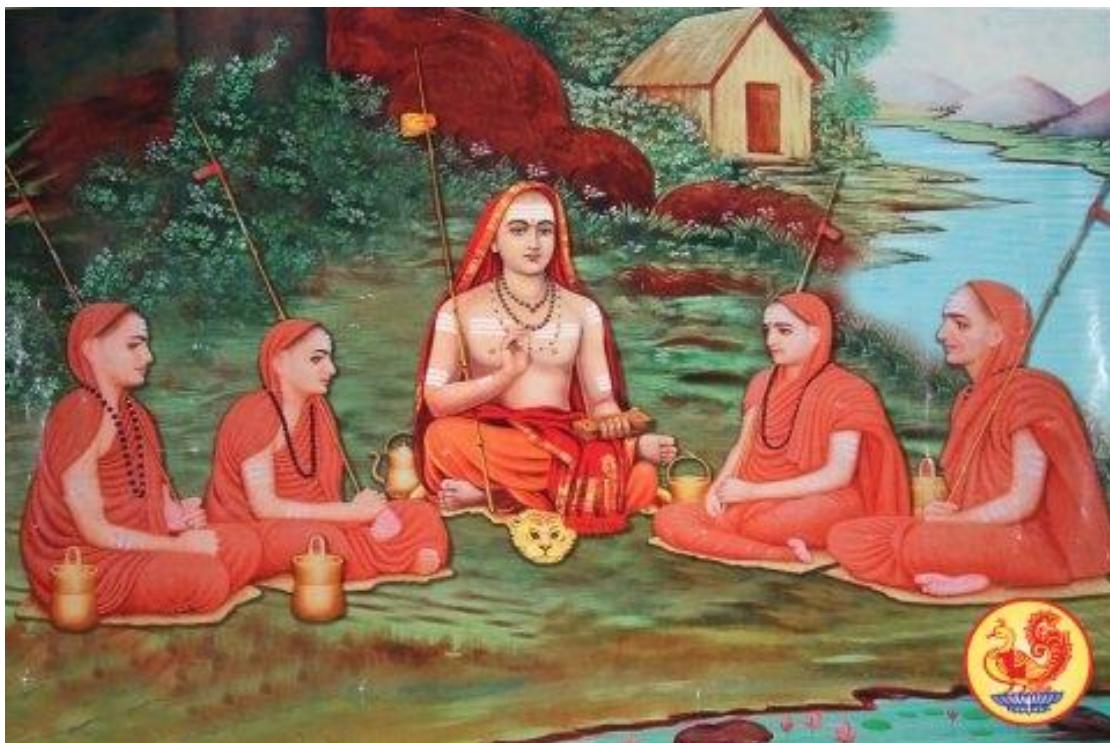


Joga bilten

Broj 28, januar 2019.



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

Težnja i cilj	3
Važno je deliti sa nekim isti cilj	5
Vizija unutrašnjeg Ganga	6
Hanuman – oličenje vere	8
Tantra – put samo za zrele i ozbiljne tragaoce	9
Moja iskustva u jogi – Moji utisci sa studija joge na SYAE	18

Težnja i cilj

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2016.*)

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

Psihologija definiše mentalnu bolest kao jedno izmenjeno stanje uma gde se ideja i koncept stvarnosti promeni u nešto dugo. I shizofrenija i fobije, kao deo mentalnih bolesti, postaju postepeno psihička oboljenja sa kojima se ljudi suočavaju u svojim životima.

U jogi koncept mentalne bolesti nije nov. Jednako je star kao i znanje o fizičkim bolestima. U *Ramaćaritamanasu*, psihičke bolesti su formulisane kao *mano rog*. Postoji šest izvora mano roga, odnosno psihičkih bolesti: kama, krodha, lobha, moha, mada, matsarja – strast, bes, pohlepa, zaluđenost, arogancija i zavist. Oni su uzroci poremećenog mentalnog ponašanja koje se ispoljava u vidu mentalnih bolesti.

Šta je važno: ime ili uzrok

Celokupna jogička disciplina ima za cilj da stavi pod kontrolu tih šest stresora. Nazivaju se stresori jer od njih stres i nastaje. Ceo sistem joge, pratjahara, dharana i dhjana su sistemi koji imaju cilj da usklade negativne ispade tih šest stanja uma. Kada se stave pod kontrolu negativna ispoljavanja tih šest stanja, čovek neće imati psihičke bolesti, ali sve dok čovek ne bude u

stanju da upravlja svojim umom moraće da se bori sa svojim mentalnim problemima.

Joga je oduvek bila jasna. Koje god moderno ime da je dato ludilu, psihotično ponašanje, shizofrenija, depresija, bipolarni poremećaj, to je samo davanje nekog imena u cilju razumevanja postojećeg stanja. Ta imena ne znače ništa, dok uzroci znače mnogo, budući da iz njih sve nastaje, stoga tih šest klica iz kojih nastaju smetnje treba staviti pod kontrolu.

Kada se tih šest stanja stave pod kontrolu, čovek više neće imati te probleme koje je zapravo sam stvorio. Većina problema sa kojima se čovek suočava sam sebi stvara, zahvaljujući svom viđenju stvarnosti i svom nivou razumevanja. Čovek mora da poznaje svoj um, mora da radi na svom umu i treba da prestane da projektuje (svoj um) na druge ljude.

Negovanje suprotnih misli

Jedno od glavnih učenja našeg paramgurua, Šri Svami Šivanande, je razvijanje pratipakša bhavane. On se nije zalagao za prakse mantre ili meditacije, za asane i pranajame. On se zalagao

za praksu pratipakša bhavane. To je povezati um sa nečim pozitivnim, pri čemu se čovek odvaja od svoje tamasične prirode i povezuje sa svojom pozitivnom prirodom.

Za Svami Šivanandu, podučavanje joge nije od važnosti i praktikovanje joge je isto tako beznačajno. Za njega je od primarnog značaja biti ispravna osoba, raditi ispravne stvari, misliti ispravne misli. To je kvalitet koji se mora razviti kroz razumevanje ideje pratipakša bhavane.

Na primer, ne sme da se nemarno i neodgovorno govori. Ako postoji nemaran razgovor, onda ne postoji *sanjam*, uzdržavanje, ne postoji nikakvo ostvarenje joge. Ako postoji sanjam, čovek se pozitivno ispoljava, pozitivno ponaša, pozitivno razmišlja. U tim momentima, čak i bes može postati pozitivan. Strast i želja mogu postati pozitivni uz uslov da je čovek povezan sa svojim satvičnim delom, a ne sa negativnim i štetnim.

Svako ispoljava sebe u svemu što radi: u svom govoru, u svom ponašanju, u načinu na koji krije stvari i projektuje određenu stranu svoje ličnosti koja nije istinita već predstavlja čisto licemerje. Samo pričati o značenju i definisanju šest prijatelja, šest uzroka, neće pomoći ni na koji način. Povezivanje sa prosvetljenom, satvičnom prirodom će pomoći jer će doprineti da se promeni i transformišu i misli i dela.

Pratipakša bhavana vodi *sadvicaru*, *sadvjavaharu* i *satkarmi*. To je cilj negovanja i razvijanja suprotnih misli. Ona vodi razvoju ispravnog mišljenja, *sadvicar*, ispravnog delovanja, *sadvjavahar* i ispravnog delanja, *satkarma*. Zbog toga, prevazilaženje *vritija*, nižih obrazaca i tendencija uma treba da postane tvoja težnja i tvoj cilj. ☺

- 18 oktobar 2015., Ganga Daršan, Mungir

2019.
Srećna!



Važno je deliti sa nekim isti cilj

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juni 2016.)

Ukoliko želite da neki odnos uspe u životu, morate proveriti sledeću stvar: da li oba partnera dele isti cilj u životu? Svami Vivekananda je često govorio da ukoliko jedan želi da živi na Južnom polu, a drugi želi da živi na Ekvatoru, nastaje problem.

Sve u svemu, vi imate sklonost da namećete svoja očekivanja i ambicije na drugu osobu, i dogodi se razdvajanje – u početku je bila ljubav, a sada je tu mržnja, bes, frustracija. U početku su tu bila visoka očekivanja, a sada ta očekivanja više ne mogu biti ispunjena. To je mogući razlog zbog čega su mnogi ljudi razočarani svojim vezama i svojim partnerima.

Neophodno je da razmotrite cilj koji delite sa nekim. Ako imate isti cilj, tada ćete čak i ako ste stotinu ili hiljadu milja odvojeni, osećati bliskost jedno prema drugom. Ta bliskost će podržavati

sve što oboje radite. Ona uzdiže i unapređuje unutrašnju strukturu svakog od partnera, a to je vrlo važno.

Sećam se izreke: Ukoliko želiš da me upoznaš, nemoj gledati šta jedem, kako se oblačim, kako izgledam, kako spavam, kako govorim, jer sve to nisam ja. Ukoliko želiš da znaš ko sam ja, pitaj me: „Koji je tvoj cilj u životu? Šta činiš da bi postigao taj cilj u životu? I šta te sputava u postizanju tog cilja u životu?“



Sviđa mi se ta izreka. Za mene ona pokriva odnose, ličnu i individualnu kreativnost kao i usmerenje u životu. Ako ti i tvoj partner, i ti i tvoj guru uspete da delite jedan isti cilj u životu, ti ćeš biti najsrećnija osoba na ovoj planeti. ☸



Vizija unutrašnjeg Ganga

Uredništvo „Joga magazina“

(Yoga Magazine, decembar 1983.)

Postoji jedna stara priča u Puranama o Hanumanu, legendarnom heroju Ramajane, koja mi je pada na pamet kada razmišljam o Ganga Daršanu (Ganga Daršan je ime ašrama Bihar jog



e u Mungiru, u Indiji, prim. prev.). Priča ide ovako, jednoga dana Hanuman je bio veoma gladan. Gledajući oko sebe šta bi mogao da proguta, pogled mu pade na sunce. Odlete on smesta do tog moćnog, strašnog, upaljenog vrelog sunca i pojede ga u jednom zalogaju, tako lako kao neku rumenu jabuku.

Običnom čoveku ovo može da zvuči kao jedna potpuno nemoguća, bizarna priča. Na kraju krajeva, kako je moguće da bilo ko pojede sunce? Ali za jogija ova priča je nabijena značenjem. Zato što sunce predstavlja pranu, životnu silu, i simboliše pingala nadi. A Hanuman je bez ikakve sumnje ovim činom ostvario redak podvig, jer je

progutavši sunce potpuno ovладao svojom praničnom silom i tako imao *daršan* (uvid, direktno iskustvo, direktno viđenje, prim. prev.) *pingala ili surja nadija*.

Šta to znači imati daršan pingala nadija? Mi svi već znamo da se u telu nalaze tri sile koje su od vitalnog značaja za proces buđenja kundalini. To su ida, pingala i sušumna. Ida je mentalna sila, pingala je pranična sila, a sušumna je duhovna sila. Kada se te tri sile sretnu ili stope jedna s drugom, kundalini se probudi i pokrene naviše. Kada se to desi, vi imate unutrašnje vizije. Tada možete da vidite sa zatvorenim očima, da čujete iako su vam uši zapušene i osetite mirise bez pomoći nosa. To je jedno čitavo novo iskustvo, ta unutrašnja vizija. A u momentu kada se događa, toliko je stvarno i opipljivo kao pod na kome stojite. Ta unutrašnja vizija se naziva daršanom, i bez buđenja kundalini ga ne možete imati.



Dakle, te tri sile na spoljašnjem planu predstavljaju reke Gang, Jamuna i Sarasvati. Kada se te tri reke uliju jedna u drugu, desi se Prajag, ili potpuno rastvaranje. Ove tri reke se smatraju svetima od ikona jer one predstavljaju spoljašnju manifestaciju jednog unutarnjeg fenomena.

Gang predstavlja pingala nadi. Kada dolazite u Ganga Daršan treba da imate na umu da niste

samo došli zbog pogleda na veličanstvenu raskoš reke Gang. To je samo jedno spoljašnje iskustvo, mada, moram priznati da je pogled na Gang iz ašrama pravi melem za oči. Ali umesto toga, ako budete posetili Ganga Daršan sa odlukom i težnjom da imate viziju unutrašnjeg Ganga koji kola u vama, onda ste došli na pravo mesto. ☸



Hanuman – oličenje vere

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Odlomak teksta „The Experience of Yoga“ iz časopisa „Yoga Magazine“, januar 2004.*)

Vera je izraz bezazlenosti kombinovane sa mudrošću i poverenjem u nešto. Ta vera i poverenje mora da bude vera u samog sebe, jer je verovati u sebe zapravo imati poverenje u vrline koje ste nasledili i koje negujete i razvijate u sebi. Ukoliko želite da budete voljeni, budite prijatni prema svima. Ako želite da vas ne vole, budite grubi prema svima. To je vrlo prosto. Ako je neko grub, neće ga voleti, bez obzira koliko se on trudio. Ako je neko prijatan, onda se prema njemu spontano, bez ikakvog napora javlja osećaj naklonosti i ljubavi.

Prvi korak u razvijanju vere je imati veru u samoga sebe, verovati u ono što vi jeste i što možete da postanete. Ta vera u sebe ne sme da bude zasenčena ni obojena egom – bez senke sumnje i bez senke gordosti prema svojim snagama, sposonostima i postignućima. To je preduslov.

Klasičan primer je Hanuman, lik iz Ramajane. Heroji su uvek vrlo ponositi na sebe. Hanuman je bio najveći ratnik koji je ikad postojao, ali nije bio gord na svoje junaštvo. Desila se jedna rasprava na obali o tome ko može da pređe okean. Jedna majmun je rekao: „U mojim mladim danima ja sam mogao, ali sad više nisam mlad.“ Šta se ogleda u tim rečima? Ponos na prošlost. Drugi jedan je rekao: „Ja mogu da pređem, ali ne znam

da li bih mogao da se vratim.“ Šta se ovde vidi? Sumnja u sebe. Neko je rekao: „Ja ću preći pola puta a onda ću pasti pravo u okean.“ Šta nam ovo govori? Kompleks inferiornosti. Samo je Hanuman sedeo tih i pasivno. Čarvat, stari medved, ga je upitao: „Što si se ti tako učutao? Od svih nas, ti si jedini koji možeš da pređeš okean i da se vratiš natrag. Ti ni ne znaš koju moć imaš. Ustani i pokušaj.“ Hanuman je tad krotko i poslušno ustao, napravio pokušaj i - uspeo. To se zove bezazlenost združena sa mudrošću i imati potpuno poverenje, a to je vera.

Elem, postoji jedna stara izreka da vera pokreće planine. Vera se razvija tako što čovek sebe sagleda u pravoj perspektivi, bez ičega da vas skrene u minus, kao ni u plus. Vi ste sposobni da održite sklad. U Bhagavad Giti je opisano to održavanje sklada kao *samatvam yoga ućate* – potpuna celovitost, skladna celovitost.

To svaki spiritualni tragalac treba sebi da postavi za cilj u životu. To treba da bude sankalpa. Da negujete i razvijate, ne samo veru nego i poverenje, ne samo poverenje već i snagu, ne samo snagu već i mudrost, ne samo mudrost već i razumevanje, ne samo razumevanje već isto i svesnost – sposobnost da vidite. To je pun krug joge. 

Tantra – put samo za zrele i ozbiljne tragaoce

Svami Omgjanam Sarasvati

Poreklo tanre

Tantra je jedan od najstarijih duhovnih sistema na planeti. Danas postoji još samo u Indiji i na Tibetu, međutim, postoje dokazi da se tantra nekada praktikovala po čitavoj planeti. Veruje se da je nekada bilo 14 000 tantričkih tekstova od kojih je sačuvano svega nekoliko i to je osnovni razlog što se o tantri danas malo zna, a mnogo spekulise. Tantra se često interpretira na pogrešan način i sasvim se nepravedno poistovećuje sa magijom, misticizmom, nekim tajnim okultnim sistemom, čak i sa seksom.

„Tanoti trajati tasmat tantraha“ - Reč tantra je složenica od dve sanskrtske reči, „tanoti“ što znači „širiti“ i „trajati“ što znači „oslobađati“. Sama reč tantra označava proširivanje svesnosti, širenje granica uma i oslobađanje energetskog i kreativnog potencijala u nama. Tantra obuhvata niz praksi i rutuala kojima je cilj proširenje svesti i buđenje energije.

Tantra se razlikuje od drugih sistema po tome što nas oslobodi od ograničenja svetovnog a da pri tom nastavljamo da živimo u ovom običnom – „svetovnom“ svetu. Ona je duhovna doktrina kojom saznajemo neograničeno preko ograničenog. Makrokosmos otkrivamo preko

mikrokosmosa, beskonačno preko konačnog, vrhovnu svest preko individualne svesti. U tantri, ovaj svet u kome živimo, takav kakav jeste, je sredstvo kojim možemo da otkrijemo svoju božansku prirodu. Drugim rečima, tantra je duhovni sistem koji ne isključuje obične, porodične ljude, koji ne žive asketskim životom, ni u manastirskoj keliji, već žive u porodici i imaju svakodnevni posao i obaveze.

Filozofija tanre

U većini duhovnih sistema i religija duhovnost se izjednačava sa čistotom, puritanstvom, askezom. To implicira odricanje od svih svetovnih uživanja bilo to uživanje u imovini, hrani ili seksu. Obično nas društvo uči da prihvatimo samo dobru stranu, a da odbacimo ili obuzdamo loš, negativan, „nepodoban“ aspekt naše ličnosti. Najčešće se to završi potiskivanjem negativnih kvaliteta naše prirode. Međutim, potiskivanje ne vodi duhovnosti već mentalnim problemima. U tantri potiskivanja nema. U svima nama postoje oba aspekta i „dobro“ i „loše“, i stvaralački i destruktivni porivi. Mi počinjemo duhovni put sa tačke evolucije na kojoj jesmo, a svi smo na različitim stepenicama razvoja. Svako ima pravo da se razvija, da uči, da spozna sebe. Aspiranti se dele na tri grupe: *pašu*, *vira* i *deva*. Pašu su ljudi koji žive po instinktima, *vira* su oni koji žive po

intelektu i deva su oni koji su vođeni intuicijom. Drugim rečima, aspiranti se grupišu u tamasične (nepročišćenog uma), rađasične (nemirnog, aktivnog uma) i satvične (smirenog, pročišćenog uma). U tantru su svi aspiranti jednaki, za sve ima mesta, samo se prakse razlikuju za svakog od njih.

Najvažnija stvar u tantru je da prihvatimo sebe onakvim kakvi jesmo, bili mi kriminalac ili svetac svejedno, jer naša priroda jeste samo odraz života, odraz naše svesti koja je na svom prirodnom putu evolucije. Tantra ne priznaje osećanje krivice. Ako smo se u ovom životu rodili sa kriminalnim umom, niskog smo morala i nepročišćenih poriva i za nas postoji izlaz. Ovde treba razumeti da tantra nikako nije ne-etički sistem u kome je sve dozvoljeno, već nas tantra uči kako da se razvijemo i kroz svetovni um i kako da prevaziđemo nižu prirodu prirodnim putem. U tom procesu kriminalni um će se postepeno preobraziti u svetački. Ono što prvo treba da uradimo jeste da prihvatimo ograničenja svoje prirode sa kojima smo rođeni i usmerimo se na uzvišeni cilj, a sve porive nižega uma da spiritualizujemo – pretvorimo ih u duhovni čin.

Tantra zagovara direktnu konfrontaciju sa nagonima koji inhibiraju slobodno ispoljavanje naše ličnosti i ograničavaju njen razvoj. Sva čulna zadovoljstva, senzualne i seksualne želje, ali i drugi nagoni kao što je na primer strah, nabijeni su snagom koja može ili da proširi ili da suzi naše vidike, zavisno kako se nosimo sa njima. Na primer, jedna od sadhana tantrе je i meditiranje na groblju (u ponoć!). Većina ljudi bi doživela srčani udar ili prepast, međutim tanrik koristi strah, taj snažni, urođeni instinkt kao sredstvo za

unutrašnju transformaciju. Na groblju noću, kad zatvorimo oči u meditaciji svi porivi i instinkti izlaze na videlo i postaju opipljivo iskustvo. Pobediti „pašu“, animalnu, nagonsku stranu čovekove prirode i uspeti da se fokus održi na tehnički meditacije je veliko postignuće. U tantru se „pašupati“ naziva onaj koji pobedi pet unutrašnjih vatri što bukte u ljudskoj prirodi: kama (strast) krodha (bes), lobha (pohlepa), moha (vezanost) i matsarja (ljubomora, zavist).

Svami Nirandjan govoreći o učenju tantere kaže da nož može biti upotrebljen na razne načine. Ako upotrebis nož da nekog ubodeš to je tamasični čin. Ako ga koristiš da isečeš hranu i nahraniš se, to je rađasični akt, a ako ga upotrebis da spaseš nečiji život, operišući kao hirurg taj čin je satvičan, najčistiji. Upotreba noža je ta koja kao katalizator izvuče prirodu čoveka na površinu. Slično tome, naša čula, naš um, naši motivi, naše emocije su samo instrumenti, mi treba da naučimo kako da ih koristimo. Kada primenimo date nam sposobnosti na ispravan način, tada razvijamo svest.

Grane tantrе

Tantra je vrlo kompleksan i razgranat sistem koji obuhvata čitav spektar ljudskog delanja i nalazi u razne aspekte čovekovog života. Tantra ima dve osnove grane *Dakšina* (desni) i *Vama* (levi) *marg* (put). Dakšina put, ili „desni put“, kako se najčešće naziva, je onaj u kome se ujedinjuju i harmonizuju bhakti, karma i gjana (put devocije, aktivnosti i znanja). Joga je deo Dakšina puta sa svojim praksama jame, nijame, asane, pranajame, pratjahare, dharane (koncentracije) i dhjane (meditacije). Većina meditativnih praksi

joge dolazi upravo iz tantrre. Kundalini joga i Krija joga su sinteza joge i tantrre. Dakšina put je najčistiji, najplemenitiji put i, kako se kaže, samo za odvažne.

Vama marg, levo učenje tantrre ili „levi put“, uči da se ceo stvoren svet i sve u njemu može iskoristiti u svrhu ekspanzije svesti. Preokreće se prirodna tendencija čoveka ka svetovnom u težnju ka unutarnjem ispunjenju, preusmerava se ka izvoru, u svrhu realizacije sopstvenog postojanja, oslobođenja. To je proces poistovećavanja sebe sa božanskim uprkos nižoj prirodi koju nosimo u sebi. Leva grana tantrre obuhvata pet principa života ili 5 M: macja (riba), mans (meso), maithuna (seks), madira (vino), mudra (žitarice). Međutim, kao sve u tantri i ovih pet M treba shvatiti u prenosnom, duhovnom smislu: riba predstavlja pranajame, vežbe disanja, vino je nektar koji telo samo proizvede kada se kundalini probudi, seks je sjedinjenje Šive i Šakti, odnosno svesti i energije u čoveku - energija (Šakti) se probudi i krene iz muladhara čakre u bazi kičme do Sahasrare na temenu glave gde se ulije u svest (Šivu), i tako dalje. Osim toga u ritualu *panća tatve*, ovih pet M su pet elemenata koji se prinose Božanskom: vino je vatra, meso vazduh, riba voda, žitarice zemlja, a seks predstavlja etar.

Zanimljivo je da srećemo ljude koji piju, drogiraju se, jedu meso, ribu, upražnjavaju slobodan seks misleći da su tantrici. Da opijanje vinom samo po sebi dovodi do prosvetljenja ceo svet bi odavno bio blažen. Istina je malo drugačija. Oba puta, i vama marg i dakšina marg su za zrelije aspirante, kako se kaže u starim spisima za vira tragaocu, ratnike.

Joga i tantra

Joga i tantra su usko povezane. Često se kaže da je joga dete tantrre. Većina praksi meditacije u jogi su proistekle direktno iz jedne praktične grane tantrre, *jogačar*. Kundalini joga je tantrički put buđenja kreativne energije. Dok je jedan ogranački indijske misli zagovarao isključivo odricanje, askezu kao put za razvijanje više svesti, drugi ogranački je verovao da prirođan razvoj života ne predstavlja prepreku razvitku svesti. Iz prvog učenja razvila se joga, a iz drugog tantra marg, put tantrre.

Joga vodi poreklo iz dva izvora: iz tantrre i Veda. S jedne strane, prakse joge su direktno preuzete iz jogačara, grane tantrre koja je razvila praktični aspekt. Sa druge strane, joga je deo vedske tradicije i predmet je Upanišada. Najstarija postojeća filozofija na svetu je izložena u četiri Vede, nastale oko 1500 godine pre nove ere. Upanišade su proistekle iz Veda tako što su vremenom mudri ljudi pojedina učenja iz Veda pojasnili i ostavili iza sebe 108 Upanišada. Svaka od Upanišada predstavlja jedno učenje, jednu tradiciju. Joga je tako proces koji podjednako obuhvata i telo i um da bi se doživeo duh. U jogi se tako udružuju tantra i učenje Veda.

Praksa tantrre – mantra, jantra i mandala

Da bi demistifikovali tantru pojasnićemo njen praktični deo. Pomenuli smo da je dobar deo joge koju danas poznajemo potekao iz tantrre - Dakšina marge. Na primer, kundalini joga je deo sistema tantrre. To je grana joge u kojoj se rade vežbe za buđenje, ekspanziju i pročišćavanje

energije. Vežbe uključuju rad na čakrama, glavnim energetskim centrima u telu.

Kao deo kundalini joge možemo da navedemo važne tantričke prakse *Bhuta šudhi* ili *Tatva šudhi* – vežbe čišćenja elemenata u telu. To je proces izdvajanja i pročišćavanja elemenata koji nas vraća izvoru materije u kom se nalazi energetski potencijal, odnosno suptilna forma iza grube, pojavne forme. Kao što naučnik može da raščini materiju na elemente i dođe do njene suštine, energije, tako i tantrik ili jogi pročišćava elemente svog grubog, fizičkog tela da bi došao do izvora materije a to je čista svest.

Mantra joga je važan deo tantere. Mantre su precizne zvučne formule čija vibracija budi uspavane energetske centre i energetski potencijal u nama, pročišćava um, proširuje svesnost, a ujedno štiti od negativnih uticaja i okolnosti. Ser Džon Vudrof je najviše doprineo pravilnom razumevanju tantere u zapadnom svetu. On je bio britanski sudija u vreme kada je Indija bila britanska kolonija. Zainteresovao se za tantru pošto mu se desio jedan vrlo neobičan slučaj u sudnici. Naime, kada je trebalo da donese presudu u jednom slučaju, jednostavno nije mogao to da učini. Jedan dan bi bio na strani optuženog a drugog dana bi stao na suprotnu stranu. Slučaj je bio jasan i sudija nije razumeo zašto se toliko koleba oko tako jednostavne odluke. Porota se već bila izjasnila ali on je svaki dan menjao presudu. Onda su mu rekli da su obe strane u parnici unajmile tantričke da ih podrže da dobiju slučaj. Kao jedan racionalni, obrazovani čovek nije mogao da shvati kako neko može da izvrši takav mentalni uticaj na drugog čoveka. Počeo je da proučava tantru i tako su nastale

njegove prve studije o tantri, „Niska slova“ i „Moć zmije“. U njima se govori o mantrama, kundalini i čakrama, aspektima Šive i Šakti. Do danas se te knjige smatraju najboljim ekspozeima o tantri. Niko nije bolje, detaljnije i ozbiljnije od Ser Vudrofa zašao u tematiku tantere.

Njasa (čita se – nyasa) je vrlo važan ritual tantere – osvešćivanje i osvećenje svih delova našeg fizičkog tela u svrhu unutarnjeg pročišćenja. Svaki deo tela se prstima desne ruke dotakne i u njega ubrizga mantra. Njasom se celo telo pročisti i postane sveto. Posle njase naše telo postaje hram u kome je naša duša sam Bog. Ova praksa je iz tantere prešla, zahvaljujući Svami Satjanandi, u svima dobro poznatu vežbu opuštanja - joga nidru. U joga nidri postajemo svesni svakog dela tela, redom i time se dovodimo u stanje duboke opuštenosti.

Još jedan obavezan deo tantere su *jantra* i *mandala*. Jantre su dvodimenzionalni grafički dijagrami u vidu pojednostavljenih geometrijskih oblika koji predstavljaju i istovremeno bude dimenzije više svesti. U jantrama je kosmička energija predstavljena grafikonom očišćene forme i tako dobila na intenzitetu. Radom sa jantrama mi budimo božansko u nama, uspostavljamo kontakt sa višim dimenzijama naše svesti i širimo svesnost.



Mi ni iz daleka nismo svesni mogućnosti našeg uma ali tantra tvrdi da u umu postoje mnoge dimenzije iskustava, odnosno da sva iskustva koja postoje u univerzumu potiču zapravo iz našeg uma. Da bismo ih dosegnuli treba da



podstaknemo izvesne finije aspekte uma. Za to nam služi *mandala*. Da bismo ostvarili jedinstvo i sklad između mikrokosmosa i makrokosmosa mi koristimo specifičan trodimenzionalni oblik, obrazac - mandalu. Naše unutarnje biće je u stalnom kontaktu sa nečim mnogo većim od naše ograničene individue ali običan čovek toga nije svestan. Mantra, jantra i mandala su oruđa uz pomoć kojih možemo da ojačamo ovaj kontakt i da se harmonizujemo sa unutarnjim kosmičkim silama.

Tantra sadhana (spiritualna praksa) se sastoji iz mnoštva rituala. Mi kao mikrokosmos izvodimo rituale da bi se uskladili sa makrokosmom. *Mudre* su ritualni gestovi kojima se udovoljava božanstvima ili raznim energijama u prirodi, u

nama i oko nas. Ima ih 108 i uz svaki deo rituala koristi se određena mudra.

Šri vidja je ritual desne grane tantrе. To je ezoteričan ritual iskazivanja poštovanja, štovanja Devi, božanske majke u formi Šri jantre.

Principi tantrе – Šiva i Šakti

Po tantri je sve u prirodi sastavljeno od dva principa: Šive i Šakti. Šiva predstavlja nemanifestovano a Šakti manifestovano. Šiva nema formu, Šakti je forma. Šiva je svest, Šakti energija. Jedno je princip nepromenjivosti, drugo princip promene. Mi smo takođe spoj pozitivne i negativne sile, muškog i ženskog principa, svesti i energije. Sve što vidimo oko nas je Šakti, od zrna peska do Sunca. Ali sva ispoljenja Šakti potiču od suštine koja leži inutar čitave kreacije – svesti ili Šive. Cilj tantrе je da obrne ovaj proces i da se krene nazad, putem ka izvoru kreacije, natrag do samog spajanja sa Šivom.

Iskustvo savršenog spoja nepromenljivog i promenljivog, stapanja dualnosti je cilj tantrе a isto tako i joge. S druge strane, sva tuga ovog pojavnog sveta proizilazi baš iz tog dualizma, iz podele Jednog na Dvoje. Tantra je dualistički filosofski sistem ali za razliku od tipičnog dualizma *samkhje*, (jedan od šest filosofskih sistema Indije) ona je istovremeno i nedualistička. Iako je svet podeljen na dva principa Šivu i Šakti oni su samo prividno dvoje, oni su u suštini jedna realnost. Smisao i svrha postojanja je upravo ponovno ujedinjenje ovo dvoje u jedno. Cilj tantrе je sjedinjenje Šive i Šakti. Tako da tantra nije tipična dualistička niti tipična ne-

dualistička tradicija, ona zauzima jedinstveno mesto sama po sebi.

Šakti predstavlja kosmičku silu manifestacije, kreacije, ženski princip, životnu energiju – *kundalini*. Svami Satyananda kaže: „Šakti je majka, ona daje i održava život. Ona ima moć da blagosilja ali ona nikada ne kažnjava. Bog koji nema granice može da kazni, jer otac ume da se razljudi, ali majka je puna saosećanja i praštanja. Njenoj toleranciji nema granica. Deca mogu da zgreše, čak i muž može da zgreší, ali ona nikad. Njen sin može da ispadne loš sin, ali majka nikad ne postane loša majka. To je učenje Šakti tanre. Majka nikada ne kažnjava, čak i kada da šamar ona ne udara iz ljutnje, već iz ljubavi.“

Šiva predstavlja svest i ujedno je muški aspekt. Energija i svest, prostor i vreme su osnovni parametri u kosmičkoj jednačini. Tantra je sistem koji ujedinjuje Šivu i Šakti – energiju i svest. Buđenje uspavanog energetskog potencijala i širenje svesnosti – to su osnovni postulati tanre. U našem neznanju mi možemo da u ovom kontekstu pomislimo na fizički odnos između muškarca i žene i njihovo ujedinjenje. Međutim u drevnom tekstu „Mahanirvana tantra“ se jasno vidi da se ujedinjenje odnosi na ujedinjenje energije sa svešću, odnosno na uzdizanje energije (*kundalini*) do svesti. Veza sa fizičkim sjedinjenjem dva ljudska bića ogleda se u nekoj vrsti prirodne imitacije uzvišenog spoja svesti i energije, muškog i ženskog principa u nama samima. Momenat kada *kundalini*, energija dosegne sedište svesti je moment vrhunskog blaženstva, to je prosvetljenje, samorealizacija, *samadhi* i to iskustvo nije prolaznog karaktera. Momenat

sjedinjenja muškarca i žene kulminira u orgazmu koji je kratkog veka.

Mesto žene u tantri

Žena zauzima centralno mesto u tantri. Ona je ovapločenje Šakti, kreativne energije. Šakti, energija, se spontanije manifestuje u ženskom telu nego u muškom. Tantra veruje da su žene, odnosno ženska energija, mnogo rafiniranije i od boljeg kvaliteta nego muška energija. U tantri je ženski princip na mestu Gurua, učitelja, a muški na poziciji učenika. Žena ima kvalitet da teče kroz život bez intelektualnih inhibicija i barijera koje ograničavaju i vezuju za grubi materijalni nivo. Žena je vođenja čistom intuicijom i lako može da oseća vibratorna, energetska polja. Njena energija je psihički aktivna dok je kod muškaraca pasivna. Žena može da primeti stvari koje muška energija ne može da opazi, ona je senzitivna. Kundalini Šakti je majka, odnosno vrhovna kosmička energija. Kundalini se nalazi uspavana u muladhara čakri i čeka da bude probuđena i da



se uspone do sahasrare, najviše čakre i ujedini sa Šivom. Sa tim stavom poštovanja tanrik prilazi svakoj ženi. Bez nje za njega nema prosvetljenja.

Tantrički seks

Tantra se u narodu često dovodi u vezu sa seksom. Često se čuje izraz „tantrički seks“ u kome se nagoveštava neki poseban seks, produženo, posebno uživanje čula umotano u celofan mistike. Seks se u tanri koristi isključivo u duhovne svrhe. Seks je jedno od sredstava da se probudi *kundalini*, energetski

potencijal. To je praksa samo za one ljudе koji žive u porodičnim odnosima i za njih askeza kao put ne dolazi u obzir. Tantrik ima seks sa svojom ženom jer on koristi i tu oblast života u svrhu prosvetljenja.

Tantrik naziva svoju ženu Šakti, ona je za njega boginja, sveta, čista, otelotvorene kreativne sile. Ona nije objekat čulnog uživanja, već boginja u njegovom domu. Seks sa njom je zaista sveti duhovni čin. Da bi ovo razumeli treba da se setimo da se u tantri koristi sve da bi se doživelo prosvetljenje. Seks je samo jedna od delatnosti u životu kojoj tantrik preokreće smisao, cilj i motiv u pravcu samadhija.

Seks je samo jedan mali, sasvim mali deo Vama marge, leve grane tantere u kome se neke od praksi izvode tokom seksualnog odnosa. U tantri je važno ovladavanje samim sirovim nagonima. Od svih nagona seksualni nagon je daleko najjači jer smo skrojeni da moramo da produžavamo vrstu. Upravo u toj snazi nagona leži ključ za transcendentiranjem niže prirode, za oboženjem. Ako se seks izjednačava sa uživanjem i teži se produženju tog užitka onda tu nema ni govora o tantri. Seks koji se u raznim tekstovima i knjigama naziva tantričkim je zapravo običan ostrašćeni seks. Ako je u seksu cilj što veće zadovoljstvo, što duže uživanje i rasplamsavanje strasti, tu onda svakako nije reč o tantri već običnom putem sekusu. To je upravo suprotno celoj ideji tantere. U tantričkom seksu se ne ide za zadovoljstvom već naprotiv: u momentima kada je instinktivna, nagonska priroda aktivirana i svi sokovi u telu nagrnuli i svaka naša ćelija nas navodi na prepuštanje prirodnog toku energije - ako u tom momentu uspemo da se ne predamo

strasti i uživanju nego zaustavimo proces i preusmerimo energiju naviše u korist buđenja svesti, onda možemo da kažemo da smo prevazišli nižu prirodu koristeći put leve grane tantere.

Demistifikovanje tantričkog seksa

Tokom seksualnog odnosa, a naročito u kulminaciji čina oslobađa se neverovatna količina energije. Ta energija se posebnim vežbama preusmerava za ekspanziju svesti. Svaki orgazam dovodi do dramatičnog pražnjenja našeg energetskog skladišta i taj gubitak energije ističe upravo iz same srži našeg bića. Postati svestan da ne treba prekomerno i uludo bacati vitalnu energiju je u tantri esencijalno. U tantri se ne razbacuje semenom, a ni amim seksualnim činom. Ovladavanjem ovih tehnika izbacivanje semena se stavlja pod kontrolu, a energija koja prethodi ejakulaciji neće biti uludo izgubljena, već preusmerena u više centre, kroz kičmeni stub. Posle ejakulacije obično dolazi do drastičnog pada nivoa energije i do depresije nervnog sistema. Ukoliko se ejakulacija spreči, nivo energije ostaje visok, a do depresije nervnog sistema neće doći. Osećaj praznine, frustracije, krivice će zameniti osećaj ispunjenosti i um će preći u više stanje svesti. U tantri eksplozija i raspršivanje energije prilikom orgazma treba da se stavi pod kontrolu. U vađroli mudri se iskustvo dešava u mozgu a ne u organima dole. Cilj vađroli mudre je da se iskustvo produži bez ejakulacije da bi došlo do buđenja kundalini. U stvari, orgazam se desi na unutrašnjem nivou, u višim centrima a ne u genitalnim organima. Svami Nirandanananda govoreći o tantri kaže: „Ako doživite unutrašnji orgazam on će nastaviti da

traje ceo život. Kako čete se nositi sa tim iskustvom?” Zato je praktikovanje Leve grane tanre rezervisano samo za one koji su radom klasične joge dostigli određenu zrelost ličnosti.

Seks se u tantri ne upražnjava iz nijednog drugog cilja (zadovoljstva, potomstva) osim samadhija – prosvetljenja. Dakle, u tantri je seks samo jedno od sredstava za dostizanje prosvetljenja. Samadhi kao cilj je partnerima stalno u umu, seksualni čin je sredstvo, a joga je tehnika.

Za ljude u braku koji žele da poboljšaju i oduhove svoj bračni odnos postoje vežbe iz joge koje se izvode tokom seksualnog čina. Vađroli je vežba za muškarce koja uspostavlja kontrolu nad vađra nadijem, odnosno nervnim centrom koji je odgovoran za seksualnu strast. Taj energetski kanal je provodnik semena. Njime prolaze nervi koji stimulišu sekreciju testosterona. Testosteron opet stimuliše rad srca tako da sticanjem kontrole nad vađra kanalom utičete i na pravilan rad srca i na dugovečnost. Vežba se izvodi u položaju lotosa, *padmasani*. Dah se zadržava u ġalandhara bandhi, dok se ceo genitalni predeo kontrahuje, uključujući i testise, genitalne organe i vađra nadi, sam energetski kanal. Bubrezi i bešika takođe učestvuju u kontrakciji. Mula bandha i udijana bandha treba da se isto usavrše. Sahađoli je vežba za žene koja se izvodi u sidha joni asani ali se uz zadržavanje daha kontrahuju i povlače naviše mišići vagine i uretre. Uterus, bubrezi i bešika su takođe pod kontrakcijom. Cilj ovih vežbi tokom odnosa je sprečavanje izbacivanja semena kod oba partnera. Ovim vežbama preokrećemo prirodni proces isticanja

energije iz tela u suprotnom pravcu. Na taj način transformišemo ono što dušu, *đīvu* vezuje i ograničava i pretvaramo ga u faktor oslobođenja. Tantra kaže: „Čovek treba da se uzdigne baš uz pomoć onoga pomoću kojega pada.” „Otrov koji ubija, u rukama mudrog postaje eliksir života”. Urođeni nagoni i želje su vezuju dušu za materijalni nivo. Ako naučimo kako da obrnemo tok isticanja energije, da ključne impulse čulnog uživanja pretvorimo u duhovno iskustvo, da sublimišemo snažne želje, tada će ono što nas vezuje, sputava, ograničava početi da radi upravo suprotno, i oslobođiti nas stega koje nas drže prikovanim za materijalni svet.

Indijski hramovi su često ukrašeni kamenim skulpturama (najpoznatiji je Khađuraho hram) koje su u ljubavnim i seksualnim scenama. Zašto? Oni se grle tako čvrsto da skoro kao da su jedno. Šiva i Šakti su tako bliski da postaju jedno. To je smisao naizgled erotskih skulptura koji personifikuju te dve sile Šivu i Šakti u božanskom spaju nirvane, samadhija, savršene jednote, mokše ili prosvetljenja. 

(Tekst je u potpunosti inspirisan učenjima Svami Satjanande Sarasvatija i zapravo je pokušaj sažimanja njegovog učenja o tanri.)



∞ **SEMINAR** ∞

KLASIČNA HATHA JOGA – razvijanje energije i unutrašnje stabilnosti

26. i 27. januar 2019.

Seminar vodi: Sanjasi Anandaratna iz Švajcarske

Na ovom seminaru istražićemo klasičan pristup Hatha joge kroz sistematičan rad asana, pranajama, mudri i bandhi. Biće zastupljene i Satyananda joga nidra i meditacija. Tehnike klasične Hatha joge nam omogućavaju da povisimo svesnost o praničnoj dimenziji naše ličnosti, našem vitalnom energetskom polju i da ga osnažimo. Time se um stabilizuje, povisi sposobnost koncentracije i to nas čini spremnim za meditaciju.

Sanjasi Anandaratna je osnivač *Samatvam joga škole*, joga centra u Cirihi, u Švajcarskoj. Od 2000. godine je posvetio život proučavanju učenja Svami Satyanande Sarasvatija i Svami Nirandananande Sarasvatija. Tokom dugih boravaka u ašramu *Biharske škole joge* (BSY) i u Rikhijapit ašramu u Indiji, istraživao je kako da se teoretsko znanje o jogi sproveđe u praksi i svakodnevni život. Stečeno i duboko utemeljeno znanje o jogi deli sa svima na lak i nadahnut način, nastavljujući i dalje sa svojim ličnim joga treningom boraveći svake godine u ašramu *Biharske škole joge*, *Ganga daršan joga višvapitu*, u Mungiru, u Indiji.

Anandaratna je kvalifikovani učitelj u Satyanandananda joga tradiciji i aktivan član *Satyananda joga akademije Evrope*.



Moja iskustva u jogi

Moji utisci sa studija joge na SYAE (Satyananda Yoga Academy Europe – Yogic Studies 1)

Gordana Planinčić

10. Sep 2017.

Čovek pronađe jogu u određenom momentu života kada je otvoren za promenu. Često je ta otvorenost usled životnih potresa, bolova, gubitaka, kriza identiteta, strahova, povreda – okolnosti koje život donosi kako bi čoveka promrdao iz tamasa, inercije, letargije ili zaustavio u rajasu, stalnoj trci ka postignuću, dokazivanju. U tim momentima nasilno bivamo izbačeni iz uslovjenosti, iz nekih ustaljenih tokova, koji nas, istina, užasno guše, ali su poznati, na njih smo naviknuti, pa time i sigurni. Ti momenti kriza su izuzetno dragoceni, jer se otvore vrata ka nečem višem, dubljem, smislenijem. To jesu momenti otvaranja ali nasilnog zbog čega mnogi od nas ne pronađu jogu ili neki drugi duhovni put, već ulože energiju u još dublje zatvaranje, gradeći zidove u težnji za osećajem sigurnosti koji su izgubili, u težnji da ponovo izgrade iluziju koja se urušila.

Svaki razlog koji čoveka dovede do joge je pravi, dobar. Jer pruža mogućnost, otvara vrata, daje ogromnu šansu da se dobiju pravi

odgovori na pitanja koja nas ceo život prate, i koja su uvek pitanja smisla, života/smrti i razumevanje sopstvene psihe, svega onoga što jesmo, što smo bili i možemo biti. Međutim, tu negde počnemo da se suočavamo sa prvim lekcijama koje učenje joge daje, a to je lekcija koja daje uvid o svim onim slojevima lažnog koje smo decenijama nanosili na ono svoje istinsko, duboko, čisto. I sve to lažno nas sada odvaja od čiste vibracije koja bi nas dovela na pravi put, onaj koji odgovara dubinama i širinama kvaliteta koje nosimo u sebi. Zbog toga retko ko pronađe pravi put odmah. Jer odgovor uvek zavisi od pitanja koje postavimo i ono što dobijamo uvek zavisi od onoga što tražimo. Nesvesni naših težnji, motiva, energije iz koje delujemo, nesvesni vibracije koju odašiljemo, ono što dobijamo u odgovoru na naše težnje daleko je od pravog, čistog, istinskog, dubokog i širokog i to upravo onoliko daleko koliko smo to i mi sami od tih kvaliteta unutar nas. Jer, da, sve spolja upravo odgovara onome što unutra imamo. Zato put joge uvek počinje sa zatvaranjem očiju i usmeravanjem

pogleda unutra, da bi sve ono što jesmo počeli da vidimo.

Ono što moramo svi razumeti i stalno držati u svesti je da **ne možemo početi ni sa jednog drugog mesta do onoga gde smo sada**. Ne možemo biti čistiji, stvarniji, svesniji, razumniji, otvoreniji, emotivniji nego što jesmo. I da, bilo bi divno da kakvi god da smo imamo istu šansu da pronađemo pravi put, pravog učitelja, pravo vođstvo. Ali prosto ne funkcioniše na taj način – ideja čistog, pravog, širokog i dubokog mora biti toliko jaka unutar nas, toliko često tražena da ništa osim toga ne postane važno, bitno. Svaka naša misao mora biti usmerena ka tome, a svako naše delovanje put ka pročišćenju, istini, dobroti i lepoti.

Često se u duhovnim tekstovima može pročitati da nikakvo vođstvo nije potrebno, da su svi kvaliteti i znanje unutar nas. Da smo stvoreni čisti i da je sve već ostvareno. Ta ideja nije laž, ali nije ni istina. Svako ko je ikad zatvorio oči i istinski pokušao da dotakne to čisto i stvarno u sebi, morao je pronaći užasno jaku buku svih protivrečnih težnji i ambivalentnih osećanja. Morao je, zatvorivši oči shvatiti da tišine nema, pa ni kontakta sa višim delovima, sa intuicijom, dušom, čistotom. Svakako potoje momenti koji su nam svima dati u kojima smo to mogli, gde je taj kontakt bio izuzetno snažan i jasan, momenti u kojima smo imali iskustvo i znanje tog istinskog, stvarnog. Ali to su izbacivanja iz uslovljenosti, momenti koje ne možemo sami

stvoriti, bar ne dok ne naučimo put ka tome. U tom smislu, detinjasto je, infantilno i smešno pomisliti da možemo sami doći do tih znanja neprocenljive vrednosti. Imamo mi sve to u sebi, to je istina, ali o kojem ‘sebi’ se priča? Gde je i šta je taj istinski deo gde seovo to znanje nalazi? Jasno je, svakome ko dovoljno duboko i hrabro pogleda u sebe, da to „više“ ne dolazi iz dela nas koji sada poznajemo i koji sada živimo. Svetlosnim godinama smo daleko od toga. A svetlosne godine treba da naučimo kako se prolaze.

Dakle, taj **put ka istinskom je put postajanja istinskim**. Sve što smo manje lažni, sve što dublje radimo na pročišćenju, razumevanju, znanju, otvorenosti, to smo bliži pravom putu, pravim učiteljima i pravom znanju.

Moj put joge počeo je pre tačno 10 godina. Nakon najveće krize koju sam proživelia i koja me je potpuno promenila. Tada sam, boreći se sa najvećim strahovima od gubitka i smrti obećala sebi da će sve promeniti, da ovog puta neću promašiti. To obećanje držim i sada, nakon 10 godina kretanja putem joge, tantrе, duhovnosti. Put nije nimalo lak niti je na svakom koraku radost, cveće, leptiri, osmeh. Joga traži ozbiljno suočavanje sa svim lažnim što imamo u sebi, sa svim demonima, mračnim delovima i prljavštinama. Ne možemo očistiti nešto što ne vidimo u sebi, ne možemo osvestiti dok je potisnuto duboko u nesvesnom. I taj put osvećavanja, čišćenja nas vodi kroz milion iskustava koje znače da

moramo promašiti, pogrešiti. Svaka greška koju napravimo na putu je isto put; svaki pad je takođe put.

I, da skratim uvod i završim sa onim što je trebalo da bude tema ovog teksta. A to je moje iskustvo na studijama joge (Yogic Studis 1) koje organizuje Biharska škola joge. Izuzetno dobro organizovan i vođen program, sa profesionalnim i akademskim pristupom. Učitelji su neverovatno posvećeni i sa neverovatnim znanjima i načinom na koji ta znanja dele. Program je napravljen tako da se joga mora živeti, a ne učiti iz knjiga. Svesnost se uči ne kroz filozofiju o tome šta svesnost jeste, već kroz shvatanje koliko smo nesvesni. Program pokazuje sve dimenzije joge, sve aspekte, sve delove i daje mogućnost, ali i zahteva da se svi ti aspekti osete i žive. Od mantri, rituala, pevanja kirtana što pokreće otpore u onima koji su emotivno zatvoreni ili u strahu od uticaja koje ne razumeju, preko asana i tehnika čišćenja koje nas dovode do suočavanja sa ograničenjima na fizičkom nivou, a potom i meditacija koje pokreću mentalna ograničenja i suočavaju sa mentalnom rigidnošću ili labilnošću, i fizičkog rada koji nas suočava sa egom i svim tripovima pridavanja značaja sebi, superiornosti... Sve to uvezano sa dragocenim predavanjima iz oblasti anatomije, fiziologije, psihologije, filozofije, istorije. Zahtevi studija joge su ozbiljni i veliki. Zahteva se rad i insistira na iskustvu. Ali ono što je najdragocenije je što u

svemu tome postoji podrška učitelja koji su sve vreme tu, u svim aktivnostima i u svim aspektima. Razlika koja postoji između učitelja i studenata ne pokazuje se na način na koji se pokazuje na drugim akademskim studijama – kroz titule, superiorno ponašanje, demonstriranje moći ili privilegije. Naprotiv, učitelji su u svemu isti i ravnopravni sa studentima, čak skromnije žive i mnogo više rade. Naravno, razlika koja postoji je ogromna, ali se ona oseti kroz znanje, svesnost i energiju, ne kroz stavljanje sebe iznad drugih ili davanja sebi većih prava.

Ko želi pravo iskustvo joge, integralni i tradicionalni pristup jogi, istinska znanja koja se dobijaju kroz življenje i iskustvo joge, neka razmisli o ovim putu. Izuzetno je malo pravog i istinskog oko nas, jer smo i mi sami izuzetno malo istinski i pravi. A odgovor uvek odgovara pitanju – ako nema pravog pitanja, prave težnje, nema ni pravog odgovora. Međutim, sve dok ne počnemo da postavljamo pitanja, kakva god da su, nećemo ni početi da dobijamo odgovore, kakvi god da su. A svaki odgovor nam daje novo pitanje, nova znanja i menja onoga ko postavlja pitanje.

I, za kraj, ono što je ostavilo najdublji utisak sa studija joge, iako je dubokih utisaka izuzetno puno, je što su nas učitelji ispratili sa namerom da nas i dalje vode i podržavaju na duhovnom putu kroz *life long sadhana support*, podršku u sadhani tokom celog života. Dali su nam ozbiljne zadatke za kraj i

prostor podrške koji nam je uvek na raspolaganju.

Ovim putem pokušah da izrazim bar delić zahvalnosti koju osećam i to ne samo prema Biharskoj školi joge i učiteljima, već i prema svima onim drugim učiteljima koje su me doveli na taj put, koji su omogućili da razumem i vidim značaj i dragocenost onoga

što sam na ovim studijama dobila. **Zahvalnost se ne pokazuje rečima, naravno, već korišćenjem onoga što nam je dano, življenjem svih ideja učenja** koje su dobijene. I to je ono što mogu obećati svim učiteljima koje sam imala na duhovnom putu – da ču ono što mi je dano živeti. I deliti. **Učenje mora biti živo i to je dužnost i odgovornost svih nas koji smo bili u prilici da ga dobijemo.** ॐ

Szolad, Mađarska, septembar 2017. SYAE, Yogic Studies 1



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 korишćenje 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
