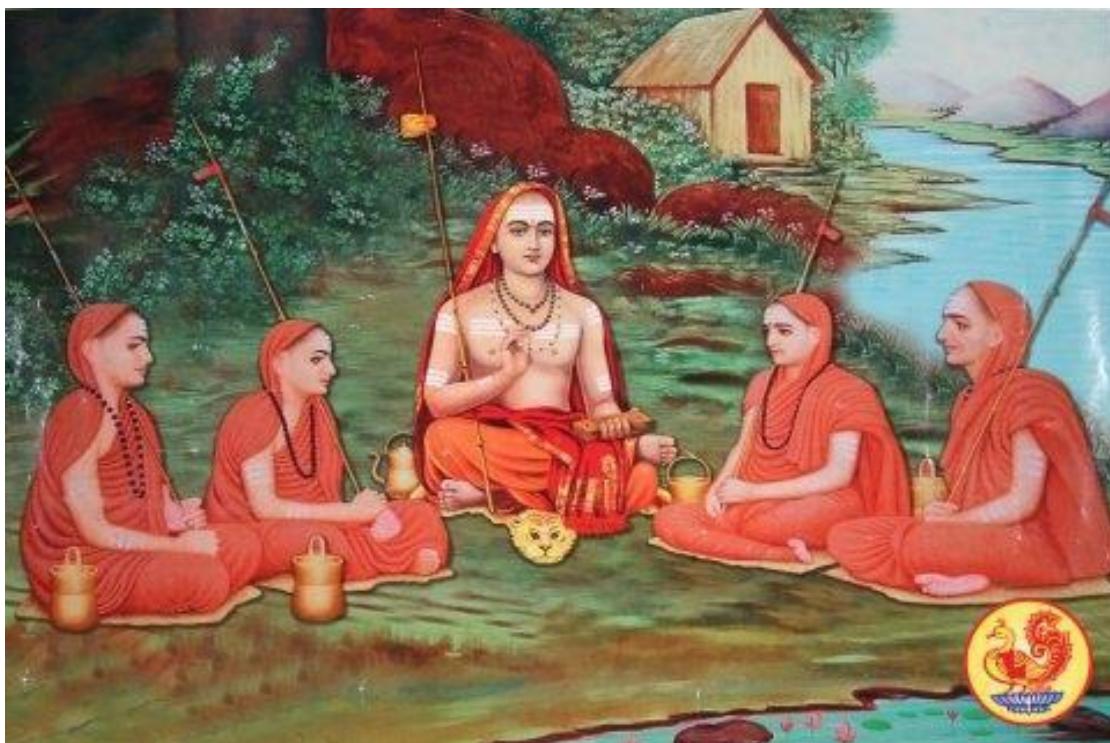


Joga bilten

Broj 18, septembar 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.eu

Joga i ekologija

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2000.*)

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

Tema ekologije ne postoji kao zasebna. Ona je vezana za ekonomiju i privredu i upravo zbog toga je danas veoma teško da ljudi

širom sveta postanu ekološki svesni. Na nivou čitavog društva, životna sredina je vezana sa privredu i trgovinu. Na individualnom nivou, vezana je za to kako pojedinac doživljava sredinu u kojoj živi. Svaki pojedinac se ili poveže sa prirodom ili otuđi od nje, zbog raznoraznih drugih prinuda i potreba.

Način življenja je ključan

Naš odnos prema prirodi je povezan sa našim stavom prema životu generalno, sa tim da li smo srećni i zadovoljni ili nezadovoljni i nesrećni našim načinom života. To će se odraziti na naše viđenje sveta oko nas i uticaće na to da li se

prema njemu odnosimo s poštovanjem ili ga zloupotrebljavamo.



Jame i nijame u jogi ukazuju na tu uzajamnu povezanost pojedinca, zakona prirode i Božanskog. Šauća, na primer, koja se definiše kao čistoća, ne odnosi se samo na ličnu čistoću, već i na čistoću životne sredine. To nije samo higijena, već prevashodno za preuzimanje odgovornosti za ispoljavanje i doživljavanje lepote u životu pojedinca ali i u okruženju. Iz lepote se rađaju radost i sreća. To je prirodan ishod lepote.

Lepa bašta takođe unosi promenu u atmosferu i okruženje. Kada ušetate u baštu raspoloženje vam se podigne. Lepota baštice je fizičke prirode, ali istovremeno ima uticaj na okolinu i na stanje vašeg uma. Ako postanete svesni da na vama leži odgovornost da svoj dom, svoje okruženje i čitav svet učinite lepim mestom, onda to je prvi korak prema pravom sjedinjenju sa prirodom.

Razumevanje interakcije pojedinca sa prirodom, s jedne strane, i sa Božanskim s druge, je ono što nas može učiniti ekološki celovitim.

Postoji mnogo dimenzija ekologije – materijalnih i duhovnih. Nijedan pojedinac ne može sam ništa sam da učini po pitanju materijalne ekologije, pogotovo kada se radi o industriji i trgovini. Da bismo to uradili morali bismo da promenimo celokupnu pravnu i političku strukturu u svakom društvu. Tako da će uvek biti eksploracije. Promena može proizići samo iz ličnog načina života. Promena svog ličnog stava i interakcije sa životom je jedini način da se promeni način na koji shvatamo svet i njegove ekosisteme.

Nauka ekologije je usko povezana sa društvom u kome čovek živi i njegovim potrebama, potrebama industrije i trgovine. A udeo čoveka, naše razumevanje čovekovog učešća i angažovanja u prirodi, je relativno malo. I dalje vidimo sebe izvan ekologije i ekosistema od kojih zavisimo. Može biti stotine "zelenih" mitinga svakoga dana, sa hiljadama učesnika, ali oni neće imati ni malo uticaja na politiku koju tera industrija, trgovina i vlade. Ovo se može videti širom sveta.

Sva bića su međusobno zavisna

Ekologija je učenje o tome kako različite vrste i aspekti prirode mogu da uzajamno sarađuju i međusobno se održavaju. Prema davnim kalkulacijama, postojalo je 8.400.000 vrsta u prirodi. Od vremena kada su naučnici počeli da beleže razne vrste, otkriveno je da njih oko 1.500 godišnje izumre, iz sveta životinja, biljaka, insekata i bakterija. Do danas je od strane

naučnika registrovano samo 200.000 različitih vrsta.

U vedskoj tradiciji jasno je navedeno da život svake vrste služi dobrobiti svih drugih vrsta. Svi 8.400.000 vrsta na planeti žive jedna za drugu, osim jedne. Jedna vrsta živi samo za sebe i to je ljudska vrsta. Kada bi ljudska vrsta isto živila u skladu sa zakonima prirode i u harmoniji sa drugim vrstama, planeta bi postala sasvim drugaćije mesto za življenje. Upravo oko ovoga se polako razvija jogičko viđenje ekologije.

Postojalo je vreme kada su ljudi takođe davali svoj doprinos prirodi i planeti. Vedska tradicija smatra da tela pokojnika treba spaljivati, ne sahranjivati. To nije religijsko ili kulturno verovanje. Vedska tradicija je protiv sahranjivanja jer su tela nosioci raznih bolesti. Kada umrete od neke bolesti, virusi i bakterije u telu ostanu živi. Kada se telo spali uništavaju se i bolesti, ali ako je telo sahranjeno, ti virusi i bakterije se šire pod zemljom i utiču na vodu, drveće i biljke, čineći sredinu zagađenom i nezdravom, na kraju okužujući i hranu koju jedemo.

U vedskoj tradiciji su samo jogiji i mala deca imali pravo da se sahrane pod zemlju. Smatra se da su tela male dece čista. Jogiji svoje telo mogu da pročiste kroz sadhanu. Zbog toga sahraniti jogina neće naneti štete, ali svi ostali moraju biti kremirani. Ovo je jedan ekološki svestan običaj i verovanje.

U Hrišćanstvu i Islamu ovo verovanje ne postoji iz više razloga. Ove dve religije razvile su se u suvim, nenaseljenim, pustim oblastima Bliskog istoka. Tamo nije bilo drveća, samim tim ni drva za

potpalu, pa su tela bila sahranjivana ispod peska. Priroda peska i intenzitet sunca u pustinji čine da, kada se pesak ugreje, postaje kao peć. Jedno zrno peska može da zadrži veliki stepen topote. Ako se telo sahrani u pesku ono će zajedno sa virusima i bakterijama biti uništeno tom ekstremnom topotom. Zemlja, s druge strane, zadržava daleko manje topote. Ako se telo sahrani u zemlju, bakterije će se širiti.

U našem neznanju mi smo usvojili takve tradicije i pripojili ih verskom sistemu, te se sada javljaju situacije kada se izjavljuje da se telo ne sme kremirati iz "verskih" razloga. To je vrhunac ljudske gluposti.

Dobrobiti prirodnog načina života

Postoje još mnoga pravila iz vedske tradicije koja su ostala sastavni deo načina života a koja pokazuju brigu za životnu okolinu. Kada određena kultura sledi pravila stvorena sa razumevanjem zakona prirode, onda ta kultura može da preživi svaki udarac prirode ma koliko razoran on bio.

Pre nekoliko godina, urađeno je istraživanje koje je poređilo poljoprivredni potencijal Sjedinjenih Američkih Država, sa populacijom od 200 miliona, i Indije, sa populacijom od 900 miliona. Sa trenutnim sistemom poljoprivredne proizvodnje i korišćenja hemikalija, SAD ima potencijal da narednih 50 godina celokupnu

svetsku populaciju hrani, na snazi svog zemljišta. U Indiji koja zbrinjava 900 miliona ljudi, gde je teritorija unutrašnjosti zemlje manja od teritorije SAD, poljoprivredno zemljište ima potencijal da hrani ceo svet narednih 300 godina. Zašto je to tako? Amerika je mlada zemlja, stara oko 400 godina. Ne znamo starost Indije, ali logički gledano, ekvatorski pojas bio je nastanjen od kad

su prvi ljudi hodali ovom planetom.

Razlika je u načinu života. Ako možete da usvojite prirodni način života, život u skladu sa zakonima prirode i ne pokušavate da menjate prirodne uslove, onda ste više svesni ekologije. Kada je hladno obučete džemper, kada je

toplo skinete odeću. Ali ako pokušavate da zagrejete prostoriju ili zgradu veštačkim putem, hemikalije će uticati na atmosferu, kao što se to već pokazuje sa razaranjem ozonskog omotača, zbog upotrebe aerosola i CFC gasova u klima uređajima i frižiderima. Tako da su luksuza i komfor u suprotnosti sa prirodom.

Zar ne bismo mogli bez trenutnih udobnosti? Te udobnosti su lažna potreba, a ne prava potreba. Takve lažne potrebe potkrepljuju industriju i trgovinu. Možete spremati svoju hranu na jednostavan način, kao što se spremi u kuhinji našeg ašrama, pomoću uglja i drva, ili možete da kupite mikrotalasnu rernu da pravite brze obroke. Šta će se desiti ako krenete sa ovim jednostavnim načinom kuvanja? Postaćete



svesni da nemate dovoljno vremena i moraćete da obavljate stvari što je brže moguće.

Ljudi su postali nepotrebno neurotično u vezi sa vremenom, pogotovu u modernim, industrijalizovanim zemljama. Rade naporno da ispune zahteve nekih veštačkih, lažnih potreba. Može da se živi i bez mikrotalasne rerne. Štaviše, hrana je ukusnija bez nje. UKUS, zdravlje i mnoge druge prednosti žrtvovane su zarad instant obroka.

Kuvanje je radost. Sedite lepo, ljuštite i seckajte povrće. Zamišljajte kako ćete spremiti jelo. Protok informacija od povrća vama kao i vaša interakcije sa organskom materijom je vrlo lep odnos. Ako ne možete da jedan sat dnevno posvetite kuvanju, izgubili ste radost življenja. Ako ne možete da uživate u kupanju hladnom vodom usred zime, bez pomisli "Želeo bih da imam toplu vodu!", ne možete da uživate u osećaju te hladne



vode, koja pruža bolje zdravlje, izdržljivost i imunitet telu.

BOG = Stvaranje, organizovanje i uništenje

(na engleskom *GOD* (Bog): *generation, organization and destruction*, prim. prev.)

Sa svim pokretima za zaštitu životne sredine i sa svim teorijama, jedno je sigurno: kosmička svest ima mnogo više svesti o rastu i razaranju nego

čitava ljudska populacija. Ako negde postoji neravnoteža, svest prirode će se pobrinuti za to. Jedini način na koji to može da uradi je da stvori uništenje. To je koncept trojstva: Bog stvara, organizuje i razara – Brahma, Višnu i Šiva.

Stvaranje i rađanje čine se dovršenim na opštem, fizičkom nivou, ali se stvaranje nastavlja na suptilnom nivou. Organizacija, održavanje i kontinuitet se neprekidno dešavaju. Zapravo, ljudska bića su u velikoj meri deo Višnu svesti koja predstavlja očuvanje, održavanje, negovanje. Mi

nemamo Brahma svest, aspekt Boga u sebi. (*to bi bilo stvaranje*, prim. prev.) Mi smo u Višnu svesti, 'O' u reči Bog. A susret sa Šivom mi doživljavamo kao nesreću. Zemljotresi, tragedije i smrt su susreti sa 'D' (iz reči *God* na engleskom, prim. prev.) - destrukcijom, što je Šiva. Kad god imamo takav susret sa D (destrukcijom), to dolazi kao veliki šok za naše celokupno biće.

Tako da, sa kosmičke tačke gledišta, mi smo u Višnu svesti i na nivou tamasa. Mi ne želimo promenu. Šokirani smo i uznemireni kada se suočimo sa rađasičnom prirodom Šive, koja dođe i sve očisti, koja dođe i uništi sve ne bi li se stvorio prostor za novo rađanje. Međutim, to je način na koji će priroda da sebe isceli i obnovi od uticaja



ljudske rase.

Ahimsa

Svami Prembhava Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 2001.*)

Joga ekologija je razumevanje da je naša unutrašnja priroda povezana sa Majkom Prirodom a to shvatanje se prirodno ostvaruje kroz jogički način života. To nam pomaže da pronađemo ravnotežu između onoga što uzimamo i šta užvraćamo Majci Prirodi.

Ako se potrudimo da razumemo i poštujemo procese i cikluse koji su sastavni deo Majke Prirode, uvidećemo da su to isti zakoni i principi koji upravljujaju nama, kao i svim drugim oblicima kreacije. Kroz ovo iskustvo približićemo se suštini sopstvenog bića.

Da bi nas vodila ka našoj suštini, joga daje nacrt puta discipline i kontrole nad telom i umom, kroz fizičke prakse hatha joge i kroz jame i nijame - moralne kodekse ponašanja rađa joge. Jame nas navode kako da gradimo pozitivan odnos sa samim sobom, sa svojim okruženjem, kao i sa svim drugim živim bićima u našem okruženju. Jame su veoma važan deo studija joga ekologije.

Jame su stanja postojanja, nivoi budnosti i svesti kojem treba da težimo. One nisu samo moralni koncepti. One su deo naše istinske prirode i zato one spontano otkrivaju ko smo smo mi u suštini.

Prva jama, ahimsa, doslovno znači „nenasilje“ prema svim živim i neživim bićima u ekosistemu. To ne znači samo „ne ubijanje“. U prirodi će živa

bića uvek biti ubijana. Jednostavno, da bi živeli mi ubijamo. Životinje moraju da ubijaju da bi preživele, to je njihovo pravo. Uvek će piti predatora i plena. Ne možemo osuđivati leoparda zato što je ubio jelena, jelen je ubio travu, a trava je iskoristila ostatke mrtvih životinja koristeći iz njih korisne materije za svoj razvoj. To je recikliranje koje je karakteristika prirode, prakriti.

Ljudi ne mogu da žive a da ne izvrše nasilje prema nekome spolja, bilo svesno ili nesvesno. Životna činjenica je da ishrana i kretanje, uključuje i destrukciju života. Naše moderno društvo primenjuje nasilje u velikoj meri. Naš udar na ekosistem Zemlje dostiže nivo gde ne rizikujemo samo uništenje sopstvene vrste, već guramo hiljade drugih vrsta ka istrebljenju. Samim time što vozimo automobil ili živimo u kući opremljenoj strujom i gasom, mi zagađujemo i oštećujemo svoje okruženje.

Ne možemo izbeći nasilje. Ono što možemo da uradimo je, da kroz razumevanje suštinske prirode nenasilja, možemo biti svesni svih naših misli, akcija i reči i da počnemo da ih kontrolišemo. Veoma je važno da živimo sve više na pozitivan, a sve manje na negativan način, sa dubokim poštovanjem svakog oblika života. To će nam pomoći da se vratimo našoj pravoj prirodi i

da nas zaustavi na putu destrukcije našeg okruženja. To je put nenasilja, jedan od najvećih izazova za čovečanstvo.

To nije lak put. Svami Šivananda opisuje nenasilje kao „oružje jakih; ne može ga upražnjavati slaba osoba, samo kroz uporan i oprezan napor neko se može pronaći u ahimsi. To je uzdržavanje i od najmanje moguće povrede bilo kog živog bića, mentalno, verbalno ili fizički.“ On objašnjava nenasilje kao „Kosmičku Ljubav“. Ne kao

„ljubav“ prema živim bićima zbog potrebe da se vežemo za njihovu dobrobit i iskoristimo njihovo blagostanje, već kao iskreno isijavanje duha koji je u suštini mir. Tada će ljubav prema svakom životu teći prirodno i spontano. Moramo početi od svojih dela i svojih misli, uzdržavajući se da povredimo bilo koji oblik kreacije. Kada bismo mogli da uvidimo da je priroda jedna materija, bilo živa ili neživa, koja ima različite oblike i ako verujemo da nešto božansko postoji u svakom živom biću, kao i da postoji jedinstvo u različitosti, samo tada ćemo shvatiti kako nasilje deluje na nas i na svet oko nas.

Svami Šivananda kaže, „Atma (duša) je u svemu. Sve je manifestacija jednog Boga. Povredivši nekog vi povređujete sebe. Služeći drugog vi služite sami sebe. Volite svakog. Služite svakome. Ne mrzite nikog. Ne vredajte nikog. Ne povređujte nikog mentalno, verbalno ili fizički.“



U prošlosti je bilo mnogo svetaca i mudraca koji su se zavetovali na nenasilje kao na metod za pronaalaženje duhovnosti i postizanje jedinstva sa Bogom, a njihovo biće je po prirodi već bilo nenasilno – Buda, sveti Franja Asiški, Gandhi i Svami Šivananda. Oni su verovali da ako

postignemo vrlinu ahimse, uslediće i sve druge vrline. Ahimsa je ispoljavanje ljubavi prema celokupnoj kreaciji, shvatanje da je smo svi duhovno povezani i svesnost o istini da ne postoji zasebno „ja“. Sve što činim, bilo kroz reč, misao ili delo, ostavlja trag na svet oko mene.

Do promena u okruženju ne može doći samo spoljašnjim uticanjem. To mora poći od unutrašnje promene u vidu ispoljavanja nenasilja. Gandhi (jedan od najznačajnijih svetskih ekologa i jogina) je rukao: „Ne možemo imati ekološki pokret napravljen da spreči nasilje nad prirodom, sve dok princip nenasilja ne postane ključni princip kulture ljudske vrste.“

Ahimsa se ne odnosi samo na spoljašnje izražavanje, ona se samo tako ispoljava, a to nam može poslužiti kao polazna tačka. Kroz dela i reči, a istovremeno svesni naših misli, možemo da menjamo način na koji se odnosimo prema svetu, poštujući okruženje u kome živimo i od koga zavisimo.

Vegetarianstvo može biti jedan izraz ahimse i ekologije. Kad bi svi ljudi na svetu postali vegetarijanci, manje bi bilo gladnih, a krčenje šuma i pustošenje pašnjaka, usled prehrane

prevelikog broja stoke bi prestalo. Sa druge strane, jogini veruju da osoba koja je vegetarijanac, a još uvek ima negativne misli, takvim mislima čini veću štetu svom okruženju, nego kad bi fizički ubila životinju. Negativne misli i negativni stavovi prouzrokuju iste takve reakcije, ne samo drugih ljudi nego i same prirode.

„Priroda je polje pokretne sile, gde i najmanji nemir na jednom kraju sveta zatrese ceo svet na drugom kraju, primetno i neprimetno”, tvrdio je Mahatma Gandhi. Moramo shvatiti i poverovati da svaka misao, akcija i delo imaju svoju reakciju i pozitivnu i negativnu.

Priroda će odreagovati na sve misli i akcije ljudske civilizacije. To može da bude u obliku suše, oluja i poplava, zaraznih bolesti, pa čak i u obliku astroloških promena.

Svami Šivananda je

govorio: „Oni koji primenjuju ahimsu mogu pomeriti svet, mogu ukrotiti čak i najdivljije životinje, prosto bivajući ono što jesu, uz čistu ljubav, živeći bez straha ili negativnosti. Ljubav



pobuđuje ljubav kod svih, dobro će proizvesti dobro u svim živim bićima.” Neverovatna je pomisao da svojim mislima uništavamo planetu i sebe. Gledanje na svet kroz oči ahimse, sigurno nas vodi do više svesnosti a promena će se desiti prirodno i spontano.

Uz pomoć prirode možemo da promenimo šablonе naših negativnih misli, što je deo pronalaženja ravnoteže u životu. Čim se pojave negativne misli, menjajte ih. Dajte sebi tu mogućnost. Provodite vreme u prirodi. Boje, mirisi, čist vazduh, sve će vas to nežno smiriti i pročistiti. Dišite u lepoti i miru. Majka Priroda,

sama po sebi ima moć da očisti negativnost i promeni je u životnu radost.

Ovakvu ravnotežu moramo da pronađemo. Što je više remetimo, manje će nas priroda čuvati i manje će nam

davati. Moramo da otkrijemo lekovitu snagu prirode, svako na svoj način i da joj vratimo sve što možemo, pozitivnim mislima, rečima i delima. To



se smatra ravnotežom u joga ekologiji.

„Prvi korak na duhovnom putu je da se ostavi meso. Božanska svetlost se neće spustiti ako je stomak natovaren mesom. Ova divna planeta zemlja vam nudi obilje čiste hrane i obezbeđuje obroke bez prolivanja nečije krvi.“ Svami Šivananda

Razvijanje zadovoljstva

Svami Prembhava Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2000.*)

Joga ekologija je put ponovnog povezivanja sa ritmovima i plesom prirode. Ako razmotrimo Patanđalijev osmostruki put, moći ćemo da nađemo put ka unutrašnjem miru, a odatle i ka miru u okruženju oko nas. Riši Patanđali počinje sa jamama i nijamama, koje su discipline jogičkog načina života – života sklada i ravnoteže.

Santoša (zadovoljstvo) je jedna nijama, unutrašnja disciplina. To znači biti srećan sa onim što se ima, uživati u sadašnjem momentu bez želje ili žudnje za nečim dodatnim. Santoša je stav koji moramo usvojiti ako želimo da promenimo života u odnosu na planetu zemlji i da

poboljšamo kvalitet života koji sada vodimo a koji ćemo ostaviti budućim generacijama.

Živeti jogičkim načinom života znači živeti jednostavno i prirodno, sa poštovanjem prema svim drugim vidovima stvorenog sveta. U ovom trenutku i vremenu živeti na



jednostavan način je teško. Naši životi su postali komplikovani, mi prezauzeti i nemamo vremena da zastanemo i osetimo travu pod našim stopalima i sunce na našim licima.

Čemu ta trka i zbrka? Zašto moramo toliko naporno da radimo? Je li to samo zbog želje da se

ima više? Čega više? Više od jednog auta, više od jedne kuće, više od jednog televizora, više vrsta hrane, ili je to, jednostavno rečeno, ispoljavanje čovekove pohlepe. Ne zadovoljavamo se sa osnovnim potrebama života, hranom, odećom i smeštajem. Mi hoćemo da imamo sve, čega god možemo da se domognemo. Što više imamo to nam više treba, i samim tim treba nam i više sati rada da bismo sve to postigli.

Koliko je materijalno bogatstvo donelo sreće i zadovoljstva? I to takve sreće koja je trenutna, da kada naše nove igračke zastare onda ponovo tragamo da kupimo nešto važno. Tu našu

potrebu podstiče potrošačko društvo time što neprekidno proizvodi sve veće i sve bolje igračke, kao i reklamna industrija koja ide na ruku našoj slabosti, ubedjujući nas koliko ćemo biti srećni ako budemo posedovali tu igračku. Kada ćemo biti zadovoljni? Potrošački mentalitet i preterano trošenje iscrpljuju zemljine resurse i stvaraju

silni otpad i zagađenje. Moramo da shvatimo da se eksplotacija resursa od strane potrošačkih društava nastavlja i to sve većom brzinom a to uništava ekosisteme, čiji smo mi, kao i sve ostale vrste, sastavni deo i od čega zavisi naš opstanak.

Sledeća statistika Sjedinjenih Američkih Država, navedena u knjizi Dejvida Suzukija „Sveta ravnoteža“ (objavljenoj 1997.), pravi je primer zapadnih potrošačkih društava. Istočne zemlje koje do skora nisu imale mogućnost za ovakav način života, sada prate u stopu zapadne s obzirom da im reklamna industrija i mediji nude obećanja o boljem životu.

- Roditelji provode 40% manje vremena sa svojom decom nego 1965. godine.
- Iako se porodice umanjila po broju članova, prosečna veličina kuće je skoro udvostručena, sa $35 m^2$ 1949. na $62 m^2$ 1993. godine.
- 93% tinejdžerki navode da im je kupovina omiljeni hobi.
- Odrasli u proseku provode 6 sati nedeljno u kupovini a 40 minuta nedeljno igrajući se sa svojom decom.
- Od 1940. samo Amerikanci su potrošili ogroman deo rudarskog blaga, količina jednaka potrošnji svih prethodnih generacija.

Kako joga gleda na uzroke ove neprekidne želje za posedovanjem svega i

koja ona rešenja predlaže?
Što više imamo to više želimo i na sve načine

pokušavamo da zadovoljimo sva čula. Međutim, pokušaji da zadovoljimo želje dovode nas do osećanja nezadovoljstva i bola, prosti zato što se čula nikada ne mogu zadovoljiti. Jogini veruju da je to jedan

od osnovnih uzroka čovekove patnje kao i glavni uzrok njegove neprestane potrage za materijalnom srećom i zadovoljstvom.



Čula imaju uticaj na svako živo biće. Moljac izgubi život zbog svog čula vida. Riba se zakači za uđicu zato što podlegne čulu ukusa. Pčela bude zarobljena u lotosovom cvetu zbog čula mirisa. Čovek je u zamci svih pet čula, koja sva zahtevaju da im se ispune želje, a upravo to ga vodi u konstantno stanje nezadovoljstva. Dokle god se budemo identifikovali sa čulima i njihovim apetitima, uvek ćemo biti nemirni zato što čula uvek imaju prohteve, uvek žude i čeznu za nečim.

Možemo da počnemo usvajanjem jedne nijame santoše, pomalo, praktično, primenjivo, počevši sa time da postanemo svesni svojih stvarnih potreba. Pošto zadovoljimo osnovne potrebe za hranom, domom, odećom, ljubavlju i druženjem, šta nam je još stvarno potrebno? Kada bismo otkrili šta nas konačno čini zadovoljnijim i srećnim, verovatno bi naš život bio mnogo manje komplikovan i zatrpan.

Probajte i videćete. Prošetajte svojom sobom ili kućom i opazite one stvari koje vam zaista nisu potrebne. Pogledaj po lokalnim prodavnicama i počni da posmatraš sve predmete koji su na sniženju i lukav manipulativan način promocije. Da li nam je stvarno potrebna električna četkica

za zube ili polica za kupatilo koja greje peškire? Te stare kožne čizme verovatno mogu da potraju još nekoliko zima, možda ih samo treba pendžetirati?

Najmoderniji i najfantastičniji par „Najk“ patika može da sačeka. Počnite da budete svesni koliko ste pod uticajem oglašavanja i osećanja da

prava sreća dolazi iz većeg materijalnog bogatstva: „Kada bismo samo imali tu vrstu čaja, naša porodica bi imala srećne praznike, kao lepa plava, preplanula porodica na televiziji.“

Obilje je definitivno nekima povećalo standard življenja. 20% populacije bez sumnje živi komforne sa klima uređajima, sa ostavama punim hrane svakojake vrste, i izborom od više od jednog automobila. Ali koliko je visoka cena koju moramo da platimo za ovaj „komfor“!

Postali smo otuđeni od porodice, komšiluka, i uopšte osećaja zajednice. Rituali zadržani u društvu kao što su Božić, rođendani, Holi, Divali su se pretvorili u dobar izgovor za medije da od nas iznude novac. Divali, festival svetla, se pretvorio u masovnu produkciju glasnih vatrometa visokog stepena zagađenosti. Tempo života se ubrzao, a vreme za igru se smanjilo. Provodimo više vremena radeći kako bismo zaradili novac da kupimo tehnologiju koja će pojednostaviti naš život!

Naša planeta pati. Vazduh, voda i zemlja su zagađeni toksičkim materijama modernog materijalnog života tako da pijemo, jedemo i dišemo čistu zagađenost, i time uništavamo raznovrsnost biljnog i životinjskog sveta planete. Na porast siromaštva u svetu utiču promene i pogoršanje životne sredine, i to nije nastalo kao rezultat njihovog delanja.

Počnite da posmatrate svoj život i vidite šta je to što stvarno donosi trajni osećaj sreće i zadovoljstva. Moramo probati da negujemo dublji, nematerijalni izvor ispunjenja i

zadovoljstva, negde izvan i iznad sveta materijalizma i potrošačkog društva. Moramo početi da shvatamo i stvarno verujemo da smo više od fizičkog tela i čulnih želja kojima treba ispunjenje. Mi takođe imamo emotivne i duhovne potrebe koje treba da otkrijemo i zadovoljimo ih tako što ćemo živeti u takvoj

sredini u kojoj se te potrebe lako ostvaruju.



Najvažnije, mora postojati osećaj duha i razumevanje naših duhovnih potreba. Kada bude postojalo ovo razumevanje, mi ćemo početi da uviđamo da imamo žudnju u umu i uzeti za cilj da je prvo smanjimo i na kraju prevaziđemo, i na taj način prihvatići svu uzaludnost materijalnog bogaćenja.

Pravo, trajno zadovoljstvo ćemo daleko lakše naći a mi ćemo postati mnogo kreativniji,

ako budemo vodili **jednostavan** život bez komplikacija i složenosti materijalnog posedovanja. Ne možemo se odreći svega preko noći, ali kroz jogičke prakse i razvijanjem svesti o duhovnim potrebama, naše materijalne potrebe će se polako smanjiti, a time će se sadašnja stramputica razaranja životne sredine zaustaviti, dovodeći nas bliže prirodi i čineći nas više



zadovoljnim i srećnim – jednostavno.

Joga ekologija – preobražaj unutarnje i spoljašnje okoline (odломак iz teksta)

Svami Vibhuti Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2002.*)

Način ishrane po jogi i moć hrane

Uravnotežen, jogički um je satvični ili čist um koji misli i postupa pozitivno, kreativno i saosećajno, a za postizanje ovakvog stanja satvičan način ishrane je apsolutno neophodan. Hrana ima ogroman uticaj na naš um. Ona formira um kao i što pravi i telo. Um je napravljen od najsuptilnijih delova hrane. Ako je hrana koju jedemo nečista, onda će i naš um i razmišljanje biti nečisti. Hrana snabdeva misli. Ako je hrana čista i naše misli će biti čiste. Kada uvedemo jogu u život mi sa njom uvedemo i dragoceno opuštanje, a kada jedemo sa opuštenim telom i umom, i sa stavom zahvalnosti prema onome što priroda daje, tada će hrana ishranjivati i suptilnije nivoe našeg bića, odnosno dublje koše. I još ako pevamo nekoliko mantri pre obroka mi napunimo energijom, ne samo nas, hranu, već i čitavu okolinu oko nas takođe.

Jogin uvek bira satvičnu vegetarijansku ishranu jer ona povećava vitalnost, snagu, daje dobro zdravlje i doprinosi zdravom telu i mirnom umu. Takva satvična hrana je ječam, pšenica, žitarice, mleko, med, badem, puter, sir, paradajz, urme, voće, slatkiši od meda – sve prirodni i zdravi proizvodi iz čiste životne sredine. Priroda je bez napetosti, brige, prepreka, ambicije, čega smo mi

svi puni; ona samo postoji u sopstvenom radosnom prihvatanju života. Baš je lepo i umirujuće znati da plodovi prirode, koji vibriraju sa radosnom energijom bivstvovanja, mogu vibrirati unutar nas takođe, dajući nam radost blagostanja i čineći um sve satvičnjim - čistijim.

Meso nije zabranjena namirnica u jogi, ali je veoma rađastično i uzrokuje mnoge bolesti poput tuberkuloze, kancera, bolesti bubrega itd. Meso razdražuje um i emocije i čini ih nemirnim i nestabilnim stvarajući neskladne, rađastične vibracije u fizičkom telu. Joga ima za cilj da eliminiše grube životinjske sklonosti iz uma i ličnosti, dok nevegetarijanska ishrana tome izuzetno smeta. Jednostavna satvična ishrana pomaže da rafiniramo i telo i um, stoga i našu



prirodu. Svi veliki sveci i jogini su se hranili na

jogički način. Svami Šivananda kaže: „Vegetarijanska ishrana može da dovede do silne moći i tela i uma, a znatno podstiče božansku kontemplaciju i prakse joge.“ Naravno on nije mislio na pesticide i veštačke načine za povećanje prinosa i rasta koje se koriste danas.

Treba učiti od životinja

Veoma važna ekološka stavka je da ishrana namirnicama životinjskog porekla podrazumeva okrutno uzimanje nevinog života, a to miran i saosećajni jogički um ne može da prihvati.

Uместo ubijanja i zlostavljanja životinja, mi možemo da živimo bliže njima i da posmatramo kako oni komuniciraju sa životnom sredinom. Životinje su bliže od nas Prirodi i božanskom. U Bibliji postoji lep citat o životnjama koji ovo

ilustruje i koji nam daje uvid u to kakav su odnos drevne kulture imale prema okolini i prema sebi samima: „Pitaj zveri da te nauče. Ptice vazduha da ti kažu i ribe mora da te vode. Jer ko od njih ne zna da iza svega stoji ruka Božija?“ (Jov 12, 7–9).

Životinje prate zakone i ritmove Prirode sa savršenim prihvatanjem. One jedu ispravnu količinu odgovarajuće za njih hrane, koju jedu u pravo vreme. One se bude i spavaju prateći sunce, pare se samo u određeno vreme i uzimaju iz okruženja samo onoliko koliko im je neophodno za dnevne potrebe. Čovek koji ima jogički um radi to isto. Kako kaže Svami Satyananda: „Životinje ne moraju da rade đapu, kirtan, asane, nauli, basti i ostale joge, ali vi ste ti koji naru[avate zakone Prirode i da biste to kompenzovali vi radite jogu.“

VAŽNO !

**JESEN JE DOBA KADA
TREBA RADITI ČIŠĆENJE
TELA: Neti, Kunđal,
Šankhaprakšalanu.**

Gladovanje za zdravlje i duhovni razvoj

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 1981.*)

Svi se slažu da je fizičkom telu neophodna hrana. Međutim, nije dovoljno samo da namirnice budu hranljive. Čak i najzdravija hrana može da bude štetna po zdravlje ukoliko organizam ne može da je asimiliše. To što možete nešto da pojedete ne znači da možete i da ga svarite. Proces varenja je veoma složen. Hrana mora da se razloži na mnogo sastojaka da bi telo moglo da je iskoristi.

Da biste mogli da svarite hrani koju jedete, potrebno je da pet izlučevina za varenje budu u određenoj ravnoteži, kao i posebna grupa enzima. Pored toga neophodno je da unutrašnja temperatura tela bude odgovarajuća, a ona je u svakom delu tela drugačija. Od usta do rektuma temperatura se razlikuje u više oblasti: u tankom crevu je potrebno da temperatura bude konstantna dugi vremenski period, dok je u želucu potrebno da temperatura bude povišena najduže tri sata. Ukoliko je temperatura u želucu povišena duže od tri ili četiri sata imaćete pojačano lučenje kiseline i čir na želucu. Ukoliko je u želucu i tankom crevu temperatura snižena, imaćete loše varenje, a ukoliko je u debelom crevu temperatura povišena, dobijete dijareju, dizenteriju i kolitis (*zapaljenje sluznice debelog creva, prim. prev.*).

Kada je varenje loše ili postoje neki drugi probavni poremećaji, unutrašnja temperatura tela postaje nestabilna i pre ili kasnije će se poremetiti i drugi sistemi u telu. Na ovaj način nastaju mnoge bolesti i razni degenerativni procesi. Zbog toga je da bi se sačuvalo fizičko zdravlje, ključno da se pravilno održava proces varenje. To se postiže na dva načina: najpre usvajanjem pravilnih navika u ishrani i drugo, praktikovanjem gladovanja s vremenom na vreme.

Činjenica je da većina bolesti, bilo da su fizičke ili mentalne, nastaju kao posledica prejedanja. Niko ne umire zbog gladovanja, ali mnogi ljudi umiru zbog prejedanja. Gladovanje i gozba su dve sasvim suprotne stvari. Kada se prejedete vi remetite vaš sistem za varenje, prizivate bolesti i stvarate neravnotežu u telu. Gladovanjem se može uspostaviti ravnoteža sistema za varenje, kao i nervnog i kardio-vaskularnog sistema. Treba da znamo kako gladovanje utiče na naše fizičko i psihičko zdravlje, kao i da gladovanje povoljno utiče na produbljivanje duhovnih iskustava.

Somato-psihički i psiho-somatski

Gladovanje se obično radi da bi se pročistilo fizičko telo, ali može da se gladuje i kada je um jako uzinemiren. Hrana koja se uneše utiče na um, a kada je telo puno nečistoća, mir nestaje. To je

zbog toga što kod ljudi telo i um nisu razdvojeni, već utiču jedan na drugog.

Telo puno otpada šalje oduran miris umu, a um sa lošim mislima ima loš uticaj na telo. Ne možete pobeti od ovog zakona: ono što utiče na telo, utiče i na um i obrnuto. Zbog toga što hrana izgrađuje telo, najbolji način da ga pročistite je gladovanje. To je način da se probudite iz uspavanosti i da uradite nešto da podignite svoje zdravlje na jedan viši nivo a i da biste bare malo uvideli da život pruža neke više mogućnosti.

Kada je Mahatma Gandhi eksperimentisao sa tri principa joge: satjom (istina), ahimsom (nenasilje) i brahmačarjom (celibat), jedna od stvari koju je primenjivao bio je gladovanje. Jednom je gladovao čak četrdeset dana. Kada su ga pitali zašto pod stare dane podvrgava telo takvoj askezi, odgovorio je, „Zbog samo pročišćenja. Kada je Sopstvo čisto, svetlost zasija. Tada počinjete da stvari vidite jasnije. Kao što se creva očiste laksativima i Sopstvo takođe treba da se pročisti.“ Ali kako da se pročisti Sopstvo? Imajući u vidu sve ostale prakse, Gandhi je otkrio da je gladovanje takođe vrlo moćan i efikasan metod.

Gladovanje i meditacija

Gladovanje je jogička praksa zbog toga što umanjuje tamas u telu. Tamás je najveća prepreka u meditaciji. Kada gladujemo mi oslobađamo telo viška težine a dobijamo snažniji i jasniji um. To je vrlo važno. Mi ne možemo da napredujemo u meditaciji ako nam je telo debelo a um slab. Zbog toga svaki aspirant treba da gleda na gladovanje kao na samostalnu granu joge.

Ukoliko poštujete gladovanje nećete moći da sedite satima u meditaciji a da se ne javi neki problemi. Tokom meditacije mnogi fizički procesi se svedu na minimum. Na primer, unutrašnja temperatura tela se spušta ispod normale, krvni pritisak se snizi, disanje uspori, a lučenje i protok mnogih hormona svede se na najniži fiziološki nivo.

Ukoliko vam je tada stomak pun, rezultat će biti poražavajući. Peristaltički pokreti će se poremetiti, lučenje digestivnih sokova će ući u haos a time će se narušiti čitav proces varenja. Zbog snižene temperature delimično svarena hrana će se zadržati u tankom crevu i тамо početi da fermentiše, i prouzrokovati gasove lošeg mirisa. Tako se stvaraju toksini koje telo ne može da izbaci. Zato, ukoliko želite da sedite u dugim meditacijama, kao što je đapa, zapamtite da stomak treba da bude prazan. Gladovanje i dugi sati meditacije su dve prakse koje uvek idu zajedno.

Uravnotežavanje hormona

Ovladavanje jakim porivima je bitna stvar u životu koja može da se postigne redovnim gladovanjem. Naravno strasti same po sebi nisu loše, ali je potrebno odrediti neke granice, inače im se neće nazirati kraj. Strasti se nikada ne mogu zadovoljiti. To je kao kada bismo u želji da ugasimo vatru dolivali ulje na nju. Sto će je samo raspiriti. Sa druge strane, ako ih potisnemo sačekaće nas kasnije. Kako ovo rešiti? Najbolji način je gladovanje – tako će se zver umiriti.

Postoje situacije u životu kada je neophodno da se strasti prevaziđu. Zamislite sveću koja gori u

sred vaše sobe a prozori su širom otvoreni dok napolju duva jak vetar. Sveća se stalno gasiti i to se ponavlja čitave noći, sve dok u jednom trenutku ne uđe mudrac u sobu i predloži vam da zatvorite prozore. Kakva brilijantna ideja! Sada sveća može da gori mirno, bez gašenja.

Isto tako kako možemo da umirimo svest dok bure strasti duvaju umom? Svetlost svesti sve vreme plamti, duh je po prirodi prosvetljen. Vi niste tamna noć, vi ste blistava sveća koju gase oluje strasti. Kao što su na kraju prozori morali da se zatvore, tako i strasti moraju da se u nekom trenutku života stave pod kontrolu. Njih ne treba ni uništiti ni potisnuti, već im treba omogućiti da spontano same odu.

Ja smatram da gladovanje suzbija strasti. Na koji način? Tako što uravnotežava sve hormone koji se luče u telu. Razni hormoni koji kolaju krvotokom izazivaju različite emocionalne reakcije. Na primer hormoni štitaste žlezde utiču na ponašanje na jedan način, a adrenalin na drugi. Slično, postoje neki osnovni hormoni koji se luče u zadnjem režnju hipofize koji su odgovorni za različite vrste strasti kao što su nasilje, ambicija, ljutnja i surovost. Čak je i obično ponašanje u seksualnom životu posledica istih hormona.

Ovi hormoni kruže krvotokom kako im priroda nalaže i to je neophodno da bi se razvijali i fizički i psihički. Međutim, nekada postoji višak hormona ili su oni u neravnoteži. Kada se luči višak hormona, dolazi do histerije, epileptičnih napada, iznenadnog nasilja ili samoubistva. Ove pojave će nauka na kraju razrešiti, iako za sada naučnici nemaju nikakvu ideju. Postoje definicije

i objašnjenja, ali ne postoji nijedan praktičan sistem koji objašnjava kako da se reši problem.

Šta se dešava kada krenemo sa gladovanjem? Za vreme gladovanja dolazi do značajnog procesa harmonizacije između različitih endokrinih žlezda i njihovih hormona. Korišćenje i metabolizam hormona iz krvotoka se ubrzava. Kao posledicu toga osetićete da su žudnje postaju civilizovanije i obuzdani.

Važni dani za post

Gladovanje je disciplina koju još od davnina primenjuju različite religijske tradicije. U hinduizmu je, međutim, ovaj metod razvijen do visokog nivoa i još uvek je danas veoma prisutan.

U Indiji je svako upoznat sa posebnim danima posta, ne samo sveci i svamiji, već i stari mladi i deca znaju za njih. Prema hinduističkom kalendaru, meseci su podeljeni na dva lunarna ciklusa – dve svetle i dve tamne dve nedelje. Svaki od ovih dvonedeljnih perioda ima snažan uticaj na biološke funkcije tela. Nisu svi dani u ova dva ciklusima isti. Nekim danima, na primer, sistem za varenje je jako aktivran, a drugim nije. Smatra se da 11., 13. i 15. dan u oba perioda imaju uznevimirujući uticaj na telo, um i emocije. Zbog toga se po tradiciju ovim danima gladuje kako bi se održala ravnoteža na svim nivoima.

Jedanaestog dana gladovanje je posebno značajan za žene jer stabilizuje menstrualni ciklus koji se obično javlja oko tog dana. Ciklus je veoma važan pokazatelj zdravlja ženskog tela. Često se primećuje da menstrualnom ciklusu prethodi ili ga sledi period intenzivnih emotivnih ispada. Zbog toga ako se gladuje tokom ova dva dana

pomoći će ženi da uspostavi ravnotežu u svom hormonalnom sistemu, kao i u emocijama.

Smatra se da je gladovanje posebno značajano u doba mladog ili punog meseca, posebno za mladiće i devojke koji nisu u braku. Primećeno je da većina psihičkih poremećaja postaje posebno izražena za vreme mladog ili punog meseca. Zbog toga, ako se neko čudno ponaša, treba tražiti od njega da gladuje oba ova dana.

Takođe, postoji važna grupa posnih dana tokom kišne sezone u avgustu i septembru (*odnosi se na Indiju*, prim. prev.). Kada nastupi kišna sezona, bilo u Evropi, Indiji ili Africi, ona uvek remeti cikluse i sisteme u telu. Zbog toga su u Indiji tokom ovog perioda određeni posebni dani gladovanja da bi se procesi u telu stabilizovali, posebno sistem za varenje.

Kako gladovati

Neophodno je gladovati tokom godine da bi se održala ravnoteža na mentalnom i emocionalnom nivou. Zbog toga bi svaka porodica trebalo da odredi jedan dan za redovno gladovanje. Tokom tog dana ne jedite ništa, ni za doručak, ni za ručak, ni užinu. Samo uveče pojedite jedan lagani, topli, kuvani obrok. To je najjednostavniji i najefikasniji način da postite. Ako jednu ili dve godine budete ovo poštovali, vaše zdravlje će se poboljšati i postepeno ćete se pripremiti za duži period gladovanja.

Za brzi napredak na duhovnom putu, trebalo bi da gladovati jednom nedeljno ili nekoliko puta mesečno. Ukoliko to nije moguće, možete da gladujete jednom godišnje po devet ili deset dana u nizu, uzimajući minimalnu količinu mleka

ili voća, i uz to da radite mantru, molitvu ili praktikujete krija jogu najmanje šest ili sedam sati dnevno bez prekida. Za vreme ovog devetodnevног gladovanja uočiћete da vam je um bistriji, koncentracija oštrija, a da su problemi u telu ako ih je bilo sada nestali. Onda ćete moći sa lakoćom da sedite nekoliko sati bez prekida u jednoj asani.

Za one koji imaju emocionalnih, nervnih i seksualnih problema nema boljeg rešenja od gladovanja. Um će se odjednom smiriti. Gladovanje je bilo da se radi zbog fizičkog zdravlja ili zbog duhovnog cilja, naučno zasnovan metod, kako u jogi tako i u religiji. Svako bi trebalo da nauči kako da gladuje. Post bi svakome trebalo da bude obavezan jednom nedeljno. Ako budete gladovali time nećete izgubiti ništa, samo ćete biti na dobitku. Kao što sam već rekao, niko nije umro od gladovanja, ali se od prejedanja umire.

Mali prasad

U vreme kada sam živeo sa svojim guruom u Rišikešu, čitao sam žitija mnogih svetaca među kojima su mnogi upražnjavali dugotrajne postove sa ciljem da pročiste telo, um i dušu. Kada sam čitao o Gandhijevom eksperimentisanju sa gladovanjem, bio sam toliko inspirisan da sam i sam rešio da isprobam.

Nisam bio mnogo upoznat sa tehnikom gladovanja pa sam počeo postepeno, sa trodnevnim gladovanjem. Bilo je to za mene prilično neprijatno iskustvo jer sam stalno bio gladan. Ali kada sam prekinuo gladovanje shvatio sam da su ta tri dana bez hrane bili najmirniji dani u mom životu. U toku tog perioda, sve što god

sam preuzeo bilo je uspešno, a moje odluke su uvek bile ispravne. Zbog toga sam rešio da pokušam sa dužim, četrdesetodnevnim gladovanjem.

Počeo sam gladovanje sa potpunom predanošću. Prvih nekoliko dana uzimao sam samo malo lako svarljivog voća, supu od povrća i na kraju vodu od limuna. Posle petnaest dana uzimao sam samo vodu, i posle toga sam prešao na kompletni post. U početku sam bio stalno gladan, ali je nakon nekoliko dana glad nestala i ja sam osetio duboko spokojstvo. Telo mi je postalo jako lagano a slabost nestala, tako da sam mogao da učestvujem u radu ašrama. Sve se odvijalo spontano. Mogao sam da radim svoju sadhanu bez ikakvog napora.

Gladovanje je teklo glatko sve do dvadeset osmog dana, kada je u ašramu bila velika proslava povodom šezdesetog rođendana mog gurua. Za proslavu je poslužena neverovatna količina slatkiša za deset hiljada ljudi. Sudbina je htela da

moj guru, smatrajući me najuzdržanijim i jako disciplinovanim učenikom, odlučio da mi dodeli nadležnost nad ostavom. Kada god bi neko iz ašrama došao po kolače, dao bih mu šta god da je tražio, kilogram, dva kilograma, deset kilograma. Bio sam odlučan da ništa ne jedem, međutim, onda sam pomislio: „Na kraju krajeva, ovo je sveti dan. Nema ništa loše u tome da uzmem mali prasad“. To je bio čist nestašluk uma. Prvo sam uzeo samo jedan komad i bio mi je izuzetno ukusan. Onda sam uzeo još jedan, pa još jedan i ne možete da zamislite koliko sam na kraju pojao. Tako sam ja prekinuo gladovanje pre nego što se navršilo četrdeset dana. Ali nisam žalio, iskustvo mi je pomoglo u svakom smislu i približilo me mom životnom cilju.

Drugi put sam gladovao 120 dana u Mungiru. Tokom tog perioda sam držao zavet čutanja i zaključao sam se u sobu. Povremeno je dolazio jedan dečak da mi donese voće. Tokom ta četiri meseca radio sam mnoge prakse i moja duhovna



iskustva su bila sasvim druge prirode.

Vegetarijanci

„Onima koji jedu meso biće absolutno nemoguće da ovlađaju umom. Primetite kako je mesožder tigar surov a kako su krava i slon koji žive od trave blagi i mirni. Meso direktno loše utiče na neke delove mozga. Vegetarijanci budi zdravi do duboke starosti.“ Svami Šivananda

Moja iskustva u jogi

Isceljenje uma i tela

Lidija Nikolić

Pre mnogo godina, dok sam čekala u redu u banci, sagnula sam se da podignem svoju malu čerku i iznenada osetila oštar bol u donjem delu leđa, od koga nisam mogla da se uspravim...

To je bio tek početak tridesetogodišnje (i)istorije mojih problema sa kičmom... Imala sam tada samo 29 godina i nisam obraćala mnogo pažnje na upozorenje koje mi je moje telo davalо... U to vreme nisam razumela glas, jezik i poruke svoga tela.

Tokom godina, bezbroj puta me je bol u leđima sprečavao da vodim normalan život. Stanje moje kičme se stalno pogoršavalo, mada sam s vremena na vreme odlazila na fizikalnu terapiju. Najzad, pre deset

godina, u četrdeset sedmoj, posle jednog od „vešticijih udara“ kako to narod naziva, po treći put sam završila nepokretna u krevetu. Nisam mogla da hodam, da sedim, da se okrenem sa leđa na stomak, da uđem u kadu, da sednem na toalet, da obučem čarape, da se nakašljem...

Dobila sam šaku lekova, pila tablete protiv bolova, primala svaki dan injekcije... Rentgenski

snimak pokazivao je 10 različitih deformiteta kičme... Doktorka je mislila da su tehničari pomešali rezultate – nikada nije imala pacijenta mlađeg od 60 godina sa takvим dijagnozama...

Prognoza je bila loša – invalidska kolica, operacija... „Samo ne joga!“ – rekla je, kada sam bojažljivo upitala da li bi mi možda to pomoglo...

Neidrživim bolovima pridružila se uskoro i teška depresija... Izgubila sam 10 kilograma, patila od nesanice... Neuropsihijatar je postojećim

lekovima dодao и antidepresive...

U to vreme, prijateljica moje majke donela je iz Amerike knjigu „Healing Back Pain Naturally“, o lečenju bola u leđima prirodnim putem. Autor, doktor Art Brownstein, bivši ratni hirurg, imao je iskustvo slično mom... Nakon

operacije kičme u 36-oj godini, koja nije pomogla, obuzet očajanjem napustio je sve i otišao u jedan joga institut u Indiji... I ne samo da se, nakon sedam meseci, skoro potpuno oporavio, nego je kasnije i sam postao uspešni joga instruktor...

Odlučila sam da pokušam da se „vratim u život“ uz pomoć njegovog programa isceljenja tela i



uma, duha i duše... Otpočela sam vežbama za „hitne slučajeve“ i izvodila ih više puta na dan (relaksacija na podu sa kolenima izdignutim na stolicu; duboko disanje ležeći na stomaku; „kobra“ – savijanje unazad). Kada je bol počeo da popušta, vratila sam se na početak knjige i počela da sledim sve vežbe, tehnike, principe i strategije opisane u njoj.

Proces „isceljenja“, dakle „celovitosti“, a ne „lečenja“, nije imao za cilj samo oslobođanje od bola, već emocionalni i spiritualni razvoj – isceljenje uma i duše. Sastojao se od programa svakodnevnih vežbi istezanja baziranih na hata jogi, kao i moćnih tehnika za prevladavanje stresa, koje uključuju duboku relaksaciju – joga nidru, vežbe disanja – pranajamu, vizualizaciju – mentalne slike i meditaciju, uz nov stil života i zdravu vegetarijansku ishranu.

Kao nužni „sastojci“ isceljenja bili su navedeni i slušanje muzike, čitanje knjiga, šetanje, plivanje... uživanje u hobiju, odmoru, igri, prirodi, životinjama... druženje, ali i osamljivanje... I naravno, lekovitost smeha, jer kako je rekao jedan mudrac: „Ozbiljnost je bolest mnogo opasnija od raka!“ Od aktivnosti koje su pogubne za stanje naše kičme, autor je istakao dugo sedenje, podizanje tereta, kao i sve vrste auto-destruktivnog ponašanja. Njegov osnovni i najdragoceniji savet je da samo treba slušati svoje telo i poštovati njegova ograničenja, ali smo svi mi nažalost „loši slušaoci“...



Nakon šest meseci upornog svakodnevnog primenjivanja vežbi iz ovog programa, koje su bile podeljene u tri faze, prestala sam postupno da pijem sve lekove... Nakon toga, do danas nisam posegla za antibiotikom, lekom protiv bolova ili za umirenje, koristeći samo prirodne preparate, biljne proizvode i suplemente...

Odlazila sam povremeno i na masažu i kod kiropraktičara, što mi je mnogo pomoglo... Pored bolova u leđima, postepeno su nestajali i bolovi u zglobovima, migrene, herpes, upale sinusa, bronhitis, prehlade... Što je najvažnije – vratila sam se na svoje noge!

Nedugo zatim, imala sam sreću i čast da

upoznam Helenu Rebernišak, moju prvu joga učiteljicu, učenicu Jasmine Puljo, koja je među prvima promovisala jogu u Jugoslaviji i Srbiji. Na prvom času, na koji sam došla puna

entuzijazma, nisam iz ležećeg položaja mogla da podignem nogu više od par santimetara od poda! Obeshrabrena, ležala sam kasnije, u mraku, u hladnoj sali, bez pokrivača, i dok su drugi radili joga nidru, meni su suze tekle niz obraze...

Helena je nečujno prišla, pokrila me je svojom bundom i ohrabrilu rečima: „Dug je to put, ali važno je da smo krenuli!“

Nakon četiri godine svakodnevnog bavljenja jogom, bila sam druga osoba u svakom pogledu – fizički, emocionalno i mentalno. Oslobođila sam se bola i bolesti, naučila da vladam sobom, da prevazilazim stres i da vodim normalan život... Drugačiji od nekadašnjeg...

A onda nas je naša draga, besmrtna Helena, iznenada napustila, u svojoj devedeseto... Ponovo sam ostala sama, sledećih nekoliko godina... lako sam svakoga jutra, u društvu svoga psa, radila jogu na Kalemegdanu, iznad ušća dvaju reka, tragala sam za novim guruom, svesna da se „čovek teško isceljuje sam“...

Tada sam još jednom doživela blagoslov sudbine, otkrivši Bihar joga klub i moju novu, izuzetnu učiteljicu – Oliveru Olju Bošković – Svami Omgjanam. Zahvaljujući njoj, sa novim oduševljenjem posvetila sam se jogi, i smogla snage da se suočim sa novim životnim izazovima, prevaziđem stresne situacije i lakše podnesem neke tragične događaje.

Ponovo sam se uverila da nam bavljenje jogom daje moć da promenimo svoj život nabolje i da iskusimo fizički, duhovni i emocionalni preobražaj. Sve što je potrebno je trud, disciplina, strpljenje i posvećenost... Naravno, i pravi učitelj!

Ali, ma kako on bio stručan, još uvek je potrebno da sami proširujemo svoje znanje o jogi...

Nažalost, tokom našeg istraživanja, naići ćemo na mnogo pogrešnih informacija i koncepcija... Neke od predrasuda su da je joga religija ili sekta, ili sport, spor i dosadan, koji je dovoljno „trenirati“ dva puta nedeljno. Prava istina je da joga predstavlja filozofiju, nauku i stil života i da samo svakodnevnim upražnjavanjem može da donese prave rezultate. Nažalost, joga je u naše vreme postala moda, te stoga i izvor komercijalnog uspeha i zarade. Danas se joga instruktori, koji su svršili šestomesecni kurs, reklamiraju na svakoj banderi, u medijima, na Internetu...

Jedna od zabluda je takođe i tvrdnja nestručnih autora i učitelja da je joga bezbedna za svakoga. Daleko od toga! Za ljude koji pate od „lumbalnog sindroma“ neke asane su čak i opasne, poput „pluga“, na primer... Zato je za njih još važnije da imaju stručnjaka za učitelja, koji će odrediti specifičan program prilagođen njihovim potrebama... Za izlečenje ovim putem potrebno je veliko strpljenje, koje mali broj ljudi ima...

Naravno, mnogo je lakše popiti nekoliko tableta, bez razmišljanja o svim sporednim efektima i neželjenim dejstvima...

Zapravo, medicina je nemoćna da se trajno izbori sa problemima bola u leđima, jer leči samo simptome, dakle rezultat, a ne uzrok problema. Međutim, moramo znati da većina problema bolnih leđa potiče od mentalne tenzije koja stvara mišićnu napetost koja izaziva bol i vodi ka degenerativnim procesima... Dakle, ako se samo usredsredimo na telo, a zanemarimo dušu, nećemo spoznati gde leži izvor naših problema kao i njihovih rešenja. Na to upućuje i otac psihosomatske medicine, Ridiger Dakle, u svojoj knjizi „Bolest kao govor duše“.

Joga se takođe ne bavi samo medicinskim i fizičkim aspektom bića, već dubljim unutrašnjim uzrocima naših problema, kao što su akumulirani stres i napetost, potisнутa osećanja, emocionalni i mentalni bol. Ona nudi rešenje, kroz rad na sebi, putem suptilnih tehnika koje stimulišu čakre, bude vitalnu energiju – pranu, povezuju u jedno našu svest, duh i dah i tako dovode do isceljenja, oličenog u mantri so-ham – to sam ja, koja se čitavog života ponavlja u zvučanju našeg daha. Ta ključna ideja joga filozofije upućuje nas na pomirenost sa sobom, pristajanje na svoje

suštinsko biće, sjedinjavanje uma i tela, razuma i emocija, duha i daha. Ali, pomiriti se sa svojim bićem znači prvo stići do sebe, a potom upoznati svoje pravo sopstvo. Najčešće treba prevaliti dug put da se dođe do tog cilja. A za sve to je potrebno vreme, jer je isceljenje dug i postepen proces... To putovanje je puno uspona i padova, uzleta i časova obeshrabrenosti...

Stoga ću završiti priču citatom iz knjige doktora Braunštajna: „Kada se osetite obeshrabrenima, kao što nam se svima dešava s vremena na

vreme, izadžite u vedru noć i zagledajte se u mesec. Pomislite koliko je udaljen od zemlje i kako se nemogućim čini zadatak čovekovog spuštanja na mesec. Uz odlučnost i napor, nemoguće je postalo stvarno!

Vaš bol vam daje lekciju. Što veći bol, to veća lekcija!

Ali kad osvojite planinu bola korak po korak, bićete nagrađeni mudrošću na kraju svog puta.”


Ugledajte se na prirodu

„*Brahman je kao sunce, kao reka Gang i mango drvo. Sunce jednak je sija i na loše i na dobre ljude. Gang daje vodu za piće i hulji i svecu. Drvo manga daje svoje plodove i onome ko ga neguje i onome ko mu lomi grane. Razvijte samadrišti, jednak pogled na svet, kao sunce, kao Gang i kao mango drvo.*“ Svami Šivananda



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 ili integrisana ličnost.

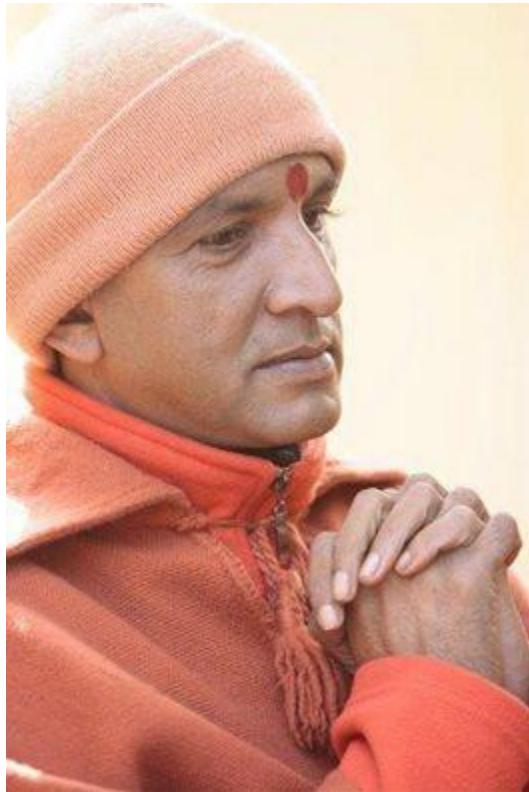
Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim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

Više o kursu Krija joga 1. nivo, koji počinje 16.novembra 2017., možete pročitati i na <http://www.jogabeograd.com/raspored-casova/>. Prijavljanje je u toku.

Krija joga trening vodi Dr. Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.



¤ **KRAJ** ¤



¤ KRAJ ¤

Bihar Joga Klub
