

Joga bilten

Broj 3, Septembar 2015.



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](https://www.facebook.com/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.syae.org

Čistota tradicije i učenja

Svami Nirandanananda Sarasvati

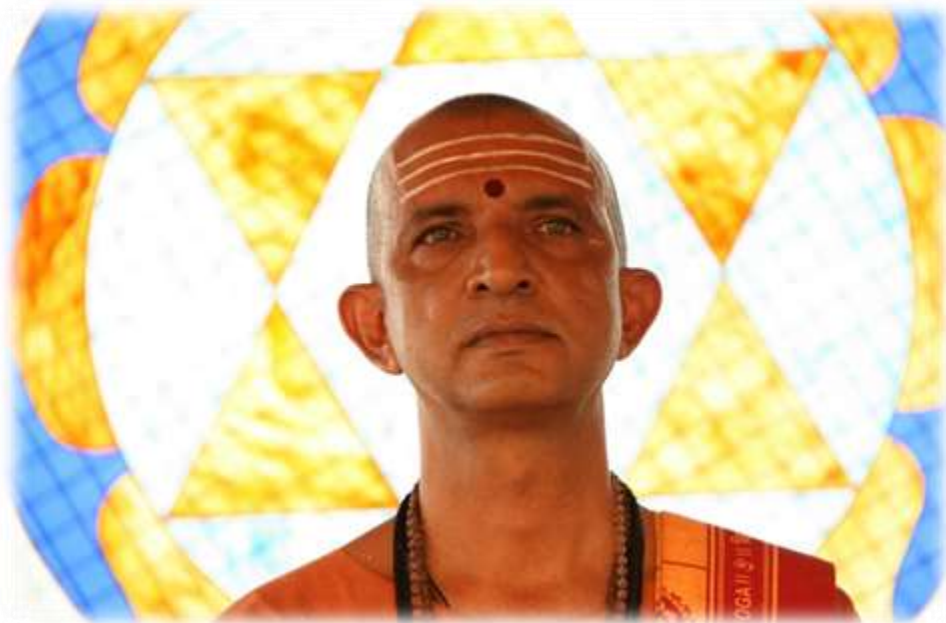
Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija



Duhovna i joga tradicija i kultura Indije je postala poput ogromnog banjan drveta, pod čijom krošnjom jogini meditiraju i pod čijom krošnjom čak i lopovi, lupeži i razbojnici prebrojavaju svoj novac. To je okrilje duhovnosti pod kojim svi sedimo. Neki sede kao tapasvi (*askete najvišeg reda*, prim. prev.), jogiji i sadhake (*ozbiljni aspiranti koji su predani sadhani*, prim. prev.), a neki sede kao komercijalni oportunisti, da bi propagirali svoje lične programe.

Mi pripadamo tradiciji čije lučonoše sede pod okriljem duhovnosti kao tapasvini,

kao jogini i sadhake. Ova tradicija se mogla videti još u vremenu našeg paramgurua Šri Svami Šivanande Sarasvatija. On nije ulagao nikakav napor da bi stekao bilo kakvu novčanu dobit od svoje mudrosti, znanja i moći. Iako je bio veoma popularan i poznat, bilo je trenutaka kada u ašramu nije bilo ničega za jelo. Njegov moto i njegov ideal je bio nesebično služiti drugima, a ne samosvojno gomilati bogatstvo i moć. Živeo je životom tapasvina, jogija, sidhe i sevaka (*onoga koji služi drugima celim svojim bićem*, prim. prev).



Vidimo da taj isti duh blista i u našem guruu Šri Svamiđiju. Iako je imao sve mogućnosti da "postane Mesija", on je izabrao put *tjage*, odricanja, *tapasje*, askeze, i nesebičnog služenja. Nije želeo ništa za sebe, niti za svoj status, ime ili slavu. Jedina motivacija u njegovom životu, i jedina inspiracija koju je dao svima koji su sa njim došli u kontakt, bilo je da donese osmeh sreće na lica ljudi i da obriše suze bola i tuge. Ovi tapasvi i sidhe (*duhovnici, dobri ljudi*, prim. prev.) stvorili su temelj za širenje joge i duhovnosti koje Biharska škola joge sprovodi u poslednjih pedeset godina i nastavlja i dalje da to čini. To je veoma čvrst temelj i nadamo se da će buduće generacije održati čistotu, svetost i klasične i tradicionalne aspekte duhovnosti i joge. To je ono što opstaje, a ne dodaci, ne trice i kučine koje ljudi pridodaju temi duhovnosti ili joge. Sve te trice koje ljudi dodaju u obliku takozvane tople i hladne joge, joge moći i joge bez moći, samo ukazuje na određeni mentalni sklop: želju da se bude drugačiji, prepoznat, da se steknu ime i

slava, i da se zadovolje finansijski i komercijalni motivi. Ovo je realnost, ovo je prava istina.

Zbog toga je danas postalo važno da onaj ko želi da pomogne čovečanstvu pomoću tradicije i drevne nauke, kroz vidju (*istinsko znanje*, prim. prev.), da nastoji da održi čistotu, integritet i svetost tradicije i učenja. Inače, uprkos svim vidjama na svetu, za čovečanstvo neće biti ni spasa, ni rasta, ni evolucije. Biharska škola joge i Ganga Daršan Višva Jogapit (*ašram u Mungiru*, prim. prev.) nastoje da održe sistem i učenja duhovnosti i joge kakve su podučavali Šri Svami Šivananda i Šri Svami Satjananda čistim, i da ne dozvoli da ih promene, niti da na njih na bilo kakav način deluju, trendovi nametnuti od strane određenih ljudi i društva.

Ako dođete u Ganga Daršan, imajte na umu da je ovo mesto gde se treba napojiti disciplinom i joga kulturom. To nije mesto gde se vreme uludo protraći pod maskom duhovnog života. To je inspiracija koju vidimo u životu Šri Svami Šivanande i Šri Svami Satjanande i to je temelj

Bihar joga tradicije, Ganga Daršan Višva Jogapita, Mungira.

Razvoj joge

U poslednjih pedeset godina joga je postala odomaćena reč. Pre pedeset godina Šri Svamiđi je objavio da je joga kultura sutrašnjice. Pre pedeset godina Šri Svami Šivananda mu je naložio, "proširi jogu od vrata do vrata i od obale do obale". Od tog naloga i objave proteklo je pedeset godina, i joga se pronela od vrata do vrata i od obale do obale - kao praksa, kao način života, kao nastavni predmet, kao predmet istraživanja, i kao znanje koji treba primeniti u sopstvenom životu. Joga je postala odomaćena reč. Nalog koji je Šri Svamiđiju dao njegov guru Šri Svami Šivananda je ispunjen, tu ništa ne fali i taj nalog je sproveden u delo i dovršen.



U toku tih pedeset godina takođe smo videli da se ostvaruje i težnja i objava Šri Svamiđija da će joga postati kultura sutrašnjice, pošto sve više i više ljudi postaje svesno šta joga ima da ponudi - ne samo u smislu fizičkog zdravlja i fizičke

vežbe, već i za mentalno zdravlje i mentalne prakse, i za duhovnu svest i duhovnu praksu. Ljudi shvataju da joga nije religija, da se aspiracije joge razlikuju od religijskih.

Mnoge vrste joge su se pojavile u svetu, neke usmerene na fizički, neke na mentalni, a neke na pseudo duhovno-religijski aspekt joge. U svakom slučaju, u ovih poslednjih pedeset godina tokom kojih sam bio svedok razvoja joge širom sveta i video trud koji je u propagiranje joge uložio moj guru i ostali koji su ga sledili, uključujući i mene, otkrili smo da je čak i danas shvatanje joge nepotpuno kako na Istoku tako i na Zapadu.

Ako se osvrnemo na ljudsko društvo i na joga studije i centre koji postoje u Indiji i u različitim zemljama širom sveta, šta oni rade, čemu poučavaju? Oni nas uče hatha jogi da bismo stanjili struk: to je poražavajuće za smisao i svrhu joge. Poučavanje asana i pranajama radi zdravlja: to je takođe poražavajuće po suštinsku svrhu joge. Ako se pogledaju hata joga centri širom sveta, oni poučavaju samo jednu desetinu joge. Rađa joga centri širom sveta poučavaju samo jednu desetinu joge, gjana joga centri širom sveta poučavaju samo jednu petinu joge, a bhakti joga centri širom sveta poučavaju samo jednu desetinu joge. Koliko je centara u svetu koji podučavaju holističku jogu onako kako je to zamislio Šri Svami Šivananda i kako ju je prenosio Šri Svami Satjananda? Šačica. Dok će hata joga centri i centri rađa joge u narednih pet godina propasti, i molim vas da na ovo obratite posebnu pažnju, potreba za jogom radi razvoja integrisane ljudske ličnosti će se višestruko povećati. U ovoj oblasti Satjananda joga ima mnogo toga da ponudi i da doprinese.

Ozbiljnost, iskrenost i posvećenost (obavezivanje)

Stoga, dok sam razmišljao o tome šta bi trebalo da bude tema Svetske Joga Konvencije u 2013., izabrao sam tri mentalna stava (pojma): ozbiljnost, iskrenost i posvećenost jogi. Ja koristim tri vrlo specifične reči koje uopšte nisu apstraktni pojmovi. Iskrenost: kako to neko razume zavisi od svakoga ponaosob. Ako je neko iskren, on će znati šta to znači, a onaj ko nije iskren nikad neće spoznati značenje reči iskrenost.

Ozbiljnost znači duboko prodreti u nešto. Šri Svamiđi je govorio mnogo puta da ako želite da nađete vodu u tlu, ne kopajte pedeset rupa dubokih jednu stopu, nego iskopajte jednu rupu pedeset stopa duboku i pronaći ćete vodu. U današnje vreme su učitelji i učenici joge nalik onim ljudima koji kopaju stotinu rupa od kojih je svaka samo jednu stopu duboka. Zbog toga ljudi još uvek nisu prosvetljeni, još uvek njihova kundalini nije probuđena, i još uvek ne mogu da se suoče sa svojim naravima i opterećenjima, bez obzira na to što se bave jogom 20 godina, 30 godina, 40 godina. Još uvek nemaju takvu kontrolu nad *vritijima (nestalnosti uma, prim. prev.)*. Prema tome, ozbiljnost, iskrenost i posvećenost moraju da postanu pojmovi koje svaki joga aspirant sledi, kojima odiše i koje živi. Ovo je stav Biharske škole joge i Ganga Daršan Višva Jogapita. Biharska škola joge je Svami Šivananda, Svami Satjananda i Svami Nirandanananda. Ona je duh njih trojice i nikoga drugog - četvrti neće biti pridodat.

Novi svet joge

Ova tradicija, koju smo dobili od Šri Svami Šivanande preko Šri Svami Satjanande, za nas će biti tradicija budućnosti. Obratite posebnu pažnju na ove reči. Ova joga konvencija je postala odskočna daska za novi svet joge koji će se razvijati i razrađivati u godinama koje slede. Kao ishod ove Konvencije mnoge nove stvari će zameniti stare sisteme i metode. U roku od godinu dana videćete nove metode i nove sisteme koji će biti uspostavljeni. Oni ljudi koji slede ovaj sistem i tradiciju će se zvati zvanični Satjananda joga učitelja i instruktori. Oni koji to ne budu sledili, ali su ovde obučeni, imaće slobodu da sebe nazivaju joga učiteljima, ali definitivno ne i Satjananda joga učiteljima. Ne smeta mi ako u svetu bude možda samo deset Satjananda joga učitelja, dok će ostali biti samo joga učitelji. Ovih deset će imati odgovornost da osiguraju da se ne razvodne svetost i čistota tradicije.

U narednim godinama će svim joga aspirantima, učiteljima i učenicima biti dato novo usmerenje i nova motivacija. Oni koji imaju odgovarajuću sposobnost postaće deo nje, a oni koji je nemaju biće svedoci razvoja nečega što je mnogo prigodnije i suštinski značajno, mnogo intenzivnije i moćnije, što će dodirnuti živote ljudi. To je vizija Svetske Joga Konvencije, to je vizija Biharske škole joge čiji smo Zlatni jubilej proslavili u 2013., i to je dar od svih nas koji prinosimo našoj guru tradiciji, Šri Svami Šivanandi i Šri Svami Satjanandi.

Svami Nirandān, 6. decembar 2013.

(Neposredno posle Svetske Joga Konvencije održane u Mungiru 2013.)

Neophodna potreba za Guruom

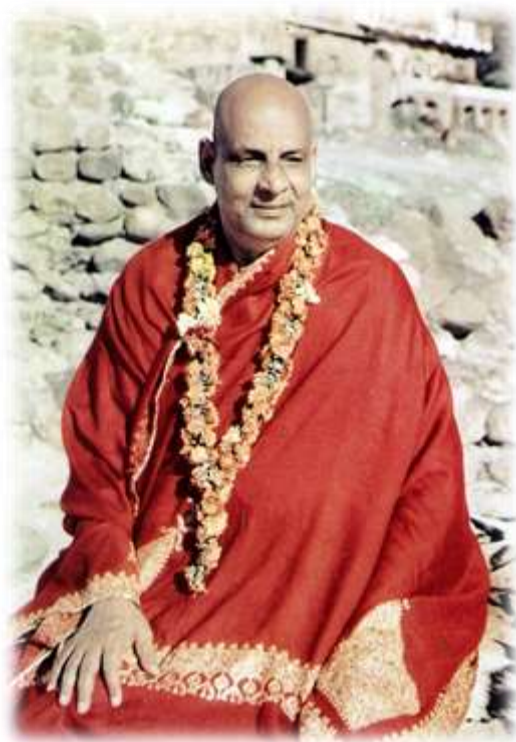
Iz Autobiografije Svami Šivanande

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

Duhovni put je zakrčen mnogim preprekama. Guru bezbedno vodi aspirante i uklanja sve vrste teškoća sa kojima moraju da se suoče. On inspiriše učenike i svojim blagoslovima im daje duhovnu snagu. Guru, Išvara, (*Tvorac*, prim. prev.), istina i mantra su jedno isto. Nema drugog načina da se prevaziđu opake svetovne *samskare*, ili impresije, ostrašćene naravi svetovnih ljudi punih neznanja, osim kroz lični kontakt sa Guruom i služenje njemu.

U potrazi za guruom, stigao sam u Rišikeš i molio se Gospodu za Njegovu milost. Postoje mnogi egoistični učenici koji kažu: „Ne treba meni guru. Bog je moj guru.“ Oni onda samo promene način oblačenja (*u monaške odore*, prim. prev.) i nastave svojim putem. Međutim, kada se suoče sa poteškoćama i nevoljama, postaju zbunjeni i nemoćni. Ne volim da se krše pravila i propisi svetih spisa, mudraca i svetaca. Tek kada dođe do promene u samom srcu, onda se sme promeniti i spoljašnji izgled (*i obući monaška odora*, prim. prev.) Oni koji su bojažljivi i slabi, teško da mogu i da zamisle veličinu i slobodu sanijase.

Lični guru je neophodan u početku. Jedino on može da vam pokaže put ka Tvorcu, koji je guru svih guruja i koji otklanja zamke i prepreke na vašem putu. Samoostvarenje je transcendentalno iskustvo. Možete kročiti duhovnim putem samo ako imate apsolutnu veru u reči velikih mudraca koji su spoznali Istinu i spoznali sopstvo.





Učeniku je neophodna Guruova milost. To ne znači da učenik treba da sedi besposlen i očekuje da ga nekim čudom guru gurne pravo u samadhi. Guru ne može da radi sadhanu umesto učenika. Ludost je očekivati velika duhovna postignuća od jedne jedine kapi iz guruovog kamandalua, vrča za vodu. Guru može da usmerava učenika, da razveje njegove sumnje, poploča mu stazu, ukloni sve zamke i prepreke i osvetli mu put, ali učenik je taj koji sam mora da napravi svaki korak na duhovnom putu.

Duhovni napredak zahteva duboku i čvrstu veru u učenje gurua i u šastre, svete spise, kao i usrdnu i trajnu vairagju (*odvezanost*, prim. Prev.), žudnju za oslobođenjem, nepoklebljivu volju, vatrenu rešenost, čeličnu odlučnost, nepokolebljivo strpljenje, upornost pijavice, tačnost sata i detinju jednostavnost. Ako nemate gurua, uzmite Krišnu, Šivu, Ramu ili Hrista za svog gurua. Molite se Njemu. Meditirajte na Njega. Pevajte Njegovo ime. On će vam poslati odgovarajućeg gurua.

Svami Satjananda – period života uz Svami Šivanandu

Svami Nirandanananda Sarasvati

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

U guruovom ašramu: U ašramu je Svami Satjananda imao aktivnu administrativnu ulogu. Imao je razne odgovornosti: bio je upravitelj, izdavač, sekretar Svami Šivanande. Sam Svami Šivananda je za njega rekao: „Svami Satjananda može da uradi posao za četvoricu i nikada se ne žali.“ Ako neko može da obavi posao za četvoricu to znači da je „multitasker“, da može istovremeno da obavlja mnogo stvari. Zbog ove svoje sposobnosti uvek je bio u upravi i administraciji. Nikada nije otišao na čas joge. Nikada nije bio ni na jednom od časova koji su zvanično održavani u ašramu. On je bio organizator, a ne učesnik. Na ovaj način je on služio svom guruu, bez formalnog učenja sistema joge.

Magnetski privlačna ličnost: Svami Satjananda nije bio običan čovek. Bio je obdaren i imao je izuzetnu ličnost, blistao je i imao fotografsku memoriju. Šta god da je video ili čuo, ne bi zaboravio. Ljudi su bili zadivljeni njegovom

sposobnošću pamćenja. Jednom su neki ljudi iz Čatisgara došli u Rikhiju. Pre pedeset godina Šri Svamiđi (*Svami Satjananda*, prim. prev.) ih je posetio u njihovom selu i tom prilikom sa njima proveo četiri meseca u vreme monsuna, *čaturmas-a*. Posle pedeset godina on je



prepoznao nekoliko od prisutnih: „Ti si taj-i-taj, ti si taj-i-taj, ti si taj-i-taj!“ Prepoznao je čoveka od šezdeset godina koji je bio desetogodišnji dečak pri njihovom poslednjem susretu. Setio se njega, njegovog oca, njegove majke; rekao mu je da ima jako mnogo braće i sestara! Tim ljudima su oči zasuzule. Posle pedeset godina, mada su ostarili, Šri Svamiđi ih je prepoznao.

Takav je bio nivo njegove mentalne sposobnosti.

Njegova audiografska memorija je takođe bila podjednako jaka. Svamiđi je mogao da odsluša celo jednosatno ili dvosatno predavanje Svami Šivanande, a onda noću sedne za pisaću mašinu, verovatno prvu generaciju „Velingtonki“, i po sećanju jednostavno otkuca čitavo predavanje od reči do reči. To je onda ujutro odlazilo na štampanje. Podsećam vas da govorim o četrdesetim godinama prošlog veka, kada nije bilo kasetofona, ni kamera, nije bilo ničega, postojalo je samo pamćenje i um. U takvim okolnostima Svami Satjananda je otkucao sve satsange i predavanja Svami Šivanande sve do kraja 1953. Sva izdanja „Divine Life Society“ („Društva za Božanski Život“, prim. prev.) iz tog perioda su prevodi i prepisi predavanja Svami Šivanande, koje je zapisao naš guru, Svami Satjananda.

Učeništvo: Šri Svamiđi je stalno tražio prilike da služi svom guruu, kao i da utka učenja Svami Šivanande u svoj život. Šri Svamiđi je i sam rekao da nikada nije prisustvovao nijednom joga času. Nije znao ništa o asani, pranajami, pratjahari, ili djani. U stvari, kada bi časovi počinjali, on bi spavao jer je to bilo jedino vreme kada je bio slobodan. Odakle mu vremena za jogu? U toku dana je bio u administraciji, uveče je bio na satsanzima i predavanjima, a noću je prekucavao predavanja koja bi dostavljao Svami Šivanandi u četiri ujutru, kada je ovaj otvarao svoja vrata. Tek tada bi imao malo vremena da se odmori, a to je bilo i vreme kada su se održavali časovi. Šri Svamiđi je u knjizi „Joga nidra“ napomenuo da je spavao u vreme kada su njegova guru-braća pevala himne iz Veda i Upanišada i radila asane i pranajame. Na ovaj način je Svami Satjananda

živeo sa svojim guruom, u skladu sa guruom i njegovim učenjima, ali potpuno nesvestan joge kao teme.

Šaktipat: Kad je prošlo dvanaest godina u ašramu i kada mu je Svami Šivananda rekao da krene u svet i širi poruku joge, on je odgovorio: „Ja ne znam ništa o jogi. Ne znam ni elementarne principe joge. Kako misliš da ja to propagiram? Nikada nisam bio ni na jednom času. Sve što sam radio je bilo obavljanje raznih poslova u ašramu.“ Svami Šivananda je rekao: „Pođi sa mnom“, i poveo je Svami Satjanandu u svoju sobu, zatvorio vrata i po rečima Svami Satjanande, za petnaest minuta mu preneo znanje krija joge. Većina krija jogu shvata kao proces buđenja kundalini, ali ovde je Šri Svamiđi mislio na šaktipat.



Šaktipat je prenos informacija sa jednog hard diska na drugi hard disk. To je prenos informacija, prenos energije. To je preuzimanje informacije sa jednog hard diska i prenošenje na drugi hard disk, pod uslovom da kompjuter ima odgovarajući softver i da drugi uređaj takođe ima isti softver. Ovaj transfer je moguć jedino ako kompjuter prepoznaje ograničenja i sposobnosti hard diska i ako je hard disk

sposoban da preuzme sve informacije sa originalnog hard diska. Šaktipat je sinonim za preuzimanje (*download*, prim. prev.).

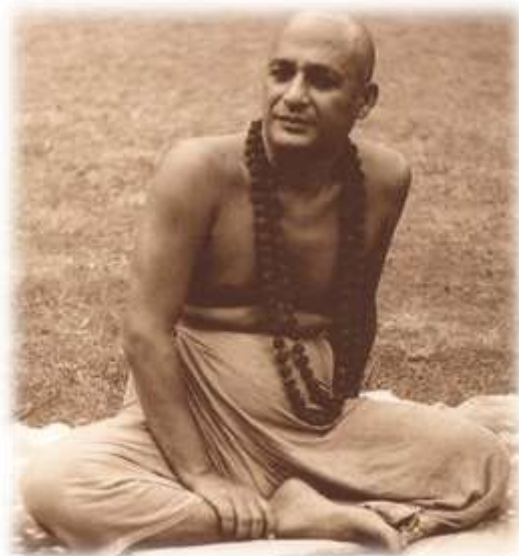
U slučaju Svami Šivanande i Šri Svamiđija, guru i učenik su bili u saglasju. Zbog toga se Svami Šivananda povezao sa Šri Svamiđijem i u petnaest minuta mu dao šaktipat, čitav prenos, sve ono na šta Šri Svamiđi misli kada kaže: „Naučio me krija jogu“. To nije krija joga koju učite kao praksu. Ovde krija joga podrazumeva jogu prenosa, šaktipat. Potom mu je rekao da ode iz ašrama, da postane *digviđaji*, osvajač sveta, i da prenese poruku joge od vrata do vrata i od obale do obale. Sa ovim nalogom Šri Svamiđi je otišao iz ašrama.

Svami Satjanandini darovi

Ispunjen guruovom milošću i ličnim uverenjem, Šri Svamiđi je otišao iz ašrama, putovao Indijom, došao do Mungira i uspostavio joga pokret. Tih dana, pedesetih i šezdestih godina prošlog veka, joga nije bila šire poznata u društvu. Joga je bila prisutna samo kao termin i niko nije znao značenje joga sadhane i kako da je praktično primenjuje. U Indiji i Evropi je bilo vrlo malo učitelja joge. U suštini, joga učitelji iz Indije su u to vreme društvu pokušavali da prikažu jogu kao program življenja, a joga učitelji na zapadu su predstavljali jogu kao program za razvijanje tela i smanjenje obima struka.

Prva generacija joga učitelja u svetu nije podučavala jogu kao sistem za razvoj života, oni su podučavali jogu kao praksu da biste dobro izgledali, da bi vam koža bila lepa a struk tanak. „Joga za zdravlje i lepotu“ je slogan Svami Sarasvati u Australiji, Ričarda Hitlmena u Engleskoj, Rome Bler u Australiji, i mnogih drugih ljudi širom sveta. Ljudi su izvodili joga

vežbe ispred velikog zidnog ogledala da bi videli koliko su postali fleksibilni. Na ovaj način je joga tada predstavljana.



Kada je Šri Svamiđi stigao u Mungir, shvatio je da iako ga je njegov guru uputio da poučava jogu, on nije bio za to pripremljen. On lično je više voleo da živi u osami, da nema nikakve veze ni sa kakvim ašramom, da ne mora da promoviše jogu kao joga učitelj, već da živi kao asketa. Želeo je da zaroni u istrajno usavršavanje učenja svog gurua i njihovog integrisanja u društvo. Šta da radi? Šri Svamiđi je tada sebi rekao: „Dobio sam nalog. To je sada moja dužnost, moja dharma. Zato žrtvujem svoje lične ambicije i želje.“

Šri Svamiđi je odbacio sopstvene želje da bi sledio nalog svog gurua. Bio je rešen da sve dok reč joga ne bude postala odomaćena reč širom sveta, on neće mirovati. To je postao cilj njegovog života.

Kada guru daruje blagoslove i učenik ima veru, ništa nije nemoguće. Guruovi blagoslovi i učenikova vera zajedno mogu da stvore čuda. Sam blagoslov nije dovoljan. Sama vera nije

dovoljna. Nije moguće pljeskati samo jednom rukom; potrebne su obe ruke. Jedna ruka je Božija ili guruova, a druga ruka je vera. Pun vere i sa blagoslovima svog gurua, Šri Svamiđi je učinio da nemoguće postane moguće.

Podigao je ašram u Mungiru. Oni koji su ovde dovoljno dugo setiće se da je 1964, za vreme joga konvencije, on objavio: „Joga je kultura sutrašnjice.“ Kada je započeo svoj posao širenja joge, Šri Svamiđija su dobro primile sve kaste, religije i zajednice. Posetio je islamske države, hrišćanske države, budističke narode, đainske zajednice, zajednice Sika. Nigde nije naišao na otpor. Zato što je njegov metod poučavanja joge bio praktičan, bio je naučan i savremen, na jeziku koji je svima lako razumljiv.

Šri Svamiđi nije samo propovedao jogu. On nije bio samo učitelj joge ili propagator joge. U stvari, sav napor i rad u oblasti joge koji su u prošlosti obavili mnogi drevni mudraci, ne može da se uporedi sa onim što je Šri Svamiđi uradio samo u jednom životnom veku. Uradio mnogo više za jogu i nadmašio je mudrace i učenjake. Kako je to postigao? Potrudio se da izvuče informacije iz klasičnih jogičkih tekstova i spisa, da ih učini razumljivim na savremenom jeziku i tako prihvatljivim za društvo, kao i u naučnim i akademskim krugovima.

Šri Svamiđi je dao novu perspektivu čitavoj praksi joge. Mudrac Patandali je u *Joga Sutrama* definisao samo jednu jogu - rađa jogu. On je bio znalac jedne grane joge, kao profesori na univerzitetu koji se specijalizuju samo za svoj predmet.

Slično tome, drugi učitelji su bili vrsni znalci samo jednog određenog aspekta joge. Svami Satjananda je, međutim, dao kompletnu strukturu sistemu joge, oformio kompletno telo

joge. On nije stvorio jedan deo sistema, recimo jednu ruku, nije stvorio samo jedan organ, recimo jedno oko. On je stvorio čitavo telo i rekao da se to telo zove joga i da ga čine hatha joga, rađa joga, karma joga, gjana joga, kundalini joga, krija joga, mantra joga, nada joga i laja joga. To je učenje Svami Satjanande.



Ne samo da je Svami Satjananda definisao čitavu oblast joge, već je takođe radio istraživanja i osmislio sisteme i tehnike pratjahare, dharane, dhjane, asane i pranajame, koje danas koristimo mi kao i svi ostali. Šta je pratjahara? Šta je dharana? Kakav trening to obuhvata? Šta je dhjana? Koji su njeni različiti stupnjevi? Šta je to krija joga? Šri Svamiđi je bio prvi koji je to jasno izrazio, koji je napisao i izdao knjigu o krija jogi i predstavio je svetu kao literarno delo.

Svami Satjananda je bio prvi čovek koji je izneo uputstva za mudre i bandhe. Pre toga niko nije

poučavao mudre i bandhe. Isto tako, niko nije podučavao pranajamu. Govorim o 1960-im, 1970-im, 1980-im godinama, i ponosan sam što pripadam tradiciji koja je oživela učenje i predmet joge u današnjem društvu.



Šri Svamiđi je razjasnio koncept bhakti joge, koja se čak i danas definiše jedino kao obožavanje i poklonjenje Gospodu. Šri

amiđi je rekao da kao što rađa joga ima osam stadijuma, i tek kad se prođu svi ovi stadijumi čovek postiže mentalnu čistotu i jasnoću, bhakti joga ima devet stadijuma kroz koje može da se pročisti i oduhovi srce. Objasnio je to uz pomoć psihologije, kao put koji dovodi do jasno definisanih mentalnih promena. Osam stadijuma rađa joge vam pomažu da prođete od početka uma na drugi njegov kraj. Na isti način, devet stadijuma bhakti joge pomažu vam da prođete kroz svet osećajnosti i osećanja.

Šri Svamiđi je bhakti jogi dao jedinstveno psihološko tumačenje, da bi je odvojio od uobičajenog religioznog i devocijskog tumačenja. U svojoj knjizi, „*Age of Bhakti*“

(Doba bhaktija), jasno izjavljuje da će se u budućnosti naučnici, sadhui kao i društvo uopšte, baviti istraživanjem ljudskih emocija i da će se doći do zaključka da je bhakti način da se pročiste emocije, jer njenih devet stadijuma progresivno i postepeno vode ka tom cilju.

Šri Svamiđi je radio i na hatha jogi. Prakse neti, kundāl i šankaprašalana koje su danas dobro poznate, nisu bile poznate sve dok nas Šri Svamiđi nije poučio kako da ih praktikujemo. Šri Svamiđi je predstavio i publikovao praktičnu stranu joge, bilo da je to rađa joga, krija joga ili hatha joga. On je takođe opisao i koje sposobnosti treba razvijati da vam život bude lep.

Šri Svamiđi je posvetio jogičku misiju svom guruu tako što je ispunio njegov nalog do kraja. Rekao je: „Tražio si od mene da propagiram jogu. To sam uradio i kao konačno dovršenu, ja je darujem tebi“. Ganga Daršan (*ašram Biharske škole joge u Mungiru, Indiji*, prim. prev.) je Šri Svamiđijev dar svom guruu. To je isto tako Šri Svamiđijev dar nama, kulminacija njegovih napora čije je rezultate preneo na nas. Ako u budućnosti neko bude zaslužan za oživljavanje joge, istorija će zaslugu za sistematizovanje joge pripisati Svami Satjanadi i Biharskoj školi joge.

(Odlomak iz predavanja „Darovi tradicije“, 7. februar, 2011)

Uloga šatkarmi u celokupnoj jogi

Svami Nirandhan Sarasvati

Odlomak iz knjige Hatha joga 3, Šatkarme

Kada se joga primenjuje na ispravan način, tada svako treba da prođe kroz prakse hatha joge, uključujući tehnike čišćenja, da bi se telo oslobodilo toksina koji se nagomilaju kako na grubom, fizičkom tako i na suptilnim nivoima.

Kao što se navodi u Patandalijevim "Joga sutrama", tradicionalna joga kaže da prvo moraju da se usavrše vežbe hatha joge pre nego što se započne sa rađa jogom, odnosno tehnikama aštanga joge (*osmostepenog procesa meditacije*, prim. prev.). Bez prethodnog usavršavanja hatha joge ne može se ući u rađa jogu. Treba sagledati sam život a i potrebe čovekove iz dva ugla.



Koje su čovekove potrebe? Zašto uopšte neko počne da radi jogu? Ako neko počne sa jogom da bi imao privremene koristi od nje, to jest da bi se rešio trenutnog problema, bolesti, stresa ili napetosti, jogu tada koristi kao alternativni

metod lečenja. U tom slučaju zaista nije važno koji se tip joge radi. U tom slučaju može da se radi bilo šta – kvalitet zdravlja i života, tela i uma se može u mnogome poboljšati, i kada se ostvari cilj ka kome se težilo, vežbe joge mogu da se napuste u potpunosti. To je jedan ugao gledanja na jogu i to je trend koji većina ljudi sledi.

Drugi metod je kada se donese odluka da li će joga da postane životna disciplina ili ne. Ukoliko se joga prihvati kao disciplina, tada ona prerasta u sredstvo da se prevaziđu ograničenja i čula, i uma i ličnosti. Ako neko teži ovom tipu kvalitativnog preobražaja da bi podstakao proces evolucije i unutrašnje buđenje koje čoveka približi svetu u kome živi, tada joga mora da se radi sa adekvatnom sankalpom (*namera, odluka*, prim. prev.) i da se pravilno primeni u životu, a ne samo da se od nje štrpne jedna mrvica tu, jedna tamo.

Proces i disciplina

Takođe treba da se počne sa treningom samovaspitavanja uma, pošto stanje fizičke pročišćenosti i detoksikacije vodi uravnoteženju fizičke energije sa mentalnom energijom, *prane šakti sa čita šakti*, vitalne sile sa mentalnom silom, solarne sile sa lunarnom silom, janga i

jina. Ove dve sile se susreću jedna sa drugom u ađna čakri. Cilj hatha joge jeste da se probude te dve sile u čoveku i da se dovedu u međusobni sklad.

Hatha joga je specifična grana joge koja ima za cilj

da pročisti kanale kojima teče prana šakti: ovo čišćenje se naziva *nadi šudhi*. Tehnike čišćenja u hatha jogi, kojih ima ukupno šest, pročiste celokupan organizam od glave do perineuma (*međica u dnu karlice*, prim. prev.) uključujući i jednjak, želudac, tanko i debelo crevo, i one čine kompletan sistem za unutrašnje pročišćenje. Pošto se telo pročistilo praksama neti, dhauti i basti (*prve tri grupe praksi šatkarmi*, prim. prev.), uče se pranajame da bi prana ušla u te *nadi*-je, kanale koji su upravo pročišćeni. Potom sledi učenje koncentracije i aktiviranje čakri (*psihoenergetskih centara*, prim. prev.) putem specifičnih *krija* (*tehnik krija joge*, prim. prev.). Šta sledi posle neti, dhauti i basti? Kapalbhata. Kapalbhata nije samo vežba disanja, pranajama, već zapravo serija metoda kojima se uspostavlja kontrola nad tokovima prane u telu. Trataka je najjednostavniji način da se um fokusira, bez



ikakve borbe i muke sa samim sobom. Nauli je opet specifična krija kojom se aktivira određeni psihički centar u prostoru manipura čakre, skladištu prana šakti.

Zajedno sa ovim tehnikama čišćenja

rade se i specifične krije i bandhe, kontrakcije određenih regiona u telu kojima se podstiču tokovi prane, kao i mudre, tehnike kojima se preusmerava tok energije u telu. Njima je važno ovladati jer samo one mogu da potaknu stvarne, odgovarajuće i korisne rezultate iz oblasti tehnika rađa joge. Tradicija joge jasno ukazuje na činjenicu da bi pre praksi rađa joge čovek morao da usavrši hatha jogu. A pre nego što se i pokuša sa tehnikama naprednijih grana joge, treba da se ovlada rađa jogom – to je redosled, to je proces.

Problem je u tome što judi vole da idu grlom u jagode. Ako je želite da uvedete jogu kao disciplinu u svoj život, onda ne trčite pred rudu već sledite sistem. Ako se bude sledio sistem, zasigurno će uslediti pozitivna životna postignuća i ostvarenja.

Pravilna jogička ishrana

Svami Satjananda Sarasvati

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

Mnogi ljudi se pitaju koja je idealna ishrana za one koji rade joga prakse. Tokom Krija joga kursa održanog u Satjananda ašramu u Barseloni, u septembru 1981. godine, Svami Satjananda Sarasvati dao je sledeći odgovor.

U poslednjih 20 do 30 godina stvoreno je mnogo zabuna po pitanju najpogodnije ishrane za joga aspirante. Mnogi aspiranti veruju da jogin treba da konzumira mleko, voće i sirovo povrće. Međutim, to nije tačno i na temelju sopstvenih zapažanja i iskustava po tom pitanju, to nikako ne bih mogao da preporučim. Nakon brojnih isprobavanja i grešaka, zaključio sam da postoje određene namirnice koje uopšte nisu pogodne za čovekov organizam. Ako analizirate digestivne sokove i pljuvačku, ako ispitajte jačinu sluzokože digestivnog trakta, kao i dužinu tankog i debelog creva, i napravite poređenje sa drugim mesožderima ili biljojedima, primetićete da postoji apsolutna razlika. Dužina našeg creva je dokaz da ljudsko telo treba da se hrani isključivo kuvanom hranom.



S vremena na vreme pominjao sam jogičku ishranu, a sada ću dati neke dodatne ideje.

Najbolje je da ostanete u ašramu nekoliko dana i jedete hranu koju tamo spremamo. Naravno, u njoj nema putera i masnoće, sirove hrane, čak ni voća. Hrana koju joga aspiranti jedu treba da bude kuvana i mora da sadrži neke dodatke. Ne koristim reč *začini*, već *dodaci*, jer dodaci sadrže određene elemente koji su identični enzimima u telu. Na primer, korijander, anis, crni, zeleni i crveni biber, karanfilić, kardamon, cimet i tako dalje. Ovo nisu začini koji se dodaju za ukus, već dodaci jelu koji imaju svojstva koja su slična enzimima u telu.

Pitanje ishrane svakako je relevantno u višim stadijumima joga. Kada se fenomen kundalini buđenja odvija u agja i sahasrara čakri, probavni sistem prolazi kroz promene. Nije u stanju da pravilno svari hranu ili da stvori ono što mi zovemo glad. A kada jedemo vrlo malo hrane, ne dolazi do dovoljnog lučenja hlorovodonične kiseline i enzima. Dakle, bez obzira koju hranu uzimate, najbolja procedura

je da je prvo skuvate i dodate potrebne dodatke.

Nauka o ishrani je nezavisna nauka, ali svakako se odnosi i na svaki sistem joge. ishrana se takođe razlikuje od grane do grane joge. Ovde govorimo o ishrani za buđenje kundalini, koja se na kraju ujedinjuje sa Šivom. Ja ne govorim sada o ishrani koja se koristi u hatha jogi, koja je potpuno drugačija, jer ako vežbate šankaprakšalanu (*potpuni oblik čišćenja creva*, prim. prev.), a onda nastavite da jedete na primer crveni i crni biber, definitivno ćete patiti. Stoga, režim ishrane nije isti kod karma jogina, bhakti jogina, rađa jogina, hatha jogina i krija jogina.

Ishrana bhakti jogina je veoma slobodna. On može da jede i jede. On može da jede sir i maslac i sve vrste slatkiša i konditorskih proizvoda, jer put bhakti joge ne usporava proces varenja. Ista stvar važi i za karma jogina. On može da jede sve, jer on naporno radi po ceo dan u guruovoj bašti ili kuhinji. Bez obzira da li jede sirovu ili kuvanu hranu, sve će biti u redu, jer u njegovom slučaju metabolizam je ubrzan, tako da on ne mora da bude veoma oprezan u vezi sa ishranom.

U rađa jogi, kada treba da sedite duže vreme u meditaciji, snižava se unutrašnja telesna temperatura koja je odgovorna za varenje. Teška hrana zahteva jači metabolizam i višu telesnu temperaturu za pravilno funkcionisanje probavnog procesa. Ako onaj koji radi rađa jogu konzumira težu hranu, tokom vremena će bolovati od dispepsije, visokog krvnog pritiska, reumatizma i srčanih problema.



Dakle, kada govorimo o ishrani, hajde da ne raspravljamo o hrani u smislu puritanizma. Treba da uvek imamo na umu samo jednu stvar - da li je telo u stanju da vari svu hranu. Da bi svarili hranu koju pojedemo, potrebno nam je pet želudačnih sokova u odgovarajućoj proporciji, a takođe je potrebna i određena grupa enzima. Osim toga, potrebna je pravilna unutrašnja telesna temperatura, koja varira u različitim delovima tela

Na putu od usta do rektuma postoje različite zone. U tankom crevu je potrebna konstantna temperatura u dužem vremenskom intervalu. U želucu je viša temperatura potrebna najviše tri sata. Ako se viša temperatura u njemu zadrži duže od tri do četiri sata, možete razviti višak želudačne kiseline i čir na želucu. Ako imate sniženu temperaturu u tankom crevu, onda ćete imati želudačne probleme. A ako imate višu temperaturu u debelom crevu, imaćete dijareju, dizenteriju ili kolitis.

Dakle, ove temperature se menjaju nakon dužeg perioda meditacije i *sadhane*, a ako je ona deo vaše svakodnevne rutine, moraćete tome da prilagodite svoju ishranu. Prvo, povrće treba da bude dovoljno skuvano tako da niska temperatura u organizmu ne ometa probavu. Drugo, moraćete nešto da dodate povrću kako biste potpomogli lučenje enzima i kiselina potrebnih za proces varenja i time ćete prištedeti energiju.

Neke namirnice kao što su papaja, ananas i klice, sadrže enzime. Korijander, biber, kurkuma, seme anisa, aleva paprika, kumin

(kim) u semenu, seme slačice, ulje i beli luk su sredstva za poboljšanje varenja, jer potpomažu da se proces varenja nesmetano odvija. Neki alopatski lekovi za digestivne probleme se zapravo prave od ovih supstanci.

Takođe, postoje mnoge biljke koje pospešuju varenje. Nana, lucerka (alfalfa) i kamilica su verovatno najpoznatije.

Nakon što sam detaljno proučio prirodne namirnice i sve ih isprobao na sebi, došao sam do zaključka da je najbolja jednostavna kombinacija prirodnih i makrobiotičkih namirnica. Takođe sam otkrio da umesto da kuvamo hranu u stomaku, najbolje je da je skuvamo u šerpi. Dok se hrana kuva, treba joj dodati pet do šest začina koji pospešuju varenje. Oni se umešaju u jelo, a proces kuvanja oslobodi enzime i hemikalije koji će pomoći varenje. Kombinacija toplote i dodataka koji pospešuju proces varenja i lučenje enzima, razgrađuje hranu na sitnije i bazičnije sastojke čime je čini lakšom za varenje i očuvanje energije.

Postoji fantastična ishrana do koje sam došao tokom mnogih godina, jer u ašramu nije moguće imati različite vrste dijeta koje bi svima odgovarale pošto nemamo toliko vremena, a ni novca. Zato sam pokušao da razvijem dve jednostavne vrste ishrane – jednu za one koji vole pšenicu, a drugu za one koji vole pirinač. To se zove integrisani kičari. Prvo skuvate pirinač i sočivo zajedno (*dhal, žuto indijsko*



sočivo, prim. prev.), a zatim dodate sve što imate od povrća. Možete staviti bilo šta, jelo će biti u redu. To je najjeftinije jelo i jelo koje najbolje zadovolji čoveka, koje sam ikada probao, u celom svetu. Ne postoji

ništa što može da se uporedi. To jelo je najbolje za one ljude koji vole pirinač. Za one koji vole pšenicu, postoji još jedan način da se pripremi kičari, koristeći izlomljenu pšenicu.

(*zrna pšenice u mlinu prethodno izlomiti, ne sasvim do brašna*, prim. prev.)

Prvo treba da se skuva pšenica dok ne omekša, zatim se doda dhal (sočivo) i sve povrće i dobro se ukuva. Kada jedete ovaj kičari, možete slobodno da jedete koliko god želite, bez ikakve bojazni. Ovo je prava hrana za osobu koja je na visokom nivou u duhovnom životu i samo što nije dospela u krajnji stadijum.

Poslednjih godina mnogi tragaoci su se zainteresovali za ishranu i razni sistemi su analizirani i isprobavani. Pravilna ishrana je prava pomoć duhovnom aspirantu u svakoj njegovoj fazi. Hrana je podjednako važna koliko i joga. Međutim, ako ste zainteresovani samo za ishranu i ne praktikujete jogu, onda ste fanatik za hranu. Dakle, u odnosu na ishranu, postoji jedna važna stvar koju morate da zapamtite. Svest je iznad hrane. Bez obzira da li jedete voće, kuvano ili sirovo povrće, sir, maslac, govedinu ili šunku, to neće napraviti razliku u kvalitetu vaše svesti.