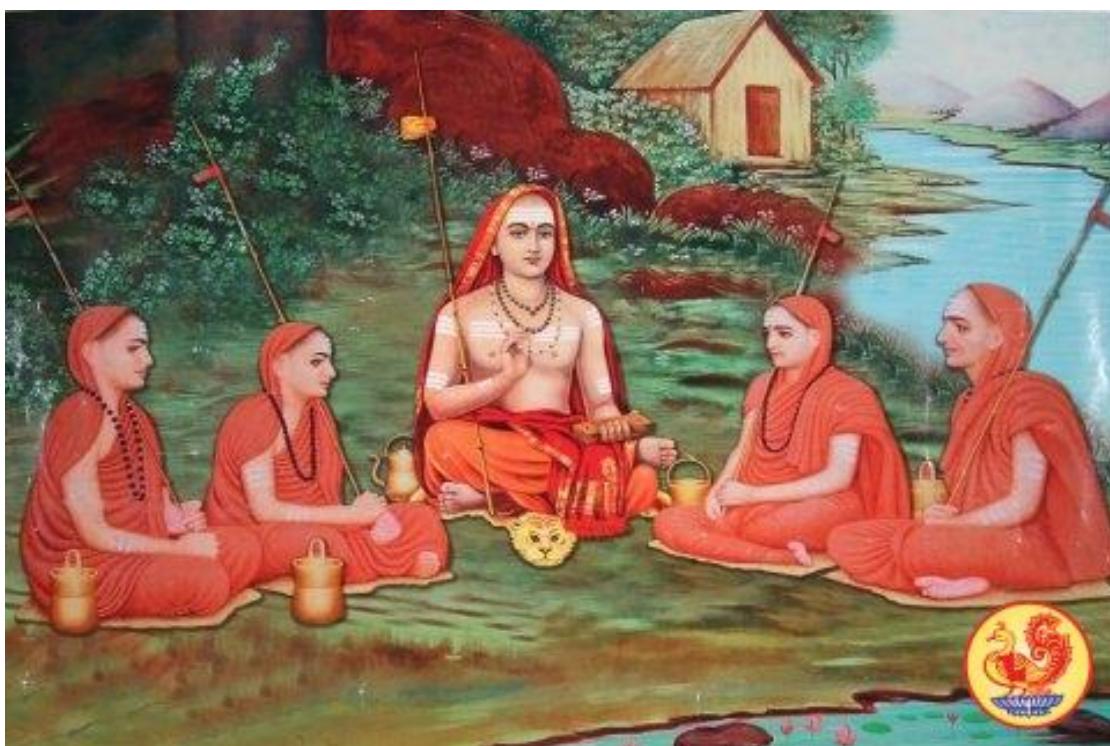


# Joga bilten

Broj 4, Oktobar 2015.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

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

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

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

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

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

# Spoznaja iskonskog osećanja (bhava) u kirtanu i mantri

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

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



Kirtan i intoniranje mantri, koji su deo mantra joge, predstavljaju važan deo jogičkog obrazovanja. U davna vremena, reči i muzika su se koristili za postizanje izmenjenog stanja svesti. Muzika je pomagala razvoj uma, duha, emocija i osećajnosti. U ovo moderno doba, razvile su se druge vrste muzike poput roka, hevi metala, džeza, ali sve do novih vremena muzika se nije koristila da ugodi umu već da ukloni nemir iz uma.

Mantra ne znači "moćna reč". Ona je nešto što osetite duboko u vama, nešto što izranja iz dubine svesti na površinu vašeg uma. Mantra je neizgovoren jezik srca. Pravilna upotreba mantre može da izazove posebna osećanja i učini um osetljivijim tako da postane prijemčiv za mnoga iskustva, spoljašnja i unutrašnja. Iako se kaže da su Rama i Krišna imena indijskih bogova i da je Devi ime boginje, to su samo religijska tumačenja. Reč Rama je takođe i zvuk čakre; jogini su poznavali reč Rama i njene

različite moći mnogo pre nego što je Rama rođen. Mantre su starije od religije, one predstavljaju vezu između pojedinca i božanskog.

Da bi zaista doživeli muziku potrebno je da pratite četiri stupnja kirtana: (i) da pevate, (ii) da pratite ritam ili taal, (iii) da probudite odgovarajuće osećanje tako da um počne da se



---

*Kirtan je intoniranje različitih imena sopstva, čiji smo deo ili izraz; svi mi predstavljamo različite manifestacije i identitete sopstva.*

*Svami Nirandhananda*

---



Kirtan je istovremeno i umetnost i nauka. Peva se da bi se izazvalo osećanje koje uzdiže i koje je čisto. Samo pevanje imena nije toliko važno koliko buđenje bhave, osećanja ili emocije koje je povezano sa njim.

Postoji priča o muzičarima na dvoru cara Akbara. Kad god bi muzičari zapevali, svi dvorani bi počeli da se njišu i pokreću svoja tela, ruke i glave, uzvikujući, "Oh, kakva divna muzika!". Akbar je razmišljaо, "Da li ovi ljudi zaista razumeju muziku ili se samo pretvaraju?" Da bi to saznao, objavio je proglašenje: "Biće odrubljena glava svakome ko bude zaigrao uz muziku". Nakon toga svi su ostali nepomični, svi dvorani sedeli su veoma mirno, osim nekolicine koji nisu mogli da se obuzdaju kada bi muzika zasvirala. Stoga ih je Akbar upitao, "Zar niste čuli za naredbu da će svako ko bude igrao uz muziku biti pogubljen?" Oni su odgovorili: "Da, čuli smo za kraljevu naredbu, ali možemo da prihvatimo smrt nakon što smo uživali u blaženstvu muzike".. Tako je Akbar saznao da je samo njih nekoliko na celom dvoru zaista cenilo i spoznalo muziku, a da su svi ostali bili ulizice i poltroni.

uljuljkava, i (iv) da njišete telo u ritmu muzike, što se prirodno dešava kada um počne da pleše. Pokušajte ovo i uvidećete razliku u kvalitetu doživljaja kirtana.

## Različiti nivoi iskustva

Kirtan ima važnu ulogu u jogičkom ili duhovnom životu, baš kao i hatha yoga, rađa yoga, meditacija ili kundalini yoga. To je zbog toga što istovremeno postojimo na više različitih iskustvenih nivoa: 1) na čulnom nivou, gde doživljaj primamo preko čula, 2) na intelektualnom nivou; racionalni um koji stvara privlačnost i odbojnost, težnje i ambicije, 3) emocionalni nivo; nivo osećanja, osećajnosti, sposobnosti da se povežemo se ne-racionalnim i povežemo se sa energijom koja preobražava osećajnost i osećaje u emocije, 4) na psihičkom nivou, što uključuje potisnute utiske, usađene stavove i navike, samskare i karne koje oblikuju naš karakter i identitet i 5) duhovni nivo, koji može da se direktno doživi samo kada su prethodna četiri nivoa u ravnoteži jedan sa drugim.

Umesto da se fokusiramo na samo jedan nivo ili dimenziju – samo na telo ili samo na um ili samo na osećanja, u procesu joge treba da dotaknemo svaki od ovih nivoa i da ih međusobno povežemo, korak po korak. Ako uspemo da razvijemo ovaku potpunu i sveobuhvatnu svesnost, kako kaže tradicija, tada možemo u ovom životu da doživimo potpuno ispunjenje, *purnata*.



[www.anahata-retreat.org](http://www.anahata-retreat.org)

Kao što u ovom procesu rađa joga, gjana joga, krija joga ili kundalini joga mogu biti važne, u istoj meri i istim intenzitetom se preporučuje i kirtan. Zašto? Šta je kirtan? Kirtan je intoniranje različitih imena sopstva, čiji smo deo, ili izraz; svi mi predstavljamo različite manifestacije i identitete sopstva. Ta imena su sastavljena od *sanskritskih akšara* ili zvučnih slogova, koji se nikada ne menjaju. Iako se možda čini da ukazuju na određeno božanstvo, gde na primer mantra Rama može izazvati sliku Rame, a isto važi i za Krišnu, Budu i Hrista, te mantre ne predstavljaju lični identitet božanstva već zapravo ispoljenje te sile i energije. Kada intonirate ova imena, slogovi su ti koji menjaju obrasce uma shodno različitim zvučnim frekvencijama i vibracijama, čineći ga jasnijim, mirnijim, prijemčivijim i potpunijim, i na taj način oni podstiču senzibilitet i osećanja. Novostečena osećajnost će vam pomoći da se povežete sa

izvorom svog bića i da doživite jogu. To je svrha i značenje kirtana.

Kao što imamo IQ, koeficijent inteligencije, takođe imamo i EQ, koeficijent emocionalne inteligencije. Emocionalna inteligencija ne svodi se samo na izražavanje ljubavi i privlačnosti, saosećanja i milosrđa. Ona je zapravo ispoljavanje osećajnosti u svim oblastima, bez obzira na šta vam je um trenutno usmeren. Vaš um može biti usmeren na određenu tačku ili fokus, ali istovremeno postoji svesnost koja pokriva čitav prostor. Intonirajući ova imena vi ispoljavate osećanja koja nisu uslovljena spoljašnjim uticajima ili samskarama (*duboki podsvesni utisci ili impresije, prim. prev.*), i vi izražavate ta osećanja sopstvenom čistom biću koje je vaš lični Bog. Ako se Bog ispoljava kao čistota, zašto da ne naučite kako da se povežete sa njom?

Kirtan nam pomaže da dospemo u stanje u kom možemo da ispoljimo osećanja prema suštinskoj prirodi, u njihovom najčistijem obliku. Ovakva predanost se razlikuje od izražavanja religijskih osećanja. Ona nam otkriva čisto sopstvo i povećava našu osetljivost, tako da možemo da se povežemo sa samim svojim bićem. A to je joga.

Zbog toga kirtan ima istaknuto mesto u životu u ašramu, u jogičkom životu i u životu svih duhovnih tragalaca. Kirtan je joga za osećanja. Kao što je hatha joga joga za fizičko pročišćenje, a rađa joga je jogički sistem za razumevanje uma, krija joga proces psihičkog buđenja, kundalini joga proces buđenja kundalinija, tako je kirtan proces buđenja osećajnosti.

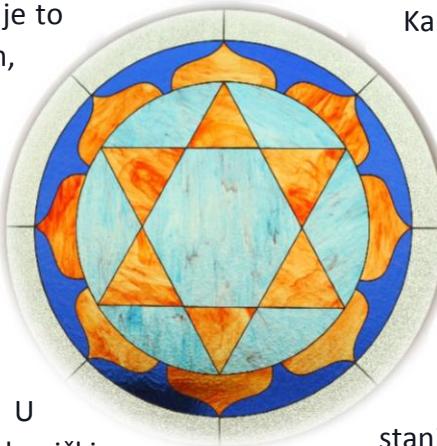
### **Da li mantra može da se peva bez emocija?**

Kako neko može i da pomisli da intonira mantru bez bhave, bez istinskog osećanja? Ako bolje promislite, čak i samo razmišljanje o bilo kojoj aktivnosti ili misli bez emocija je licemerno.

Kada se naljutite ili uplašite, da li je to bez bhave? Kada ste pod stresom, da li je to bez bhave? Bilo koje mentalno stanje, bilo ono mržnja, ljubomora, frustracija, strah, stres ili strast, ne može da postoji bez bhave, bez odgovarajućeg osećanja koje ga prati.

U mantri mora da postoji žar. U početku, mantru ponavljamo mehanički jer ne znamo kako da se povežemo sa bhavom. Ali kada ovo naučite, kombinujući mantru sa bhavom energija mantre se povećava. I ta snaga stvara moć da prizove Boga u fizičkom obliku pred vama, što znači da može da promeni sva pravila postanja to jest univerzuma. Mantra intonirana sa bhavom ima snagu i moć da otelotvori Boga i da se On pojavi pred vama. Stoga, ako može da naredi Bogu da vam da daršan (*iskustvo osvedočenja*, prim. prev), možete da zamislite koliko je mantra moćna. Čak i Bog podleže moći mantere.

Čovekov um ne može da učini da se On ili Ona pojavi pred vama. To je objava Boga u obliku mantre i on se povinuje toj objavi. Zbog toga, ako Bog može da prihvati nadmoć mantere, zbog čega mantra ne bi mogla da promeni bilo koji zakon prirode? Oni koji su radili mantru sa bhavom razvili su ovaj princip do savršenstva i spoznali punu moć mantere.



Misliti da se bilo koja praksa radi bez bhave je zapravo znak nezrelog uma jer mantra postaje plodonosna tek kada se udruži sa bhavom. Kao što je osećanje povezano sa stanjem ljutnje, ljubomore ili stresa i tenzije, ili sa onim što jedete ili pijete, ili sa prijateljem ili neprijateljem, na isti način je i mantra povezana sa bhavom.

Kako je onda moguće nastaviti sa intoniranjem mantere bez osećanja vezanog za nju? To nije logično. Zbog toga, uvek kada radite mantru kao deo mantra sadhane ili pevate kirtan, trebalo bi da pokušate da izrazite emociju koja odgovara toj mantri. Tada ćete, kada god izgovarate ili pevate mantru, biti u stanju da usmerite emocije sa punom kontrolom, a to je zaista veliko postignuće za svako ljudsko biće.

Logika najčešće sledi unapred određeni put, dok je put emocija drugačiji. Često emocije zamagle logiku a mnogo puta logika potisne emocije. Ali kada se one dopunjaju, tada logika postaje iskustvo, a osećanje uvid koji vodi mudrosti. Stoga pokušajte da osetite emociju mantere dok je ponavljate. To je prava praksa mantere.

Mehaničko ponavljanje se dešava u prvom stadijumu mantra prakse sa ciljem da se prekine prirodno rasipanje pažnje. Kada se ova rasutost uma zaustavi, tada, da bi se probudila svesnost, da bi se doživelo izmenjeno stanje svojstveno određenoj mantri, moramo da dodamo bhavu, odnosno osećanje. Mehaničko ponavljanje mantere se preporučuje samo u početku da bi se stvorili mentalni obrasci, da bi se tokom dužeg vremenskog perioda razvila svesnost o mantri. Kada to uspete, onda u drugoj fazi mantri

dodajte komponentu emocije, bhavu, i rezultat će biti vrlo blagotvoran i uzdići će vas.

## ***Da li je potrebno poznavati značenje mantre?***

U ranom stadijumu, ako ponavljate mantru mehanički, nije neophodno da znate značenje mantre. Ali kada se mantra učvrsti u umu i bez teškoća postižete svesnost o mantri, onda u tom trenutku će vam se otkriti značenje mantre. Bhava se vezuje za mantru i njeno značenje se tada prikaže. Ono se otkriva intuitivno tako što ga prepozname kao suštinsko svojstvo manture. Guru može da vam pomogne da shvatite

Krišnom, Durgom, Devi, Hristom, Muhamedom, Budom ili Mahavirom, koji su svi različita ispoljenja božanske sile.

Bukvalno značenje mantre će izazvati odgovarajuće osećanje u ljudima koji imaju takvu prirodu. Ali za većinu ljudi, mantre tumačene na ovaj način predstavljaju privrženost verskim sistemima poput religija. Izraz nečijih osećanja prema onome što je jedinstveno i čisto, biva prevedeno u verski sistem, a taj verski sistem postaje religija. Ekstrovertna priroda ljudskog uma će uvek stvoriti racionalno opravdanje za bilo šta, čak i kada je ono netačno i neodgovarajuće.



---

*Značenje mantre otkrivamo kada se bhava, snažno iskonsko osećanje u nama, veže za mantru. Tako da je, na kraju, bhava pravo značenje mantre.*

*Svami Nirandhananda*

---



značenje mantre, ali ne i da vam ga kaže. Otkriti značenje mantre i čuti od nekoga šta ona znači su dve različite stvari.

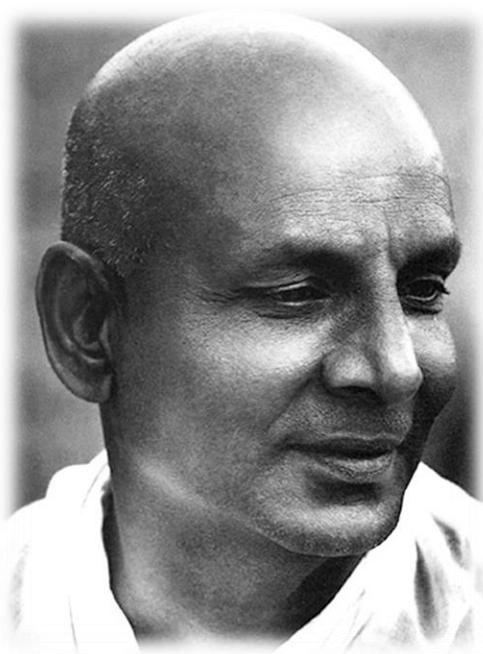
Doslovni prevod manture "Om Nama Šivaya" je „Klanjam se Šivi, pozdravljam Šivu“. Doslovno značenje može da ukaže na vezu koju neko, kroz poštovanje, veru, uverenja i privrženost, bhakti, uspostavlja sa božanskim. Oni koji razumeju princip Šive uvideće da mantra veoma odgovara njihovoj prirodi. Oni će se povezati sa bhakti, aspektom predanosti kroz poštovanje, zahvalnost i veru, ovom božanskom kvalitetu koji su osetili u svom životu. Na isti način, različiti ljudi su pronašli vezu srcem i dušom sa Ramom,

ipak, značenje manture koje sami otkrijemo je drugačije od njenog bukvalnog prevoda. Otkriveno značenje vas u trenu dovodi do iskustva Šive. Zbog toga Guru ne može da vam kaže tačno značenje mantre, ali može da vam pomogne da ga shvatite. Tako je sa svakom mantrom, bilo da pevate "Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare", „Đai đai Rama Sita Rama, Đai đai Rama Sita Rama“ ili „Om Namo Bhagavate Vasudeva“ ili bilo koju drugu mantru. Značenje mantre otkrivamo kada se bhava, snažno iskonsko osećanje u nama, veže za mantru. Tako da je, na kraju, bhava pravo značenje mantre.

# Ishrana koja pomaže sadhani

*Svami Šivananda Sarasvati*

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



Ishrana koja u potpunosti podržava jogičku praksu i duhovni napredak se naziva jogička ishrana. Ishrana je usko povezana sa umom. Um je sačinjen od najfinijih delova hrane. *Čhandogja Upanišada* kaže: „Sa čistotom hrane čovek pročisti svoju unutrašnju prirodu; sa pročišćenjem svoje unutrašnje prirode on uistinu povrati sećanje o Sopstvu; a sa postignutim znanjem o Sopstvu, svaka vezanost i zavisnost bivaju presečeni.“

## **Jogička klasifikacija hrane**

Hrana se po jogi deli na tri vrste: satvičnu, rađasičnu i tamasičnu. Mleko, ječam, pšenica, žitarice, puter, sir, paradajz, med, urme, voće,

bademi su satvična hrana. Ona čini um čistim i smirenim. Riba, jaja, meso, so, ljuta paprika su rađasična hrana. Ona pobuđuje strasti. Govedina, vino, beli luk i duvan su tamasična hrana. Ona ispuni um besom, mrakom i inertnošću. Gospod Krišna kaže Arđuni u *Bhagavad Giti* (17:8-10):

*Aajuh satvabalaarogja-sukha pritivi  
vardhanaah;*

*Rasjaah snigdhaah sthiraah hridjaa-aahaaraah  
saatvikaprijaah.*

*Hrana koja povećava živost, čistotu, snagu, zdravlje, radost i veselost, koja je naujena i ukusna, hranljiva i priyatna za jelo prija satvičnim ljudima.*

*Katvamlalavanaatjušna tikšna rukša  
vidaahinah;*

*Aahaaraa raađasasještaa  
duhkhašokaamajapradaah.*

*Hrana koja je gorka, kisela, slana, ljuta, suva, pikantna i vrela se dopada rađasičnim ljudima i stvara bol, žalost i bolest.*

*Jaatajaamam gatarasam puti parjušitam ča jat;  
Učhištamapi čaamedhjam bhođanam taamasaprijam.*

*Ono što je ustajalo, bezukusno, pokvareno i kao nečisti ostaci jeste hrana koja se sviđa tamasičnima.*

*Hrana i jogi*

Početnik na duhovnoj stazi bi trebalo da bude pažljiv u izboru hrane satvične prirode. Hrana ima širok uticaj na um. To je očigledno u svakodnevnom životu. Vrlo je teško kontrolisati um posle teškog, raskošnog, nesvarljivog, bogatog obroka. Alkohol takođe uzrokuje veliko uzbuđenje uma.

Različita hrana proizvodi različite efekte na različite odeljke mozga. U svrhu meditacije hrana treba da bude lagana, hranjiva i satvična. Ipak, ne bi trebalo da pravite nagle promene ni u čemu, posebno u navikama koje se odnose na hranu i piće. Neka promena bude lagana i postepena. Organizam treba da je prihvati bez poteškoća. Takođe imajte na umu da je jogi aspirantu koji provodi mnogo vremena u čistoj meditaciji, potrebno vrlo malo hrane, međutim, jogin koji se sprema za žestok, aktivran rad zahteva obilato, kalorično jelo.

Vegetarijanska ishrana po pravilu najviše doprinosi duhovnom kao i psihičkom napretku. Gladovanje nije preporučljivo joga praktičarima jer dovodi do slabosti. Ipak povremeni blagi postovi su veoma korisni. Oni će popraviti ceo organizam, dati želucu i unutrašnjim organima odmor i eliminisati mokraćnu kiselinu. Vreme obroka je takođe važno. U *Šiva Samhitu* se kaže: "Joga ne bi trebalo da se vežba odmah posle obroka, ni kad ste gladni. Pre početka vežbe, malo mleka i putera treba da se uzmu." Učenici joge mogu uzeti jedan pun obrok u 11 pre podne, šolju toplog mleka ujutru i pola litre mleka i neko voća uveče i to će im doneti mnoge koristi. Večernji obrok treba da je veoma lagan. Ako je stomak preopterećen san će vas prevariti, a kako je previše sna nepodobno za jogičke vežbe, neće se postići realan napredak na putu

joge. Popunite pola stomaka sa prijatnom, hranjivom i slatkom hranom, popunite četvrtinu stomaka sa vodom i dopustite da preostala četvrtina bude slobodna za širenje gasova. Posvetite čin jedenja Bogu. Ovo je *mitahara*, umerena ishrana.

Proždrljivci i epikurejci (*skloni luksuznom uživanju*, prim. prev.) ne mogu ni da sanjaju o uspehu u jogi. Samo onaj koji se umereno hrani može postati jogi, ne i ostali. Bog Krišna kaže u *Bhaqavad Giti* (6:16–17):

*Na caati svapnašilasja ḍaagrato naiva  
ćaarđuna.*

*Uistinu joga nije za onoga koji jede previše, niti onoga koji ne jede uopšte, ni za onog koji spava previše, niti za onog koji je uvek budan, o Arđuna!*

*Juktaahaaravihaaraja juktačeštasja karmasu;  
Juktasvapnaavabodhasja      jogo      bhavati  
dukhahaa.*

*Joga uništava svaku patnju onome koji se uvek drži srednjeg puta u ishrani i rekreatiji (šetnja i sl.), koji se umereno naporeže u aktivnosti, i koji je umeren u spavanju i budnosti.*

## *Jogička ishrana*

Jogička ishrana je sveža, jednostavna, laka, blaga, zdrava, lako varljiva i hranjiva. Mleko, voće, badem, puter, *mišri* (*bombone od neprerađene palmine šećerne melase*, prim. prev.), zelene mahunarke, hleb - pomažu puno u meditaciji. *Thed*, (vrsta korena koga ima mnogo na Himalajima) je vrlo satvičan. Čaj i kafa treba da se koriste umereno. Najbolje je ako ih se

možete potpuno odreći. Suv prah đumbira se može pomešati sa mlekom i uzimati često. Indijski jogini ovo puno vole. Krompir, skuvan bez soli ili pečen na vatri, isto je odlična hrana za one koji vežbaju jogu.

Mleko je idealno za sve aspirante. Ono je savršena hrana sama po sebi. Voćna dijeta deluje odlično na konstituciju. To je najprirodnija hrana. Voće je ogroman proizvođač energije. Voće i mleko pomažu koncentraciji i meditaciji. Ječam, pšenica, mleko, ghi (*pročišćen puter - maslo*, prim. prev.) i med doprinose dugovečnosti i povećavaju snagu, vitalnost i otpornost. Voćni sokovi su veoma dobri napici. Puter pomešan sa grumenom prirodnog šećera i bademima potopljenim preko noći u vodi, će rashladiti organizam.

### ***Hrana koju treba izbegavati***

Sva hrana koja je stara, ustajala, nečista, pokvarena, dva puta skuvana ili koja je odstojala preko noći, treba da se odbaci. *Joga Tatva Upanišada* kaže:

*„Iskusni jogini treba da ostave hranu koja šteti praksi joge. On treba da ostavi so, senf, kisele, ljute, gorke stvari, žene, iscrpljivanje tela postom, itd. Tokom ranih faza prakse, nalaže se hrana od mleka i ghija; takođe hrana načinjena od pšenice, zelenog pasulja i crvenog pirinča potpomaže napredak. Onda će biti sposoban da zaustavi dah koliko želi. Na ovaj način se dostiže zadržavanje daha, kevala kumbhaka (spontano zaustavljanje daha bez udaha i izdaha). Kada se*



*kevala kumbhaka postigne i time se osloboди od udaha i izdaha, za praktičara više ne postoji ništa nedostupno u tri sveta.“*

Aspiranti treba da izbegavaju sve narkotike, kafu, čaj, alkohol i pušenje koji stimulišu čula. Manu, Isus i Buda opominjali su ljudе da se uzdrže od korišćenja alkohola, droga, opijata, jer su njihova dejstva otrovna. Nikakav duhovni napredak nije moguć sve dok se oni potpune ne napuste.

### ***Ne-vegetarijanstvo***

Otkriveno je da meso povećava animalne strasti i smanjuje intelektualne sposobnosti. Iako je istina da su ljudi koji jedu meso fizički aktivni i jaki, isto se ne može reći za njihova duhovna dostignuća. Meso čoveku uopšte nije potrebno da bi održao savršeno zdravlje i vitalnost. Naprotiv, meso je veoma štetno za zdravlje. Sa mesom dolazi mnogo bolesti kao što su paraziti, prisustvo proteina u mokraći i druge bolesti bubrega. Pored toga ubijanje životinja za prehranu se ne savetuje. *Ahimsa* (nenasilje) je prva vrlina koju duhovni aspirant mora da stekne. Treba da imate duboko poštovanje prema životu. Hrist je rekao: „*Blaženi su saosećajni ljudi, i oni će primiti milost*“. Mahavir je takođe rekao: „*Postupajte prema svakom životu biću kao prema sebi samom i ne povređujte nikoga.*“

Jedenje mesa i alkoholizam su usko povezani. Žudnja za alkoholom nestaje prirodno kada se izbaci meso. Kontrola seksualnog instinkta je

jako teška kod mesojeda. Primetite kako su mesojed tigar i biljojedi krava ili slon koji žive od zelene trave, krajnje suprotni. Meso ima direktni uticaj na mozak. Vegetarijanci očuvaju dobro zdravlje do starih dana. Čak i na zapadu doktori u bolnicama stavljaju pacijente na vegetarijanski režim da im pomognu da se brže oporave.

Pitagora zvuči kao da oplakuje kad kaže: „Čuvajte se, O smrtnici, skrnavljenja svog tela grešnom hranom. Imate žitarice, imate stabla voća savijenih grana od težine plodova i bogatog grožđa na lozi. Postoji slatko povrće i bilje koje vatra može učiniti ukusnim i mekim. Niti vam je uskraćeno mleko, ni med, ni aroma cveta majčine dušice. Velikodušna Zemlja nudi vam obilje čiste hrane i nudi vam obroke dostupnim, bez klanja i krvoprolića.“

### **Pravilo srednjeg puta**

U vašem je cilju da pratite jogički režim, no ipak nemojte praviti galamu oko svoje ishrane. Ne treba da se hvalite svima kako ste u stanju da živite na određenoj vrsti dijete. Poštovanje takvih pravila je zarad vašeg ličnog napretka na duhovnoj stazi i nećete se duhovno okoristiti razglašavanjem svojih praksi.

Živite prirodan i jednostavan život. Uzimajte jednostavnu hranu koja je potpuno u skladu sa vašim organizmom. Treba da imate svoj lični meni koji je u skladu sa vašom konstitucijom. Vi sami najbolje možete da procenite i izaberite sebi satvičnu ishranu koja će potpomoći vašu praksu. Ne treba da žudite ni za kakvom hranom. Jednostavna, prirodna, hrana koja ne razdražuje, hrana koja izgrađuje tkiva, daje energiju, bezalkoholna hrana i piće će činiti um mirnim i čistim i pomoći učeniku joge da bolje vežba i dostigne svrhu življenja.



*“Reći ču ovo jasno i glasno: ko bude htio da mi se pridruži u Bihar Jogi treba da ima snagu da se suprotstavi životu i sposobnost da ga poboljša. Takođe, treba da ima želju da se poveže sa sposobnošću i snagom u životu, a ne sa slabostima i ograničenjima.”*

*Svami Nirandhananda*

# Grejanje prehlade

## *Uredništvo*

### **Uvod**

Prehlada je nešto karakteristično za čoveka, ne pojavljuje se kod životinjskih vrsta. Iako je vekovima (možda i milenijumima) predstavljala naizgled nerešiv problem, sada joga svima nudi jednostavno i delotvorno rešenje za prevenciju i olakšavanje tog stanja.

Prehlada, kao što samo ime već nagoveštava, se javlja najčešće zimi tokom najhladnijih meseci u godini. U ovo doba godine telesni grejni mehanizam mora da radi dvaput jače nego inače i ukoliko je naš odbrambeni mehanizam slab, postajemo podložni raznoraznim virusnim infekcijama. Nedostatak energije, unutrašnje snage i oslabljivi odbrambeni mehanizam jesu osnovni uzročni faktori koji omogućavaju virusima da se namnože i izazovu neprijatne simptome koje svi dobro poznajemo: nos koji curi, kijanje, crvene oči, kašalj i drugo.

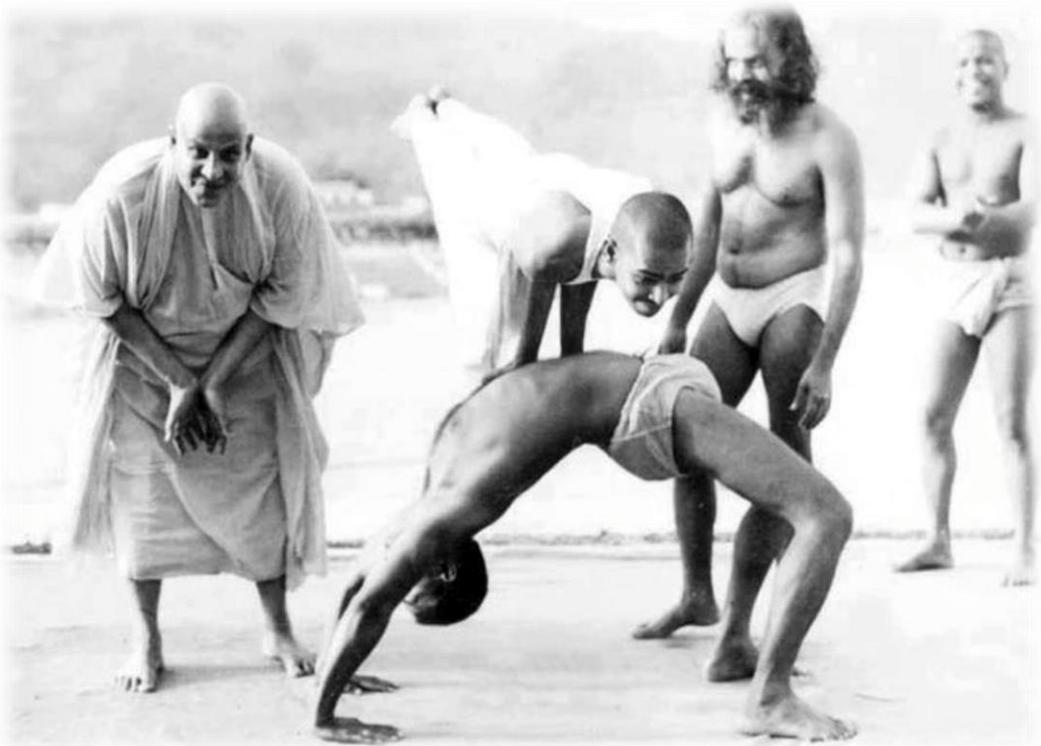
### **Pravi uzrok**

Psihijatri izjavljuju da su fizičke bolesti rezultat loše usmerenih osećanja, mentalne napetosti, konflikata i briga. Frustracija umanjuje našu



sposobnost da se odupremo stresu ili spoljnom pritisku i samim tim nam oduzima energiju i vitalnost. Dolazi do neravnoteže u telu i prehlada se razvija. Tako nazeb postaje izraz negativne energije zaroobljene u našem umu. A prehlada postaje sigurnosni ventil koji omogući da se na relativno bezbedan način ispusti para pod pritiskom. Da nema ove mogućnosti otpuštanja napetosti, mogle bi da se razviju ozbiljni i dugoročni poremećaji, a zatim oni mogu preći i u degenerativni vid bolesti. Pošto nazeb smanjuje našu otpornost prema psihološkom stresu, stoga je najbolje da ga odbolujemo u krevetu.

Većina prehlada, osim onih izazvanih alergijom ili infekcijom, su posledica emotivnih frustracija. Promaja, vlaga i slično samo snižavaju našu otpornost, koja izaziva lančanu reakciju i ukoliko nismo dovoljno jaki može da dovede do nazeba. Frustracije se odražavaju na čitavo naše telo putem nervnog i endokrinog sistema, gušeci našu unutrašnju vitalnost i vatru, tako da procesi u telu postaju potuljeni, manje aktivni, snižene temperature. Život gubi smisao i mi gubimo volju za životom.



U ajurvedi (*tradicionalna indijska medicina*, prim. prev.) se kaže da mentalna i emocionalna napetost izazivaju neravnotežu u najfinijim elementima tela: *došama*. Frustracije dovode do toga da elemenat tela zadužen za hlađenje: *kafa* (sluz) nadvlada elemenat koji greje telo: *pita* (žuč). Ovo se odražava na sve organe u telu. Želudac, koji je veoma osjetljiv indikator emotivne neravnoteže jer je autonomnim nervnim sistemom direktno povezan sa mozgom, počne da proizvodi povećanu količinu sluzi koja uguši i ugrozi digestivnu vatrnu – a ona je ključ zdravlja, toploće i vitalnosti tela. Žlezde koje luče sekret u nosu, sinusima i plućima pojačavaju svoje lučenje i mi završimo sa nosem koji curi, glavoboljom i tako dalje.

Ostali faktori koji povećavaju našu podložnost prehladi su: preterano pušenje, prejaka i nezdrava ishrana, previše ili nedovoljno spavanja, nedostatak vežbanja, zagađenje

životne sredine i slično. Način života bez nedovoljno fizičkog kretanja i previše sedenja, kao i zavisnost od mašina koje obavljaju mnoge poslove umesto nas, isključuju nas iz prirodnih ciklusa i čine naše telo tromim. Ako sedimo u zagrejanim ili veštački provetrenim (klimatizovanim) kućama, posmatramo druge u nekoj akciji umesto da sami delamo, jedemo masnu i prerađenu hranu, sami tražimo nevolju koja će doći na ovaj ili na onaj način.

Moderan način života dovodi do nesklada između unutrašnjih i spoljašnjih ciklusa. Na primer: kada dođe leto i spoljna temperatura naraste, zdravo telo bi trebalo da uskladi svoj unutrašnji mehanizam hlađenja sa tim, tako da se osećamo sveže i udobno. Isto važi i zimi: telo bi moralo automatski da uključi mehanizam grejanja. Ako mi iskomplikujemo ovu situaciju dodajući bez utezanja sisteme za hlađenje ili grejanje u naše domove, time ćemo blokirati

prirodne mehanizme tela, zbunićemo mozak i stvoriti napetost. U ovakvim situacijama, stalno prilagođavanje učestalim smenama toplog i hladnog, može da preoptereti naš unutrašnji mehanizam toplotne regulacije tako da ćemo sve manje moći da iskoristimo svoje unutrašnje energetske rezerve. Regulacija lučenja hormona postaje neefikasna, a otpornost na bakterije, virusе i promene u spoljnoj sredini se smanjuje. Rezultat je nazeb.



### **Efikasna preventiva**

Kroz joga sadhanu (*redovno vežbanje joge*, prim. prev.) moguće je steći dovoljno energije, snage i otpornosti za odupiranje prehladi i njenim neprijatnim efektima. Sve tehnike joge su osmišljene da osnaže telo i um i kad ih naučite uz pomoć stručnog učitelja, pomažu vam da postanete manje podložni depresiji, emocionalnim uznemirenjima, padu energije i poremećajima nervnog sistema kao i sistema žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Jogički način življenja čini telo i duh fleksibilnim i otpornim tako da možemo bolje da se nosimo sa stresom i teškoćama modernog života. Živeći po principima joge, mi počinjemo da se usklađujemo sa ciklusima dana i noći i smenom godišnjih doba, pa su promene vremena

praćene odgovarajućim promenama u našim telu.

Joga nam pomaže da prevladamo hladnoću održavanjem unutrašnjeg grejanja. Pomoću nauke o prani jogin postaje imun na dualitete postojanja: toplo-hladno, zadovoljstvo-bol, tuga-

radost; jogin ima kontrolu nad njima i gleda na njih kao na jednu neminovnost. Stvaranje toplote u telu je jedan od aspekata prane - životne snage. Kada probudimo pranu osećamo njenu toplinu na mnogim nivoima.

Hladne kupke tokom zime su odličan način da se aktivira naš unutrašnji alarmni sistem koji izaziva stvaranje dodatne toplote. U ašramu mi uvek koristimo hladne kupke čak i zimi. Nalazimo da hladna voda stimuliše proizvodnju telesne toplote bilo ubrzanim disanjem ili povećanom upotreboš šećera ili drhtanjem ili cupkanjem. Leti se dešava suprotno: višak telesne toplote se izbacuje. Dužom primenom, tople kupke izvlače našu energiju i učine um potištenim, terajući nas da se oslanjamo na spoljne izvore toplote. Naravno da u početku može biti malo teško da se tušira hladnom vodom, ali samo dok ne otkrijete koliko se bolje osećate posle njega. Ako ne možete da podnesete hladan tuš bar pokušajte da tuširanje završite jednim dobrim hladnim mlazom.

Preporuku za hladne kupke nalazimo u mnogim izvorima. Na primer dugovečni narod Hanza sa

Himalaja se bavi ronjenjem u zaleđenom jezeru od jedne rupe u ledu do druge i dalje. Rupe su napravljene na tačno određenom rastojanju. Oni dožive izuzetno duboku starost skoro bez ikakvih bolesti. Drugi primer je grupa radnika iz Bereznyakovsky fabrike titanijuma i magnezijuma na Uralu, koji pripisuju svoju neverovatnu otpornost na prehladu i grip svakodnevnom ulasku u ledenu vodu tokom poslednjih deset zima.

Da biste izbegli muke sa prehladama koje haraju u toku zime, leta ili kod promene godišnjih doba, trebalo bi da probate da se držite sledećih sugestija:

1. *Ustanite rano, između 4 i 5 ujutru.*
2. *Istuširajte se hladnom vodom. Posle toga ćete se osetiti zagrejano i čak možete videti kako se vaše telo puši od toplih isparanja.*
3. *Dobro se utoplite posle kupanja. U nastavku uradite kundjal i neti (vežbe čišćenja hatha joge, prim. prev.), surija namaskar (serija pod imenom Pozdrav suncu, prim. prev.), bhastrika pranajamu i na kraju ađapa đapa (vežba meditacije, prim. prev.).*
4. *Onda izađite napolje i hodajte brzim hodom dvadeset minuta.*

Deset dana ovakvog programa će uravnotežiti vašu unutrašnju i spoljašnju energiju.

## ***Lečenje prehlade***

Uprkos velikom modernom napretku, nauka još nije pronašla ni lek ni vakcinu protiv prehlade. Dr. D. J. Davis iz Nacionalnog instituta za alergije i infektivne bolesti u SAD je izjavio da prehlade mogu biti izazvane od strane 113 različitih vrsta virusa. Tako da je nemoguće napraviti efikasnu vakcinsku.

Kundjal krija i đala neti (vidi knjigu APMB str. 326, 315) čine jogički metod za olakšavanje i lečenje prehlade. Ove veoma stare tehnike medicinska struka još uvek ne upotrebljava, ali su one zahvaljujući svojoj jednostavnosti i efikasnosti ušle u veoma široku upotrebu. Kundjal oslobađa stomak od sluzi i čisti grlo. Efekti ovoga se odražavaju na žlezdama u telu jer njima rukovode isti delovi autonomnog nervnog sistema. Potom neti pročišćava sve nosne šupljine, sinuse, Eustahijeve tube koje vode ka ušima, ali i oči. Sve ovo smanjuje upalu, otoke i bol. Slana voda putem osmoze izvlači i olakšava izbacivanje sekreta i šlajma i tako pomaže da se svi ovi kanali prosuše i prostanu prohodni. Neti pomaže ponovnom uspostavljanju ravnoteže nadija (energetskih tokova u telu, prim. prev.) i omogućuje efikasni protok prane i oslobađa um od napetosti.

Kundjal i neti uravnotežuju doše, smanjujući kafu (sluz) i povećavajući digestivnu vatru tako da osetimo toplotu koja isijava iz predela pupka. Bhastrika urađena posle neti još više razgoreva digestivnu vatru.

Kada već imate prehladu pokušajte sledeće :

1. Uradite kundjal kao prvu stvar ujutru i u nastavku neti. Ponavljajte neti još nekoliko puta u toku dana.
2. Lezite u krevet jer je san najbolji lek kod prehlade.
3. Parne inhalacije sa dodatim eterskum uljem smanjuju osećaj nadutosti i bola u grlu.
4. Držanje stopala u toploj vodi, posebno ako se u vodu doda kurkuma u prahu, mnogo pomaže.
5. Tople obloge prijaju bolnim zglobovima kao i bolnom grlu.
6. Ne kupajte se dok ste bolesni.
7. Hranite prehladu, ali izgladnite temperaturu. (To znači da tokom nazeba se uzima hrana, ali ako ima temperature onda se posti, prim. prev.)

Setite se da previše hrane, prejaka hrana ili ona koja stvara sluz u telu čini više zla nego dobra.

Sledeća ishrana će pomoći kod izbacivanja sekreta: salata sa puno paradajza, šargarepe, celera, krastavaca; papaja, guava, jabuke, pomorandža, limun; nerafinisani šećer (gurh) pomešan sa kurkumom i oblikovan u male loptice koje se uzimaju sa malo vode; vruća supa od povrća ili sočiva; čapati (*indijски beskvасни хлеб*, prim. prev.).

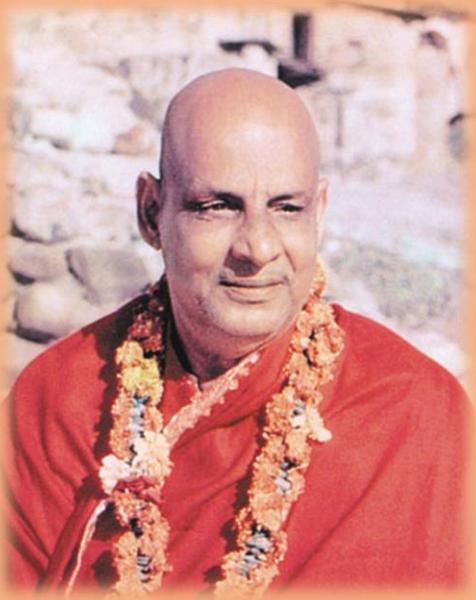
Sledeći napici će pomoći eliminaciju sekreta i pospešiti borbu protiv bolesti: prokuvana voda sa limunovim sokom; izlomljeno pšenično zrno sa nerafinisanim šećerom (dalia); sok od šargarepe ili drugog povrća; čaj sa narendanim đumbirom, crnim biberom, listovima tulsija

(*tulsi* = vrsta bosiljka koji raste u Indiji, prim. prev.); sok od semena kima (đira) koji se sprema na sledeći način: stavite seme kima u čašu prokuvane vode sve dok se boja vode ne promeni, pa procedite.

Izbegavajte: mleko, puter, sir, jogurt (dahi), banane i svu tešku, skrobnu, prerađenu i masnu hranu koja pojačava stvaranje sekreta i time umanjuje digestivnu vatrnu.

## Proces čišćenja

Kada smanjite neprijatne efekte nazeba pomoći redovne prakse kundjal i neti, moguće je da prehladu shvatite kao proces čišćenja sa dugoročnim koristima. Zato ne bi trebali da suzbijamo niti lečimo prehladu lekovima. Prehlada uklanja iz organizma akumulirane toksine i otrove nagomilane tokom niza godina. Povećana produkcija sluzi ubrzava metabolizam u telu a time i sagorevanje belančevina i drugih supstanci, efikasno uklanjajući unutrašnju prljavštinu iz organizma. To znači da telo može bolje da funkcioniše posle ovoga. Na ovaj način možemo na prehladu gledati čak kao na put ka višem i čistijem životu.



*"Povucite se u osamu u vašoj rođenoj kući. Ostavite čitanje novina. Novine unesu čitav svet u vaš um. Tada um postane kao jedna pijaca. Misli o Bogu se neće pojaviti u takvom umu."*

*"Ako vam se neko obrati sa rečima nepoštovanja vi podivljate i posvađate se sa njim. Kako je samo moćna jedna reč! Koliko li je tek moćna reč Božjeg imena? Samo Božje ime može da odagna razne bolesti koje muče savremeni svet. Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram, Ram."*

*"Pokušajte da razvijate bilo koju od vrlina, time ćeete razviti sve vrline. Pokušajte da uklonite loše osobine koje muče um. Ne prekidajte da radite sadhanu. Ne očekujte odmah rezultate. Stepen neustrašivosti, santoše, zadovoljstva i mira u vama pokazaće koliko ste napredovali u sadhani, a ne to što ćeete ugedati svetlost ili dobiti nadprirodne moći. Ranije ste se uzbudivali kad vam neko uputi jednu neprijatnu reč, a sada ste sposobni da podnesete uvrede. To pokazuje da ste napredovali u sadhani."*

*Svami Šivananda*

---