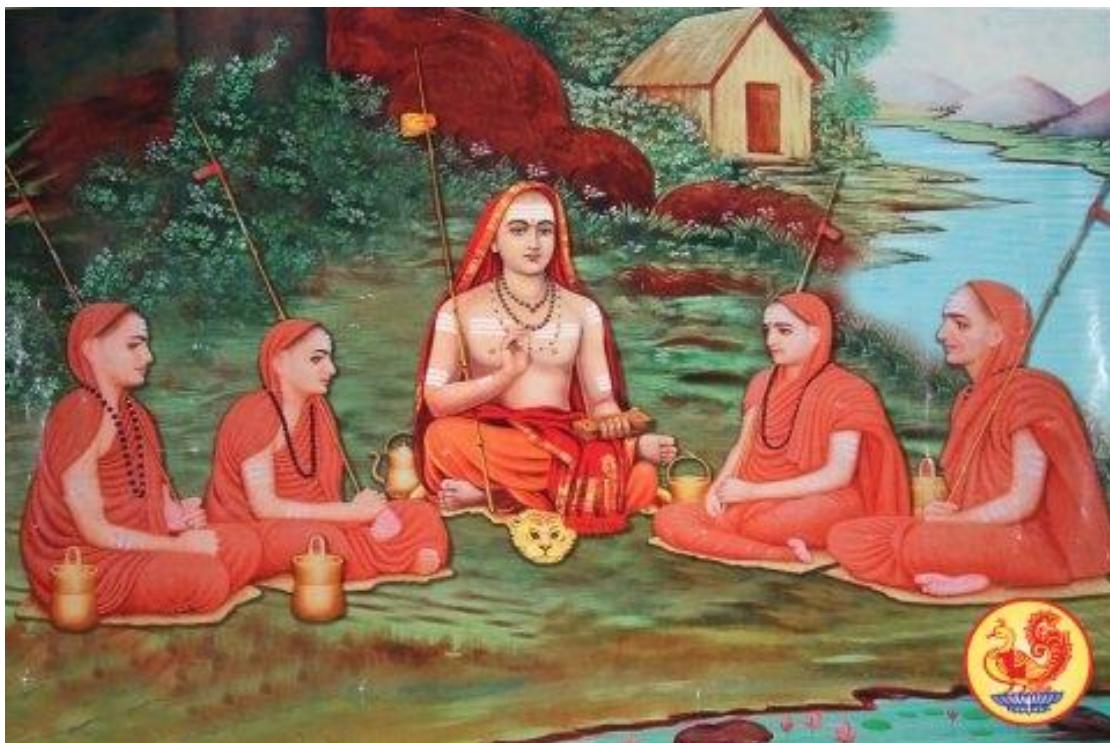


Joga bilten

Broj 25, septembar 2018.



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.

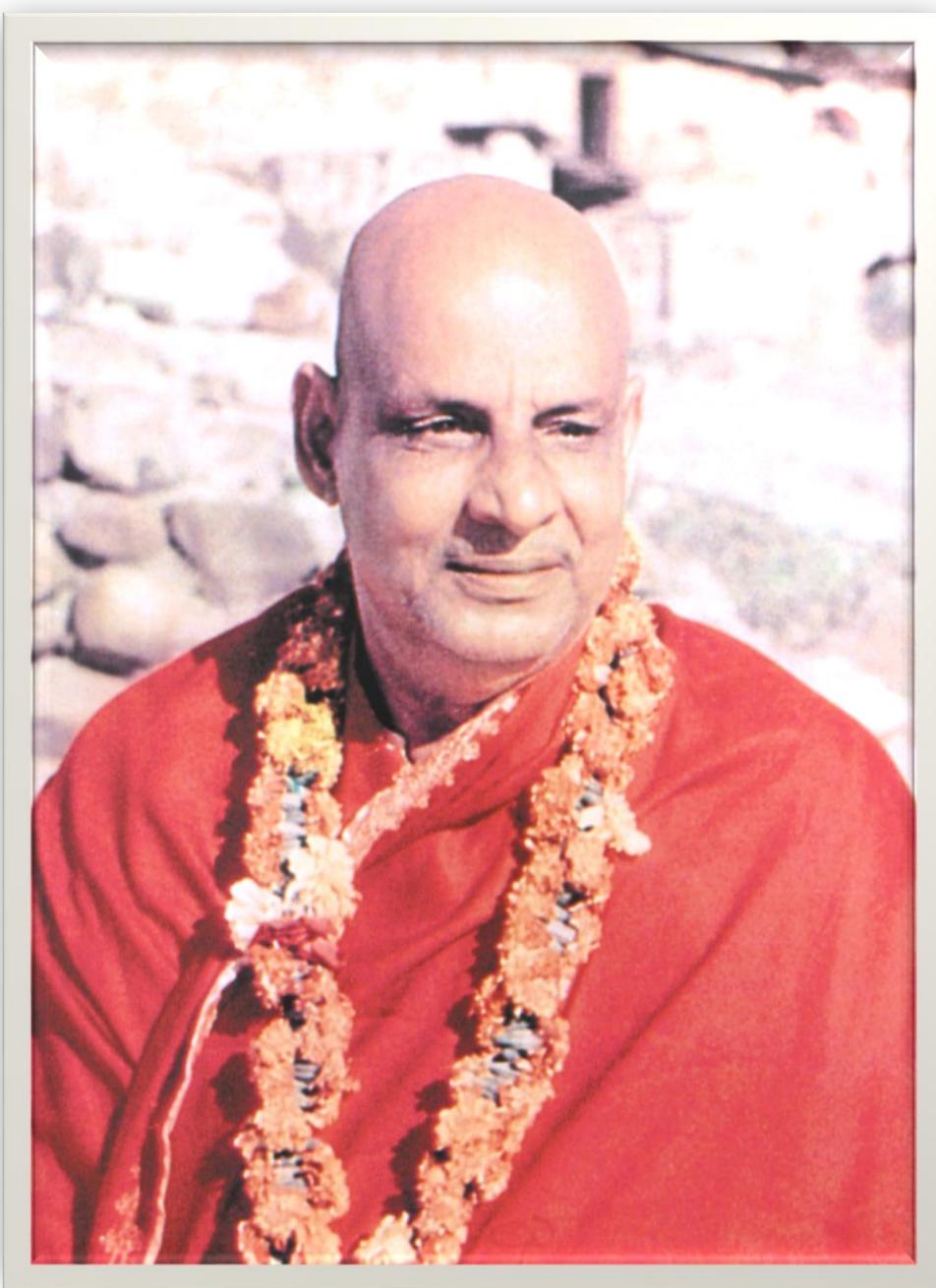
Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syaе.eu

Sadržaj

Božanska misija	4
Jogično rešenje	11
Kako se boriti protiv zavisnosti od alkohola?	13
Veština opuštanja	18
Kako se rešiti džet lega	21
Moja iskustva u jogi: Zov slobode	23

SVAMI ŠIVANANDA

Rođen 8.9.1887.



Božanska misija

Uredništvo časopisa

(Yoga Magazine, septembar 1981.)

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

Svami Šivananda je bio jedinstven u mnogo pogleda i upravo zbog ovoga zaslužuje počasno mesto na horizontu indijske spiritualnosti. Bilo da je reč o fizičkom izgledu, intelektualnom statusu ili spiritualnoj veličini, nije mu bilo premca. Ipak, najveću trag koji je ostavio za sobom, ogleda se u vidnom uticaju koji je ostavio na nebrojene živote pojedinaca u svakom kutku sveta. Njegov uticaj prevazilazio je sve barijere koje je postavi čovek, kao što su rasne razlike, razlike u religiji ili boji kože, jeziku, zemlji, polu pa čak i političkim sistemima. Verovatno nijedan svetac u dvadesetom veku nije imao ličnih kontakata sa tolikim brojem poštovaoca, kao Svami Šivananda.

Rodila se svest o misiji

Kao vrsni doktor u Maleziji, Šivananda bio je direktni svedok modernog stila života i bio je upućen u sve ljudske radosti i tuge i mogao je da se poistoveti sa problemima ljudi i njihovim nedoumicama. Zbog toga je svima bio drag i njegove reči su se poštovale.

Ipak, kada je Svamiđi napustio Maleziju u potrazi za večnom istinom koja leži u korenu svih zemaljskih aktivnosti, kao i svih uzvišenih iskustava, nije ni slutio kakvu misiju mu je Bog

namenio da ispunji. Čak i kada je postao sanjasin i praktikovao najstroži asketizam, bilo je to sa namerom da spozna Boga i u Njemu nađe mir. Ni u jednom trenutku tokom svoje sadhane Šivananda nije ni sanjao da jednog dana stvori svoj ašram ili osnuje svoju zajednicu.

Negde oko 1930. Svamiđi je počela da ga obuzima goruća želja da služi čovečanstvu koje je u patnji. To je bio momenat kada je prekinuo svoju osamljenost i otisao među ljudi. Na njegovom licu bila je božanska privlačnost koja je prosto hipnotisala, tako da je uspeo da osvoji srca na hiljade ljudi. Ali gde i kada je došlo do njegovog prosvetljenja, niko nije otkrio. Bila je to tajna, poznata samo Svamiđiju i Bogu.

Kako je počela misija

Iako se Svamiđi protivio otvaranju ašrama da bi uspeo u svojoj misiji, 24. avgusta 1933. osnovao je *Svargašram Sadhu Sangh* sa ciljem uzdizanja i razvijanja dobrobiti Svargašram sadhua koji su napustili svoje domove u stanju vairagje i vodili potpuno nesređeni život.

1934. godine, Svamiđi se preselio na desnu obalu Ganga sa svoja četiri učenika i pronašao utočište u trošnoj šupi u Ram Ašramu. Od dana kada je

kročio na desnu obalu reke kao nezavisni sanjasin sa svojim učenicima, Šivanandin život služenja krenuo je jednim neviđenim dinamizmom. U samo nekoliko nedelja obezbedio je zemlju za izgradnju ašrama. Isprva je samo jedan verni privrženik preuzeo na sebe izgradnju *kutira* (*kutir je koliba u kojoj obično žive sanjasini i mudraci posvećeni svojoj sadhani*, prim. prev.) na toj zemlji, ali drugi su postepeno počeli da slede njegov primer. Ohrabren ovim razvojem situacije, Svamiđi je postao svestan svoje misije koju mu je poverio Svevišnji.

Značajno je da u njemu nikada nije postojala ikakva samovolja. To je bio odraz njegove lične volje. Na večnu je zahvalnost što Šivanandađi koji nije želeo da gradi ašram i prihvata učenike, suočen sa božanskom voljom koja je imala suprotne planove, nikada nije odbio. Naprotiv, ponizno i mirno on je prihvatao svaku novonastalu situaciju.

Divine Life Society

Još jednom je božanska volja intervenisala i navela Svami Šivanandu da organizuje instituciju koja bi brinula o posebnim potrebama ljudi i radila na razvijanju spiritualnosti u čitavoj zemlji. Svamiđi je želeo da ima registrovan fond za ove svrhe. Ova želja se materijalizovala gotovo odmah registracijom

Divine Life fonda u Ambala Kantonment Sudu 1936.

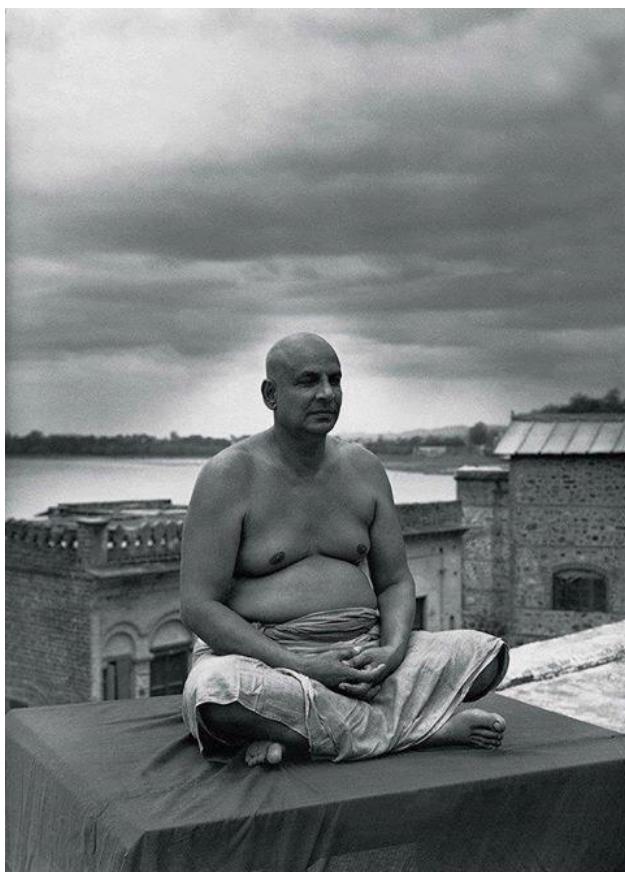
Nadahnut korisnim radom ovoga fonda u prvih nekoliko godina od osnivanja, mnogi ljudi su želeti da se pridruže. Ali, fond je imao ograničeno članstvo od samo jedanaestoro članova. Da bi omogućio svim zainteresovanima za *Divine Life* da rade pod istim imenom, Šivananda je formirao *Divine Life Society*, koje je registrovano u Lahoru 16. aprila 1939.

Razvijanje ašrama

Pod čvrstim Svamiđijevim vođstvom i upravljanjem, ašram se istovremeno razvijao u tri pravca.

Prvo, tu je bilo sedište *Divine Life Society*-ja za ceo svet, odakle se upravljalo brojnim njegovim ograncima, zatim pomagalo se objavljivanje mnogih Svamiđijevih članaka, odatle su brojni spiritualni izaslanici slati da pruže vođstvo sadhakama u raznim delovima sveta i odatle su se organizovali duhovni skupovi.

Drugo, Šivananda ašram je služio tragaocima kao mesto za povlačenje od sveta ali je pružao društvene usluge ljudima u okruženju.



Treće i najvažnije, *Yoga Vedanta Forest Academy* pružala je obuku spiritualnim tragaocima za *atma vidjom* ili naukom o Sopstvu.

Ljudi su u čudu posmatrali fantastičan razvoj te institucije u tako kratkom vremenskom periodu. Jedan Svami Višnudevananda iz Kailaš ašrama je čak primetio da je „Šivananda preobrazio džunglu u mangal (sveto mesto).” Ali Šivananda je bio skroman i nije prihvatao zasluge za učinjeno. S druge strane, Svamiđi je isticao da „sve se dešava u strogoj saglasnosti za Božijim planom.”

Odnos prema ašramu i posetiocima

Iako se organizacija razvijala velikom brzinom, Šivananda se za nju nikada nije vezao. U više prilika on je izjavio da čak i kada bi ga svi napustili, ipak bi ostao u kutiru i primao svoju bhikšu (*To je hrana koju sanjasinima nude ljudi dobre volje*, prim. prev.). Sa druge strane, kada bi milioni ljudi došli k njemu, bio je spreman da proširi svoj ašram i da radi koliko god bude potrebno. Šivananda je bio indiferentan prema uspehu i neuspehu. U januaru 1947. kada je požar uništio 3.000 rupija vrednosti ašramske imovine (*u to vreme veliki novac*, prim. prev.), Svamiđi je ostao miran i staložen: „Predao sam se Bogu. Neka On radi šta god hoće.”

Još jedna činjenica o ovom velikom sveću koju treba pomenuti je da iako je sam vodio isposnički i jednostavan život, istovremeno je bio vrlo pažljiv prema drugima. Za svoje goste zidao je moderne zgrade. Kada bi sledbenici iz dalekih zemalja došli u posetu, Svamiđi je smatrao svojom dužnosti da učini da se oni osećaju kao kod kuće. Slao im je čak i hleb, puter, sir i drugo,

kako njihovo zdravlje ne bi bilo ugroženo naglom promenom ishrane. Nekada je organizovao projekciju jogičkih filmova ili muzički performans kako bi im pružio zdravu zabavu.

Ukratko, Šivananda je bio vrlo detaljan kada su gosti bili u pitanju, jer za njega gosti su Bog, a gostoprимstvo religija. Takođe, bio je tačan za svaki intervju, osim kada ga je neka ozbiljna bolest sprečavala na kraći vremenski period.

Sankirtan

Večernji satsang u ašramu bio je više šarolik od bilo kog drugog okupljanja. Pesme i drame, čitanje spisa, razgovori učenjaka, bhađani i kirtan. Satsang je bio prošaran različitim sadržajem i to je bila njegova srž. Kakav god da je program, prisustvo Učitelja pružalo je najviše radosti i sreće, jer on je bio taj koji je bitan. Atmosfera je bila ispunjena predanošću jer su sledbenici u Guruu videli Boga, dok je Guru video Boga u privrženicima.

Prilikom posebnih događaja poput Guru Purnima ili Čanmastmi (Krišninog rođendana) satsang bi se nastavio duboko iza ponoći. Prilikom satsanga, Svamiđi je obično pevao tradicionalni kirtan pored svojih filozofskih pesama poput: „Započnite dan sa Bogom, okončajte dan sa Bogom, ispunite dan Bogom, živite dan sa Bogom.“

Neki su kritikovali učitelja zato što je u jednom ašramu gde žive sanjasini u satsang uneo pesmu i dramu. Na te kritike Svamiđi je govorio da „Muzika nije zabava. Ona je veliki pročišćivač. Ona razvija bhakti, satvu i koncentraciju.“ Zapravo: „Muzika je bhakti ili sankirtan joga.“ Tako, iako se muzika, ples, drama, magija,

pantomime, rvanje, mogu smatrati neprikladnim na nekom spiritualnom okupljanju, za Svamiđija, oni su bili tek bezazleni medijum za podizanje duha, uveseljavanje uznemirenih srca i umirivanje rastrzanih nerava.

Upravljanje ašramom

U ovako prijatnoj atmosferi, ispunjenoj slobodom, jednakošću i bratstvom, poslovi su se odvijali tiho i glatko. Bilo je tu ašramski mandir, sala za bhađan, *Yoga Vedanta Forest Academy* štamparija, ajurvedska apoteka, studio, odeljenje za gradnju, odeljenje za korespondenciju, kancelarija za računovodstvo, zajednička kuhinja (*anakšetra*), kao i mnoga druga odeljenja, koja su sva pružala mogućnost za nesebičan rad mnogih stanovnika ašrama. Šivananda ih je sve uposlio, svakog u skladu sa njegovim sposobnostima i talentom.

Šivananda je vodio ašram na osnovima dubokog razumevanja ljudske prirode. Pokazivao je obzir prema radnicima ašrama i održavao ih u dobrom raspoloženju. Tačno je znao kako da udovolji ljudima različitih temperamenata i da iz njih izvuče najbolje. Koristio je energiju, inteligenciju i sposobnosti svih koji bi došli u kontakt sa njim. Ipak, nikome nije zapovedao, već bi svakog uspeo da privoli na rad. Stanovnici ašrama slušali su ga kao da su hipnotisani.

Svamiđi je posmatrao svoje učenike, ne kao guru svoje učenike, već kao Bogom dane saradnike na Bogom određenoj misiji spiritualnog preporoda. Šivananda je čak neretko završavao svoja pisma učenicima potpisom: „Tvoj ponizni sevak – Šivananda.”(sevak je neko ko nesebično radi, bez imalo ličnih motiva, prim. prev.) Svamiđi je to

ovako objasnio: „Bog ima plan. Svako od nas ima svoju ulogu.” Smatrao je sebe Božijim instrumentom i veličao je i najmanju uslugu koju je neko doprineo velikoj misiji.

Stoga, Šivananda je nastavio da radi, piše, meditira, služi, širi duhovnu literaturu, prima goste, drži govore, peva i hvali Božje ime i Bog mu je podario ljude, novac i materijale potrebne za vođenje ašrama, kako bi ostvario božansku misiju.

„Iako je Svamiđi sam rekao, Ašram je uvek u dugovanju,” nikada nije verovao da treba da krene na turneju kako bi sakupio novac. Za njega, čovek je bio važan, ne novac, osim u meri u kojoj služi čoveku. Učitelj nije imao koristi od finansijskih stručnjaka. Znao je samo dve stvari: da znanje mora stići do svih i da on mora deliti sa svima koliko god da ima, bez misli o nadoknadi.

Koje je sve usluge nudio ašram

Tako je ašram, pod vođstvom i smernicama velikog Učitelja, služio različitim potrebama naroda, naročito u regiji Muni Ki Reti, gde je bio lociran. Tokom mnogo godina, ova institucija vodila je osnovnu školu priznatu od strane Vlade. Za lokalno stanovništvo, svakodnevni noćni satsang bio je svojevrsna rekreacija. Lokalni mladići pronašli su zaposlenje u štampariji ašrama kao i ajurvedskoj apoteci. Ipak najveća potreba ljudi, koju je ašram svesrdno ispunjavao, bila je oblast medicinskih usluga.

U ašramu je otvorena savremena očna bolnica. Pored ovoga, Svamiđiju veoma drago, bilo je pružanje pomoći leproznima. Bolnica u ašramu uvek je imala zalihe lekova koji su pomagali leproznima. U naselju za leprozne, koju je ašram

prisvojio u svojoj Milosnoj Misiji, bilo je leproznih koji su sastavljali lekove od sastojaka iz ašrama. Svamiđi je povremeno posećivao naselje i delio voće, slatkiše i čebad stanovnicima zahvaćenim bolešcu.

Iako je bilo medicinskih institucija, Šivananda nije bio zadovoljan i ohrabrvao je specijaliste koji bi došli u posetu da otvore kampove za intenzivnu specijalizovanu medicinsku pomoć, uključujući kamp za pružanje pomoći kod očnih oboljenja, zubarske kampove, medicinske kampove itd. Štaviše, ovakvi kampovi postali su uobičajene aktivnosti u ašramu za vreme Šivanande. Svamiđi je rekao, „Uvek treba tražiti sve novije načine na koje se može pomoći ljudima. Treba tražiti neuobičajene metode služenja javnosti. Ovo je agresivna karma joga. Ovo je moj metod.“

Širenje duhovnog znanja

Davanje je bilo navika urezana u Šivanandu. Šivananda je ovako mislio: „Ako gladnima daš hranu, uskoro će ponovo biti gladni. Ako siromašnima daš novac, nakon što ga potroše, opet će im trebati. Ali ako svima daš znanje, naći će način da sami sebe prehrane.“

Dar znanja zaista je najveći dar. A šta može biti veće od spiritualnog znanja? Šivananda je delio svoje bogatstvo duhovnog iskustva kroz razgovore, predavanja, pisma, pamflete i članke u časopisima.

Njegova goruća želja da služi ljudskom rodu koji je u patnji bila je jasna kada je jednom student rekao: „Ne mogu da prestanem da pišem. Pisaću sve dok ne oslepm. Ako oslepm, diktiraću i neko će pisati za mene. Tako ću nastaviti svoju misiju širenja znanja do kraja svog života.“

Šivananda kao učitelj

Šivananda je istrajavao u svojoj misiji do kraja života, i bio je uspešan, budući da je kao učitelj, uživao određene prednosti. Prvo, odlično je poznavao svoju materiju. Drugo, bio je dirnut osećanjem obaveze prema zadatku koji mu je Bog poverio.

Radeći neposredno sa svojim učenicima, Šivananda je preuzeo gotovo očinsku ulogu i brižnost. Sa njima je bio izuzetno strpljiv, pomagao im je da odaberu pravi put, upozoravao ih ako bi zastranili, i iznad svega, molio se za njihovu dobrobit. Savetovao je, ali ne i primoravao, jer je osećao da, kako je rekao: „Čovek se neće preobraziti u spiritualno biće kroz primoravanje, pravila ili regulacije. Svako mora imati sopstveno iskustvo koje će mu dati nepokolebljivu uverenost.“

Šivanandine instrukcije bile su tako univerzalne da je lako pomisliti kako ih uopšte ne treba posebno naglašavati. Neko bi mogao reći da njegova učenja nisu samo integralna već takođe i univerzalna. Njegova najpoznatija zapovest u četiri reči, „služi, voli, meditiraj, ostvari se“, sumira učenja najvećih proroka svih vremena. To nije bilo ništa novo. Ono što je bilo novo i jedinstveno kod Svami Šivanande bila je njegova sinteza ove četiri jednostavne istine u moćnu spiritualnu poruku, koja je inspirisala hiljade ljudi da sami steknu iskustvo duhovnog života.

Trening i oblikovanje aspiranata

Iako može zvučati čudno, ljudi su često prilazili učitelju tražeći pomoć u svakodnevnim stvarima. Svamiđi ih nije odbacivao već je saosećao sa

njima i predlagao moguća rešenja za njihove probleme. Bez obzira u kom pravcu je njegova pomoć bila tražena, Šivananda je koristio priliku da pored tražene pomoći, obezbedi i ponešto duhovnih instrukcija. Čim bi osoba sklona spiritualnosti došla u dodir sa njim, bez obzira kako, Šivananda bi započeo svoj proces transformacije. To je bio posao najdraži njegovom srcu: „Najveća usluga koju mogu da uradim čovečanstvu jeste da treniram i menjam aspirante...”

Za razliku od većine sanjasina i jogina, Šivananda nije imao ezoterični krug, nikakvu kliku. On nije pravio razliku između učenika i onih koji nisu učenici. Sve polaznike podučavao je brzo poput obuke u hitnoj pomoći na bojnom polju. I to sve da bi efikasno delovali u njegovoј misiji da sagradi ašram za svoje učenike kako bi mogli da se prepuste neometanoj sadhani, bez brige o hrani, odeći i skloništu.

Kada bi davao spiritualne instrukcije, Svamiđi bi prvo posmatrao raspoloženje svojih studenata i polako, neprimetno, neometajući njihovu ravnotežu ni na koji način, preneo im suštinu joge. Pokušao je da podigne njihovu svesnost i nikada nije od njih tražio da urade nešto što još ne razumeju. Na ovaj način, Svamiđi ih je postepeno navodio da sami uvide istinu. Nije dirao u veru ljudi, već je pomagao da napreduju, da idu napred u pravcu Boga na putu koji je svakome od njih najviše odgovarao.

Spiritualno savetovanje putem pošte

Predavanja i vođstvo Svami Šivanande nisu bili ograničeni samo na one koji bi mu lično došli u posetu. Tokom godina dopisivao se sa hiljadama

učenika, dajući im kako spiritualne tako i praktične savete. Učiteljeva pisma bila su uglavnom kratka i koncizna, ali tokom prvih godina svoje spiritualne službe pisao je detaljna pisma koja otkrivaju njegovu žudnju da pomogne tragaocima kao i potpuno vladanje problemom po sredi.

Većini ljudi, učitelj je prepisivao laku sadhanu koju bi mogli da sprovode kod kuće. U slučaju starijih ljudi, Svamiđi ih je toplo dočekivao i ohrabrvao u njihovoј sadhani. Onim aspirantima koji nisu imali kontrolu nad svojim čulima, učitelj je savetovao da ostanu u ašramu u svetom društvu mahatma. Šivananda nije imao standardizovane savete. Nekima je preporučivao život u pećini, drugima gradski život, a ostalima pak, život u nekoj od duhovnih ustanova.

Zahvalnost prema učiteljevom služenju

Metod koji je Svamiđi usvojio u ovoj misiji bio je čudesan. „Ohrabrujte dobrotu u svakome”, to je bilo sve. Veliki broj pisama zahvalnosti učiteljevom služenju i njegovoј dobroti stizao je gotovo svakodnevno u ašram, jer je Svamiđi umeo da vešto izvuče srž dobrote iz ljuštare zla.

Nije bilo osobe, koliko god pokvarene prirode, čiju svetlu stranu on nije mogao instinkтивno da otkrije. Bio je energičan i imao je velikodušne reči hvale za svakoga. Nije bilo granice nagradama koje je uručio, poklonima koje je dao, pismima ohrabrenja koje je poslao. Učinio bi da svi postanu svesni i najblažih naznaka svojih sposobnosti, svojih moći, veličine i dobrote, talenata i mogućnosti i svi su bili inspirisani da ih otkriju i rade na njima, da postanu operativni i dinamični.

Onima koji su od ovoga imali koristi, bilo je drago i bili su zahvalni Svamiđiju do te mere da je jedna osoba izjavila kako joj je drago što je bila grešnica, jer u suprotnom ne bi nikada došla do učitelja.

„Ja sam na ovoj zemlji da pripitomim zemlju,
Da je pretvorim u predivan raj,

Raj pogodan za stanovnike

Zemlje koji tu borave
U miru, radosti i blaženstvu.

Na ovaj svet sam došao sa mačem
Da posečem sve vaše vezanosti,
I oslobodim vas.” 

Svami Šivananda je bio atma gjani – onaj koji je spoznao dušu:

„Ja sam video Boga u svom Sopstvu,
Ja sam poricao sve što ima naziv i oblik,
A ono što ostaje je Postojanje – Znanje – Blaženstvo Apsoluta
I ne postoji ništa drugo.

Ja svuda vidim Boga. Nema nikakvog vela da ga krije.
Ja sam Jedno. Nema dualnosti.
Ja sam uspokojen u svom Sopstvu. Moje blaženstvo je neopisivo.
Svet snova je iščezao. Samo ja postojim.“

Svami Šivananda Sarasvati

Jogično rešenje*

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2015.*)

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

Kada sam bio mlad, ja nisam znao ništa o jogi. Tokom mojih studentskih dana bio sam uvek zdrav. Nikada nisam imao nikakav fizički, mentalni ili emocionalni problem. Po završetku formalnog obrazovanja, otišao sam kod Svami Šivanande, mog gurua, u Rišikeš. Nisam otišao kod njega da bih naučio jogu. Sve što sam želeo je ispunjeniji život. Ja sam imao svoju filozofiju i svoju religiju. Imao sam jasne stavove o životu i nisam želeo da budem u istoj kategoriji sa mojim roditeljima. Želeo sam da budem drugačiji od njih. Pitao sam oca: „Jesi li zadovoljan svojim načinom života?“. Rekao je: „Ne.“ Onda sam ga upitao: „Zašto onda želiš da ja tako živim? Pusti me da stvorim drugačiji život za sebe“.

Problem i rešenje problema

Otišao sam kod svog gurua da živim monaškim životom, da razvijem svoju ličnost i svoje celo biće. Živeo sam sa njim dvanaest godina, a posle toga sam devet godina živeo životom beskućnika kao *parivražaka*, lutajući prosjak. Tokom tog perioda lutanja, prošao sam celu Indiju uzduž i popreko, i odlazio u Nepal više puta, ne kao propovednik, već kao prosjak. Išao sam i u Avganistan, Burmu i Cejon. Putovao sam pešačeći, u kolima sa zapregom, na leđima slona, vozeći se vozom i avionom. U svojim lutanjima

sam uvideo koliko čovek pati. Gde god da sam išao, ljudi su dolazili kod mene sa svojim problemima, a ja nisam imao odgovor na njih. 1956. godine sam stigao u Mungir i odlučio da nađem rešenje za patnje ljudi. Za sebe sam imao rešenje i nije mi bila potrebna hatha joga, rađa joga ili karma joga. S druge strane, društvo je patilo i osećao sam da bi tehnike joge definitivno mogle da pruže rešenja. Šta je sa naukom medicine, psihijatrijom i čitavim prosperitetom? Ljudi već imaju te metode a i dalje pate, što znači da one ne pružaju rešenje. Odgovor je morao da se traži na drugom mestu. Između 1956. i 1963. išao sam i vraćao sam se u Mungir. 1963. godine sam našao odgovor: joga. Mungir je bio zaostalo mesto i posed koji mi je tamo dat za izgradnju ašrama je bio mali, ali sam tu ostao jer je Mungir mesto gde sam našao rešenje za patnju ljudskog roda.

Otkrivanje sebe

Ne protivim se nijednom drugom sistemu fizičkog vežbanja. Izučio sam ih skoro sve, uključujući džudo i karate, ali znam da imaju ograničenja. Doprinos joge čovečanstvu je daleko veća, jer joga nudi poruku mira. Potrebna nam je joga nidra, prana vidja, neti, dhauti. Guru Gorakhnat, jedan od najznačajnijih predstavnika hatha joge, objasnio je u svojoj knjizi *Gorakša*

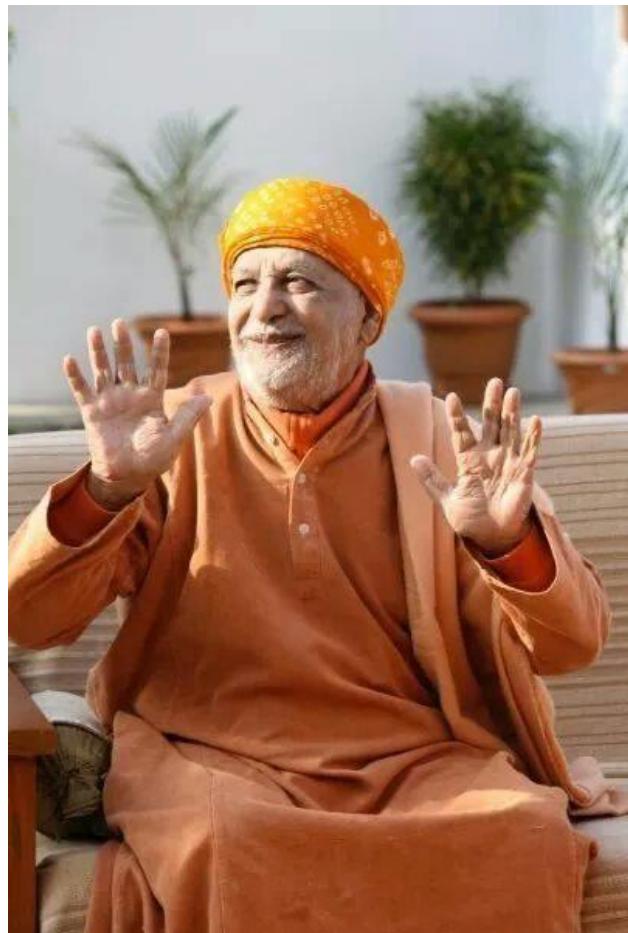
Samhita šta je to hatha yoga. Kada ovladate hatha jogom, možete preći na vežbanje meditacije.

Meditacija nije nužno koncentracija na Boga, već u stvari to je poimanje svoje unutrašnje dimenzije ličnosti. U sebi nosite mnogo više nego što znate. Čovek je beskonačan. Njegov um je moćan i sposoban, ali on to još uvek nije shvatio. Individualna svesnost (*transcedentalna svest ograničena na ličnu dušu*, prim. prev.) je u svom potencijalu kosmička. Zato je važno da svako posveti deset minuta dnevno njenom pronalaženju.

Meditacijom, dhjana jogom, započinjete novo poglavlje u svom životu. Kada ste jednom uključeni u dhjana jogu, radeći svoje vežbe pravilno, vaša iskustva i ličnost će se stabilizovati i iskustva će biti trajna. Vaš stav prema samom sebi i prema životu postaće izvanredni!

23. februar 1977. - *Lion's Club*, Katmandu, Nepal

*U naslovu je u prevodu upotrebljena igra reči. Umesto „jogičko rešenje“, stoji „jogično rešenje“ kao kombinacija reči „jogičko“ i „logično“. ☸



Maha Mṛījundāja mantra:

**Om trjambakam jaṭamahe, sugandhim puṣti vardhanam,
urvarukamiva bandhanat, mṛījor mukṣija mamritat.**

Kako se boriti protiv zavisnosti od alkohola?

Svami Satyananda Sarasvati

(Deo teksta „Droga i zavisnost“)

(*Yoga Magazine, maj 2008.*)

Postoji mnogo načina da se izleči od zavisnosti, pogotovo od alkoholizma. Dok deluje, alkohol je stimulans, ali po prestanku dejstva kao posledica se javlja depresija. Zato da bi se smanjilo korišćenje i zavisnost od alkohola pre svega treba početi sa onim joga praksama koje mogu istovremeno da vašem umu pruže i stimulaciju i smirenost. Recimo praktikovanje pranajama, hatha joge ili krija joge doneće vam mnogo koristi. Kada je telo puno toksina, ono traži još više i još više tih istih toksina. Tako da u ovoj fazi telo treba da se pročisti praksama hatha joge i sistemom gladovanja.

Psiholozi su otkrili da alkoholičari duboko u sebi nose ukorenjeni bol, koga nisu svesni, a koji će ih na kraju dovesti do neke vrste navike, bilo na drogu ili alkohol. Zato, ono što treba da uradi jedan zavisnik od alkohola je da iskoreni u sebi taj uzrok problema tako što će pročaćkati po svom umu. Kad se prodre u um, mora se dopustiti da sve iz njega izade, ne samo uzvišene i duhovne, već i svakakve druge stvari. Može da se naleti na grozne sadržaje u umu, mnoštvo fantazija, bezbroj strasti, na zlikovačke i sadističke misli, na neke sulude ideja i tako dalje. Međutim, te

negativne stvari ne treba potiskivati, jer je opasno sputavati ih. One moraju da izadu napolje.

Ako imate grešne misli morate da to prihvate. Ako neka zla misao uđe u vaš um, ne smete je zaustavlјati, niti kritikovati. Nemojte je mrzeti, nemojte je potisnuti. Pustite da se razvije i spontano pređe u drugu misao. Ako vas spopadaju i muče seksualne fantazije, pustite ih. Bilo da maštate o običnim stvarima, ili su vam maštarije perverzne ili sadističke, to nije važno. Neka nastave da se javljaju i videćete da će u roku od nekoliko sati, dana ili nedelja, prerasti u neke druge misaone tokove.

Društvo i religija su stvorile u čoveku nekaku krivicu dubokih korena. Ako vam se jave seksualne fantazije zbog čega treba da smatrate da je to nešto loše? Kada se naljutite na nekoga, zašto mislite da to nije dobro? Na kraju krajeva, misao je samo misao. Ako dozvolite da se razvije ona će oslabiti, a ako je potisnete, ona će dobiti na snazi. Potiskujući lošu misao, vi time samo činite jedno loše delo, ali ako je ispoljite, oslobođiće se te karme.

Neki ljudi su po prorodi vrlo komplikovani. Oni u sebi nose mnogo toga, a nisu toga ni svesni. Boluju od mentalnog zatvora. Oni jednostavno ne mogu da sebi dopuste da imaju neke loše misli. Ne žele da vide svoj loš obraz niti da znaju za svoju negativnu stranu. Takvi ljudi nisu normalni. Oni time čine veliku grešku. Svima je poznato kako opstipacija na fizičkom nivou narušava zdravlje, ali po mom mišljenju, mentalna opstipacija je daleko gora. Kao što je proces čišćenja creva neophodan da se oslobođite zatvora, tako je i za mentalni zatvor neophodan proces pročišćenja.

Tokom praksi pranajama dolazi do pročišćavanja. Kada biste radili bhastrika pranajamu svakodnevno, posle nekoliko dana bi počele da vam se javljaju neke sulude ideje i imali biste razne čudne misli i snove. Neki ljudi se uplaše kada im se to desi. Kažu: „Otkako sam počeo da vežbam pranajamu javljaju mi se lude ideje.“ Ja im onda kažem: „Znaš, to ti se dešava šankhaprakšalana.“ U jogi mi takvo čišćenje uma nazivamo *čita šudhi*.

Alkoholičari i drugi zavisnici treba da imaju mnogo snova i nekako bi trebalo da učine da im se tokom meditacije pojavljuje više vizija. Najvažnije je da ne pokušavaju da pobegnu, da sakriju svoju psihološku ličnost. Ako ste

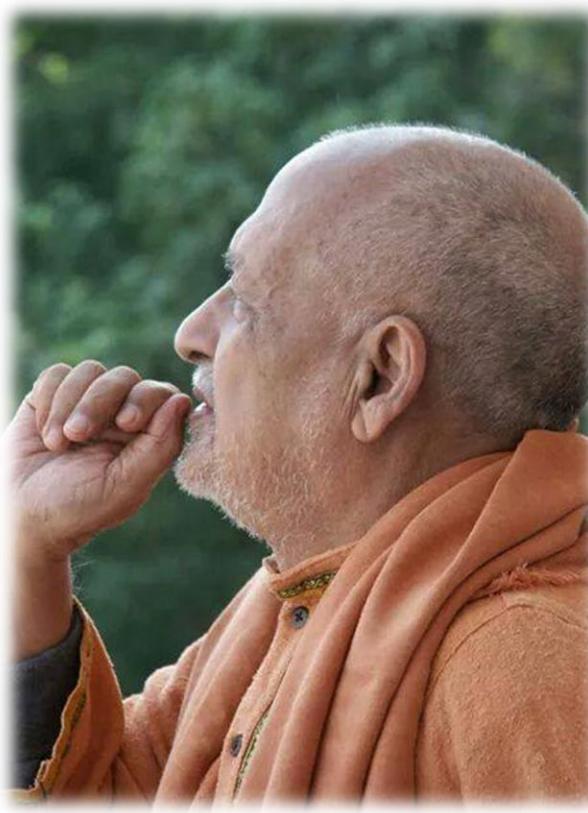
alkoholičar i neko kaže da ste vi loša osoba, ne poričite to. Mislite u sebi: „Možda sam ja loš čovek.“ Kada prihvate šta drugi o vama govore, van opasnosti ste. Ako odbacujete sve šta drugi o vama govore i uvereni ste da oni greše, postaćete veoma arroganti. Svako čini tu grešku. Kada neko napravi negativnu primedbu o nama, mi kažemo:

„O, on je bezvredan, besmislen čovek.“

To treba da promenimo ako želimo da suštinski izmenimo svoje navike. Kada nas neko uzdiže i hvali, mi ga smatramo dobrim. Ako nas neko kritikuje, mi ga proglašimo ložim. To je vrlo ograničeno psihološko zaključivanje. Kakvo bi bilo zaključivanje jednog šireg i otvorenijeg uma? Onaj koji vas kritikuje je vaš dobročinitelj, a onaj koji vas hvali vam je neprijatelj. Onaj koji vas voli vas hipnotiše, onaj ko

vas mrzi vas otrežnjava. Ako uspete da usvojite ovakav način razmišljanja, moći ćete da promenite svoje navike preko noći.

Hajde sada da malo porazgovaramo o sadhani. Radite svakodnevno joga nidru i takođe svoju mantru. Nemojte da se zaričete da nećete piti. Nemojte da mislite na alkohol uopšte. Samo se setite jedne stvari: „Vežbaću pet mala svakoga dana. A kad imam slobodno vreme, tog dana ču raditi još deset.“ Sledite ovaj program mesec



dana. Onda dodajte još jednu stvar: „Izostaviću jedan obrok nedeljno.“ Najbolje je da to bude onaj dan u nedelji na koji ste rođeni, jer vam to nije baš najsrećniji dan pošto ste se rodili skloni alkoholizmu. Zato je važno da taj dan osveštate time što ćete preskočiti jedan obrok. Nastavite sa tom praksom još dva meseca a onda dodajte još i ovo: „Jedan dan u nedelji ću piti jedno piće manje nego obično.“ Ako uobičajeno pijete deset čaša alkohola na dan, tog određenog dana u nedelji popijte samo devet čaša.

Tako se iz meseca u mesec, moraju postepeno dodavati laka pravila. Ne treba da namećete teška pravila sebi jer ako kažete: „Jedan dan nedeljno neću uopšte piti alkohol,“ um će vam se pobuniti. Zadaće vam mnogo problema i završiće tako što ćete piti više nego ranije. Morate svoj um vrlo nežno da preusmeravate. 

- Zinal, Švajcarska, septembar 1981.

Kako joga nidra može da pomogne u izlečenju bolesti zavisnosti?

Pod uticajem droge se mogu imati neka iskustva, ali ona se neće zadržati. Droga oslabljuje nervni sistem, uzrokuje depresiju, usurpira hormone i deluju nepovoljno na sistem za cirkulaciju. I kao rezultat, iskustva koja imate na drogi se svedu na ništa. U početku neke droge imaju uticaj na mozak i svest, ili direktno ili preko drugih delova nervnog sistema. Kada bi ta iskustva mogla da se nastave da se javljaju stalno, godinama, to bi bilo lepo. Međutim, ja sam ustanovio da telo i organi u telu vremenom postanu vrlo slabi, a kao posledica toga naredna iskustva budu praćena strahovima, sumnjama i strastima. U čemu je

onda poenta imati visoko iskustvo posle koga ćete završiti padom u blato? Ja nemam ništa protiv da se te stvari probaju s vremena na vreme, ali smatram da morate da se potrudite da stvorite promenu u svojoj svesti, preko same svesti, ukoliko hoćete da budete kadri da zadržite to iskustvo. 

- San Francisko, SAD, septembar 1982.

Da li joga može da pomogne u izlečenju od zavisnosti?

Narkomanima mogu da pomognu vežbe koje podstiču pročišćavanje organizma. U prvoj fazi asane treba da se vežbaju redovno, zatim šatkarme, kao što su neti, kundal i šankhaprakšalana i treće, joga nidra. To će pomoći da se osoba reši navike za uzimanjem alkohola ili droge. Kada je neko pod tenzijom, njemu trebaju cigarete, alkohol i slično, ali ako se oslobodi tenzije neće više imati potrebe za njima. Ako neko puši ili pije, nema nikakve svrhe boriti se protiv tih navika, jer su one možda prouzrokovane nekim drugim okolnostima, kao što na primer može biti hormonalna neravnoteža. Praktikovanjem hatha joge može se pročistiti i povratiti ravnotežu. Tako vremenom više neće biti potrebe za alkoholom, drogom i cigaretama.

Šatkarme iz hatha joge su najvažniji deo izlečenja heroinskih zavisnika. Čitavo fizičko telo treba da se detaljno pročisti i iznutra i spolja. Treba da se uklone toksini iz creva, jetre, bubrega, slezine i drugog, a lučenje kiseline, žuči i sluzi treba da se reguliše. Vežbanjem određenih asana i pranajama, može se staviti pod kontrolu i urediti

lučenje hormona, i otkloniti blokade u radu žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Može se popraviti i loše držanje tela, a životna snaga se dakako može značajno uvećati. Izlečenje će biti mnogo brže i uspešnije ako se vežbe budu radile redovno i ako se sve vreme pridržava određenog režima ishrane. Takođe se preporučuje da se proces izlečenja odvija u ašramskom okruženju.

Život u ašramu je vrlo važan u odvikavanja od zavisnosti. Svi koji su zavisni od nekog poroka, ne samo alkohola i droge, već i drugih poroka, mogu mnogo da dobiju od pozitivnog okruženja u ašramu. Ašram je mesto na koje se dolazi iz određenog razloga, u kome se ima cilj, u kojem postoji sistem filozofije, određen sistem ishrane i način življenja. Takvih ašrama bi trebalo da bude i u zapadnim zemljama. U njima je komfor sveden na minimum, nema svih onih stvari koje savremeni život pruža. Pa ipak svake godine ljudi sa zapada dolaze u ašram da tu borave neko vreme jer im atmosfera u ašramu pomaže ta povrate izgubljenu volju. 

- Bogota, Kolumbija, 1980.

Kako joga nidra može da pomogne u izlečenju bolesti zavisnosti?

Mnogi koji pate od različitih oblika bolesti zavisnosti bezbroj puta odlučuju da se odviknu od svoje navike, međutim njihova namera se uvek izjalovi. Međutim, uz joga nidru su uspevali da porade mnogo toga na sebi. Posebno se *sankalpa* ili odluka, koja se donosi na početku i na kraju joga nidre, izdvaja po svom izuzetnom uticaju, čak tolikom da uz nju mogu da pobede svoju zavisnost.

U Indiji je opasno i štetno po zdravlje piti alkohol zbog vrlo tople klime. Ako osoba ne može da se odrekne pića, umreće i to brzo, a njegova porodica će propasti. Mi njima dajemo joga nidru i tokom vreme vežbe ih pitamo: „Šta ti zapravo želiš?“ Oni tada odluče da će prestati da piju. Na hiljade ljudi je na ovaj način ostavilo piće. Mnoge društvene ustanove koje propagiraju štetnost pića sada uvode joga asane, pranajame i joga nidru u svoj program. Bilo je takođe slučajeva kada su neki stariji ljudi koji su dugo godina pili, ostavili svoju naviku posle samo jedne prakse joga nidre.

Sada su ljudi svesni da promena svesti dovodi do promene u ponašanju. Joga može da transformiše ličnost čoveka, dok druge metode na tom planu jednostavno ne funkcionišu.

Joga nidra je praksa koja vam daje snagu volje. Ona pruža snagu umu i može da pretvori vašu pozitivnu misao u uspešno delo. Lako je samo misliti pozitivno, ali kada dođe do realizacije, onda stvari postanu teške. Joga nidra je jedno iskustvo vrhunskog kvaliteta. I pošto ste pojeli jedno divno parče čokolade, nećete želeti posle toga da pojedete jedan buđav kolač. Sve što je superiorno, bilo da je to haljina, osoba, sistem, vino, ili čak joga, ono uvek potpisne nešto što je inferiornog kvaliteta. 

- Plimut, Engleska, 1983.

Kako da se oslobođimo loših navika?

Mnogi imaju neke loše navike kojih se stide. Na primer, neko se navikao na hašiš i svaki put kad ga puši počne da mrzi sebe što to radi. Iako misli: „Ja stvarno ne volim ovu svoju naviku, ne želim

više da pušim,” zbog te snažne sklonosti u svojoj ličnosti, on će čim padne veče početi da žudi za hašišem. To stvara konflikt i um se cepa nadvoje. On želi nešto što zna da je loše za njega. Ako popusti, postaće zavisnik od hašiša, koji je štetan za mozak i respiratorni sistem.

Kako da se prevaziđe ovakva situacija? Ima jedna jednostavna formula. Lezite na krevet i koncentrišite se na dah i na telo. Čim primetite da padate u san, recite sebi sledeće: „Nema više hašiša!” To može da uradi i roditelj ili staratelj svom detetu dok je još mладо. Probajte ovaj metod na bilo kojoj svojoj navici i videćete da ćete u roku od desetak dana prestati da mislite o tome. Pomoću odluke koja se izgovori kada je um potpuno opušten i receptivan, možete da poboljšate i svoje oči, svoje varenje, svoje odnose u porodici – možete da promenite čitav svoj život. 

- Bogota, Kolumbija, 1978.

Da li da pušim ili ne?

Najvažnija stvar koju treba imati na umu je da su razne zavisnosti, kao pušenje, pijenje alkohola i drugi poroci, odraz rađasičnog stanja, rađo gune i da prouzrokuju neku vrstu vezanosti za telo i čula. Ramakrišna Paramahamsa je bio jogin najvišeg reda. Kada ga je jedan poštovalec upitao zašto puši nargile, Ramakrišna je odgovorio da bi neko bio živ on mora da ima vezu sa *vasanom* (latentna želja). Da biste puštali zmaja morate da imate kanap, a ako se on prekine, izgubili ste zmaja. Sve u svemu, dokle god u vama postoji želja za životom i vezanost za lične skrivene

samskare iz prošlosti i sadašnjosti, vi postojite. Ako nema vasana, nema više ni vas, odlepršaćete iz tela. Postojanje zavisi od naših vasana prema objektima. Mi se vezujemo za mnoge stvari – prosperitet, bogarstvo, ime, slavu i moć. Vasene su te koje nas čvrsto drže za ovu egzistenciju, ali kada se one uklone, jedna po jedna, vas više neće biti.

Priroda je uspostavila izvesne uslove svima od nas. Vasane se moraju održati u tamasičnom i rađasičnom stanju. Ukoliko pokušate da potrošite svoje vasane, to će sputati vaš duhovni napredak. Prisustvo vasana je neophodno da bi duša evoluirala iz tamasičnog i rađasičnog stanja do višeg, satvičnog stanja. Za nekoga to može biti alkohol, za nekog drugog to može biti želja za bogatstvom, imenom i slavom, a za druge će to biti nešto drugo. Kod tebe je pušenje. Zato ne treba da razmišљaš da li da pušiš ili treba da prestaneš.

Ako pušiš, nastavi da pušiš, a ako ne želiš da pušiš, molim te nemoj to da radiš. Ako ne pušiš a želiš da propušiš, uradi to. Ali nemoj stalno da misliš: „Da li da pušim ili ne?” Zato što će to stvoriti psihološki problem koji će uticati na tvoju ličnost. Kada imaš dva različita mišljenja o jednoj aktivnosti, to znači da nisi siguran o ispravnosti te radnje. Kada je telo čisto, bez toksina a um u stanju da se oslobodi napetosti, onda neće biti potrebno da se poštapaš tim stvarima. Mnogi ljudi imaju naviku da puše i piju. Kada bi mogli da zamene to sa đapom uz malu, onda je to jedna vrlo dobra zavisnost, jedna vrlo dobra navika. 

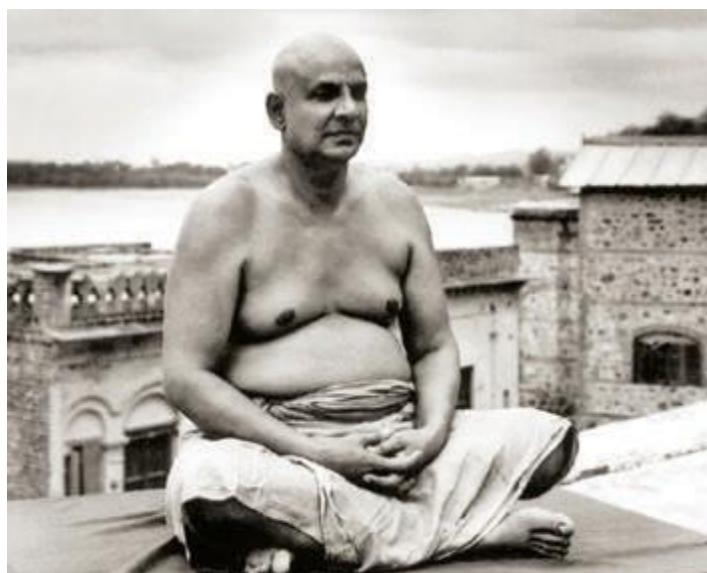
- Koimbator, Indija, januar 1982.

Veština opuštanja

Svami Šivananda Sarasvati

Prema učenju Swami Šivanande Sarasvatija

(Yoga Magazine, maj 2015.)



Život je danas postao vrlo kompleksan. Borba za egzistenciju je stalna i žestoka. U svakoj sferi života postoji nezdrava konkurenca. Hrane nema dovoljno. Nezaposlenost je prisutna svuda. Samo oni koji su brilljantni i poseduju izvanredne sposobnosti dobijaju posao. Tako da je moderno čovečanstvo pod velikim mentalnim i fizičkim pritiskom i naporom kroz umrvljajući svakodnevni rad i nezdravi način života.

Biti opušten ne znači biti lenj

Aktivnost stvara delatnosti koje zauzvrat stvaraju navike. Čovek je danas stekao veliki broj neprirodnih navika. Narušio je zakone prirode. Stvorio je ogromnu napetost u mnogim mišićima i nervima kroz nepravilno držanje. Zaboravio je osnovne principe relaksacije. Stoga će čovek morati da uči o nauci relaksacije kroz lekcije od mačke, psa i deteta.

Ukoliko redovno praktikujete relaksaciju, ni malo energije neće biti protraćeno. Bićete

aktivniji i energičniji. Tokom relaksacije se mišići i nervi odmaraju. *Prana* ili energija će se sačuvati i akumulirati. Velika većina nema adekvatno razumevanje o toj izuzetnoj veštini relaksacije. Ljudi prosto troše svoju energiju na nepotrebne pokrete naprežući preko mere svoje mišiće i nerve.

Neki nepotrebno klate noge dok sede. Neki lupkaju prstima po stolu kad im je um dokon ili rasejan. Neki ljudi zvižde. Drugi klimaju glavom. Neki tapkaju prstima po svojim grudima ili stomaku. Svim tim nepotrebnim pokretima se energija rasipa, a sve se to radi iz nedostatka znanja o elementarnim principima veštine relaksacije.

Nemojte mešati lenjost sa opuštenošću. Lenj čovek je neaktivovan. On nema sklonost ka radu. On je pun letargije i inertnosti. Njemu je dosadno, dok čovek koji praktikuje relaksaciju, samo odmara. On je energičan, snažan, vitalan i izdržljiv. On ne dozvoljava da se protrači ni najmanja količina energije. Takva osoba posao obavlja sa stilom i u najkraćem mogućem roku.

Mentalna opuštenost

Isto kao što opuštate mišiće nakon vežbanja *asana* i fizičkih vežbi, tako morate relaksirati vaš um nakon koncentracije i meditacije, i nakon treninga razvijanja pamćenja i volje. Relaksacija mišića donosi

odmor telu a i relaksacija uma donosi odmor telu. Telo i um su blisko povezani. Telo je kalup koji je um pripremio za svoje uživanje.

Um prikuplja iskustva kroz telo i radi u zajednici sa pranom, čulima i telom. Um ima uticaj nad telom. Ukoliko ste veseli, telo će takođe biti zdravo i jako. Kada se osećate depresivno, telo ne može da radi. I obrnuto, telo ima određeni uticaj nad umom. Ukoliko je telo zdravo i jako, um će isto biti srećan, veseo i jak. Ukoliko postoje i najmanji bolovi u stomaku, um neće moći da ispravno funkcioniše. Misao se manifestuje kao akcija, a akcija utiče na um. Um deluje na telo i telo utiče na um. Otklanjanje tenzija u mišićima doneće odmor i smiraj umu.

Opuštanjem se pruža odmor umu, umornim nervima i prepregnutim mišićima. Dobijate neverovatan mir uma, snagu i vitalnost. Kada radite relaksaciju bilo tela ili uma, mozak ne treba da bude okupiran raznim nevažnim, perifernim mislima. Ljutnja, zavist, razočaranje, neuspeh, indisponiranost, briga, tuga i svađe uzrokuju mentalnu napetost. Vežbom relaksacije će se ukloniti iz uma ta unutrašnja mentalna napetost i um će se napuniti svežom energijom. Tako ćete postati veseli i srećni.

Kako to uraditi?

Mentalna staloženost i spokoj može se

postići kada se uklone brige i ljutnje. U suštini, strah je u osnovi svake brige i ljutnje. Ništa se ne postiže brigom i ljutnjom, naprotiv. Mnogo se energije troši ovim dvema niskim emocijama. Stoga, budite oprezni i promišljeni. Svaku bespotrebnu brigu treba izbegavati. Proterajte strah, brigu i ljutnju iz sebe. Mislite o hrabrosti, radosti, blaženosti, miru i veselju. Sedite petnaest minuta opušteno u neki lak, udoban položaj. Možete da sednete i u fotelju. Zatvorite oči. Odvratite um od svih spoljašnjih nadražaja. Umirite um i utišajte uzavrele misli.

Evo i drugog načina da opustite svoj um. Zatvorite oči. Razmišljajte o nečemu što vam je ugodno. Ovo će relaksirati um na divan način. Mislite na moćne Himalaje, svetu reku Gang, bilo koji impresivan pejzaž Kašmira, Tađ Mahal, Viktorija Memorijal iz Kalkute, na lep zalazak sunca,

beskrajniokean, beskrajno plavo nebo. Zamislite da celi svet i vaše telo plutaju kao travka u ovom beskrajnem okeanu duše. Zamislite kako čitav svet i vaše telo lebdi kao slamka u beskrajnem okeanu Duha. Osetite da ste u kontaktu sa Svevišnjim Bićem. Osetite kako život čitavog sveta pulsira, vibrira i prolazi kroz vas. Osetite kako vas Gospod Hiranjagarbha, okean života, nežno ljudi na svojim beskrajnim grudima. Potom otvorite oči. Osetiće duboki mentalni mir, jaku mentalnu energiju i mentalnu snagu. Vežbajte i osetite ovu snagu u sebi.

Tokom dnevnih aktivnosti, zastanite, prekinite posao na nekoliko minuta i mislite na mir Božiji. Osetite Njegov mir, spokoj i vedrinu svuda oko sebe, i kako i celo vaše biće biva ispunjeno time, od glave do pete. Neka vam mir i blaženstvo ispune vaše biće! 



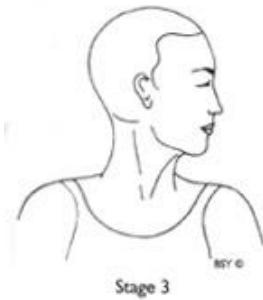
Kako se rešiti džet lega*

(Iz knjige „Yoga Sadhana Panorama 5“)

Svami Nirandanananda Sarasvati

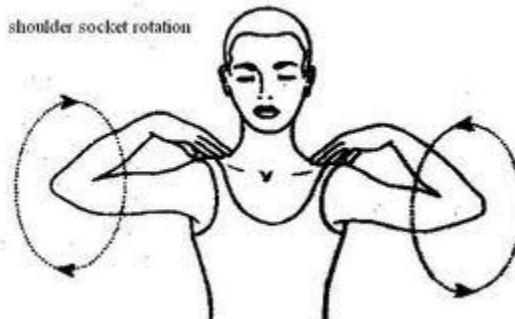
(*Yoga Magazine, februar 2016.*)

Ovih dana gotovo sve avio kompanije će vam dati raznorazne smernice kako postupati sa džet legom, u kojima će biti joga prakse pavanmuktasana serije, prvi deo. Ovo su vrlo korisne vežbe koje možete raditi sedeći u svom sedištu ekonomске ili biznis klase. Kada radite vežbe pavanmuktasana serije, prvi deo, njima stimulišete nerve i nadje (*nadi-jí su energetski kanali koji prožimaju čitavo telo*, prim. prev.). Aktiviranje nadija pomoći će harmonizaciju prane, uklanjanje ukočenosti u telu i takođe omogućiti slobodan tok vitalne energije. Kada osećate ukočenost i krutost u telu, vežbajući pavanmuktasana vežbe, povratiće se osećaj lakoće i pojačane energije u telu.



Jogičko disanje značajno pomaže prilikom džet lega. Disanje je jedna od najvažnijih funkcija ljudskog tela, pa opet, često ne znamo kako se pravilno diše. Najčešće udah traje dve sekunde

posle čega momentalno sledi izdah u istom trajanju od dve sekunde ili slično. U načelu po teoriji o disanju, izdah je duži od udaha: tako da ukoliko se udiše u trajanju od jedne sekunde, izdiše se u trajanju od jedne ili dve sekunde, i taj se odnos uvećava. To znači da ukoliko nastojite da vam udah traje pet sekundi, izdah će trajati barem šest sekundi. Ukoliko udišete u trajanju od dve sekunde, izdah će vam trajati tri sekunde, itd. Izdah će uvek biti duži za jednu sekundu.



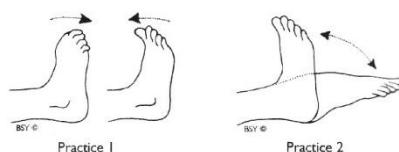
Ukoliko udišete duboko, alveole ili „vazdušni paketići“ u plućima će se napuniti sa više vazduha. Međutim, tek oko 10 do 15% vazduha zaista stiže do alveola. U njima se kiseonik izdvaja iz vazduha i meša sa krvi i usled lošeg, nepravilnog disanja često postoji manjak kiseonika u celijama tela. Međutim, ukoliko boljim disanjem budete povećali nivo kiseonika u celijama i time povećate unos i apsorpciju

kiseonika u krvi, mnogo ćete se lakše izboriti sa džet legom.

Istraživanja ukazuju da sa pranajamama, tehnikama disanja, unos kiseonika i nivo kiseonika u krvi ostaje isti kao i prilikom normalnog disanja. Međutim, tokom pranajame dolazi do mnogo veće asimilacija i apsorpcija kiseonika nego prilikom normalnog disanja. Prilikom sporog, jogičkog disanja, donji režnjevi pluća se ispune sa daleko više vazduha i on se tamo duže zadržava pre nego što dođe do izdaha. Apsorpcija kiseonika se odigrava na suptilniji i lakši način bez mnogo naprezanja i napora tela.

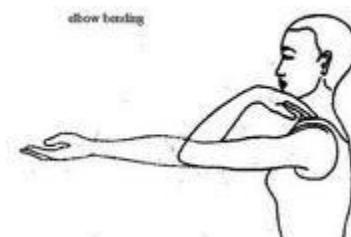
Istraživanja takođe ukazuju da se izbacivanje ugljen dioksida i ostalih toksina iz tela povećava prilikom praktikovanja pranajama. Ukoliko je, na primer, normalan unos kiseonika po jednom udisaju tri miligrama, tada će prilikom pranajama tehnike dubokog, sporog i regulisanog udaha, unos takođe biti tri miligrama, ali će biti manje napora tela da asimiluje, apsorbuje i iskoristi taj kiseonik. Ukoliko se prilikom izdaha uobičajeno izbaci 2.4 miligrama ugljen dioksida, tokom pranajame će to biti 4.8 do 5 miligrama. Pranajame zapravo više eliminišu gasove i

toksine iz tela, nego što se njima unosi kiseonik. Tako da će povećanje vitalnosti i porast nivoa kiseonika u krvi značajno pomoći da se ublaže simptomi džet lega.



Dakle, ukoliko želite da pomognete sebi kada imate džet leg, probajte vežbe pavanmuktasana serije, prvi deo serije, i nadi šodhana pranajama tehniku sa dubokim abdominalnim jogičkim disanjem.

*Džet leg (*jat lag* na engleskom) je sindrom desinhronizacije u telu koja nastaje posle dužih letova avionom.



Moja iskustva u jogi

Zov slobode

Svami Omgjanam Sarasvati, Srbija

Hari Om Tat Sat,

Posle decenijske potrage za pravim duhovnim putem, isprobavši sve na tadašnjem spiritualnom tržištu Jugoslavije već oslabljenog komunizma, preda mnom se našao oglas iz „Politike“ o joga seminaru u Budvi.

Jogu sam već bila probala. Istezanje udova, disanje, opuštanje, no ništa od duhovnih visina, buđenja svesti, transformacije uma. Zaključila sam da je joga za obične ljude kojima treba dobro zdravlje i manje stresa. Sa časa su svi izašli blaženih lica, a u meni je arogantni aspirant zauvek precrtao jogu kao mogući spiritualni put. Međutim, imena Svami Šivamurti, Svami Gurupuđananda, Svami Bhađanananda koja su sijala i nekako pozivala sa mat novinskog papira, u meni su stvarala vrtlog koji je produbljivao pravu mumukšutvu, duhovnu glad. Jednostavno sam znala da su oni pravi! Nikad nisam čula za reč svami, ali ona je u meni budila osećaj čiste duhovnosti, satve, i još važnije – osećaj prepoznavanja nečega što, iako nepoznato, postoji iza te reči i sa čim sam večno povezana. Nada, i jasan osećaj da sam našla svoje jato, svet kome pripadam, život koji je za mene, ljude koji su kao ja – učinilo je da se prijavim na seminar koji je bio deo jednog velikog festivala spiritualnosti, new age festivala, usred Budve, usred komunizma, pa još i oglašen u „Politici“, tada najozbiljnijem, najintelektualnijem dnevnom listu. Organizovala ga je hrabra novinarka Nataša Marković, veliki poštovalec „Biharske škole joge“.

Taj seminar se održao u septembru 1988. godine. A 26. avgusta, neposredno pre seminara u Budvi, Svami Satjananda je zauvek napustio Mungir ašram. Izašao je kroz kapiju Ganga Daršana da se nikad ne vrati. Ništa nije poneo sa sobom, nikog nije obavestio. Neposredno pre svog odlaska poslao je Svami Šivamurti koja je tada boravila u ašramu, na turneju da širi jogu. Svami Satjananda je već tada imao jasno zacrtan put, jasno viđenje da zatvara jedno poglavljje svog života i sadhane i sankalpu da otvara svoje poslednje poglavljje krajnje sadhane za ostvarenje konačnog cilja. Da bi to mogao da ostvari, Mungir je ostavio nasledniku Svami Nirandjanu koji je trebao da od nule stvori svoju grupu sanijasina koji će nastaviti misiju. Sankalpa vrhunskog jogina ima neverovatnu moć, i ta sila, spojivši se prirodno sa mojom duhovnom težnjom, privukla me je kao najjači magnet i ja sam našla svoj put.

Iza mene je bilo toliko probanja raznih puteva i metoda od hrišćanstva, preko mnogo poseta adventistima, baptistima, pentekostalcima, zatim mnogo raznih meditacija, rebirthinga, kao i dugih povlačenja po 7, 14 dana u čutnji i zen meditaciji. Mislila sam da sve znam, da sam vredna najboljeg gurua, sadgurua, najčestitijeg i najvišeg gurua, kojih u svakom trenutku postojanja sveta ima samo nekoliko na planeti.

Videvši ta tri sanijasina na bini, iskrena aspiranata koji su nadahnjivali svojom čistotom, kao i osetivši učenje koje je izvorno, čisto duhovno, znala sam da je „Biharska škola joge“ pravi duhovni put. Svami Šivamurti je sedela u savršenoj padmasani, položaju lotosa, satima i satima. Bila je tako mirna, staložena i iz nje je zračila potpuna posvećenost svom guruu, Svami Satjanandi. Bilo je na tom seminaru i asana i pranajama, ali su i one bile duboke i duhovne. Moj um je eksplodirao od sve te lepote, moje srce se otvorilo, doživila sam svoje prvo pravo buđenje. Sećam se da sam tada mogla sa lakoćom da radim po prvi put nadi šodhan pranajamu ali naprednog stupnja sa dugim kumbhakama i unutrašnjim i spoljašnjim do broja 24 od silne povišene svesti.

Vrlo brzo smo se ja i moji prijatelji približili Svami Šivamurti. Organizacija nije bila baš najbolja i mi smo se nekako zadesili kao šoferi ta tri divna svamija. Sećam se da su se kikotale kao devojčice i bile tople, pristupačne, a opet tihe i uzvišene.

Moj život je upravo tada napravio potpuni zaokret. Moj život je od tog momenta postala joga i ubrzo sanjasa. Rado se setim tog prvog susreta, tog prvog koraka načinjenog na svom putu, to se nikada ne zaboravlja. Osećam duboku zahvalnost prema svim predanim sanjasinima koji nesebično šire po svetu izvorna učenja joge i pomažu tragaocima da lakše nađu svoj put, ma gde oni bili. ☸

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 tanre Svami Satyananda 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, praksi 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

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
