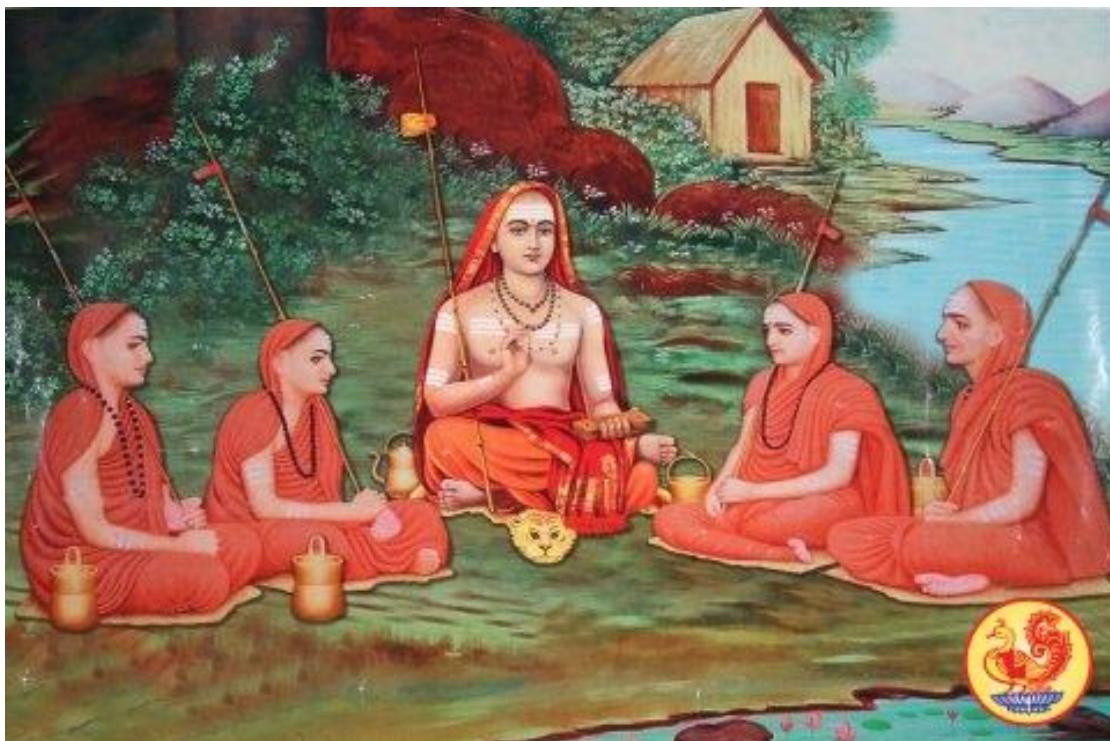


Joga bilten

Broj 19, novembar 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

Mantre za lečenje, mudrost i mir

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2000.*)

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

Tri mantre su vrlo povoljne i dovoljne da pokriju sve aspekte života: Mahamritjunđaja mantra za zdravlje i blagostanje, Gajatri mantra za smirenost uma i mudrost, i pranava mantra, Om, za mir i duhovno buđenje.

Mahamritjunđaja mantra

Tokom programa Sita Kalijanam 1998. godine Paramahamsađi je preporučio svima da ponavljaju Mahamritjunđaja mantru i Gajatri mantru. Paramahamsađi je rekao da svi koji žele dobro zdravlje ili izlečenje moraju da pevaju Mahamritjunđaja mantru najmanje 24 puta svakoga dana. Rekao je: „Ja vam dajem garanciju da ako to budete radili ali sa intenzivnom pažnjom, potpunom usredsređenošću, snagom volje, čistog srca i čistih osećanja, onda nema nikakve sumnje da ćete imati dobro zdravlje ili ćete ozdraviti, i vi i drugi za koje pevate.“

Ako pitate nekoga za značenje Mahamritjunđaja mantre, većina će reći da je to mantra posvećena Šivi i daće vam neku definiciju koja se odnosi na doslovno značene svake reči mantre. Ali

najvažnije su vibracije koje vi stvorite ponavljajući je.



Kombinacija zvukova neke mantere stvara

određenu vibraciju u telu. Naše telo ima isto tako svoju vibratornu dimenziju. Sve ćelije i atomi vibriraju u skladu jedni sa drugima. Kada se taj sklad poremeti na vibrаторnom nivou, počinje propadanje tela i proces umiranja. Kada smrt nastupi, pulsiranje u telu prestaju, ćelije prestaju da se pokreću i žive i životna sila napušta telo. Vibracije su ispoljenje simptoma životne sile.

Simbolički ove vibracije su predstavljene u raznim čakrama ili psihičkim centrima. Tako da kada koristimo neku kombinaciju mantri ili zvučnih slogova, mi aktiviramo i izazovemo potencijal tih vibracija koje prirodno postoje u telu. Neke vibracije, kao recimo Om, se koriste da nas uvedu u duboko meditativno stanje. Dejstvo Oma je da povuče svesnost ka unutra. Sa naučne tačke gledišta, Om pospešuje alfa moždane talase, a smanjuje beta talase. Ono što mi lično iskusimo ponavljanjem Oma je da se pažnja povlači sa spoljašnjeg sveta ka unutrašnjem, da postajemo fokusiraniji, blaži, spokojniji. Kada se koristi niz različitih vibracija kao u Mahamritjunđaja mantri, one poravnaju uzinemirenja u vibrаторnom sistemu tela. Tako sa ovom mantrom razne bolesti i oboljenja mogu vrlo efikasno da se reše.

U našim ašramima mi praktikujemo Mahamritjunđaja mantru svake subote uveče sa sankalpom, sa osećanjem kako dopuštamo moći isceljenja ove mantre da isceli naše telo i tela onih ljudi koji pate i boluju. Ukoliko želite da u svoj redovni dnevni program uvrstite i neku mantru da biste pomogli drugima, onda bi isto trebalo da pevate i Mahamritjunđaja mantru. Svake subote uradite barem jednu malu. Traje

najviše trideset pet minuta. To je za vašu ličnu dobrobit kao i za dobrobit svih oko vas.

Gajatri mantra

Druga mantra koju je Paramahamsađi preporučio svima da svakodnevno rade je Gajatri mantra. Po tradiciji Gajatri mantra se radi da razvije inteligenciju, znanje i mudrost, i da proširi svest. Kada napune osam godina deca u Indiji dobiju da rade Gajatri mantru, u vreme kada zapravo počinje period njihovog akademskog obrazovanja. Pažnja i moć opažanja postaju oštřiji, moć pamćenja i zadržavanja podataka u umu se osnaži, i inteligencija poraste. Da biste razvili svesnost, mudrost i razumevanje, radite Gajatri mantru 24 puta svakoga dana.

Paramahamsađi je isto tako rekao da ne treba potcenjivati moć mantre. Nije važno da li razumete njen značenje, ali je važno da osetite njene vibracije koje se stvaraju dok je ponavljate. Ako to budete uspeli, onda ćete vremenom naučiti i na koje tačke treba da se koncentrišete tokom pevanja različitih mantri. Tada će mantra postati vrlo vredno sredstvo za vaš duhovni rast i razvitak.

Ponavljanje mantere

Treća važna mantra je mantra Om. Om je spoj svih mantra i on dovodi do prosvetljenog stanja svesti. Po tradiciji postoje tri načina ponavljanja mantere. Prvi je verbalni, drugi je šapatom, treći je mentalni. Mentalno ponavljanje je najmoćnije, ali samo ukoliko možemo da stabilizujemo um i da nam ništa ne odvraća um ni pažnju sa ponavljanja mantere, i isto tako da ne zadremamo

kada se um povuče unutra i postane introvertan, što se vrlo često dešava kada se mantra ponavlja u sebi.

Iako se mentalno ponavljanje mantre ističe kao najvažnije, po tradiciji se kaže da ukoliko primetite da vam um luta i da gubite svest o mantri, ili ako primetite da se na momente gubite u snu, tada počnite da ponavljate mantru šapatom da biste održali svesnost. Šapatom se jednostavno pokreću usne a zvuk mantre nije glasan, već ga samo vi čujete, niko drugi, tako je tih. Ako i pored ovoga ne možete da kontrolišete um koji se povukao u sebe, i dalje vas hvata san, onda pređite na glasno ponavljanje mantre. Neko ni sa glasnim ponavljanjem mantre ne može da održi um stabilnim i fokusiranim na jednu stvar. Da bi se održala pažnja u fokusu tada se koristi vizuelni simbol.

Psihički simbol

Kada je govorio o simbolu Paramahamsađi je obično koristio poređenje sa pticom koja leti preko okeana i traži nešto na čega bi mogla da sleti i da se odmori. Na kraju nađe parče drveta koje pluta po vodi i sleti na njega. Pošto se odmorila ptica ponovo odleće, ali pamti gde se to drvo nalazi za drugi put kad joj treba odmor. Ovaj primer se odnosi na upotrebu mantre i jantre u obliku psihičkog simbola. Psihički simbol može da bude bilo šta. To je jedno mesto, jedna figura, slika na koju možemo da se koncentrišemo i zadržimo na njoj pažnju, jer se mantra obično radi mentalno.

Simbol može da bude naša išta devata (*lično božanstvo, prim. prev.*) koji ima osobine Boga ili

božanskog. To može da bude neka slika koja u vama budi osećanje bliskosti i privlačnosti, ili neki simbol koji je neutralan i ne izaziva niti negativno ni pozitivno stanje uma. U isto vreme on može da nesvesno inspiriše psihu, um, da se ostvari potencijal svesti. Vrlo moćni simboli su sunce ili simbol mantre Om, ili neka jantra, bilo da je to trougao, dva ukrštena trougla, krug, jedna tačka ili kompleksna geometrijska figura. To može da bude i slika gurua koji predstavlja izvor inspiracije. To može biti slika Isusa, nekog sveca, ili neke slike različitih predstava Boga u obliku Rame, Krišne, Budhe i drugih. Može biti bilo šta, ali ne treba da nosi u sebi lični emotivni sadržaj.

Neki će možda poželeti da zamišljaju člana svoje porodice, ali to pobuđuje emocionalnu vezu koja je lična, sebična a koje ne treba da bude u praksi. Zbog toga se preporučuje da se koristi slika nekog sveca, gurua ili avatara ili slika jantre ili jednostavna slika kao što je sunce, mesec ili zvezda. Svaki čovek ima svoj specifični simbol na koji se koncentriše dok se ponavlja mantra.

Mantra postaje um, a um je predstavljen pticom koja leti preko okeana. Okean predstavlja svest, a u nepreglednom prostranstvu okeana odnosno svesti, potrebna je neka tačka uporišta, jedna baza koja se nalazi van domaćaja delovanja čula. Jantra postaje komad drveta koje pluta okeanom. Kada se um zamori od otiskivanja u neznane pravce, on može da sleti na drvo koje pluta, odmori se neko vreme i ponovo uzleti. To je pojам mantre i jantre.

Nije dovoljno samo mentalno ponavljanje čak ni verbalno ponavljanje mantre. Mantri mora da se da neki zadatak, neki cilj. Moć mantre treba da se

usmeri u neki cilj, a ne da se pusti tek u okruženje, jer se tada samo rasprši. Kada se svetlost usmeri, ona se pretvara u laserski zrak. Isto se to dešava sa mantrom. Mora da postoji neki odrđeni cilj kada se radi mantra sadhana. Tradicionalno, različite mantre imaju različite svrhe, kao što su zdravlje i opšte blagostanje koje daje Mahamritjundaja mantra, inteligencija i mudrost koje su cilj pevanja Gajatri mantere.

Mir – osnova duhovnog razvijanja

Pevanje mantere Om je najlakše i najjednostavnije od svih mantri jer ima samo jedan zvuk - Om. Svrha pranava sadhane je da se prevaziđe svesnost o telu i da se spoji sa kosmičkom svesnošću kao i da se ostvari duhovni potencijal. Dok pevate mantru, treba da osećate i da imate svesnost o tome kako time napredujete duhovno.

Da bi razumeli proces duhovnog napretka mi polazimo od mira, šanti. Stanje smirenosti je temelj svih duhovnih iskustava. Ako nema ličnog mira ne može da bude ni duhovnog rasta ni razvića. To je sušta istina. Svrha Oma je da probudi stanje unutarnjeg mira. Buđenje mira treba da se dogodi na različitim nivoima naše prirode, ličnosti i uma.

Nije moguće razlučiti različite aspekte uma, ali je zato moguće naznačiti simbole koji predstavljaju razna stanja uma. Ti simboli su čakre ili psihički centri. Kada pevamo Om treba da usredsredimo pažnju na različite psihičke centre. Kada pevamo Om tri puta na početku bilo koje joge aktivnosti, uobičajena instrukcija je da se koncentrišete na centar između obrva. Međutim, za one aspirante

koji žele da prodube svoju praksu postoje definisana tri mesta na koja se treba koncentrisati sa svakim izgovaranjem Oma. Ta tri mesta su tri granthija u telu.

Om sadhana

Ljudi često pitaju zbog čega se peva Om tri puta na početku i na kraju časa i ja sam čuo učitelje joge kako daju različite odgovore. Neki kažu da se stvori mir na fizičkom, mentalnom i duhovnom planu. Drugi kažu nešto drugo, ali pravi razlog je koncentracija na granthije ili čvorove u našem telu.

Prvi je Brahma granthi, čvor Brahme, stvoritelja, koji se nalazi u muladhara čakri. Kada pevate prvo Om uvek dovedite svesnost u muladharu. Muladhara je odgovorna za stvaranje materije. Naša svest je zaglavljena u muladhari, u svetu materije. Drugi čvor je Višnu granthi u manipura čakri. Kada pevate drugo Om, dovedite svesnost od muladhare u manipuru. Treći je Rudra granthi, čvor Rudre, onoga koji menja i preobražava, uništava, i ponovo stvara svest, kao feniks koji se iznova rađa u ađna čakri, ponovno rođenje. Kada pevate treći put Om, dovedite svesnost u ađna čakru, centar između obrva.

Ovo vam je jedan dodatak za vašu praksu pevanja tri puta mantere Om i učitelji joge bi ovo isto trebalo da zapamte. Zastanite najmanje pet sekundi u svakoj od ove tri čakre i postanite svesni svetla u svakoj od njih. Vremenom će se kvalitet vašeg iskustva promeniti. Može to biti za nedelju ili mesec dana, ali sigurno ćete primetiti veliku razliku.

Kada pevate Om sedam puta, uobičajena instrukcija za početnike je da se koncentrišete na ađna čakru. Ali za mantra sadhake sa svakim pevanjem Oma ide koncentracija na svih sedam čakri, sa pauzom od pet sekundi između svakog pevanja. Postoje razni načini pevanja mantre Om. Obično se Om izgovara baš tako, sa glasovima „O“ i „m“. To daje jedno dejstvo. Neki pevaju kao „A-u-m“. Kada pevamo tri puta sa koncentracijom na muladharu, manipuru i ađnu, onda pevamo „O-m“. Kada pevamo sedam puta biće sa „A-u-m“. U krija jogi postoji još jedna verzija pevanja mantre Om, a to je sa jednim

praskavim „O“ iza koga sledi jedno dugo „m-m-m“. Ove sitnice čine veliku razliku u praksi kao i kvalitetu vašeg iskustva.

Dakle, ovo su tri mantre: Mahamritjundžaja za lečenje, Gajatri za mudrost i Om za mir. One su važne vežbe i vrlo korisne u svakom domenu života. 

Februar 1999. Australija



Počni sa mantrom danas. Nemoj da odugovlačiš. Barem iskreno i predano probaj. Postani gospodar svog uma, ne budi mu više rob. Rezultati će brzo uslediti.

Svami Šivananda

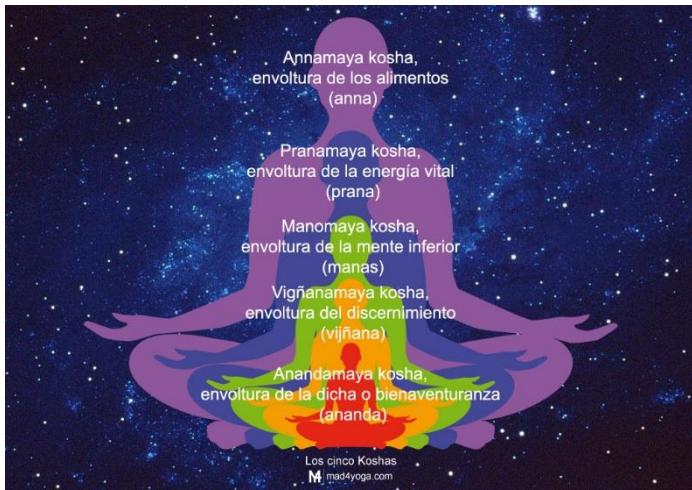
Osvrt na koše

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2015.)

Sačinjeni smo od različitih nivoa: fizičkog, energetskog, mentalnog, od svesti i duha. Ovih pet elemenata se udružilo da stvore „tebe”.

Zemlja, voda, vatra, vazduh i etar su materijalni elementi, ali nam oni ne pružaju iskustvo o tome šta je život. Zemlja, vatra, voda, vazduh i etar nisu osećajni, čulni elementi. Oni su samo građevinski materijal života. Unutar tog građevinskog materijala života je moć osećaja. To je duh. To je svest.



Na potrebe tela odgovaramo i dovodimo ga u sklad, na potrebe energetskog sistema odgovaramo tako što ga regulišemo i aktiviramo radeći na anamaja (fizičko telo ili telo materije, prim. prev.) i pranamaja koši (energetsko telo, prim. prev.).

Takođe postoji potreba da se um osloboди sopstvenih uzročnika stresa i stresova. Iz tog razloga je potrebno razviti sposobnost da se

manomaja koša (*telo uma ili mentalnih iskustava*, prim. prev.) opusti. Za vigjanamaja košu (*intuitivno, psihičko telo, telo kognitivnih sposobnosti*, prim. prev.) je neophodno da fokusira rasute energije uma i iskusi moć uma, koncentracije i meditacije.

Pravilna primena joge na ova četiri nivoa će vas automatski odvesti do petog nivoa - anandamaja koše, ili blaženstva. Dovođenje ova prethodna četiri nivoa u ravnotežu će kulminirati u iskustvu anande, blaženstva. Iako radite sa telom, pronom, umom i sveštu, integracija ova četiri nivoa vodi do petog iskustva, sopstvene unutrašnje svetlosti. To je stanje blaženstva, stanje anande. Ovo nije duhovna filozofija, ovo je filozofija zasnovana na realnosti života, realnosti sa kojom se suočavate svakog dana u svom životu.

U našoj parampari, tradiciji, navodi se da je cilj joge da se spozna život. Spoznati Boga nije cilj joge. Svrha joge jeste da spoznamo život, da budemo u skladu sa oblicima života i da one lepe izraze života unapredimo. Onog trenutka kada se rasipanja uma zaustave i uklone, um postaje moćan. Ograničenja uma su njegove negativnosti, a snaga uma je njegova pozitivnost. To možete to doživite u svim situacijama u životu. Onog trenutka kada se postigne ova faza, otvara se novi put razvijanja duhovne svesti.

Đapa – raditi je kao ritual ili je se sećati tokom dana

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, februar 2013.*)

Ljudi me često pitaju kako da održe redovnost svoje prakse ponavljanja mantere, đape. Postoje dva aspekta mantere. Prvi je sadhana a drugi je držati se mantere u svom umu.

Do sada ste uvek razmišljali o mantra kao sadhani: treba da zauzmete sedeći položaj, držite malu u ruci, uradite jednu malu, dve male, tri male, koliko god vam je određeno, i tako vi vremenom postanete opsednuti tim ritualom. Sadhana postane ritual.

Svako jutro ustajete misleći: „To je ono što ja radim.” Svako veče pre spavanja: „To je ono što ja obično radim”. Svakoga dana tokom dana pomislite: „To je ono što ja radim”. Sve što radite postane ritual, čak i mantra đapa je postala ritual. Kada sadhana postane ritual doći će trenutak kada će um početi da se pobuni protiv nje. Zato su u jogi data dva oblika: sadhana i sećanje na mantru.

Dobili ste mantru i rečeno vam je da radite jednu, dve, tri ili pet mala svakoga dana. Rečeno vam je da odredite mesto na kome ćete da je radite, određeno vreme, prostor i da tako radite sadhanu. I vi to radite. Ali nađe vreme kada zbog određenih okolnosti, bilo posla ili drugih obaveza vi morate da propustite svoju sadhanu, svoj ritual. Na jedan dan, dva, tri, četiri, jedan mesec, šest meseci, godinu dana. Ponekad se vratite svojoj praksi kada imate malo vremena i kada se setite: „O, pa ja nisam radio svoju sadhanu mesecima.” Kada o nečemu mislite kao o sadhani, kao o ritualu, onda će je um odbaciti zbog datih okolnosti.



Međutim, ako o mantri ne mislite kao o sadhani koju treba da radite, nego da treba da je se setite, onda možete da je ponavljate i kada hodate, sa svakim korakom, na pet minuta, sedam minuta, petnaest minuta, dvadeset minuta. Probajte da ponavljate svoju mantra dok hodate, iznenadićete se da ćete zapravo uraditi pet mala

dok hodate a da niste ni primetili da ste toliko uradili. Sa svakim korakom ponovite mantru i tako sto koraka, sto mantri, petsto koraka, petsto mantri, hiljadu koraka, hiljadu mantri.

Na ovaj način ćete zapravo raditi mnogo više mantra đape nego što biste u svojoj sadhani uradili.

U sadhani radite dve male i osećate to kao svoju obavezu, kao da ste primorani da to radite i onda je zbrzate. Okrećete malu brzo, zrna lete u vašoj ruci, nemate fokus, ni pažnju, ni koncentraciju. Onih deset minuta koliko vam treba da ponovite dve male, vi ubrzavate da završite za pet. Tako vaša sadhana nije iskrena. Napor koji ulažete nije

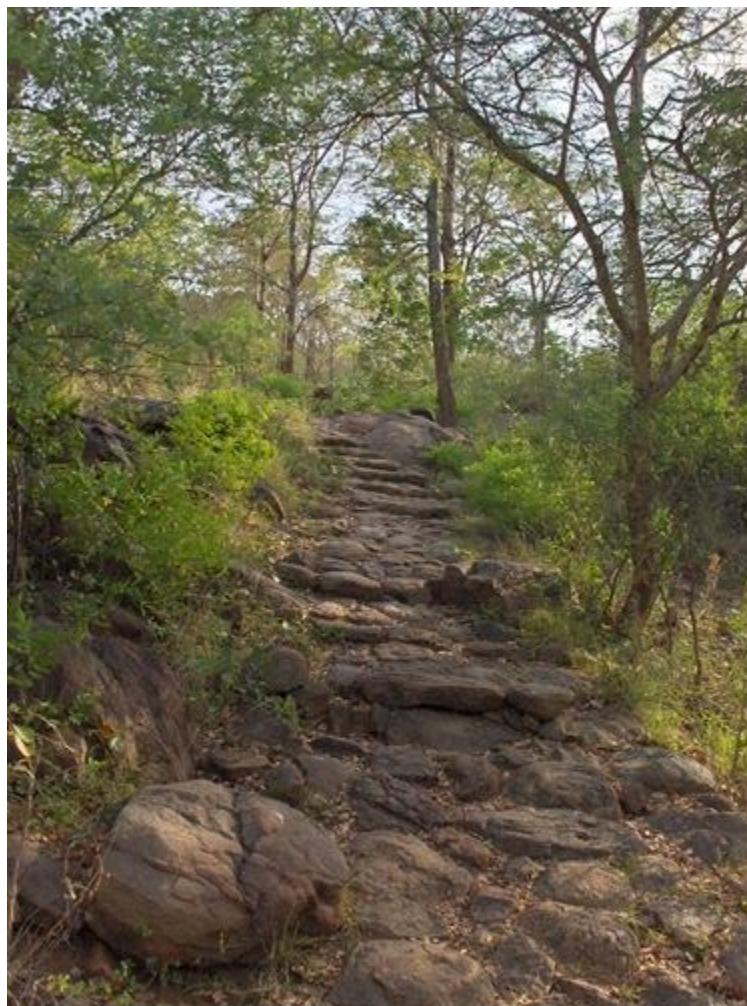
iskren napor. Pokušavate da završite brzo praksu da biste skinuli obavezu s vrata.

Dok napravite petsto koraka, mogli biste da uradite pet mala mantre u jednoj šetnji.

To znači sećati se mantre. To znači držati svoju mantra u umu, što je spontano, jednostavno i ne zahteva nikaku prisilu, ni osećaj obaveze. To je najprirodnije. Ako se mantra radi na taj način, svaki dan pruža novu priliku da opet donešete svoju sankapu da budete redovni u mantra đapi.



15. mart 2015., Ganga Daršan, Mungir



Kako deluju mantre na nas

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2015.*)

Mantre su sačinjene od kombinacija varne i akšare. „Varna” znači „boja”, a „a” znači „ne”, „kšara” znači „uništenje”. „Akšara” znači „neuništivo”, a svaka akšara ima svoju varnu, boju. Varna ne znači isto što i azbuka.

Ove akšare, ova slova imaju boju, frekvenciju i specifičan element kao i svoje božanstvo. One imaju i oblik, a to je vrlo važno. Možda vam ovo neće biti jasno ali meni jeste koji dajem mantra nepismenim ljudima. Na primer, ako vam ja lažem da ponavljate Om namah Šivaja mantra, vi ćete odustati jer imate određena predubeđenja o mantra Om namah Šivaja. Vi imate uporište bilo da je ono hindu, engleski, guđrati ili urdu jezik. Vi možete da razmišljate samo na osnovu toga predznanja. Vi ne možete da mislite da je Om Namah Šivaja samo čisti zvuk, jer imate barijeru u sebi koju ste sami napravili.

Nepismen čovek nema predubeđenja te vrste. On ne zna šta je Om i kojim se oblikom on predstavlja. Ja znam, ali nepismen čovek to ne zna. On zamišlja zvuk, jer svaki zvuk ima oblik. Čak i muzičari to ne znaju. Svaki zvuk ima svoj oblik ima svoju frekvenciju, boju i dužinu. Kada vežbate da



pišete slova neke mantre, vi vežbate kombinaciju od nekoliko slova, na primer, Aim, Hrim, Krim. Kada se ta slova ujedine dejstvo će biti u skladu sa značenjem tih pojedinačnih slova.

Aum ima tri zvuka, Namah Šivaja ima pet, Rama ima dva. Neke mantre imaju pet, neke sedam, neke osam ili devet. Mantre su kombinacija slova i njihovo dejstvo se zasniva na toj oderđenoj kombinaciji.

Okean svesti

Kada ponavljate mantra, desi se isto kao kada na površinu mirnog jezera bacite kamenčić. Površina se uznemiri i stvori se kružni talasi oko mesta gde ste bacili kamen. Ako bacite istovremeno četiri kamenčića, šta se desi? Ili ako bacite komad stene umesto kamenčića ona će stvoriti velike talase.

Na isti način možemo da posmatramo um kao jedan okean. To je okean svesti. Ako u tu svest ubacite zvuk Om, on će odmah stvoriti vibracije. Ti talasi ili vibracije se nazivaju zvučnim talasima. Ponekad će dejstvo kratkotrajno, ali ako nastavite o tome da mislite, i stalno se vraćate tome, moći ćete da

održite te talase. Tada će talasi da zađu dublje i početi da utiču i na dublje slojeve uma, jer um je slojevit, sastoji se od svesnog, podsvesnog, nesvesnog dela, a u jogi: sthula, sukšma i karana ili grubi, suptilni ili astralni um i kauzalni um. Mantra će imati uticaj na različite slojeve i dubine vaše svesti.

Kada se mantra ponavlja noću, ona prodire veoma duboko. Tada zahvata i podsvesnu i

nesvesnu dimenziju. Ako se mantra radi ujutru ona deluje na spoljašnje delove uma, na svesni um.

Na taj način mantra seluje i na telo, čula, i na ličnost. 

3. novembar 1981. Mumbai, Indija

Mantra

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2015.)

Da li mantra može da pomogne u slučaju uz nemirenja koja vode poreklo iz prošlih inkarnacija?

Uznemirenost koju ste nasledili će se nastaviti. Treba da je prihvate. Nije poželjno da pokušavate da je na bilo pokušate da je izbegnete ili se sa umom.

Treba da razmišljate da je sva vaša joga namenjena prevazilaženju mentalnih radite, nemojte raditi iz tog uz nemirenost – to ja želim



sav vaš duhovni život i da je nečemu drugom, a ne turbulencija. Šta god da razloga, da izbegnete da vam kažem.

Mantra koju ponavljate je da se probudi univerzalni duh, duša. Morate sebi reći: „Baš me briga za uz nemirenja uma. Mene interesuje mantra. Moja univerzalna duša će se probuditi. Neka ostane uz nemirenost.“ Morate da naučite da živite sa uz nemirenošću. 

9. maj 1980. Belgija

Mahamritjunđaja mantra – vrata ka večnosti

Svami Vibhuti Sarasvati

(Yoga Magazine)

Sceljujuća moć Mahamritjunđaja mantere je Svami Satjananda prizvao 1986. godine u Ganga Daršanu, u Mungiru, a 2000. godine u Rikhiji. Sada se svake subote u isto vreme peva ova mantra u Satjananda ašramima i jogu centrima u Indiji i širom sveta. Ljudi koji se suočavaju sa bolešću, preprekama, tragedijom ili krizom u svom životu a ne mogu fizički da budu prisutni za vreme Mahamritjunđaja mantere, mogu da stave svoje ime da bude uključeno u mantru ili putem telefona ili mejlom. Tako se mnogim ljudima se pomoglo da prebrode teška vremena, iako nisu bili prisutni, toliko je velika moć Mahamritjunđaja mantere.

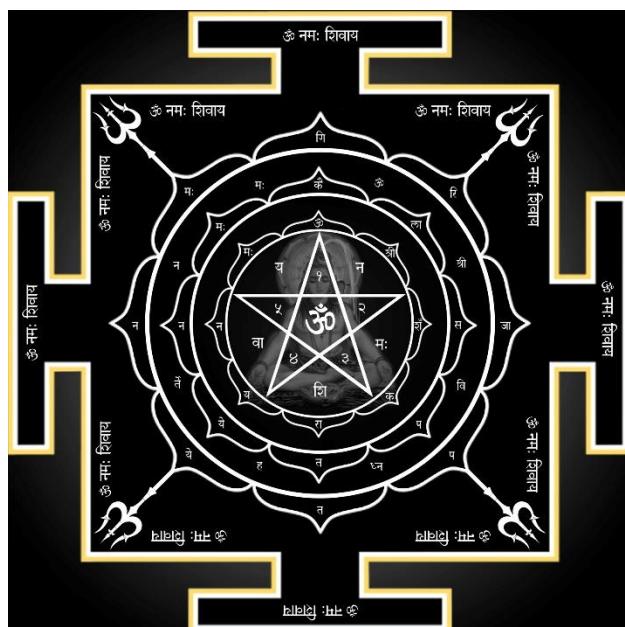
Mantra se ponavlja subotom uveče oko 18 časova (vreme može da varira zavisno od doba godine). Može da se peva u krugu porodice kod kuće, zajedno sa prijateljima, ali i na bilo kom drugom mestu gde želite da stvorite pozitivnu i jaku energiju koja zaštićuje. Ova mantra se

takođe peva tokom izuzetnih prilika, kao što su inicijacije i havani. Dobrodošli ste da se pridružite, gde god se nalazili u svetu. Ako je budete pevali u isto vreme kad se mantra peva u ašramima i jogu centrima, možete da se „uskladite” sa nama i da postanete deo kolektivne energije.

Značenje Mahamritunjđaja mantere

Sanskritska reč „maha” znači „velika”, „mritju” znači „smrt” i „đaja” znači „pobeda”. Mantra je reč velike moći koja može da zaštitи od negativnih sila, i prema Svami Satjanandi, može čak i da promeni sudbinu. Mahamritunjđaja mantra se sastoji od 34 akṣare (doslovno „neprolazno”) ili večnih zvukova, kao što sledi:

Om trjambakam jađaamahe
Sugandhim pušthivardhanam,
Urvaarukamiva bandhanaan
Mritjormukšija maamritaat.



Doslovno značenje mantre je sledeće: „Slavimo trookog (Gospoda Šivu), koji je obavijem miomirisima (u stanju svevišnjeg blaženstva), i koji potpomaže sva živa bića. Neka nas osloboди smrti (večnog ciklusa rađanja). Neka nas vodi ka besmrtnosti, kao što se zreo krastavac oslobodi (otpadne sa lozice za koju je vezan) kada potpuno sazri.“

Koristi Mahamritjunđaja mantre

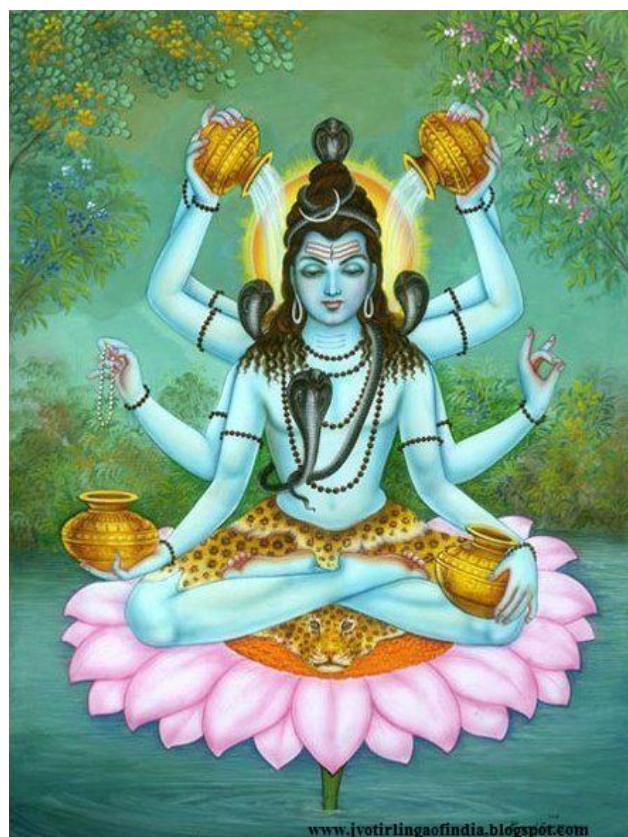
Mahamritjunđaja mantra je jedna vrlo moćna kombinacija zvukova koja, ako se ponavlja sa verom, posvećenošću i istrajnošću, vremenom vodi ne samo pobedi straha od smrti, nego na kraju i pobedi nad samom smrću ili *mokši* (oslobodenju). Stoga je poznata kao „mokša mantra“. Ima stimulišuće i zagrevajuće dejstvo, za razliku od Gajatri mantre, koja ima opušta i hladi. Daruje dugovečnost i namenjena je lečenju bolesti. Odbija zle ili negativne sile tako što stvara zaštitni psihički zid oko osobe koja je izgovara. Svako ko želi da ukloni prepreke iz svog života i savlada teške situacije ili bolest treba da ponavlja ovu mantru redovno. Ako se ponavlja najmanje jedanaest puta, neposredno pre spavanja, osiguraće bolji san i pozitivnije snove.

Poreklo Mahamritjunđaja mantre

Mahamritjunđaja mantra potiče iz Krišna Jađur Vede. Mritjunđaja je drugo ime Šive, velikog jogija za koga se kaže da je nekada bio stvarna ličnost i da je pobedio smrt. Šiva je takođe *pratik* ili simbol svesti i ima tri aspekta: šanta rupa ili „miroljubivi oblik“, Rudra rupa ili „žestoki oblik“ i dhjanastha rupa ili „meditativni oblik“. Devata (*devate su božanstva, prim. prev.*) Mahamritjunđaja mantre je Rudra ili Raudra, koji

zastupa Gospoda Šivu u njegovom plahovitom i destruktivnom aspektu.

Ova mantra se otkrila velikom rišiju Vašišthi (za koga se kaže da je rođen iz krčaga) dok je bio u stanju duboke meditacije. Nalazi se u Šri Rudra Prašnaha (Rudrinom pitanju), iz petog poglavља Taitirja Upanišade, koja pripada Jađur Vedi. Spominje se na mnogim mestima u Rig, Jađur i Sama Vedama. Sama mantra se zapravo sastoji



od mantri koje se nalaze u tri Vede: Rig Vedi (7. mandal, 59. poglavje, 12. mantra), Jađur Vedi (3. poglavje, 60. mantra), i Atharva Vedi (14. mandal, 1. poglavje, 17. mantra).

Mahamritjunđaja mantra se takođe može naći u ajurvedskim spisima. U Prakriti Khanda Brahma Vaivarta Purani se kaže da je Gospod Šri Krišna dao znanje Mritjunđaje ženi mudraca Angire. U

Sati Khand Šiva Purani, Šukračarja (guru demona) sam je nazvao tu mantru „Mrita Sandživani Vidja“ (znanje koje vodi večnom životu). Šukračarja je to objasnio mudracu Dadhići.

Kako se peva Mahamritjunđaja mantra

Mantru možete pevati sami, individualno. Takođe, se može pevati u manjim grupama sedeći u krugu. Međutim, najmoćnija je kada je peva velika grupa koja je raspoređena u pravilne, uredne redove. Najkorisnija je kada se izvodi na prazan ili barem poluprazan stomak. U desnoj ruci može da se drži mala (brojanica) od 108 kuglica, u visini srca, na sredini grudnog koša (kšetram ili tačka buđenja anahata čakre, centar srca). Najbolje je koristiti ličnu đapa malu, ali se može koristiti i bilo koja druga mala po vašem izboru. Mantra se peva 108 puta u ustaljenom ritmu koji se ne menja.

Jedna osoba bi trebalo da vodi pevanje mantre i da započne pevanje mantre sam jednom (ili dvaput za određivanje brzine i svare), a ostali se posle pridruže da pevaju zajedno preostalih 107 (ili šest) đapa. Na taj način će grupa moći da peva u horu, unisono, kao jedan glas, a dejstvo i silina energije će biti daleko veći. Osoba koja vodi mantru treba se postara da se brzina i ritam pevanja mantre održi konstantnim.

Pravilan izgovor:

Izgovor mora biti tačan da bi mantra stvarno bila delotvorna. Mnogi pevaju „bandhanaat“ umesto „bandhanaan“. To nije nepravilno, ali „bandhanaan“ je savršeniji izgovor.

Disanje:

Mahamritjunđaja mantra se obično peva iz dva dela, sa jednim udahom u međuvremenu radi lakšeg pevanja i da bi mantra lepo tekla. U dahne se na kraju prvog stiha, posle „pušthivardhanam“. Naravno, ništa vas ne sprečava da je otpevate u jednom dahu, ako to želite, ali to neće svima biti lako. Mantra se takođe može podeliti na četiri dela i koristiti za vreme jednostavne nadi šodhana pranajame (pročišćavanje psihičkih kanala). Postupak je sledeći: udišući kroz levu nozdrvnu, ponovite mentalno, „Om trjambakam jadaamahe“, izdišući kroz desnu nozdrvnu ponavljate mentalno, „sugandhim pušthivardhanam“. Zatim ponovo udišući kroz desnu nozdrvnu ponavljate mentalno, „urvaarukamiva bandhanaan“, a izdišući kroz levu nozdrvnu ponavljate mentalno „mritjormukšija maamritaat“.

Brzina i zvuk:

Kada se Mahamritjunđaja mantra peva dinamično, brzo, ona stvara veoma moćnu energiju i tada je ona najmoćnija. Tada ostanete prisutni, pun podsticaja i energije. Može da se peva i lagano, na opušten način, ali ako je mantra prespora ona će početi da se razvlači a tada će energija biti sklona opadanju. Takođe, učesnici mogu da postanu previše introvertni, čak i da zadremaju ili izgube interesovanje. I telo će početi da se buni zbog dugog sedenja. Srednja brzina najviše odgovara većini ljudi i daje finu ravnotežu (srednji put je jogički put). Međutim, bez obzira kojom brzinom će pevati mantru nemojte da zaboravite da ritam treba da je ustaljen, jednak od početka do kraja, time stvarajući usklađen i melodičan ton koji će uzdići um i dušu.

Svi koji učestvuju u mantri treba da stope svoje glasove jedne sa drugima, tako da je opšti utisak bude jedan blagi i smirujući zuk nalik zujanju pčela. Nijedan glas ne bi trebalo da preovlada nad drugima, osim naravno glasa osobe koja vodi mantru. Svi treba da se potrude da tokom cele mantre budu svesni i brzine i svare (nota) i da uskladi svoje pevanje sa glasovima oko njih. Postoji tendencija da kako pevanje napreduje da se postane introvertan (ili umoran) i pevanje se tada usporava. Dovoljna je samo jedna osoba u velikoj grupi, koja peva glasno i nemuzikalno, da se obori nivo energije cele grupe i poremeti sklad. Vođa je tu da vodi računa da se to ne dogodi. Dakle, vrlo važan element u pevanju mantri je svesnost! Tajna je u tome da ne treba biti ni previše introvertan, ni previše ekstrovertan, već negde između, na samoj granici.

Intoniranje mantre:

Najčešći i najjednostavniji način pevanja Mahamritjundaja mantre je sa samo tri note. U Rikhiji se koriste četiri note da bi melodija bila lepša. Međutim, postoje mnogi stilovi i divni načini pevanja, od klasičnog vedskog pevanja do savremenog klasičnog pevača Pandita Đasrađa i drugih koji su mantru pretvorili u ragu. Mnogi snimci su dostupni. Možete odabratи onaj stil koji vam najviše odgovara, ili čak stvoriti svoj!

Priprema za pevanje mantre:

Zamislite da ste na Himalajima, da sedite sami pored kristalno čistog, tamno plavog Manasarovar jezera. U daljinji ispred vas se vidi snegom pokriven vrh planine Kajlaš, čije je prisustvo nadmoćno.

(Pauza)

Prepuštite se tome i osetite da ste u samom domu bogova, prebivalištu Gospoda Šive.

(Pauza)

Nema nikakvog zvuka, nema vibracija. Svuda oko vas je plavo nebo, ogromno prostranstvo čiste svesti. Nemate ništa drugo da radite sem da sedite u tišini i miru, kao jedan od bogova, tihi iznutra i spolja, sa zatvorenim očima.

(Pauza)

Postanite svesni prisustva Šive (vrhovne svesti) svuda oko vas. Njegovo prisustvo prodire kroz vas dok sedite u izabranoj asani spremni za Mahamritjundaja mantru.

(Pauza)

Glava i kičmeni stub treba da su uspravni i pravi, a ruke mirno na kolenima u čin ili gjana mudri. Posmatrajte dah koji prolazi kroz nozdrve dok um postaje sve mirniji, stabilniji i opušteniji.

(Pauza)

U desnoj ruci držite malu s kojom ćete odbrojati 108 Šiva mantri, a svesnost je fiksirana u bhrumadiji (centru između obrva) gde će i ostati tokom pevanja.

(Pauza)

Pre početka otpevajte mantru Om, dugo i duboko, tri puta. Zatim započnite sa Mahamritjundaja mantrom, vizualizirajući Šivu (ili vašu ličnu išta devatu, odnosno lični simbol) u centru između obrva.

Završetak mantre:

Kada završite sa pevanjem mantre, ostanite da sedite nekoliko minuta u dubokom miru i tišini Himalaja, koji su u vašem sopstvu.

(Pauza)

Sada postanite svesni zaštitnog psihičkog energetskog polja koje ste stvorili oko sebe pevajući Mahamritjundaja mantru.

(Pauza)

Znajte da ćeće sa sobom nositi tu zaštitu, gde god da idete sve do sledećeg pevanja mantre, tj. do sledeće sedmice. Setite se inih koje biste želeli da uključite u ovo polje, nekoga ko je bolestan ili kome je potrebna pomoć. Pošaljite tu energiju njima.

(Pauza)

Osetite kako Šiva ili moć čiste svesti sedi u vašem srcu i zrači svojim blagoslovima i energijom, i vama i ljudima na koje ste pomislili.

(Pauza)

Umirite se sasvim i mentalno mu se poklonite. Osetite moć ove mantre kako prožima celo vaše biće.

(Pauza)

Neka Mahamritjunđaja mantra poboljša vaš život i pomogne vam (kao i drugima) da nadvladate sve poteškoće koje se ispreče na putu. 



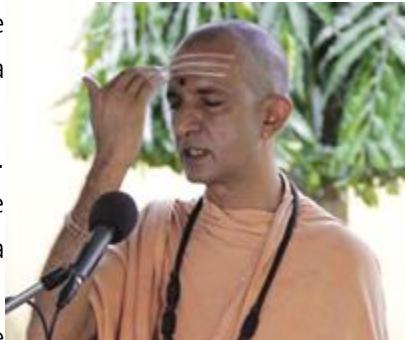
Energetski kanali u telu – prana nadi. Ima ih ukupno 72 000, ali tri su glavna: ida, pingala i sušumna. Ova tri nadija su locirana uz kičmeni stub. Sušumna prolazi direktno kroz kučmeni stub i sprovodi duhovnu silu. Cilj je da se on pročisti, otvori i probudi.

Mnogo više od daha

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2000.*)

Peva se samo sa izdahom, nikako drugačije. Međutim, može da se šapuće i sa udahom, izdahom i kada se ne diše. Možete da šapućete u bilo kojoj fazi disanja. Postoje dve vrste kretanja: jedno je kretanje daha, a drugo je pranično kretanje. Svesnost treba prebaciti sa kretanja daha na kretanje prane. Tokom šaputanja je kretanje prane postaje aktivnije.



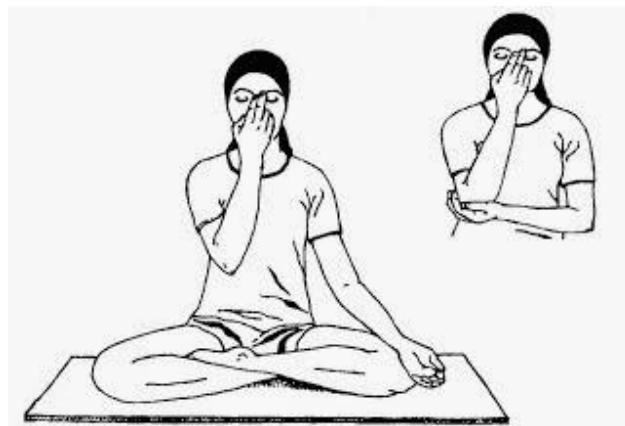
Postoje ljudi poput Svami Nadabrahmanande koji su usavršili nauku o pranajamama. On je mogao da zadrži dah čitav sat bez disanja, održavajući normalne telesne funkcije, kao što je potvrđeno naučnim istraživanjima.

Pranično kretanje je potpuno druga dimenzija i joga je prepoznaće nazivajući je *pranamaja koša*, odnosno postojanje u praničnoj dimenziji.

Nadi šodhana

Jedina praksa koja može da vas odvede tamo je nadi šodhan pranajama, ništa drugo. Ni surja bheda, ni čandra bheda, ni kapalbhati, ni

bhastrika. Jedina praksa koja može da vam podigne svesnost sa anamaja koše (*fizičkog tela*, prim. prev.) do pranamaja koše je usavršavanje nadi šodhan pranajame postupno po stupnjevima. Druge pranajame po svojoj svrsi ili aktiviraju, bude ili čine um introvertnim, kao šitali i šitkari. Jedina koja uravnotežuje i koja može da se radi dugo vremena je nadi šodhan. Ovoj praksi nema kraja. Povećavati odnos udaha, izdaha i zadržavanja daha se može u nedogled uvećavati, kao i kapacitet pluća.



U nadi šodhani prvo što treba da se postigne je da se izjednači udah i izdah. Jednako je važno i da se usavrši sam proces disanja. Dok se obavlja neki posao, neka aktivnost i dok se kreće, treba da se izdiše. Tada će prana šakti biti usklađenija sa aktivnošću i izvođenjem posla. Ona postaje nerazdvojni deo aktivnosti. Tokom udaha je prana šakti sprečena da se ispolji.

Ispitivanja u školama su potvrdila ove tvrdnje. Instrukcije treba davati dok deca udišu, jer u tom trenutku ona sve upijaju. Dok deca izdišu učitelj bi trebalo da se učuti, da ništa ne govori. Istraživači su uskladili disanje dece sa pokretima klatna na starinskom satu. Kada se klatno kretalo na jednu stranu, deca su udisala, a kada se klatno pomeralo na drugu stranu, deca bi izdisala.

Učitelj bi predavao lekciju u skladu sa kretanjem klatna, bez obzira da li je u pitanju bila matematika, istorija, geografija ili neki koji drugi predmet. Pronađeno je da se pamćenje i usvajanje gradiva značajno popravilo. Dok udišete vi upijate znanje. A dok izdišete, vi se izražavate, ispoljavate. Kada zadržavate dah, vi pojačavate i učvršćujete šta god da ste primili. Zadržavanje daha, posebno sa dahom zadržanim unutra, daće vam osećaj unutrašnje čvrstine, osećaj da ste iznutra ispunjeni.

Kosmički dah

Adi Šankaračarja je rekao, „Dok udišem, ja sam Brahman. Dok izdišem sve ostalo je maja.” (*iluzija*, prim. prev) To je koncept anuloma vilome, udisanja i izdisanja. Ovo tumačenje disanja, kao i pominjanje da se stvaranje i razaranje dešava sa svakim udahom Brahma, postoji i u drugim tekstovima. Kada se univerzum širi, to je izdisaj. Kada se univerzum skuplja to je udisaj. To je disanje Brahma. Tako diše Brahma, Stvoritelj.

Kada udišete vi udišete Brahmę, jer se dualitet sveta tada rastapa i nestaje, a vi se vraćate u stanje jednote, utapajući sve, rastvarajući sve, *vilaja*. Od izraza *laja* je nastala reč *loma*, kao u

anuloma vilomi. Kada udišete prostor se smanjuje. Dok izdišete dolazi do razdvajanja, širenja prostora. To je maja.

Ovaj svet i svaka aktivnost u njemu su samo odraz onoga što se dešava na kosmičkom, univerzalnom nivou. Iskustva koje imate u svom telu, takođe se dešavaju na univerzalnoj dimenziji. Ako zvezda zasija, ako planeta nestane, to nije neki izolovani događaj. Posledice se svuda osećaju.

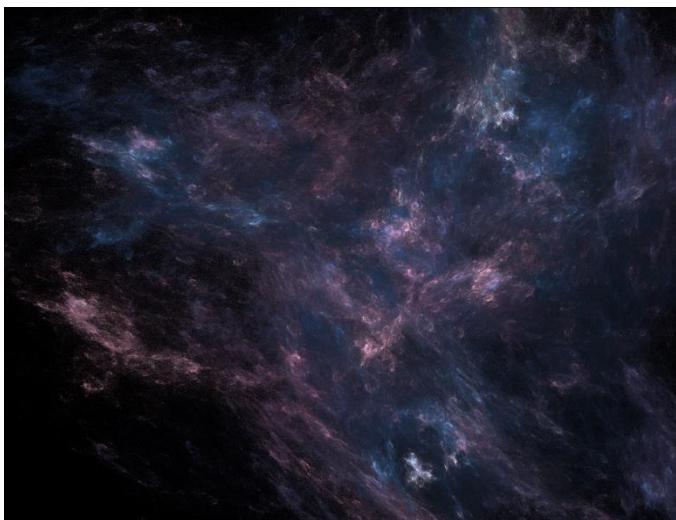
Vaše telo oseća ujed komarca na malom nožnom prstu, ali ruka odmah reaguju tako što će ili počešati prst ili zamahnuti da otera komarca. Komarac vas je ujeo za mali prst, bol se oseća tamo, ali aktivnost će preuzeti ruke. Ujed komarca nije neki izolovani događaj.

Teorija jedinstvenog polja kosmosa (Unified Field Theory)

Odatle je nastala teorija jedinstvenog polja. Kao što vi na svom telu osećate ujed komarca, oseća ga i kosmos, univerzum, doduše, na drugom nivou i drugačijim intenzitetom.

Da li možete da razumete šta je to najveći bol za mrava? Da li možete da zamislite koji je to krajnji bol koji doživi gazela koju juri i ulovi gladni lav i koja zna da će biti rastrgnuta i da će umreti sporom smrću?

Postoje različiti nivoi iskustava. Ljudi su suviše obuzeti svojim ego-tripovima da bi uopšte znali da postoji širok spektar iskustava koji mogu da nastanu od sićušnih i nevažnih stvari i pretvore se u nepojmljivo veliko iskustvo.



Po vedskom tumačenju univerzum je živ, to nije neko mrtvo mesto. Ukoliko u nekoj od galaksija nestane zvezdani sistem, posledica tog događaja će se svuda osetiti. Ukoliko sunce umre, posledice će se osećati svuda u čitavoj zoni njegovog uticaja.

To je kosmička teorija jedinstvenog polja. Prema vedskom učenju, rođenje, rast, propadanje, smrt, tatve (*elementi*, prim. prev.), oblici života, materijalno i osetilno, sve je to deo jednog kosmičkog plana. Danas nauka dolazi do istog zaključka. Nauka više ne posmatra samo planete, zvezde i galaksije da bi utvrdila da li na njima postoje gasovi, voda, ugljenik, metan ili kiseonik, da li je život moguć ili ne. Nauka sada gleda dalje od toga.

Životni sok

Propadanje, odumiranje kao i održanje, opstanak života, idu ruku pod ruku. Višnu tatva i Šiva tatva

su najaktivnije tatve u životu. Od trenutka kada se rodite, ćelije počinju da odumiru. Od momenta rođenja ćelije su u kandžama smrti. Taj stisak smrti se ogleda u stalnom odumiranju i propadanju. Snaga da se preživi tokom nekog određenog perioda, životni vek tog pojedinačnog bića je Višnu element. Kao što i grančica može da izgubi svoje zelenilo i da ostane na drvetu neko vreme tako suva, na isti način možete da izgubite dodir sa čulima. Zelenilo će da nestane a ipak će ostati da postoji suvoća i braon boja. *Rasa*, životni sok, koji će presušiti, je *višaja vriti*, poznat kao raga i dveša u jogi, kao što je zapisano u Patanđalijevim „Joga Sutrama“ (2:7 i 8):

Sukhanušaji ragah.

Dukhanušaji dvešah.

Raga je privlačnost koja se oseti prema zadovoljstvu.

Dveša je odbojnost koja se oseti prema patnji.

To je životni sok – nalaženje zadovoljstva u vezivanju za stvari i ljude, i bol pri odvajanju. Žudnja za sigurnosti, udobnosti, pažnji, zaštiti, ova ispoljavanja nastaju iz uma, kao posledica kosmičke rage i dveše.

Zahvaljujući kosmičkoj ragi i dveši je došlo do stvaranja sveta. Razdvajanje elemenata je dveša koja vodi do patnje. Povezivanje elemenata je raga, privlačenje i vezivanje. 

Počeci joge na ovim prostorima

Originalan naziv: „Joga u Jugoslaviji“

Svami Anitananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 1995.*)

Prvi ozbiljni koraci ka jogi u Jugoslaviji počeli su 1980 godine. Dotle su ljudi obično radili gimnastiku sa elementima preuzetim iz asana i nazivali to jogom. Onda se udružila mala grupa ljudi i počela je da vežba Svami Satjanandin program za joga instruktore, objavljen u joga časopisima Biharske škole joge (*Yoga Magazine*, <http://www.yogamag.net/>). Nekoliko godina kasnije, većina ljudi iz te grupe su postali učenici i sanijasini Svami Satjanande.

Jedna osoba iz te grupe se susrela sa Svami Satjanandom na aerodromu kada je on 1974. godine posetio Beograd. Ovaj susret je verovatno bio presudan za početak razvijanja joge u Jugoslaviji. Završio se Paramahamsađijevim rečima: „Srećemo se za dve godine u Mungiru“. I tako je i bilo. Dve godine kasnije ona je bila u Mungiru! Njeno ime je Svami Tirthananda. Po povratku u Jugoslaviju prevela je knjigu „Joga i hipertenzija“, koja je objavljena 1980. Ova knjiga je predstavljala svojevrsnu inicijaciju za mnoge tragače u Jugoslaviji, koji su bili u potrazi za duhovnošću, jer je to bila prva izvorna knjiga o jogi.

Ja sam srela Svami Satjanandu u novembru 1981. Nekoliko meseci kasnije Svami Jogamudrananda

je posetila Beograd i održala trodnevni seminar. Ona je bila direktni prenosilac živog znanja Svami Satjanande. Mnogo ljudi je došlo da čuje njen javno predavanje i učestvuje u seminaru. Ovo je dalo novu snagu i podstrek učenicima i predstavljalo još jedan korak napred u širenju joge. Naredne godine grupa nas je otišla u Švajcarsku na sedmodnevni seminar. Niko ne može da zaboravi svoj prvi susret sa guruom. Posle ovoga su se seminari Svami Jogamudranande održavali jedan za drugim u Beogradu. Ona je držala i seminare u Francuskoj i Švajcarskoj, što je takođe bila dobra prilika za ljude iz Jugoslavije.

1983. Paramahamsađi je posetio Švajcarsku i ponovo je velika grupa iz Jugoslavije učestvovala u seminaru. Tom prilikom je došao i u mesto Lipice (u Sloveniji, prim. prev.) gde je Svami Anandananda (*dugogodišnji ačarija i osnivač "Scuola di Yoga Satyananda" kao i ašrama u Italiji*, <http://www.satyanandaitalia.net>, prim. prev.) organizovao seminar i gde su tada mnogi dobili inicijacije. 1984. i 1985. za vreme praznika Guru Purnime u ašramu u Atini, mnogi su inicirani u karma sanijasu i mantru. Od 1986. godine pa nadalje, nekoliko mladih ljudi je inicirano u Purna sanijasu, mnogo grupa je posetilo Mungir, a u

novembru 1994. četrdesetoro ljudi je posetilo i u Rikhiju, po daršan Paramahamsađija.

Broj ljudi zainteresovanih za jogu i duhovnost je svake godine rastao, iako se država Jugoslavija smanjila. Politička, religijska i društvena kriza, kao posledica rata, zapalili su plamen svesti kod mnogih ljudi, a interesovanje i potreba za jogom postali su veoma jaki. Časovi joge počeli su da se održavaju u mnogim većim gradovima, a pored „Biharske škole joge“, zastupljene su i mnoge druge škole i njihovi sledbenici.

Od 1984. veliki broj publikacija „Biharske škole joge“ je prevedeno i izdato zajedničkim naporima sanijasina, učenika i sledbenika. 1988. registrovan je prvi joga centar pod imenom „Satjam“ (osnivač je Svami Anitananda, prim. prev.). Jedan od najvažnijih zadataka ovog centra bilo je izdavanje časopisa „Joga“. Pored „Satjam“ joga centra, tu je bio i „Daršan joga centar“ (Osnivači su bili Anandamaji, Nirbhasanand,

Šaktipuđa i drugi. Deo osnivača „Daršan joga centra“ osnovao je kasnije „Gopi joga centar“ koji je i danas aktivna, prim. prev.). Učenici organizuju časove, seminare, posete ašramu, izdavaštvo, kao i časove na otvorenom, u sportskim centrima, privatnim stanovima, bolnicama i drugim ustanovama.

Iako postoje različite metode učenja joge, među instruktorima i učenicima ipak postoji jaka veza, tipično jugoslovenska i balkanska. Ta veza dolazi do izražaja kada se organizuju seminari, posete ašramu i slično. Ovih dana sa zadovoljstvom slušam pitanja koja ljudi postavljaju u vezi sa jogom, jer mogu da vidim promenu u stavu prema jogi, ne samo kao disciplini koja je dobra za zdravlje, već kao prema duhovnoj nauci i putu ka spoznaji sebe putem širenje svesti. ॐ



Moja iskustva u jogi

Pre nekoliko godina sam krenula na časove joge koje mi je poklonila čerka, kao rođendanski poklon. Sada već godinu dana idem na javne časove joge sa učiteljicom Oliverom, a u organizaciji opštine Stari grad. Moje drugarice, poznanice i ja veoma uživamo na ovim časovima, kako u sali, tako i na otvorenom.

Išla sam na operaciju katarakte, koja se obavlja u lokalnoj anesteziji i čerka mi je sugerisala da za vreme operacije primenim abdominalno disanje. Dok sam ležala na operacionom stolu, samo sam razmišljala o tome da li pravilno dišem. Na moje veliko čuđenje, anesteziolog me upitao: "Da li vi vežbate jogu?" Moram priznati da sam bila vrlo ponosna. Radujem se svim budućim iskustvima na našim časovima joge.

Marianne Vuković-Pal, 65



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 ¤

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
