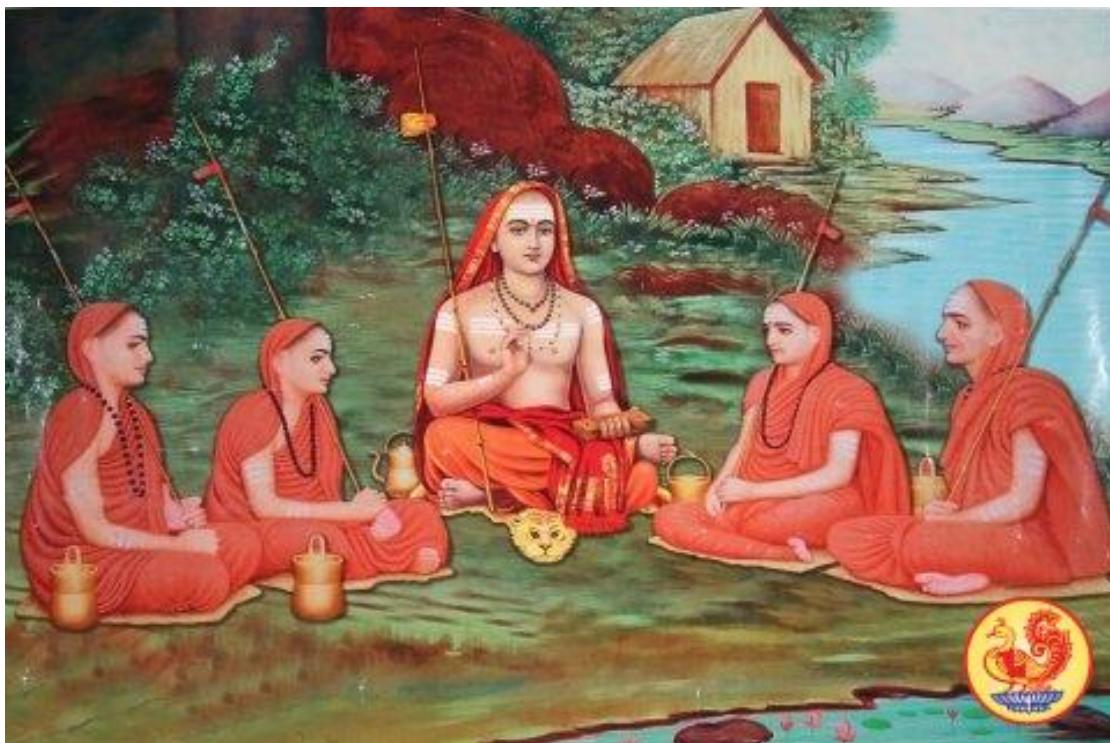


# Joga biltén

Broj 2, Avgust 2015.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

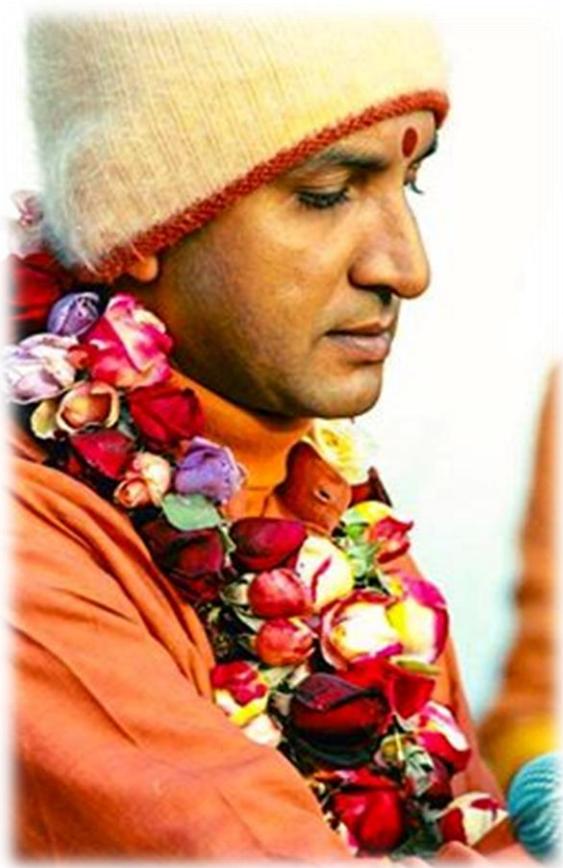
**JOGA BILTEN** je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syaе.org](http://www.syaе.org).

# TRI ASPEKTA JOGE

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

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



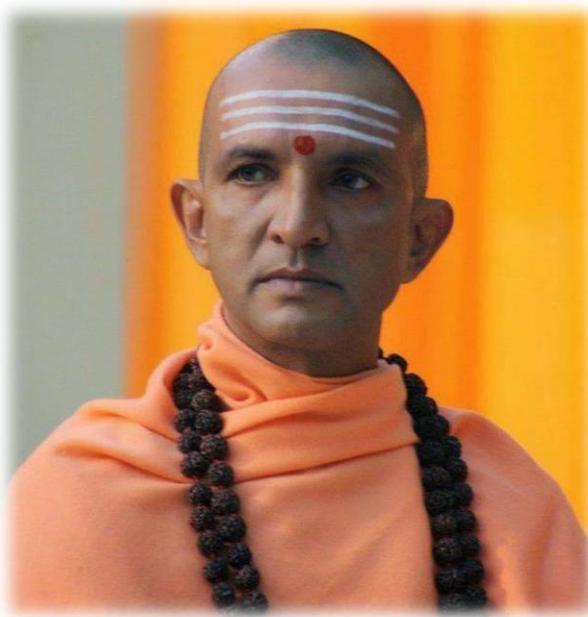
Jogu različiti ljudi shvataju različito. Za mnoge to je stil života. Za druge to je način da održavaju telo zdravim, bez raznih bolesti. Za neke joga uključuje prakse relaksacije i meditacije. Ipak, po teoriji joge, i učenju kojem sam ja bio izložen, i iz mog ličnog iskustva, joga je pre svega način da se otkriju naši skriveni kvaliteti i probude prikrivene sposobnosti.

Reč „joga“ bukvalno znači „ujediniti“, i ljudi tumače ovo jedinstvo na razne načine. Neki kažu da je to jedinstvo individualne svesti sa višom svešću. Drugi veruju da je to stanje realizacije. Bilo kako bilo, praktično govoreći to je stanje jedinstva, sklada i ravnoteže između tela i mozga, mozga i uma, uma i duha. Kada su svi aspekti ličnosti u ravnoteži naša se ličnost ispoljava na drugačiji način.

## Nestabilan um

Mnogo toga smo čuli o izmenjenim stanjima svesti, ali jesmo li razmislili šta to stvarno znači? Svaka promena u uobičajenom ponašanju uma može se nazvati izmenjenim stanjem. Kada se razljutimo, to je izmenjeno stanje svesnosti, kad spavamo to je još jedno izmenjeno stanje, i zapravo kad god ispoljimo sebe mi stvorimo izmenjena stanja. Postoje neka iskustva koja spuštaju um nisko do grubog, instiktivnog i racionalnog nivoa, i druga iskustva koja idu iznad instiktivnog i racionalnog nivoa, i koja bi se verovatno najbolje objasnila terminom „intuitivna stanja uma.“

Joga nam pomaže u različitim situacijama i iskustvima sa kojima se suočavamo. Neka su veoma prijatna i čine nas punim poleta, ali kad se suočimo sa deprimirajućim situacijama mi im dopustimo da nas sruše. Tokom celog života, od rođenja do smrti, naš um oscilira između ove dve krajnosti. Jedna krajnost je sreća,



zadovoljstvo, radost. Druga krajnost je tuga i frustracija. Naše misli, osećanja, osećaji, ponašanje i stavovi stalno talasaju, idući od jedne strane skale ka drugoj i tokom ovih komešanja naše energije postanu nestabilne.

Kad kažem „nestabilne“ ne mislim da izgubimo kontrolu nad sobom, već da smo nesposobni da upregnemo potencijal svoje ličnosti, i naš um ostaje u stanju rasutosti, nesposoban da se koncentriše, nesposoban da bude usredsređen i fokusiran. I onda, praktikujući jogu mi postanemo sposobni da postignemo bolju kontrolu nad našim intelektom, osećanjima i ponašanjem.

### Fizički aspekt joge

Naravno, postoje tri vida joge. Jedan je fizički aspekt gde mi pokušavamo da harmonizujemo telo i osvestimo različite vrste neravnoteže unutar fizičkog sklopa koji su uzrokovane različitim vrstama stresa i tenzije. Zbog mišićnog i fizičkog stresa, javlja se stanje neravnoteže koje postaje uzrok različitim

boljkama i bolovima, psihosomatskim i somatopsičkim poremećajima, gde je harmonija u telu poremećena.

Na primer, koliko vrsta fizičkih pokreta pravimo tokom dana? Samo pokušajte da zamislite. Sedimo u stolici, telo nam je savijeno. Sedimo na podu, telo je zgrbljeno. Sedimo na krevetu, telo nam je savijeno. Većina pokreta koje telo iskušava tokom budnih sati stvara puno fizičke tenzije. Koliko puta stvarno istegnemo svoje telo? Koliko puta tokom dana zaista omogućimo istezanje telu? Veoma malo. Koliko puta uvrnemo telo na kontrolisan način bez cimanja? Veoma malo. Koliko puta napravimo svestan napor da savijemo telo unazad? Veoma retko. Možemo reći da osim spavanja ispruženi na krevetu, većinu vremena provodimo sagnuti napred. Upravo sada ste savijeni unapred. Vaša kičma je možda izdužena i uspravna, ali su vam noge savijene. Ovaj tip položaja izaziva neku vrstu tenzije u telu.

Ovakva neravnoteža stvara određene poremećaje u funkcionisanju unutrašnjih organa i sistema. Sistem za varenje je bez sumnje pogoden time, osim ako nemamo veoma jak digestivni trakt. Fizički aspekt joge cilja da eliminiše ovu neravnotežu propisujući različite položaje ili asane. Asane su smireni, kontrolisani pokreti koji se rade polako i sa svesnošću, da bi obezbedili maksimalno istezanje tela u svim pravcima.

Kad počinjemo da radimo jogu, ne počinjemo sa teškim vežbama kao što je stoj na glavi, već sa veoma jednostavnim vežbama kao što je pomeranje prstiju, šaka, zglobova i ruku, da bismo dobili dublje razumevanje o stanju našeg tela, o našem mišićnom, nervnom i koštanom sistemu. Na taj način postajemo svesni gde smo

ukočeni, gde smo zategnuti i kako najbolje možemo da otklonimo tu ukočenost i zategnutost. Upravo je ovaj postepeni rad sa telom to što nas vodi upoznavanju sa svojim telom, što je glavni cilj fizičkog aspekta joge. Ovde ne pričamo o nekoj određenoj grani jogi kao što su hatha ili rađa joga, već o fizičkom aspektu joge u širem smislu.

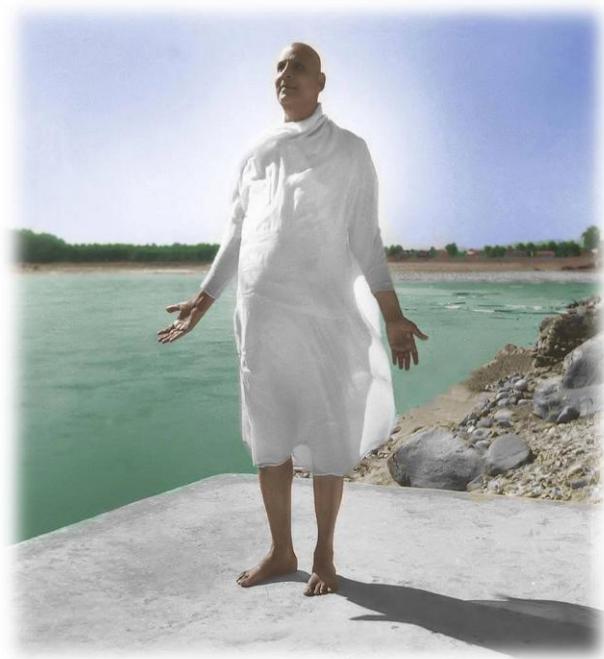
Osim fizičkog sklopa mi se upoznamo unutar tela sa nivoima energije u telu. Kada se probudimo osećamo se sveže, energično, ali na kraju dana se umorimo i osećamo pad energije. Ako se tada neko vreme opustimo i telo se osposobi da se oporavi, ponovo se podigne nivo energije i osećamo se dobro. Slabost od umora se smanjuje. Takođe se nivo energije povećava sa fizičkom relaksacijom, a smanjuje se tokom napetosti.

### Asana

Kad vežbamo asane, istežući telo u različitim prvcima mi takođe opuštamo mišićnu strukturu, tkiva, kosti kao i nervni sistem i masiramo unutrašnje organe kao što su jetra, bubrezi, creva, želudac. To je jedno fino, blago toniziranje. Na taj način se celo telo dovede u stanje ravnoteže.

Kad se osećamo uravnoteženi iznutra, fizički oslobođeni od napetosti i stresa, oslobođeni od krutosti i ukočenosti, tada taj sklad na fizičkom nivou utiče na aktivnost mozga.

„Asana“, sanskirtska reč grubo prevedena kao „položaj“, ne znači doslovce „vežba“ ni „položaj“, već pre „udobno i opušteno“. Možete da budete potpuno naglavačke na jednoj ruci, a opet potpuno bez napetosti i stresa. Ako ste u stanju to da postignete, tada



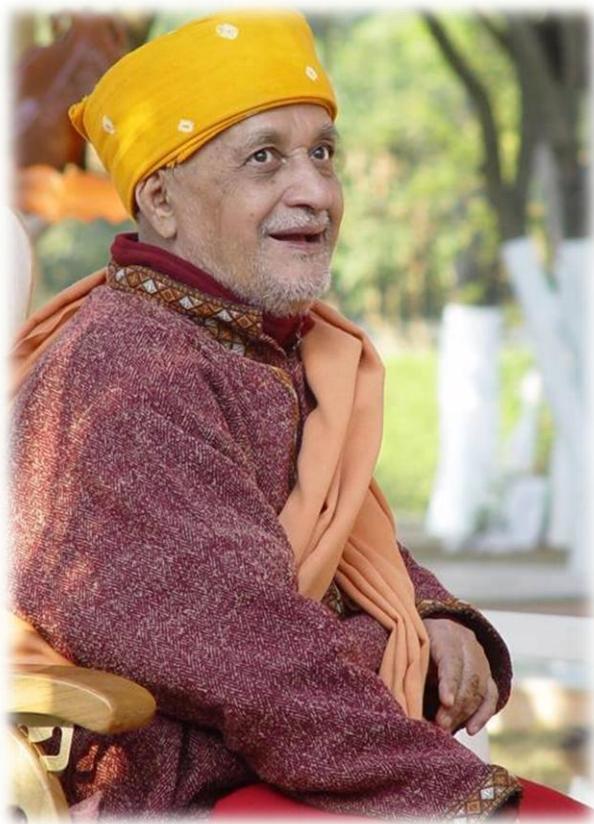
možete reći , „ja izvodim asanu“. Tako da se sve ovo svede na to da poznajete svoje telo.

### Pranajama

Pored asana postoje i pranajame, tehnike disanja. Dah je usko povezan sa stanjem emocija i intelekta. Uzimamo dah zdravo za gotovo i ne shvatamo da harmonizujući način disanja možemo takođe uticati i menjati šablone osećanja, uma i intelekta. Kada ste se osećali uplašeni ili ljuti sigurno ste primetili kakvo je bilo stanje disanja, a kako dišete kad ste opušteni, bez napetosti? Polako i duboko. Dah definitivno kontroliše određene aspekte nervnog sistema, aktivnosti mozga i utiče na ispoljavanje intelekta i osećaja. Vežba pranajame omogućava nam voljnu kontrolu nad našim intelektualnim i emocionalnim aktivnostima.

### Mentalni aspekt joge

Do sada smo govorili samo o fizičkoj strani joge. Zatim dolazi mentalna, i verovatno najvažnija oblast joge. Jer kad izučavamo jogičku literaturu



nalazimo da je joga jedan vid psihoterapije. Ceo proces joge, na kraju krajeva bavi se sa poznavanjem, razumevanjem i shvatanjem uma.

Još jedna vrsta stresa je emocionalni. Emocionalni stres igra veoma važnu ulogu u životu. Intelektualni stres igra takođe veoma važnu ulogu. Obe vrste stresa odnose se na osećaj sigurnosti, inhibiciju, komplekse inferiornosti ili superiornosti, i na našu sposobnost da sebe izrazimo. Mnogo stvari je ovde uključeno, ne samo jedna. Kroz razne vežbe relaksacije i koncentracije koje imaju za cilj da usredsrede um u jedan fokus, mi budemo

u stanju da prevaziđemo stanje emocionalnog stresa.

Opuštanje je definitivno nešto što nam je svima potrebno. Ne možemo to izbeći. Spavanje je oblik opuštanja, ali kakvog je tipa to opuštanje? Joga kaže da bismo se opustili treba da budemo u stanju da se odvojimo od svojih misli, osećaja, emocija i izražavanja. Kad idemo u krevet uveče, da li idemo na spavanje sami? Razmislite o tome. Jesmo li sami kad odemo da spavamo? Ne mislim na ženu ili nekog drugog ili na psa koji spava sa nama u krevetu. Kad krenemo na spavanje mi ponesemo svoje probleme sa sobom. Nosimo svoje misli, frustracije, brige i stres. Tako da ni ne znamo kad nam san dođe, a ako je nivo stresa velik cela noć bude veoma nemirna. Ako je nivo stresa nizak nismo ni svesni kako nam je protekla noć - sva svetla su pogašena.

Joga kaže da bismo se potpuno opustili treba na spavanje da idemo sami. Pre nego što odete u krevet ostavite svoje misli na stranu na svoj noćni stočić. Isto kao što skidate svoje naočare i sat, odložite svoje misli i držite ih po strani. Odložite stres i ostavite ga pokraj sebe. Samo idite u krevet sami. Čineći ovo postaćemo svesniji potreba svoga uma i što nam je potrebno za pravu fizičku i psihološku opuštenost.

Zapamtite da je jednu stvar neophodna, a to je sposobnost da posmatramo stanje svoga uma – "imam ovu vrstu misli; sada doživljavam ovu vrstu iskustva u fizičkom telu; ja prolazim kroz ovo emocionalno iskustvo; ja sad proživljavam ovaj sukob, ovu napetost" – mora da postoji potpuna svesnost o telu i umu.

Kako ostavljate za sobom dan u pripremi za san, postanite svesni različitih delova tela (na primer

daha) i postanite svesni da oni postoje. Postanite svesni mentalne aktivnosti, odnosno

misli - koja vrsta misli mi pada na um? Kako one utiču na mene? To je proces postajanja budnim



za naš unutrašnji um, gledanje svog uma, posmatranje uma.

Koncentracija nije meditacija. Koncentracija je samo fokusiranje rasutih energija uma, i kad se te rasute energije usredsrede, rezultujuća skoncentrisana svesnost postaje snaga volje. Koncentrisani um se ogleda kao iskustvo samouverenosti, i nova perspektiva, novi pogled na život i rad se otvore pred nama. Ovo je mentalni vid joge.

### Duhovni aspekt joge

Mnogi ljudi se zaustave ovde, ali ima nekih koji produže do duhovnog aspekta joge. Značenje duhovnosti u jogi se definiše kao iskustvo duha, energije. Duh nije u formi duha koji dolazi u napuštene kuće noću, već energija, pokretačka sila, motivacija iza svakog delanja i svakog iskustva u životu. Neki ljudi su je svesni, neki ne, ali postoji jedna pokretačka sila iza svake naše

misli, osećaja, stava i dela, i duhovni aspekt joge jeste postati svestan toga.

Postoje vremena kada smo veoma aktivni. Postoje vremena kada smo veoma osjetljivi, pasivni ili dinamični. Dinamizam, vitalnost, energija je određena sila poznata kao „prana“. Promene u našem raspoloženju, u našem ispoljavanju, predstavljaju niži oblik energije koja upravlja i usmerava čitav naš život.

Biti pasivan, analitičan, intuitivan, svestan, imati široku viziju i poglедe su izrazi drugačijeg tipa energije. Ta druga vrsta energije je poznata kao „čita“. Kombinujući ove dve energije, pranu i čitu, fizički aspekt i mentalni aspekt, mi možemo da iskusimo život u potpunosti, a to je krajnji cilj joge. Neki ljudi mogu reći, „Ne, realizacija je krajnji cilj joge“. To je njihovo gledište, ali kada moramo da živimo u društvu, kada imamo obaveze i dužnosti da ispunimo, joga predstavlja „ujedinjenje fizičkih i mentalnih energija“. Razvoj ličnosti počinje od ove tačke.

# BIHAR JOGA



Postoji ogromna razlika između joge koju podučava BIHARSKA ŠKOLA JOGE i joge koju podučavaju ostali. Ja ne prihvatom jogu koja se sada obično podučava a koja se sastoji samo od asana, pranajama i hatha joge.

Ukoliko se lekar bavi samo ortopedijom, da li se to može nazvati kompletnom medicinom? Isto tako za neke ljudе je hatha joga cela joga. Međutim, ni oni ne praktikuju kompletну hatha jogu jer postoje mnogi aspekti hatha joge koji se uopšte ne primenjuju. Poznate su samo asane i pranajame. U hatha jogi pored asana i pranajama postoje i drugi procesi pročišćavanja, šatkarme.

U program BIHARSKE ŠKOLE JOGE su uključeni i telо, um, emocije i duh. Ona se ne zasniva samo na fizičkim vežbama. Danas su sve joga organizacije u Indiji bazirane isključivo na asani i pranajami. To je ono što se nudi ljudima. Umno i duhovno uzdizanje se zanemaruje, a to je upravo orijentacija BIHARSKЕ ŠKOLE JOGE, i to čini razliku.

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

# Pozitivnost u životu

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

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

Da su pred vama dve gomile, jedna gomila zlata a druga smeća, koju biste odabrali? Zlatnu. Da je ovde samo jedna gomila sa izmešanim zlatom i smećem, šta biste uradili? Odvojili biste zlato od nečistoće i uzeli zlato. Možete li to da uradite sa sobom? Ličnost predstavlja kombinaciju smeća i zlata. Ljudi su uglavnom obuzeti smećem, a zanemaruju zlato.

Zbog toga se mi poistovećujemo sa negativnim, uprkos tome što imamo toliko da damo, toliko da primimo i imamo mnogo pozitivnih osobina u sebi. Svrha joge je odvojiti negativno od pozitivnog i odabrati i čvrsto se držati pozitivnog. To je cilj koji treba da ispunimo u životu. Kada je u pitanju lični razvoj i shvatanje, svesnost mora da se produbi tako da budemo svesni nečistoće ili smeća, onog što je negativno, baš kao i lepoga, onog što je pozitivno. Mora da odbacimo negativno i povežemo se sa pozitivnim. To nije puki intelektualni pristup, to je nešto što moramo da primenimo u životu. Uostalom, zašto reagujemo u životu? Zašto želimo jednu stvar, a ne neku drugu? Reakcije su posledica poistovećenja sa negativnošću i odbojnošću. A delanje proizilazi iz pozitivnosti. Potrebno je da izrodimo i izgradimo ovaku svesnost.



Nije važna meditacija, nije važan rad položaja ili asana. Na kraju krajeva, koliko dugo možemo da vežbamo joga položaje? Sve dok smo u dobroj kondiciji, ali kada više nismo u kondiciji asane nemaju nikakvog značaja. Koliko dugo možemo da praktikujemo meditaciju? Onoliko koliko postoji želja, a ako nema želje nema ni meditacije. Koliko dugo možemo da praktikujemo jogu? Onoliko dugo koliko postoji želja, a ako nema nikakve želje čovek napušta jogu. Ako ćemo čitavog života samo da se vrtimo oko onoga što nam se sviđa i onoga što nam se ne sviđa, oko našeg delanja i reakcija, želja za nečim i odbijanja nečeg drugog, to znači da nismo naučili lekciju. Lekcija je da u prvi plan iznesemo pozitivnost. Ta pozitivnost treba da se ispolji u svakoj situaciji, bilo da je to ispit,

međuljudski odnosi, društveni život ili život u osami (*monaški način življenja*, prim. prev.). To je razumevanje koja joga nastoji da pruži. To ne može da bude samo intelektualno razumevanje. To mora da bude iskustveno razumevanje koje vodi razvoju sopstva, a to čoveka ispunjava zadovoljstvom, mirom i spokojem.

Vi proživljavate različita iskustva, neka dobra, neka loša. Kad god reagujete, to je loše iskustvo, a kad god prihvivate situaciju i preduzimate nešto, to je pozitivno iskustvo. Ukoliko želite da postignete uspeh u životu

morate da se fokusirate na pozitivnost i prihvatanje. Ako se taj fokus izgubi, onda nemojte da tvrdite da praktikujete jogu. Možete jedino da tvrdite da praktikujete asane ili meditaciju.

Promena mora da se dogodi iznutra. To nije kratkotrajna korist. Naprotiv, mi stičemo trajnu korist od pozitivnosti u životu, dobitak u vidu ispunjenosti i zadovoljstva. Zadovoljstvo ili ispunjenje koje doživljavamo je prouzrokovano skladom koji se iskusi i spolja i iznutra. Ako se poistovećujete samo sa unutrašnjim iskustvom, sa unutrašnjim stanjem sreće, a postoji reakcija na spoljašnje stavove, ponašanja, odnose i komunikaciju, takvo iskustvo nikada ne može da bude potpuno. To je pravo značenje reči

joga. U trećoj sutri (*stih ili aforizam*, prim. prev.) iz *Joga Sutri*, Patanđali razmatra kako se utemeljiti u sopstvenoj prirodi kao posmatrač, kao *drašta*. Uteteljiti se u sopstvenoj prirodi znači da tu mora da postoji sklad, da život mora da teče glatko. Takav životni tok, u skladan, optimističan i uravnotežen, ne nailazi na prepreke i one ne utiču na njega.

Primer za to je reka koja teče. Ako u rečnom koritu postoji neka velika stena, reka je jednostavno zaobiđe i nastavlja svoje putovanje. Reka se ne suprotstavlja nepomičnom objektu. To je lekcija koju svi treba da naučite jer, iskreno govoreći, lično postignuće je samo sebično, subjektivno postignuće. Takvo postignuće može da nestane svakog trenutka. Lako se postiže ali isto tako lako izgubi, jer život sledi princip davanja i uzimanja. To je tok života sa kojim se joga poistovećuje.

Na ovom stadijumu joga prerasta u način života. U početku joga je praksa, a potom postaje način življenja. Kada ona postane način življenja, dolazi do prepoznavanja i ispoljavanja uravnotežene, pozitive i optimistične prirode i čovek stiče fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i duhovno bogatstvo.



*Zapamtite ovo: teškoće donose mudrost, a zadovoljstvo je odnosi.*

*Svami Satyananda Saraswati*

Ganga Daršan, 28. januar, 2002

# Pavanmuktasana – prevencija protiv slabog pamćenja

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

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



Sredinom devedesetih je u Sjedinjenim Državama sprovedeno jedno divno istraživanje. Istraživači su došli do teorije da tokom procesa starenja opada lučenje izvesnih hormona u telu i kada se to desi, izumrle moždane ćelije se zadržavaju u moždanom tkivu i protok krvi ih više ne uklanja. Kada se ove izumrle ćelije nagomilaju u mozgu one izazivaju blokade u prenosu bioelektričnih moždanih struja. Naučnici kažu da ljudsko telo na svakih dvadeset godina prolazi kroz hemijsku i hormonalnu promenu. Kada je telo u procesu rasta dolazi do buđenja endokrine hormonske aktivnosti koja se stabilizuje oko dvadesete godine. Telo ponovo doživi promenu oko četrdesete, pa ponovo oko šezdesete i opet u osamdesetoj.

## Moć pavanmuktasane

Tokom ciklusa od dvadeset godina telo prolazi kroz hormonalne i hemijske promene. Naučnici i istraživači su usavršili injekciju čiji je cilj bio da nadoknadi ono što je čovek izgubio: pamćenje. U vreme tog istraživanja jedna injekcija je koštala oko deset hiljada dolara. Naravno, to je bio veliki novac, ko bi mogao toliko da plati? Stoga su se istraživači okrenuli drugim metodama koje bi eventualno mogle da pomognu. Probali su da primene jogu i to jednu interesantnu kombinaciju u jogi: pavanmuktasana seriju asana, to jest njen prvi deo. Izbor nije pao na Suriju Namaskar (*vežba Pozdrav suncu*, prlm. prev.) ili neku drugu od naprednih asana; samo pavanmuktasana 1. koja obezbeđuje pokret i cirkulaciju i sprečava blokade.

Istraživanje je trajalo tri do pet godina. Naučnici su došli do zaključka da vežbanje pavanmuktasane stimuliše oporavak memorije. Kada se poboljša cirkulacija, uklanjuju se izumrle ćelije iz moždanog tkiva i na taj način čovek postepeno povrati dobro pamćenje. Polako ali sigurno. Oni su takođe naglasili da iako već možda radite neke fizičke vežbe – bilo da idete u fitnes klub ili se bavite plivanjem ili

nekim drugim oblikom fizičke kulture, u svakom slučaju, ukoliko biste svakih dvadeset godina po šest meseci vežbali pavanmuktasana seriju asana broj jedan, to bi vam pročistilo sve energetske kanale u telu. U protivnom bi se trebalo podvrgnuti medicinskoj intervenciji, injekcijama.

Kada sam čuo za ovo istaraživanje, bio sam srećan. Vi znate kako se te vežbe rade, zašto ih

onda ne primenjujete? Zato, sprečite gubitak memorije redovnim, neprekidnim vežbanjem pavanmuktasane 1, tokom šest meseci.

*\*Pavanmuktasana 1 je serija asana kojom se razgibaju svi zglobovi, uklanjaju toksini iz njih i bude tokovi prane (vitalne energije) u telu.  
(prim. prev.)*

## VERUJ U SEBE

“Veruj u sebe. Znaj da imaš snagu, sposobnost, hrabrost i volju da se promeniš. Najbolji put da ovo spoznaš vodi kroz tišinu, ne kroz logiku ili intelekt, niti kroz pitanja ili rasprave. Toliko mnogo knjiga je napisano, a ljudi još uvek postavljaju pitanja. Na njih su davno odgovorili razni mudraci i sveti ljudi u drevnim spisima, ali mi još uvek tražimo obrazloženja, zašto, kada i kako. Pitamo se uvek ista pitanja, iako su odgovori odavno dati.

Učite u tišini o misterijama života tako što ćete postepeno početi da razumete i da verujete da imate snagu, hrabrost i sposobnost. Van svake sumnje možete zapušten komad zemlje pretvoriti u baštu u punom cvatu. Način da ovo postignete izaberite sami.”

Svami Nirandanananda Sarasvati

# UMOR OD ŽIVOTA I HATHA JOGA

(odlomak iz knjige "Joga i um", knjiga 2. iz serije knjiga o Hatha jogi)

Svami Nirandanananda Sarasvati

Da bi se telo i um oslobodili bolesti i poremećaja veoma je važno podvrgnuti se vežbama čišćenja. *Šodhanam*, što znači pročišćavanje, navodi se u Gheranda Samhitiji\* kao prva od svih sadhana (*jogička praksa*, prim. prev.) neophodna za svakog sadhaku (*onaj koji redovno radi prakse joge*, prim. prev.).

Ljudi uglavnom tragaju za fizičkim zadovoljstvima ili se pak prepustaju mislima kojima nastaje da sami sebi izgledaju bolji. U to se ulaže mnogo truda i stoga se prirodno i očekuje rezultat. Međutim, kada umesto toga usledi neuspeh, javlja se razočaranje. Tada se običan čovek oseća iscrpljeno i fizički i mentalno i emocionalno, dok se jogi nikada ne oseća umornim. Ovde se pod umorom ne podrazumeva umor tela koji usledi posle teškog fizičkog rada. Umor se ovde odnosi na ***virakti***, odsustvo interesovanja.

Mnogi ljudi izjavljuju da su se umorili od životne borbe. Oni su izgubili interesovanje da bilo šta rade; um više ništa ne voli, kao da u njima nema nikakvih želja. Ponekad je ovo stanje umora toliko duboko da se gubi svako interesovanje za porodicu, jelo, čitanje, pisanje i drugo. Gubitak interesa se ogleda u svakom

domenu života. Javlja se depresija. Međutim, takva pojava kao što je gubitak interesovanja ne postoji u rečniku jogina.

To duboko osećanje iscrpljenosti i nezainteresovanosti se rađa kada se po glavi neprekidno vrzmaju misli o prošlosti, isprepletene sa mislima brige o budućnosti. Kada se prošlost povezuje sa budućnošću a ne sa sadašnjosti, javlja se virakti stanje - ravnodušnost, nezainteresovanost. Na jogina ne utiču takve fizičke i mentalne aktivnosti. Kada se putem hatha joge postigne fizička i mentalna čistota, to se prenosi i ima uticaj na unutrašnje sopstvo, *antahkaranu*. Ahamkar (*ego*, prim. prev), budhi (*intelekt*, prim. prev.) i čita (*uskladištena sećanja*, prim. prev.) su tri glavne komponente antahkarane.

\*Jedna od tri glavne knjige o hatha jogi. Napisao ju je mudrac Gheranda u 17. stoljeću. Pored *Hatha joga pradipike* i *Šiva samhite* smatra se osnovnim priručnikom hatha joge. Sedam koraka u hatha jogi koje Gheranda opisuje su: šatkarma (vežbe čišćenja), asana, mudra i bandha, pratjahara, pranajama, dharana i samadhi. (Prim. prev.)

# DAH I STANJE UMA

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

**Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljen u dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija**

Dah odražava stanje uma. Ako je um uznemiren dah je ubrzan; ako se javi osećaj ljutnje, dah postaje kratak i plitak; ako je um opušten, dah je dug i dubok. Stanja uma se ogledaju u načinu na koji čovek diše. Ponekad dah postane tako suptilan i blag da se gotovo i ne primećuje.

Posmatranjem načina na koji neko diše možemo da saznamo u kome je čovek

raspoloženju, da li je u agresivnom, depresivnom, ili frustriranom stanju. Svi simptomi mentalnog ponašanja i raspoloženja mogu da se vide u načinu na koji neko udiše i izdiše.

Iz tog razloga jogini koriste dah da bi regulisali i uravnotežili sisteme u telu, kao što je nervni sistem. Oni koriste dah da umire aktivnost uma.

## BUDITE POZITIVNI

**“Jedini način da smirimo čudi uma je da se trudimo da budemo pozitivni i optimistični. Da bismo to uspeli treba da razvijemo drugačiji pogled i viđenje stvari. Treba da učinimo izvestan napor da ne vidimo sve vreme samo nepovoljne stvari, nego da uvek vidimo ispravne stvari, da ne vidimo samo loše stvari, loše postupke drugih kao i svoje, nego da vidimo dobre stvari, da vidimo prikladne postupke i lepotu svuda oko nas.**

**Zato ako uspemo da promenimo svoje gledište od sledećeg stava: “Ja to ne volim, ja to ne želim”, u pozitivan stav: “O, to je baš lepo, prihvatom, prepustam se tome”, onda će nestati borbe u umu koja se vodi uvek kada je reč o disciplini, pravilima i propisima. Nedisciplina se javlja samo kada postoji borba u umu. Kada borbe nestane mi postajemo disciplinovani.”**

**Svami Nirandanananda**

# Svami Nirandanananda Sarasvati

*Dečak, čovek i misija*

## Detinjstvo

Svami Nirandanananda Sarasvati se rodio 14. februara 1960. sa urođenom ljubavlju prema geru odeći. (*tamno naradzasta boja dobijena iz zemlje, koju nose duhovnici, sainijasini u Indiji*, prim. prev.) Već kao sasvim mali pokazao je snažnu naklonost prema sanijasinima obrijanih glava. Kada mu je bilo samo tri godine neka darežljiva osoba mu je donela malo nove odeće i naterala ga da to obuče, ali on je sve smesta poskidao sa sebe uzviknuvši: „Ja želim samo geru odoru!“. Sa četiri godine je osetio unutrašnji zov i pošto je spakovao nešto odeće u jedan mali zavežljaj, zaputio se ka Mungiru. Njegov otac ga je teškom mukom vratio sa železničke stanice.

Paramahamsa Satjananda i Paramahamsa Nirandanananda su kroz mnoge živote bili nepobitno povezani. Svamiđi (*Svami Satjananda*, prim. prev.) je čak i pre rođenja Nirandananande predvideo njegovu karmu i rođenje. Detetu je dao ime „Nirandjan“ („Neokaljani“ ili „Onaj ko je jednostavan i oslobođen svake neistinosti“). Godine 1964. Svami Nirandjan je došao u Mungir sa svojim ocem da prisustvuje konvenciji u Šivananda ašramu. Odseli su u darmašali, ali ih je Svamiđi pozvao da se presele u ašram, rekavši svima da je to Nirandjanov pravi dom. Tako se on tada

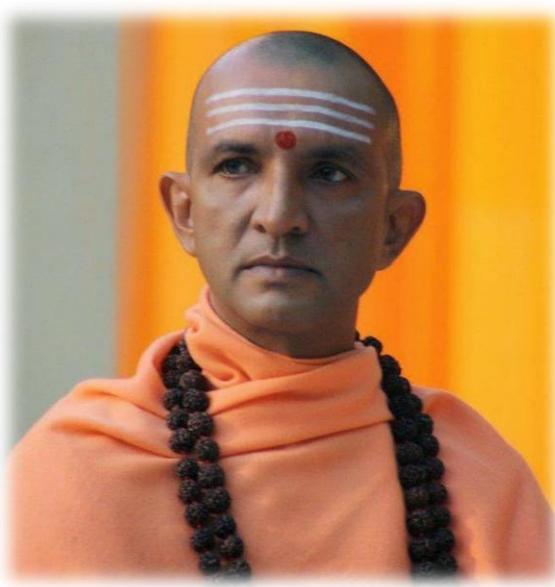


nastanio u ašramu i nikada se više nije vratio u Rađnandgaon.

## Uz stopala svog Gurua

Svamiđi je od prvog dana otkrio Svami Nirandjanu da je rođeni sanijasin. Od tada on direktno i bezazleno počinje da upija ono što mu njegov Guru prenosi, dok spava pored njega a ponekad i u rvanju sa njim. Kao i sada, uvek su živeli u potpunom međusobnom skladu, kao što

su živeli Vašišta i Gospod Ram. Nirandžan je imao naviku da prespava celo jutro što je Svamiđi iskoristio da mu usadi još više znanja uz pomoć drevne tehnike joga nidre. Tako je još od najranije mladosti Nirandžan obilovao znanjem.



Svami Nirandžan je u potpunosti uživao u svojim gurukul danima (*period učenja i življenja sa Guruom*, prim. prev.), tokom kojih se njegova nestaćna priroda nalik Krišninoj ispoljavala kroz raznorazne nestashiuke: mreža protiv komaraca iznenada bi se podigla iznad nedužnog spavača uz pomoć skrivene kukice; jedan kraj niskog drvenog kreveta sa poda bi podigle male skrivene ruke; na žrtvu koja spava ili mokri u toaletu iznenada bi se izlila kofa puna vode – iznenađenja su u ašramu bila česta kada je on bio u blizini.

### Inicijacija

Ipak, njegova sudbina je bila određena i njegovi gurukul dani su se primakli kraju kada je godine 1970. za praznik Basant Pančami, sa nepunih deset godina, postao Svami Nirandjanananda

Sarasvati. Iako u tom trenutku nije svesno razumeo potpuni smisao sanijase, prisećajući se tih dana on kaže: „Nazirao sam nekakav nagoveštaj na nekom drugom nivou. Imao sam osećaj da dolazim na mesto i na put koji mi je prirodan. Ja sam to očekivao. Ja sam to želeo“.

### Obuka u inostranstvu

Za mladog sanijasina točak života je počeo da se okreće munjevitom brzinom. Dana 1. marta 1970. godine, nakon iznenadnog poziva od svog Gurua iz Kalkute, kreće avionom ka „destinacijama bez granica“ – Amerika, Irska, Engleska, Škotska, Francuska, Nemačka, Australija i mnoge druge države. Nakon 13 godina života parivrađake (*duhovnik koji luta iz mesta u mesto*, prim. prev.) vratio se u Biharsku školu joge tek u januaru 1983. godine.

Uprkos svojoj mladosti, bio je svestan sopstvenih snaga i Milosti svog Gurua i znao je da u te zemlje odlazi dobro opremljen. Kako je ovo dete sanijasin moglo da se snađe sasvim samo u tim stranim zemljama? Objasnio je to ovako: „Kako se situacija razvijala, shvatio sam da mogu da se nosim sa stvarima bez prethodnog planiranja.“ Tako je Svami Nirandžan postao moćan instrument svog Gurua u njegovoј misiji širenja joge. Istovremeno je iskoristio svoj boravak u inostranstvu da usavrši svoja znanja i tehnike i stekne neprocenjivo iskustvo za rad na usmeravanju mnogobrojnih aspiranata na duhovnom putu.

Tokom života parivrađake imao je prilike i da se opušta u sportskim veštinama. Privlačio ga je svaki sport koji zahteva mentalnu koncentraciju kao što su streličarstvo u Švajcarskoj, streljaštvo u Americi, konjički sportovi u Kolumbiji. U Americi se takođe susreo sa erom kompjuterizacije.

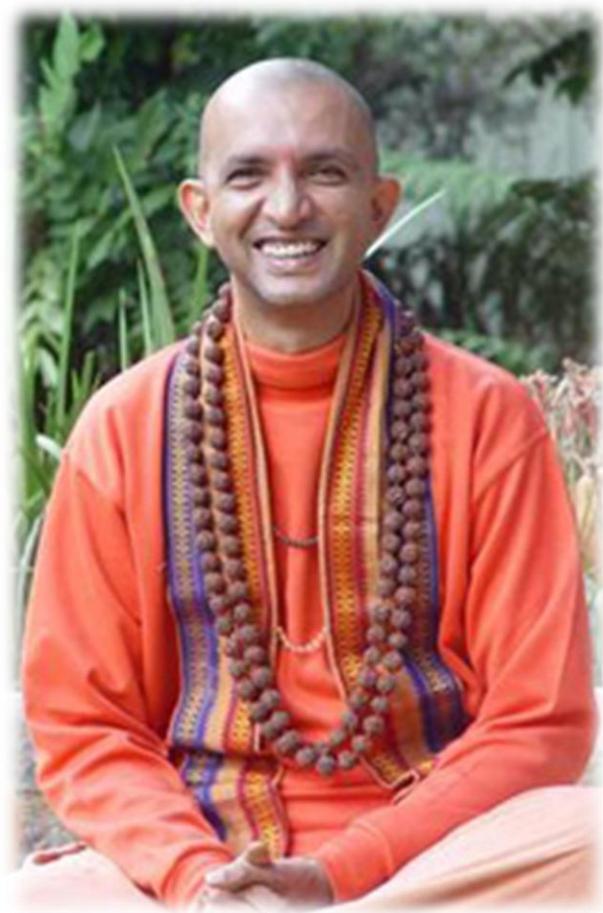
### Duhovna iskustva

U početku bi se njegova duhovna iskustva manifestovala u snovima. Kada mu je bilo šest godina imao je male beginje i visoku temperaturu. U suzama se uspavao i usnio je san sledeće sadržine: „Shvatio sam da me neko juri. Pokušao sam da bežim, ali su mi noge bile prilepljene za tlo. Taj neko se sve više približavao dok me na kraju nije dodirnuo. U tom trenutku niotkuda se pojavio Svamiđi i ja sam pao ničice pred njegova stopala. Svamiđi se okrenuo prema toj osobi i rekao joj da više ne dolazi. Posle toga se nikada više nisam razboleo niti me je zadesila bilo kakva istinska neugodnost“.

Dok je boravio u inostranstvu, Svami Nirandjan je morao da učestvuje na simpozijumima i drži predavanja, iako je još uvek bio maloletan. Često je morao da govori o temama koje su mu bile nepoznate. U periodu nakon 1973. godine otkrio je da može da vizualizuje celokupan proces predavanja na nivou svesti koju on jednostavno zove „umni vid“. Na svoje iznenađenje otkrio je da u snu može da govori na zadatu temu. Jedne noći je držao predavanje o jogi i kad se probudio, zabeležio je bitne činjenice. Kada je to zatim prostudirao, otkrio je da je u stvari govorio o biofidbeku, što je bio termin koji mu prethodnog dana nije bio poznat. Jedino je bio svestan da se nešto manifestovalo iz njegove nutrine. Govorio je o toj temi sa takvim autoritetom da je taj dečak sanijasin dobio gromoglasni aplauz i ovacije.

Jedne jesenje večeri obasjane mesečevom svetlošću godine 1977, dok je spavao sam u šumi u Novom Južnom Velsu u Australiji, čuo je kako neko doziva njegovo ime. Ustao je i krenuo u pravcu odakle se začuo glas. Odjednom je stao kao ukopan kad je stopalom nagazio otrovnu tigrastu zmiju. „Neko vreme

smo zurili jedno u drugo“, priseća se, „što mi se učinilo kao da traje beskonačno. Osetio sam



kao da je prošla čitava večnost, a zatim je zmija odgmizala dalje“.

Godine 1983, u izolovanom i usamljenom mestu u Dolini smrti u Kaliforniji, desilo mu se da je čuo muziku, iako kilometrima unaokolo nije bilo nikoga. Imao je iskustvo anahata nade (zvuka srčane čakre, prim. prev.) i kasnije je na harmonijumu mogao da reprodukuje tačno ono što je čuo. Osim toga, uvideo je da ima sposobnost da čuje šta ljudi pričaju na udaljenim mestima, kao da govore u istoj sobi.

Ovi i mnogi slični primeri doveli su do dubljeg razumevanja mnogih aspekata duhovnog života

koji kontrolišu naše fizičko postojanje i na taj način izmenili njegovo celokupo poimanje duhovnosti.

### Misija

Godine 1983, 19. januara, Svami Nirandjan je imenovan za Predsednika Biharske škole joge i kada se njegov Guru Svami Satyananda formalno odrekao te ustanove 1988. godine, postao je njegov naslednik.

Biharska škola joge prolazi kroz period tranzicije sa novim dešavanjima svakoga dana. Osim toga, Svami Nirandjan je u vreme svoje inicijacije u red Paramahamse (*jedan od duhovnih redova u sanijasi*, prim. prev.), u ponoć 31. decembra 1989. godine, preuzeo obavezu da ispuni jedan ogroman zadatak.

Njegova neposredna misija je da obuči učitelje joge koji mogu da razumeju i umeju da cene praktičnost savremenog života i ponude primenjiva rešenja za patnje svih kultura u celom svetu. U tom cilju on nastoji da pripremi grupu ljudi koji će biti u stanju da odgovore izazovima budućih filozofija. U ovim njegovim naporima neophodno je da svaki sadhaka (*duhovni aspirant*, prim. prev.) u tome učestvuje svim srcem.

U vremenima koja dolaze, istraživanje joga praksi biće izuzetno važno i neophodno je da se obelodane mnoge tehnike iz skrivenih izvora Tantra i Vedante. Ovo će biti glavni doprinos Biharske škole joge u širem sagledavanju joge i Svami Nirandjan je već isplanirao mnoge knjige koje samo čekaju da ugledaju svetlost dana.

Još jedan važan aspekt Ganga Daršana (*asram, sedište Biharske škole joge u Indiji*, prim. prev.) biće sinteza istočne i zapadne kulture da bi se u

pojedincu izgradio duh unutrašnjeg i spoljašnjeg razvoja. Svami Nirandjan snažno oseća da je za misiju najvažniji taj „duh“ koji je podržava. Na osnovu medicinskih i naučnih istraživanja joge u Ganga Daršanu, on će



tragaocima davati specifičnu meditaciju za unutrašnji razvoj u skladu sa njihovom kulturom i filozofijom.

Svami Nirandjan ima viziju da će Ganga Daršan postati izuzetno jaka baza za sanijasu u njenom tradicionalnom obliku. Njegova misija je da taj vekovima prihvaćen sistem sanijase uobliči za moderno doba, kako na Istoku tako i na Zapadu, i da ponudi sanijasu kao alternativni način života. Njegova želja je da u dogledno vreme predstavi jogu deci uzrasta od 7 do 14 godina. To bi moglo da bude u obliku neprekidnog gurukula koji bi omogućio da se razvije jaka i stabilna ličnost za detetov budući

život. Tu bi na celovit i harmoničan način deca mogla da razvijaju svoje jače strane, slobodu, samosvesnost, vrline i veštine.

### Savremeni Šankaračarija

Običan duhovni tragalac ne može da razume i proceni život i aktivnosti velike duše. Ipak, čak i sada u ovim mladim godinama Svami Nirandjan sija unutrašnjom svetlošću, a samilost i jednostavna dobrota koje neprestano teku iz njegove blage i milosrdne prirode ulivaju nadu da je on duhovni vođa koji podseća na svog Param Gurua, Svami Šivanandu, kome je Svamiđi posvetio čitav svoj život i misiju, jer kao i Svami Šivananda i on poseduje unutrašnju radost i detinju nevinost koja se spontano otvara svakom pojedinom prolaznom prizoru i situaciji u životu. Budući da je u harmoniji sa samim sobom, sa Prirodom i svima koji ga

okružuju, on je u stanju da se mirno i staloženo suoči sa svime.

Sa svojim jedinstvenim i iskričavim duhom, razigranom dinamičnošću, dubokim duhovnim uvidom i sposobnošću da sa svakom osobom opšti na njenom sopstvenom nivou, Svami Nirandjan se dopada svakome. U isto vreme, pokazao je i da je sasvim ovlađao administrativnim dužnostima, uz potpunu posvećenost misiji svog Gurua, sa intelektom i umom britkim kao čelik kako bi mogao da se uhvati u koštač sa svakom preprekom koja može da se postavi izmedju njega i njegovog cilja. U svakom pogledu pokazao je da je direktni naslednik svog Gurua, Svami Satjanande. U stvari, mnogi pronalaze u Svami Nirandjanđiju više od samo nekoliko sličnosti sa čuvenim detetom-sanijasinom i mudracem, Šankaračarijom.