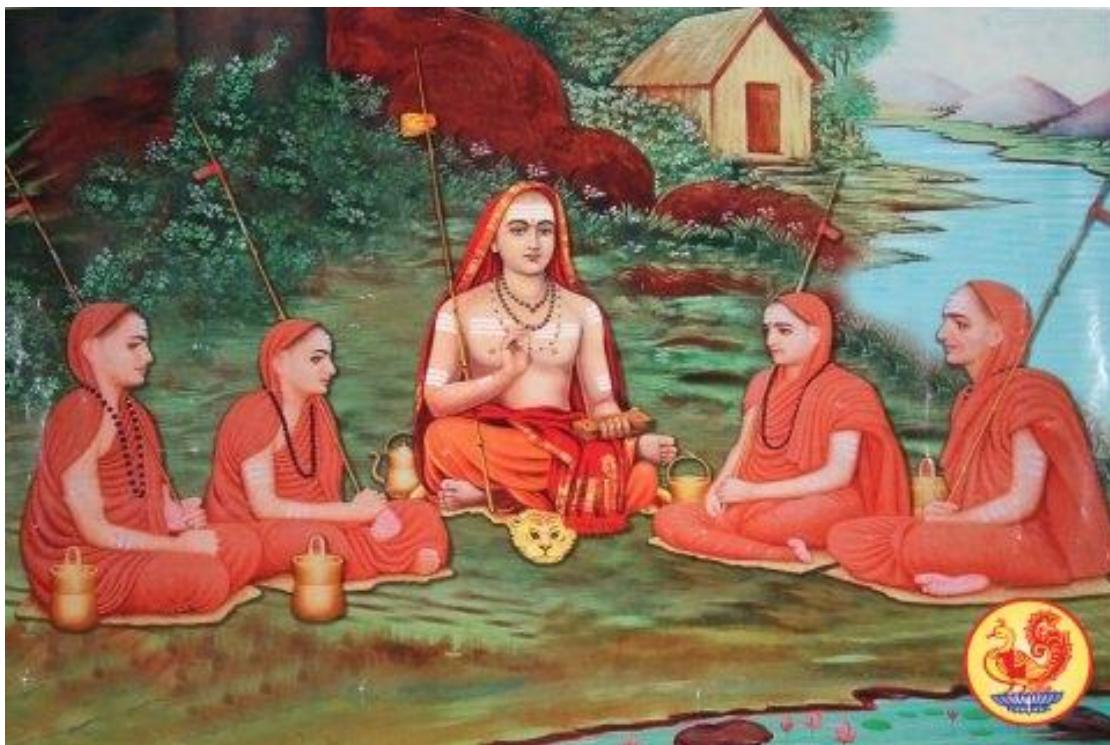


# Joga bilten

Broj 5, Novembar 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

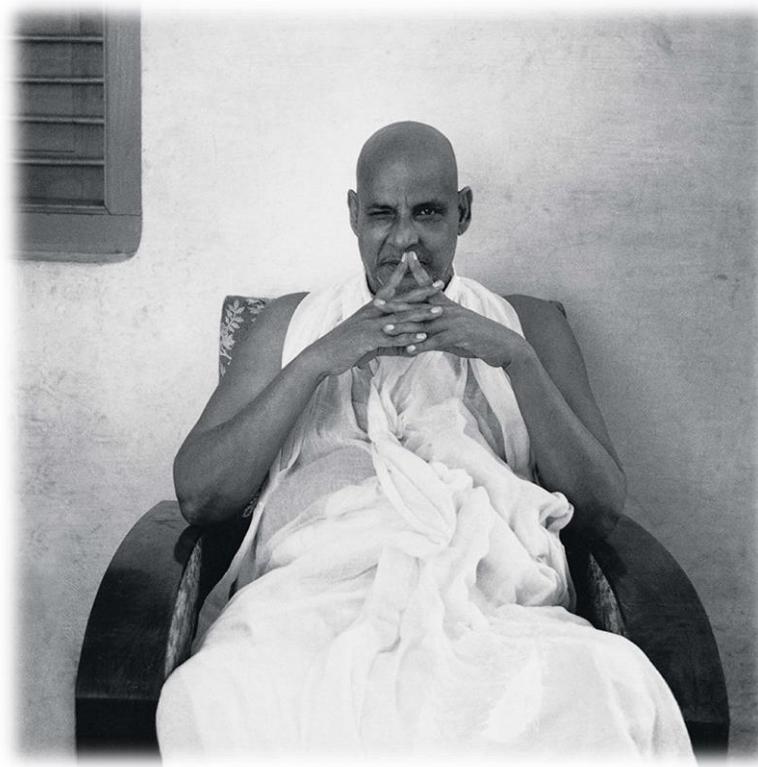
**JOGA BILTEN** je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

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

# Moć misli

*Svami Šivananda*

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



Ako bacimo kamen u bazen sa vodom pojaviće se talasi koji će se širiti koncentrično od centra gde je upao kamen u vodu. Slično tome, i svetlost sveće proizvodi talase prostornih vibracija koje se od sveće šire u svim pravcima. Na isti način, kada se misao, bilo pozitivna ili negativna, pojavi u umu neke osobe ona pokrene vibracije u *manasu* ili mentalnoj atmosferi koje se onda šire u svim pravcima, nadaleko. Svaka misao koju pošaljete je vibracija koja se nikad ne izgubi. Ona će trajno nastaviti da vibirira svakim delićem univerzuma.

Misao se kreće. Misao je živa i dinamična sila. Misao je stvar. Ako su vam misli uzvišene i pozitivne, one potaknu svaki saosećajan um da zavibrira. Svi oni koji su vam slični nesvesno će prihvatići misao koju ste

projektovali i u skladu sa svojim mogućnostima odaslaće slične misli. Rezultat je sledeći: bez vašeg svesnog znanja o posledicama toga šta radite, vi ćete time nesvesno pokrenuti velike sile koje će se ujediniti i suzbiti negativne misli koje drugi generišu.

## ***Medijum kroz koji misli putuju***

Koji je to medijum kroz koji bi misli mogle da putuju od jednog do drugog uma? Najbolje moguće objašnjenje jeste da *manas* ili supstanca uma, ispunjava celokupan prostor kao etar i služi kao prenosilac misli baš kao što je i prana prevozno sredstvo za osećaj, etar za toplotu, svetlo i elektricitet, i kao što je vazduh prenosnik zvuka. I dok svetlo putuje brzinom od 186 000 milja u sekundi,

misli se kreću bukvalno u trenu. Misao je finija od etra kojim se prenosi elektricitet. Pri radio-emitovanju možete da čujete sa svog radio aparata u svojoj kući u Delhiju lepu pesmu koju peva neko u Kalkuti. Sve poruke se primaju bežičnim putem. Vaš um je isto tako jedna bežična mašina koja odašilje misli.



### **Uticaj misli na svet**

Jedan svetac u mirnom, stabilnom i harmoničnom stanju duhovnim talasima šalje u svet misli harmonije i mira. Misli putuju brzinom svetlosti u svim pravcima i ulaze u umove mnogih pobuđujući u njima slične misli harmonije i mira. Onaj koji gaji dobre, uzvištene i božanske misli čini neizmerno dobro sebi i svetu. On može da prenese radost, nadu i utehu čak i onima koji žive sasvim daleko. Ako pustite da um da počiva na uzvišenim mislima, um će potaknuti dobre misli u drugim ljudima. Vi tako prenosite tu dobru misao dalje drugima. Međutim ukoliko gajite negativnu misao, ona će potaknuti negativne misli u drugima. Na taj način vi onda prenosite tu negativnu misao dalje drugima.

Onaj koji gaji negativne misli čini ogromnu štetu sebi i svetu u celini. Kada jedan običan smrtnik čiji je um

prepun ljubomore, osvete i mržnje pošalje neprijatne misli, one ulaze u umove hiljade ljudi i uskomešaju slične misli mržnje i nesklada. Takav čovek zagađuje svet misli. Njegove negativne misli ulaze u umove ljudi čak i ako žive daleko. Negativne misli su direktni uzrok svakojakih bolesti.

Misao je čvrsta tvorevina, čvršća od šećerne bombone. Misli imaju ogromnu moć ili snagu. Koristite tu snagu misli pažljivo. Može vam lepo poslužiti na mnogo načina. Nemojte je nasumice primenjivati u pogrešne svrhe. Ukoliko je pogrešno primenjujete, brzo ćete doživeti krah kao i vrlo lošu povratnu reakciju. Koristite moć misli da pomognete drugima.

### **Energija misli u službi pomaganju drugima i spiritualnog napretka**

Isto kao što se energija troši na dokone priče i ogovaranja tako se energija troši na beskorisne misli. Zato ne treba ni jednu misao uludo da potrošite. Nemojte da pročerdate ni jedan delić energije na beskorisno razmišljanje.

Sačuvajte svu svoju mentalnu energiju. Iskoristite je za više duhovne ciljeve i božansku kontemplaciju. Sačuvajte celokupnu energiju misli i iskoristite je za meditaciju i pomoći čovečanstvu. Izbacite iz uma sve bespotrebne, beskorisne i ružne misli. Beskorisne misli ometaju vaš duhovni razvoj; ružne misli predstavljaju kamen spoticanja na putu duhovnog napretka. Bićete udaljeni od Boga sve dok se zanimate beskorisnim mislima. Zamenite ih mislima o Bogu. Razmišljajte samo o mislima koje su korisne i potrebne. Korisne misli su od velike pomoći na putu duhovnog razvoja i napretka. Ne dozvolite umu da tumara starim utabanim stazama i ponaša se kako hoće i kako je navikao. Budite na stalnom oprezu.

### **Stvorite ideal**

Svako od vas treba da pronađe svoj ideal koji će biti u skladu sa vašim temperamentom i mogućnostima. Ostvarite taj ideal sa velikim entuzijazmom i

dinamičnom aktivnošću. Ideal jedne osobe neće odgovarati drugoj osobi. Ukoliko čovek ima ideal koji je van njegovih mogućnosti i dometa on će neminovno doživeti razočaranje. Odustaje od ulaganja napora i postaće tamasičan.



Treba da imate svoj sopstveni ideal. To možete da shvatite upravo sada, a možete da shvatite za deset godina nakon mnogo padova. Nije to mnogo važno. Treba da se maksimalno potrudite na najbolji način kako bi ste dosegli svoj ideal. Vaša celokupna energija, snaga nerava i snaga volje moraju da se stave u službu realizacije tog idealnog. Možete da skicirate svoj ideal po svojim standardima. Ako ne umete, pitajte onoga koji vas vodi ili svog gurua da to uradi za vas i on će izabrati ideal koji je prikladan za vas. Međutim, ne treba da tretirate sa prezirom osobu koja ima niže ideale od vaših. Ona možda ima dušu bebe koja tek počinje da pazi po svom putu. Vaša je dužnost da joj pomognete na svaki mogući način u realizaciji ili naporima da dostigne svoj ideal. Treba da je ohrabrite na svaki način da dostigne svoj ideal.

Zaista je neprihvatljivo što velika većina ljudi nema uopšte nikakav ideal. Čak ni obrazovani ljudi ne poštuju niti jedan ideal. Vode besciljne živote i zato plutaju u svim pravcima kao slamka na vodi. Ne

postižu nikakav napredak u životu. Veoma je teško dobiti život u ljudskom obliju, a opet ljudi ne razumeju koliko je važno da se drže idealja i da se žive u skladu sa njim.

Ideja "Jedi, pij i budi veselo" je životni stav epikurejaca i proždrljivaca. Pa ipak nauka o mislima i njihovoj moći ima bezbroj pristalica i njihov broj se povećava iz dana u dan. Blagosloven je onaj koji uzvisi svoje misli, drži se svog idealja i nastoji da se ponaša u skladu sa njim, jer će takav čovek lako doživeti Bogoslovstvo.

### ***Moć misli i svitanje nove civilizacije***

Misao čini čoveka. Čovek čini civilizaciju. Postoji moćna sila misli u pozadini svakog veličanstvenog događaja u životu kao i u istoriji sveta. Iza svih otkrića i inovacija, iza svih religija i filozofija, iza svake naprave koja spasava ili uništava život postoji misao. Misao se izražava rečima a izvršavama delima. Reč je asistent misli, a delo je krajnji rezultat. Otuda i izreka: "Kako misliš, tako ti je."

Nova civilizacija može da se izgradi generisanjem nove snage misli. Civilizacija koja će obezbediti mir za čovečanstvo, prosperitet društva i spasenje pojedinca može se jedino izgraditi generisanjem snage misli koja će urezati u srca ljudi užvišene vrline kao što su saosećanje, pomaganje sabrači, ljubav prema Bogu, intenzivna želja da se On realizuje.

Ako bi se samo delić bogatstva i vremena koje se utroši na beskorisne težnje i destruktivne aktivnosti, usmerilo na stvaranje dobrih misli, odmah bi nastala nova civilizacija, ovoga časa. Atomska i hidrogenska bomba ili gomile drugih otkrića nepovratno vode čovečanstvo u uništenje. Takve stvari uništavaju i vaš imetak, vaše susedstvo, zagađuju atmosferu na celoj zemaljskoj kugli i stvaraju strah, mržnju i sumnju u srcu toliko da um postaje neuravnotežen a telo podložno bolestima. Zaustavite ovaj trend. Promovišite istraživanja u oblasti duhovnosti i sve dobre stvari u životu. Podržavajte filosofe i svece, prave dobročinitelje čovečanstva. Podržavajte ih u njihovim proučavanju religije, istraživanjima na polju

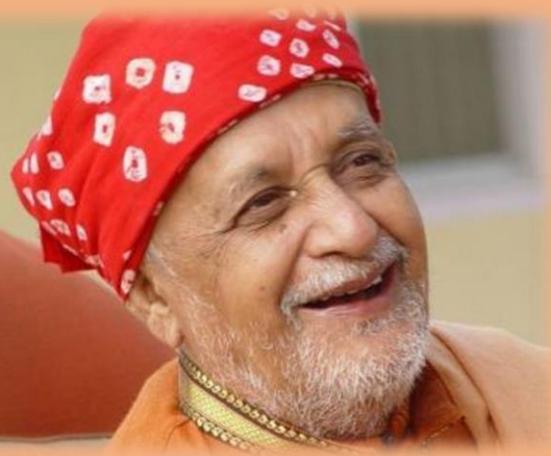
duhovne literature kao i projektovanju ogromne moći misli za dobrobit svih.

Umove mladih ljudi navodnjavajte zdravim mislima, idejama i idealima. Zakon kažnjava one koji počine ubistvo, krađu ili prevaru, ali ova vrsta zločina je neuporedivo manja u odnosu na zločin koji počini učeni čovek kada usadi negativne ideje u um mlađe osobe. Zakon nove civilizacije obračunaće se oštro sa takvim demonskim osobama. Nova civilizacija pružiće svaki podsticaj onima koji žele da studiraju filozofiju, religiju i duhovnu misao. Nova civilizacija će dodeljivati nagrade i titule onima koji budu vršili istraživanja u oblasti religije i filozofije. Najdubljem porivu u čoveku – porivu za duhovnošću – biće date sve mogućnosti da se dosegne njegov cilj.

Plodovi nove civilizacije su vredni napora svih, zato svi treba da se uključe kako bi je izgradili. U takvoj

jednoj civilizaciji ljudi će želeti da vode ispravne živote, biće željni da služe svojoj sabraći i da dele sa njima ono što imaju. Voleće svakoga spoznavši da njihovo sopstveno Biće počiva u svima; biće posvećeni dobrobiti svih bića. Kakvo će samo to idealno društvo da bude kada ljudi budu delili sa drugima sve svoje i kada budu služili svakome! Da li će onda biti potrebni porezi i obavezne dužnosti u takvom društvu gde svako dobrovoljno radi za sve? Da li će onda biti potrebna policija i vojska kada su ljudi posvećeni vrlinama?

Tada je to ideal. U tom cilju, uložimo napore kako bi generisali snagu misli. Bog vas blagoslovio.



*"Joga će postati kultura ljudskog roda i nema te sile na zemlji koja će to sprečiti. Joga će postati moćna sila tokom 21. stoljeća. Joga neće istisnuti modernu kulturu, već će je učiniti lepšom, korisnijom i smislenijom. Ako budemo te sreće da doživimo 21. vek, videćemo da će sudbine naroda i filozofija čovečanstva biti vođena centralnom filozofijom joge. Joga je najveći dar koji može biti podaren čovečanstvu danas. To je dar mira."*

*Svami Satyananda Saraswati*

# Šta je sankalpa?

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

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

Mnogi kažu da je sankalpa pozitivna afirmacija, pozitivna misao, ali ona je zapravo proces treniranja uma da se razvije moć volje i da se razvije jasnoća misli. Kroz sankalpu mi učimo da treniramo um kako da volja u nama oživi. Nama nedostaje snaga volje zato što smo unutar sebe nedisciplinovani. Većina nas se tokom života našla u situaciji kada se zapita šta treba ili ne treba da radimo. Često budemo frustrirani jer nismo u stanju da sebe izdvojimo iz situacije koje dominira našim mentalnim stanjem. Moguće je buditi se u četiri sata ujutro nedelju dana ili ceo mesec, ali to ne možemo da održimo čitavog života. Možete to da postignete tokom jedne nedelje jer je motivacija prisutna, ali kad taj poriv nestane, onda sebi kažete: „Samo još pet minuta, još deset minuta. Danas želim da se odmorim, nije neophodno da se sada probudim.“ Kad se početni motivacioni nagon ugasi, letargija prevlada.

Ako stvorimo takvu sankalpu koja će održati motivaciju i poriv, onda se letargija neće pojavit. Ali sankalpa mora da razvije snagu volje. Samo dati sebi pozitivnu afirmaciju neće ništa uraditi. Svi mi mislimo da treba da postanemo ovo ili ono, ali je potrebno da se otarasimo pojedine navike, dela naše prirode ili neke opsesije da bismo to postigli. Mi to možemo da razumemo racionalno, ali ne možemo da primenimo u praksi jer nam fali motivacija. Sankalpa popunjava taj prazan prostor u životu.



Nije potrebno da imamo neku veliku sankalpu. Počnite sa nečim malim. Na primer, kad sam ja bio mlad, spavao bih tako dubokim snom da su svamiji mogli da podignu moj krevet i odnesu ga na drugi kraj ašrama, a da se ja uopšte ne probudim. Kada sam bio mali to nije bilo tako važno, ali kasnije je to počelo da predstavlja problem. Tada sam sebi rekao da bi trebao da se budim svako jutro u četiri sata i učinio sam tako samo jedan dan. Drugog dana sam se već probudio u pet, trećeg u šest, a četvrtog u sedam sati. Pokušao sam da uočim svoj prirodni šablon spavanja i buđenja. Ako odem na spavanje u devet sati uveče, u koliko sati bi se probudio prirodno, bez budilnika? Shvatio sam da bi to bilo oko šest sati ujutru, nakon devet sati spavanja. Onda sam namestio alarm na pet minuta do šest za prvu nedelju, u deset do šest naredne nedelje, u petnaest do šest treće nedelje i u dvadeset do šest četvrte nedelje. Smanjujući po pet minuta svake nedelje, moj um se navikavao na taj trening i kada sam došao do toga da se budim u četiri sata, to se onda ustalilo i prešlo u naviku. To je trening sankalpe.

Sankalpa nije samo misao, to je snaga, sila. Šta god pomislite, to se projektuje u okolinu. Kao što postoje radio talasi i drugi nevidljivi talasi i frekvencije u okruženju, koji mogu biti detektovani odgovarajućim instrumentima, na isti način misli i želje imaju svoju frekvenciju. Negativnost i pozitivnost, pesimizam i optimizam imaju svoju frekvenciju. Sve što izrazite,

ostavi trag na kanal u umu i talasi počnu da se emituju. Ako još postoji snaga iza misli, iza sankalpe, iza odluke, onda će birač kanala, odnosno trag u umu, biti jači i vi ćete moći da pristupite tom kanalu mnogo češće i lakše. To je kao kada namestite radio na fiksnu stanicu.

Sankalpa nije puka želja, ona je uverenje. To je vera u sebe, vera da mi to možemo. Sankalpa ne može biti „Ja želim da to bude tako”, ili „Ja želim da to postanem”. To je priželjkivanje, „šta bi bilo kad bi bilo”. Sankalpa je ubedjenje: „Ja ću to postati”. Sankalpa je poverenje i verovanje u sebe, u svoju snagu i hrabrost. „Ja to imam u sebi, stoga, ja to mogu da postanem.”

Sankalpa nije samo razmišljanje da ćete postati ono što želite, već i težnja da se to postane. Ako treba da postoji neka pozitivna sankalpa u životima ljudi, koja bi uzdigla čovekov duh i um, onda bi za to najbolja bila sankalpa osećanja ljubavi i sposobnosti da sebe vidimo u drugome (“staviti se u tuđu kožu”, prim. prev). To je sankalpa koju nam je Svami Satyananda pokazao načinom života koji vodi. On govori da kada bi svi uspeli da sebe vidimo u drugome, kada bi svi mogli da delimo lepotu stvarne ljubavi, ne senzualne, sa drugima, onda bi svet postao bolji i lepši. To treba da bude krajnja sankalpa svačijeg života.

Da biste došli do ovog stadijuma treba da počnete sa nečim veoma bazičnim: menjanje navika, menjanje ograničenja koja imate u sebi a koja inhibiraju vaš napredak. Pokušajte da razumete sebe, posmatrajte sebe, pronađite blokade i prevazilazite ih jednu po



jednu. Nemojte da imate neku apstraktnu ideju ili neki nedostižni koncept bez prethodnog treninga. Deca žele brzo da odrastu. Kada idu u školu, žele da da je završe brzo. Ali vrlo važna činjenica je da je važno dobro raditi na času na kojem ste trenutno, a ne brinuti o tome kada ćete odrasti, završiti školu i dobiti diplomu. Ako uspete da budete dobar učenik na času na kojem ste, položićete razred i preći u sledeći.

Fokusirajte se na sadašnjost. Ignorišite nesigurnost oko budućnosti. Ako će se nešto desiti u budućnosti, zašto o tome brinuti sada? Usavršavajte svoju sadašnjost. Problem je što smo mnogo napeti, tako da je naša prošlost napeta, naša sadašnjost je napeta i naša budućnost je napeta. Ali joga nas uči da sadašnjost treba da bude savršena.

Kad ste pravili svoju sankalpu, bili ste opkoljeni svojim osećanjima i drugim izrazima svog ličnog unatarnjeg duha. Niko vas nije naterao ni usmerio da uzmete baš tu sankalpu. Pokušajte da se držite svoje sankalpe. Sankalpa nije smišljanje želje u novogodišnjoj noći. To je učiniti jedan korak napred, a kada se jednom učini korak napred, vraćanje nazad nema nikakvog smisla. Dakle, sankalpa je jedan preduzeti korak, a ne neka misao, i kada učinite taj korak ka ispunjenju svoje sankalpe, ka štimovanju svog života, zapamtite da što ste više pozitivni, optimistični i satvični, više snage ćete dobiti i dalje ćete stići.

### Pitanje

***Patim od kompleksa inferiornosti jer mucam. Šta da radim?***

***Svami Satyananda:*** Ti si upotrebio reč “mucanje”, a ja to zovem nečist govor. Postoje dve specifične prakse koje mogu to da isprave, mada treba da nastaviš da radiš redovno i asane i pranajame. Prva je pevanje mantre Višnu Sahasranama. Pevaj je svaki dan. Intoniranje sanskritskih reči pročišćuje govor. Druga je bhramari pranajama. Možeš da radiš bhramari pranajamu sa mantrom Om takođe.

# Režim ishrane za ljudе u godinama (i sanijasine)

*Uredništvo*

Pozne godine života bi trebalo da budu spiritualne godine. To nije više vreme da se uživa u ukusima raznolike, jake i ukusne hrane, već vreme da se um oslobađa tako da može da se posveti kontemplaciji i otkrivanju zadovoljstava duše. Usporavanje metabolizma posle pedesete ne samo da potpomaže naše spiritualno traganje time što smanjuje potrebu za jelom i snom već umiruje telo i um tako da smo sposobni da sedimo mirno u samoispitivanju bez onih mладалаčkih nemira i mentalne uznemirenosti. Interesantno je ovde napomenuti da mnogi sanijasini, bilo mladi bilo stariji, iskuse slično usporavanje metabolizma kao posledicu poniranja u sebe i načina života koji donosi opuštenost i smireni um.

Tokom mladosti, pa i u srednjim godinama, metabolizam je brz i sokova za varenje ima u izobilju. U starijim godinama, kao i ako živimo spiritualnim načinom života, sa usporavanjem metabolizma i digestivna vatra slabi pa tada obilni i jaki obroci postaju teško svarljivi. Prema tome, starijim ljudima kao i sanijasinima koji žele da žive dugo i ostanu aktivni, i da nemaju probleme sa varenjem i zdravlјem uopšte, savetuje se da postepeno pređu na kuvanu hranu koja je prirodna, laka i satvična.



Satvična hrana produžava život tako što pročišćava i uravnotežuje telo i um. Pošto se ostavi iza sebe period života prepun aktivnosti i ambicija, rađasična hrana, koja izgrađuje telo i stimuliše mozak, nije više neophodna. Tamasičnu hranu, to jest ostatke prethodnih obroka, bajatu ili pokvarenu hranu treba potpuno izbegavati. Ova hrana je mrtva i ona ubija energiju i inspiraciju a povećava želju za spavanjem i povlačenjem iz aktivnog života.

## Šta jesti

Zdrava ishrana je neophodna osobama u godinama. Zalaženjem u godine pojavljuje se tendencija da manje brinemo o vrsti hrane koju uzimamo i njenom kvalitetu, ali upravo starije osobe moraju da se postaraju da hrana koju jedu bude kvalitetna i da sadrži odgovarajuće hranljive sastojke koji će održavati život ćelije i obnavljati umiruće tkivo.

Jednostavnii obroci sastavljeni od povrća svežeg, spremlijenog na pari ili kuvanog u supi; integralne žitarice; mahunarke; sveže sezonsko voće i sokovi; sve vas ovo čini aktivnim, ali smirenim, i snabdeva vas dovoljnim količinama vitamina, minerala i belančevina u pravilnoj proporciji. Ovakav režim ishrane vas snabdeva i dovoljnog količinom vlaknaste materije tako da se izbegne zatvor. Zimi bi obroci trebalo da budu obilniji sa više krompira, ulja,

mahunarki i integralnog zrnevlja. Treba koristiti polinezasićena ulja dobijena od zrnevlja i orašastog voća umesto biljnih ulja i životinjske masti. Ako vas mahunarke nadimaju moraju se pre kuvanja potopiti ili dovesti do klijanja. U slučaju da su vam kuvane mahunarke teške za varenje, pripremite ih u supi, a popijte samo tečnost. To će vam obezbediti sasvim dovoljno belančevina. Isklijalo zrnevlje i isklijale mahunarke su vrlo hranljivi, lako svarljivi i pomažu proces podmlađivanja. Te klice se mogu jesti sveže u salatama, kuvane sa drugim povrćem ili u supama.

Generalno govoreći, režim ishrane treba da sadrži što je više moguće svežih i prirodnih namirnica odgajenih u vašem kraju i koje su sezonske. Ako osoba u godinama ima problem da sažvaće ili svari prirodnu hranu onda tu hranu treba što sitnije iseckati, samleti ili iscediti sok. Ako se zbog dosadašnjih navika i ličnog ukusa javi problem prelaska na prirodnu i zdravu hranu, treba zamenjivati jednu po jednu namirnicu fabrikovane hrane prirodnom sve dok vam ova druga ne postane priyatna i dok ne pređe u naviku. Zapamtite da, ukoliko želite da ostanete mladi, morate jesti više "mladih" svežih namirnica a manje "starih" konzerviranih i odstajalih namirnica.

## Šta izbegavati

Upotrebu namirnica životinskog porekla, masnoća, pržene i masne hrane, previše belog šećera, jakih i ljutih začina, soli, stimulanasa kao što su: kafa, čaj i alkohol, treba postupno smanjiti i ako je moguće, u potpunosti izbaciti. Organi za varenje, jetra i bubrezi nisu više u stanju da ove namirnice obrade i efikasno eliminišu kao u mladosti pa se tako toksini u gomilaju. Ako je potrebno, kiselo mleko i mladi sir može da se uzima u malim količinama, a ostale mlečne proizvode posebno puter, ghi (*maslo ili prečišćeni puter*, prim. prev.), tvrde, masne i prevrele sireve, (*kao kačkavalj*, prim. prev.) treba izbegavati.



Zamenite ih sojinim mlekom i sirom koji stvaraju manje sluzi u organizmu, lakši su za varenje i mnogo hranljiviji.

Oni koji nisu vegeterijanci ne bi trebalo naglo da pređu na ovaj režim ishrane, ali svakako mogu da smanje upotrebu crvenog mesa, a povećaju unos ribe i ostalih morskih plodova jer su mnogo lakši za varenje a prepuni su minerala i belančevina. Dok se telo ne navikne na lakšu, satvičnu hranu mogu da koriste više jaja, mleko i sir. Štogod je više moguće izbegavajte da jedete između obroka. Ako to ne možete, zamenite grickalice poput kreker, namaza, čipsa, kolača i slatkisa komodom svežeg voća ili povrća. Orašasto voće treba uzimate pomalo jer je teško za varenje ukoliko nije sveže mleveno ili pripremljeno u obliku putera, namaza.

## Umeravanje

Za sve one (mlade i stare) koji žele da žive dug i produktivan život umerenost je od velike važnosti.

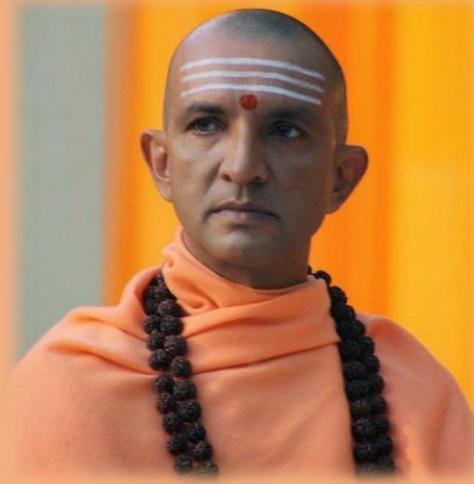
Gojazni ljudi retko dožive duboku starost. Umesto tri obroka dnevno uzmite samo dva i neka drugi bude lagan. U poznim godinama telu ne treba ista količina hrane kao u mladosti pa je neophodno da to prihvativimo i tome se prilagodimo. Moramo naučiti da glad posmatramo kao znak zdravlja i da se naviknemo da budemo pomalo gladni svakog dana. Kada je sistem organa za varenje potpuno prazan on je u stanju mirovanja i samo u tim kratkim periodima može doći do podmlađivanja. S druge strane, premalo hrane može isto da ubrza proces starenja. Kratki postovi mogu da se rade u slučaju bolesti ali se generalno držite režima redovnih malih, ali odgovarajućih obroka.

Oni kojima je dosadno u životu stalno misle na hranu i stalno su gladni. To je neka vrsta mentalne gladi.

Više razmišljanja o duhovnim temama i vežbanje joge, mnogo đape i meditacije, čitanje spiritualnih tekstova, satsang, dobrotvorni rad i karma joga, fizičke vežbe i mnoge druge kreativne aktivnosti neće ostaviti vremena za razmišljanje o hrani niti će ona više biti mnogo interesantna.

Mnogi sveti ljudi i jogini su bili toliko udubljeni u spiritualni život da su posle nekog vremena potpuno zaboravljali na hranu, a njihova su tela nastavila da budu u odličnom zdravlju često preko stotinu godina,

na osnovu viših izvora energije. Naravno, mi se ne možemo nadati da ćemo biti kao oni, jer bez spiritualnog treninga i bez blagoslova, ne treba to ni da pokušavamo. Ono što mi možemo da uradimo jeste da rasteretimo naš digestivni trakt i tako produžimo sebi život, pa i za desetine godina, samo pod uslovom da se oslobođimo zavisnosti od hrane, a da se više uključimo u spiritualni život. Samospoznaja je naša prava dužnost u životu pa je u poznjim godinama moramo postaviti kao suštinski i jedini cilj.



*"Iako možda ljudi ne krenu na jogu zbog duhovnih razloga i koristi, upornim vežbanjem asana i pranajama a oni će ih steći, čak iako su ušli u jogu samo zbog njenih terapeutskih koristi. Razlog tome je što vežbanje asana i pranajama razvija svesnost o telu, čulima, emocijama, umu i duhu. Zbog toga mi smatramo jogu jednom kompletном naukom, koja obuhvata sva tri aspekta ličnosti – glavu, srce i ruke. Nije neophodno odreći se drugih tehnika kada se krene na jogu. Upravo obrnuto, kada naučite kako da koristite i usmerite energiju za svoj psihički i fiziološki razvitak, joga i drugi sistemi mogu vrlo dobro da se uklope i upotpune jedni druge."*

*Svami Niranjananda*

## Uloga Agja čakre

*Svami Satyananda Sarasvati*



U jogi postoji jedna mala, ali veoma važna žlezda koja se nalazi iza centra između obrva a iznad produžene moždine. U fiziologiji ona se naziva epifiza, ali u tantri se ona naziva agja čakra. Agja (*ili ađna*, prim. prev.) znači "nadzor ili uprava". Tako da je *agja čakra* poznata kao "komandni centar".

Ako se koncentrišete na centar između obrva, postepeno će se prane u telu usredsrediti i centralizovati, a vi ćete početi da vidite malo svetlo. To je kao oreol. Kada se taj oreol pojavi, to znači da se uspostavila veza sa agja čakrom. Ako se ne uspostavi veza sa agja čakrom, vi tamo nećete videti svetlo. Možda ćete osetiti slab pritisak, ali svetlo nećete videti. Kada budete mogli da vidite neprekidni sjaj toga svetla, ponekad ovalnog oblika, nekad kružnog, to znači da imate uticaj na agja čakru.

U jogi se vrlo naglašava koliko je važno da se ova čakra razvije. Ako naučite da ovladate agja čakrom na pravi način, moći ćete da kontrolišete različite sisteme u telu: nervni sistem, sistem žlezda sa unutrašnjim lučenje, respiratorni sistem, kardio vaskularni, sistem organa za varenje i izlučivanje - sve može da se stavi pod kontrolu, a to je upravo metodologija joge. Naravno da radimo i asane, pranajame, mudre, bandhe, meditaciju, koncentraciju i relaksaciju, ali glavna i najvažnija stvar je da naučimo kako da ovladamo ovom žlezdom koja se zove epifiza, a koja je sedište agja čakre.

(April, 1982. Danska; objavljeno u YOGA magazine, septembra 1983., vol 21, no. 9)

## Epifiza

*Riši Vivekananda*

„Ova žlezda se nalazi u sredini mozga i usko je povezana sa nervnim impulsima koji dolaze u mozak preko očiju. Kada svetlost koja ulazi kroz oči postaje smanjena i dođe do postepenog mraka, epifiza počinje da luči melatonin. Tako da je epifiza stimulisana mrakom a potisnuta svetлом. Melatonin je prirodnji sedativ mozga, i kada njegova količina dosegne izvesni nivo u krvi mozak se uspava. To je prirodan mehanizam ciklusa sna koji je upravljan smenom noći i dana, a kod mnogih životinja i ciklus smene godišnjih doba kao što su periodi hibernacije i reprodukcije.

Ljudi koji žive u prirodi počinju da budu pospani kad padne mrak, a bude se prirodno kada se svetlost pojačava, u zoru. To je stoga jer se lučenje melatonina povećava uveče sa vrhuncem usred noći, a potom opada kako se približava jutro. Međutim u ova moderna vremena ovaj ritam je narušen zbog aktivnosti u kasnim večernjim satima kao i svetlosti kojom smo sve vreme okruženi. Tokom mnogo godina istraživanja sna ustanovljeno je da su ranoranioci zdraviji, srećniji, bolje spavaju i da su mnogo efikasniji od noćobdija.“