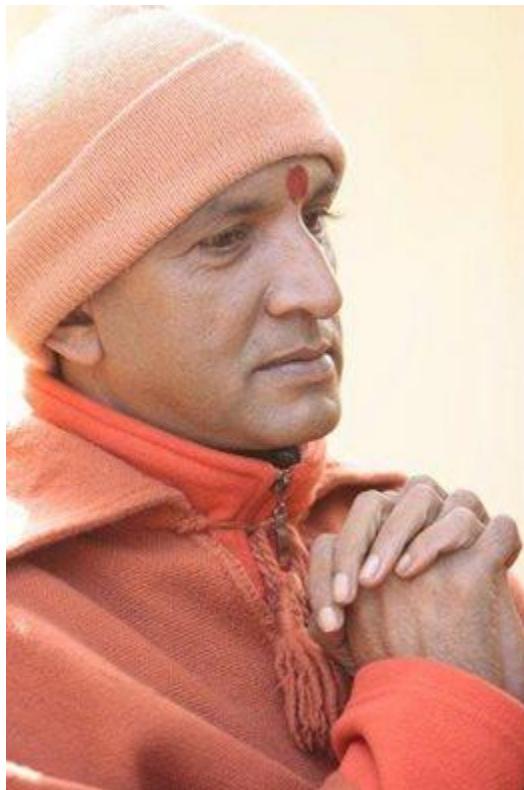
U krija jogi gde kombinujemo asane, svesnost o disanju, kontrolu disanja, vizualizacije i snagu volje, mi istovremeno pristupamo četiri dimenzijama naše ličnosti, svim osim anandamaja koše. Nije lako rukovati buđenjem suptilnih dimenzija ličnosti. Mi ne možemo da kontrolišemo strah, ljutnju, frustraciju i depresiju

koje doživljavamo svakodnevno. I pored toga mi i dalje želimo da zaronimo dublje u našu svest i mislimo da možemo da se nosimo sa psihičkim promenama koje se dešavaju.

Smatram da je ovo ogromna zabluda čoveka. Kada bismo mogli da kontrolišemo našu ljutnju, strah, frustraciju, ljubomoru i mržnju onda bi bili spremni za krija jogu. U suprotnom, ne. Kada nismo u stanju da kanališemo i usmeravamo mentalne i emocionalne sile koje upravljavaju našim životima, kako onda možemo da vladamo i usmerimo psihičko buđenje, o kome u ovom trenutku nemamo nikakvu predstavu.

Zanela nas je lepota predstave buđenja čakri. „Sjajno! To mora da je nešto sjajno!” Zanela nas je lepota same ideje o kundalini. „Sjajno! Ako se kundalini probudi – fantastično!” Siguran sam da će se mnoge majke složiti sa mnjom da im iskustvo prolaska kroz trudnoću nije bilo na pameti kada su odlučile da postanu majke – samo su želete da brinu o nekome! Ali devet meseci trudnoće zaista ih natera da se zapitaju da li je to sve vredno. Isto važi i za krija jogu.

Zbog toga, radi vas lično, ne zbog mene jer mene ne zanima da li ćete izgubiti razum ili sačuvati zdrav razum, već zato što morate ostati duševno zdravi, bolje je zbog vas da praktikujete krije u etapama. Usavršite svaki stadijum i kada ste spremni mi ćemo znati da ste spremni. Nema svrhe naučiti neke prakse ovde i zatim da se vraćate kroz



godinu dana u toku kojih niste učinili ništa da biste učite ostatak praksi. Samo posmatrajući osobu mogu sa sigurnošću da kažem da li je ili ne osoba vežbala i koji je nivo napretka dostigla. Postoje simptomi koji se manifestuju u telu, u ponašanju i stavu osobe koja praktikuje jogu. Mogu da vam kažem gde su i šta su jer postoje tajne u zanatu.

Buđenje prana i čakri

Sa psihičkim buđenjem dogode se mnoge stvari. Prvi nivo buđenja poznat je kao *pranothana*. U ovoj fazi rasute prane u telu postaju jedna i počinju da teku u jednom pravcu. Ukoliko se buđenjem ne rukuje pravilno, ukoliko telo, mozak i um nisu spremni, onda će aspirant iskusiti negativan ishod, kao na primer gubitak sna i hiperaktivnost na neodređen vremenski period, što treba da se stavi pod kontrolu vežbanjem asana, pranajama, mudri i bandhi.

Kada prane postanu stabilne, čakre se bude. Buđenje čakre je druga etapa i najteža da se rukuje njome. Prana se bavi domenom energije. Ali buđenje čakre takođe menja popriličan deo na polju svesti. Mnogi su imali iskustvo da su sa buđenjem muladhara čakre postali izrazito seksualno aktivni, i na fizičkom, mentalnom, emotivnom nivou i da je takvo stanje potrajalo u kontinuitetu. Ukoliko se ovom energijom ne vlada na pravi način, osoba čak može postati silovatelj! Ovakva reakcija je zaista moguća jer um nije u stanju da se suoči sa novom formom i percepcijom svesti.

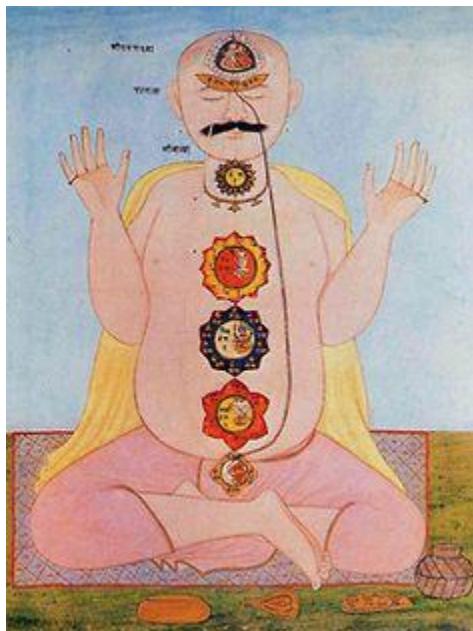
Buđenjem čakri, negativnost i pozitivnost isplivavaju na površinu i kao i uvek negativne snage budu jače od pozitivnih. Nisu jače u smislu snage već zato što pobude ekstremno ponašanje kada se ispolje u ličnosti. Ekstremi se ne manifestuju buđenjem pozitivnih osobina zato što se uporedo javlja sklad.

Sa buđenjem neke čakre se takođe dogodi odgovarajuća promena u svesti, ponašanju, pogledu, stavu i stilu života osobe. Kada se probudi svadhisthana i ako nismo u stanju da rukovodimo na odgovarajući način njenim buđenjem tada će nesigurnosti i strahovi postati veoma snažni, do te mere da neki pokušaju da izvrše samoubistvo jer nisu sposobni da se prilagode ni na jednom mestu na svetu. Dakle u svakoj čakri postoje i pozitivne i negativne osobine kojima mora da se rukuje veoma pažljivo i pod rukovodstvom stručnog učitelja.

Potrebno je vođstvo

U Biharskoj školi joge mi nismo nadležni da vodimo ovakve slučajeve. Uglavnom kada mi ljudi pišu i kažu mi da im se ovo dešava, ja ih posavetujem da idu kod psihijatra. Ne želim da preuzmem odgovornost za ljude koji stignu do tačke buđenja na neki svoj način, bez nadzora sa moje strane. Ovo mora da bude jasno.

Ne samo da moramo da naučimo krije i da ih vežbamo, već u isto vreme moramo da znamo kako da vladamo situacijom kada dođe do buđenja bilo prane ili neke čakre. Kada su čakre probuđene, kada je svest



pročišćena, kada su instinkti savladani i pod kontrolom, tada će se kundalini probuditi.

Kundalini je transcendentalna sila. Kundalini nije prana. Prana je jedan apsekt kundalinija. Kundalini nije svest, iako snaga kundalinija može da menja i izmeni strukturu svesti. Kundalini je transcendentalna sila koja se budi samo kada su fizička i mentalna snaga pročišćene, tek nakon što je talog iz uma otklonjen, kako bi Paramahamsa rekao. Kada je energija čista i kada je svest čista tada se transcendentalna energija i svest, u vidu kundalini, manifestuju u životu jednog sadhake.

Stoga, treba da budete srećni što vam se pruža prilika da napredujete korak po korak, nivo po nivo, i što smo mi voljni da preuzmemmo odgovornost za vas. Ukoliko ne želite da mi preuzmemmo odgovornost onda mi možemo da vam pokažemo dvadeset krija za jedan dan.

Kako mogu da uklopim praksu krija joge u moju uobičajenu dnevnu sadhanu tako da se postigne jedan postojan napredak?

Pravilo broj 1 – Nemojte da žurite jer ako žurite imaće mnogo briga.



Pravilo broj 2 – Nikada nemojte da radite sve krije odjednom, u nizu. Ranije su mnogi pričali kako su vežbali veliki broj krija istovremeno. Međutim, iz mog ličnog iskustva i razumevanja sistema krija, tvrdim da nikada ne treba da radite sve krije u nizu jer bi to bilo previše snažno i moćno. Umesto toga, kombinujte ih sa

uobičajenom praksom asana i pranamaja, koncentracije i relaksacije.

Prvo, uradite uobičajenu sadhanu. Onda na kraju dodajte jednu ili dve krije svojoj dnevnoj praksi. Radite iste krije – na primer broj jedan i dva – nedelju dana paralelno sa drugom sadhanom. Druge nedelje radite krije broj 3 i 4, a prestanite da radite krije 1 i 2. Treće nedelje prestanite da radite broj 3 i 4, a radite krije broj 5 i 6.

Postepeno ćete nastavljati da jačate svoje receptivne sposobnosti, a u isto vreme ćete uravnotežiti buđenje energije uz pomoć svoje redovne sadhane. Ovo su dva osnovna pravila za praktikovanje krije koje treba da razumete.

Da li vežbanje krija joge omogućava brži način da se duhovno napreduje? Ukoliko je tako, da li i karme i duboko ukorenjene samskare nadolaze brže ili se rešavaju brže, ili ih jednostavno zaobiđemo?

Krija joga nije sistem kojim ćete brže napredovati. Krija joga će vam dati priliku da doživite sebe iz drugačijeg ugla i drugačijim očima, ali ćete morati i dalje da radite na svojim karmama i samskarama.

Tačnije, imam utisak da oni koji su prošli kroz i usavršili praksu hatha joge i rađa joge, i koji su prevazišli tokom života osnovne samskare i karme kroz praktikovanje gjana joge, karma joge, bhakti joge i dhjana joge, imaju bolje rezultate kada rade krija jogu. Međutim, ukoliko

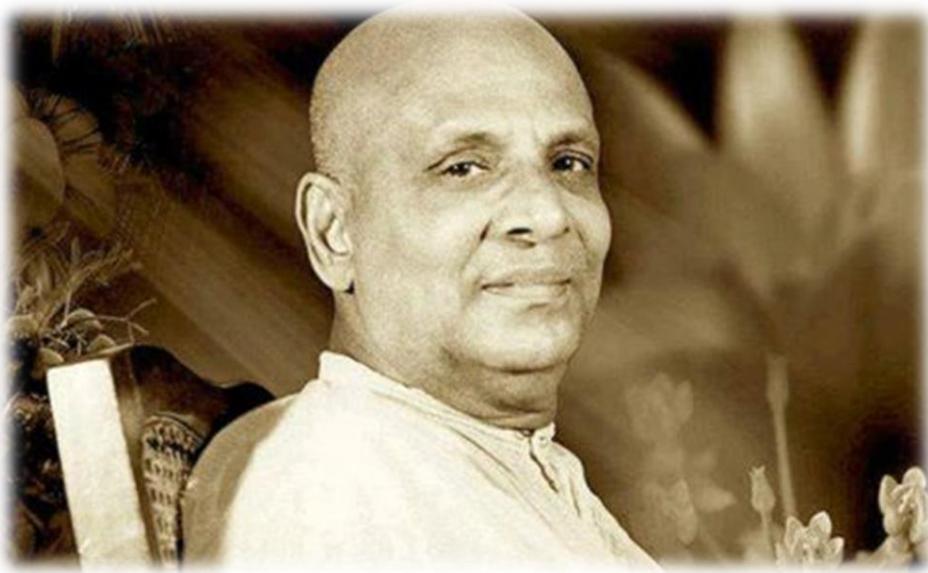
počnete sa praktikovanjem krija joge a da nosite prethodno prošli kroz početne stupnjeve pročišćenja, stvari će se još više uzburkatи i moraćete da se suočite sa svojim samskarama i karmama u formi radosti, sreće, depresije, plakanja i frustracije, ponekad uz veoma jasno ispoljena osećanja a ponekad na vrlo pritajen i zavoren način. Moraćete da se suočite sa raznim stvarima iz uma.

Kako se svest bude menjala, morate da se nosite i sa dobrom i sa lošim, i sa pozitivnim i sa negativnim. U ovom procesu bavićete se svojim sopstvenim samskarama i karmama koje vas vezuju za ovozemaljski nivo. Samskare i karme nikako ne mogu da se preskoče, osim ukoliko niste izuzetna i jedinstvena ličnost.

Najvažnija od svega je vaša privrženost i postojanost u odluci da radite krije. Svami Šivananda je imao običaj da kaže, a i dalje to govori kroz mene: „Jedan gram praktičnog rada je bolji od tone teorije.” Postoji iskaz u „Joga Sutrama” koji kaže da praksa koja se radi redovno, duže vreme i sa verom, priprema teren za više spoznaje. Ovde imamo tri ideje: 1. Redovnost, bez prekida. 2. Duži vremenski period, koji će omogućiti da praksa pročisti, harmonizuje i izbalansira unutrašnju strukturu ličnosti. 3. Vera, uverenje da ćemo na kraju imati iskusiti rezultate prakse. ☸



Hatha joga i kundalini



„Hatha joga teži da probudi kundalini kroz disciplinu fizičkog tela, pročišćenje nadija (energetskih kanala, prim. prev.) i uspostavljanja kontrole nad pranom. Brojnim fizičkim položajima zvanim joga asanama, tonira se čitav nervni sistem i dovodi pod svesnu kontrolu jogina, zatim putem bandhi i mudri se disciplinuje prana, reguliše njeno kretanje, a čak se i zaustavlja i zabravi bez dozvole ikakvog kretanja, zatim putem šatkrija (vežbe čišćenja, šatkarme, prim. prev.) se pročiste unutrašnji organi fizičkog tela i najzad putem pranajami se um stavi pod kontrolu jogina.“

Svami Šivananda („Kundalini Yoga”, u izdanju Divine Life Society)

Putovanje kroz materiju

ॐ Čakre ॐ

Svami Nirandānanda Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 2015.*)

Sportski stadion Tjagrađ, Delhi, Indija, 19. septembar 2014.

Ljudi zamišljaju Šivu i Šakti kao boga i boginju. U jogi je Šiva tatva simbol više svesti, a Šakti tatva je ispoljenje života. Šiva tatva je element svesti, a Šakti tatva je moć aktivnosti. Takođe su poznati pod imenima Puruša i Prakriti ili Brahma i Maja. Potraga za Šiva tatvom je životna istina. Možda neko ne zna ovaj termin, ali traganje u životu je svakako za Šiva tatvom.

Reč tantra dolazi od kombinacije dve reči: *tanoti* i *trajati*. Kada se spoje „tan“ i „tra“ dobijamo reč „tantra“. *Tanoti* znači „evolucija svesti“, a *trajati* znači „oslobađanje energije, šakti“. Tako da *tantra* označava proces, sistem koji se bavi evolucijom svesti i oslobađanjem energije.

Princip transformatora

U kundalini jogi prebivalište Šive i Šakti je u Brahmarandhri (*Brahmina pećina, prolaz ka višoj svesti koji se nalazi na sredini temena glave*, prim. prev.), locirano u lotusu sa hiljadu latica, u sahasrara čakri. Ovde su elementi Šive i Šakti sjedinjeni. Kada se u Šiva tatvi pojavi misao, *Ekoham bahušjama* – „Ja sam jedan jedini i želim

da se ispoljim kroz mnoštvo“, tada se aktivira Šakti da bi ovoj sankalpi dala konkretnu formu. Kada se Šakti aktivira, ona se razdvaja od Šive. Tokom razdvajanja od Šive stvaraju se brojne tatve, a kao rezultat nastaje telo. Ova iskonska energija, *Paramšakti*, biva zarobljena je u materijalnom telu.

Tamo gde je generisana hidroelektrična energija, napon je visok, 11000 kilo volti ampera. Takva energija ne može da se koristi za obične potrebe u zemljoradnji, domaćinstvu ili industriji. Putem transformatora se ova energija pretvara iz 11000 u 440. Kroz drugi transformator 440 se pretvara u 220 i onda ponovo transformator pretvara 220 u 110. Na ovaj način dok energija prolazi kroz različite transformatore, struja se transformiše da bi se prilagodila do određenih granica. Kada ovakva energija stigne u nečiji dom, ona može da se koristi da pokrene ventilator, frižider i televizor. Sada je pogodna za kućnu upotrebu. Da je ova ista energija u naponu od 11000 KVA ušla u kuću, uništila bi je.

Ovo je princip čakri u kundalini jogi. Energija u izvoru ima najviši potencijal. Njenu

modifikaciju možemo da primetimo kada, pošto je prošla kroz nekoliko transformatora, ista energija postaje pogodna za upotrebu u nečijem životu.

Prvi transformator je agja čakra. Kada primalna energija stigne do agja čakre ona poprima oblik uma da bi stigla niže do grla, do drugog transformatora – višudhi čakre. Ovde uzima oblik *akaša tatve*, elementa prostora. U srcu gde se nalazi anahata čakra, energija se transformiše iz akaša tatve u *vaju tatvu*, element vazduha. U manipura čakri, iza pupka, energija je u obliku *agni tatve*, elementa vatre. Kada se Šakti nađe u svadhisthana čakri, ona je u obliku *đala tatve*, elementa vode. U muladhara čakri, energija Šakti je u obliku materije, *prithvi tatve*.

Život se ispoljava u materijalnom obliku. Energija koja je dostigla materijalnu tatu, i koja stvori materiju, ostaje u materiji da miruje i više se ne pomera.

To je evolucija života: kreće se od vrhovne energije do materijalnog stanja. U tom trenutku postajemo svesni života i iskustva življenja. Ovi transformatori u ljudskom telu su odgovorni za određena ponašanja.

Muladhara čakra

Prema joga šastrama (*drevni spisi, znanje*, prim. prev.) u muladhara čakri tražimo stabilnost u životu. Osećaj nesigurnosti se javlja a mi želimo da se sklonimo od nesigurnosti u stabilnost. Kada nađe strah, želimo da ga se oslobodimo i dostignemo mir.

Što se materijalnog stanja tiče, negativne, tamasične radnje u koje se upuštamo imaju veze sa muladhara čakrom. Svaki osećaj nesigurnosti

koji iskusimo u životu, bilo u vezi sa porodicom, imovinom, bliskim osobama, društvom ili okolnostima, on je u nama samima. To je iskustvo muladhare.

Mentalno stanje koje čovek dobija iz svakog transformatora, je navođeno čakrom u određeni obrazac. Sa prithvi tatvom je povezan osećaj nesigurnosti i nedostatak stabilnosti.

Kada se Šakti probudi u muladhari, pozitivna strana prithvi tatve se ispoljava kroz prestanak osećaja nesigurnosti u nečijem životu. Osoba je pobedila i prevazišla to mentalno stanje. Kako se um oslobođa od okova, i oslobodi se određenog stanja i negativnog iskustva, on ulazi u pozitivno iskustvo u kome više nema nesigurnosti i straha.

Um

Kada energija stigne do svadhistane, kundalini se probudila. Svadhistana predstavlja nesvesni um, a simboliše je elemenat vode.

Oni koji su plivali u okeanu znaju da je svetlost sunca samo na površini okeana. Kako se zaranja u dubinu, svetlost sunca postaje sve slabije i slabije vidljiva, da bi na samom dnu bio potpuni mrak. Ne postoji granična linija koja definije oblasti svetla, postepenog zamračenja i potpunog mraka. Ronilac može da kaže iz svog iskustva koliko daleko se sunčeva svetlost proteže u dubini vode. Samo ronilac može da zna na kojoj dubini se svetlost zamračuje i gde počinje mrak.

Um je svestan, podsvestan i nesvestan, ali ovde postoji jasna granica koja označava koji deo je svestan, koji podsvestan, a koji nesvestan. Svest je tamo dokle doseže svetlo inteligencije.

Dok god je svetlo inteligencije prisutno, mi ostajemo svesni, prisutni. Mi pokušavamo da upoznamo sebe i druge i to svetlo nas drži uključenima u svet oko nas.

Ukoliko je inteligencija odsutna, svest je odsutna i tada nemamo predstavu o tome šta radimo. Tako da ovo stanje inertnosti, gde nema pokreta, radnje i napretka, je stanje uma u običnom životu, jer samo tamo dokle svetlost inteligencije doseže, mi imamo iskustvo znanja. Tamo gde svetlost inteligencije ne dopire, čovek ima doživljaj tuposti i znanje je odsutno.

Svest je to stanje uma koje sija svetlošću inteligencije. Kada neko upali lampu u mračnoj prostoriji, samo deo će biti osvetljen, ne cela soba. Zraci lampe će donekle osvetliti ostatak prostorije, ali će ipak svetlost lampe ostati ograničena na mali deo sobe. Gde god da se usmeri svetlost lampe, to je raspon nečije inteligencije. Tamo gde je mrak, ne možemo ništa da vidimo dok god ne zasija svetlost lampe. Na isti način, čovekova inteligencija osvetljava samo jedno područje uma. To područje zovemo svest.

Tamo gde je inteligencija, tamo je znanje. Ali tamo gde inteligencija počinje da biva zaklonjena, čovek ne može da održi bistrinu i javlja se zbumjenost i sumnja: „Da li je to što sam pomislio tačno? Da li je to što sam poželeo pogrešno? Da li je to što sam uradio prikladno, da li je to što želim da uradim neprikladno?”

Do ovakvih mentalnih konflikata u umu dolazi gde svetlost inteligencije ne doseže. Sa svetlošću inteligencije nema mentalnih konflikata u životu. Ovo stanje gde svetlost

inteligencije počinje da bledi i da se gubi naziva se podsvest. Područje uma do kog svetlost inteligencije ne stiže naziva se nesvesnim.

Pod čijim svetlom?

Postoji još jedno stanje uma koje se naziva supersvesnost, ili *turija* stanje. Kakvo je to turija stanje? Evo priče: Maharši Jađnavalkja (Jađnavalkja, *indijski svetac i vedski filozof koji je živeo u VII veku p.n.e.*, prim. prev.) pitao je Gargi (*Gargi Vačaknavi bila je filozof, u vedskoj literaturi cenjena po svojoj mudrosti*, prim. prev.): „Pod čijim svetlom čovek obavlja svoje poslove?” Gargi je odgovorila da čovek dela pod sunčevom svetlošću. Jađnavalkja je opet pitao: „Kada nema sunčeve svetlosti, kako onda čovek obavlja svoje poslove?” Gargi je odgovorila da u tom slučaju čovek može da radi pod mesečevom svetlošću.

Jađnavalkja je nastavio: „A kako onda radi u slučaju da ni mesečine nema? ” Gargi je obrazložila da tada čovek može da vodi život pod svetлом zvezda. „A šta ako nema ni zvezda, pod čijim svetlom će da obavlja svoje radnje i živi svoj život?” Konačno, Gargi je rekla da ukoliko je tama svuda, i nema spoljnje svetlosti, čovek može da obavlja svoje dužnosti samo pod svetлом svoje duše, sopstva ili *atmana*.

Blistava svetlost atmana ne može da se nađe ni u suncu, ni u mesecu, ni u zvezdama. Isto tako u svesnom stanju sija svetlost sunca, u podsvesnom sija svetlost meseca, u nesvesnom stanju sija svetlost zvezda, a u turija stanju obasjava svetlost duše. Ovo je poruka Upanišada i jedan dijalog i između Jađnavalkje i Gargi.

Dar od Boga

Ova svetlost je dostupna samo ljudskim bićima, drugim bićima nije. Životinje nemaju inteligenciju. Samo ljudi mogu da putem inteligencije da dostigne i iskuse svest. Ta inteligencija je jedan kvalitet koju je Bog podario samo ljudskim bićima i ni jednoj drugoj vrsti.

Putem inteligencije čovek je u stanju da samostalno donosi odluke, da prihvati i suoči se sa određenim okolnostima i ispuni svoju životnu karmu. Ukoliko se inteligencija ne koristi, budi se životinjski kvalitet, ili instinkt, i čovek postaje poput životinje. Inteligencija je medijum pute kog se dosegne znanja koje će omogućiti da se dalje napreduje.

Svadhisthana čakra

U svadhisthana čakri nema inteligencije zato što je to područje nesvesnog. Šta je u nesvesnom?

Kabir Das (*indijski svetac, mistik i pesnik iz XV veka*, prim. prev.) je objasnio duhovne istine kroz simboliku. On je govorio da se u posudi od blata nalazi sedam mora. Ovo telo sadrži sedam mora, u kojima se nalaze dragulji i dijamanti. Tih sedam mora su svadhisthana čakra. U njima se nalaze skriveni dragulji, sakriveni u nesvesnom.

Prema jogi nesvesni um je mesto gde se rađaju osnovni instinkti. Glad, san, strah i seksualni nagon puštaju korenje i prokljuju u nesvesnom, a zatim rastu i jačaju. Instinkt gladi, spavanja, straha i seksa su bazična priroda, i nalaze se u svadhisthana čakri. U nesvesnom se kriju želje, stanje odvojenosti i izolovanosti od spoljašnjeg sveta dok spavamo, kao i situacije koje prouzrokuju strah. Zbog toga ni jedan

psiolog niti svetac nisu uspeli da razumeju ili reše probleme koji proizilaze iz instinkata.

Prema jogi karme su takođe skrivene u nesvesnom. Kada se te karme ispolje, one ili unaprede ili unište nečiji život. To su karme prarabdhe, one koje dolaze iz prošlosti (*Prema Svami Šivanandi prarabdha je deo karme prošlosti koja je odgovorna za sadašnji život*, prim. prev.). U sadašnjem životu ubiramo plodove prošlih karmi. U svadhisthana čakri se nalazi rezultati karme i tu se rađaju instinkti. Kada energija koja se uspinje stigne do svadhisthana čakre i prođe kroz nju, tada je osoba oslobođena od ovih instinkata i oslobođena okova karmi, te stiže do manipura čakre.

Manipura čakra

Manipura čakra je područje vatre, centar rađasične prirode. Rađoguna odlučuje nečije delanje.

Satvaguna, rađoguna i tamoguna su kvaliteti uma. Prema samkhiji (*Jedna od šest škola indijske filozofije: njaja, vaišešika, samkhija, joga, mimamsa i vedanta*, prim. prev.) tamoguna označava inertnost, rađoguna aktivnost, a satvaguna svetlost. Satvaguna je blistavost ili priroda svetlosti. Stanje aktivnosti je rađoguna, a stanje nepokretnosti tamoguna.

Evo jednog primera: Grnčar hoće da napravi neki sud i uzima glinu. Glina nema ni oblik, ni formu. Koristeći glinu kao osnovu grnčar može da stvori bilo koji oblik. Ta bezoblična glina je kao satvaguna. Kada grnčar uzme glinu, umeša je sa vodom i pripremi za oblikovanje, tada prevladava stanje rađogune, aktivna priroda. Kada se stvori lik i ispolji se forma, tada je glina

dostigla stanje tamogune, stanje forme i inertnosti.

Svako ima prirodu tamogune jer svako ima oblik, identitet, ime, odlike i osobine. Kada su ime, forma i osobnosti prisutni, to je tamoguna. Kada su forma i ime zajedno prisutni, to je rađoguna. Kada su osobnosti same, bez imena i forme, to je satvaguna.

Smatra se da se centar rađogune, čija je priroda aktivna, nalazi u manipura čakri, u području agni tatve. Kada se duhovnim naporom kundalini šakti dovede iznad manipura čakre, tada se osoba izdigla iznad guna, i ustalila se u satvaguni.

Anahata čakra

Kada energija stigne do anahata čakre, osoba dostiže iskustvo univerzalne empatije prema svima. Saosećanje odražava nežne emocije srca, poput ljubavi i samilosti. Postoji veza sa nežnim i blagim emocijama. Čovekove emocije su uvek grube, njihova priroda nikad nije blaga. Tek kada se prepozna dobrota u drugima, emocije postanu blage. Dok god ne možemo da vidimo dobro u drugoj osobu, nećemo moći da budemo nežni i blagi prema njoj, ostaćemo uvek na distanci i nećemo moći da ostvarimo kontakt. Posledice buđenja anahata čakre, odnosno vaju tatve, su sticanje nežnosti a prestanak grubosti.

Višudhi čakra

Višudhi je područje u kom se sve pročišćuje. Kada kundalini šakti stigne do višudhi čakre, u ponašanju, mislima i karmama ne ostaje ni jedan

vid nečistoće, ni jedna mana, niti nedostatak. Kada se ispune životne karme i pročiste na pravi način, kada pročišćene karme pomognu drugima da napreduju i razvijaju se na putu evolucije, kada neko bude sposoban da se poistoveti sa drugima, tada se u ispoljavanju i ponašanju te osobe spontano jave ljubav i samilost.

Takvu osobu svi vole. Osobu koja ima grube emocije niko ne voli. Kakve god da se devijacije pojave u nečijem umu, one će se zaustaviti, okončati u višudhi čakri i jedino što ostaje je stanje čistote, ravnoteže, mira i harmonije.

Agja čakra

U agja čakri (ili ađna, prim. prev.) dolazimo u kontakt sa unutrašnjim bićem, *antaratom*. To unutrašnje sopstvo se zove guru tatva. Unutrašnje sopstvo nije individualna duša, *đivatma*, već guru tatva. Agja čakra je odraz guru tatve i predstavlja prolaz između materijalnog i duhovnog sveta. Jedna strana agja čakre je svet, a druga strana je Išvara, Božanstvo. Agja čakra je mesto guru tatve.

Uz guru tatvu tama nikad više ne ulazi u nečiji život. Mrak je odagnan, što znači da u životu više nema mesta neznanju i odsustvu mudrosti. Jedino što se doživljava jeste osećaj punoće, a kroz iskustvo punoće osoba dostiže sahasraru.

U sahasrari su Šiva i Šakti ponovo ujedinjeni. Samim tim, putovanje kroz materiju teče od gore na dole, a duhovno putovanje nas vraća sa dna nazad do vrha. ☸

Buđenje kundalini

Kako možemo da ostvarimo cilj buđenja kundalini?

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, mart 1991.*)

Kundalini može da se probudi intenzivnim radom ili dubokom koncentracijom. Postoje mnoge vežbe za buđenje kundalini u jogi kao i u tantru, ali treba imati na umu da će bilo koja praksa joge ili tanre probuditi samo jedan aspekt kundalini. Sistemi koji su opisani u jogi i tantru su zapravo tehnike koje su pogodne određenim tipovima ličnosti.



Prema modernoj psihologiji postoje četiri tipa ličnosti: dinamični, intelektualni, emocionalni i duševni i svako od nas je obično kreativan u jednom od ovih aspekata. Jedan intelektualan tip će biti sklon da razvije svoju intelektualnu kreativnost, dok će emotivni tip ličnosti više biti naklonjen da razvije svoje emocionalne sposobnosti i kreativnost. Kundalini predstavlja buđenje unutrašnjeg sopstva koje ne spada ni u jednu od ovih kategorija.

Evo nekih od metoda koji su propisani za buđenje:

1. Mantra đapa - ponavljanje mantere.
2. Tapas – asketizam.
3. Svadhaja – duboka samo analiza.
4. Bhakti joga – stalno se sećati Božjeg imena i pevanje devocijskih pesama.
5. Gjana joga - joga kontemplacije.
6. Karma joga - joga u delanju.
7. Rađa joga.
8. Vežbanje različitih drugih tehnika kao što su mudre, bandhe, pranajama, itd.
9. Šaktipat – buđenje uz pomoć milosti gurua.
10. Duboki ezoterični rituali tanre.
11. Druge sadhane tanre kao što su panća makar sadhana, prakse vama marge ili dakšina marga sistema kao što su kaulačara i vamačara.
12. Aušadi – buđenje pomoću nekih specifičnih biljaka.
13. Potpuna predaja guruu ili Bogu. ☸

OBAVEŠTENJE O JOGA PROGRAMIMA



JOGA I BOL U LEĐIMA

29. januar 2017. nedelja, 10.00 - 15.30.

Da bi ozdravili i ojačali kičmu, moramo da vežbamo na primeren način, nema drugog puta. Klasična joga sa svojim blagim, ali integralnim pristupom je savršen put ka zdravoj kičmi.

U ovoj radionici pažnja će biti na praktičnom delu sa ciljem da se s nje ode sa kompletним joga programom za bol u leđima, kao i naučenim nizom drugih joga veština za opuštanje tenzije u mišićima. Akcenat će biti i na metodama relaksacije jer bez nje nema oslobođenja od stresa koji je danas priznat kao jedan od glavnih uzroka bola u leđima.

Radionicu vodi Dr Milan Bošković, Svami Mudrarupa, fizijatar i joga učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

Mesto: Bihar joga klub, Beograd

¤ KRAJ ¤

Bihar Joga Klub
