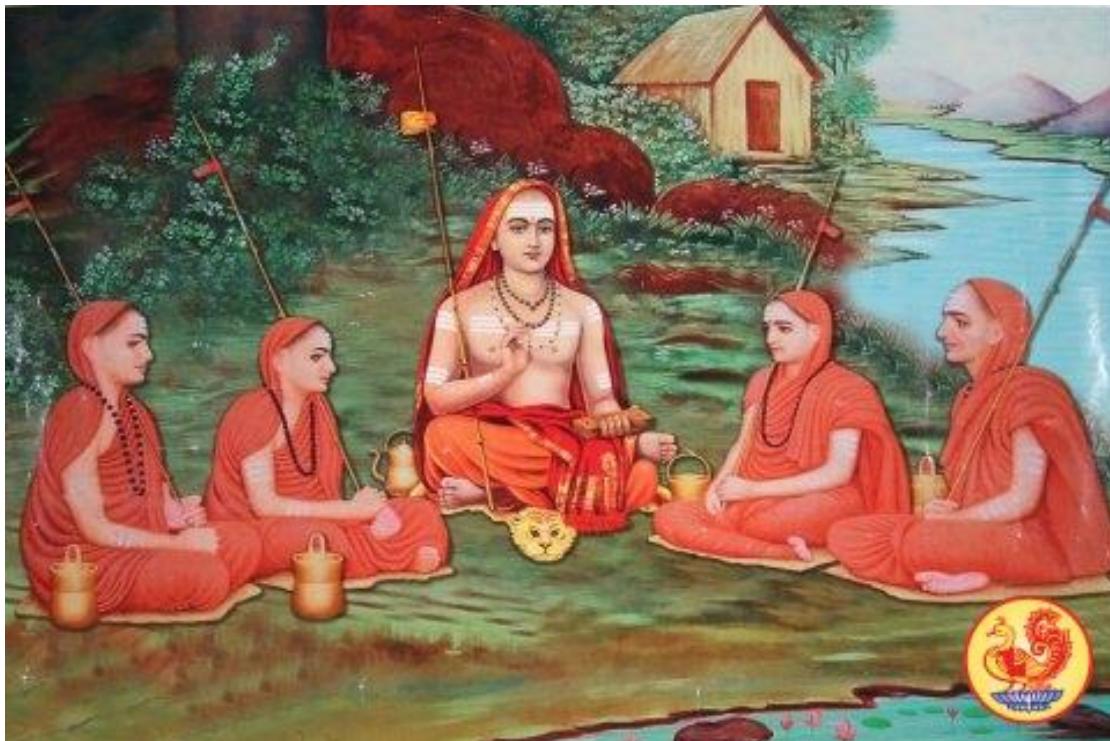


Joga bilten

Broj 16, maj 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

Negativna stanja uma i joga

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, novembar 1990.*)

Autorsko pravo svih teksova u „Joga biltenu“ pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu „Biharske škole joge“, Mungir, Indija

Da li su sve patnje i negativnosti posledica loše karme?

Ne mora da znači. Prvo treba da shvatite da karme nisu ni „dobre“ ni „loše“ (kao takve) u pravom smislu te reči. One su impresije, utisci koji kontrolišu i upravljaju našim životima od trenutka našeg rođenja do momenta naše smrti. Princip dobre i loše karme se nameće vremenom, u malo kasnijem stadijumu, kad smo razvili naš budhi (*intelekt*, prim. prev.) i počeli da se pitamo „šta se dešava?“, „šta ja zaista želim?“, „šta bi trebalo da se desi?“. Ali čak i u procesu otkrivanja i analiziranja, molim vas zapamtite da treba da pokušamo da shvatimo naše karme kroz vritje (*oscilacije uma*, prim. prev.), ili kroz vriti koji je najizraženiji.

Ako pokušavamo da sagledamo karmu sa tamasičnim aspektom uma, shvatanje će biti tamasično i doživljavaćemo karmu kao tamasičnu. Slično tome, ako pokušamo da gledamo karmu u satvičnom stanju uma, onda će i shvatanje i ispoljavanje karme biti satvično. Ovo je veoma važna činjenica u nastojanju da se shvati karma. Dakle, karme nisu negativne ili pozitivne. Jednostavno, one su sadržaji sačuvani u području svesti koji oblikuju našu sudbinu, naš život i određuju pravac kojim ćemo ići.

Da budemo veoma iskreni, stvarni uzrok patnje je naše sopstveno neznanje. Zahvaljujući neznanju stvara se stanje neravnoteže u telu i tako obolimo od neke bolesti. Kada stvaramo neravnotežu u umu onda smo stvorili mentalne probleme, a kada napravimo poremećaj u psihičkoj strukturi, onda se suočavamo sa psihičkim problemima. Dakle, nedovoljno razumevanje složenosti i veze tela-uma-duše, jeste glavni uzrok svih patnji. Mi našu patnju pripisujemo karmi, nečemu „lošem“ što smo možda učinili u prethodnom životu iz čistog neznanja.

Joga ne zastupa verovanje da postoji bilo kakva patnja koja je predodređena. Na primer, neko ima emocionalni problem i ne može da se prilagodi životu. Možda je tome prethodio razvod ili svađe u kući. Da li je uzrok loša karma ili naše neumeće da se adekvatno izrazimo, komuniciramo i razumemo jedni druge? Nesposobnost da komuniciramo, razumemo, prihvativimo ili promenimo situaciju nema nikakve veze sa bilo kojom vrstom karme.

Zato molim vas nemojte pomešati karmu sa patnjom zato što su sreća i tuga samo iskustva spoljašnjeg uma, uma koji da sagledava realnost jedino kroz doživljaje, a nije povezan sa

iskustvima suptilnog uma koji je izvan tri gune. Tako doživljava stvari um koji je sužen na iskustva elemenata, *tatvi*, a ne i um koji je iznad toga nivoa. ☸



„Jednostavnost je oslobođiti se svega nepotrebnog, suvišnog i komplikovanog u životu i naučiti da se bude nekomplikovan.“

Svami Nirandanananda

Šankhaprakšalana „čistač svesti”

Svami Mahtmananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 1982.*)

Šankhaprakšalana je jedna od najvažnijih praksi hatha joge, spada u *dhauti* krije, a poznata je i kao *varisara dhauti*. *Dhauti* znači „unutrašnje pranje”, a *vari* je voda. Uobičajeno se koristi izraz šankhaprakšalana, gde *šankha* označava vrstu školjke (*Koja ima unutrašnjost zavijenu u spiralu*, prim. prev.) podsećaju stomak i creva, *prakšalana* označava čišćenje.

Šankhaprakšalana nije samo praksa koja se odnosi na stomak i creva, već je to dubinska tehnika čišćenja. Ona podstiče obnavljanje koje zahvata pluća, nervni sistem, kožu, sinuse, celo telo uopšte, koji se produžava i nastavlja sve dok praktikant primeni poseban režim ishrane i vežba asane. Na ovaj način, uočeno je smanjenje velikog broja oboljenja, posebno diabetesa, kao i korak napred ka dobrom zdravlju.

Još jedna dobrobit za posvećenog joga učenika je lakše i elastičnije fizičko telo. Različite metaboličke kiseline i štetni hemijski produkti koji prouzrokuju krutost, tromost i osećaj težine u telu, poput mlečne i mokraće kiseline, se



ovom vežbom isperu. Um postaje bistriji i brži, slično kao kod gladovanja, ali bez razdražujućeg osećaja praznog stomaka.

S obzirom da zbog ove prakse čovek mora da se liši unosa štetnih materija, upravo tada mnogi ljudi zauvek ostave cigarete, alkohol i druge loše navike. To je takođe period preispitivanja kad život može da izmeni pravac, kada se uvede novi način ishrane, uspostavlju nove navike i stvara osnova za pozitivan i nov pogled na život.

Vreme i mesto

Prirodno, zbog tako snažnih promena koje organizam proživi, ne savetuje se često izvođenje šankhaprakšalane. U slučaju normalne, zdrave osobe, dovoljno je uraditi je jednom ili dvaput tokom godine i to u vreme smena godišnjih doba. Time će se podesiti telesni mehanizam sa regulaciju temperature (termostat) koji obezbeđuje nižu telesnu temperaturu i usporeno varenje u teškim letnjim i monsunskim mesecima. Za one koji imaju oboljenja poput

šećerne bolesti, astme, blažeg oblika zatvora, praksa može da se izvodi češće.

Kao što lako može da se zaključi, ovo nije praksa koju treba izvoditi bez stručnog vođstva. Umirujuće okruženje ašrama sa iskusnim učiteljima na raspolaganju, ulivaju učesniku samopouzdanje. Konačno, to je jedno sasvim novo i čudesno iskustvo.

Pre i posle prakse

Šankhaprakšalana nije samo praksa koja oduzima 3, 4 sata jednog slobodnog dana. To je zapravo jedno kompletno fiziološko servisiranje koje započinje noć uoči prakse, kada se uzima samo lagani obrok. Sledеćeg jutra treba se okupati rano jer kupanje nije dozvoljeno tokom ni posle šankhaprakšalane, čak ni po najtoplijem danu.

Nakon što su creva isprana, izvode se krije kundal i neti, a potom sledi obavezan odmor od 30-45 minuta. Međutim, treba se po svaku cenu odupreti spavanju da bi se izbegao potpuni prestanak crevne aktivnosti. Nakon odmora, sledi čorbasti khičari od pirinča, mung dala i malo kurkume, sa dodatkom 2, 3 kašike gija (prečišćeni puter ili maslo). Treba uzeti popriličnu količinu, obično dva ili tri puna tanjira khičarija i gija, da bi se obnovili zidovi creva i pokrenuli želudačnu aktivnost.

Khičari može da se jede ponovo kada se oseti glad a preporučuje se da se popije dosta vode u toku popodneva, 3, 4 sata nakon prvog obroka.

Nikakva druga hrana, piće, slatkiši, itd. nisu dozvoljeni, ni u kom obliku.

Tokom toga dana ne bi trebalo ništa da se radi što izaziva uzbuđenje, napetost ili promenu temperature jer se telo nalazi u jednom osetljivom stanju i podložno je kašlu, prehladi ili groznici. Treba izbegavati sedenje na suncu, naporno hodanje, kupanje, sport, bioskop, izlaska, bračne odnose, rad, sedenje ispod ventilatora ili u klimatizovanoj prostoriji jer bilo kakva promena telesne temperature ili preterana fizička aktivnost bi vodile iznurivanju. Najbolji je odmor u tišini. Asane ne bi trebalo praktikovati naredna dva dana sve dok se tkiva i procesi u telu ne obnove i ne povrate u potpunosti.

Nakon prakse, kada su um i telo čisti i umireni, pruža se sjajna prilika za praktikovanje mouna (*prakse čutanja*, prim. prev.), likhit īape (*pisanje mantri*, prim. prev.) ili proučavanje duhovnih knjiga. To će pružiti priliku da se učenik ponovo „spusti na zemlju”.

Ukoliko se u toku popodneva razvije glavobolja ili se oseti nagon za povraćanjem, blagotvorne su kundal ili neti krije, nakon kojih sledi odmor u šavasani. Lekove bilo kog tipa treba izbegavati barem nekoliko dana.

Ograničenja u ishrani

Od narednog dana nakon izvođenja šankhaprakšalane, treba sprovoditi prilagođen režim ishrane, poželjno bez imalo soli, koja se sastoji od khičarija, dala, kuvanog povrća, beskvasnog hleba (ćapatija), kaše od žita, pirinča i sa vrlo malo kurkume. Svi mlečni proizvodi, uključujući mleko, sir i kiselo mleko su zabranjeni, a slatkiši, voće, čaj, kafa, rafinirana i prerađena hrana, kisela, gorka, ljuta i začinjena hrana, čili, jaja, crni luk, beli luk, krompir i bilo koje

podzemno povrće, kao i paradajz i patlidžan, se takođe ne smeju uzimati. Drugi proizvodi poput alkohola, mesa i duvana nisu dozvoljeni naredne dve nedelje.

Ukoliko se striktno pridržava dijete, pun efekat šankhaprakšalane će se osetiti u toku naredne dve nedelje. Svako kršenje pravila obično izaziva poremećaje, ako ne odmah, onda kasnije. Naime, to je zbog toga jer su u ovom važnom periodu creva u osetljivom stanju, jer ponovo obnavljaju svoju unutrašnju sredinu, to jest, pravilnu kiselobaznu ravnotežu. Takođe, zaštitni ćelijski omotač zida creva, koji je bio uklonjen usled vežbe, mora da se u potpunosti obnovi, kao i da se ponovo uspostavi odgovarajuća bakterijska flora. Nakon perioda od dve nedelje, može se nastaviti sa uobičajenim načinom ishrane.

Ograničenja

Prirodno, kada je u pitanju tako efikasna i moćna praksa, kao i kod ostalih krija, postoje ograničenja ko može da je primenjuje. Jasno je da osobe koje pate od čira, srčanih problema,

visokog ili niskog pritiska, epilepsije ili oštećenih bubrega, ne mogu da rade šankhaprakšalalu osim pod posebnim medicinskim nadzorom, mada skraćeni oblik prakse, laghu šankhaprakšalana, može da se ponekad preporuči. Generalno, praksa je ne sme da se radi ako je povišena telesna temperatura. Treba izabrati jasan sunčani dan, a u toku perioda monsuna, praksa je ograničena samo na izuzetno lepe dane. U suprotnom, postoji verovatnoća da se pojavi kašalj, prehlada ili povišena temperatura, zbog tih iznenadnih promena temperature.

Iako postoje mnoga ograničenja, uputstva i pravila, šankhaprakšalana je praksa koju svakako vredi uraditi. U početku se čini jako zahtevnom. Međutim, ako se sprovede odgovarajuća priprema, ako se izvodi u opuštenoj atmosferi i pod pravim vođstvom, ceo proces postaje jednostavan i lak, ništa drugačije od svakodnevnog vežbanja asana. ☸

Obaveštenje

Purna šankhaprakšalana

1. juli 2017.

Potrebno je da vežbate jogu nekoliko godina i da imate iskustvo laghu (male) šankhaprakšalane.

Prijave na: biharjogaklub@gmail.com

Nikada nije prerano za čišćenje organizma

Svami Satjasangananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2003.*)

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

Da li ste vi osoba koja radi do kasno u noć, ponekad se probudi bunovna i umorna želeći da se još malo naspava? Ili ste osoba koja nema ustaljene navike ni ustaljeno vreme jela, koja vrlo malo ili nimalo ne vežba ili prosto nema predaha za opuštanja bilo na poslu ili kod kuće? Ako jeste, onda nastavite dalje da čitate ovaj tekst, jer je velika verovatnoća da će vas takav način života uskoro odvesti kod doktora (ako već i nije) sa dijagnozom koja će vas uplašiti i prodrmati do temelja. Zbog toga što stres i napor ovakvog načina života na kraju dovedu do toga da se razvije široki spektar degenerativnih oboljenja kao što je hronični umor, hipertenzija, artritis, dijabetes, oboljenja imunog sistema, alergija, šlog, paraliza, arterioskleroza, zajedno sa nizom drugih srčanih oboljenja za koje verovatno niste ni znali da postoje.

Ne treba da budete vrlo mudri ili svesni da shvatite kuda to vodi, jer iako problemi mogu da jave kasnije u životu, znaci i signali početka oboljenja počinju u ranim godinama. To se



dešava zbog nekoliko faktora, od kojih su neki fizičke prirode ili su vezani za ishranu, a drugi su mentalne i emotivne prirode kao i nasledni ili genetski. Uzroci oboljenja doprinose lučenju hormona koji su ponekad štetni za telo jer ostavljaju toksine za sobom koji se potom nagomilavaju i talože u telu i vremenom naprave čitave slojeve oko lizozoma koji se nalaze unutar ćelija koje opet sačinjavaju naša tkiva, krv, kosti i koštanu srž.

Lizozomi su male organele unutar svake ćelije koje pomažu da se ispere otpadni materijal, slično onome što radi kotlić u vašem kupatilu. Kada ostaci toksičnih materija zapuše lizozomske membrane, funkcije lizozoma će da se takođe blokiraju, što dovodi do toga da toksini ostaju u telu i počinju da se talože i oblažu ćelije, sloj po sloj. Ovo može da doprinese razvoju mnogih hroničnih degenerativnih oboljenja, jer funkcije ćelije vremenom postaju veoma oslabljene. Ukoliko se ovo stanje zapusti, vremenom će se situacija samo pogoršavati, i na kraju će doći do

oboljenja, kada se ovo izmakne kontroli. Nažalost ovo se dešava svima nama koji živimo u urbanoj sredini zbog ubrzanog tempa života, što nam, sve zajedno, ostavlja malo podstreka ili prilike da ispravimo to nagomilavanje toksina, bilo kojih, koji postanu prisutni tokom godina.

Slobodni radikali

Taloženje toksina pokreće stvaranje slobodnih radikala, koji se danas smatraju najvećim uzrokom propadanja, degeneracije i prevremenog starenja. Teorija slobodnih radikala je zamenila teoriju bakterija iz prošlog veka, pripisuje propadanje i uništavanje vitalnih ćelija nastajanjem slobodnih radikala. Slobodni radikal je molekul koji se otrgao kontroli zbog toga što ima jedan neupareni elektron, odnosno elektron koji nema partnerau istoj orbiti. Obično se elektroni u jednoj orbiti u molekulu upare sa još jednim elektronom i time stvore stabilan par.. Ali ponekad molekul ispadne iz ravnoteže jer zadobije neupareni elektron. Da bi se upotpunio, on počinje da napada druge molekule u potrazi za elektronom koji mu nedostaje i time izaziva ogromnu štetu tkivima i unutrašnjem omotaču ćelija i arterija.

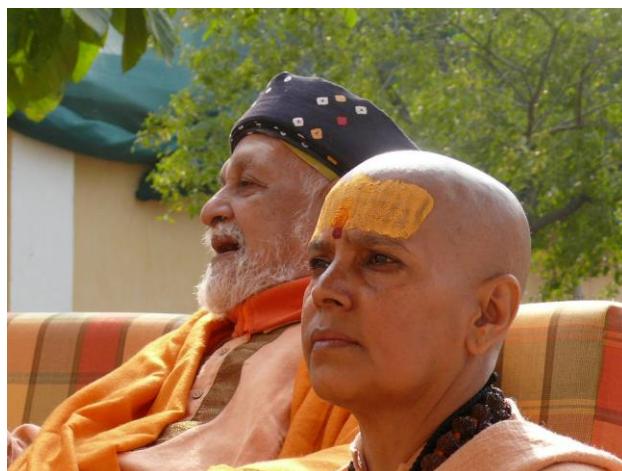
Ukratko, slobodni radikal je kao neka hulja ili vandal koji je upao u vašu kuću ili na silu ili zbog vašeg nemara, i počinje da satire sve što je u njoj. Jednom kada ovaj proces počne ako se brzo ne zaustavi nastaje pravi haos, jer slobodni radikali

brzo nastupaju, ne gubeći nimalo vremena da zadovolje svoje potrebe. Ono što najviše zabrinjava je to što jednom kada slobodni radikal uđe u vaš organizam, on izaziva čitavu jednu lančanu reakciju, u kojoj se izrađa još takvih od njegove sorte.

U stvari, moraćemo da prihvatimo da gomilanje toksina u telu je nešto od čega ne može da se pobegne s obzirom na vrstu hrane koju jedemo, vrstu života koju živimo, kvalitet vazduha koji dišemo i vodu koja nam je dostupna za piće a koja je zagađena, pored složenih emocija sa kojima se suočavamo svakoga dana. **Stoga, umesto da se fokusiramo na to kako da smanjimo unos toksina treba da usmerimo pažnju na to kako da razvijemo**

umeće eliminisanja tih toksina, ako se i kada se oni natalože u nama, tako da oni ne postanu trajno sastavni deo naše telesne konstitucije. Drugim rečima, naš naglasak treba da bude na tome kako da se očistimo od toksina.

Detoksikacija je u stvari odgovor na sve naše probleme, bilo da su fizički, mentalni ili emocionalni. Moraćemo da prihvatimo činjenicu da misli i osećanja takođe doprinose nagomilavanju toksina u nama. Ne možemo da krivimo isključivo hranu za to. Tako da za koji god metod detoksikacije da se odlučimo, prvo treba da istražimo da li on ima mogućnost da dopre do svih toksina koji su stvaraju **na svim nivoima** našeg postojanja. Štaviše, to treba da bude metod kojim eliminišemo toksine, a ne da ih



potisnemo da ne isplivaju na površinu i ispolje se. Dodatno, to treba da bude postupak u kojem se detoksikacija odvija na prirodan i izbalansiran način, bez izazivanja dodatnih uznemiravanja i poremećaja raznih drugih sistema u telu, a time da se stvari situacija gde mogu da se pojave druge bolesti. I na kraju ali ne manje važno, izabrani metod treba da bude u stanju da dopre do srži problema i da iskoreni sam uzrok, tako da se gomilanje toksina stavi pod kontrolu. Dijete i način života bez sumnje mnogo doprinose da se ovo postigne i na ovu temu možemo naći bezbroj saveta i uputstava, praktično gde god nam padne pogled u kiosku koji prodaje novine. Međutim, da bismo u potpunosti imali pod kontrolom proces detoksifikacije, moraćemo da se prihvativimo terapija koje brzo dosežu sam srž problema.

Terapija helatima

U vezi sa ovim sećam se jednog razgovora koji sam skoro vodila o različitim procesima detoksifikacije sa poznatim Dr S. S. Sibia, (Ludijana,



Pandžab), koji trenutno leči degenerativne bolesti, neke od kojih smo naveli ranije, putem terapije koja se naziva terapija helatima.

Dr Sibia, koji je pionir u polju helata u Indiji, objašnjava da ova metoda podrazumeva intravenozno uzimanje infuzije supstance helata (*koja je poznata kao etilen diamin tetra sirćetna*

kiselina, EDTA).

Ovaj sistem postaje sve popularniji u drugim delovima sveta gde klinička istraživanja pokazuju zapanjujuće rezultate pacijenata kojima nije bilo oporavka.

Pretpostavimo da napolju pljušti kiša a da vi morate da idete negde, šta biste uradili da se zaštiti? Zaustavili kišu? To bi bilo nemoguće. Zato da bismo se zaštitali uzmemmo kišobran ili jednostavno odložimo izlazak napolje. Dr Sibia, poredeći terapiju helatima sa ovim primerom, objasnio je da helaton pruža sličnu odbranu od posledica stresa i napora, koje niti možemo niti treba da izbegavamo i sprečavamo. Stres je, kaže on, potreban za razviće i evoluciju i čovek ne treba da ga izbegava jer će se u suprotnom pretvoriti u biljku. Ali dok proživljavamo stres, mi možemo da se putem helata odbranimo od loših dejstava na telo koje stres nosi sa sobom.

Reš helat dolazi od grčke reči hele, koja znači „grabiti“ ili „kandža“ i koristi se za proces u kome se toksini ili slobodni radikalni u organizmu love i hvataju, zarobe unutar molekularne strukture tako da se odseku od dodira sa ostalim molekulima. Ovo ne samo da onemogućava da napadaju druge ćelije, već se takođe slobodni radikalni tokom izolacije poprave, a ćelije koje su bile oštećene njihovom invazijom budu izlečene tečnošću koja se ubrizgava kroz vene. Helacioni toksini, koji nekad mogu da se sastoje od korisnih enzima i minerala koji nisu bili asimilovani, bivaju ponovo apsorbovani kroz sastojak koji se koristi u ovoj terapiji od strane onih delova tela kojima trebaju ti enzimi, i eliminacija štetnih toksina, ako ih ima, se obavi kroz urinarni sistem.

Helacija je prirodni proces. Ako je dobro shvatite uvidećete da se čitava priroda sastoji od ovog procesa, i da se ovaj proces zapravo dešava u nama sasvim prirodno kada naše telo normalno funkcioniše. Suze, kijanje, šlajm, znoj, menstrualna krv, mokraća i izmet su prirodni načini izbacivanja toksina. Međutim, ponekad se ovaj proces zaguši velikom količinom nečistoća koju unosimo jelom, mislima ili okolinom u kojoj izaberemo da živimo i načinom života kome se podvrgnemo. Tada omane prirodni način čišćenja nečistoća i usledi kvarenje i pogoršavanje u organizmu. Kada dođe do poremećaja ravnoteže, a nagomilavanje toksina postaje brže i intenzivnije nego što je njihova eliminacija, tada moramo da se umešamo i pomognemo sa veštačkim metodama.

Važno je da razumemo da su osnovne radnje našeg tela kao što je disanje, varenje, cirkulacija i lučenje, sve forme helacije. U stvari, limfni sistem ili sistem za reciklažu otpada koju nam je priroda podarila je najefikasniji sistem helacije koji možemo da zamislimo. Kada se ovi sistemi zablokiraju usled zapuštanja ili nebrige, onda moramo da potražimo neke terapije izvan tela koje mogu da poprave nastalo stanje.

Hatha joga i čišćenje tela

Tu hatha joga počinje da igra ulogu kroz prakse asana, pranajama, mudri i bandhi. Diskutujući o terapiji helatima sa Dr Sibiom, shvatila sam da određene krije kao što su tadan krija, zatim pranajame kao što su brahmari, kapalbhati i uđaji, mudre kao što su ašvini, šambhavi i nasikagra, i tri bandhe: ḍalandhara, udijana i mula, ostvaruju takve uslove u telu da se helacija

ili detoksifikacija poboljša na jedan blag, pouzdan i odmeren način.

Hajde da sada razmotrimo vežbu **tadan kriju**. U ovoj vežbi sedite prekrštenih nogu, podignite se na ruke da odignite donji deo tela nekoliko santimetara od zemlje i zatim ga naglo pustite da se vrati na zemlju, pri tom celim butinama snažno udarite o zemlju. To se ponavlja nekoliko puta. Naravno ukoliko je podloga izvuše tvrda možete da uzmete meki jastuk ili krparu da ne bi došlo do povrede. Pokušajte da zamislite šta se dešava ovim pokretom. Kao prvo, kroz trzaj koji mišiće prodrma udarcem, oni ispuste mlečnu kiselinu, koja j deluje kao helatna supstanca. Kao drugo, taj brzi pokret stimuliše limfni sistem. Treće, dolazi do optimalne oksigenacije (*zasićenje kiseonikom*, prim. prev.) cele mreže krvnih sudova i mišičnih vlakana. Dolazi do čišćenja, preuređenja i naknadno, kroz redovno vežbanje, doći će do unutrašnjeg obnavljanja. Zbog ovoga ćete vremenom otkriti da kada izvodite tadan kriju vaše telo postaje sve lakše sve dok jednom ne osetite kako telo prkosí zakonima gravitacije i počne da lebdi. U stvari, tadan krija se samo zbog toga upražnjava, da potpomogne meditaciju. Detoksifikacija je samo sporedni efekat, ali u svakom slučaju jedan neosporno vrlo bitan!

Kada se brahmari pranajama radi polako stvaraju se vibracije u srcu koje možete da osetite ukoliko stavite ruku sasvim blizu grudima. Ta vibracija stavlja u pokret ćelije i izaziva pokretačku silu da podmladi usporeni metabolizam.

Kapalbhati pranajama dovodi do mozga krv punu kiseonika i time uklanja nečistoće u nervima i arterijama a ponovo puni cerebralni sistem novim životom.

Tada smo u razgovoru oboje shvatili da će ako se joga i terapija helata udruže, se pokazati kao izuzetno efikasna i moćna metoda za zaustavljanje i iskorenjivanje degenerativnih procesa koji se razvijaju u čoveku, nanose mu veliku štetu i utiču na čitav njegov život.

Terapija helatima čisti neželjeni otpad koji se nataložio u ćelijama, što može da pogorša funkciju lizozoma. Zato što tečnost koja se ovom tehnikom ubrizga u organizam – jedna aminokiselina, ne teče samo krvotokom već prolazi kroz sva tkiva, prožima sistem kapilara i tečnost u tkivima, i tako izvlači toksične metale iz triliona ćelija u telu. (*Ova vrsta terapije uključuje intravenozne infuzije hemikalija koje se vezu za helate (štetne metale) u telu*, prim. prev.) Kada se unese direktno u krvni sistem, ona brzo deluje i stoga je vrlo korisna u uznapredovalim slučajevima, a zatim se to stanje može održavati, poboljšati, stabilizovati i podmladiti kroz vežbe joge.

Povećavanje priliva krvi u srce

Na moje veliko iznenađenje, jedna druga važna terapija koju mi je predstavio Dr Sibia, specifična za srčana oboljena, poznata kao spoljašnje kontra-pulsiranje (external counter pulsation), takođe je kroz najmoderniju mašineriju dovela do istih rezultata kao padmasana, supta vađrasana i sidhasana. Spoljašnje kontrapulsiranje je nova neoperativna terapija za obolele od angine pektoris koja povećava prliv krvi u srce tako što širi koronarne krvne sudove, otvara kolateralne arterije i stimuliše stvaranje novih krvnih sudova. Procedura se izvodi tako što se leži na krevetu i oko nogu se nosi niz manžetni koje se naduvavaju i izduvavaju elektronski u

ritmu rada srca, i na taj način teraju krv ka gore, od nogu ka srcu, baš u onom momentu kada srce miruje. Ovo dovodi do rasta dijastolnog pritiska i koronarne prokrvljenosti, kao i povećanje koronarnog protoka, venskog priliva krvi u srce i srčanog učinka. Kada me je pozvao da sama isprobam mašinu osetila sam kao da mi je nekoliko profesionalnih masera masiralo noge i to je bilo tako opuštajuće da sam čak uplovila u san u trajanju od petnaestak minuta. To je isti onaj pritisak koji se nakupi u butinama tokom sedenja u padmasani kada su butine pritisnute petama koje potiskuju krv gore prema srcu.

Čišćenje nadija

Potisnuti svežu krv punu kiseonika ka srcu ili uklanjanje nagomilanih toksina iz tela su mehanički procesi koji su zaista vrlo bitni za ispravno funkcionisanje organizma, ali osim njih postoji jedan drugi, električni proces u telu koji isto tako treba pročistiti od toksina. Ljudsko telo zapravo stalno generiše struju kao što se to dešava u električnoj centrali. Struja onda teče čitavim telom kroz nadije. Nadi znači tok i u ovom slučaju se odnosi na protok energije ili na električne impulse. Postoji 72 000 nadija u telu od kojih su neki *adriša* ili nevidljivi. Ukoliko se u nadijima nakupe toksini, električni impulsi će prestati da stižu do njihovih odredišta i to će se odraziti na razne fizičke aktivnosti jer će komande iz mozga prestati da dopiru do organa.

Stoga, pored fizičke detoksikacije ćelija, nerava, tkiva, arterija i vena, nadiji takođe treba da se pročiste. Tu joga može mnogo da doprinese terapiji helatima, jer je ona jedina prirodna nauka poznata čoveku koja može da otkloni nečistoće

na svim nivoima, uključujući fizičku i praničnu ili električnu dimenziju. Naše telo ima ugrađen neverovatan sistem samoregulacije, koji ima moć da povrati i osnaži zdravlje kad god se ono pokvari. Ako ga samo pustimo da radi svoj posao, ovaj sistem može jednostavno da popravi bilo koju nanetu štetu. Ali ponekad kada je naneta šteta prevelika, onda sistem treba malo potpomoći nekom od prirodnih terapija kao što su šetnja, dijeta, joga, helati ili spoljašnje kontrapulsiranje, da poboljšaju i pospeše proces detoksikacije.

U ovom dvadeset prvom veku, dobu informacione tehnologije, kako čovek postaje sve svesniji, bitno je da on iskoristi sve znanje koje postoji na svetu, da bi sam odlučio kojom vrstom terapije bi želeo da se podvrgne. Ova odluka ne treba da bude proizvoljna. To će biti moguće samo ako je čovek dobro informisan i stekne izvesno poverenja i pouzdanje u prirodne procese u telu, koji će bolje reagovati na prirodne terapije. ☸

Svami Nirandjan:

„Svami Šivananda je govorio da treba i dalje da nastavite da radite svoje joga prakse - asane, pranajame i mantru, ali isto tako bi trebali i kada ne radite vežbe da ispoljavate jogu u svom normalnom okruženju. Da bi se to dogodilo treba da se koncepti joge ubace u redovan život. Na kraju krajeva, i kompjuter funkcioniše samo kako mu dozvoljava program i softver koji nosi u sebi. Mi treba da zamenimo i unapredimo naš softver kao i programe u našem umu. Ali gde da nađemo takav softver? Gde da nađemo program koji omogućava da se promene performance našeg kompjutera? To nam omogućavaju 18 iti-ja Svami Šivanande: **smirenost, redovnost, odsustvo sujete, iskrenost, jednostavnost, verodostojnost, staloženost, postojanost, nerazdražljivost, prolagodljivost, poniznost, ustrajnost, valjanost, plemenitost, širokoumnost, darežljivost, plemenitost, čistota.**“

Pavanmuktasana - veliki iscelitelj

Dr Sanjasi Gopalananda (Bogota, Kolumbija)

(Yoga Magazine, januar 1997.)

Pavanmuktasana je serija jogičkih praksi podeljena u dve grupe: I deo - anti-reumatska serija i II deo – digestivna serija (*postoji i III – energetska serija, šakti bandhe*, prim. prev.). Prvom delu pavanmuktasane se najčešće podučavaju početnici, rekonvalescenti, invalidi, ili da bi oni čije je telo veoma kruto opustili zglobove i načinili mišiće više elastičnima. Naučiti ovu seriju je veoma jednostavno i lako i zato je veoma korisna u gore opisanim slučajevima. Međutim, iz tog razloga ove prakse su često zapostavljene i potcenjene od strane joga aspiranata koji su u potrazi za naprednjijim tehnikama.

Cilj ovog rada je da objasni dubok značaj pavanmuktasane (PMA) u odnosu na ajurvedski koncept tri doše i kako iz ovog ugla možemo razumeti efekte PMA na fizičko telo i njene iscelitelske moći. Pre svega, neophodno je pozabaviti se ajurvedskim konceptom tri doše ili telesnih sokova (vata, pita i kapha) i njihovom vezom sa praksom PMA. Zatim ćemo videti kako PMA utiče na fizičko telo, najviše mišiće, mozak, zglobove, vene i limfni sistem. Na kraju ćemo videti kako PMA stimuliše proces isceljenja preraspodelom prana i uklanjanjem praničnih blokada.

Značenje pavanmuktasane

Reč pavanmuktasana sastoji se od tri sanskrtske reči: *pavan* što znači „vetar“ ili „vazduh“, a u

ajurvedskoj terminologiji to je „vata“ ili „vahu“, *mukta* što znači „oslobađanje“ ili „sloboda“, i *asana* što označava „položaj“ (1). Stoga možemo reći da PMA znači položaj koji oslobađa ili otpušta vetar ili vazduh. Međutim, ako pogledamo kakav odnos ima reč „pavan“ sa ajurvedskim terminom „vata“, mnogo bolje ćemo razumeti njenu značenje i dobićemo potpunu sliku o tome kako ova serija asana deluje.

Vata je jedan od tri telesna soka ili doša u ajurvedskoj medicini. Ovi telesni sokovi se sastoje od različitih elemenata i oni čine osnovu ljudskog postojanja i naše biološko – psiho - socijalno okruženje. Vata se može prevesti kao „ono što pokreće stvari“. Sastoji se iz dva elementa - etra i vazduha, a povezana je sa energijom, odnosno životnom silom. Vata je koren tri telesna soka i smatra se principom kretanja ili principom vazduha. Njena glavna lokacija je u debelom crevu (2,3).

Pita se prevodi kao „ono što vari stvari“. Sastoji se od elemenata vatre i vode i u vezi je sa aspektom topote i svetlosti u telu i umu. Pita upravlja varenjem, ali takođe i metaboličkom vatrom koja sagoreva otpadne materije. Njena glavna lokacija je u tankom crevu (4,5).

Kapha znači „ono što drži stvari zajedno“, princip kohezije, ljubavi i harmonije. Sastoji se od

elemenata vode i zemlje i predstavlja materialnu tvar i potporu za druga dva telesna soka. Njena glavna lokacija je želudac, a takođe je povezana i sa propadanjem, stagnacijom i bolestima (6,7).

Ovi telesni sokovi ne postoje zapravo kao pojavnji oblici. Oni predstavljaju određene kvalitete ili atribute pojavnog sveta. Dakle, kada se govori o „oslobađanju vate“, ne misli se na nešto materijalno pod nazivom vata, već da su određeni kvaliteti koje koncept vate predstavlja otpušteni ili oslobođeni. Imajući to u vidu možemo razumeti da je pravo značenje PMA oslobođenje osobina ili kvaliteta koje predstavlja vata, a to je princip kretanja koji može da se primeti i u kretanju vazduha i vетра.

Kada se princip kretanja oslobodi, s obzirom da je koren ostalih sokova, to takođe utiče i na njih. Vетар potpiruje vatru (pitu), a vatru pročišćuje vodu života (kaphu) (8).

Takođe možemo primetiti da tamo gde nema kretanja dolazi do stagnacije, sakupljaju se otpadne materije što uzrokuje degeneraciju i bolest. Pokret omogućava promenu, a promena predstavlja obnavljanje i podmlađivanje. Samim tim PMA može da se definije kao serija asana koja oslobađanjem pokreta zaustavlja stagnaciju, degeneraciju i oboljenja i omogućava promenu, obnovu i podmlađivanje.

Dejstvo PMA na fizičko telo

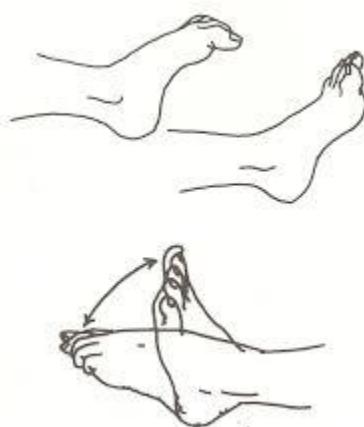
Princip kretanja, vate, može da se primeti u svim telesnim aktivnostima. U radu nervnog sistema,

mišića, zglobova, cirkulacije, varenja, itd. (9). Postoje različiti nivoi aktivnosti i oni pokazuju koliko je telo živo. Tamo gde ima dosta aktivnosti ili kretanja postoji život. Gde nema kretanja ili aktivnosti, tamo su propadanje i smrt. Mi smo negde između ova dva stadijuma. PMA pomaže da se generiše, usavrši i uskladi pokret ili aktivnost u fizičkom telu. Ovo ćemo videti kroz efekte PMA na rad mišića, zglobova i vensku i limfnu cirkulaciju.

Dejstvo PMA na mišiće

Rad mišića je veoma složen. Zato će u ovom radu akcenat biti na dejstvu PMA na dva važna refleksa: na refleks istezanja (*miotatički refleks*, prim. prev.) i refleks elongacije ili izduživanja (*Goldžijev tetivni refleks*, prim. prev.), i vezu između mišićnog tonusa i fizičke napetosti.

Glavna komponenta refleksa na istezanje su receptori mišićno - vreteno koji otkrivaju promenu i stopu promene u dužini mišićnog vlakna (10). Na ovaj način se dužina mišića kontroliše kroz povratnu informaciju (11). Dakle, kada se mišić istegne, receptor mišićno vreteno je stimulisano i ono aktivira refleksnu reakciju kontrakcije kako bi se mišić odupreo sili istezanja. Kod refleksa elongacije ili izduživanja, receptor je Goldžijeva tetiva, organ koji detektuje napetost na mišićnoj tetivi u slučaju kada dođe do kontrakcije ili istezanja mišića (12).



Refleks izduživanja je suprotan refleksu istezanja i njegovom stimulacijom dolazi do opuštanja, a ne kontrakcije mišića. To znači da je refleks na istezanje pobuđujući (*posledica nadražaja*, prim.

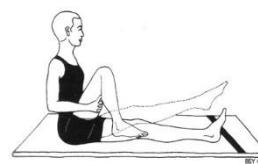
prev.), a refleks izduživanja je inhibitorni (*posledica inhibicije*, prim. prev.) (13). Refleks izduživanja sprečava kidanje mišića ili čupanje tetine od kosti, štiteći mišiće i druga meka tkiva od preterane napetosti.

Refleks na istezanje je veoma važan za mišićni tonus i definisan je kao otpor mišića pri istezanju. Ovo je stanje dugoročne, stabilne kontrakcije mišića ili stepen zaostalih kontrakcija kada su mišići u stanju mirovanja. Mišićni tonus se tada nalazi između stanja opuštenosti u kom nema nikakve kontrakcije, kao kod denervacije (*prekid kontakta mišića sa nervom*, prim. prev.), i stanja spazma u kom prekomerna stimulacija drži mišić u maksimalnoj kontrakciji (14).

Pomenuti refleksi i mišićni tonus imaju važnu ulogu u kontroli držanja tela i kontroli pokreta i reč je o veoma složenim sistemima koji zahtevaju dosta ujednačenosti, koordinacije i saradnje između centralnog nervnog sistema, nervnih puteva i različitih grupa mišića. Ovo je potpuno nesvestan proces i dok smo u stanju mirovanja i mislimo da se ništa ne događa, tada se zapravo odvija splet aktivnosti koje nas drže u određenom položaju, čak i dok spavamo.

U pokret je uključeno mnogo toga, a različite grupe mišića treba da sarađuju da bi mogle da proizvedu adekvatan odgovor. Mišići koji su uključeni u sam pokret nazivaju se agonisti ili protagonisti, a mišići koji se opiru pokretu nazivaju se antagonisti. Grupe mišića koje nisu direktno uključene u pokret, ali ga potpomažu zovu se sinergisti i konačno, postoje grupe mišića koje drže telo mirnim i stabilnim dajući pokretu oslonac da se odvije i oni se zovu fiksatori. Sada kada pogledamo prvu PMA seriju ili anti-

reumatske vežbe (15), možemo da primetimo kako se na vrlo sistematičan i opušten način koristi i stimuliše veliki broj mišića. Postoji minimalna kontrakcija (bez tenzije) da podstakne refleks istezanja, kao i kontrakcija grupe mišića u kojoj se antagonisti istežu da stimulišu refleks izduživanja. Tu je i maksimalno istezanje koje



razvija fleksibilnost koja utiče na tonus mišića, dovodeći ih u stanje najmanje moguće kontrakcije i, na ovaj način se oslobađa fizička tenzija koja se često ispoljava u veoma povećanom mišićnom tonusu.

Kroz različite pokrete savijanja, istezanja i rotacija, stimulisane su različite grupe mišića i njihova funkcija je usklađena. Nekome se može učiniti da između ovih praksi i sportskih vežbi ili aerobika nema razlike, ali razlika je velika. Kada neko praktikuje PMA sa punom svesnošću i koncentracijom uma, u stanju je da razloži svaki pokret i bude svestan koje se grupe mišića skupljaju, koje se istežu, a koje se aktiviraju da bi telo bilo stabilno i mirno.

Kada neko oseti da se telo opire određenom istezanju, on je svestan otpora koje telo pruža tom pokretu ili prekomernoj stimulaciji. Na ovaj način se stimulišu zaštitni refleksi. Čak i ako neko ne poznaje fiziologiju i ne zna šta se dešava na mikroskopskom planu, postoji svesnost da se nešto dešava da bi nas sprečilo da se ne povredimo. Asane treba da se rade bez naprezanja, bola ili napetosti, jer onog trenutka kada dođe do naprezanja, to je znak da treba da se zaustavimo. Ovo nam takođe pomaže da

razumemo svoja ograničenja i zaštitimo se od prekomerne stimulacije i preprenesanja.

Pored toga, kada se bilo koja aktivnost izvodi sistematično i svesno, podstiču se različiti delovi nervnog sistema koji su uključeni u držanje i kretanje kao što piramidalni sistem, kičma, srednji mozak, bazalne ganglijie, kora velikog mozga i mali mozak.

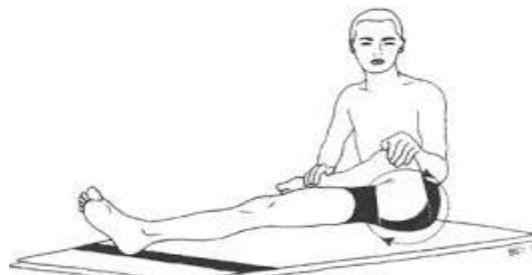
Dejstvo pavanmuktasane na zglobove

PMA utiče na mnoge delove tela, a u ovom segmentu bavićemo dejstvom na sinovijalne zglobove. Sinovijalni zglobovi su veoma složeni i vrlo rasprostranjeni u telu. Oni se nalaze u skočnim zglobovima, kolenima, kukovima, ručnim zglobovima, prstima na rukama i nogama, itd. Postoje tri segmenta koja su u ovim zglobovima veoma značajna: zglobna kapsula, zglobna hrskavica i sinovijalna tečnost. Zglobna kapsula se sastoji od veoma osetljive sluzokože pod nazivom sinovijalna membrana i spoljašnje vezivne opne. Sa unutrašnje strane obložena je pločastim ćelijama koje imaju izrasline poput malih niti ili resica, i ovalnim ćelijama koje su uključene u proces lučenja sinovijalne tečnosti. Ova membrana ima i imunu funkciju uz pomoć fagocitnih ćelija koje uklanjaju ostatke habanja. Sinovijalna membrana je veoma prokrvljena i inervisana (16).

Zglobna hrskavica je bela vezivna hrskavica, obično od hijalina (*staklasta hrskavica*, prim.prev.), koja oblaže površine zglobova, pružajući potporu pokretu i štiteći ovu površinu. Ova hrskavica nema protok krvi u sebi i potpuno je zavisna od finih osetljivih koštanih krvnih sudova i sinovijalne tečnosti koja je neguje i

obnavlja. Sinovijalna tečnost nastaje izdvajanjem plazme iz krvi, ili transudata (*serozna tečnost iz krvnih sudova*, prim. prev.). Njena uloga je da podmazuje, hrani i štiti zglobove. Delimično je luče i sinovijalne ćelije i potom biva resorbovana kroz resice i pore između površinskih ćelija. Tokom pokreta, ovaj proces resorpcije je veoma ubrzan (17).

Proces podmazivanja je izuzetno bitan za pravilno funkcionisanje i održavanje zglobova, i on je veoma uslovjen pokretom. Kada se zglob pokrene, luči se tečnost između zglobnih površina, a ona se zadržava tamo dok zglob



miruje. Hrskavica ima veoma male pore koje komuniciraju mikroskopskim kanalima sa sinovijalnim zglobom i one su ispunjene tečnošću. Kada dođe do pritiska, one luče tečnost, a kada zglob miruje, pore se ponovo ispune tečnošću. Na ovaj način, radeći kao sunđer, hrskavica biva podmazana (18).

Kada se praktikuje PMA, posebno anti-reumatska serija, zglobovi dobijaju veoma nežan pokret koji pomaže proces ihrane, zaštite i eliminacije. Vremenom i praksom, opseg pokreta je poboljšan. Na ovaj način dolazi do podmazivanja zglobova u delovima koji zbog nepravilnih pokreta nikada nisu bili dovoljno izloženi sinovijalnoj tečnosti i tkivo se revitalizuje štiteći

se od degeneracije koja nastaje zbog velikog pritiska, trenja i nedovoljno podmazivanja.

Vežbe iz PMA serije ne vrše pritisak na, i ne opterećuju zglobove prevelikom težinom, jer pokret nije načinjen prekomernom stimulacijom da bi se razvili mišići, već zato da bi pokret nastao u samom zglobu koristeći težinu samo onog dela tela koji je uključen u pokret. Dakle, u PMA seriji zglobovi su bezbedno mobilisani da stimulišu cirkulaciju sinovijalne tečnosti, njeno lučenje i apsorpciju. Ovo poboljšava proces podmazivanja i istovremeno revitalizuje tkiva, poboljšava njihovu ishranu i izbacivanje otpadnih materija i štiti od degenerativnih promena prouzrokovanih normalnim ili abnormalnim aktivnostima.

Dejstvo PMA na venski i limfni sistem

Venska cirkulacija i limfni sistem imaju veoma važnu ulogu u procesu eliminacije otpadnih produkata iz organizma. Oni odvoze otpadne materije do srca koje ih pumpa do mesta za izlučivanje u telu, kao što su bubrezi i koža. Limfni sistem je takođe veoma važan za proces ishrane jer sprovodi masne kiseline iz tankog creva odakle se one apsorbuju, u sistemsку cirkulaciju. Pored toga, važan je za funkcionisanje imuniteta, jer limfociti (*vrsta belih krvnih zrnaca koja neutrališu ili uništavaju mikrobe*, prim. prev.) stižu u cirkulaciju uglavnom kroz limfni sistem.

Vene nemaju glatke mišiće u zidovima i zbog toga mogu da se lako prošire i deluju kao depoi krvi. Međutim to takođe znači i da one ne mogu aktivno da pumpaju krv koju sadrže a što je najgore od svega, venska cirkulacija ka srcu se odvija protiv sile gravitacije. Ali tu su zato sistem "venskih ventila i mišićne pumpe" (19) da reše

problem. Venski ventili (*venski zalisci*, prim. prev.) sprečavaju krv da se ne vraća na dole prateći silu gravitacije, a mišićna pumpa koju čine nožni mišići pritiska vene da bi stimulisala cirkulaciju, odnosno kretanje krvi ka srcu.

Dakle, kontrakcijom nožnih mišića se ubrzava venska cirkulacija, a venski zalisci su zaduženi da usmere tok krvi ka srcu. Kada se mišići ne koriste, kao u slučaju dužeg oporavka pacijenta ili kad ljudi rade po nekoliko sati dnevno u sedećem ili stojećem položaju tokom perioda od nekoliko godina, protok venske krvi slabi. Na ovaj način dolazi do preteranog širenja vena i oštećenja venskih ventila, što dovodi do bolesti kao što su proširene vene. Čak i ako nema proširenih vena protok krvi biva oslabljen, što znači da je proces odstranjivanja otpadnih materija umanjen, usled čega se one gomilaju.

Redovnom praksom PMA, mišićna pumpa se održava u dobrom stanju, masiraju se vene, stimulišu se cirkulacija i protok krvi i to obezbeđuje održavanje pravilne ishrane u celom telu i izbacivanje štetnih materija. Pored toga, praksom druge serije PMA noge se podižu iznad nivoa srca i vrše hidrostatički pritisak na vene što podstiče protok krvi ka srcu.

U limfnom sistemu se odvija sličan proces. Limfni putevi takođe imaju ventile koji putem sprečavaju limfu da teče naniže. Takođe, usled prisustva glatkih mišićnih ćelija postoji unutrašnja limfna pumpa, ali ona je najvećim delom potpomognuta spoljašnjom pumpom nastalom usled kontrakcije mišića, kretanja delova tela, kompresije tkiva i pulsacije arterija (20). Svi ovi faktori koji čine spoljašnju limfnu pumpu su stimulisani kroz redovnu praksu PMA.

Isceliteljska moć PMA

Pavanmuktasanu možemo razumeti kao asane ili položaje koji oslobađaju kretanje. Ovaj pokret možemo primetiti u radu telesnih mišića koji su ujedno odgovorni za sam pokret. Pokret se vidi u procesu cirkulacije koja je zaslужna za ishranu, dovod kiseonika i uklanjanje otpadnih produkata iz tela.

Zglobovi postoje samo da bi omogućili pokret i samo pokret može da ih održi u formi. Pokret je princip koji je suprotan stagnaciji, propadanju i bolesti. To je dinamični princip obnove i regeneracije. To je aktivnost koja se protivi pasivnosti, to je satva (*jedan od tri prirodna kvaliteta tj. guna koji predstavlja harmoniju i svetlost, prim. prev.*) koja sprečava tamas (*jedna od tri guna koja predstavlja pasivnost, mrak, iluziju i neznanje, prim. prev.*). Iz svega ovoga proizilazi isceliteljska moć pavanmuktasane, odnosno položaja koji oslobađaju princip kretanja.

Dodatak

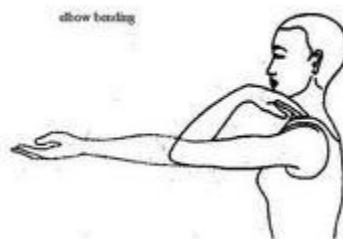
Prana i nadji

(*prana: vitalna sila i nadi: energetski tok, prim. prev.*)

U oblasti joge *pavan* se takođe odnosi i na pranu (*vitalna sila, prim. prev.*), jer je prana definisana kao vazduh. U ajurvedi se koncepti vate i prane ponekad koriste kao sinonimi, ali to nije potpuno tačno. Ako posmatramo pranu kao životnu silu ili vitalnost (21), možemo reći da *pavan* predstavlja ovaj energetski princip. Iz ovog ugla pavanmuktasanu možemo da definišemo kao

položaje koji oslobađaju životnu silu ili vitalnost. Takođe sa ove tačke gledišta možemo da primetimo kako se isceljujuća sila budi praksom ove serije asana.

Prana se deli na pet osnovnih prana: prana, apana, samana, udana i vjana. Ove prane se odnose na različite pravce kretanja. Tako da je prana prednji ili primarni vazduh i ima uzlazni tok, apana je vazduh koji se kreće na dole, samana je horizontalni ili uravnotežujući vazduh; udana je spiralni vazduh i vjana je difuzni, svuda prisutni vazduh.



Kada se pavanmuktasana praktikuje sa punom koncentracijom i svesnošću, može da se oseti kako su svi ti pranični pokreti stimulisani i podstiču energiju da cirkuliše i da se pravilno raspodeli. To očigledno utiče na vjanu (22) koja reguliše cirkulaciju i periferne nervne impulse, kao i pokrete zglobova. Tako da možemo da vidimo kako se dejstvo PMA na fizičko telo odražava na prane i kako se dejstvo na prane odražava na fizičko telo.

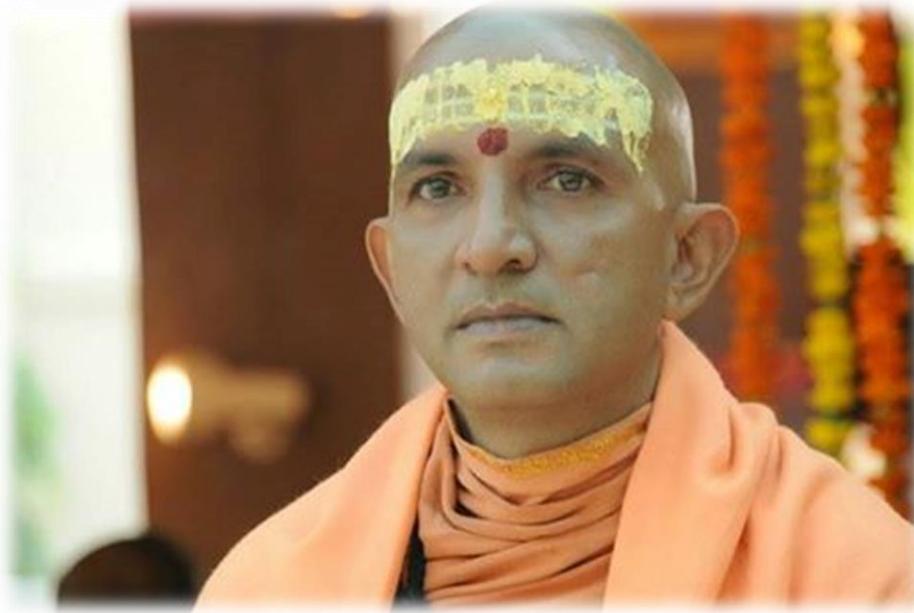
Drugi deo PMA serije (23) ima direktni uticaj na apana vaju. Dejstvo na donje abdominalne mišiće, karlične organe i debelo crevo je veoma snažno, a to je ujedno i mesto vate. Kroz stimulaciju venske cirkulacije (*kojom se krv vraća u srce, prim. prev*), povećava se protok krvi, što takođe stimuliše proces izlučivanja (*otpadnih materija, prim. prev.*). Za apantu se kaže da je sila bolesti u telu, sila devolucije (*nazadovanja, prim. prev.*) i ograničenja svesti. Tako da pročišćavanje apane vaju štiti telo od sila degeneracije (24,25).

Za apanu se takođe kaže da je podrška i kontrola svih drugih oblika vate, a za vatu da je koren druga dva telesna soka (25). Dakle, pročišćavanje apane ima sveukupni efekat i na ostale prane, a to se odražava na sokove ili tri doše koje predstavljaju osnovu ljudskog postojanja u pojavnom svetu. Ovo je takođe uzrok snažnog isceliteljskog dejstva PMA.

Prane se kreću kroz telo putem nadija koji su definisani kao kanali ili putevi pranične struje. Ovi energetski kanali čine kompleksnu mrežu "energetskih niti" koje objedinjuju energetsko polje ljudskog tela (26). Ovi kanali ili putevi su veoma važni za cirkulisanje prane, a mogu biti

ometeni neaktivnostima ili pogrešnim aktivnostima, pogrešnim mislima, pogrešnom ishranom i uopšte pogrešnim načinom života (27). Kroz praksu PMA dolazi do stimulativne masaže ovih kanala što oslobođa ove smetnje (28).

Na kraju možemo reći da se pokretačko dejstvo PMA postiže kroz različite pokrete savijanja, istezanja i rotacije različitih delova tela. Ovaj efekat ubrzava cirkulaciju prane i istovremeno oslobođa smetnje. Osim toga, ovaj efekat se postiže vrlo sistematično od dna do vrha tela, od periferije do centra i od spoljnjih do unutrašnjih organa. 



*„Čistota je jedan od izraz pravog sopstva. Ona se ispoljava kroz ispravne misli, delanje i ponašanje.“ Svami
Nirandanananda*

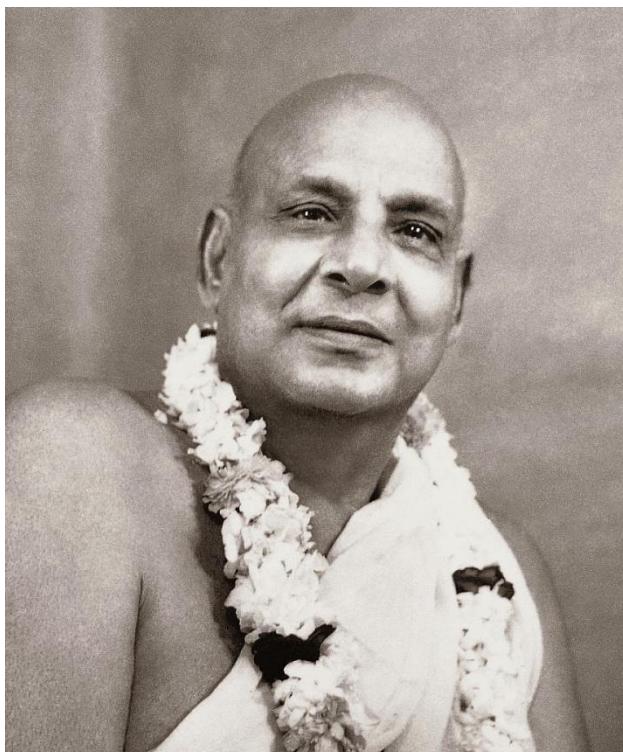
Joga u svakodnevnom životu

Svami Šivananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2009.*)

Ovaj svet je vaša škola. Svakog dana naučite nekoliko lekcija. Ako budete naučili sve lekcije, ako sve prilike iskoristite na najbolji mogući način, u duhu joge, tada će se razviti vaše sposobnosti i snaga volje. Razvijaćete se, napredovati i širiti se. Stremite stvarnom i trajnom uspehu, i zapamtite da je gram prakse bolji od tone teorije. Postanite praktični jogi držeći se sledećih uputstava:

- Pazite na svoj govor. Dobro pazite na svaku reč. Nemojte da izgovarate reči koje su nečiste ili grube ili mogu da povrede osećanja drugog čoveka. Ne izgovorite ni jednu jedinu reč omalovažavanja ili prezira. Izražavajte se odmerenim i blagim rečima. Dvaput promislite pre nego što nešto kažete, a triput pre nego što nešto uradite.
- Kada u nečemu niste uspeli, posle promislite malo o tome. Pokušajte da sledeći put budete



pažljiviji. Pokušajte da uklonite okolnosti koje su uticale na vaš prethodni neuspeh. Osnažite se sada.

- Postavite se u kožu drugih ljudi. Naučite ovu veliku tajnu. Ono što ne želite da neko uradi vama, nemojte da radite drugima.
- Briga je beskorisna. Izbegavajte je. Umesto toga, pevajte, molite se, meditirajte, istražujte, udubite se u promišljanje i naučite da budete diskriminativni (*praviti razliku između onoga što je dobro za vas i loše, što je uzdiže ili unižava, što je važno od onoga što je nevažno*, prim. prev.). Tako ćete se izdići iznad svih briga.
- Svedite svoje želje na puki minimum.
- Prilagođavajte se okolnostima.
- Nikada se ne vezujte ni za šta i ni za koga.
- Delite ono što imate sa drugima.
- Uvek budite spremni da služite.

- Nikada ne napuštajte svoju praksu ni na jedan dan.
- Guru će jedino da vas usmerava, ali sami morate da prelazite put.
- Vodite duhovni dnevnik i svakog dana beležite svoje uspehe i neuspehe. Držite se svojih odluka.
- Nemojte da se žalite kako nemate vremena za sadhanu. Smanjite sate spavanja i razmetljivih razgovora. Pridržavajte se meditacije u vreme brahmamuhurte. (*brahmamuhurta pada u cik zore i u sumrak kada je pogodno vreme za meditaciju i za joga prakse uopšte*, prim. prev.)
- Ono što možete da uradite danas, nikada ne odlažite za sutra.
- Nemojte da se pravite važni ili da ističete svoje sposobnosti. Budite jednostavni i ponizni.
- Duhovni ponos je mnogo opasniji od običnog ponosa na bogatstvo i moć. Osim toga, teže ga je iskoreniti. Aspiranti uvek moraju da budu budni i na oprezu. Treba neprekidno da održavaju duh služenja i smernosti.
- Ako u vama ima neke vrline, pomislite kako je u drugima ima mnogo više. To će u vama da podstakne poniznost a obuzda nadmenost.
- Sporije obećavajte, ali brzo izvršavajte. Po svaku cenu održite datu reč.
- Uvek budite vedrog duha.
- Ne obraćajte pažnju na stvari koje vas se ne tiču.
- Odmah se povucite iz beskorisne rasprave.
- Pažljivo birajte društvo.
- Budite sami nekoliko sati u toku dana.
- Odustanite od ogovaranja, kritikovanja i nalaženja mana. Ako nekoga povredite, to će vam se vratiti. Akcija i reakcija su izjednačene i unakrsne. Ako budete svesni ovog zakona, nećete nikome želeti da naudite. Setite se ovog zakona kada se iznervirate.
- Poštujte raspoloženja, osećanja, uverenja i gledišta drugih ljudi. Tolerancija je važna vrlina za tragaoca.
- Kada vam um obuzmu niži instinkti okrenite se sankirtanu, satsangu i molitvi.
- Ne obraćajte pažnju na kritikovanje na duhovnom putu. Ne prepuštajte se ni laskanju.
- Prihvativte svoje greške i nepromišljenosti. Napredovaćete ubrzano.
- Vodite računa o svom zdravlju. Ne zanemarujte da radite svakodnevno asane i vežbe.
- Uvek budite aktivni i okretni.
- Dok hodate ne gledajte levo-desno. Uvek gledajte u vrh svog nosa. Ako ovo budete vežbali, preći će vam u naviku.
- Želje samo uvećavaju bedu. Razvijajte zadovoljnost.
- Ne gubite živce kada vas neko uvredi, ismeva ili prekoreva. Setite se da je to puka igra reči i samo neka kombinacija zvukova. Potrudite se da ljutnju sasečete u koren, onda kada iz podsvesnog uma pokušava da izađe na površinu svesnog uma i ispolji se. Pažljivo motrite na sitne impulse ili talase razdražljivosti. Ne dozvolite da bes eksplodira i postane neobuzdan.

- Budite umereni u svemu. Krajnosti su uvek opasne.
- Ništa u ovom relativnom svetu nije ni apsolutno ispravno ni apsolutno pogrešno. U svakoj izjavi bilo kog čoveka postoji tračak istine u skladu sa njegovim iskustvom. Upamtite to.
- Odustanite od zнатије на духовном путу. Чувайте своју енергију и концентришите се. Не трошите мисли на храну, тело и дружење. Више мислите на *atmana*, на дух. Морате да се остварите баš у овом свом животу. ☸

Znaci duhovnog napredovanja

Svami Šivananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2009.*)

Jednom prilikom veseli mrav koji je živeo na planini od šećera srete drugog mrava koji je živeo na planini od soli i pozdravi ga: „Zdravo, dragi moj prijatelju! Kako si?“ On mu odgovori: „Nisam tako veseo kao ti. Usta su mi uvek slana, jer živim na planini od soli.“ Veseli mrav mu reče: „Hajde, podi sa mnom do moje kućice. Ja živim na ogromnoj planini od šećera. Ako ostaneš sa mnom, jezik će da ti postane sladak.“ Tužni mrav podje sa veselim mravom na planinu od šećera.

Posle nedelju dana, veseli mrav upita svog prijatelja: „Kako se sada osećaš, dragi druže?“ On mu odgovori: „I dalje isto, dobri moj prijatelju.“ Veseli mrav reče: „Tvom jeziku treba jedno dobro struganje. Nekoliko godina si živeo na planini od soli. Dobro isperi usta ovom šećernom vodicom. Svojski istrljaj jezik ovim sapunom od šećera.“ Tužni mrav posluša naloge

veselog mrava. Osmog dana usta su mu postala slatka, a on je postao veseo.

Neki tragaoci u sebi nose suptilne, skrivene жеље, пohlep, vezanosti i ponos. To se lepi за njihов um баš као што се стара со лепила за језик нesрећног mrava. Oni negoduju налик mravu sa planine od soli: „Mi nemamo nikakav духовни напредак. Uopšte nemamo самоостварење. Ne uživamo u духовном blaženstvu.“

Istrljajte svoj um i srce sapunom *đape* (*praksa ponavljanja mantre kao vid meditacije*, prim. prev.) i nesebičnog služenja. Uživaćete u vrhunskom blaženstvu. Doživećete mir, vedrinu, задовољство, neostrašćenost, neustrašivost и stanje ума које је стабилно и које се не узнемири ни под каквим условима, што наговештава да напредујете на духовном путу.

Duhovno napredovanje se ne meri *sidhijima* ili psihičkim моћима, него dubinom vašeg blaženstva u meditaciji. Ovako можете да

nepogrešivo proverite svoje duhovno napredovanje:

- Da li je vaše interesovanje za unutrašnju duhovnu aktivnost i spoljašnju sadhanu svakog dana sve veće?

- Da li duhovni život dovodi do velikog blaženstva u vašoj svesti, blaženstva koje daleko prevazilazi sreću koju vam nudi svet materijalnih užitaka?

- Da li vaša svesnost poseduje osećaj mira i snage koji ne-tragaoci ne pronalaze u svom svakodnevnom životu?

- Da li ste uvereni da se vaša moć razlučivanja i jasnoća misli stalno uvećavaju?

- Da li vaš život postepeno dovodi do takvih iskustava koja vam otkrivaju delovanje volje i inteligencije drugačije od vaše, volje i inteligencije svemoćnog prisustva?

- Da li je u svesnim aktivnostima vašeg svakodnevnog života došlo do aktivnog funkcionalisanja novog, blaženog ugla posmatranja, nove perspektive, snažnog osećaja samosvojnosti, sve jače uverenosti da zavisite i imate blisku vezu sa sveprožimajućim božanstvom?

Ako je vaš odgovor na sva ova pitanja potvrđan, budite sasvim sigurni da napredujete na duhovnom putu, i to ubrzano.

Sadhana ili duhovna praksa treba da vas učini uvek veselim, koncentrisanjim, usklađenijim, smirenijim, zadovoljnijim, staloženijim, neustrašivijim, saosećajnjim, lišenim želja i svog ega.

Sadhana treba da vam pruži bogat unutrašnji život, pronicljivost unutarnjeg samoposmatranja i stanje uma koje se ne uzbuduje ni pod kakvim okolnostima. To su znaci vašeg duhovnog razvoja. Videti neke prikaze ili sveta, čuti psihičke zvuke, omirisati psihičke mirise, i tome slično, sve to nema veliku duhovnu vrednost, premda pokazuje da ste dostigli prvi stepen koncentracije. 



"Treba da ste svesni koja je vaša preka potreba. Život mora da se pojednostavi. Jednostavno, morate da napravite izbor. Ne možete i da imate oba: i kolač i da ga pojedete. Ili ste za samadhi ili ste za puteni život." Svami Satyananda

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Satyananda Yoga™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde *čakra* označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženih u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u *Satyananda Yoga™* sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantere Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu.

Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

Krija takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati

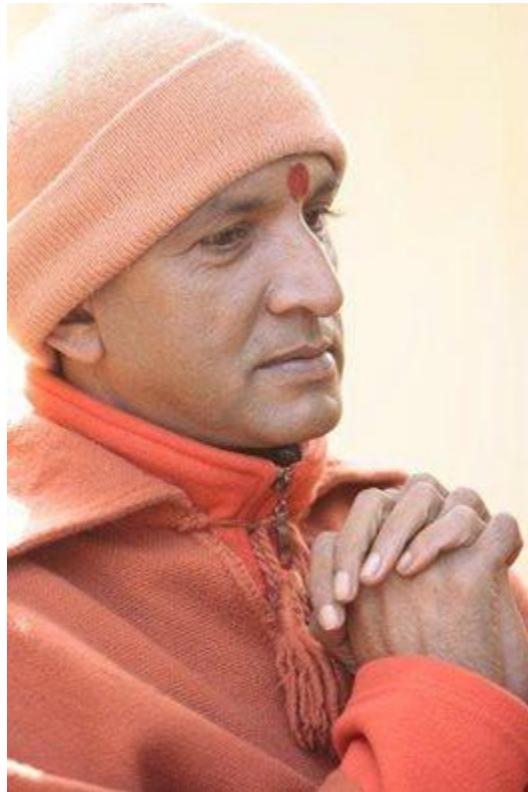
sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ** 



କରାଜ

Bihar Joga Klub
