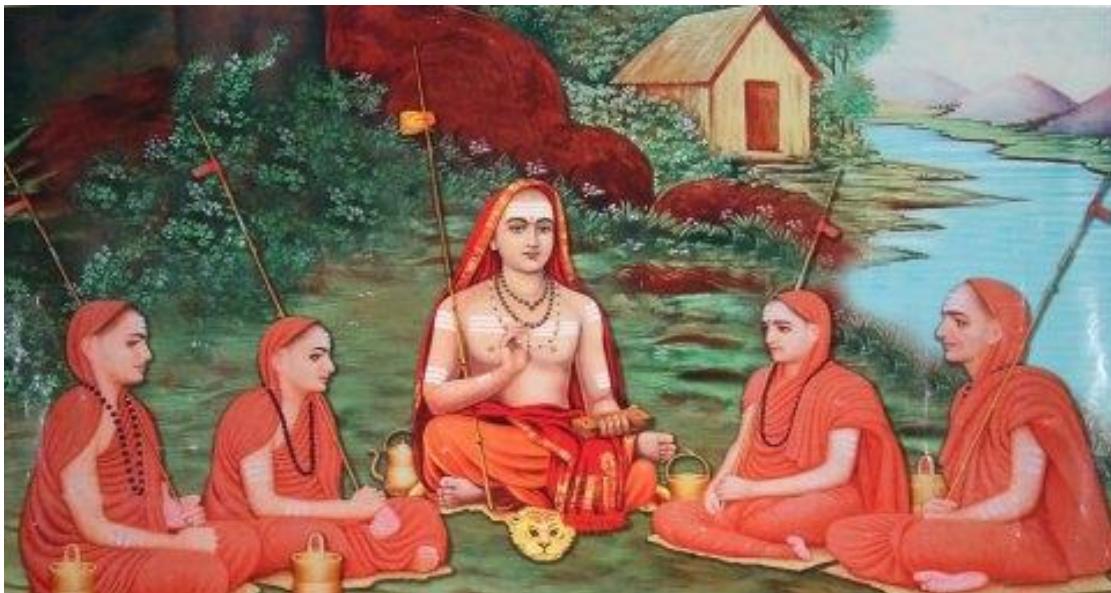


Joga bilten

Broj 40, novembar 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.syaе.eu

Sadržaj

Patnja kao sadhana	3
Moć pažnje.....	6
Osećaj krivice i psihanaliza	7
Upravljanje emocijama	9
Upoznajte asanu: tirjaka tadasana	11
Moja iskustva u jogi – Jedan trenutak na Maha Kumbha Meli	13

Patnja kao sadhana

Svami Satyananda Saraswati

(Yoga Magazine, novembar 1982.)

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

Fizički bol jača nervni sistem, a mentalna patnja jača um. Fizičke poteškoće čine telo jačim. To je princip, mada većina ljudi ima problem da ga prihvati, jer niko ne želi da pati od nekog bola, da trpi mentalne muke, fizičke poteškoće ili nelagode. Kad uživamo u nekim životnim „užicima“, um tada nazaduje u *tamasično* stanje s obzirom da u njemu nema tada konflikata. Pošto je sve lepo i prijatno, konflicti su manje ili više razrešeni ili ublaženi. Kada nam prijateljstva pružaju zadovoljstvo i utehu i kada se nalazimo u prijatnim situacijama, to stavlja tačku na našu fizičku, mentalnu i emotivnu evoluciju. Ključ evolucije je u konfliktu, kada imamo dve suprotne stvane.

Uloga konflikata

Um se razvija iz *tamasičnog* u *rađasično* stanje, i iz *rađasičnog* u *satvično* stanje. Njegov rast se sastoji iz pet nivoa: tupost, rasejanost, oscilirajući um, fokusirani um i um pod kontrolom. Ovih pet nivoa uma prolaze kroz tri faze. Nivo *tamasa* je ili pretežna ili totalna tupost. Tupost jer nema konflikata, nema želja, frustracija, muke, ničega sličnog. Ako um dobije nešto – to je u redu, ali ako ne dobije – i to je u redu. Konstantno pravi kompromise. Na taj način izbegava da preduzme akciju, bilo da je to u cilju dobijanja nečega ili da se suoči sa razočaranjem. Upravo to je razlog

zašto joga počinje sa razočaranjima, mentalnom depresijom i frustracijama.

Svi imaju neka očekivanja. Bez obzira da li ste u braku ili neoženjeni, da li ste biznismen ili svami, porodičan čovek sa sigurnim poslom ili beskućnik lutalica, svako očekuje nešto od života. I kada čovek ima očekivanja od života, tada se on razvija u jednom određenom pravcu. Ukoliko vam se očekivanja ispune, tada prestajete da se suočavate sa izazovima. Kada dobijete ono što želite, bez obzira da li je to novac, ljubav, prijateljstvo, moć, mir, saradnju ili bilo šta drugo, vi ćete u tome uživati, ali vam to neće pomoći da razvijete novi nivo svesnosti.

Prepostavimo da ste godinama radili na ostvarenju određenog cilja i da konačno shvatite da ga ne možete ostvariti. Šta se onda dešava? Razvije se jedna nova svesnost u vašem umu koja poprima oblik frustracije, mentalne muke, brige, anksioznosti i konflikta. To znači da ste počeli da se borite. Ukoliko je vaš um frustriran i depresivan, ali nema konflikta, gubite bitku. Međutim, ukoliko je tu i frustracija i konflikt, to znači da ste prihvatali izazov. Kada prihvate izazov, konflikt prati borbu.

Naravno, borba nikada nije bez konflikta, ali konflikt može biti bez borbe. Ta borba vas vraća

napred-nazad, pomera s mesta. S vremena na vreme, vaše ideje i procena života se menjaju jer niste čvrsto odlučni u tome šta ćete raditi. Jednog momenta hoćete da radite ovo, sledećeg radite nešto drugo. To znači da svoj um stavljate u konflikt između dve ideje, i upravo ova direktna konfrontacija vašem umu daje podstrek razvoju vaše svesnosti i razvoju samog uma.

Svrha patnje

Kada je um rastrzan između dve ideje, tu će sasvim sigurno doći do fizičke i mentalne patnje. Međutim, to je zapravo pozitivno iskustvo zato što ne samo da se trudite da okončate patnju, već se trudite da razumete šta stoji iza patnje, odnosno da prevaziđete patnju. Stoga, ako onaj ko prolazi kroz mentalnu patnju to može da prihvati, on će imati dublja, značajnija i trajnija duhovna iskustva.

Međutim, većina ljudi ima slab um i pati od slabe volje. Svi žele da njihov život protekne prijatno i glatko. Svi žele da imaju dobre prijatelje, poslušnu decu, roditelje pune ljubavi, prijateljski nastrojeno društvo, luksuznu kuću sa centralnim grejanjem i puno novca. Zašto? Zato što ne žele da um opterećuju brigama. Ovo se naziva *tamoguna* ili stanje tuposti uma.

Kada um postane *satvičan* – jasno fokusiran ili potpuno pod kontrolom, tada nema veze da li su prilike u životu prijatne ili neprijatne. Sa stanovišta evolucije uma tu nema nikakve razlike. Ljudi koji su spremni da pate će preživeti emocionalne, čulne, političke nezgode i sve prirodne katastrofe. Takvi ljudi su omogućili da čovečanstvo preživi, opstane sve ove milione godina.

Upravo u cilju jačanja i izdržljivosti, joga i slične nauke savetuju ljudi da se povremeno izlože malo patnji. Šta više, za one koji imaju sve uslove i luksuz u životu, dobrovoljna patnja, ili ono što nazivamo *tapasja*, pokora i asketizam, je suštinska vežba ukoliko se želi postići napredak u duhovnom životu.

Za izvesno vreme se odreknite komfora, ukusne hrane, lepe garderobe, lepe kuće i drugog, i živite jednostavnim životom. Naravno, to ne treba da bude trajni način vašeg života; samo se za neko vreme podvrgnite takvom treningu. Tokom tog vremena dogodiće se preusmeravanje uma. Sve loše navike, pogrešni sistemi vrednosti u životu i tendencije zavisnosti uma bivaju potpuno iskorenjeni, a u isto vreme razvijate samopouzdanje. Kada bi čovek bio u stanju da toleriše svaku vrstu patnje, samo zamislite koliko bi samopouzdanja stekao.

U knjigama iz istorije možete čitati o mnogim ljudima koji su bili izloženi patnji. To su bili ljudi koji su činili odvažna dela koja su ušla u istoriju i pamte se do danas. Sadhake, jogini, svamiji i porodični ljudi moraju upamtiti da se određeni period u životu mora odvojiti za dobrovoljnu patnju. Ovo je jedno od najvažnijih stvari u jogi.

Samovoljno izlaganje patnji uklanja karmu

U vezi sa karmom, moram vam reći, kada živite u prijatnom okruženju, sa roditeljima punim ljubavi i prijateljima, ili sa ljupkom ženom ili mužem, i kada imate udobnu kuću i vrlo komforne uslove života, vi ne trošite svoju karmu. Vi je štitite, a u nekom trenutku ćete morati da se suočите sa njom. Vi možda ne želite sada da se suočite sa tigrom a bogami ni kasnije, ali da se suočite -

moraćete. Ne možete zaobići karmu, vi to dobro znate.

Da bismo istrošili karmu, moramo sami sebi stvarati teškoće i patnje, u skladu sa našim fizičkim kapacitetima. To nam može pomoći da istrošimo karmu, tek tada nam više neće dolaziti na pamet. Kada radite vežbu *antar mounu*, tada prolazite kroz iskustva iz prošlosti, podsvesnog, nesvesnog, zvukove, sastanke, ljubav, mržnju, neuroze, psihoze, šizofrenije, itd. Vi ih ponovo proživite i to donese olakšanje. Ali da bi kompletno eliminisali karme u semenu, morate raditi *tapasu*. Tada, iako ćete se možda setiti prošlih iskustava do najsitnijih detalja, ta iskustva neće opteretiti vaš um. Ona neće uticati na vašu ličnost ni ponašanje i na tok događaja u vašem životu.

Patnja kao put

Postoji puno načina da se praktikuje *tapasa*. *Sanjasa* život, ali u samom početku, je blaga forma *tapasje* ili asketizma. Gladovanje je vrsta odricanja kao i bdenje. Bdenje znači ne spavati jednu noć i pri tome održati neprekidnu svesnost. Naravno, lakše je otići u pab i piti celu noć ili otići na žurku do jutra, ali to nije bdenje o kome ja govorim. Bdenje znači održati potpunu svesnost u nekom dužem vremenskom periodu. Naravno, to nije nešto što se može raditi svakog meseca. Pokušajte da to uradite jednom do dva puta godišnje. Ukoliko odlučite da bdite noćas, to ne znači da treba da prespavate celi dan kako ne bi bili pospani tokom noći. Treba da doživite stanje pospanosti tokom bdenja, zato što baš kada se trudite da savladate san vi ste tada bliži nekom iskustvu.

Mouna, čutanje, je takođe vid *tapasje*. To može da se radi više puta tokom godine. Od zore jednog dana do zore narednog dana, ne razgovarajte ni sa kim. Takođe, treba da izbegavate pisanje poruka na papiru ili da komunicirate pomoću signala. Budite sami i osećajte se kao da niko drugi ne postoji na svetu. Ovo će pomoći ne samo da se pojača svesnost, već i da sami budete više svesni svoje svesnosti. Znaćete više o samom sebi kada budete više svesni svojih čulnih impulsa, kretanja vašeg uma i promena vaših unutrašnjih iskustava.

Iza ove spoljašnje svesti, iza misli koje posmatrate tokom *antar mouna*, iza senzacija i osećaja koja se povremeno javljaju, tu postoji nešto drugo. Ja to nazivam svesnost. Iako to nema oblik i ne može biti stavljeno u neku klasifikaciju, ponekad to možete osetiti na tren, kao munja kad se javi. Prosto je tu. Ako ta svesnost postane neprekidna, to se onda naziva iskustvom, i to se većini nas dešava.

Ta svesnost je osnova uma. Biranjem, prihvatanjem i koračanjem putem patnje, definitivno se možete približiti svom unutrašnjem biću.

Mešutim, postoje jasna pravila i propisi koja se moraju slediti ukoliko izaberete put patnje. To između ostalog znači da nikada ne trebate da radite isposništva na takav način i do te mere da narušite svoje zdravlje. Morate biti razumni i oprezni, u suprotnom možete razviti upalu pluća, hepatitis ili neku drugu bolest. Samo prema svojim sopstvenim kapacitetima, korak po korak.



Moć pažnje

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2018.)

Stalnim vežbanjem održavanja pažnje i upornim neprekidnim trudom da se održi pažnja, objekat koji je na početku bio bezličan i neinteresantan, može postati vrlo zanimljiv kada ga savladate i naučite njegovo značenje i karakteristike. Snaga koncentrisanja vaše pažnje na određenu stvar/objekat može postati jača.

Kada vas zadesi velika nesreća ili kad prolazite u mislima i tražite uzrok neuspeha u određenom načinu ponašanja, to može obuzeti vaš um do te mere da vas nikakav napor vaše volje ne može da vas odvoji od tih misli. Na primer, kada treba napisati neki članak, kada je knjiga u pripremi, taj posao se nastavlja čak i uz odsustvo spavanja, i vi niste sposobni da se od njega odvojite. Pažnja koja je najpre spontano počela, kasnije potpuno obuzme vašu kompletну svesnost.

Ukoliko posedujete snažnu moć pažnje, sve što um prima biće duboko u njega utisnuto. Samo pažljiv čovek može razviti svoju volju. Mešavina pažnje, primene i interesovanja čini čuda. Tu nema sumnje. Čovek prosečnog intelekta sa snažno razvijenom pažnjom može uraditi više posla nego visoko intelektualna osoba sa slabom pažnjom. Do neuspeha u bilo čemu gotovo uvek dolazi zbog nedostatka pažnje. Ako se određenoj stvar/objektu posvetite u datom vremenu, steći

ćete potpuno znanje o toj stvari/objektu i spoznati ga u svim vidovima.

Prosečna, ne istrenirana svetovna osoba, generalno drži pažnju na više stvari istovremeno. On dozvoljava da više stvari prođe kapije njegove mentalne fabrike. To je razlog zašto on ima zamagljen ili zamućen um. Tu nema jasnoće misli. On nije u stanju da analizira i sintetiše. On je zbunjen. On ne može da izrazi jasno svoje ideje, dok se disciplinovan čovek može predati isključivo jednoj određenoj stvari, dokle god on to želi. Takva osoba izvlači potpune i detaljne informacije o dатој temi ili stvari/objektu i potom prelazi na sledeći. Pažnja je vrlo važna sposobnost jogina.

Ne možete se potpuno posvetiti dvema stvarima/objektima istovremeno. Um može raditi samo jednu stvar u datom trenutku. Obzirom da se um kreće neverovatno brzo nazad i napred, vi mislite da um može da bude prisutan, da može da radi na više tema ili stvari istovremeno. Nešto možete da vidite čujete samo u jednom trenutku, onda kada se to dešava. Vi ne možete videti i čuti istovremeno, ali ovaj zakon ne važi za jednog razvijenog jogina. Formiran jogin može raditi više stvari istovremeno zato što je njegova volja deo svemoćne kosmičke volje. ☸

Osećaj krivice i psihoanaliza

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2018.)

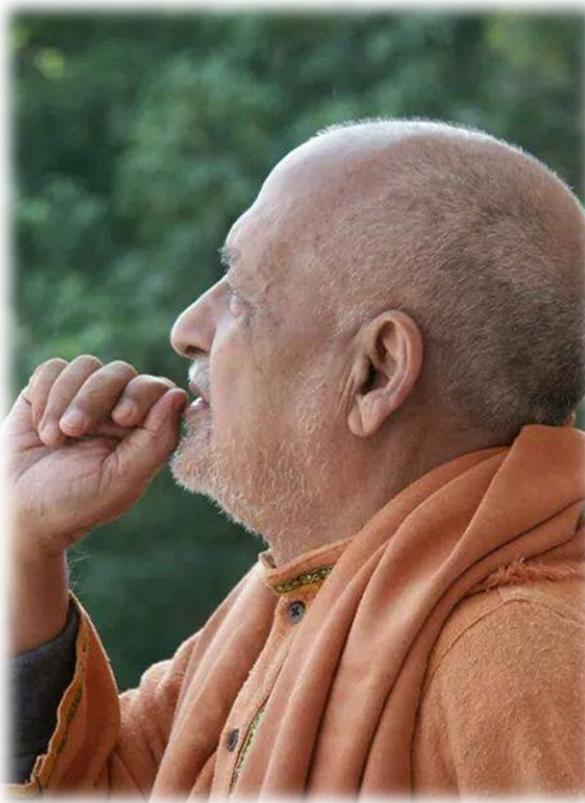
Odabrano iz knjige *Teachings II*

Osećaj krivice je jedna od najprirodnijih osećanja u životu. To je jedna od karakteristika uma, te ukoliko bi ovaj specifičan aspekt čovekove ličnosti bio iskorenjen, potpuno bi nestalo ravnoteže u emocionalnom životu. Čovek preživljava zahvaljujući osećaju krivice, i čovekov um evoluiru kroz osećaj krivice.

Stoga, pojedinac ne treba da pokušava da svoju krivicu prevaziđe direktno. Međutim, u životu pojedinca dođe momenat kada on može da se oslobodi osećaja krivice a da ne dođe do ometanja u njegovojoj mentalnoj i emocionalnoj evoluciji, i ne dođe do narušavanja njegove ravnoteže.

Postoje različite vrste osećaja krivice. Jedan tip krivice nastaje kada se ne sledi društveno-religijski sistem. Ukoliko zapostavljate svoju ženu, majku, dete ili bilo kog drugog iz porodice sa kojim živate, počećete da osećate krivicu zato što vas je vaš društveno-religijski sistem učio da morate da se starate o svojim bližnjim.

Postoji još jedan veoma moćan oblik krivice koju svako iskusi u nekom trenutku svoga života. Ona se odnosi na činjenicu da se ne vodi duhovni život. Ukoliko nikada ne idete u crkvu ili hram, i ako nikada ni ne pokušate da uspostavite odnos sa Bogom i ne praktikuje ništa duhovno, sigurno će nastupiti period kada ćete osetiti krivicu. Ali, ta krivica nije loša. Nju je stvorila priroda da bi nas naterala da da evoluiramo. Bez ovakvog osećaja krivice, ljudi bi prošli kroz ceo život i umrli a da nisu nikada ništa duhovno uradili.



Stoga, kada god se ovi društveno-religijski kompleksi ušunjavaju u vaš um, pokušajte da analizirate čitavu stvar kroz proces *antar mouna*. Ovom vežbom vi ne usmeravate, niti kontrolišete, niti kreirate sled svog misaonog procesa. Vi ste samo nepristrasni svedok u vežbi, sve vreme njenog trajanja. Kada ste nepristrasni, tada možete da analizirate razloge svog osećaja krivice. U mnogim slučajevima ćete ustanoviti da je krivica

vrlo duboko ukorenjena i da njen razlog leži u pogrešnoj edukaciji od strane roditelja.

Prema mom mišljenju, mada sam ja Indijac, smatram da su roditelji odgovorni za ovu vrstu nepotrebne krivice. Stoga, sopstveni ego upada u određenu vrstu pobune samo da bi se izbavio iz tog osećaja krivice. Međutim, nikada nećete moći da prevaziđete osećaj krivice ukoliko ne izmenite kvalitet uma a to se ne može postići „preko noći“. To se postiže postepeno, kroz faze.



Uzmite delić pamuka, oblikujete ga u nit a potom ga pretvorite u komad tkanine. Onda obojite tu tkaninu, iskrojite je i zašijete, i na taj način ste transformisali komad tkanine u košulju, haljinu, kaput ili nešto drugo. Materija je i dalje ista, to je pamuk, ali je on prošao kroz više različitih faza transformacije. Baš kao što se transformisalo stanje materije, a ne i sama materija, pamuk, na isti način kroz joga prakse se može transformisati stanje uma a da se sam um ne uznemiri. ☸

Psihoanaliza

Psihoanaliza je jedna mlada nauka koja je na neki način usmerila našu savremenu kulturu, naročito tamo gde ljudi više nemaju vremena da sami sebe analiziraju. Mi smo svi tako zauzeti vodeći spoljašnji život i obuzeti sami sobom, da nemamo vremena da mislimo na to kako su naša dela i reakcije podstaknute našim misaonim procesom. Zato nas je nauka psihoanalize dovela do toga da postanemo svesni tog procesa, koji mi nazivamo uzrokom i posledicom.

Svaka misao koja mi padne na um je zapravo rezultat nečega, posledica. Ona ima svoj daleki uzrok ali isto tako i bliski uzrok. I misao koja mi

dode nije samo stvar slučajnosti. Stoga moramo analizirati povezanost uzroka i posledice. Dalje, ta veza ne dolazi iz plitkog dela uma. Te veze uglavnom dolaze iz dubina. Strah se može javiti a da nije posledica nekog očiglednog razloga, on može biti povezan sa nekim određenim iskustvom iz detinjstva ili prethodnog života. Tako da moje trenutno mentalno ponašanje ne zavisi od trenutnih faktora. Njegov uzrok se nalazi u dubljem sloju uma. Zbog toga moderna psihoanaliza ima svojih ograničenja, ali u isto vreme, kao što sam već napomenuo, ona je odredila pravac ljudima naše kulture. ☸

Upravljanje emocijama

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2019.)

Puno se govori o empatiji i saosećanju, o osećanju ovoga ili onoga. Moje shvatanje je da smo svi mi tokom celog dana bombardovani različitim uticajima sa svih strana. Hajde da na trenutak zaboravimo senzitivnost, emocije, bol, zadovoljstvo i patnju. Pomislite samo na bombardovanje ljudske prirode uticajima iz okoline. Svi signali Whatsapa i mobilnih telefona ulaze u vaš mozak. To je bombardovanje mišljenjima i govorima drugih ljudi koji utiču na vas i uz nemiravaju vaš mir i sklad; prisutan je i pritisak porodice, društva i profesije.

Vaš um i mozak su kontinuirano bombardovani. Ukoliko ste emotivna osoba, vaše emocije biće izraženije usled tog bombardovanja. Ukoliko ste duševni tip ličnosti, vaša psiha će biti izbombardovana, a ukoliko ste dinamična ličnost, vaša prana će biti bombardovana. To što ne možemo da se nosimo s tim spoljnim bombardovanjem dovede do toga da kažete: „Ne mogu da izađem na kraj sa bolom, ne mogu da izađem na kraj sa ovom situacijom, ne mogu da izađem na kraj sa gubitkom snage, motivacije, energije“.

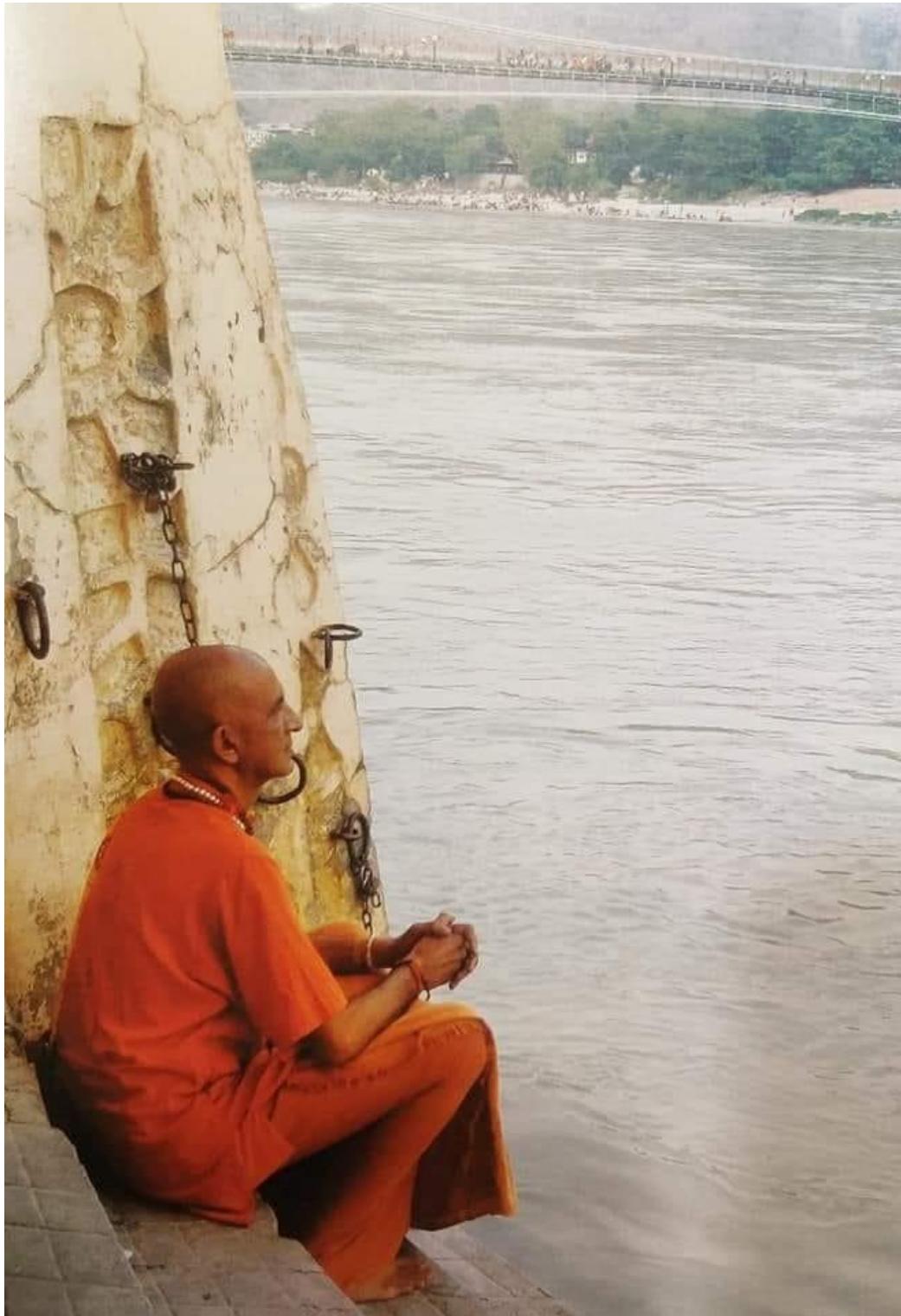
Meditacija

Prema tome, ne postavlja se pitanje kako da izađete na kraj sa tim emocijama, već kako da

bolje upravljate tim bombardovanjem. To je moguće postići kroz meditaciju. Očistite um, očistite uticaje, očistitite pritisak i tenzije. Povežite sa svojom istinskom, unutrašnjom prirodnom koja je potpuno slobodna od bombardovanja spoljnih uticaja. Kada vam je telo prljavo, vi se istuširate i očistite telo. Kada je um zaprljan, takođe, treba da istuširate um. Sapunjanje, skidanje prljavštine i prašine, obavlja se meditacijom. Negujući samo-posmatranje, stav svedoka ili draštu, vi čistite anksioznost, tenziju, stres, raznorazne uticaje i dolazite do stanja mira i sklada. Održavajte to stanje i otkrijte kakva je vaša priroda.

Emotivna osoba, intelektualna osoba, duševna osoba imaju raličite psihološke osobine i jedan aspekt života uvek preovladava. Međutim, posmatrajte sebe kao celinu koju treba očistiti od tenzija. Ne treba samo očistiti jedan deo sebe, na primer emocije; posmatrajte celokupno biće, očistite celo svoje biće. Kao što čistite vašu anamaja košu, očistite vašu pranamaju i manomajku, i biće vam dobro.

Čišćenje pranamaja i manomajku dešava se kroz meditaciju, jer to su dva značajna dela života. Jedan je *vasana*, a drugi je *prana*. *Vasana* je želja, a *prana* je motivacija, energija. Svi imamo želje, vasanu; svi imamo pranu, koja postaje medijum pomoću koga ispunjavamo svoje želje. Ta prana je fizička, mentalna, to je kompletan



prana, i želja je takođe kompletna, fizička, psihološka, siritualna. Prema tome, obe treba da budu čiste – čistota želja i čistota prane – tada do prepunjavanja i prezasićenosti neće doći. Kada nismo u ovom stanju, tada su uvek prosutni konfuzija i konflikt. Ukoliko se čistoća bude održavala, onda ćemo neprekidno i stalno biti u stanju mira i harmonije. ☸

21. april 2019.
(*Hatha Yoga Yatra 1 & 2*)

Upoznajte asanu: tirjaka tadasana

Dr Svami Nirmalananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juni 2011.*)

Tirjaka tadasana (palmino drvo na vetr) je stojeća asana sa bočnim savijanjem ili savijanjem u stranu sa blagim istezanjem. To je jedina asana u kojoj se bez potpore bočno savijaju kičmeni zglobovi. Pokret od dva do deset stepeni u svakom pojedinom kičmenom zglobu dovodi do zbirnog bočnog savijanja trupa do devedeset stepeni, u svim zglobovima zajedno.

Fiziološko dejstvo asane

Ova asana isteže mišiće i zglove cele kičme i ruku, kao tadasana, samo u manjoj meri. Dejstvo na noge je minimalno. Međutim, ona poboljšava rast u dece koja su u razvoju.

Tirjaka tadasana naizmenično isteže i kontrahuje paravertebralne mišiće tj. mišiće koji stabilizuju kičmeni stub. Kada se mišići sa desne strane kontrahuju, mišići sa leve strane se istežu, i obrnuto, i time se kičmeni stub savija u stranu. Naizmenično istezanje i kontrahovanje opušta povišeni mišićni tonus, kao i umor koji se nakupi kada se boravi u jednom položaju dugo vremena, a što se često dešava studentima, kao i onima koji



rade na kompjuteru ili sede dugo za stolom u kancelariji.

Serija asana: tadasana, tirjaka tadasana i katki čakrasana, među Satyananda joga vežbačima popularno nazvana TTK, je vrlo dobra grupa vežbi za decu jer mogu da je rade u učionici. Mogu da je urade u pauzi između časova, i nestane monotonije i krutosti od dugog sedenja a poboljšaće koncentraciju i pažnju. Ova serija je vrlo važan deo „joge u kancelariji“ (više o tome možete pronaći u tekstu „Tadasana“ u ovogodišnjem januarskom broju Yoga Magazina). Istezanje do koga ove tri asane dovode je vrlo korisno kada je tonus mišića povišen, što se dešava kod ljudi koji većinom sede, kod starijih ljudi, kao i kod bolesti kao što su Parkinsonova ili Alchajmerova.

Blago bočno istezanje poboljšava cirkulaciju u kičmenim pršljenovima i unapredi njihovo ishranjivanje. To može biti vrlo korisno u slučaju spondilitisa ili upale kičmenih pršljenova. Tirjaka tadasana može da koriguje iskrivljenošću kičmenog stuba kao što je skolioza, gde se kičma izvije u slovo S, i to posebno kod adolescenata i mlađih ljudi. Pokreti u ovoj asani mogu da umanju pritisak u slučaju uklještenog nerva na mestu gde on izlazi iz kičmenog stuba, ali nekad

mogu, protivno tome, baš da ga još jače prignjeće. Zbog toga oni koji imaju išjas ili probleme sa međupršljenskim diskusima treba da rade ovu asanu blago, sa punom svesnošću i predostrožnošću.

U krajnjem položaju ove asane, kada su ruke podignute a težina tela se praktično održava na jednoj nozi, tada se snažnom statičnom izometrijskom kontrakcijom aktiviraju mišići trupa i nogu. (Izometrija je kada je mišić napet i radi, ali ne izaziva pokret, prim. prev.) To pospešuje ishranu kostiju, koje se ispravljaju kod dece u razvoju, a sprečava se osteoporiza kod starijih.

Tirjaka tadasana poboljšava rad organa za varenje, i podsticanjem peristaltike creva otklanja zatvor. Ova dejstva su pojačana ako se asana radi u kombinaciji sa tadasanom i kati čakrasanom, a pre vežbe se popije čista topla voda. Ova asana pomaže da se oslobole vetrovi iz debelog creva, time što se trbušni naizmence širi, isteže i pritiska. Ona je i sastavni deo hatha joga vežbi čišćenja kao što su laghu i purna šankhaprakšalana.

Ova asana takođe kontrahuje i isteže mišiće grudnog koša, koje u dnevnim aktivnostima retko koristimo. Vazduh biva potpunije istisnut iz onog plućnog krila na čiju se stranu savijamo, te se ono potom potpunije napuni sledećim udahom. Ovim se poboljšava ventilacija pluća. Istovremeno, u završnom položaju ove asane olakšano je iskašljavanje viška sekreta iz gornjih režnjeva pluća. Zbog ovoga se tirjaka tadasana preporučuje u lečenju astme, bronhitisa,

chronične opstruktivne bolesti pluća (COPD) i bronhiekstazija.

Ova asana takođe kontrahuje i isteže bočne mišiće trbušnog zida, istiskujući ustajalu krv iz obližnjih trbušnih organa kao što su bubrezi, jetra, i slezina, i oni potom, po prestanku kontrakcije, prime svežu krv. Rad ovih organa, kao i njihovo opšte stanje, biva poboljšan.

Ova asana može da se radi tokom cele trudnoće, i da bi poboljšala varenje, disanje, otklonila bol u leđima i mišićima.

Pokreti kičme i glave mogu kod osoba koje boluju od vratne spondiloze, povišenog krvnog pritiska ili vrtoglavice, da dovedu do osećaja dezorjentisanosti. U ovakvim slučajevima savetuje se da se pokreti izvode polako i sa dužnom pažnjom.

Zbog svoje jednostavnosti i efikasnosti, tirjaka tadasana je jedna od malobrojnih osnovnih asana koje nalaze svoju primenu u svakodnevnom radu većine joga praktikanata.

(Za više detalja pogledajte knjigu *Asana Pranajama Mudra Bandha*, u izdanju Yoga Publications Trust.) ☸

„Kad postanete učenik, bilo da ste obični učenik ili učenik sanjasin, i kada dobijete mantru od svog gurua, onda je vrlo važno da guru zaživi u vašem srcu u vidu večnog svetla. Ako neprekidno budete svesni svog gurua tada ćete moći da razvijete sat gurua, gurua koji živi u vama.“ Svami Satyananda (Yoga Magazine, juli 1982.)

Moja iskustva u jogi

Jedan trenutak na Maha Kumbha Meli

Svami Nirmalratna Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2001.)

Po ceo bogovetni dan i noć sa stotina zvučnika dolazila je svemoćna orkestracija mantri, puđa, bhađana i kirtana, predavanja i satsanga, mameći moćno pažnju svih onih koji su došli u carstvo gde se odaje pošta bogovima i boginjama. Praćeni tom neprekidnom simfonijom duši, aspiranti, sadhui i sveci su se sretali, pozdravljali, blagosiljali jedni druge kao što su to činili vekovima na obalama reke u Prajag Rađu, za vreme Maha Kumbha Mela.

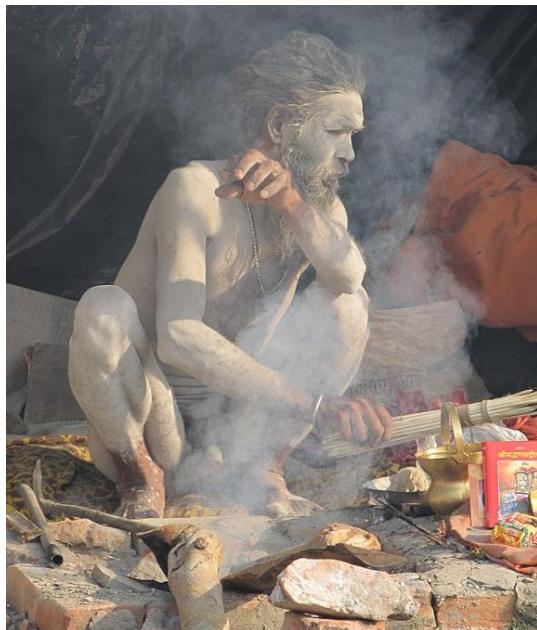
Baš u to vreme, kada se nebeska tela tako postave u specifičnu konstelaciju da Sarasvati* iz dubina svoga prebivališta izide i uskladi sa tokovima reke Gang i Jamune. Sarasvati je glas Mele. Ona nudi tada božansku mudrost svima redom. Aspiranti koji dođu ovamo sa dovoljno vere u sebi, čuju je i prime prasad svoje najdublje i najcenjenije sankalpe (da uberu plodove svoje duhovne odluke na kojoj rade, prim. prev.). Bilo



da se hodočasnici tamo zapute tražeći duhovno pročišćenje ili samo da vide šta se tamo događa, većina njih bude duboko dirnuta tom svojom Kumbha Mela avanturom. Svako će poći svojoj kući sa barem jednom ekstra specijalnom pričom da je ispriča drugima, od mnogobrojnih priča koje će se tamo odviti. Moja priča govori o trenutku čutanja.

Postoje neka retka iskustva koja se tako duboko uvuku u nas i onda dugo, dugo vremena ostanu da protkaju svaki detalj života, svaku misao i osećanje. Ispostavilo se da je jedan od takvih retkih momenata bio moj susret sa mladim naga babom tokom mog prvog sata na Kumbha Meli. Nas dvoje nismo oduzeli jedno drugom mnogo vremena od života, samo nekoliko minuta jednog ranog jutra u svetu maglovitog praskozorja kada sam bila pozvana da sedim kraj njegovog dhunija (dhuni je sveto ognjište, prim. prev.).

Napolju se nad jednom ograđenom akharom vijorila (akhara je mesto gde se sastaju sanjasini određene tradicije, prim. prev.) zastava geru boje. U šatoru su u krugu, na peskovitom podu sedele naga babe (sveci, duhovnici koji su se svega odrekli, pa i odeće, i samo streme da se sjedine sa transcendentalnim, prim. prev.) tela premazanih bhasmom (sveti pepeo, prim. prev.). Neki su nameštali svoje ućebane duge uvojke kose, drugi su ukrasili svoju golotinju semenkama rudrakše, a lule su se pripremale, pušile i dodavale u krug. Dok je pozdrav Om Namo Narajana odjekivao opet i ponovo, ili u znak dobrodošlice ili rastanka, mladi naga se mirno i tiho pojavio sa druge strane dhunija. On je bio u mouni (zavet čutanja, prim. prev.) i obavljao je u tišini dužnosti oko vatre tako graciozno, pažljivo. Nekoliko puta je dobio naredbu od sebi nadređenog nage, razjarenim glasom nalik grmljavini, ali mladi mouni nije na to ni trepnuo. On je bio pravo oličenje tišine. Kada je lagano podigao glavu i pogledao me direktno u oči, tišina njegovog pogleda se srela sa nekim prisustvom u meni samoj koje je nekoliko trenutaka u večnosti prigrnilo. U jednom trenu večnosti moje čitavo biće je ostalo zarobljeno negde u nekom bezvučnom stanju, izvan unutarnjeg svetla i tame, izvan pokreta i nepomičnosti, a ja sam



sedela i posmatrala samu sebe kao što sam posmatrala dešavanja u tom Šivinom logoru.

To prisustvo koje sam osetila tokom tišine daršana (Daršan je viđenje, susret, pojava. Sresti se sa svetom osobom, imati uvid, spoznaju, prim. prev.) proželo je sve veličanstvene svetkovine u kojima sam se zatekla tokom tih dana Kumbha Mele. Bez obzira koliko su bučni bili zvuci u okruženju, koliko su jaki bili prizori, tišina je bila svedok svemu tome.

Vedski stari spisi govore kako je utihnuti sva čula putem moune jedna askeza samo-kontrole. U svom najvišem obliku to je sadhana koja se smatra kao žrtveni čin kroz koji svest može da se usredsredi na samu sebe, i spozna sebe kao atmana (dušu, prim. prev.) uzvišena tišina. Mladi naga je živi primer onoga ko se prihvatio takve žrtve.

Ja taj prasad od mouni nage cenim kao nemuštu poruku od same Sarasvati. To me je inspirisalo i podstaklo da izmenim svoju sankalpu.

—Januara 2001.

* Sarasvati predstavlja sušumna nadi. U jogi je to najvažniji duhovni kanal u fizičkom telu čoveka koji teče jedino kada se solarne (pingala) i lunarne (ida) sile doveđu u ravnotežu i pročiste. Kada sušumna (Sarasvati) teče, kundalini se budi i može da se uspne kroz čakre do sahasrare i da se tamo sjedini sa svešću (a to je polje Maha Kumbha Mele). 

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Satyananda Yoga™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde *čakra* označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženih u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u Satyananda Yoga™ sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantere Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu.

Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

Krija takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
