

Joga bilten

Broj 42, januar 2021.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

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

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syaе.eu

Sadržaj

Jame i nijame (prvi deo) JAME	3
Jame i nijame (drugi deo) NIJAME	10
Moja iskustva u jogi – Svami Šivananda - jogički dinamo.....	15



Jame i nijame (prvi deo)

Svami Om Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2005.*)

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

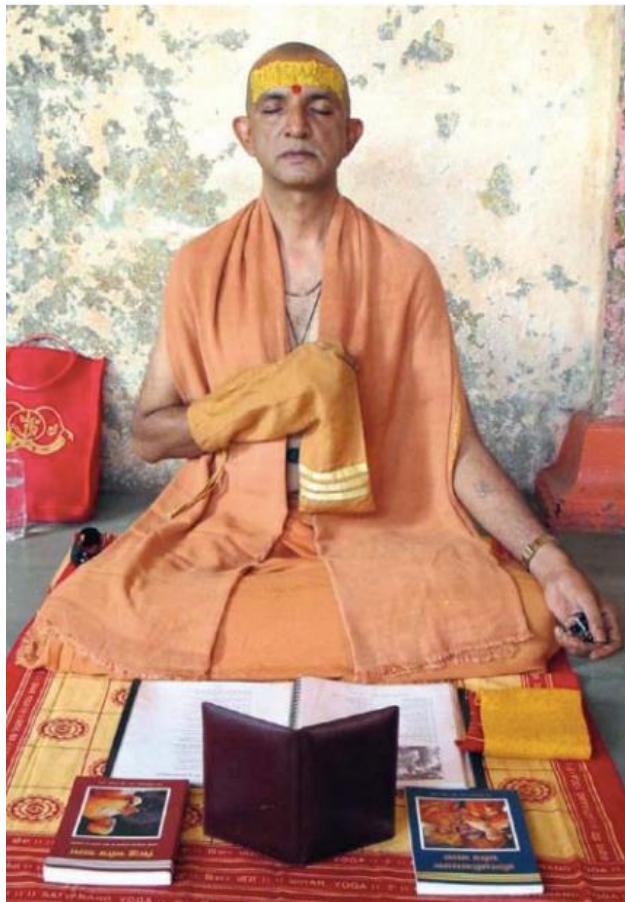
Jame i nijame su originalni deo *Joga Sutri*, niza sažeto uobličenih mudrosti u kojima je mudrac Patanđali prenosio svoje učenje. Patanđali objašnjava korake koji čak i običnu osobu mogu odvesti do poimanja Boga. Prema *Joga Sutramu*, jame i nijame su prva dva koraka na osmostrukoj stazi joge. Iako su kao prakse formulisane pre više hiljada godina, jame i nijame su većite i u životu jednog čoveka se mogu primeniti uvek. Svet ljudskih bića je izgleda oduvek imao iste probleme, samo u različitim vremenima i oblicima, a ti svi problemi su svoje korene oduvek imali u ljudskom egu.

Osam koraka ili grana Patanđalijeve staze su: jama i nijama (samouzdržavanje i utvrđena pravila koja treba poštovati kao prve korake na putu do joge), asana (položaji/fizičke vežbe), pranajama (vežbe disanja), pratjahara (odvajanje uma od *indrija* ili deset čulnih organa), dharana (koncentracija), dhjana (meditacija) i samadhi (stanje supersvesti, odnosno više svesti).

Jame i nijame su samodisciplinujući kvaliteti koje bi svako trebalo da poseduje i neguje zarad sopstvenog duhovnog razvoja. One su zapravo kodeks ponašanja sanjasina, ali i svih onih koji teže spiritualnom



razvoju. Nema koristi od praktikovanja bilo kojeg drugog koraka a da se istovremeno ne praktikuju i jame i nijame, jer su one osnova lešvice koja vodi do samoostvarenja.



Čovek može vežbati asane i njegovo telo će biti zdravo. On može vežbati pranajamu i uravnotežiti praničnu energiju, nadije. Može vežbati pratjaharu i dhjanu i dosegnuti dublja stanja svesti, ali koja je korist od toga ako istovremeno ne upražnjava jame i nijame? Jame i nijame stvaraju uravnotežen i zdrav

um. I što je najvažnije, one uspostavljaju fizički sanjam u našim umovima, delima i ponašanju. Šta je sanjam? Po Svami Nirandananandi, „ako hoćete da generišete struju iz reke, prvo morate da napravite branu koja će kontrolisati normalan tok vode i omogućiti da on postane izvor veće potencijalne energije. Nećete blokirati prolaz vode ili isušiti reku, već ćete stvoriti više snage. Takva kontrolisana i usmerena akcija zove se sanjam.“

Jame i nijame korespondiraju sa nekim čakrama, pa se njihovim vežbanjem doprinosi i buđenju kundalini.

Postoje dva tipa joge – viša i niža joga. Niža joga odnosi se na fizički aspekt – asane, pranajame i aspekte hatha joge, koji su, ako se ne rade paralelno uz jame i nijame i druge aspekte joge, samo minijaturni delić više joge. Možda možemo da imamo čisto, savitljivo telo i uspostavimo dobру kontrolu nad dahom, zbog vežbanja asana, šatkarmi i pranajama, ali dobićemo samo toliko. Ne možemo dosegnuti samadhi bez jama i nijama (i sanjama). Kako je rekao Svami Nirandanananda: „Prava joga je sanjam, a ne asana, pranajama, mudra i bandha.“

JAME

Pet jama su: ahimsa (nenasilnost), satja (istinoljubivost), asteja (uzdržavanje od krađe, poštenje), brahmačarja (ustanovljavanje u božanskoj svesti) i najzad aparigraha (neposesivnost, odsustvo pohlepe). Jame su uglavnom one osobine koje bi svaki spiritualni aspirant trebalo da poseduje u svom opštenju sa spoljnim svetom i ljudima u njemu. One takođe predstavljaju i samouzdržavanje od aktivnosti nižeg, slabijeg uma. Nijame su samodisciplinujući kvaliteti koji su u potpunosti posvećeni tome da tragaocu pomognu na njegovom duhovnom putu. One predstavljaju i utvrđena pravila koja bi trebalo poštovati prilikom vežbe meditacije (dhjana) i na putu ka samadhiju. Praktikovanje jama i nijama je samo po sebi blagorodno, ali njihov glavni cilj i posledica su duhovni rast i razvoj.

Ahimsa

Ahimsa, nenasilnost, ne znači samo nenanošenje povreda i bola bilo kom biću mišju, rečju ili delom, već i to da u svom biću ne posedujete ni najmanji nagoveštaj agresivnosti. Ovu jamu ne bi trebalo da preskačemo, jer od kakve su koristi istinoljubivost, neposesivnost, uzdržavanje od krađe itd., ako prethodno nismo utvrdili ahimsu u svojim umovima i delima? Svami



Šivananda kaže da je usavršavanje ahimse jedna od svrha svih drugih jama.

Ahimsom se smatra i izbacivanje mesa iz ishrane, kao i svake druge hrane ili pića čija upotreba donosi bol drugim bićima (veganizam). Obično su naša dela po sebi nasilna, iako naše namere uopšte nisu takve. Kada majka udari dete, ona to radi jer hoće da ga nečemu nauči. To radi iz ljubavi, ne iz mržnje. Stoga je namera ono što se računa, a ne delo.

Podjednako je grešno druge ohrabrivati na nasilje i sam biti nasilan. Himsa (nasilje) nije samo fizičko nasilje, već uključuje i

manipulaciju, povređivanje tuđih osećanja, psihičke uticaje itd. Najvažnije je ne suprotstavljati se drugima čak i kad su oni nasilni, tj. ne ulaziti u tuče, svađe, rasprave. Himsa se ne smatra nasiljem ukoliko njome nastojite da sačuvate sopstveni život, ili ako ubijete jednog čoveka da biste time spasili mnoge druge živote. Kaže se da se kada usavršite ahimsu oko vas stvara svojevrsno magnetno polje koje druge sprečava da budu nasilni ili da vas povrede. Ljudi će početi da uživaju u vašem prisustvu i neće se osećati neprijatno dokle god su sa vama.

U Bibliji Hrist kaže: „Ako te ko udari po tvom desnom obrazu, okreni mu i drugi.“ Hrist, Krišna, Rama, prorok Muhamed, Buda i drugi sveci, proroci i mesije, bili su veliki sledbenici ahimse i dharme. Veliki sveci poput Sv. Franje Asiškog ili Ramane Maharšija, koji su umeli da razgovaraju sa životinjama, takođe su bili veliki sledbenici ahimse. Agresivnošću se reaguje iz straha, pa ćemo dakle, ako prevaziđemo svoje strahove kroz brahmačarju, moći da praktikujemo ahimsu.

Poštovanje ahimse biće lakše ako se setimo da će nam se sve što radimo, dobro ili loše, vratiti u ovom ili sledećem životu, bilo da verujemo u reinkarnaciju ili ne. Dobra dela proizvode dobre rezultate, dok loša dela proizvode loše rezultate. Ovo se zove zakon karme i njega ne možete izbeći. Neko vas stalno gleda.

Dobar primer je priča o sufijском svecu koji je pozvao svoje učenike i rekao: „Imam pet ptica, za svakog od vas po jednu. Uzmite ih i ubijte na različitim mestima, ali neka vas niko ne vidi da to radite. Kad ih donesete ovde, priedićemo gozbu.“ Svi su se vratili, pre ili kasnije, i objasnili gde su ubili ptice i da ih niko nije video. Kad je poslednji učenik došao, rekao je: „Izvini, guruđi, izneverio sam te. Nisam mogao da je ubijem. Gde god da sam išao, imao sam utisak da me neko gleda.“ I to je bio najbolji učenik.

Satja

Satja, ili istina, druga je jama i takođe je veoma važna osobina. Uzmimo Galileja za primer satje. Inkvizicija ga je dva puta hapsila zbog njegovih otkrića, ali je on, uprkos opasnosti, nastavio sa svojim radom, učenjima i istraživanjem sve dok oči i uši nisu prestale da ga služe. Držao se istine svojih otkrića do samog kraja, jer je znao da su istinita; čak mu nisu ni sudili. Svami Šivananda kaže: „Bog je istina, i on se može pojmiti trinaest oblika istine su: istinoljubivost, jednakost, samokontrola, odsustvo ljubomore, odsustvo podražavanja zavidljivosti, oprاشtanje, skromnost, izdržljivost, milosrđe, pažljivost, nezainteresovana filantropija (usmerenost ka opštem ili javnom dobru), pribranost i neprekidna i saosećajna bezopasnost. Pod izvesnim okolnostima, izgovaranje (bele) laži koja za rezultat ima neizmerno dobro smatra se istinom.

Svami Šivananda kaže da se vak sidhi (vak znači govor, a sidhi je posebna moć koju jogi zadobija vežbanjem sadhane i tapasje) može usavršiti do perfekcije poštovanjem istine uvek i u svakoj prilici. Vak sidhi vam daje moć da se sve ono što kažete ili pomislite na kraju obistini, čak i ako pre toga nije bilo tako. Drugim rečima, čovek stiče moć da sve postigne samom mišlju. Ovo je poznato i kao psihički govor. Poštovanjem istine u svakom trenutku čovek stiče i moć da odmerava svoje reči tokom razgovora, i tako rezultate izrečenog uskladi sa svojom voljom.

Ne lažete samo kada izgovarate netačne ili nečasne reči. Ako ste se ponašali budalasto, a nakon toga se ubedjivali da ste uradili pravu stvar, i to se smatra lažu, čak i ako se odigralo samo u vašem umu. Isto je i ako preterujete ili se hvališete da biste ojačali svoj ego. Satja nije samo uzdržavanje od laganja, već i sposobnost da se vidi istina, da se bude svestan istine iza svega. Ako govorite ljudima šta treba ili ne treba da rade, a onda radite šta god vam je volja, vi ste licemer. Govorite jedno, a radite drugo, i stoga niste iskreni ni prema sebi. Zašto neko mora da laže? Neko laže da bi izbegao posledice svojih ili dela svojih saradnika. Ovo je manifestacija sitničavog uma. Zato satja pomaže u prevazilaženju sitničavog uma.



Asteja

Asteja, treća jama, poznata je pod nazivom časnost ili poštenje (u smislu uzdržavanja od krađe). Da bi čovek mogao da praktikuje asteju, on mora biti zadovoljan onim što ima, svojim stvarima, svojim načinom razmišljanja, onim što radi, mestom na kom je, onim što je itd. Drugim rečima, ne sme biti pohlepan i treba da pokuša da bude zadovoljan. Stvari krademo jer ih želimo. Da bi čovek bio sposoban i dovoljno snažan da se odupre iskušenju krađe onoga što priželjkuje, on mora da ima jak um. Kroz savladavanje asteje čovek, dakle, pročišćuje svoj um od želja i vritija.

Asteja um čini čistim, kao ogledalo u kom se odražava vaš božanski um. Sama pomisao o dobiti krađom ne sme ni da nastane u umu, jer je i neprestana želja za nečim što nam ne pripada u stvari krađa. Ponekad ljudi osete da priželjkujete nešto što je njihovo i, ako su dobroćudni, oni će vam to i dati. To nije dobro, zato što to verovatno pre svega niste ni zaslužili, a zatim i zato što tu osobu lišavate nečega što joj se sviđa. Neizražena želja za stvarima koje nisu vaše predstavlja blaži oblik mentalne manipulacije ispoljene na vlasniku onoga što priželjkujete.

Krademo stvari zato što ih želimo, što ne znači neminovno da krademo samo fizičke predmete. Ima i onih koji kradu tuđe ideje. To je najgori vid krađe. Pokušajte da svoje želje držite pod kontrolom. Ako ne možete da u potpunosti očistite um od njih, nemojte samo pokušavati da ih zaboravite, potisnete ili ih ostavite po strani, jer će vam se vratiti sa pojačanjem. A ako želje postanu previše jake i niste sposobni da ih potpuno potisnete, onda bi trebalo da ih sebi što pre ispunite, da vam još više ne bi opsedale um sve dok ne dovedu do same krađe ili nečeg sličnog.

Ove želje ili misli koje muče um nazivaju se *vritiji*. Ako ste previše dobri da biste krali, želje/vritiji mogu steći još veću mentalnu moć nad vama ako niste mentalno jaki. Uskoro više nećete moći normalno da razmišljate ili da dobro spavate. Takva je moć vritija i želja. Ako možete da kontrolišete um i njegove želje i vritije, onda ste u stanju da praktikujete asteju. A ako je savladate do savršenstva, stvari koje ste nekada i najmanje želeti doći će do vas na najrazličitije načine, kao da ste magnet. Još jedan opipljiv rezultat upražnjavanja i usavršavanja asteje je i zadobijanje intuitivnih moći zahvaljujući kojima možete znati gde da tražite i nađete bogatstvo.

Brahmačarja

Brahmačarja se u knjigama, razgovorima, rukopisima itd. najčešće opisuje kao celibat. Ali, Brahma doslovno znači „božanska svest“, a čarja u ovom slučaju znači „život“ ili „onaj

koji je zasnovan, uspostavljen“. Stoga brahmačarja zapravo znači „ustanoviti se u božanskoj svesti“ ili „zasnovati se u višoj formi uma (u višem umu)“.

Naučnici su dokazali da se tokom dnevnih aktivnosti angažuje svega deset procenata prosečnog ljudskog mozga. Spiritualno razvijeni ljudi odavno su govorili da ljudski um ima neizmeran kapacitet. Nažalost, veliki deo ovih deset procenata pokreću instinkti i prepuštanje čulnim i trivijalnim aktivnostima. Četiri osnovna instinkta su: ahara (hrana), nidra (san), bhaja (strah) i maithuna (seksualnost). Razlog za to što su oni dominantni u našim umovima jeste jednostavno opstanak. Pošto opstanak nije tako veliki problem u današnjem društvu kao u prošlosti, ovde nastaje neka vrsta vakuma. Hrana se može kupiti na svakom koraku, strah postaje prepreka u svakodnevnom životu, svet je prenaseljen itd. Većina ljudi ovaj vakuum ispunjava tako što ispunjava želje za čulnim uživanjima. Brahmačarja ovaj vakuum ispunjava duhovnošću.

Mnogi ljudi bi rekli da je ahara najjači poriv, ali nije tako. Brahmačarja znači biti slobodan od zadovoljstva ispunjavanja želja nižeg uma, a najpoznatija je kao „celibat“ jer je maithuna najjači instinkt. Maithuna je najjači poriv, jer bismo bez njega odavno izumrli kao vrsta.

Za većinu ljudi praktikovanje brahmačarje značilo bi potiskivanje želja. Brahmačarja ne bi trebalo da bude potiskivanje, i potiskivanje nije lek za prevazilaženje nižeg uma ili

kontrolisanje bilo kog njegovog poriva. Od potiskivanja nema koristi ako se čovek ne utvrdi u višem umu. Čovek možda može da se zaustavi u zadovoljavanju bilo kog od tih poriva, ali ne može da zabrani umu da o njima stalno misli. To nije brahmačarja, utvrđivanje u višem umu, i viši um ne gubi vreme razmišljajući o takvim stvarima.

Ima jedna priča o dvojici monaha na hodočašću u (verovatno) strogoj brahmačarji. Kad su stigli do jedne žene koja nije mogla sama da pređe veliku baru, stariji monah ju je preneo na drugu stranu. Zgranuti mlađi monah je najzad prigovorio starijem, koji je odgovorio: „Ti je još uvek nosiš u svojoj glavi, a ja sam je ostavio na obali!“ Mlađi monah je savršen primer suprotnosti brahmačarje. Svami Satjananda kaže: „Kad se čvrsto ustanovi u brahmačarji, jogi dobija snagu, energiju i hrabrost, a istovremeno se oslobađa straha od smrti. Stoga je brahmačarja važan način prevazilaženja kleše zvane abhiniveša, a to je strah od smrti.“ A pošto skoro svi strahovi svoj koren imaju u smrti, brahmačarja je koristan alat za prevazilaženje straha uopšte.

Aparigraha

Aparigraha, peta i poslednja jama, jeste neposesivnost (poznata i kao uzdržavanje od pohlepe). To je zapravo potpuna sloboda od pohlepe ili gramzivosti. Ne bi trebalo da nastojite da posedujete više od neophodnog minimuma. Kako Svami Satjananda Sarasвати помиње у *Četiri poglavља slobode (Four*

Chapters on Freedom)): „Ovo um održava neopterećenim, a i on (aspirant) ne mora da brine ni o čemu, jer nema ničega (nikakvog poseda) koji treba štititi.“ Kada postanemo neposesivni ili kad nemamo vezanosti, postajemo nepristrasni, i tako uslovna ljubav, naklonost, saosećanje postaju bezuslovni, i ne ograničavaju se samo na porodicu, prijatelje, veze itd.

Pokloni drugih utiču na nas i čine nas pohlepnijim. Jedna od posledica je i to što počinjemo da poklanjamо drugima jer od njih očekujemo nešto zauzvrat, što je loše jer se onda uvredimo ako ništa ne dobijemo.



Zato bi sanjasin trebalo da izbegava da prima poklone. Pohlepa vodi i do vezanosti i uznemirenosti koja prati vezanost. Sve su ovo prepreke na putu osvajanja duhovnog znanja.

Svami Šivananda kaže: „...oslobođenje od vezanosti doneće i poznavanje čitavog toka našeg putovanja“. Takođe, biće lako praktikovati asteju ili uzdržavanje od krađe, ako smo savladali aparigrahu.

Sećanja i navike posedovanja predmeta najpre se moraju sprati iz uma, i tek se onda

život može početi od početka. Um se pročišćava i praktikovanjem aparigrahe, i kaže se da kada u potpunosti poštujete aparigrahu zadobijate sidhi sećanja na prethodne živote, ako verujete u reinkarnaciju. Ali ne smete preterivati sa

aparigrahom, jer će onda ona u stvari potpomagati ranjivost i posesivnost. Drugim rečima, ako sa aparigrahom preterate, ona će izazvati sopstvenu suprotnost. ☸

Nema veće vrline od ljubavi. Nema većeg blaga od ljubavi. Nema većeg znanja od ljubavi. Nema veće dharme od ljubavi. Nema veće religije od ljubavi.

Ljubav je Istina. Ljubav je Bog. Bog je utelovljenje ljubavi. Njegova Ljubav se istinski može razumeti u svakom deliću njegovoga stvorenog sveta.

Svami Šivananda

Jame i nijame (drugi deo)

Svami Om Sarasvati

(*Yoga Magazine, februar 2005.*)

NIJAME

U prvom delu ovoga teksta bilo je reči o pet jama. Sada smo stigli do pet nijama. Pet nijama, ili pet utvrđenih pravila samodiscipline, jesu: šauča (čistota), santoša (zadovoljstvo), tapas (askeza), svadhjaja (samoanaliza) i išvara pranidhana (potpuna voljna predaja Bogu). Nijame su, sve u svemu, utvrđena pravila samodiscipline za duhovne aspirante na putu spiritualnog razvoja.

Šauča

Šauča, čistota, prva je nijama. To nije samo spoljašnja čistoća, kupanje, pranje zuba itd, već čistota dela, čišćenje uma od zlih, ometajućih, nepotrebnih misli i od loših sećanja koja opsedaju. Čistoća okruženja i čoveka je neophodna iz higijenskih razloga, ali stanje okruženja utiče i na naš um. Ako je okruženje čoveka čisto i uredno, on će biti centriran, moći će da se propisno koncentriše. Ali, ako je okruženje nehigijensko, neuredno ili prljavo, njegov um može postati neorganizovan. To je razlog iz kog je bolje očistiti svoju sobu izjutra. Takve

stvari deluju trivijalno, ali one pomažu da i um ostane čist i neokaljan, i čine ga oštrim i jasnim.

Drugim rečima, upražnjavanje šauče na fizičkom nivou utiče i na um i to i na praničnom i na mentalnom nivou. Mudrac Patanjali kaže u *Joga Sutramu* da upražnjavanjem šauče na fizičkom nivou čovek s vremenom postaje nezainteresovan za telo i nevezan za druge. On kaže da, kad se um pročisti kroz šauču, postajete veseli i u formi za vežbu koncentracije (dharana) i



kontrolu čula (pratjahara); kako se ogledalo uma čisti, tako i vi možete videti kako se vaše pravo sopstvo odražava u njemu.

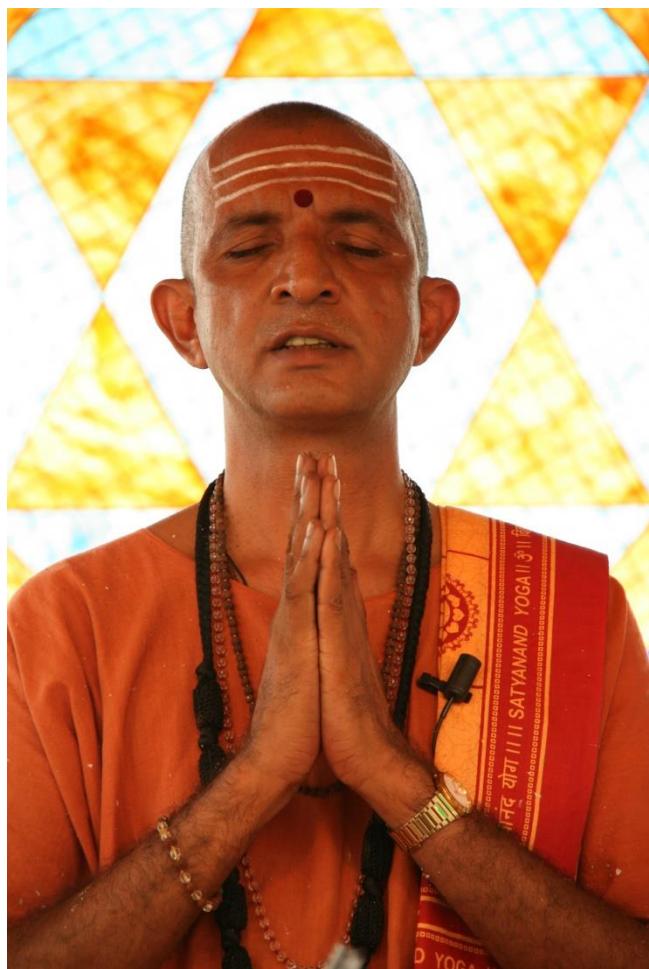
Santoša

Santoša, ispunjenost ili zadovoljstvo, druga je nijama. Santoša znači biti zadovoljan sopstvenim delima i onim što čovek ima, onim što jeste, onim gde je, onim što je uradio ili onim što trenutno čini. Ona znači i zadovoljstvo mestom na kome se boravi, bilo da je u pitanju prostor ili vreme. Ne bi trebalo da sanjarite o budućnosti niti da puštate um da boravi u prošlosti. Budite zadovoljni time gde ste, jer u suprotnom nikada nećete biti srećni niti ćete osetiti istinsko zadovoljstvo. Santoša označava i zadovoljstvo čoveka onim što on jeste. Ako ne volite to što ste, ni tad nećete imati sreće u životu. Morate biti zadovoljni onim što radite, ako ste pri tom dali sve od sebe.

Santoša je suštinski važna za duhovni život. Ako je ne upražnjavate, nećete baš daleko dogurati na svom putu. Praktikovanjem santoše možete se rešiti požude i steći veliku radost u napredovanju na spiritualnoj lestvici, stazi, putovanju, ili kako god to želite da nazovete. Santošu je takođe neophodno praktikovati ako hoćete da upražnjavate asteju. Prosjak je kralj ako je zadovoljan onim što ima, dok je kralj kao prosjak ako želi da i dalje stiče bogatstvo kako bi ga taložio u svojim rezervima i riznicama, tako što nameće dodatne poreze siromašnima.

Kad ste nezadovoljni, to nezadovoljstvo izaziva psihičku slabost i mnoge druge komplekse. U *Joga Vasišthi*, mudrac Vasištha, jedan od Raminih učitelja, kaže da su vićara

(kontemplacija), šanti (smirenost), satsang (bivanje u društvu istine u bilo kom obliku) i santoša (zadovoljstvo) četiri stražara na kapiji mokše (spasenja, ili potpunog oslobođenja od ciklusa rođenja i ponovnog rođenja). On kaže da će vas, ako ste savladali santošu, ostala trojica automatski pustiti da prođete.



Tapasja

Treća nijama je tapasja (ili tapas), askeza ili umerenost – u zavisnosti od kapaciteta pojedinca. Glavna svrha ovlađavanja tapasjom jeste sposobnost da se meditira kako treba. Ona stvara kontrolisani um koji neće prihvati nikakvo uplitanje tela, kao na primer: „Žedan sam!“ ili „Hoću hranu!“ ili „To

boli!”. Ona takođe ojačava telo, pa samim tim ni ove želje ne mogu da budu previše česte. Ojačava organe i čini ih zdravim kako se tokom meditacije ne bi osećale bolne smetnje. Tako vodi do pratjahare ili apstrahovanja čula. U *Bhagavad Giti* pominju se tri tipa askeze: 1) askeza fizičkog tela, 2) askeza komunikacije i govora (mouna) i 3) askeza uma. Tapasja uključuje kontrolu misli, čime se izbegava nepotrebno govorenje.

Kao što vajar postepeno uklanja nepotrebne komade kamena da bi napravio prelep skulpturu, tako i nevolje kroz koje telo prolazi ojačavaju um i odbacuju sve nepotrebne elemente, ostavljajući samo istinsku suštinu vašeg pravog sopstva. Praktikovanjem tapasje telo postaje imuno na veliku toplotu, hladnoću, pa čak i na otrove i druge tegobe.

Svami Satyananda Sarasvati u *Četiri poglavlja o slobodi* navodi pet tipova tapasa: 1) izlaganje suncu da bi se očvrsla koža, 2) izlaganje vatri kako bi telo postalo tanko i smeđe, 3) pranajame koje greju telo, 4) akumulacija vatre koncentracije u jednoj tački i 5) vatra posta. Ovih pet vatri uklanjaju otrove iz tela i tako ga čine sposobnijim za meditaciju.

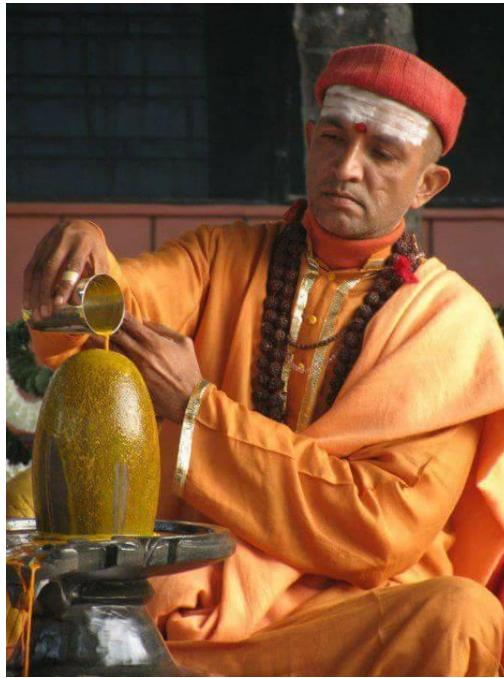
Tapasja se ne odnosi samo na dovođenje tela

u stanje pogodno za meditaciju. Rad na stvarima na kojima čovek ne želi da radi iz lenjosti ili tamasa je još jedna forma tapasje. Isto se odnosi na umerenost u zabavama koje zadovoljavaju samo pojedinca, dok za ostale nisu dobre. Ovaj vid tapasje pomaže u kontroli ega i čoveka čini disciplinovanijim.

Svadhjaja

Svadhjaja je četvrta nijama koju sam u uvodu definisao kao samoanalizu. Obično se opisuje kao „proučavanje drevnih spiritualnih rukopisa”, ali čovek može čitati rukopise i ne razumevati ih, ili ne primenjivati ni jednu jedinu stvar iz njih u svom svakodnevnom životu. Sva ovde znači „sopstvo”; prema tome, svadhjaja je zapravo proučavanje samog sebe ili samoanaliza. Čovek mora biti drašta, svedok, posmatrač. Viši tip znanja je neposredno iskustvo, dok je niža forma učenje iz knjiga, a najniža form je učenje

iz knjiga pri kom se ne razume ono što se čita. U Esenskom jevanđelju mira zabeleženo je da je Isus rekao: „Ne tražite zakon u svojim knjigama, jer je zakon život, a knjige su mrtve.” Kroz svadhjaju možemo da se unapredimo i sami sebe donekle izvedemo na pravi put bez pomoći gurua. Ako možete da svoj život vidite i posmatrate kao knjigu, kao u jogičkoj praksi antar moune, onda možete i praktikovati svadhjaju, kao što



je u *Joga daršanu* istakao Svami Nirandžananda. Posmatrajući sopstvo čovek može da osmatra i prilagođava svoje reakcije, može da ublaži svoju negativnost i poboljša način na koji doživljava stvari.

S druge tačke gledišta, recitovanje imena Boga u obliku Gajatri mantre, Om mantra, molitva itd, čak i vaša mantra inicijacije, pomažu u usredsređivanju uma, a to pomaže svadhjaju. Kada čovek mantru peva iz srca, on ne mora da neizostavno zna šta je to što peva kako bi iskusio duhovno uzdizanje.

Išvara pranidhana

Išvara pranidhana, ili kompletna voljna predaja Bogu, poslednja je i jedna od najtežih nijama. Čovek sada dospeva na stupanj duhovnog putovanja na kom se guru povlači, a on sam ne može da nastavi bez pomoći, pa postaje očajan. Ljudski um je takav da čovek može da razvije potpunu veru u Boga tek kad se nađe u bezizlaznoj situaciji, u kojoj mu niko osim Boga (pod Bogom smatram Išvaru, Alaha, Jahvea ili bilo kog drugog) ne može pomoći, bilo da veruje u Boga ili ne. Ljudi Boga razumevaju na mnoge i različite načine. Neki ne veruju čak ni u ideju Boga. A ipak, svako ko traži duhovno vođstvo i razvoj dospeva do ovog stupnja ako je iskren u svom traganju. I kao što je Bog različit za razne ljude, tako do ovog stupnja ljudi dospevaju na različite načine i kroz različite situacije. To je vreme u kom se čovek potpuno oslobađa ega i predaje sudbini. Mudrac Patanjđali kaže u *Joga sutrama* da

čovek može dosegnuti i najvišu formu samadhija, poslednji stupanj pre kaivalje, ukoliko se iskreno i potpuno preda Bogu. Vaše predavanje trebalo bi da bude slobodno, voljno i bezuslovno.

Ima jedna priča o posvećenom monahu koji je bio u dubokoj meditaciji u svojoj pećini. Nenadano je nastupila poplava i obližnji gradić preplavila je bujica vode. Neki dobromerni ljudi naporno su veslali na malom splavu kako bi pokušali da spasu monaha. Ali kad su stigli do njegove pećine, monah im reče: „Bez brige. Ja sam pobožan čovek koji služi Boga celog svog života. Bog me neće napustiti sada. Ne bojte se, On će doći i spasti me sopstvenim rukama.“

Nekoliko minuta kasnije stigla je i jahta sa petoro ljudi. Oni su pokušali da spasu monaha, ali su dobili isti odgovor. Najzad, stigao je i helikopter za spasavanje i sleteo ispred pećine, ali je monah i to odbio.

Voda je narasla i poplavila monahovo obitavalište i on se utopio. Kad je stigao na nebo rekao je Bogu: „Obožavao sam te celog života, a ti ipak nisi došao i spasao me kad si mi bio najpotrebniji!“ A Bog mu je odgovorio: „Pa, ne znam šta si očekivao. Prvo



sam ti poslao splav, onda jahtu, onda prvoklasni helikopter, a ti si samo govorio neke budalaste stvari kao 'Bog će me spasti svojim rukama'. Splav, jahta i helikopter su bili moje ruke."

Sve ovo izgleda kao neki mentalni proces, međutim, fizički rezultat toga jeste da kad se čovek predla lšvari i pojmi lšvaru, on ne može da ostane isti, jer niko ne može da spozna Boga ako je zadržao i najmanji nagoveštaj ljudskog ega.

Mudrac Patanđali zastupao je advaitu Vedantu, koja ne podržava koncept Boga kao našeg voljenog oca koji živi u nekom drugom svetu, u raju. Dakle, ovde lšvara nije Bog, već nepromenljiva, stalno ista realnost, dok je našvara kreativni aspekt u ciklusu (naše) evolucije koji je promenljiv, koji propada. Bog postoji, a to možete iskusiti samo ako u njega ili nju (šta god više volite) imate potpunu veru, ako dosegnete lšvara pranidhanu.

Zaključak

Ovim zaključujemo tekst o jamama i nijamama iz osmostrukе staze rađa joge. Vežbajte jame i nijame, čak i dok vežbate neku drugu granu osmostrukе staze. Lepota *Joga sutri* je u tome što svako može da ih čita i dođe do različitog zaključka na osnovu istog izvora. Ovaj tekst je samo jedan od načina na koji se one mogu doživeti.

Možda ste primetili da su sve jame i nijame međusobno povezane, tako da je nemoguće preskočiti ijednu od njih ako ste iskreni i želite da njima ovладате. Takođe, jame i nijame nisu namenjene samo jogijima i sanjasinima, već svima. Možete, na primer, uzeti jednu od jama ili nijama koja vam se dopada i raditi s njom sve dok ne vidite da ste je usavršili; onda pređite na sledeću, pa na sledeću, i tako dalje... sve dok ih ne usavršite sve! (Onda možete da pređete na 18 'itija' Svamija Šivanande.) 

Napredak na duhovnom putu se ogleda u iskustvu mira, vedrine, osećaja zadovoljstva, objektivnosti, neustrašivosti kao i da je um bezbrižan i ostaje neuznemiren pod svim okolnostima. - Svami Šivananda

Moja iskustva u jogi

Svami Šivananda - jogički dinamo

Andre Van Lizbet, Belgija

(*Yoga Magazine, septembar 1981.*)

Kada sam počeo da vežbam jogu, na zapadu su knjige o jogi bile velika retkost. Morali smo da pišemo u Bombaj, Kalkutu ili Benares da bismo dobili kataloge, koji bi nam stigli mesecima kasnije. Pa kada bi potom naručili knjige, morali bismo da čekamo ponovo mesecima da knjige stignu morem. U jednom od tih kataloga ugledao sam naslov koji me je pogodio: „Jogičke kućne vežbe za modernog muškarca i ženu”, od Svatog po imenu Šivananda. Moj život se bio sveo na puno sedenja, i osećao sam potrebu za nekom vrstom vežbanja, ali kao i mnogi

drugi nisam imao motivaciju da se prihvatom nekog sporta kojima sam se ranije bavio.

Tako se to desilo da sam jednog divnog dana 1948. godine primio ovu knjigu među ostalim koje su stigle.

To je bila prva koju sam otvorio, mekih korica knjiga. Kada sam ugledao lice Svami Šivanande na koricama, odmah sam osetio prema njemu neku skrivenu simpatiju. To je bila mala knjižica, ali ako bih trebao da napravim zbir svih knjiga koje su mi bile od značaja, mogao bih da kažem da su mi baš te male bile najvažnije, čak do te mere da su mi promenile život.



BIHAR JOGA KLUB

Suviše dobro da bi bilo istinito

Ta knjiga je obuhvatala svaki aspekt joge, uključujući sve položaje, sa fotografijama i komentarima o njihovim korisnim dejstvima. Do tada sam samo radio meditaciju i proučavao filozofiju. Nisam nikada radio asane. Ta knjižica je stvorila tako snažan, trenutni utisak na mene da sam odmah narednog jutra postavio prostirku za svoje prvo vežbanje asana.

Probni period od tri meseca je dao tako neočekivane dobre rezultate i najjednostavnije dobrobiti. Svami Šivananda je često kroz celu knjigu komentarisao: „To je dobar položaj da se otkloni zatvor.“

To je bio moj problem od detinjstva. Sve sam bio pokušao, ali ništa nije delovalo. I onda, nakon dvadeset i četiri godine uporne opstipacije, sa nekoliko dana vežbanja asana taj problem je bio rešen. Nisam mogao da verujem, pa čak me i dan danas čude rezultati koji mogu da se postignu joga vežbama. To mi je dalo veru u sve druge Svami Šivanandine tvrdnje, čak i kada su se nekad činile da su suviše dobre da bi bile istinite. I naravno, joga je poboljšala moje zdravlje. Radio sam sve bolje i brže, bio sam manje umoran, i takođe se moja meditacija poboljšala.



Ta mala knjiga Svami Šivanande me je osvojila, a njegova persona me je fascinirala. Našao sam listu njegovih ostalih knjiga i njegovu adresu: Ananda Kutir, Rišikeš, Himalaji. Evropljaninu kao što sam ja to je zvučalo kao neka ispostava samog raja. Jednoga dana sledeći svoj snažni nagon, napisao sam pismo Svami Šivanandi sa narudžbinom svih njegovih knjiga koje je bio do tada napisao. Pošto je trebalo toliko dugo vremena da ti paketi stignu iz te čudesne zemlje Indije, da sam ja radije reskirao da kupim i par knjiga koje su mi bile manje interesantne nego da propustim neki od bisera.

I tako sam ja čekao i čekao. Nekoliko nedelja kasnije stiglo mi je pismo iz ašrama: „Jedanaest paketa knjiga koje ste naručili je poslato odavde i to po jedan paket na dan. U pismu se nalazi i vaš račun.“ To je bila čitava biblioteka - račun se protegao na pet stranica! Ja sam bio zbumen. Samo je Svami Šivananda mogao da pošalje jedanaest paketa knjiga na daleki put od Indije jednom nepoznatom čoveku u Evropi, samo na osnovu jednog pisma!

Konačno su knjige stigle i u njima se nalazilo pravo blago. Nisu bile dobro štampane, i

papir i fotografije su bile lošeg kvaliteta, ali one su sadržale večne poruke zemlje Indije, i najdragocenije savete. I onda sam ja godinama koje slede živeo sa Svami Šivanandom, i preko njega sa velikim rišnjima Indije. Kada pomislim na hiljade ljudi koji su od njega na ovaj način dobili pomoć, ja mogu da osetim samo divljenje i naklonost prema njemu.

Uvodno od tradicionalnosti

Međutim, uprkos svojoj veličanstvenoj prirodi, Svami Šivananda je ipak imao ljudе koji su ga potcenjivali. Dobio je nadimak „Svami Propagandananda“ od strane ortodoksnih pravovernika. Oni su osporavali njegov moderni pristup širenja joge kao i propagiranje joge običnim ljudima i to u tako velikoj razmeri. Po njihovom mišljenju to je bila prodaja joge na veliko. Smatrali su to grubom vulgarizacijom. On je podstrekivao ljudе da rade ono što bi svako mogao da radi: neku asanu, malo pranajame, malo meditacije i bhakti. Od svega po malo.

Jedan od njegovih najpoznatijih kirtana na engleskom jeziku nije mu baš pomogao da popravi svoj ugled kod pravovernih: „Jedi malo, meditiraj malo.“ Zar je to joga? Joga za svakoga, koja propast! Nasuprot tradicionalistima koji su stavljali svoje učenike kroz proces teške selekcije pre nego što bi ih inicirali, što bi ponekad značilo čekanje godinama pre nego što bi bili spremni da polako budu uvedeni u tajnu

nauku joge, Svami Šivanandi je svako bio dobrodošao u njegov ašram i svakoga je učio sve iz joge. Njegovi kritičari su koristili argument da bi takav pristup neminovno snizio kriterijume i standard učenja i doveo do izneveravanja i kvarenja autentičnog učenja. Svami Šivananda, ravnodušan na te kritike, nastavljao je da podučava jogu, da piše i izdaje knjige.

I tako, malo po malo, ašram je narastao, uvećao se ne samo po površini već i po renomeu. Ljudi su dolazili sa svih strana i iz daleka da vide Učitelja iz Rišikeša. I kao kruna svega, tog Svami Propagandanandu su oberučke prihvatali ljudi sa zapada, čak i žene! Bila su predviđanja da će u materijalističkoj kulturi zapada joga se degenerisati u mali ogranač gimnastike, ništa više od toga. To se smatralo potpunom izdajom joge i velikih rišija.

Kako ti zapadnjaci da razumeju Vedantu, svi su se pitali. Da li su oni zaista spremni za jogu? „Da, da jesu“, insistirao je Svami Šivananda na konferenciji za štampu u Benaresu tokom njegove turneje po celoj Indiji 1950. godine. „Ne samo da su spremni, nego su već počeli da cene naše učenje. Zapravo, danas ima više jogija i gjanija na zapadu nego u Indiji! Oni cene učenja Indije više od nas samih, i žude daleko više da saznavaju nešto o jogi i Vedanti. U Rusiji, Danskoj, Velikoj Britaniji i mnogim drugim zemljama, sada već postoje eksperti u jogi.

Neki od njih su do te mere razvili interesovanje za jogu i Vedantu da su postali sanjasini i preselili se da žive u Indiji. Oni su nam istinska inspiracija."

Prometej joge

Neumorni Svami Šivananda je uvek bio zaposlen. Tokom trideset godina napisao je više od tri stotine knjiga koje su obuhvatale svaku moguću temu joge, filozofiju i prirodnu medicinu. Ašram u Rišikešu je čak imao svoju štampariju. On je svakoga ohrabrio ne samo da vežba jogu, već i da je podučava i da po čitavom svetu na taj način bude malih grupa sa tim ciljem. Vrlo brzo su se te grupice raširile svuda i učile i prenosile učenja Svami Šivanande koji je postao kao neki dinamo joge modernoga doba. Bez njega materijalistički zapad nikada ne bi postao tako plodno tle za razvoj joge.

Zahvaljujući Svami Šivanandi, njegovim knjigama i učenjima, i takvim učenicima kao što su Svami Satjananda, Svami Ćidananda, Svami Krišnananda, Svami Satćidananda, Svami Višnudevananda, Svami Venkatešananda i Svami Omkarananda, da samo spomenem neke od najpoznatijih među njima, na hiljade ljudi sa zapada sada vežbaju jogu. Joga je dala smisao njihovim životima, vratila im dobro zdravlje, i pomogla da prezive u ovom svetu punom teškoća. Zato, možemo da kažemo da je Svami Šivananda bio Prometej joge. On je svuda

zapalio plam joga vatre koji i dalje snažno gori.

Pravi duh joge

Međutim, tradicionalisti nisu sasvim pogrešno sudili: joga kao što se generalno prikazuje na zapadu je daleko od celovite joge. Hatha joga za zdravlje i fizičku dobru formu je samo karikatura joge u svom totalitetu. Najčešće je joga sasvim odsečena od svojih dubokih korena, koji nas vode natrag izvoru svoga bića i kosmosa. To je onda samo još jedna terapija.

Istina je da su Svami Šivanandine knjige pojednostavljene. Nije to zbog toga što on nije umeo da piše knjige viskog kalibra. Naprotiv, njegovi komentari na *Joga sutre* Patanđalija ili *Bhagavad Gite*, ili *Brahma Sutre* su jedne među najboljim, i razotkrivaju duboko znanje indijske misli. Ali upravo te jednostavne knjige su mogle da probude interes ljudi kojima je joga bila sasvim nova. Ti isti ljudi će kasnije krenuti da proučavaju ozbiljnije i dublje knjige koje nikada ne bi otkrili sami da nije bilo pomoći Svami Šivanande. Te jednostavne knjige su podstakle u ljudima želju za još više informacija, i na neki način su primorale tvrdokorne tradicionalne jogije da se i oni okrenu široj publici i otkriju joj i naprednije tehnike joge koje bi inače zadržali samo za vrlo ograničen krug ljudi, kako su inače radili hiljadama godina.

Ljudi bez kompromisa koji žive jogu u njenoj punoći, i koji se podvrgavaju vrlo striktnim fizičkim i mentalnim disciplinama, su neophodni. Oni su čuvari tradicije, tog čudesnog nasleđa koje se prenosi od velikih rišija pa sve do nas danas.

Ali bez Svami Šivanande to nasleđe bi jednostavno i potpuno bilo podložno riziku da potpuno izumre. Svakako da je među hiljadama sledbenika joge na zapadu najviše onih koji će vežbati samo neke asane, poneku relaksaciju i koncentraciju, i sa tim će biti srećni da izleče svoju opstipaciju, nesanicu i bol u leđima. To možda i nije tradicionalna joga, ali nije ni pogrešno. Zar bi bolje bilo pustiti da ljudi pate? Ko bi u ime ortodoksnog učenja odbio da pomogne čoveku koji pati, ako zna tehniku koja može da mu bude od pomoći, ma ko i ma gde on bio? Osim toga, na stotine hiljada početnika vežbača joge su rasadnik iz koga će izaći neki razvijeni joga aspiranti u budućnosti.

Neophodno je širiti jogu u svim njenim oblicima, a na svakom od nas leži odgovornost da stvori i održi pravi duh joge. Svakako će se vežbanje joge na zapadu

razlikovati od onog u drevnoj Indiji, jer ne postoji „jedna joga za sve”, već postoji „joga za svakog ponaosob”. Zapad nikada neće biti Indija. Međutim, treba da se održi glavni i krajnji cilj joge, cilj koji Svami Šivananda nikada nije izgubio iz vidika, ma koliko to možda spolja izgledalo. Kada mi svojom iskrenošću i poniznošću pokažemo da smo dostojni da primimo učenje joge, tradicionalni čuvari njenih tajni će podeliti, uz poštovanje i saradnju, sa nama ono što budu znali. Zapad i istok zajedno mogu udahnuti novi život u tu drevnu nauku, čiji pun obim i raskoš još uvek ostaje za nas izvan svakog poimanja.

Štagod se desilo u budućnosti, koliko god knjiga bude objavljivano, omiljena izreka Svami Šivanande će nositi večnu istinu: „Jedan gram vežbe je bolji od tona teorije”. Zato svi vežbajmo prilježno, i setimo se da zahvalimo Svami Šivanandi, tom dinamu joge! 

* *Dinamo je mašina za proizvodnju električne struje mehaničkim radom obrtanjem provodnika kroz magnetno polje. Dinamo je simbol nepresušnjog izvora energije.*

Služiti  Voleti  Davati

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). 



Srećnu i bezbrižnu 2021. godinu želi vam „Bihar joga klub“

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
