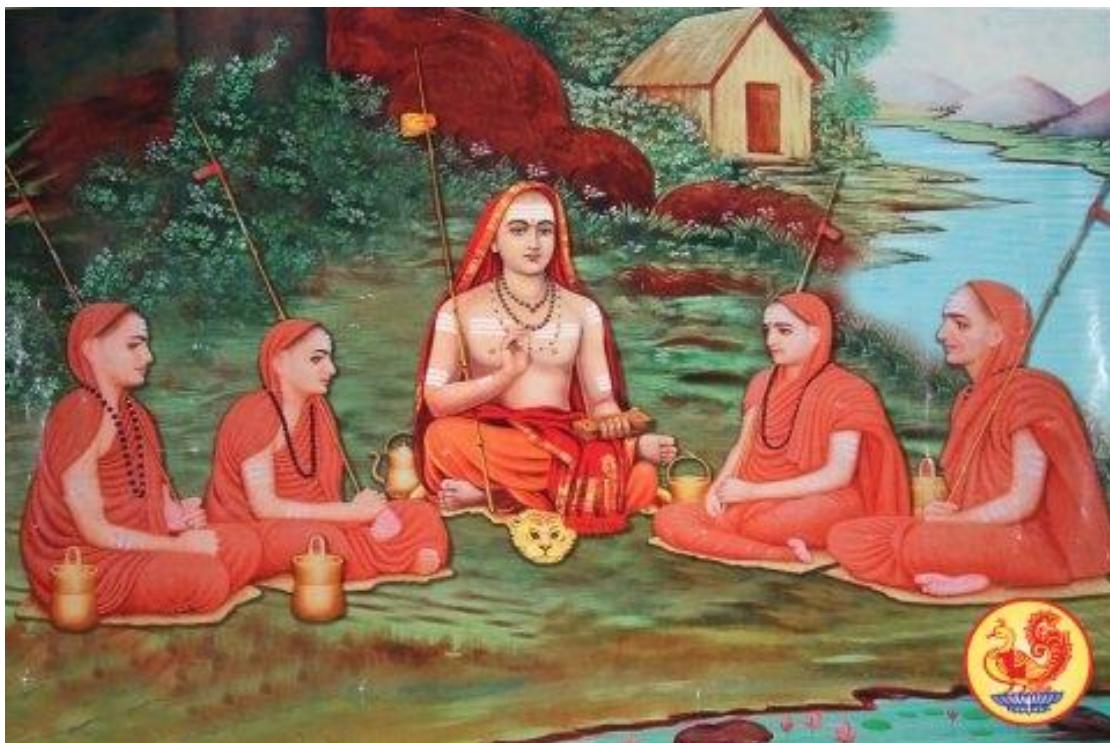


# Joga bilten

Broj 8, mart 2016.



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

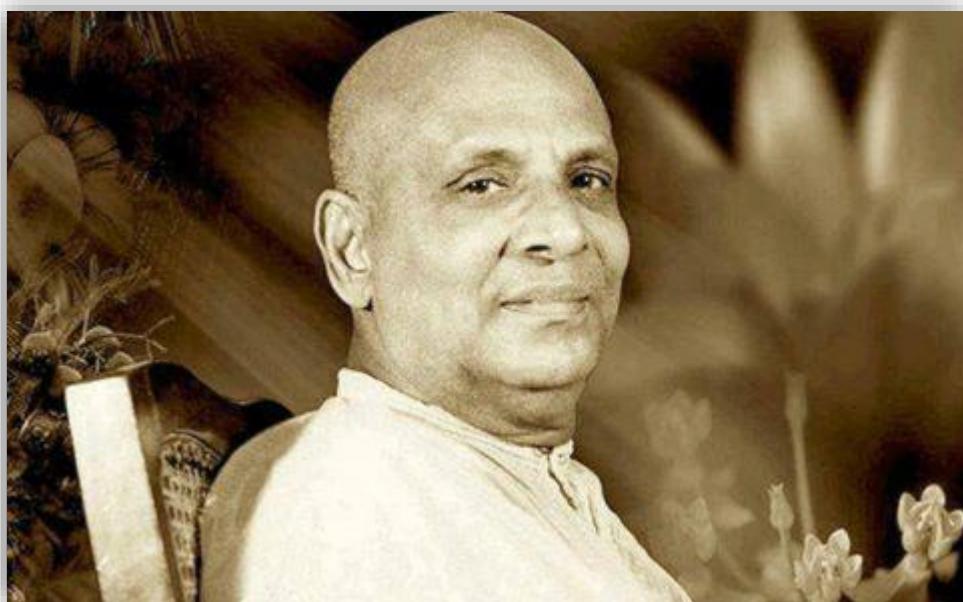
**JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.**

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

# Kako doći do uravnoteženog uma?

*Svami Šivananda*

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



**U**ravnoteženi um je jedna od najvažnijih osobina izgrađenog gjanija ili jogina. Onaj ko ume da u svakom trenutku održi uravnoteženost uma je zaista snažna i srećna osoba. On je jogin.

Mentalna ravnoteža se zove *samadhana* u jogi i ona ukazuje na savršenu koncentraciju. To je usredsrediti um na *atman* ili Sopstvo bez dopuštanja da um odluta ka predmetima ovog sveta i ponaša se kako mu volja. To je uspokojiti se u Sebi. Šri Šankaračarja je rekao u „Atma-Anatma Viveki“: „*Kad god je um zaokupljen šravanom (slušanjem), a ostala čula lutaju za nekim svetovnim objektima želja i potom zaključe da su nevažni pa se vrate na izvođenje tri vežbe – takav povratak se naziva samadana.*“

Izbalansirani um nije uznemiren i zabrinut ni usred boli. Takav um je indiferentan usred uživanja. Postoji stabilnost uma, odnosno, mentalna uravnoteženost. Aspirant ili onaj koji vežba jogu živi bez vezivanja. On niti voli niti ne voli. On ima ogromnu snagu uma i unutrašnji mir.

Neki aspiranti imaju miran um kada žive u osami, gde nema ometajućih elemenata. Žale se na previranja u umu čim dođu u grad ili su u kontaktu sa ljudima. Ne mogu da vežbaju meditaciju u gužvi. To je slabost. To se ne smatra ostvarenjem u samadhani. Kod ovih osoba ne postoji uravnoteženi um niti izbalansiranost. Samo kada onaj koji uči jogu može da održi svoj um uravnoteženim čak i na bojnom polju isto onako kako ga održava i u pećini na Himalajima,

tek onda za njega može da se kaže da je uspostavio samadhanu.

Gospod Krišna u Bhagavad Giti kaže sledeće: „*Danandžaja, sve svoje aktivnosti obavlaj u jedinstvu sa Božanskim, odrekni se vezivanja i budi jednak i u uspehu i neuspehu.*” To je samadhana. I opet, pronaći ćete u Giti: „*Disciplinovano sopstvo krećući se među čulnim objektima, sa čulima koja su oslobođena od sile privlačenja (sviđanja) i sile odbijanja (nesviđanja), sa čulima kojima komanduje sopstvo, doseže mir.*” To je takođe samadhana.

### Neke odrednice za uspostavljanje uravnoteženog uma

#### ***Vežbajte pranajame***

Pranajama ili kontrola daha, stavlja pod kontrolu brzinu smenjivanja misli i smanjuje količinu misli. Iz uma uklanja talog i nečistoće koji se javljaju u obliku *rađasa* ili strasti, *tamasa* ili inertnosti. *Kumbhaka* (zadržavanje daha) je apsolutno neophodna za kontrolu uma. Morate da vežbate kumbhaku svaki dan. Morate da vežbate *puraku*, *kumbhaku* i *rečaku* (udah, zadržavanje daha i izdah) redovno i ritmično. I tada će um postati usredsređen.

Dužina kumbhake (zadržavanja daha) povećaće se sistematičnim vežbanjem i pridržavanjem odgovarajuće discipline u ishrani (lagana, hranljiva, satvična hrana). Ovo je metod hatha joge. Vežbanje kumbhake mora da bude pod vođstvom Gurua koji je ostvareni jogin.

#### ***Vežbajte samu i damu***

*Uparati* (smirenost uma) dolazi kroz vežbanje same i dame. *Sama* je smirenje uma koje se postiže neutralizovanjem *vasana* odnosno želja. Vežbanje same, jedne od šestostrukih vrlina (*śatsampati*), se postiže odricanjem od želja putem diskriminacije. Ukoliko se u umu pojavi želja, ne treba joj udovoljiti. To će postati vežba same. Sama je održati um u srcu putem sadhane. Um se zauzdava tako što mu se ne dozvoljava da se umeri na spoljašnji svet, odnosno da se ne eksternalizuje (*um treba konstantno da bude usmeren na unutarnji svet*, prim. prev.). Takvo iskorenjivanje želja može da se postigne kroz kontemplaciju, đapu, dajanu, itd.



Obuzdati spoljašnje aktivnosti, kao i čula, jeste vežba dame. Ako se odreknete želje da jedete mango, onda je to sama. Ukoliko ne dozvolite stopalima da vas povedu do pijace i kupite mango i ako ne dozvolite očima da vide mango i ako ne dozvolite jeziku da ga okusi, to je dama.

Sama je unutrašnje obuzdavanje. Dama je obuzdavanje čula. Iako vežbanje same uključuje i vežbanje dame, obzirom da se čula neće pokrenuti i da neće funkcionsati bez pomoći uma, ipak je vežbanje dame neophodno. Praksa dame treba da ide zajedno sa samom. Morate da napadnete neprijatelja – želju, i spolja i iznutra. Samo onda možete da uspostavite kontrolu nad umom.

#### ***Prihvativite sve što život donosi***

Umesto da negodujete, prihvativite sve što vam život donosi. To znači da se svaka prilika prigri. Sa takvim stavom dobijate ogromnu mentalnu

snagu, a um bude uvek jednak i u dobru i u zlu. Razdražljivost nestaje. Razvija se moć izdržljivosti i strpljenja.

Ako već morate da živite usred buke nemojte da se žalite, već to iskoristite. Spoljašnji nemir treba iskoristiti za vežbanje koncentracije. Morate da razvijete moć da delate neometano, bez obzira na to ko je pored vas. Ta sposobnost se stiče vežbanjem i kada se njome ovlada, postaje višestruko korisna. Naučiti kako se dela pod raznim okolnostima označava napredak i veliki stepen mentalne kontrole.

### ***Uzdignite se iznad ega***

Pokušajte da se izdignite ne samo iznad misli, već iznad samog uma i *aham vriti* – ono „ja” koje se identificuje sa telom.

Pokušajte da se izdignite iznad empirijskog uma koji stvara tu „ja” identifikaciju i vidi razlike u pojavnom svetu. Tako ćete se učvrstiti u svojoj pravoj prirodi.



Kontrola uma uključuje kontrolu *budhija* (višeg uma, prim. prev.) i poništenje malog „ja”, lažnog naduvanog personaliteta. Isus je rekao: „*Isprazni sebe i ja ču te ispuniti.*” To znači: „Uništi svoj egoizam i ispuniceš se Božanstvom.” To pražnjenje znači: *ćita vriti nirodah*, suzbijanje svih mentalnih modifikacija (*stalnih promena uma*, prim. prev.). Taj proces pražnjenja uma ili „ispiranja mozga”, je bez sumnje jedna naporna disciplina. Ali kontinuirano i intenzivno vežbanje doneće uspeh. Samo kroz rigoroznu disciplinu možete da se vinete do visine te snažne nepersonalnosti, bez-ličnosti, odakle nadarene duše sveta gledaju u udaljene vizije i uživaju taj viši, božanski život.

Ukoliko se um ogoli od svih misli koje počinju sa „ja”, nakon meditacija o atmanu (*sopstvo, duša*, prim. prev.) i nakon što nas guru inicira i spoznamo pravi značaj Veda, um može da se odvrti od raznoraznih muka i spokojno počiva u blaženom atmanu.

### ***Vežbajte u okviru svojih mogućnosti***

U svojim naporima da dođete do uravnoteženog uma morate da uložite volju u skladu sa vašim mogućnostima. U suprotnom bićete obeshrabreni. Ovo je veoma važna poenta. Sastavite program rada ili dnevne rutine u skladu sa svojim mogućnostima i postarajte se da je bez pogovora izvršite. Neka program ne bude

obiman, neka sadrži samo par stvari.

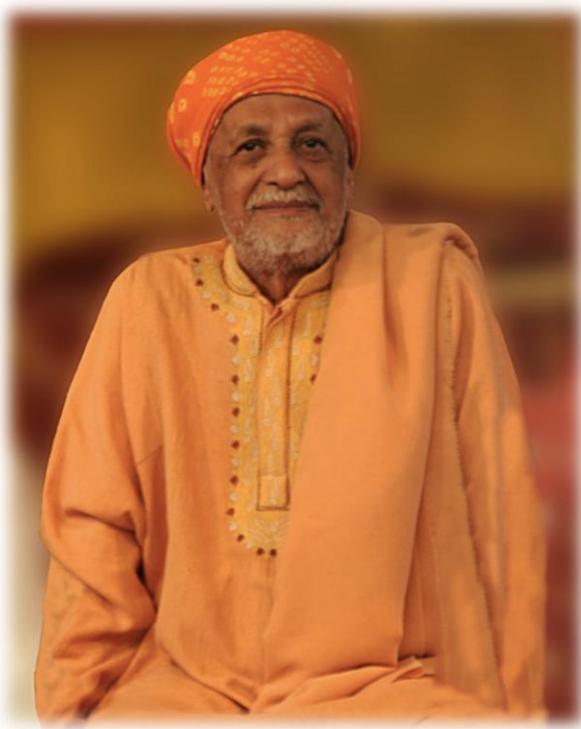
Ukoliko ima previše stvari koje realno ne mogu da se obave u toku dana i koje su izvan granica vaših mogućnosti, interesovanje i entuzijazam polako će nestati. Vaša energija će se rasuti na sve strane. Vaš mozak će se umoriti. Bilo šta što želite da uradite u toku dana mora se uraditi sve do u poslednji detalj.

Od pedeset pokušaja može se desiti da ne uspete da održite ravnotežu, ali iz pedeset prvog pokušaja dobijete snagu volje. Polako ćete uspostaviti ravnotežu uma. Ne treba da se obeshrabrite u početku. Ne dozvolite da vas neuspesi obeshrabre već nastavite i trudite se najbolje što možete. Ne lamentujte nad neuspjesima i greškama. Samo se osvrnite na njih da uvidite koji je bio uzrok neuspeha, a onda pokušajte iznova. Radeći tako iscrpećete sklonosti koje su i dovele do tih neuspeha; u suprotnom, razmišljanje o njima samo im daje novu snagu.

# Mantra - sredstvo za samospoznavu

*Svami Satyananda Saraswati*

Konvencija u Dablinu, 22. septembar 1979.



**H**iljadama godina, vi i vaši preci radite na kontroli uma, i većina vas je ili pretrpela neuspeh ili skliznula u stanje hipnoze. Mentalni procesi su nevoljni i ne možete da ih prekinete onda kada poželite. Čak iako uspete da zaustavite misli, ne možete da zaustavite proces. Um, misao i svesnost ostaju nepromjenjeni. Jedino što imate je zadovoljstvo spoznaje da ste stvorili vakuum u mislima –

šunja, (shoonya) praznina, oblast uma bez misli. Ali to je samo varka, čovek nikada ne može da se osloboodi misaonog procesa.

Vi ne razmišljate samo na svesnom nivou, vi razmišljate čak i kada ste nesvesni. Kada ste ekstrovertni i prezauzeti, jedan neprimetan, večan, neprekinut i dugotrajan proces kretanja misli se odvija iza mentalne zavese. Vi ništa ne primećujete, ali tamo postoji stalno kretanje.

Um nije homogena materija – um je replika proto-materije, univerzalnog uma. Vi govorite o kontroli uma, ali o čemu vi zapravo govorite? Vi svakako možete da racionalizujete i usmerite svoje emocije, način razmišljanja i strukturu vaših ambicija – socijalni um. Ali stvaran um je nepobediv i potpuno nesavladiv. Zbog toga, inteligentni ljudi moraju da shvate da u nameri da razumeju i kontrolišu proces mišljenja moraju da zarone u dublje sfere uma. To je nauka o mantri.

## *Proces*

Mantra nije ime Boga ili Boginje ili osobe. Ona nije sveta reč niti je deo himne. Mantra nije sveta niti je sredstvo za koncentraciju. To je alat za proširenje uma i oslobođenje energije.

Zvuci koje primate i zvuci koje stvarate, kreiraju rezonantne talase u dubinama i na površi uma. Ovi zvuci obrazuju različite forme poznate kao mandale koje prodiru duboku i dosežu dubine uma. Ukoliko uzmete kamen i bacite ga u baru, nastaju krugovi, talasi i mreštanje. Ukoliko trenutno zamrznete celu baru i pogledate – samo pratite talasanje i pronaći ćete mesto gde je kamen dodirnuo vodu.

Proces mantre je vrlo sličan. Pre svega, fiksirajte svoj um na vrh nosa ili na neku tačku. To je veoma važno, jer kada se očne jabučice pomeraju, poremete se moždani ritmovi i pokrenu se senke - nivo svesnosti ne postaje stalan. Iz tog razloga, oči moraju da budu potpuno nepokretne. Da bi održali nepomičnost, treba da pronađete jedan centar, vrh nosa, zatvorite oči i tamo fokusirate svoj um. To je prva stvar. Zatim, nos je direktno povezan sa perineumom koji je sedište najvažnijeg centra u telu – muladhara čakre. Kada se skoncentrišete na vrh nosa, impulsi se kreću od vrha nosa pravo dole u perineum.

Nakon što ste se skoncentrisali na vrh nosa, postanite svesni daha, prirodnog disanja koje se kreće u ritmu od petnaest ciklusa u minutu. Daha treba da se oseti na vrhu nosa kako teče kroz obe nozdrve. Potom uskladite svoju mantru sa prirodnim tokom daha, bilo jednu mantru sa udahom i drugu sa izdahom ili više mantri sa udahom. Sve zavisi od dužine vaše mantre i *ličnog izbora*.

### Otvaranje Pandorine kutije

Šta se dešava kada praktikujete mantru? Sve više i više misli počinje da se ispoljava. Misli podivljaju. Dokle god ste zauzeti, vi ste tihi; vaš



um je miran. Ali kada se skoncentrišete na mantru, sve se pojavljuje iz dubina. Da li to znači da ne napredujete? Da li je to negativna pojava? Ne – u toku praktikovanja mantre, što su misli neobuzdanije to je bolje za vas. Ono što se traži nije jasnoća, mir ili neaktivnost uma. Najvažnija stvar je suočavanje sa umom – videti ceo proces.

Razmišljanje nije proces – to je panorama. Um se ne kreće, ne hoda, ne trči. To je samo stvar. Ali vi vidite samo delimično um, pa zbog toga mislite da se kreće, baš kao što vidite da se Sunce kreće, a ne Zemlja. To je jedna od najvažnijih stvari koju svi mi moramo da shvatimo. Ta ideja je jako bitna u jogi. Ona utiče na celokupno psihičko stanje, stanje bića. Vi osećate kako misli idu, emocije divljaju, strasti vas saleću. Ali to je ono što vi doživljavate, ono što osećate – to nije stvarnost. Vi vidite celu stvar, deo po deo, i zbog toga mislite da misli putuju iz prošlosti u sadašnjost i iz sadašnjosti u budućnost, iz budućnosti u prošlost i iz prošlosti u budućnost. Ali to nije tako. Univerzalni um je homogen; ne može da se razdvoji u vremenu i prostoru. Vreme i prostor su u njegovoj utrobi.

Zbog toga, kada praktikujete mantru, trebalo bi da budete zadovoljni kada se vaš um bavi prošlošću, sadašnjošću ili budućnošću. Kada se opake i zločinačke misli probude u vašem umu ili kada razmišljate o Bogu i saosećanju – sve je jedno. Ako želite da uništite lošu misao, morate takođe da uništite i dobru misao. To je veoma važno mesto na kome je kompletan proces života, evolucije zapao. Oni ljudi koji su uspeli da prevaziđu ovozemaljska ograničenja, uspeli su tek nakon što su to shvatili.

Vi očekujete da vaš um bude miran kao noć pod mesečinom, bez oblaka i grmljavine. To je nemoguće očekivanje. Kada praktikujete mantru, molim vas da zapamtite da je ne radite zbog toga da bi zaustavili ovaj večni proces; da slomite srž vaših sposobnosti, vaše znanje, vaše prosvetljenje. Slomiti um znači ubiti život. Potisnuti emociju znači uništiti koren vaših ambicija i želja. Čovek nije ništa ukoliko nema um koji ga podržava. Najveća otkrića u istoriji, najveće pobede, najznačajnije slike, kompozicije i realizacije – šta su one do proizvodi uma.

Zbog toga, kada praktikujete mantru, molim vas da budete svesni misli koje se pojavljuju. Ne svrstavajte stvari u kategorije i odeljke: „Danas sam imao sjajne misli, hvala Bogu”. Ili „Danas je moja meditacija bila jako loša, tokom čitave prakse imao sam grozne misli”. Ne, tu pravimo veliku grešku. Kada misli skoncentrišete na vrh nosa, na dah, na mantru – što dublje idete veća će biti manifestacija celog uma.

### *Zaboravite na kontrolu*

Um ima beskrajno iskustava, slika, realizacija i ideja. Zbog toga, ne mogu da se složim sa ljudima koji kažu: „Zatvorite oči, kontrolišite um i ponavljajte mantru. Doživećete prosvetljenje”. Ja je ne vežbam jednu ili dve godine, već celog života i znam da to nije način.



Pokušavajući da kontrolišete um, vi stvarate podvojenost u vašoj ličnosti. Ko ste vi i koga pokušavate da kontrolišete? Dok ponavljate mantru, svaki put kada se pojavi loša misao vi je ostavite sa strane. Ko to radi i sa kim? Ko je taj koji nadgleda, koga nadgleda i ko nadgleda proces nadgledanja? To ste sve vi – jedan um, sebe i dve percepcije. Vi stvarate sukob između dve percepcije koje su se u vama pojavile. Zbog toga je cela civilizacija šizofrena i neurotična. Za to ste vi odgovorni; odgovorna je vaša religija, vaš duhovni sistem.

Čovek ne živi od vere i uverenja. Čovek živi od potpuno nemilosrdnog smisla za otkrića i mnoge velike stvari su proizšle iz toga. Vera i ubeđenja imaju svoja ograničenja, ali otkrića nemaju granice. Možete istraživati u večnost, u beskonačnost i nastaviti da idete dokle god poželite. To je otkriće, to je avantura. Ali kada se jednom zaustavite i kažete, „Pronašao sam ga”, to je vera ili ubeđenje, i to znači da ste postavili granice svojim mogućnostima, svojim potencijalima.

Tako da kada praktikujete mantru, što dublje idete, veće oblasti uma pretražujete. Videćete ne samo pasije, ambicije, snove i saosećanja; videćete i strašne strahove, misli koje nikada ne biste pomislili na mentalnom, psihičkom ili parapsihološkom nivou. Ne postoji ni jedan trenutak u životu aspiranta kada je um potpuno ispraznjen.

Ljudi mi dolaze svakodnevno govoreći: „Svamiđi, moj um je uznemiren i nisam u stanju da se skoncentrišem. Molim Vas, dajte mi mantru.“ Moram da mu kažem: „To je nemoguće. Ne učim mantru iz tog razloga. Ali ukoliko želiš da tvoje nesvesno eksplodira, ako želiš da sebi otkriješ veliko blago, onda mogu da ti dam mantru.“

Nauka o mantri nije grana hatha joge; ona je deo tanre. U tantri se kaže da mantere utiču na celokupnost ljudske svesti i sudbine. Zbog toga, kada krenemo da praktikujemo mantru, treba da zaboravimo jednu stvar, kontrolu uma.

Mantra može da se primenjuje na bilo koji deo tela, ne samo na vrh nosa. Možete da svest o mantri usmerite na pupak, u centar srca, centar između obrva, ili čak na sahasrara čakru – krunu lotosa na vrhu glave.

Postoji četiri načina na koji mantra može da se praktikuje: 1. *baikhari* – naglas, pomoću usta; 2. *upanšu* – šapatom, uz pokret usana; 3. *manasik* – nečujno u umu, bez pokreta usana ili jezika, bez pokreta u grlu; *ađapa đapa* – spontano sa dahom.

Kada se zvuk proizvodi na ova četiri različita načina on stvara četiri različita tipa talasa. Kada izgovarate Om glasno ili šapatom, on stvara stojeći talas. Kada ponavljate tiho u umu, on stvara rezonantni talas. Spontana mantra usklađena sa dahom stvara kontinuiran, ritmički talas čija vibracija prodire duboko. Kada ponavljate mantru pomoću usta ili usana, ona stvara vibraciju koja prodire plitko i ima kratku pauzu.



To ne znači da ne treba da ponavljate mantru glasno, već da je to niži oblik. Osećati mantru spontano je viši oblik. Najbolji rezultati se postižu kada se mantra ponavlja sledećim redosledom: Prvo izgovarajte mantru glasno, stvarajući zvuk u ustima. Nakon nekoliko meseci, samo je šapućite usnama, ne stvarajući nikakvu vibraciju. Onda kasnije, nakon otprilike jedne godine, fokusirajte se na centar između obrva, vrh nosa ili na srce i ponavljajte mantru tamo tihom, u skladu sa otkucanjima pulsa. Konačno, praktikujte spontanu svesnost o mantri sa ritmom daha. To je najviši nivo. Ako mantra

treba da prodre u unutrašnju svest, da stigne do izvorišta, odakle saznanje isijava i evolucija počinje, onda mora da se praktikuje najviši nivo - svesnost o spontanoj mantri, *ađapa đapa*.

Prihvatanje uma je veoma važan stav, posebno u toku praktikovanja mantre. Živeti sa sopstvenim mislima i osećanjima je veoma teško. Ljudi pate od osećaja niže vrednosti i krivice zbog sopstvenog uma, zbog sopstvenog načina ponašanja. Ako možete to da prevaziđete tako što ćete razumeti i prihvati um, mnogi ljudi će poželeti da ih vodite. Nije važno koliko dugo možete da sedite u položaju lotosa. Možete da držite malu petnaest godina i da se i dalje borite sa umom. Ono što je bitno je da umete da živite sa umom, da shvatite um i da upotrebite opažanja koja se odvijaju ispred vas. Kada god je um uznemiren, treba da shvatite što je to što ga je uznemirilo – zvuk, osoba, situacija. Pokušajte da postanete svedok onoga što se dešava – to je stav koji se mora razviti tokom prakse mantre. Konačno,

kada ste završili svoju praksu, spustite dole svoju malu i prekinite mantru. Usmerite svoj um u jednu tačku, na primer na vrh nosa ili centar između obrva, i tokom pet minuta vizualizujte na tom mestu simbol vaše mantre.

Ako nastavite da vežbate mantru redovno, rešićete vaše mentalne probleme i ispravićete greške u svom ponašanju. Postaćete sopstveni mentalni doktor. Pored toga, razvićete priateljstvo sa umom, i sve njegove fantastične sposobnosti će se otvoriti za vas. Ovaj um je telepatski, proročki i telekinetički. Taj um ima neograničene mogućnosti – on može da napiše pesmu i učini vas Miltonom. Ali mi moramo da znamo kako da koristimo takav um.

Mir nije neophodan kada se praktikuje mantra, niti je njen cilj. Ako želite da se osloboinite visokog krvnog pritiska i srčane napetosti, i pokušavate da umirite um, možete da očekujete još jedan srčani udar. Spokojstvo je ideal. Čovek mora da nauči da živi u realnosti. Priroda živi sa stresom. Univerzum živi sa stresom. Koliko dugo želite da budete mekani kao puter. Naučite da živite sa stresom. To je konačni cilj. Život je borba; borba je život, a život je napredak.

### Tantrički pristup

Zbog čega nam je tradicija dala mantru? U tantričkim tekstovima se kaže da čak i osoba koja ne može da hoda, govori, vidi ili čuje, koja je



potpuno beznadežna, sa svima protiv sebe, može da praktikuje mantru i da bude prosvetljena.

Mantra eliminiše bolest i ludilo, ne pomoći kontrole uma, već dozvoljavajući umu da se otvari. Što više praktikujete mantru,

više ćete videti na divnom ekranu ispred vas. Imaćete beskrajne misli, snove i vizije. Mantrom oslobođate sve divlje životinje iz kaveza. Vi možda mislite da to nije neophodno, ali ja sam pronašao da pre nego što umirite um, pre nego što prevaziđete um, morate biti u stanju da se suočite sa svim poremećajima uma.

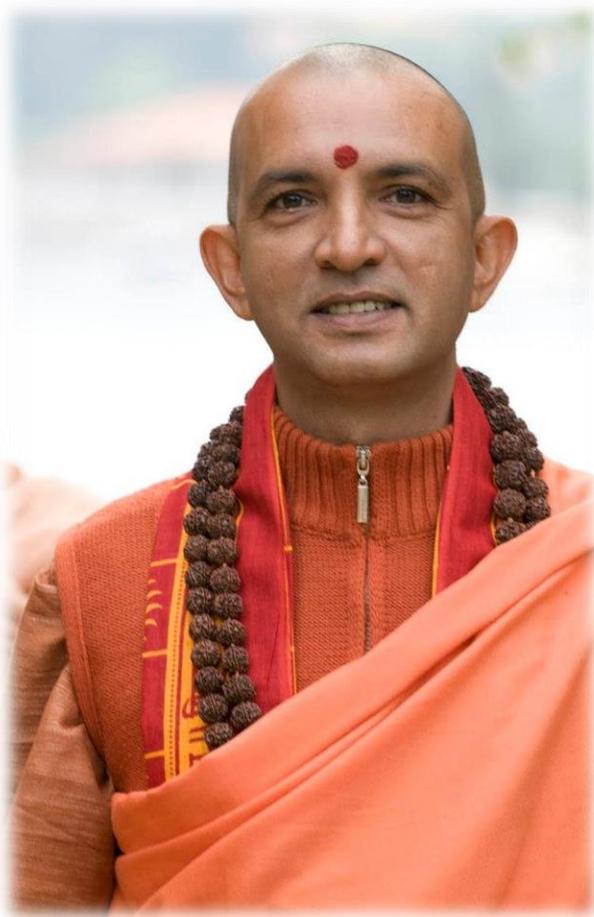
Ako imam problem i ne mogu da spavam tri dana, ne brinem zbog toga što je moj um uzrujan. Verujem da um mora da se iskreno suoči sa istinom. Ako se borim protiv agonije smrti, moram da se suočim sa njom i iskusim je. Ako osećam uskomešanost strasti, moram da se suočim sa njom i doživim je.

Svrha mantre nije da učini mozak neosetljivim na sve te stvari, već da poveća osetljivost i svesnost. To je tantrički sistem i on vas uči da se suočite sa činjenicama otvorenih očiju. Mi ne želimo da su ljudi kao nojevi. Da li ste spremni da otključate um i suočite sa sa njegovim manifestacijama ili želite da ih zakopate? Ako želite da ih zakopate, onda govorimo o hipnotišućem vidu mantra meditacije. Ali ako ste spremni da se suočite sa njima i da ih prevaziđete, onda govorimo o tantričkom pogledu, i mantra je pravi put.

# Duhovnost i zdravlje

*Svami Nirandjananda Sarasvati*

(AIIMS, Delhi, oktobar 1995.)



Najvažniji deo drveta nije stablo već koren. Koren zahteva više nege nego bilo koji drugi deo drveta, jer ako koren oslabi, kakav život će imati drvo? Možete da ga poduprete, ali prva manja oluja će ga porušiti jer nema snage da stoji uspravno. Od samog rođenja, pa sve do trenutka smrti, mi vodimo računa o našem stablu, granama, lišću, cvetovima i plodovima, ali zanemarujemo korenje. Naše telo predstavlja stablo. Grane predstavljaju različite organe u telu, *karmendrije* (pet

organa delanja: rektum, genitalije, stopala, šake, glasne žice, prim. prev.) i *gjanendrije* (pet organa znanja, organa pomoći kojih percipiramo svet oko nas: nos, jezik, oči, koža, uši, prim. prev.). Listovi, cvetovi i plodovi predstavljaju um i različita iskustva celokupnog uma. Međutim, korenje je negde skriveno i nikada nismo pogledali duboko u sebe da ga pronađemo.

Koren je duša koja je skrivena unutar nas i nije nam poznata. S obzirom da se nismo brinuli o našem duhu, stoga smo slabi fizički, mentalno, emotivno, psihički i duhovno. Kada nam se telo razboli, mi tada nastojimo da se brinemo o njemu, jer telo je medijum preko koga mogu da se dožive više realnosti života. Kada nam um postane slab, trudimo se da ga izlečimo različitim terapijama koje su nam dostupne. Međutim, zanemarili smo brigu o našem unutrašnjem svetu, o duhu unutar nas. To je najveća od svih besmislica čovečanstva i upravo je to razlog zbog čega nismo u stanju da pronađemo zadovoljstvo, sreću, uživanje, zdravlje, ni svoje mesto u životu. Ono čemu treba da težimo je dobrobiti celokupnog bića.

## Zdrava ličnost

Koncept zdravlja obuhvata dobro stanje tela, uma i emocija, zatim osećaj čestitosti i moralnosti, ali ne nužno i odsustvo bolesti. Prema tradiciji, čim smo postali doživotni članovi ovog *prakriti* (*priroda*, prim. prev.) kluba, moramo da prođemo kroz tri iskustva: *danma*, ili rođenje, *vjadhi*, bolest i *mritju*, smrt. *Danma*, ili rođenje je naša pristupnica u *prakriti* klub. Ako postanemo članovi tog kluba, sasvim je izvesno da ćemo doživeti *vjadhi*, ili bolest.

Definicija bolesti je poremećen „sklad“ ili „uznemireno blagostanje“. Draži čula i sveta oko nas uznemire i poremete prirodnii sklad našeg unutrašnjeg bića zato što um preusmeri pažnju sa unutrašnjeg bića u jedan nametnuti spoljašnji identitet. Time se stvara neravnoteža u strukturi uma, tela, psihe i emocija. Kasnije se ta neuravnoteženost odrazi i na naše ponašanje, delanje, na misaoni proces, kao i mentalna i emotivna ispoljavanja.

Kada smo srećni i zadovoljni, čini se da sve ide glatko. Međutim, kada smo nesrećni, kada se borimo da dostignemo nešto što nam nedostaje životu, tada smo skloni da izgubimo uravnoteženost i jasnoću uma. To pokušavaju da izleče i moderne i drevne terapije. Međutim, nije simptom poremećaja taj koji treba da se leči, već uzrok. Neke terapije to mogu, neke ne. Treba da uvidimo da postoji način da se reguliše i uredi naš način življenja. Podešavanje i prilagođavanje načina života je ključna stvar kada govorimo o zdravoj čovekovoj ličnosti.

## Bolje održavanje kroz jogu

Mi u našim domovima brinemo o mnogim mehaničkim i elektronskim napravama. Kada kupimo novi automobil, brižljivo pazimo koliko kilometara je prešao. Nakon određenog broja kilometara, servisiramo ga, jer znamo da ukoliko vodimo računa o automobilu, bolje će nas služiti, duže će živeti, manje će se habati. Kad možemo da primenimo ovaj princip na stvari koje pazimo i želimo da sačuvamo, zašto ga onda ne bismo primenili na naše telo i um?

Koliko puta smo sebe servisirali od rođenja? Kada telo počne da propada, onda odemo kod lekara. Doktor nas pregleda i kaže: "Da, ventili u tvom srcu moraju biti zamenjeni." Tada se nađemo u stanju šoka i



anksioznosti i počnemo da se pitamo: "Šta će biti sa mnom? Da li će operacija uspeti? Da li ću do kraja života biti zavistan od lekova i lekara?" Zašto dozvoljavamo da dođe do tog stadijuma? Dozvoljavamo, jer naše znanje i razumevanje nosimo kao statusni simbol, a ne primenjujemo ga u životu.

Kada se nešto desi u umu, mi trčimo kod specijaliste puni anksioznosti, depresije, napetosti, frustracija, besa, nervoze. Šta on može da uradi u tom trenutku osim da nam da podršku, pomogne da se opustimo i pokuša da nas navede da vidimo pozitivnu stranu stvari, a ne negativnu. Od rođenja, pa sve do smrti idemo kroz život od nemila do nedraga, pokušavajući da pronađemo mentalno, emotivno, moralno i duhovno blagostanje, ali ga nigde ne pronalazimo. Uspostavljanje reda u način življenja je ključna stvar za dobrobit celog bića, način življenja može da se podesi primenom veoma jednostavnih i osnovnih principa joge.

## Suočavanje sa starenjem i umiranjem

Starost je prirodan proces fizičkog i mentalnog razvoja. Starost predstavlja stanje zrelosti tela i uma. Ne možete da zaustavite proces starenja i oronulosti, jer je to još jedna bitna odlika *prakriti* kluba. Morate da pređete celu putanju, od jedne tačke - to je rođenje, do druge - a to je smrt. Kada dođemo u zrelije godine, svi postajemo neurotični i počnemo da se osećamo nesigurno: "Šta će biti sa mnom? Ne mogu da jedem kako treba, ne mogu da hodam, potrebna mi je podrška, treba mi pomoći." To vodi daljem pogoršanju i na mentalnom i na fizičkom nivou koje nas čini još više slabim i oronulim. Ovo postaje ograničavajući faktor u ispoljavanju čovekove kreativnosti. Jogička tradicija kaže da treća faza,

starenje i smrt, takođe mogu da se urede primenom četiri *purušarthe*, ili četiri cilja, nastojanja u životu.

Postoje četiri ljudska nastojanja koja moraju da se načine tokom života, da bi se iskusila celovitost.

Tradicionalno, *purušarthe* se opisuju kao: 1. *artha* - finansijska ostvarenost, 2. *kama* - emotivna ispunjenost, 3. *dharma* – društvena ostvarenost i 4. *mokša* - duhovna ispunjenost. Ova četiri *purušarthe* nam nisu nepoznata, naprotiv, oni su sastavni deo naše kulture i načina života. Pravilan pristup ovim životnim zadacima dovodi do konačnog blagostanja i duhovnog razumevanja u vreme starosti i umiranja.

## Drvo života

Duhovnost je svesnost o korenju drveta života. Ovo je jasno izneto u 15. poglavlju Bhagavad Gite, koja se naziva *Purušotam yoga*, joga vrhovnog duha. Ovde piše: *Urdhvamulamadhahśakham*, što znači da je život poput obrnutog drveta, sa korenjem koje je gore i granama koje su okrenute dole. Korenje predstavlja duh. Stablo je manifestacija ljudske prirode, identiteta, ličnosti i individualnosti. Grane, koje su na nižem nivou, predstavljaju brojne izraze *guna* (*prirodna svojstva, kvaliteti*, prim. prev.) u ljudskoj prirodi koje u životu ispoljavamo u vidu znanja, kreativnosti, energije, osećanja, naših stavova, pozitivnosti i negativnosti.

U istom poglavlju takođe piše: *Asangaśastrena dridhena cītva*, što znači da na kraju moramo da isečemo stablo drveta, tako da se fizička i mentalna iskustva odvoje od duhovnih. Postoje različite *astre*, ili uzvišena moćna oružja, kao što su *brahmastra* (oružje koje je stvorio Brahma, prim. prev.), *agniastra* (oružje koje je stvorio Agni, Bog vatre, prim. prev.),



*vajavjastra* (oružje koje je stvorio Vaju, Bog vetra, prim. prev.). Ovde je Gospod Krišna definisao novi oblik *astre* da bi presekao stablo od korena. U pitanju je *anasakti* - sekira odvezanosti. Ono što ne možemo da napustimo su *asakti*, ili vezanosti. Kada držimo sekiru odvezanosti u našim rukama, možemo da presečemo stablo i odvojimo ga od korena. Tada ćemo biti oslobođeni od vezanosti za fizički i materijalni život i moći ćemo da iskusimo duhovni život. To su *viveka* i *vairagja*, razlučivanje i odvezanost.

## Četiri točka života

Na ovaj način treba da se ima iskustvo četiri *purušarthe*: *artha*, *kama*, *dharma* i *mokša*. Svaki član prakriti kluba treba da sledi kodeks ponašanja, koji se sastoji od ova četiri pravila. Međutim, mnogi žele da budu izuzeti od nekih od ovih pravila. Oni kažu: "Ja ne mogu da sledim sva četiri, ja ću slediti samo dva." Ljudi koji su uključeni u svetovni život slede samo arthu i kamu, a oni koji su se odrekli sveta slede dharmu i mokšu. Međutim, automobil se kreće na sva četiri točka. Ako su dve gume probušene, auto neće moći da se kreće. Čak i ako je samo jedna guma probušena, moraće da se popravi. Pa ipak tokom života mi pokušavamo da se krećemo samo na dva točka. Iz tog razloga imamo puno kvarova, a vozač je sav izlomio kosti od trzanja i udaranja automobila.

## Primena arthe i kame

*Artha* znači apsolutna sigurnost, koja se ne zasniva na sebičnim željama i ambicijama, već na osećaju ispunjenosti, zadovoljstva i ostvarenosti. *Artha* znači *sampanata* ili prosperitet. Mi možemo biti *sampana*,

uspešni, iako nemamo novca. Novac nije pokazatelj sampanate ili ukupnog blagostanja. To je samo sredstvo razmene koje je potrebno za opstanak u današnjem svetu. Osećaj blagostanja i sigurnosti mora da proistekne iz uma, iz unutrašnje prirode. Zadovoljstvo, ili *prasanata*, treba da se oseti unutar nas, na svim nivoima. Takva sigurnost je fizička, društvena, finansijska, ona se oseća u porodičnom, ličnom kao i sveopštom životu.

Značenje *kame* se razlikuje od onoga kako je razume većina ljudi. Ljudi obično vezuju kamu za čula i čulni život, ali kama je mnogo više od toga. Kama je seme, motivacioni faktor u životu, impuls iza svake akcije. To je *kamana*, želja, to je ambicija, sila koja nas navodi da postignemo nešto u životu. Kamom takođe mora da se vlada i ophodi na pravi način, jer je negativan aspekt *kame* bespovratno nazadovanje, dok je pozitivan aspekt uzdizanje na viši nivo postojanja i iskustva.

## Dharma i mokša

*Dharma* znači posvećenost dužnosti, ne samo profesionalnoj, društvenoj i ličnoj, već i univerzalnoj. U pitanju su dužnosti koje treba da se slede predano. To se odnosi i na sredstva i način razmišljanja kroz koji možete da se razvijete. *Dharma* ne podrazumeva religiju, niti da treba slediti neki oblik verskih propisa. *Dharma* je proces koji vodi do toga da se doživi transcendentalno stanje i zato treba negovati posvećenost, svesnost kao i sprovoditi dužnosti prema sebi, svojoj porodici, zajednici, narodu, svetu i univerzumu.

Kakva je korist biti veren se sebi? Koja je svrha života koji vodimo? Radimo, podižemo decu, a onda umremo. To je sled našeg života. Život je daleko više od toga, ali mi tu dimenziju ne možemo da doživimo, jer zaboravljamo da je glavna svrha svakog delanja *kartavja*, dužnost. Iz tog razloga, mi skrenemo sa puta dharme, a to je purušartha koju svi moramo da ispunimo da bismo iskusili smislen i ispunjen život.

Poslednja purušartha je mokša, što znači prosvetljenje, mada prosvetljenje nije napor, nastojanje, što purušartha znači. Mokša je klasifikovana kao purušartha da bismo razumeli da je u pitanju stadijum koji treba da se dostigne u toku života. U stvarnosti, to je stanje dostignuća koje se stiče nakon što su se sledile i ispunile prve tri purušarthe. Realizacija Boga nije životni cilj čoveka i nije neophodno da činimo napore da bismo doživeli iskustvo Boga. Realizacija Boga je ishod dostignute ispunjenosti u životu.

Kada nam je stomak pun, osetimo zadovoljstvo i cilj je postignut. Zadovoljstvo je pokazatelj da smo se dobro najeli. Stvarni napor je u obedovanju, a ne u tome da se utoli glad. Na isti način, treba da uložimo napor da dostignemo ispunjenje, potpunost i celovitost u životu, a rezultat tog dostignuća je doživljaj iskustva Boga. Dakle, to je prirodan proces, prirodan doživljaj, koji će se svakako desiti bez obzira da li mi to želimo ili ne. Ovo je potvrđeno u Šanti Mantri, u 40. *samhitu* (zbirka tekstova, prim.prev.) Rig Vede: *Om purnamadah, purnamidam, purnat, purnamudaćjate, purnasja, purnamadaja, poornameva vašiṣjate. Om šanti, šanti, šantihi.* Smisao ove mantre je: Potpunost dolazi iz potpunosti. Ako uklonite punoću od punoće, jedino potpunost ostaje.

Ovo je dalje razjašnjeno u Išavasja Upanišadi sledećom mantrom: *Om iša vasjamidam sarvam jatkinća ḍagatjam ḍagat. Tena tjaktena bhundithama gridhah kasjasvid dhanam.* To znači da je ceo univerzum, vidljivi kosmos, sedište božanstvenosti. Istovremeno, postoje i *bhoge*, stvari za uživanje. Pa, uživajte u njima dok postoje, ali ne gubite trag božanskog u tom uživanju. Ovo je realizacija *mokše*, koje su filozofi nazvali realizacija *advaite*, nerazličitost između sopstva i Brahmana.

## Jogički pogled na duhovnost

Kombinacija četiri purušarthe je duhovnost. Duhovnost ne zahteva od nas da se izolujemo od društva, zatvorimo oči, koncentrišemo se,

meditiramo i pokušamo da imamo različita uzvišena iskustva. Joga nas uči duhovnosti, ne tako što ćemo bežati od života, već tako što ćemo se baciti u život sa potpunom svesnošću, sa potpunim ubeđenjem i verom u potpunost i ispunjenost toga da "Ja jesam".

Da bismo promenili naš pogled na duhovnost, moramo da napravimo razliku između duhovnosti i religije, između praktičnih spiritualnih i religioznih iskustava koje možemo da imamo. Nauka je globalni koncept. Nauka ostaje ista bez obzira da li se uči na engleskom, hindi, kineskom ili japanskom jeziku. Fizika, hemija i matematika su iste, bile na istoku ili zapadu. Religija je sa druge strane, društveni koncept. Svaka *đati*, ili kasta, ima svoj način mišljenja, svaka *sampradaja*, ili sekta, ima svoj način mišljenja, svaka kultura ima svoj način mišljenja.

Dakle, religija je društveni koncept koji može da varira od zajednice do zajednice. Međutim, duhovnost nije društveni koncept, čak je veoma individualni koncept. Istovremeno, to je univerzalni koncept, jer duhovnost se rađa i razvija unutar nas i ujedinjuje nas sa univerzumom pružajući osećaj potpune ispunjenosti, kao i iskustvo ličnosti koja zrači. Tome je joga težila oduvek.

## Kompletan ličnost

Kako se proces joge odnosi prema zdravlju i duhovnosti? Postoje mnoge zablude o jogi. Neki misle da se joga odnosi samo na fizičko telo, drugi misle da je samo meditacija, dok neki misle da je način za upravljanje stresom. Međutim, joga igra određenu i konkretnu ulogu u svakom stanju i fazi života. Joga održava telesno zdravlje, blagostanje uma i



emocionalnu harmoniju. Na kraju krajeva, joga kulminira u buđenju ljudske psihe i spoznaji sopstvene duše.

Ako uklonimo reč „joga“, primetićemo da su sve ovo stvari koje nam trebaju u životu. Telo zahteva zdravlje, um zahteva blagostanje, emocije treba da budu usklađene, psiha treba da se probudi i duh treba da se spozna. To je kompletan ličnost čoveka. U Bibliji se kaže da čovek ne živi samo od hleba. To znači da umesto da vidimo samo jedan aspekt sebe, treba da razvijemo sveukupnu sliku. Tek tada možemo da kažemo da smo pravi ljudi.

## Fizičko zdravlje

Kada razmatramo naše potrebe, takođe moramo da vidimo gde leže neravnoteže u našem načinu življjenja. Ove neravnoteže stvaraju smetnje u skladnoj strukturi tela i time rađaju bolesti i oboljenja. Asane, pranajame, šatkarme, mudre i bandhe obezbeđuju zdravlje u fizičkom telu uklanjanjem blokada, toksina i različitih poremećaja koji se javljaju u sistemima u organizmu. Joga je duhovna nauka, ali takođe deluje i kao terapija, pa je ljudi prihvataju u tom obliku.

## Mentalno blagostanje

Da bismo osetili mentalno blagostanje, tako da ne podležemo stresu, napetosti, anksioznosti, frustraciji i depresiji, joga nudi metode pratjahare, dharane i dhjane. Joga kaže da se trenutno sposobnosti i energije uma rasipaju kao četiri divlja konja koja jure u svim pravcima. Ako ne možemo da zaustavimo um i emocije, ni da kontrolišemo negativne misli, kako ćemo postići duhovno stanje? U nama su ljubomora,

bes i ponos, a kada sednemo da meditiramo verujemo da ćemo imati *daršan* (*iskustvo osvedočenja*, prim. prev.) sa Bogom.

To su puste nade. Sve dok ne postignemo dobro mentalno stanje putem tehnika pratjahare, dharane i dhjane, nećemo biti u stanju da kontrolišemo druge manifestacije naše ličnosti. Tehnike pratjahare pre svega imaju za cilj da nas opuste od stresa i napetosti koje smo stvorili. Druga faza je da primetimo različita čulna i psihološka iskustva koja se dešavaju unutar nas. Nakon toga se razvija koncentracija time što ostvarimo sposobnost da se bez borbe fokusiramo u jednu tačku. Zatim dolazi dhjana, koja je produženo iskustvo koncentracije na duže vreme. Ako pratite ove korake doživećete mentalno blagostanje.

## **Sklad emocija**

Emocije predstavljaju sirovi izraz svesne energije ličnosti čoveka, koji ne možemo da kontrolišemo na intelektualnom nivou. To je jedna eksplozija. Mržnja i frustracija ne mogu da se kontrolišu putem intelekta. To su eksplozije i mi postajemo opsednuti njima. Joga nas uči da upravljamo emocijama i uskladimo ih uz pomoć praksi bhakti joge. Bhakti joga se smatra jogom devocije, ali taj koncept smo sami stvorili. Bhakti joga je zapravo način da podesimo, preusmerimo, kanališemo i damo pravac silama naših emocija.

Ako stavite kristal na crvenu tkaninu, on će biti crvene boje, ako ga stavite na crnu tkaninu, biće crne boje, a ako ga stavite na plavu tkaninu, biće plave boje. Na potpuno isti način, emocije su same po sebi bezbojne, a različite situacije, okolnosti i događaji im daju boju. One se oboje kada smo privučeni nečim što je okupiralo našu pažnju, ili kada se vežemo za to. Tada naše emocije odražavaju boju našeg uma.



Ako te doživljavam kao prijatelja, moja emocija će biti prijateljska. Ako te vidim kao svog protivnika, emocija će biti u obliku neprijateljstva. Ako sam te prepoznao kao starijeg ili sebi ravnog, moja emocija će biti u obliku poštovanja. Ako te doživljavam kao ljubavnog partnera, moja emocija će biti u formi strasti. Ako sam te prepoznao kao svog sina, moja emocija će biti u obliku naklonosti. Ako moj um misli samo o novcu, moja emocija će biti u formi pohlepe. Ako te vidim kao suparnika, moja emocija će biti u obliku ljubomore. Međutim, ako mogu da preusmerim emociju u pozitivan pravac, ne prema svetu oko sebe, već prema sopstvu ili Bogu, onda ona dobija bhakti oblik.

Bhakti joga veoma lepo objašnjava kako da kanališemo emocije. Bhakti joga je trening, dok je bhakti stanje iskustva. U bhakti jogi mi treba da se obučimo kako da preusmerimo emocije. Onog trenutka kada uspemo u tome, doživećemo bhakti iskustvo. Kroz ove prakse mi usmeravamo emocije prema iskustvu naše unutrašnje prirode. U Bhagavad Giti, to se zove *niškama bhava* (*nesebično delanje, bez očekivanja*, prim. prev.). U drugoj literaturi to se zove *sakaratzmik bhava* ili *satvik bhava*.

## **Psihičko buđenje**

Četvrta faza razvoja ljudske ličnosti je razotkrivanje psihe, jer naša priroda ima mogućnost da spozna i poznato i nepoznato, vidljivo i nevidljivo. Međutim, mi imamo tendenciju da imamo više strahopštanja prema onome što je manifestovano. Mi ne znamo kako da prihvatimo ne manifestovano, jer nemamo nikakvu ideju o tome. Psihički razvoj se kreće kroz različita stanja svesti, prepoznavanje njihovih slabosti i jačanju njihovih sposobnosti. Ovo je takođe moguće kroz prakse krija joge i kundalini joge.

Svest je faktor koji kontroliše sva naša ispoljavanja u životu. Mandukija Upanišada opisuje različite faze svesti na veoma lep način. Moderna psihologija opisuje svest kao stanje, a različite nivoje svesti kao svesno, podsvesno i nesvesno stanje. Joga tradicija, sa druge strane, opisuje različite nivoje svesti, ne kao stanja, već kao ukupnost iskustva sopstva: svesno sopstvo, podsvesno sopstvo, nesvesno sopstvo i, još dalje od toga, super-svesno sopstvo.

Ja ne govorim o *đagrit*, *svapna*, *nidra* ili *turija avašti* (reč avašta označava stanje ljudskog uma), već o ljudskoj svesti, a postoji razlika između uma i svesti. Um je u vezi sa poljem *prakriti* (*priroda*, prim. prev.). Svest je u vezi ne samo sa područjem prakriti (*pojavnim svetom*, prim. prev.), već i sa carstvom božanstva (*transcedentalnim*, prim. prev.). Stoga, stanja koja se tiču svesti treba da posmatramo u vidu ukupnosti iskustva koje je poznato kao sopstvo.

Mandukija Upanišada kaže da je svesnost ili svesno sopstvo *Vaišvanara*, podsvesno sopstvo je *Teđas* i nesvesno sopstvo je *Pragja*. Ovde je opisano stanje, snaga i iskustvo koje može da se doživi na svakom od ovih nivoa. Ukratko, psihički potencijal svakog ljudskog bića je neograničen i taj potencijal postoji na različitim nivoima svesti.

## **Nevezanost - *anasakta bhava***

Još jedna stvar ostaje da se objasni, a to je *asanga astra*, ili odvezanost. U Joga Sutrama postoji pasus koji glasi: *Sukhanušaji ragaha* – privlače nas stvari koje nam pružaju zadovoljstvo; *Dukhanušaji dvešaha* – odbijaju nas stvari koje nam izazivaju patnju. Privlačnost je poznata kao *raga*, vezanost, ili *asakti*. Odbojnost je poznata kao *dveša* ili *anasakti*. Ovo su dva sasvim suprotna koncepta. Vezanost znači da smo se zalepili za nešto, a odvezanost znači da je

izvršena operacija da se to odlepi. *Anasakta bhava* nije odvezanost, jer tu postoji sposobnost razlučivanja. Kada imamo sposobnost da razlučujemo, tada se javlja nevezanost. Nevezanost znači da imamo sve, ali nismo vezani za to. Odvezanost znači da ulazešemo napor da se odsečemo od toga. U *anasakta bhavi*, mi se ne trudimo da se odvojimo od nečega, jer imamo viveku, sposobnost razlučivanja. Dakle, *anasakta bhava* je zapravo nevezanost, a ne odvezanost.

U istoriji postoji puno primera *anasakta bhave* i *anasakta jogina* koji su živeli u materijalnom svetu, a istovremeno bili nevezani. Kralj Čanaka je vladao ogromnim carstvom, a istovremeno je bio potpuno nevezan za njega. Kao kralj, on je ispunjavao sve svoje dužnosti, svoju ulogu i obaveze kralja, ali u isto vreme, on je uvek bio u stanju unutrašnjeg mira i sklada.

## ***Duhovno prosvetljenje***

Ispoljavanje duhovnog buđenja se manifestuje u vidu genija. Doživljava se kao potpuna promena perspektive i kao sposobnost da delamo u životu. Kako naša predstava postaje sve univerzalnija, tako se menjaju naše interakcije, ponašanje i stavovi. Duhovno prosvetljenje, poslednji stadijum joge, dolazi kao rezultat ostvarenog fizičkog zdravlja, mentalnog blagostanja, emocionalnog sklada i psihičkog buđenja. Ono je rezultat tih postignuća i to je način na koji možemo da posmatramo naše korenje. Duhovno prosvetljenje je zbir svih iskustava, ispunjenosti i znanja i do toga se dolazi razvijanjem svih aspekata naše ličnosti. Dakle, da bismo iskusili duhovnost, treba da živimo celovitim životom i da postignemo potpuno zdravlje na svim nivoima ličnosti. A da bismo postigli potpuno zdravlje i razvili svoju ličnost, moramo uvesti jogu u svoj život.

# Hatha joga-osnova tantere

*Svami Satyananda Sarasvati*

*Konvencija u Dablinu, 22. septembra, 1979.*



**H**atha joga je veoma važna nauka. U drevnim vremenima se ona praktikovala dugi niz godina kao priprema za viša stanja svesti. Međutim, u današnje vreme je prava svrha ove značajne nauke potpuno zaboravljena. Prakse hatha joge koje su u prošlosti uspostavili rišiji i jogiji, radi evolucije ljudskog roda, sada se razumeju i koriste krajnje ograničeno. Često čujemo da ljudi kažu: „O, ja se ne bavim meditacijom, ja samo radim fizičku jogu, hatha jogu.“ Ali, vreme je da se ovo gledište ispravi.

## *Ida i pingala*

Hatha joga se odnosi na dva važna i neophodna sistema u fizičkom telu – na solarnu i lunarnu silu.

One su u tantri i hatha jogi poznate kao ida i pingala. Ida predstavlja mentalnu silu, a pingala silu prane. Ove pranična i mentalna sile utiču jedna na drugu u telu, i naizmenično kontrolišu, upravljaju i usmeravaju organe kretanja i znanja (*karmendrije i gjanendrije*, prim. prev.). Zahvaljujući njima, mi živimo, krećemo se, mislimo i saznajemo.

Pranična i mentalna sila se sprovode kroz ida i pingala nadije unutar prolaza u kičmenoj moždini. Iz svake čakre one se preko mreže nadija granaju u sve organe i delove tela. U svetim spisima i tantričkim tekstovima se navodi da u fizičkom telu ima 72 000 nadija. Smatram da je ova procena konzervativna. *Nadi* ne znači nerv. To znači tok, baš kao što elektricitet, radio talasi ili laserski zrak predstavljaju jedan tok. Postoji 72 000 kanala ili tokova koji kroz

sve pore ljudskog tela prenose uzajamno delovanje ove dve energije, ide i pingale. Nema ni jedne tačke u telu u kojoj nema međusobnog delovanja ove dve sile.

Prakse hatha joge su usmerene ka uspostavljanju ravnoteže između ide i pingale, te dve sile prane i uma koje uzajamno deluju jedna na drugu. Kada preovlađuje pranična sila, a mentalna sila postane podređena, dolazi do neravnoteže na fizičkom nivou usled prekomerne količine prane u sistemu. Sa druge strane, ako preovlada mentalna sila, a pranična bude podređena, dolazi do poremećaja na mentalnom planu. To je definicija somatopsihičkih i psihosomatskih bolesti. Bolesti ne nastaju isključivo u umu, nego i u telu. Telo je deo uma, a um je deo tela. Um i telo nisu dve odvojene stvarnosti. Na različitim stadijumima ispoljavanja, poznati su nam kao telo i um, mada su u suštini jedno.

## Nauka pročišćenja

Da bi se pročistio um, neophodno je da telo u celini prođe kroz proces absolutnog pročišćenja.

Hatha joga je poznata i kao nauka pročišćenja, ne samo jednog, nego šest kategorija pročišćenja. Ako uradite klistir, to je jedna kategorija; šankaprakšalana je druga. Pročišćenje čitavog nervnog sistema je takođe deo hatha joge. Pored pročišćenja fizičkog tela, moramo da pročistimo i nadije. Telo treba pročistiti na šest različitih načina, za šest različitih vrsta nečistote. Kada telo očistite od ovih nečistota, nadiji funkcionišu i energetske blokade nestaju. Tada se energije pokreću kao talasne frekvencije duž fizičke strukture kanala, i dopiru do mozga.



Zbog toga hatha jogu smatramo pripremnom praksom u tantri, kundalini jogi i krija jogi. Kada su rišiji otkrili nauku hatha joge, nisu na umu imali joga terapiju. Iako se pokazalo da je joga veoma uspešna u lečenju mnogih nemogućih i neizlečivih bolesti, po meni je terapeutski uticaj hatha joge samo sporedna i manje važna stvar. Osnovni cilj hatha joge je dovesti u absolutnu ravnotežu uzajamne aktivnosti i procese, mentalne i pranične sile. Kada se ova ravnoteža uspostavi, nastali impulsi pozivaju na buđenje sušumna nadi – centralnu silu čiji zadatak je prosvetljenje viših centara u ljudskoj svesti. Prema tome, pravi cilj hatha joge nije razvijanje tela ili poboljšanje zdravlja, već napajanje energijom i buđenje viših centara odgovornih za razvoj ljudske svesti. Ukoliko hatha joga nema ovu namenu, gubi se njen krajni cilj.

## Osnova preobražaja

Solarna energija predstavlja sunce, pranu. Lunarna energija predstavlja mesec, um. Ove dve sile održavaju ritam života i svesti. To je jedan stadijum u evoluciji, ali čovečanstvo mora da se razvija dalje. Da civilizacija nije organizovana duž evolucionih linija, čovek bi morao da se suoči sa katastrofom, smrću i izumiranjem. Nije moguće opovrgnuti evoluciju.

Sve se u ovom univerzumu razvija, čak i kamenje. Ako u svakom delu tvorevine postoji preobražaj, zbog čega da i čovekova svest ne prođe kroz period preobražaja? Preobražaj je naučna činjenica. To nije filozofija, vera ili uverenje. To je put evolucije koji životu daje smisao. Ovo fizičko telo neprestano prolazi kroz različite procese preobražaja, koji se odražavaju na svakom pojedinom molekulu njegove materijalne supstance.

Sada su ljudi počeli da uviđaju da materija u svom izvornom obliku predstavlja energiju. Zbog toga ćemo morati da iznova proučimo i redefinišemo pojam tela, i u kojoj meri je moguće sprovesti ovaj preobražaj. Može li telo da se pretvorи u svetlosne čestice? Posmatrajte to u odnosu na nauku, a ne u odnosu na veru ili uverenje koje ste imali sve do sada.

Ako je moguće da ovo telo prođe kroz stadijum preobražaja, na koji način to može da se postigne? Odgovor je - joga. Uz pomoć raznih procesa joge, telo postaje toliko suptilno i čisto, da se preobrazи u jogičko telо na koje više ne utiču starost i bolest.

Hatha joga se praktikuje da bi se u fizičkom telu pokrenuo proces preobražaja, gde pranični molekuli i mentalne sile koji uzajamno deluju u šemi života i bivstvovanja, mogu biti promenjeni. Sve dok se fizički molekuli ne transformišu, nema nikakvog smisla razmatrati saosećajnost ili jedinstvo.

Pred nama je veliki izazov. Ako je materija u svom kraјnjem stadiјumu energija, onda fizičko telо može da se preobrazи u čistу energiju, uz sistematsko sprovođenje šest tehnika čišćenja hatha joge: neti, dhauti, basti, nauли, kapalbhati i trataka. Posle toga, treba raditi asane i pranajame.

## Dimenzije prane

Hatha joga je priprema za pranajamu. Ljudi uglavnom misle da je pranajama tehnika disanja, ali ona je zapravo mnogo više od toga. U sanskritu „ajama“ doslovno znači dimenzija, a ne kontrola. Znači, pranajama se radi da bi se proširio opseg prane.

Pre mnogo godina, htio sam da doznam koliki su dometi delovanja prane? Da li prana ima mnogo nivoa postojanja? Na kojim nivoima protiče prana? Šta se dešava ako nema protok prane? Tom prilikom sam usnio san u kome sam video jedan predivan grad sa širokim putevima duž kojih su bile električni

stubovi. Ušao sam u zgrade i video svetiljke, telefone, televizore, sve, ali nije bilo struje, čitav grad je bio u potpunom mraku.



Slično tome, u nama postoje ravni postojanja, prostori u svesti, koji su u apsolutnoj tami. Ovi nivoi su mnogo lepsi i kreativniji od onih u kojima trenutno živimo. Ali, kako da dopremo do njih i obasjamo ih svetlošću? Nema nikakve svrhe govoriti o različitim stanjima svesti. Morate biti u stanju da ih doživite, kao što doživljavate stanje sna ili spavanja. Kada se pranična energija podigne i probudi praksom pranajame, ona se prenese do neprosvećenih delova svesti koja su u tami. Tada unutrašnji grad postaje obasjan svetlošću i čovek se iznova rađa u novoj dimenziji postojanja, u novom području iskustva.

## Praktični aspekt

Ako želite da doživite ovo transcendentalno iskustvo, morate da usavršite prakse hatha joge i pranajame. Isto tako morate da se pridržavate pravila i preporuka. To ne znači da se treba odreći svih zadovoljstava u životu, ali, kao što vrlo dobro znate, „ne možete sedeti na dve stolice u isto vreme.“ Prema tome, kada odlučite da kročite u novu dimenziju svesti, morate biti spremni da žrtvujete neke od stvari koje su svakako štetne za praksu pranajame i hatha joge. To je važna činjenica koja se mora uzeti u obzir. Radi toga vas podsećam da je

konačna namena praksi hatha joge, asana i pranajame, unapređenje kvaliteta ljudske svesti, a ne isključivo uma. Sa ovim saznanjem, sa ovakvim stavom, možemo da nastavimo dalje kroz prakse.

**Neti** je jednostavna praksa u kojoj se topla slana voda sipa u jednu nozdrvu, a ispušta kroz drugu. Upornim vežbanjem bićete u stanju da hladnu vodu ušmrčete u obe nozdrve direktno iz čaše, pa ćeće osetiti koliko to hladi i osvežava.

U praksama **dhauti** uglavnom se čisti digestivni trakt. Postoji nekoliko vrsta prakse dhauti. **Kundal**, ispiranje stomaka, obavlja se ispijanjem slane vode i izbacivanjem tečnosti spontanim vraćanjem vode iz želuca. **Vasta dhauti** čisti sluz iz jednjaka i stomaka tako što se guta dugačka, tanka traka tkanine, i onda se vadi napolje.

**Šankaprakšalana** potpuno ispira i obnavlja čitav digestivni trakt. Sastoje se od ispijanja šesnaest čaša slane vode i izvođenja serije od pet asana između svake dve čaše. To uklanja iz creva svu trulu sluz neprijatnog mirisa.

**Basti** je klistir na jogički način, pri čemu se voda prvo usisava u anus, a onda izbacuje napolje.

**Nauli**, abdominalno uvrтанje, jača abdomen i uklanja sve vrste abdominalnih oboljenja.

**Kapalbhati** je pranajama koja pročišćava frontalni deo mozga i um priprema za meditaciju.

**Trataka** je tehnika koncentracije u kojoj kontrolišete um, kontrolišući zenice oka. To se postiže fiksiranjem pogleda na predmet koncentracije, na primer na plamen sveće ili crnu tačku. Zurite u taj objekat nekoliko minuta, potom sklopite oči i vizualizujte njegov odraz u centru između obrva.

Hatha joga i pranajama čine osnove kundalini joge i tantere. Moja tradicija je Vedanta, ali sam svestan da je filozofija u domenu intelekta, a glavi cilj evolucije nikada ne možete postići uz pomoć intelekta. Intelekt postaje prepreka duhovnom buđenju i da bismo ga prevazišli, moramo pronaći neko moćno sredstvo. Isprobao sam mnoge metode, i otkrio da je pranajama najdelotvornija.

## Pranajama

Mnogo toga je napisano o nauci pranajame. Nadi šodhan pranajama je pročišćenje energetskih kanala. Prvo udahnete kroz levu nozdrvu (što stimuliše desnu stranu mozga). Zadržite dah. Potom izdahnite kroz desnu nozdrvu (što stimuliše levu stranu mozga). Ponovo zadržite dah. Udisanje i izdisanje je automatski proces.

**Kumbhaka**, zadržavanje daha, je zapravo pranajama, i njeno usavršenje zahteva godine vežbanja. Kada u praksi pranajame postignete izvestan napredak i bez ikakve nelagode možete da zadržite dah, potrebno je da dodate *mula bandhu* (kontrakciju perineuma), *udijana bandhu* (kontrakciju abdomena) i *ḍalandhara bandhu* (blokadu bradom). Ove bandhe kontrolišu i balansiraju povećanu energiju u čitavom sistemu.

Dok radite pranajamu ne morate da brinete o umu. Neobuzdani um više ne postoji za vas. Nastavljujući da radite pranajamu, vi prodirete praničnom silom u različite mračne delove vaše svesti i um iščezava. Misaonog procesa nema više. Misli su utisci. Vi čitate ovaj tekst i to je jedan utisak. Postepeno postajete svesni utisaka, i zato vam se čini da se misli kreću. Ali misli se ne kreću – one ne putuju kroz prošlost, sadašnjost i budućnost – one su prisutne, i to je sve.



Kada promenite strukturu fizičke materije, mentalna supstanca će automatski biti izložena promeni. Um predstavlja napredniji stadijum ispoljavanja telesnog, pa kada utičete na um, utičete i na duh. Dakle, telo, um i duh ne čine „trojstvo“ – oni su objedinjeni, oni su jedno. To je uvid koji donose prakse pranajame i hatha joge.

U Indiji je dobro poznata praksa bhū samadhiya (podzemnog samadhija). Jogi biva zakopan i danima ostaje pod zemljom u stanju transa, neverovatno usporenog ritma disanja i metabolizma.

Naučnici su proračunali da bi običan čovek umro posle dva sata provedenih u takvom stanju. Ali, pojedini jogiji svojevoljno mogu da uspore svoje fizičke procese, tako da u velikoj meri smanje potrebu za kiseonikom.

Godine 1977. Svami Satjamurti je u svojoj sto drugoj godini devet dana bio zakopan pod zemljom. Posle šest dana proglašen je klinički mrtvim. Aparati koje su beležili ritam pulsa pokazivali su da mu je srce prestalo da radi, što je značilo da mozak više ne dobija kiseonik. Devetog dana on je ustao iz svog „groba“ savršeno zdrav, što su posvedočili doktori

medicine i ostali naučnici koji su prisustvovali toj demonstraciji.

Ovo je jedan izuzetan podvig. Možda nije toliko značajan u duhovnom smislu, ali svakako predstavlja naučni podvig i putokaz. Praksom pranajame moguće je ovladati automatskim procesima u telu, mozgu i umu. Kontrolisanje ovih procesa omogućava nam da upravljamo osnovnim tokom i sudbinom svog života, kao i svojom smrтi.

Hatha joga je izvanredna nauka koju svako može da primenjuje u skladu sa svojim sposobnostima. Možda ne sve tehnike, ali nekoliko je moguće primenjivati svakoga dana. Većini ljudi su dovoljne tehnike hatha joge, zajedno sa asanama i po nekoliko pranajama. Izuzetno uvažavam meditaciju, ali uveren sam da je na prvom mestu neophodno primenjivati ova tri pripremna ogranka. Onda se može ići dalje, ako je potrebno. Ukoliko je vaša priprema savršena, neće biti potrebe da od bilo koga učite meditaciju. Jednog lepog jutra, dok budete radili pranajamu, vaš um će se vinuti u nov, više predele svesti.





### Detoksikacija na jogički način

Proleće je pravo vreme da se telo pročisti. Zimi se manje krećemo, unosimo težu hranu i telo se nakupi toksina. Sa prolećem se svi životni sokovi kao i energija razbude u telu, i pokrenu se tokovi. Ukoliko osećate zamor, tromost, pospanost, imate teške noge, nadutost, nedostatak koncentracije, neraspoloženje, mat kožu i kosu, osećaj otečenosti u zglobovima, nefleksibilnost – nečistoće su se nakupile i treba ih poterati iz tela.

ŠATKARME su baza hatha joge i treba da se rade redovno. Redovno, u najmanjoj meri, znači 2 puta godišnje (proleće i jesen). Još bolje je raditi ih na **smenu** sezona, 4 puta godišnje. A odlično je raditi ih jedanput mesečno. Po savetu joga učitelja može da se radi i češće , po potrebi.

Lagu šankaprakšalana – čišćenje digestivnog trakta, kundal - čišćenje želuca, neti – čišćenje nosa, đihva šodhana - čišćenje jezika. Vežbe su jednostavne i sve ove 4 prakse mogu da se urade za 40 minuta (za početnike) ili 20 minuta (za iskusnije). Vežbe ne treba raditi bez vođstva, niti iz knjige, već potražiti joga učitelja sa iskustvom.

# Posvećenost – ključ sreće

Šri Svami Satcidananda

(iz knjige: *Yoga Chakra 2 – cultivating spiritual samskara*, u izdanju Biharske škole joge, 2015.)



Ceo svet je u krajnjoj potrazi za mirom. Samo u miru postoji radost. Nećemo ga steći kupujući stvari, ni stičući ni učeći, nego samo ODRICANJEM. Bez mira nema sreće, a bez posvećenosti nema mira.

Jedini način da budete srećni je da se u potpunosti posvetite Bogu ili njegovom otelovljenju univerzumu. Svet stavite na prvo, a sebe na poslednje mesto. Tada i samo tada ćete zaista pronaći mir i radost.

Osloboditi sebe od „ja“ i „moje“, to je ono što se podrazumeva pod terminom *mokša*, oslobođenje. Razumimo da nas sopstvena sebičnost ograničava. Nijedan čovek nije slobodan dok se ne oslobodi od toga.

Pogledajmo celokupnu prirodu. Svuda ima požrtvovanosti. Posvećenost ispunjava živote svog živog i neživog sveta. U njihovim postupcima nećete naći ni malo sebičnosti. Ovo je osnovno učenje svih religija: daj, daj, daj. Neka svaki minut vašeg života bude od koristi za čovečanstvo. Donosite mir i radost svima. To je jedini put do prave sreće. Ne postoje prečice.

Napravite od svog života Jugu. Imaćete zdravo telo – pomiren um, vaš život će biti od koristi. Ceo svet će uživati u vašem prisustvu. Šta još može čovek da poželi? Ima li nešto više: *Loka Samasta Shukino Bhavantru!* Neka ceo univerzum bude ispunjen mirom i radošću.

\***Svami Satcidananda Sarasvati** (1914 – 2002) je bio jedan od vodećih učenika Svami Šivanande i brat po guruu Svami Satjanande. Posle tradicionalne obuke u ašramu svoga gurua, Svami Šivanande, je prvo otišao u Šri Lanku da širi jogu, i na kraju se stacionirao u Americi, osnovao „Integral Yoga Institute“ u njegovom gradu joge „Yogavillu“. Učenja gjana, bhakti i hatha joga su činila njegov integralni put joge koji je podučavao.

# Početak duhovnog života

**Svami Nirandanananda Sarasvati**

(“Yoga”, časopis BSY, januar 2016.)



Čitava ideja o duhovnom životu je bazirana na jednom jasnom, jednostavnom principu, datom u Bhagavad Giti (2:48): „*Samatvam yoga ućjate,*“ u prevodu „Joga je kada je um uvek ravnomeran“. (*Samatvam na sanskritu označava: održavati se u ravnoteži.* To znači biti u stanju da se um održi smiren i uravnotežen u svakoj životnoj situaciji. To je sposobnost da se uvek bude staložen, smiren, zadovoljan i blag. prim. prev.). Joga je metod kojim se dolazi do ravnoteže i stabilnosti u samom sebi.

Ravnoteža znači balansirati između ostvarivog i onoga što se ne može ostvariti, između onoga što može da se usavrši i unapredi i onoga što ne može da se usavrši, između onoga što daje sreću i onoga što donosi nesreću. To je nači balans između krajnosti u životu. Ta ravnoteža je prva stepenica koja vodi duhovnom životu.

Ideja o ravnoteži se nikad ne napušta, dokle god ima života. Život je sačinjen od niza

paradoksa od momenta kada se rodimo pa sve do trenutka smrti. Čovek treba da nađe snage u sebi da iskusi ravnotežu, sve dok život traje. Čovek treba da nađe snage da radi i živi na skladan način. Živeti na usklađen način znači imati svesnost o telu, zdravlju i bolesti, biti svestan uma i kako um ima uticaj na nas, i biti svestan kako naći sklad i mir. Ono što čini prvi kamen temeljac duhovnog života jeste otkriće tog sklada i mira.

## Potrebno je potruditi se

Govori se da joga počinje sa asanama ili nekim drugim tehnikama. Kaže se da duhovni život započinje sa disciplinom. Međutim, iskustva i shvatanja učitelja i duhovnih majstora govore da se pravi duhovni život razvije i iskusi tek kada čovek ostvari kontrolu nad promenjivim stanjima tela i uma i kada uvede sklad u njihovo funkcionisanje i ispoljavanje.

Čovek treba da se potrudi da uspostavi sklad u načinu svog mišljenja, ponašanja, delanja, življjenja, u svom okruženju, u svom domu i u svom profesionalnom životu. Različite joga prakse i sadhane pomažu u tome, ipak, ostvarenje duhovnog života počinje sa uravnoteženjem samoga sebe. Bilo da je neko početnik ili napredni učenik joge, on uvek treba da nastoji da uspostavi sklad u svom delanju kao i u ne-delanju, u bolu i zadovoljstvu, u sreći kao i u neprijatnim trenucima. To je najveći test kojim se testira ljudsko duhovno pregnuće.

# 50 uputstava za sadhaku

*Svami Šivananda Sarasvati*

\*Sadhaka je onaj koji redovno i prilježno radi duhovnu praksu, sadhanu.



1. Smanjite svoje želje na minimum.
2. Prilagođavajte se okolnostima.
3. Nikad se ne vezujte ni za šta i ni za koga.
4. Delite sve što imate sa drugima.
5. Uvek budite spremni da služite. Služite druge sa ljubavlju. Ne propuštajte ni jednu priliku za služenje.
6. Razvijajte stav „ja nisam onaj koji radi“ (akarta) i stav posmatrača (sakshi bhava).
7. Govorite odmereno, ispravno i dolično.
8. Budite veoma strpljivi i istrajni.
9. Ne napuštajte *abhjasu*, svoju praksu, čak ni na jedan dan.
10. Guru će vas samo usmeravati. Vi sami treba da kročite putem.
11. Pišite duhovni dnevnik i tačno beležite svoj napredak kao i svoje neuspehe. Držite se svojih odluka.
12. Ne žalite se da nemate dovoljno vremena za sadhanu. Smanjite sate spavanja i priče sa drugima.
13. Zaboravite da ste vi taj-i-taj, da ste muško ili žensko, svesrdno radeći Brahma čintanu, misli usmeravanjem na transcedentalno.

14. Ne odlažite stvari za sutra ako možete da ih obavite danas.
15. Ne razmećite se i ne pravite se važni oko svojih sposobnosti. Budite jednostavni i ponizni, skromni.
16. Budite uvek veseli. Odbacite sve brige.
17. Budite ravnodušni prema stvarima koje vas se ne tiču.
18. Bežite od negativnog društva i negativnog razgovora.
19. Budite sami po par sati svakoga dana.
20. Odbacite pohlepu, ljubomoru i ne nagomilavajte stvari.
21. Držite emocije pod kontrolom uz pomoć moći razlučivanja i odvezanosti.
22. Stalno održavajte ravnotežu uma.
23. Dva puta promislite pre nego što progovorite i tri puta pre nego što stupite u akciju.
24. Ne ogovarajte, ne kritikujte i nalazite greške u drugima.
25. Otkrivajte svoje lične greške i slabosti. U drugima vidite samo dobro.
26. Oprostite i zaboravite nažao koje su vam drugi činili. Učinite nešto dobro onima koji vas mrze.
27. Klonite se požude, ljutnje, egoizma, zaluđivanja i pohlepe kao što biste se klonili otrovne zmije kobre.
28. Budite spremni da trpite i najveći bol.
29. Imajte uvek kod sebe par izreka koje će vam stvoriti vairagju (odvezanost).
30. Vidite dobro u svakom biću, u svemu.
31. Kada um obuzmu niski instinkti pevajte kirtan, molite se.
32. Suočite se sa preprekama hrabro i trezveno.
33. Sve dok ste na svome putu ne marite za kriticizam. Ne padajte na laskanje.
34. Priznajte svoje greške.
35. Ne zapostavljajte svakodnevno vežbanje asana.
36. Uvek budite aktivni i okretni.
37. Razvijajte srce davanjem. Budite izuzetno darežljivi. Dajte više nego što se od vas očekuje.
38. Želje samo umnožavaju patnju. Razvijajte osećaj zadovoljstva.
39. Steknite kontrolu nad čulima, redom, jedno po jedno.
40. Steknite kontrolu nad mislima. Neka budu čiste i uzvišene.
41. Ne praskajte kada vas neko uvredi, prekoreva ili grdi. To je samo igra reči i raznolikost zvukova.
42. Odmorite svoj um na mislima o Bogu i živite u Istini.
43. Radite neprekidno na razvijanju savršenstva.
44. Imajte jasan cilj svog života i pažljivo ga sledite.
45. Korist od *moune*, bivanja u tišini, je ogromna. Nikada ne napuštajte ovu praksu.
46. Četvoro važnih vrata kroz koja u um ulazi strast su zvuk, dodir, vid, i misli. Budite na oprezu!
47. Ni sa kim ne ostvarujte bliskost sem sa Bogom. Umereno se družite sa drugima.
48. Budite u svemu umereni. Ekstremi su uvek opasni.
49. Svaki dan radite samo-analizu i introspekciju. Budite svesni koliko napredujete.
50. Ne budite radoznali na duhovnom putu. Čuvajte svoju energiju i koncentrišite je. Mislite na *atmana* (duh).