

Joga bilten

Broj 36, mart 2020.



Izdaje: Bihar joga klub, Radoja 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.syae.eu

Sadržaj

Rađa joga sutre	3
Rađa joga prema Patandaliju	8
Čišćenje je prvi korak	13
Moja iskustva u jogi – Patnja – prikriveni blagoslov	16

„Rađa joga sutre“ u svakodnevnoj vežbi joge

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 1982.)

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

Patandalijeve *Rađa joga sutre* su podeljene u četiri poglavlja. Jedno od poglavlja je poznato pod nazivom *Sadhana pada*. *Sadhana* je sanskritska reč, koja znači usavršiti nesavršen um. Onako kako se dresira divlji konj, tako se u jogi kontroliše divlji i nezreli um.

Tokom evolucije um se ispoljio u ljudskoj formi, ali taj um ni u kom slučaju nije ni savršen ni pouzdan. Iako je um dar prirode, on ima svoja ograničenja. Um je zavisan od čula jer od njih prima informacije i podsticaje. Stoga, rađa *Joga sutre* tvrde da ovaj nesavršen um može postati savršeniji i efikasniji kroz praktikovanje *sadhane*.

Predstaviću vam tri elementa koja su najvažnija kada govorimo o usavršavanju ljudskog uma. Onaj ko radi *sadhanu* je poznat kao *sadhak*. Ono što *sadhaka* vežba se zove *sadhana*. Kad se *sadhana* usavrši i počne da daje rezultate, postignuće do koga se dođe je poznato kao *sidhi*. Uglavnom se tumače kao psihička postignuća, ali se ovde odnose samo na usavršavanje uma.

Vežbanje pranajama

U rađa *Joga sutrama* Patandali predlaže različite vežbe za svakodnevnu *sadhanu*. On govori i o

asanama, pranajamama, koncentraciji i meditaciji. Nije dovoljno aspirantu predstaviti

samo filozofski aspekt. Filozofija je neophodna za razumevanje, ali ne i za praksu. Vežba je ona prekretnica posle koje počinjemo da radimo nešto na određeni način.

Zatim Patandali govori o pranajami. Uдах i izdah su deo pranajame, ali je Patandali određeniji u vezi same definicije pranajame. On sam međuprostor između udaha i izdaha definiše kao pranajamu, što znači da kada zadržavamo dah mi zapravo tada praktikujemo pranajamu. Stoga se aspirant mora spremiti da izvežba zadržavanje daha bez ikakvih neželjenih posledica.

Zadržavanje daha, koje nazivamo *kumbhaka*, utiče na nervni sistem, mozak, respiratorni sistem, kao i na sve ostale sisteme u telu. To je upravo ono što nam naučnici govore poslednjih dvadesetak godina, ali Patandali u vezi s tim ima jednu posebnu napomenu. On kaže da kada uspete da usavršite pranajamu, tada ćete ukloniti i veo koji skriva svetlost.

Zadržavanje daha je pranajama; to je prva definicija. Kada vežbate pranajamu, tog trenutka vi utičete na svest. Kada se utiče na svest, uklanja se veo i svetlost se pojavljuje. Ova svetlost nije

svetlost koja dolazi spolja, svetlost koju vidite čulima. To je ona svetlost kojom postajete slobodni od svih životnih patnji, a poznata je kao prosvetljenje. Stoga, kada govorimo o svakodnevnom vežbanju joge, treba da zapamtimo da je u pranajami neophodno da usavršimo zadržavanje daha.

U Patanđalijevim rađa *Joga sutrama* ne pominje se direktno koji se odnosa i razmera koristi u vežbi pranajame, ali u drugim joga tekstovima, kao što su *Hatha joga pradipika*, *Gorakša samhita*, *Vigjana bhairava tantra*, postoje brojne reference koje se odnose na razmere u pranajami. Ovi tekstovi jasno navode kako treba vežbati pranajamu. Pranajama nije samo udisanje kiseonika. To je sistematična nauka koja vodi do prosvetljenja. U *Joga sutrama* jasno je navedeno da se pranajamom uklanja veo i pojavljuje svetlost. Stoga je neophodno da se vežbe hatha joge integrišu u praksu pranajame.

Prema hatha jogi u pranajamu treba da bude uključene tri bandhe: đalandara bandha (blokada bradom), udijana bandha (kontrakcija abdomena), i mula bandha (kontrakcija perineuma). Pored ovoga je potrebno naučiti u kom odnosu i u kojoj proporciji se zadržava dah između svakog udara i izdaha. Za početnike odnos je 1:1:2, nastavlja se sa odnosom 1:2:2, a potom se napreduje do odnosa 1:4:2. Kada se dostigne odnos 1:4:2, dodaje se još jedan element u razmeru daha, a to je: 1:4:2:2. Poslednje dodato je zadržavanje daha van pluća, spoljašnja kumbaka. Vežbanjem i održavanjem ove razmere u pranajami, može se postići buđenje prane, tj. pranične sile u vama.

Kako izabrati predmet na koji da se vežba koncentracija

U Patanđalijevim *Joga sutrama* dosta se govori o koncentraciji. Kada uspete da zadržite um na jednoj tački određeni vremenski period, to se zove koncentracija (dharana). Ako ste u stanju da zadržite pojam cveta u umu neko određeno vreme, onda govorimo o tome da je um postigao stanje koncentracije.

Postoji jasna razlika između pratjahare i koncentracije. Pratjahara je praksa kojom pokušavamo da izolujemo um od čulnih stimulacija. Stoga, stanje koncentracije postaje savršeno i kompletno samo ukoliko je i pratjahara dobro uvežbana. Kada pokušavate da izolujete um od čula, u početku će se često javljati odvracanje pažnje. Svaki put „ćita vriti“ ili mentalni obrasci postaju isprekidani i poremete se usled uticaja čula na um, pri čemu um, koji je postao toliko zavistan od čula, nastavlja da prihvata ova uznemiravanja. Na taj način, pranajama takođe postaje i vežba pratjahare. Pored ovoga, Patanđali govori o mnogim drugim vežbama pratjahare. Možete se koncentrisati na bilo kog velikog sveca, na bilo koji oblik svetlosti, na bilo koji zvuk, ili na sopstveni proces mišljenja, ili na šta god želite.

Međutim, ovde jedna stvar postaje sasvim jasna. Na početku duhovne prakse nije neophodno da se izabere neki religiozni simbol za predmet koncentracije. Umesto toga može ponekad da se koristi za koncentraciju i neka jaka misao koja ostavlja snažan utisak na um, s obzirom na to da nema koristi od borbe sa umom. Tokom meditacije možete pokušati da mislite o

religioznom simbolu, ali um se neće složiti sa time, zato što ako ste vaspitavani na određeni način, um je time postao uslovljen. Stoga kada pokušate da se koncentrišete na nešto strano tom uslovljenom načinu mišljenja, um će se samo izmigoljiti. Kada razmišljate o običnim svakodnevnim stvarima, neće biti uznemirenja, međutim, ako pokušate da se koncentrišete na neki religiozni simbol, uznemirenost uma i konfrontacija počinju. Veoma je važno znati da je kada se radi sadhana može biti samo minimalne konfrontacije u umu. Nema koristi od borbe sa sopstvenim umom. Ko se sa kim bori? Ne postoje dva uma; svest je jedna, ali zarad raznovrsnosti, postoje različiti vritiji, obrasci ili oscilacije u umu. Kada se suprotsavljate sebi, stvarate svađu među sopsstvenim vritijima. A kada ta konfrontacija među sopsstvenim vritijima postane intenzivna, onda ćete imate šizofrene ispade. Ukoliko posetite neku mentalnu bolnicu, videćete ono o čemu govorim. Razgovarao sam sa stotinama pacijenata sa mentalnim problemima i praktično su svi bili žrtve sopsstvenog uma.

Patandali je veoma obzriv u vezi sa ovim, o čemu govori u jednoj predivnoj sutri (Samadhi pada: 39), koju citiram: „Jatha abhimata dhjanat va", što znači: „Ukoliko niste u stanju da se koncentrišete na neki od predloženih načina, onda izaberite neki svoj.”

Važno je da simbol bude tako upečatljiv da se um potpuno stopi sa njim. Kada ovako postupate,

veoma lako možete ući u stanje meditacije (dhjana).

Sanjam: usavršavanje uma

U rađa jogi postoje tri koraka, koja kulminiraju prosvetljenjem: dharana, dhjana i samadhi. Dharana je sposobnost uma da se zadrži na jednom pojmu; dhjana znači potpuno fokusiranu svesnost, bez osciliranja pažnje, na taj određeni pojam. Na primer, ako se koncentrišete na cvet i u stanju ste da zadržite cvet u umu neko određeno vreme, ali niste u stanju da zaboravite na sebe, i još uvek ste svesni vremena i prostora. To je poznato kao dharana ili stanje koncentracije.

Kada ste u stanju da zadržite pojam cveta u umu, ali niste više svesni sebe, ni toka vežbe, to je poznato kao dhjana ili stanje meditacije. Kada ste u stanju da zadržite pojam cveta u umu, a istovremeno cvet u vama postane unutrašnje iskustvo, tako da nema razlike između spoljašnjeg cveta i iskustvenog cveta, kada su oba cveta ista, to stanje je poznato kao samadhi. Kada se istovremeno praktikuju sva tri koraka, to se naziva sanjama.

Kada se dharana, dhjana i samadhi postignu zajedno i istovremeno, to stanje nazivamo sanjam. Kada ste u stanju da izvedete sva tri koraka zajedno, tada će um postati kreativan, konstruktivan i sposoban. Tada postaje moguće zadržati bilo koju ideju u umu sa većom snagom,



i nema više u umu prepreka, ograničenja njegovim sposobnostima.

Savršen um koji je sposoban da razmislija o cvetu, može takođe da misli i o suncu. Kada postignete sanjam, onda vežbu možete primeniti na različite simbole. Možete praktikovati sanjam na sunce, na misli o drugima, na kurma nadi koji se nalazi u blizini tiroidne žlezde, na svoj lik, ili na težinu odnosno lakoću svog tela. Pošto je um postao veoma sposoban i efikasan, sada možete da vežbate na bilo kom objektu.

Kada um dostigne savršenstvo u sanjamu, tada se postižu i sidhiji, što znači savršenstvo. Stoga je potrebno da se u svakodnevnoj praksi ove stvari integrišu sledstveno i sistematično.

Jantra, mantra i mandala

Tokom niza godina sam razmišljao o podesnim simbolima za vežbu koncentracije i shvatio da postoje milioni simbola. Svi simboli su zapravo povezani sa našim arhetipovima. Imamo sopstvene samskare, naš sopstveni mentalni sklop. Naš um je sastavljen od miliona arhetipova. Na te arhetipove ne možemo uticati samo preko verskih simbola. Po mom mišljenju, na njih se može najbolje uticati tantričkim simbolima: preko jantre, mantre i mandale.

Na primer, pokušajte da se koncentrišete na muladara čakru i na jantru i biđa mantru muladhara čakre. Ukoliko to ne deluje, koncentrišete se na svadistana čakru, i na njenu jantru i mantru. Ukoliko ne deluje, pređite na

manipura čakru, anahata, višudi ili adna čakru. Naravno da neke od čakri neće reagovati, s obzirom na to da smo svi ljudska bića u procesu razvoja. Ukoliko vas je evolucija odvela dalje od manipura čakre, a pokušavate da se koncentrišete na muladara čakru, onda svakako nećete imati uspeha. Stoga mora guru da vam pomogne, koji je probudio unutrašnje znanje o različitim čakrama i njihovim jantrama i biđa mantrama.

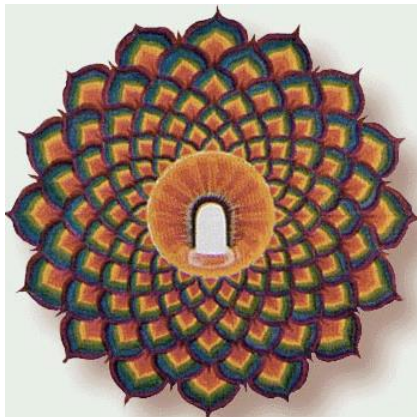
Kada karma napravi blokadu

Svi su iskreni, svi rade naporno, ali se uspeh ne dešava većini ljudi. Gde je blokada? To je ono o čemu nikada nismo razmišljali. Šta će se desiti ukoliko upalite sveću, a potom otvorite sve

prozore i uključite nekoliko ventilatora? Plamen nikada neće biti miran i stabilan. I šta god da uradite on će se brzo ugasi. To je ono što nam se svima dešava u svakodnevnom životu. Postoji unutrašnje svetlo, ali ono neprekidno treperi, bledi i nestaje. Usled mnoštva životnih oluja to unutrašnje svetlo ne može da gori stabilno. Šta onda radi

mudar čovek? On isključi ventilator i zatvori sve prozore kako bi obezbedio konstantnu i stabilnu svetlost.

Blokadu nije teško razumeti. Naša sopstvena ličnost je stvara, koja je pod uticajem samskara, a samskare su pod uticajem naše karme. Prvo ove samskare mora da se pročiste, ali ne možete bilo kojom običnom metodom da istrošite svoju karmu. Možete da činite dobra dela, dela milosrđa, ali time nećete dotaći karmu. Možete



služiti siromašne, ali to neće uticati na vašu sudbinu. Radite sve što smatrate dobrim delima, filantropskim i altruističkim, to je sve samo spoljašnjost, fasada. Ništa od toga što radite ne prodire dovoljno duboko u vaš unutrašnji život.

Život je veoma misteriozan. I sam sam ponekad začuđen. Ali kuda god da pogledam, ja vidim samo bezgraničnost. Ljudima je teško čak i da prestanu sa navikom kao što je pušenje. Sreo sam mnogo izuzetnih socijalnih radnika koji su kompulzivni pušači. Kada sam ih pitao zašto ne prestanu sa time, rekli bi: „Ne možemo, ne znamo na koji način“. I tako dođete do trenutka kada su vam potrebne tantričke prakse. Paljenjem čak i najmanje vatre, možete u trenu spaliti gomilu pamuka. Na sličan način, tantričke prakse pomažu da se um oslobodi i ličnost koriguje, a korigujući svoju ličnost, indirektno pomažete razvoju sanjama.

Jednom prilikom dok sam radio sanjam, iznenada sam se setio nekoga ko mi je bio veoma drag. Odmah se moj sanjam potpuno raspao. Otišao sam tako visoko, i iznenada sam se našao na zemlji. Zašto? Zato što nisam očistio tu samskaru u svom umu, te se ona pojavila u visinama sanjama. Posle toga sam rešio da očistim tu samskaru, te sam sledio obrazac tantričke meditacije.

Zato, tokom svakodnevne prakse joga sadhane, moramo imati dve stvari na umu: prvo, kako da dopremo do uma kroz silne njegove lavirinte, i drugo, kako da uklonimo prepreke sa puta. Patanđali je dao jednu prelepu ideju: „Morate postići mir u umu.“ Mir u umu se u rađa jogi naziva „ćita prasadam“.

Kada se uspostavi mir u umu, tada sadhana dobija zamah. Mir u umu se postiže kroz „vairagju“, koja ne znači odricanje. Vairagja je kontrola starih načina mišljenja, bilo prijatnih ili onih drugih.

Unutrašnje iskustvo

Ovo je bilo predstavljanje praksi rađa joge u odnosu na svakodnevnu sadhanu. Na kraju, želim da vam dam jedan nagoveštaj. Ono što vidite spolja, možete videti unutar sebe. A da biste videli to spolja, potrebna su vam čula. Međutim, da biste gledali unutra, nije vam potrebno posredstvo čula. Ali takva sposobnost se mora postići. Ne brinite se o kvalitetu praksi, ni da li su one dobre. Budite uvereni da je praksa koju radite toliko moćna, tako da možete videti unutrašnji objekat potpuno jasno, kao da je stvaran.

Ukoliko vam vežba ne daje to unutrašnje iskustvo, onda je potrebno da je sagledate ponovo. Ne postoji razlika između spoljašnjeg i unutrašnjeg iskustva, oba su veoma slična, ali kada budete mogli da imate unutrašnje iskustvo koje ne zavisi od čula, tada je um postao veoma moćan. Tada ćete moći da utičete na svoju sudbinu i karijeru, moći da promenite svoje životne uslove. Ne postoji ništa što ne možete promeniti. To je krajnja tačka u jogi, koji svi moramo dostići. To stanje uma, taj kvalitet iskustva je poznat kao „super um“. Kako bi označio ovaj pojam, Šri Aurobindo iz Pondičerija je koristio termine „psihička rasa“, „natčovečanska rasa“, „super mentalna rasa“. Ta super mentalna rasa je rezultat joga vežbi. To je ona vrsta ljudi čiji umovi mogu da stvore živo unutrašnje iskustvo bilo čega što zamisle. ॐ

Rađa joga prema Patanđaliju

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 1980.)

Patanđalijeva joga je jedinstven sistem u ljudskoj istoriji. Pristup je potpuno jednostavan i jasan, bez rasprava o religijskim iskustvima i obredima. Patanđali prelazi direktno na suštinu problema, pri čemu su instrukcije date u njegovom sistemu rađa joge zaista neseektaške, naučne i stoprocentno spiritualne. Bilo da je neko hindu, musliman, parsi, hrišćanin ili ateista, to ne pravi nikakvu razliku, jer se učenja odnose isključivo na realizaciju viših, prosvetljenijih dimenzija svesti.

U samkija filozofiji, veliki riši Kapila jasno ističe da svest ima svoja ograničenja koja se razlikuju po rangovima manifestacije u materijalnom svetu. Po fizici materija ima svoja prirodna ograničenja različitih stepena, sve dok se konačno ne transformiše u čestice iz kojih se oslobađa energija. Ova energija se rastvara u domen beskonačnosti, izvan našeg poimanja. Na sličan način, Patanđali shvata proces spiritualne evolucije od konačnog do beskonačnog.

Prema Patanđaliju, vrhunski oblik svesti je iskustvo. Ovo iskustvo nije psihičke prirode, niti su to iskustva božanskog, sunca ili meseca ili demona. Ne! Ono je van svih kategorija, to je jednostavno iskustvo samo po sebi, lišeno slika ili koncepata. Štaviše, ovo stanje

poznato kao *anubhava* se ne može ostvariti putem uma. Um ima svoju relativnu ličnost i ograničenost. Um nije apsolutan. On ima svoje sopstvene zakone koji ga determinišu.

Anubhava, kao krajnje spiritualno iskustvo, se kreće u okvirima nedefinisanih zakona. Pre svega zakoni određenosti i neodređenosti moraju biti pravilno shvaćeni. Kada se priroda i poreklo iskustva ne mogu objasniti pojmovima uobičajenog jezika logike, tada se pitamo: „Ko je bio taj koji je doživeo iskustvo?“ Ja kažem, niko. Ipak, kada govorimo o iskustvu, nagoveštavamo da postoji dualnost, tj. samo iskustvo i onaj koji je doživeo iskustvo. Kako dualnost ne može da egzistira u domenu anubhave, javljaju se dva konfliktna gledišta. Međutim, u stanju samadhija ne važe pravila logike. Sledstveno, ni rađa joga sadhana nije definisana prema logičkoj, puritanskoj filozofiji, niti u cilju ispunjenja verskih propisa ili morala.



Jame i nijame

Jame (društvena pravila) i nijame (lična pravila) su prva dva i osnovna koraka rađa joge. U početku neko može misliti da su ona povezana sa religijskim gledištima i stavovima. Na primer, *satjam* što znači istina, predstavlja jednu od jama.

Pošto se za istinu zalažu sve religije, postavlja se pitanje da li to što rađa joga insistira na poštovanju istine, vodi ka religijskoj praksi. Na taj način bi mnogi koji ne veruju u religiju, odmah odbacili rađa jogu. Međutim, to je netačno.

Postoji sledećih pet jama:

nenasilje (ahimsa),

istinoljublje (satja),

poštenje (asteja),

senzualna apstinencija

(brahmačarja), i ne

posedovanje (aparigraha).

Postoji sledećih pet nijama:

čistoća (sauča),

zadovoljstvo (santoša),

uzdržavanje (tapas),

samoposmatranje

(svadhaja) i prepuštanje

Bogu (Išvara pranidhana).

Videćete da su ovih pet

jama i nijama prvenstveno

namenjene otklanjanju

problema uma – negativan

uticaj na emotivno,

psihičko i mentalno telo. Njima se uklanjaju i

negativne samskare koje se nalaze u najdubljim

delovima svesti, a koje predstavljaju barijeru u

višim fazama meditacije.

Samskare se mogu ukloniti na pozitivan ili

negativan način. Pozitivna metoda se sastoji od

razvijanja svih mentalnih, emotivnih i fizičkih

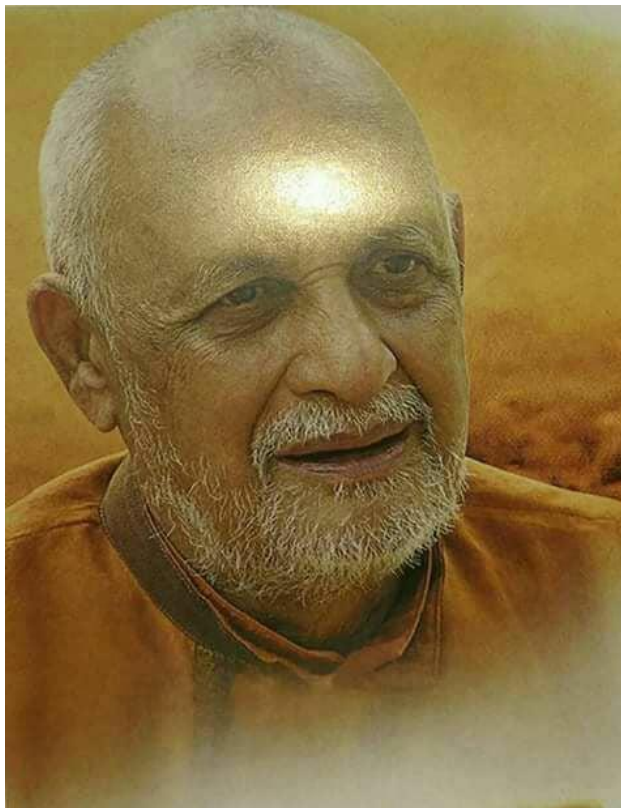
kvaliteta koji će obogatiti um i dovesti ga u stanje

savršene ravnoteže (satva guna). Ove pozitivne

osobine su: prijateljstvo (maitri), saosećanje

(karuna), veselost (mudita) i ravnodušnost ili

neostrašćenost (upekša). Oni se mogu ugraditi u



strukturu ličnosti. Zamislite osobu čija ličnost zrači prijateljstvom, saosećanjem, radošću i neostrašćenošću. Takva osoba će svakako imati manje problema sa meditacijom, nego osoba koja je ljubomorna, okrutna, melanholična, ostrašćena i nezadovoljna sobom i svetom oko

sebe. Ovakva osoba će morati da se suoči sa mnogim psihotičnim iskustvima tokom meditacije. Može da joj se desi da postane uplašena, uznemirena, ili da plače i zavija kao pas.

Jame i nijame pročišćavaju glavni deo svesti, baš kao što se u prašnjavom kraju, kuća održava čistom tako što se zatvaraju vrata i prozori. Ali ne možete zatvoriti vrata željama, strastima i vezanostima. Svaki aspirant mora da

odredi prirodu ili granice jama i nijama, u skladu sa svojom ličnošću. Za nekoga poštovanje svih jama i nijama kulminira dubokom meditacijom, a nekog drugog ono dovodi do histerije i psihotičnih napada. Stoga se „adhikara“ odnosno lična ograničenja i sposobnosti moraju uzeti u obzir. Kako bi se očuvalo mentalno zdravlje, ne zaboravite da sve ono što čini vaš um bolesnim predstavlja anti-jamu i anti-nijamu. Sve što može potisnuti vašu svest i um, ili stvoriti nemir, depresiju i gušenje ličnosti, se takođe smatra anti-jamom i anti-nijamom.

Upotreba mantrre

Cela stvar treba da bude prirodno i prijatno iskustvo. Ukoliko vežbanje jama i nijama stvara napetost, šta će se onda dogoditi u pratjahari, a šta tek tokom meditacije? Stoga, uporedo sa jamama i nijamama potrebno je raditi mantra jogu. Mantra je reč, vibracija, koja oslobađa um od samskara, baš kao što se energija oslobađa iz materije. To je etimologija mantrre, definisane čisto u pogledu mentalne i spiritualne slobode ili mokše.

Prema nada jogi struktura materije se sastoji od miliona zvukova, kako poznatih tako i nepoznatih. Svaki predmet je jedan zgusnuti sklop zvučnih čestica, a jogini smatraju da ono što spaja ove čestice u čvrsti oblik je zvuk ili mantra. Kada ponavljate mantru, vi zapravo radite na problemima svoje svesti i uma. To je najmoćnija praksa.

Uzmimo mantru Om za primer. Om se sastoji od dva zvuka, O i M, i može se ponavljati na četiri načina - glasno, šapatom, mentalno ili automatski, spontano. Na kraju, ona postaje deo vaše svesti. Baš kao što i platno na kome umetnik slika prelepu sliku, prestaje da postoji, na isti način i mantra postaje sastavni deo opšte strukture uma.

Mantra morate da vežbate kroz četiri etape. Prvo glasno, ili kao Ommmmmm ili Oooooom, dozvoljavajući da zvuk bude registrovan od strane mozga, koji zauzvrat menja svoje talase tako da se mir u umu i pratjahara javljaju spontano. Posle nekoliko meseci mantru treba izgovarati šapatom, zatim je mentalno ponavljati,

i na kraju sjedinjeno sa dahom. Pratjahara će biti uspešna ukoliko mantra bude osnova vaše sadhane.

Pratjahara

U pratjahari se svesnost privremeno odvoji od senzornih, čulnih i motoričkih nerava. Impulsi koji iz mozga putem nervnog sistema idu ka spolja, povučeni čulima, sada se povlače od čula vezanih za akciju (karmendrija), kao i od čula vezanih za osećaje i saznanje (gjanendrija). Kao rezultat toga, svesnost se izoluje i ne opaža više različite nadražaje od spolja. Tada iznutra počinju da se opažaju drugačije stvari, poznatije kao samskare.

Blokira se priliiv iskustava spolja, tako da um razmišlja o nagomilanim utiscima tokom prethodnih života, zajedno sa poslednjih dvadeset do šezdeset godina tekućeg života. Kako koja impresija izlazi na površinu, dolazi do eksplozije u umu. Normalno, kada ste u prodavnici, ili gledate televiziju, um je miran i vi nemate problema. Ali čim uzmete malu i krenete sa ponavljanjem mantrre koncentrišući se na dah ili na neku od čakri, kreće uznemiravanje.

Da li je to dobro, da li je to neophodno? Apsolutno. Kroz ta uznemirenja (vikšepa) treba de se prođe u početnoj fazi pratjahare, u suprotnom, ćete morati da se suočite sa ovim smetnjama u fazi koncentracije, meditacije ili čak savikalpa samadhija. Ukoliko vam je stomak uznemiren, nije važno da li putujete u Kalkutu, Bombaj ili Mungir, morate ga isprazniti, i to što pre to bolje. Jednostavnije je očistiti svest tokom faze pratjahare. Pustite da sve izađe napolje! Kada sadhaka radi pranajamu i doživi strahove,

strasti i uznemirenje, on misli da mu je sadhana pogrešna. Međutim to je greška. Blaženstvo se ne može spustiti na vas trenutno. Da biste potpuno uživali u obroku, stomak mora da je prethodno ispražnjen i čist. Ovaj proces čišćenja je neizbežno bolan i neprijatan.

Koncentracija (dharana)

Zamislite sveću koja gori, na malom stolu u sobi. Prozor je otvoren i plamen podrhtava. Ako uključite ventilator plamen će se sasvim ugasi. Ali ukoliko zatvorite prozor i isključite ventilator, plamen će biti stabilan. Svesnost je kao plamen i postaće stabilna jedino ako zatvorite prozore čula. Tada ćete bez napora imati iskustvo koncentracije (dharana). Jednostavno zatvorite oči i bez mentalnog pritiska vidite predmet vaše koncentracije.

Pretpostavimo da pokušavate da vizualizujete plamen sveće. U stadijumu pratjahare niste u stanju da stabilizujete um dovoljno kako biste zadržali sliku, tj. vizualizaciju. Međutim, u stanju koncentracije svetlost sveće se odmah pojavljuje, bez obzira što je um prožet mislima, dok se sabira i preusmerava. U osnovi, simbol tokom koncentracije postaje stabilan i jasan, a kako bismo to postigli, sledeće prakse su važne.

Prva praksa je trataka. Tokom ove prakse konstantno se gleda u jednu tačku, kao što je plamen sveće. R.E.M. ili brzi pokreti očiju koji se dešavaju tokom koncentracije, povremeno će prekidati koncentraciju i kvariti sliku simbola. Čas vidite plamen, čas nestane. Ovo se dešava zato što pokreti oka utiču na strukturu svesti koju podržava mozak. Zato će koncentracija na

određenu tačku u trataki pružiti očima stabilnost koja je neophodna. A zatim ćete moći i sa zatvorenim očima da zadržite koncentraciju tri do pet minuta, pri čemu se R.E.M. stanje neće pojavljivati.

Druga praksa je šambhavi mudra, tokom koje se oba oka fokusiraju na prostor između obrva.

Treća praksa je nasikagra drišti u kojoj se netremice gleda u vrh nosa. Ovo dodatno pojačava kontrolu R.E.M.-a i time omogućava da se stabilno održi slika simbola.

Āaitanija (svesnost)

Sve prakse Patandalijevog sistema rađa joga su neophodne kako bi se preoblikovala svest. Baš kao što skulptor vaja, stvarajući predivno remek delo od grubog kamena, isto tako mora da se iskleše i pročisti sirova i primitivna ličnost pojedinca. Tamas i rađas moraju da se eliminišu. Tek pošto se pojedinac oslobodi nepotrebnih karmi prošlosti, njegova svesnost će biti potpuno izdvojena i slobodna, kako bi svest samu sebe doživela.

Svesnost poznata pod imenom *āaitanja* funkcioniše na četiri različita nivoa. U budnom stanju (*đagriti*), funkcioniše posredstvom čula i uma. U stanju spavanja (*svapna*), funkcioniše na nivou snova. *Sušupti*, poznato kao stanje sna bez snova, se dešava kada se uklone svi nadražaji, te svesnost ne opaža predmete, iskustva niti slike. Na četvrtom nivou, poznatom pod nazivom *turija*, svesnost je oslobođena od svih impresija, svi tokovi su zatvoreni i svesnost doživljava sebe u svojoj čistoj formi. „Ja znam da jesam“. Kada se

dostigne ovo znanje, postiže se smisao joge – evolucija ljudskog života.

Rađa joga danas

Usled neznanja čovek doživljava strahote sopstvene ličnosti. On stvara probleme, a zatim u svojoj uznemirenosti da nađe rešenje za njih, on stvara nove probleme. To je kao čovek koji sopstvenim fekalijama čisti toalet. Kako problemi mogu rešiti probleme? Kako može um, koji je

nesposoban i nemoćan, da reši takve nemire? Ne možete prevazići konflikte putem uma. Mnogi ljudi sa istoka i sa zapada, koji imaju visoke kvalifikacije u izučavanju uma i psihe, nisu u stanju

da reše sopstvene probleme. Rešenje leži u prevazilaženju uma. Ukoliko imate mentalne probleme, psihoze i neuroze, morate naučiti kako da savladate um. Nije dovoljno samo znati sve njegove komponente. To se ne može postići religijskim obredima, ni puritanskim načinom života.

Kao što postoji nauka koji će vas naučiti kako da vozite i održavate auto, tako postoji i nauka koja će vas naučiti kako da upravljate ovim vozilom,

ovim životom. Joga je nauka koja vas uči kako da pravilno upravljate, kako i kada da koristite kočnice, kako da upravljate životom menjajući brzine, tako da vam život teče u harmoniji i ide tamo kuda vi želite.

Telo i um su samo nosači. Emocije, strasti i misli su samo promene uma (vriti), ali oni nisu um. Um nije ni dobar ni loš, niti zao ni božanski. Um je „nirguna“, stvoren od Brahmana, a njegova energija (šakti) je nezamisliva. Baš kao što nam

svetlost koja prolazi kroz pukotine vrata, omogućava da vidimo predmete u sobi, na isti način nam vrhovna moć probija kroz um, a to je svest i svesnost.

Um nije neki štetan skup navika. Nije

grešan, niti sačinjen od religioznih dogmi. Um je propuštanje transcendentalne stvarnosti kroz svest i čula. Samo pomoću te male svetlosti uma, u stanju ste da vidite i budete svesni. Ovo maleno svetlo može postati još sjajnije i efikasnije, tako da možete da shvatite kosmos i njegovog tvorca. Patandalijev sistem rađa joge može razviti um do najvišeg stepena. On je i kreiran tako da svi koji žude za oslobođenjem od patnje, mogu ići tim putem i dostignu najviše stanje samospoznaje (kaivalja). ॐ



Čišćenje je prvi korak

Odlomak iz knjige „Raja Yoga Yatra 1“

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juni 2019.)

Prvi korak u jogi je pročišćavanje, na isti način kao što u kući moraju da se čiste zapešani odvodi da bi voda mogla prolaziti kroz njih. Nečistoće koje su se nakupljale mesecima i godinama blokirale su protok vode i to je potrebno očistiti. Zato je prvi uslov u jogi: šudhi, pročišćenje. Čak i hatha joga počinje sa šudhi krijom, šatkarmom, a ne počinje sa asanama. U rađa jogi se čišćenje odnosi na um, i to na sve četiri sposobnosti uma. Četiri aspekta uma su **ahamkara** – ego, **ćita** – memorija, **budhi** – inteligencija i **manas** – moć razmišljanja. Oni su blokirani jer na njih utiču tri gune: tamas, rađas i satva.

Tri oblika ahamkara: tamasičan ego je opsednutost sobom, „ja i moje, ja i moje“. To je svesnost okrenuta samo ka samom sebi, jedan sebični stav u životu.

Isticanje i narcisoidnost su rađasičan ahamkar. U grčkoj mitologiji postoji priča o Narcisu, koji bi gledao svoj odraz u vodi i govorio: „Kako sam lep!“ To je rađasičan ahamkar. Fejsbuk nije ništa drugo nego ispoljenje rađasičnog ahamkara. Ako

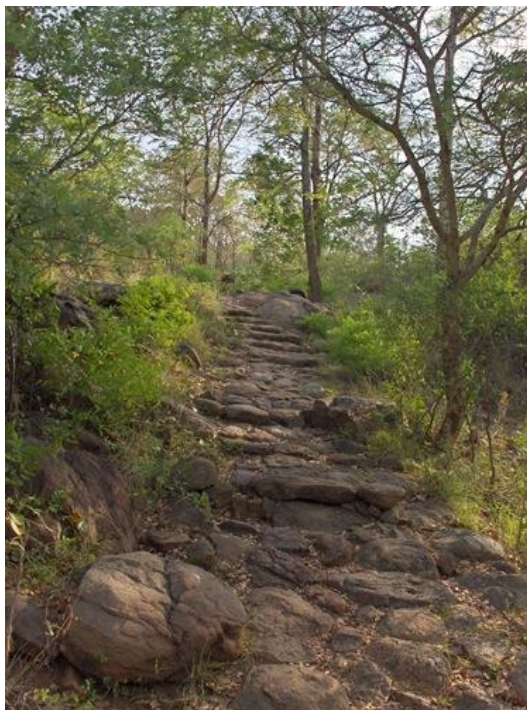
vam se sviđa fejsbuk, nećete želeti da se složite sa mnom, ali činjenica je da je samo-isticanje, u bilo kom obliku, rađasičan ahamkara.

Satvičan ahamkar je povezan sa višom svesnošću: „ja i moj Bog“, „ja i moj guru“, „neka bude Tvoja volja“. Povezivanje s tom inspiracijom predstavlja satvičan ahamkara. Dakle, ako u ahamkaru postoji blokada, to će biti u tamasičnom i rađasičnom egu i to se mora očistiti.

Tri oblika ćite: tamasična ćita se stalno bavi negativnim sećanjima. „Ta je osoba takva, ta osoba je onakva, on me je

povredio, ona se izvikala na mene.“ Razmišljanje o negativnim sećanjima, o negativnim ljudima i situacijama, koje na kraju krajeva mogu biti posledica vaših vlastitih obmana, predstavlja tamasičnu ćitu.

Rađasična ćita ističe sećanja na vaša dostignuća i postignuća. „Ove godine sam se popeo na Mont Everest što niko oko mene nije uradio“. Vi o tome razmišljate na takav način i osećate se srećno.



Satvična čita sastoji se od uspomena koje vas nadahnjuju. „Moji trenuci s mojim Bogom kada sam delila jabuku s njim.“ To je pozitivno sećanje!

Tri oblika budhi: tamasičan budhi je neaktivan, dosadan i pokazuje nedostatak poštovanja.

Rađasičan budhi je kada se intelekt koristi i primenjuje za zadovoljenje ličnih potreba. Manipulacije i opravdanja predstavljaju rađasičan budhi.

Satvičan budhi ima širu perspektivu. „Ova osoba se ponaša na taj način zbog te i te situacije, zbog određene situacije u kojoj je, zbog onog događaja ili takvog i takvog odnosa sa drugom osobom.“ Kad je satvički budhi aktivan, vi imate celovitu sliku, vi više ne posmatrate stvari iz svoje reakcije na trenutnu situaciju.

Tri oblika manasa: Tamasičan manas nema dobru sposobnost za analizu i racionalnost. Kada prevladava tamasičan manas, tad nema učenja. Mogli biste da slušate istu lekciju trideset godina, ali ništa neće ući u um.

Rađasičan manas preterano analizira. „Zašto je ta osoba to rekla?“, a um se vrti u mestu u nameri da razjasni svaki mogući scenario. Takva preterana analitičnost je rađasičan manas. Na primer, kad pogledate nekoga i nasmešite se, njihov rađasičan manas se trgne: „Zašto me ta osoba pogledala i nasmešila se? Je li sve u redu? Da li je moja kosa u redu? Da nije nešto u redu?“ Zašto ne prihvatite da je ta osoba jednostavno srećna i da vas je možda zato pogledala i lepo se nasmešila? Kada pokušavate da pronađete razlog

za svaku sitnicu, uvijajući time svoj um u čvor, pod uticajem ste rađasičnog manasa.

Satvičan manas je uravnotežena analiza kojom se dolazi do pravog zaključka.

Pratjahara kao mentalni šudhi

Tri kvaliteta ovih triju guna postoje na svim nivoima uma: ahamkara, čita, budhi i manas.

Tamasično i rađasično stanje blokiraju um, oni postaju smeće u glavi. Zbog toga se šudhi mora primenjivati na svim nivoima u jogi. Šudhi ne označava samo fizičko pročišćavanje, nego i mentalno pročišćenje.

Mentalni šudhi je pratjahara. Baš kao što je fizički šudhi šatkarma, mentalni šudhi je pratjahara u rađa jogi. Pre nego što postignete stanje dharane, koncentracije, morate postići mentalni šudhi kroz pratjaharu kako bi energija mogla da teče bez ometanja ili distrakcija.

Načela pratjahare treba da se primenjuju u svakodnevnom životu, a takođe i u vašoj jogičkoj rutini. Kao što postoji skup od pet ili šest specifičnih pravila za joga nidru, za svaku vežbu pratjahare postoje posebna pravila i uslovi koji definišu kuda treba da idete, što morate da steknete, šta treba da postanete i šta morate da ostavite iza sebe. Ako ih sledite na sistematičan način, i ne idete za ćudljivostima uma, već sledite stazu koju pruža joga, za nekoliko godina ugledaćete prekrasnog leptira kako izlazi iz čaure.

24. oktobar 2016., *Raja Yoga Yatra 1*, Ganga Daršan, Mungir ॐ



Tokom procesa disanja duša, *điva*, ponavlja sa svaki dahom najveću od svih mantri - mantru Soham, automatski 21600 puta tokom 24 časa. To se zove ađapa mantra. Drugim rečima, to je mantra koju bez đape i voljnog napora ponavlja duša. Izdah ide sa HAM a udah sa SO. Soham je zapravo sam OM. Uklonite suglasnike S i H, ostatak koji dobijete je OM. Ponavljanje ove mantre dodaje silu i snagu đapi kao da kažete „Bog je ljubav, ljubav je Bog“.

Svami Šivananda

Fizički bol ojačava nervni sistem, a mentalna agonija ojačava um. Fizičke teškoće čine telo jakim. To je pravilo, međutim, većina ljudi teško to prihvata jer ne želi da pati od bola, mentalnih agonija, fizičkih muka i teškoća. Kad ste usred nekih prijatnih trenutaka u životu, znajte da um potone u stanje tamasa (inertnosti, tuposti, letargičnosti, nebudnosti, prim. prev.) zato što u njemu nema nikakvih sukoba. Tada su svi konflikti manje ili više razrešeni, ili su ublaženi zbog trenutnog osećaja prijatnosti. Kada smo zadovoljni i kada imamo utehu i ohrabrenje od prijatelja i kada smo se ustalili u prijatnom življenju, to stavlja tačku na našu fizičku, mentalnu i emocionalnu evoluciju. Ključ napretka i evolucije je u konfliktu.

Svami Satjananda (Yoga Magazine, novembar 1982.)

Moja iskustva u jogi

Patnja – prerušeni blagoslov

Svami Omgjanam Sarasvati

Jedna žena je u očajanju potražila utehu od Bude, slomljena od tuge za umrlim detetom. Buda joj je rekao da joj ne može pomoći sve dok mu ne donese makar jedno seme slačice iz kuće u kojoj nikada nije bilo tuge. Žena je išla po selu tražeći kuću u kojoj se nikada nije patilo, ali vratila se Budi priznavši da nijedno zrno nije mogla da mu donese. U svakoj kući je čula neku priču o nesreći, tuzi, bolesti, patnji. Budisti kažu da je patnja neizbežni sastojak ljudskog života. Čitava religija budizma se bazira na prihvatanju i transcendiranju patnje. Patnja je jedna od 'četiri plemenite istine' koje vode osvešćivanju i prosvetljenju.

Kada su Svami Satjanandu, osnivača Biharske škole joge, upitali kakva je u osnovi čovekova priroda, da li je radost bazično osećanje čoveka ili tuga, on je odgovorio - tuga. Ako bismo bili potpuno iskreni svako od nas bi mogao to da potvrdi. Od kada postoji ljudska vrsta čovek je patio od bolesti, potištenosti, briga, nesigurnosti, nedaća. Od samog početka života se srećemo sa patnjom i ona nas prati u raznim oblicima sve do samog kraja. Patnja je sastavni deo života.

Međutim, patnja je samo jedna strana medalje postojanja. Postoji i druga strana medalje, a to je svestan život posvećen i usmeren ka izvoru mudrosti i sveg postojanja. Sa te druge strane

patnja više nema negativnog uticaja na čoveka. Postoje ljudi koji su prevazišli patnju i oni su ti koji vode druge ljude ka svetlosti. Neki ih zovu guruima, neki mudracima, neki prosvetljenim bićima. Joga tvrdi da je svrha postojanja upravo u transcendiranju patnje. Kako da to uradimo? Kako da pređemo na drugu stranu?

Prihvatanje promena:

sve je prolazno pa i patnja

Prvo i pre svega treba da razumemo prirodan zakon promene. Kao što prihvatamo da na kraju dana pada mrak, tako treba da prihvatimo svaku promenu: menjanje tela sa godinama, menjanje interesovanja, prioriteta, afiniteta i ambicija u životu. Treba da prihvatimo i menjanje ljudi i okolnosti oko nas. Odrastanje i odlazak od kuće naše dece možemo da pozdravimo i podržimo sa zdravim optimizmom. Odlazak u penziju možemo da vidimo kao otvaranje novog poglavlja u životu u kome možemo da se posvetimo Sebi. Promena je neminovna jer sam život je promena. Promena je kreativna sila Boga i ne možemo je zaustaviti. Bez promene nema kretanja ni napretka. Kada je promena neželjena ona se doživljava kao patnja. Patnja postoji sa razlogom. Ona nas menja, oblikuje, teše, čeliči da bismo sazreli, izrasli, proširili svest. Nema drugog puta ka zrelosti. Hrist je patio, Gandhi je patio. Svi mudri i veliki

Ijudi, lučonoše ljudskog roda za kojima mi koračamo, svi su oni patili, daleko više od nas. Patnja nas najviše gura napred. Ona je vatra koja sagoreva nečistoće da bi se zlato iz grumena zemlje i prašine izdvojilo. Treba da prihvatimo patnju kao činjenicu života. Treba da smo svesni da će ona proći. Život nas uči da nijedno stanje nije trajno i zato se „ne treba u dobru uzvisiti ni u zlu uniziti“. Put joge je središnji put, put umerenosti i svesnosti. Evo jedne Sufi priče koja daje učenje o promeni:

„Bio jednom jedan kralj koji je stalno bio rastrzan između sreće i patnje. I malo osećanje zadovoljstva bi se lako raspršilo i pretvorilo u tugu, brigu, ili ljutnju. Dosadilo mu je da bude žrtva tog klatna nad kojim nije imao nikakav uticaj i pozeleo je da nađe rešenje. Poslao je po mudraca koji je živeo u njegovom kraljevstvu. Kada je mudrac stao pred kralja, ovaj ga je upitao: „Želeo bih da budem miran kao ti. Voleo bih da sam uravnotežen, staložen i zadovoljan. Kako je moguće to postići? Da li postoji neka formula, neka mantra, nešto što može da izvuče čoveka u svakoj situaciji, da ga spase od tuge, patnje? Ne pitam za cenu.“ Mudrac mu je odgovorio da će mu pomoći. Vratio se posle par nedelja sa prstenom na kome je ugravirana rečenica: „I to će proći“. Kralju nije bilo ništa jasno. Zamolio je za objašnjenje. Mudrac je rekao: „Nosite ovaj prsten stalno i šta god da se desi, pre nego što ga nazovete lošim ili dobrim, pogledajte u prsten i pročitajte rečenicu. Na taj način ćete uvek biti u miru.“

Sve je prolazno. Kada bismo samo to mogli da usvojimo, patnja bi postala sredstvo spasenja. Težnja za srećom i zadovoljstvom je pogubna i uzaludna. U Indiji se kaže da je to uzaludno kao i

pokušaj da se uhvati sopstvena senka. Patandali, po čijem učenju je nastala Rađa joga, kaže da je svrha joge da ukloni patnju koja potiče iz pet *kleša* (sile koje pomućuju um): 1. neznanje, 2. ego, 3. želja za prijatnim stvarima i okolnostima, 4. izbegavanje, odbijanje svega što nam se ne sviđa, i na kraju, 5. strah od smrti. Uzrok svake patnje je u jednoj od ovih kleša. Vežbanjem joge postepeno razvijamo viši um, *budhi*, koji nam omogućava da zrelo rasuđujemo i da svesno, sa mudrošću primamo sve što nam život donosi.

Patnja je prikriveni blagoslov

Niko ne želi patnju. Međutim, upravo patnja sagoreva negativnu karmu i ubrzava naše uzdizanje na lestvici evolucije. Ona je neizbežna i treba da joj poželimo dobrodošlicu. Svami Satjananda kaže da treba da joj se radujemo kao operaciji slepog creva kada se ono upali i postane pretnja po život.

Kada se opiremo patnji više je osećamo. Jogini se raduju nedaćama jer znaju da su to testovi snage njihove duhovnosti. Oni znaju da samo hrabri i duhovno jaki dobijaju patnju na putu. Priča o Jovu iz Biblije pokazuje kako zrelog aspiranta neminovno čeka test patnje. Zato, kadgod smo u patnji treba da se setimo da nam to Bog pruža šansu da se prenamo, probudimo iz stanja obamrlosti. U patnji je lekcija, učenje i nevidljivi blagoslov. Blagoslov označava sve što nas vraća nama samima, što nas približava Istini. Ako ne možemo da vidimo blagoslov u samom trenutku patnje, treba da se osvrnemo unazad kada sve prođe, i uverićemo se da nas je patnja dovela korak bliže mudrosti i zrelosti.

Razvijanje vere i poverenja u život

Jedna od vežbi rađa joge, Išvara pranidhana, uči nas da se sa poverenjem prepustimo toku života. Ne pasivno, malodušno, nego sa odlukom, svesno, sa srcem. Kada se pustimo reci života, i imamo poverenje da sve što se dešava jeste za naše dobro, tada nestaje anksioznost životne

borbe. Vera nije neophodno vezana za religiju. Vera je urođeno osećanje sigurnosti u čoveku da je sve baš kako treba da bude i da je sve što se dešava dobro za njega. Vera je osećaj da se neko brine za nas, da nas nevidljivom rukom vodi i da će sve biti u redu. Jer, konačno, sve bude u redu, mada ne obavezno onako kako smo mi to planirali. ॐ



SATYANANDA YOGA

Satyananda Yoga Academy Europe (SYAE)

Vas obaveštava da je proširila ponudu svojih kurseva sa jednim novim, izuzetnim kursom koji ima elemente treninga za joga učitelje: Integrated Yogic Studies

Više informacija na:

<https://syae.eu/integrated-yogic-studies/>

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. Treening 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 uloženi 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 tantr Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahansa 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.

Bihar Joga Klub

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 „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

ॐ KRAJ ॐ

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
