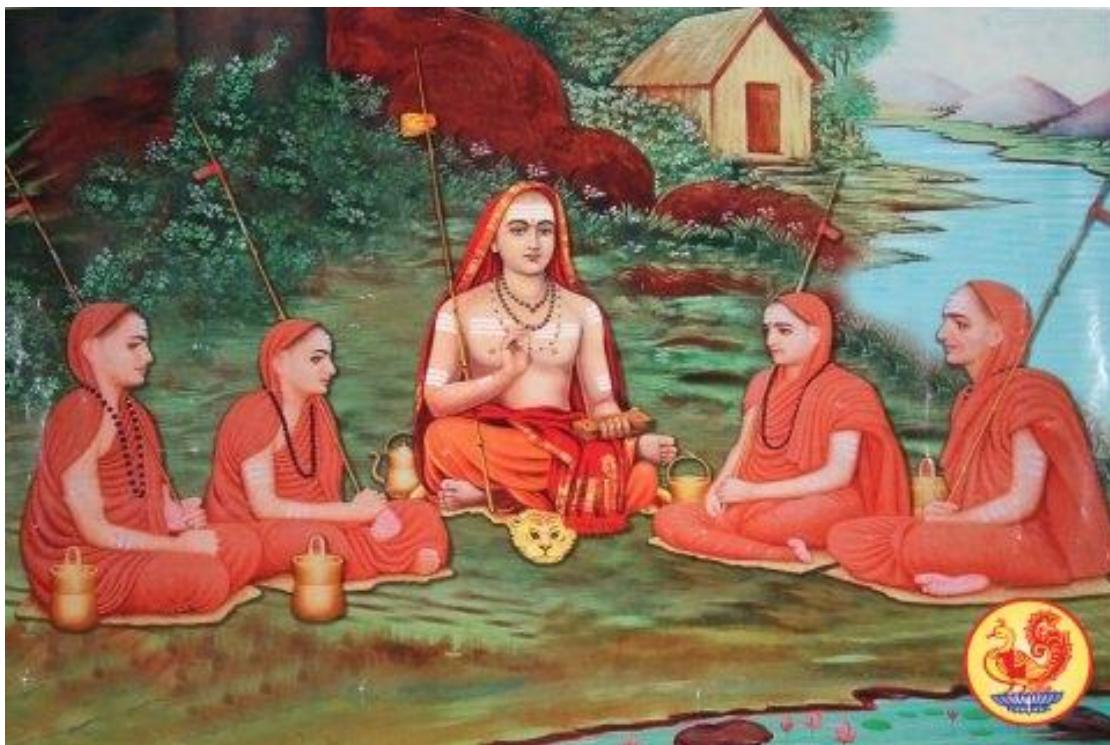


Joga bilten

Broj 9, maj 2016.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

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

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

Akšaj tritija

dan koji ostavlja pečat za sva vremena

Svami Satjasangananda Sarasvati

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



Indija je zemlja bogatog i šarolikog duhovnog nasleđa, koje nam nudi riznicu znanja.

Kaže se da pre nego što bilo šta dođe na ovaj svet, o tome već mnogo ranije postoji zapis, pred-nacrt. I za kola, televizor, kompjuter, satelit ili raketu, a isto to važi i za vaš život, jer mnogo pre nego što se rodite, postoji prethodno urađen zapis. Vi možda to niste znali, ali nasleđe i tradicija ističu značaj postova, praznika i duhovnih zaveta koji su tu da čuvaju čoveka da ne odstupi od zapisa kojim mu je život predodređen.

Kako se to dešava? Ako pažljivo pogledate videćete da svi praznici padaju na posebne dane ili trenutke u vremenu. Isto tako, one slave neki davno minuli događaj, ukazujući tako na kružni tok vremena koji daje priliku da te posebne trenutke proživljavamo stalno iznova. Ovi trenuci su nazvani *muhurta*, i treba da imamo na umu da značaj svakog muhurta možemo da osetimo u svakoj dimenziji postojanja, kako u fizičkoj, materijalnoj, tako i u emocionalnoj, intelektualnoj ili duhovnoj.

Jedan tako značajan trenutak u vremenu, muhurta (*doslovno momenat*, prim. prev.), jeste Akšaj tritija, koji je stekao status praznika koji je sam po sebi savršen. Akšaj tritija, takođe poznat i kao Akhatid, dešava se trećeg dana meseca *Baisakh* (sredina aprila do sredine maja), u one dve nedelje između praznog i punog Meseca. (**Akšaj tritija ove godine pada 9. maja**, prim. prev.). Reč *akšaja* doslovno znači ono što je trajno, stabilno i neuništivo. U našem životu ništa nije stalno, sve se neprestano menja i s vremenom na vreme osećamo opterećenje kada moramo da se prilagodimo tim promenama. Zapravo, jedini primer nečega

što se nikada ne može uništiti je satja ili istina, što je samo još jedno ime za sveprisutnog Boga.

Mi, naravno, nikada nismo videli Boga, ali tekovine koje smo nasledili od naših predaka nam kažu da postoje posebni trenuci, odnosno muhurte, kada čovek može da ima iskustvo te trajne istine, kao i da ima koristi od takvog iskustva. Jedan od ovih posebno blagotvornih muhurti je Akšaj tritija.

Akšaj tithi je zapravo poznat i kao *Išvara tithi*. *Tithi* znači dan, a to što je nazvan Išvara tithi (*išvara je neuništivi princip; ono što ne umire, što ne propada za razliku od našvare, svega onoga što ima vek i podložno je promenama; neko Boga zato naziva Išvarom*, prim. prev.) znači da sve što nastane tog dana nikada neće nestati. Toga dana je rođen i Parašaruma, jedan od Ćirandživa ili besmrtnih. Tako je ovaj dan poznat i kao Ćirandživi tithi.

Od sve četiri juge (u hinduizmu juga je epoha ili ere; u sveukupnom vremenu postoje četiri juge, prim. prev.). *Treta juga* je počela na taj dan. Prema tome, on je poznat i kao *jugaditithi*, što se smatra veoma značajnim trenutkom u vremenu jer tada dolazi do velikog preobražaja u stratosferi. Tog dana je Badrinath, jedan od četiri sveta oltara u Himalajima, otvorio svoja vrata za poklonjenje Gospodu Narajanu.

Usled neuništive sile koju u sebi nosi taj dan, sve reči koje izgovorite, misli koje pomislite i dela koja tog dana uradite postaju deo vašeg

hard diska (memorije) i ostaju sa vama iz života u život. Prema tome, razumljivo je da je potrebno da se tog dana iskreno potrudite da činite dobra dela kroz đapu, tapas, tjagu, daan i prisećanje Gospoda da bi vam račun u banci bio uvećan. *Tatva* (element, princip, istina, prim. prev.) koja preovlađuje tog dana je *akšaja tatva*, neuništiva tatva koja vam otvara sve puteve koji mogu da vam omoguće da ostvarite svoj potencijal. Sasvim je izvesno da je to dan kada bi trebalo da zagrebete po površini i počnete traganje u sebi, jer će vibracije toga dana u velikoj meri da vam olakšaju taj zadatok. To je dan kada za sobom treba da ostavite sva pogubna, negativna dela i radite samo ono zboga čega ćete kada se osvrnete unazad biti srećni što ste tako nešto upisali u svoju datoteku. To je zato jer neuništiva priroda tatve koja tog dana preovladava, prožima sve domene u životu.

Ustanite rano na dan Akšaj tritije i uradite havan (ritual davanja ponuda vatri, prim. prev.), uz ponavljanje hiljadu imena Višnua. Posle toga, ako vam vreme dozvoli, uradite guru mantra đapu ili *akhanda nam sankirtan* (dugi, neprekidni kirtan, prim. prev.) sa imenom Rama. Pevanje kompletne Bagavad Gite ima poseban značaj na dana Akšaj tritije. A ako imate sreću da pronađete nekoga kome je potrebna pomoć, pomozite mu i olakšajte mu muke jer ćete time zaslužiti blagoslove od Gospoda. U Šri Svamiđievom tapobhumiju u Rikhijadhamu na ovaj način slavimo ovaj značajan događaj, Akšaj tritiju.



Suština joge

Kada podučavamo jogu, bilo decu ili odrasle, naš pristup ne bi trebalo da bude isključivo fizički, već treba da omogućimo ljudima da posmatraju sebe, da počnu da prepoznaju svoje reakcije i načine na koji se ispoljavaju u raznim situacijama, i da bolje vladaju svojim nekontrolisanim i impulsivnim reagovanjem i ponašanjem. Jednom kada se time ovlada, čovek se oslobođa direktnog uticaja i dejstva tih mentalnih ponašanja i tada nađe svoj mir i otkrije kreativnost u sebi.

Fizički položaj neće promeniti čovekovu prirodu; vežbe za um ne promeniti čovekovu prirodu. Ono što će je promeniti je da se postane svestan okruženja i načina na koji reagujemo na različite situacije u životu. Suština joge leži u pružanju sposobnosti da se ponaša i reaguje na ispravan, usklađen, konstruktivan i pozitivan način čak i kada smo suočeni sa destruktivnom i teškom situacijom.

Svami Nirandanananda

Disciplina u duhovnosti

Svami Satyananda Saraswati

Uduhovnom životu je neophodno da tačno znate šta nameravate da postignite. Bez obzira da li u tantri ili jogi, čovek pokušava da dopre samo do jednog, a to je buđenje svojih skrivenih moći. Te moći su deo čovekovog bića i toliko su važne za evoluciju da njihovim buđenjem čovek može da se vine i postane natčovek.

Od celokupnog mozga trenutno je samo deseti deo u funkciji. Naša percepcija, razumevanje, i sve drugo, potiču samo od tog jednog dela. Ostalih devet delova su neaktivni i ne igraju nikakvu ulogu u našem životu. Čovek živi i umire, a da ne probudi ove delova svog mozga.

Naravno, prirodan proces evolucije se i dalje odvija, ali trajeće milione godina. Do tada možda ni zemlje više neće biti. Vredno je pokušaja u potpunosti probuditi ljudsku svest upravo u ovom životu. Po mom mišljenju, to je osnovna svrha duhovnog života.

Ovih devet oblasti mozga u sebi sadrže energetski potencijal, ne samo u vidu svesnosti već u njemu se sadrži i potpuno znanje kao i šakti (*snaga, energija*, prim. prev.). Mozak je nalik na veliki grad koji ima lepe puteve, kuće i ulično osvetljenje. U tim kućama se nalaze televizori,

radio aparati i električne instalacije. Taj grad je trenutno napušten i nenaseljen jer nema struje. Sve što treba da uradimo je da ga povežemo sa glavnom električnom centralom i on će postati grad svetlosti i života.

Taj grad je u ovom slučaju mozak. Obasjati svetlošću taj grad predstavlja proces, i da bi se on pokrenuo i odvio, potrebno je da se čitav život pravilno ustroji. Pre svega, taj cilj mora da se veoma jasno i precizno definiše u vašem umu. Dakle, kako ćete probuditi ili ostvariti ovaj božanski grad? Gde je električna centrala a gde je kabl za povezivanje?

U tantri i kundalini jogi je sasvim jasno utvrđeno da je muladhara čakra električna centrala, sušumna je stanica za povezivanje, a agja čakra je lokalna podstanica. Trenutna postojeća količina prane i trenutno stanje uma nisu u stanju da probude ovu uspavanu oblast. Da bismo napojili ovaj utihnuli grad, potrebna nam je ogromna količina energije. Intelekt i različiti sistemi u telu mogu da funkcionišu uz pomoć prane i uma, ali ne i uspavani delovi mozga. Da bismo stekli neophodnu količinu energije, moramo da probudimo muladhara čakru. Potom, kroz sušumnu moramo da sprovedemo tu energiju do agja čakre.

Ako potpuno buđenje energije i svesti predstavlja konačni cilj i sudbinu čoveka, koji elementi i koje ponašanje podstiču, a koje suzbijaju ovo buđenje? Ne govorim to u smislu šta je dobro, a šta loše. Za mene ne postoje ni grešnik ni čistunac. Potrebno je da jasno utvrdimo šta sve podstiče evoluciju i buđenje svesti. Ukoliko određen način života može da dovede do buđenja, onda moramo tako da živimo.

Preobražaj ili kažnjavanje sebe

Pre nego dođe do buđenja, potrebno je mnogo toga promeniti, ne samo na intelektualnom planu već i u osnovnoj strukturi svesti. Celokupna ličnost treba da se preobradi. U suštini, prava svrha joge i duhovnog života je uspostavljanje preobražaja u strukturi ličnosti. Kada proces preobražaja prihvate kao najvažniju pretpostavku, onda treba da budete spremni da prihvate i sva iskustva koja prate ovaj preobražaj.

Preobražaj je veoma jasan proces i on čini temelje odnosa guru-učenik. Proces je isti, bez obzira da li je taj odnos spoljašnji, u kom slučaju ja predstavljam gurua a vi ste učenik, ili je unutrašnji, pa je jedan deo mene guru, a jedan deo mene je učenik. Da bi nam ovo bilo jasnije, uzećemo za primer jednog stolara.

Stolar uzima komad drveta, prvo ga iseča na delove, potom u njega zakucava eksere. Kada bi u toku takvog mučenja ovaj komad drveta mogao da govori, uputio bi užasne optužbe: „Gledajte samo kako me ovaj grubi stolar muči i zlostavlja.“ Ali, rezultat stolareve okrutnosti je

da se to drvo na kraju preobrazi u jedan divan komad nameštaja.

Uzmimo kao drugi primer jednog krojača. Krojač dobije iz prodavnice jedan komad tkanine da od njega napravi košulju. Tkanina pre svega mora da se iskroji, pa je krojač seče oštrim makazama. Zatim je probada oštrim iglama, dok na kraju ne izbuši svaki delić tkanine. Zamislite da ste vi taj komad tkanine, a da sam ja krojač. Posle svakog uboda rekli biste: „Ovaj svami je ubitačan.“ (*svami je reč koja označava jogina ili duhovnika koji je iniciran u red sličan monaštvu, prim. prev.*)

Ali, na kraju krajeva, ono što je važno nije ni sečenje ni šivenje, već završni proizvod. I krojač i stolar moraju da imaju jasnu predstavu o tome šta rade, pre nego što se poduhvate posla, inače bi i vreme i materijal bili uludo potrošeni. Na primer, ako testeru i komad drveta date nekome ko nije stolar i nema jasnu predstavu o tome šta radi, on će samo iseći drvo na komadiće. Na kraju neće znati šta da radi sa njima, pa će komadići drveta ostati da leže razbacani.

To se često događa u jogi, kako u odnosu prema učenicima tako i prema samom sebi. Prema tome, kada se bavite jogom i vodite duhovan život, neophodno je da razumete da je svrha svega toga preobražaj i buđenje, a da ne doživljavate to kao kažnjavanje sebe. Ne postoji u vama ništa loše ili nepovoljno što bi trebalo uništiti. Treba to shvatiti ovako: u toku procesa ličnog preobražaja postoje određene stvari koje treba odbaciti. U isto vreme, postoje neke stvari koji će se same od sebe postaviti u prvi plan. Čovek odbacuje svoju kožu kao zmija. Zato je veoma važno da tačno znate čemu idete i kakvi ćete postati. Ako vaša vizija nije jasna, svaki

proces kome se podvrgnete biće doživljen kao kažnjavanje sebe, a ne preobražaj.

Nova dimenzija discipline

Mnogi ljudi se podvrgavaju strogoj disciplini. Poste, meditiraju, pridržavaju se čutanja i praktikuju celibat. Ali, ukoliko ne razumete pravu svrhu ovakvog obuzdavanja, to za vas postaje kazna koju sami sebi namećete. Ponekad ste ljuti na sebe i da biste sebe kaznili, pribegavate životu pokore. Ta nepotrebna pokora u vašem životu izaziva veliku podvojenost u ličnosti. Tako jedan deo vas postaje puritanac, a drugi deo je grešnik. Grešnik želi da ostane grešnik, a puritanac stalno želi da kazni i pogubi grešnika. Takva podvojenost ličnosti treba da nestane. U duhovnom životu nam nisu od koristi ni puritanizam kao ni razuzdanost.

Postoje trenuci u životu kada treba da se prepustite zadovoljavanju čulnih užitaka da biste odradili svoju karmu. U vezi sa ovim neophodno je da prihvate u potpunosti, bez imalo sumnje, sledeće: prepustiti se čulima i umu ne odmaže evoluciji, nego joj doprinosi. Ispunjene želje je deo duhovnog osvešćivanja. Ali, istovremeno morate da imate na umu svoju svrhu i cilj. Ne sledite ovakav obrazac ponašanja radi zadovoljenja svog čulnog života, nego radi ispunjenja svoje duhovne vizije.

Sve duhovne prakse vode momentu buđenja svesti. Sve što radite mora da bude u skladu sa ispunjenjem ove svrhe života – način življenja koji odaberete, religija koju sledite, hrana koju sebi pripremate. Dakle, kada na umu imate jasan krajni cilj, morate da mu prilagodite svaku

pojedinost u svom životu. Pokora, kontrola i uzdržavanje koje praktikujete, moraju da se rade sa određenim ciljem i svrhom. Kada imate jasnu svrhu pred sobom, onda vam se život neće pretvoriti u religiozni ritual.

Sada dajemo jednu novu dimenziju reči „disciplina“. Ostvarenje krajnjeg cilja mora biti prava svrha discipline. Discipline radi same discipline je nenormalno ponašanje, i ništa drugo. Ali, kada u svom životu sledite određeni sistem koji ima krajni cilj i svrhu, u tom slučaju disciplina ima nekog smisla. Disciplina se razlikuje, od čoveka do čoveka, i od društva do društva. Ono što je za nekoga disciplina, za nekog drugog može biti kazna, zavisno od stepena razumevanja i zavisno od svrhe.

Prema tome, aspirant u jogi trebalo bi da prilagodi način života prema ovom trostrukom cilju: 1) buđenje kundalini (*primalna energija u svom potencijalu leži u korenju kičmenog stuba, u muladhara čakri*, prim. prev.); 2) buđenje sušumne (*centralni energetski kanal unutar kičmenog stuba*, prim. prev.), i 3) buđenje uspavanih delova mozga. Imajući u vidu ove ciljeve, treba da odredite sebi prakse joge i da utvrđite moralni kod ponašanja. Sve što budete radili u ime ovog trojnog cilja treba da se shvati kao duhovna disciplina.

Disciplina u jogi

Radi buđenja kundalini, važno je da sušumna *nadi* (*nadi znači energetski tok ili kanal*, prim. prev.) bude pročišćen. Da biste pročistili sušumnu morate da radite mnogo pranajame. Ukoliko tek malo vežbate pranajame, ne treba ni o čemu da brinete, ali ako radite mnogo

pranajame morate da obratite pažnju na mnogo stvari. Morate da zнате pravila i propise koji važe u praksama pranajame, a odnose se na način ishrane i življenja. To je oblik duhovne discipline i ko je bude sledio nikada neće osećati nikakve poteškoće, neće imati osećaj kažnjavanja ili ograničavanja, pošto je praksa pranajame apsolutno neophodna za buđenje sušumne.

Kada radite pranajamu morate da praktikujete i kumbhaku. U stvari, *kumbhaka*, što znači „zadržavanje daha“ je krajnja definicija pranajame. U kombinaciji sa pranajamom morate da vežbate i bandhe. Kada radite mula bandhu i ostale bandhe, prirodno će to uticati na vaš mentalni i psihički sklop. Ako imate blokadu bilo u stomaku, umu ili emocijama; ako je vaš porodični ili društveni život iskomplikovan; i ako vam je um raspušten kao pas latalica, možete samo da zamislite šta će pranajame uz bandhe uraditi.

Jaka kumbhaka uz đalandhara, udhijana i mula bandhu, proizvodi toplotu u telu. Ova toplota je poznata kao vatra joge. Ona nije samo duhovne ili psihičke prirode, već je i fizička, te utiče na metabolizam tela, kao i na psihičko-duhovni sistem. Kada se u telu stvori dovoljno toplosti, dolazi do snažne eksplozije i buđenja. Kako ćete da održite ravnotežu pod takvom toplotom koja se stvorila buđenjem? Za to postoji posebna pravila i propisi u tekstovima o jogi: „Ni previše hrane, ni previše posta; ni previše spavanja, ni previše bdenja, ni previše razgovora, ni previše čutanja.“ Svaka krajnost je štetna na putu buđenja. Jigin mora da razume koje su važne stvari: pravilna ishrana, dovoljno sna i druženje i komunikacija sa prikladnim ljudima. Sve to

doprinosi ravnoteži, a takođe može da ublaži i uskladi eventualne komplikacije koje mogu nastati samim buđenjem.

Mislite da ste vi stolar a vaše telo, um, psiha i duh su vaš materijal. Sa četiri vrste materijala koje imate vi stvarate jedno potpuno razvijeno biće. Makazama duhovne discipline, morate sve da isečete i iskrojite tačno po meri. To znači da morate da istrenirate i telo i um. Kasnije morate da pređete na psihički deo ličnosti i da njega trenirate, a na kraju ćete morati da trenirate i duhovni aspekt.

Za rad na fizičkom aspektu bića postoje prakse hatha joge. U hatha jogi se tačno znaju koja su pravila i propisi. To je vrsta discipline za hatha jogina, jer se pomoću tih pravila jogin može da ostvariti cilj. Da biste istrenirali um morate da radite rađa jogu, a da biste kanalizali svoje emocije, biće potrebno da praktikujete bhakti jogu.

Kanalisanje viška emocija ili neobuzdanih emocija je najvažnije od svega, jer ćete u protivnom naići na probleme na psihičkom nivou. Da biste istrenirali psihičko telo, moraćete da se suočite sa brojnim poteškoćama. Psihičko telo je kao podivljali slon ili neukroćeni tigar. Pošto je vrlo moćan, on neće lako dopustiti da bude ukroćen. Na tom nivou su smešteni svi psihički snovi i sva psihička iskustva. Da bi ukrotio psihičko telo, aspirant mora da se podvrgne posebnom načinu života. Vrlo mali broj ljudi koji žive uobičajenim načinom života je uspeo da stekne tu psihičku moć. Kao što bhakti jogom obuzdavate emocije, rađa jogom um, a telo hatha jogom, psihičko telo uvežbavate

ašram jogom. (*boravkom u nekom ašramu*, prim. prev.)

Čovekova misija

Da bismo se ubrzano razvili moramo da budemo spremni da prihvatimo svaku vrstu discipline, od fizičke do psihičke, i ne treba da je etiketiramo kao „religioznu“ ili „dobru za svamije, ali ne i za mene“. Ako želite da ostvarite svoju sudbinu, morate biti spremni da prihvate svaku vrstu discipline. Drugima ta disciplina, gledano spolja, može izgledati kao kazna, mada to u suštini nije nikakva kazna.

Vi ste spremni da podnesete raznorazne teškoće radi nečega što želite da postignete u materijalnom životu, ne mora to biti buđenje kundalini li duhovnih moći, već ostvarenje drugih želja. Mnogo puta ste upali u pravu avanturu krenuvši da sprovodite u delo neku svoju zamisao. Kada se svim srce upustite u tu avanturu da bi ispunili neki materijalni cilj, vaš

ustaljeni život se potpuno promeni. Više vam nije stalo ni do porodice, ni do hrane koju uzimate, kao ni gde i koliko ćete spavati. Najvažnije je dovršiti zadatak. Ljudi su kroz vekove podnosili svakojake žrtve da bi ostvarili svoj cilj, bilo da je to bilo osvajanje carstva, pokretanje privrede, ili otkriće nekih lekovitih biljaka. Nisu im bile bitne svakodnevne životne potrebe. Oni su prelazili preko svojih ličnih emocija, strasti, ambicije. Posmatraču to može da izgleda strašno: „Kakav je to čovek? Ne jede, ne spava, ne nosi se kao gospodin. Nema ni ženu ni decu. Koliko je samo prljav, a odeća mu smrđi.“

Čovek koji ima misiju ne mari ni za bol ni za zadovoljstvo. Svaki čovek treba da ima misiju u životu, a misija čoveka, sudbina čoveka, je da probudi taj uspavani grad. Zato je definicija discipline u duhovnom životu: sve ono što radimo da bismo ispunili tu misiju.

Disciplina

Treba da se disciplinuju i volja i emocije, ne samo intelekt. Disciplinovana osoba će kontrolisati svoje delanje i neće više biti prepuštena milosti i nemilosti trenutka. Ona više nije rob svojih poriva, impulsa i čula. Takva kontrola svakako ne može biti rezultat jednodnevnog truda, već ta moć se stiče dugom praksom i svakodnevnom samodisciplinom. Čovek mora da nauči da uspešno odbija nalete svojih nagona.

Svami Satyananda

Sanjam ili obuzdavanje

Svami Nirandanananda Sarasvati

Sanjam se obično prevodi kao uzdržavanje ili obuzdavanje, ali reč uzdržavanje ne prenosi tačno značenje reči sanjam. Reč sanjam je sastavljena iz dva sanskrtska korena „sam“ i „jam“. „Jam“ je isti koren kao u reči jama iz „Joga Sutri“ (jama – prvi korak rađa joge, iz spisa „Joga Sutre“ Patanđalija, prim. prev.) i označava stanje uma koje treba da se održi i koje se može izgraditi i razviti. „Sam“ znači potpuno ili kompletno, a odnosi se na kompletну ličnost, potpuno ispoljavanje, celokupno ponašanje, odnosno na sve dimenzije ličnosti čoveka. Tako sanjam doslovce znači da se sve dimenzije ličnosti podvrgnu procesu preobražaja i ulepšavanja, i da se potom takvo stanje nastavi da održava i dalje razvija.

Ukoliko želite da od toka reke stvorite električnu energiju, prvo morate da savladate tok izgradivši branu koja će ga zadržati, omogućiti da se voda nakupi. Potom će se postepeno i uz kontrolu dozvoliti da voda ističe kroz jedan prolaz, pod velikim naponom, koji će omogućiti da se stvori jedan drugi oblik snage, hidro-električna snaga. Vi ne isušujete celo korito reke, nego ste omogućili da prirodan tok reke napravi jedan jači izvor energije u jednu određenu svrhu. Takva kontrolisana i vođenja aktivnost je poznata kao sanjam.

Vladanje čulima

Praksa sanjam se prvo primenjuje na čula. Povezanost sa čulima – ukusom, vizualnim utiscima i utiscima dodira, mirisa, zvukova – treba da se obuzda, jer su čula ta iz kojih se rađaju žudnje i želje. Oči ugledaju cvet. One prepoznaju i opaze lepotu, boju, miris cveta. Odjednom se javi želja: „Tako je lep, želim da ga imam!“ Sasvim je prirodno to da se javi želja. Ali želja ima dva dela: prvi deo je prepoznavanje da je cvet lep, a drugi deo je želja za posedovanjem. Iz veze čulnih organa sa nekim predmetom rađa se želja da se taj predmet poseduje. Lepotu su videle oči, ali ideja o posedovanju je nastupila pošto je um konstatovao lepotu. To se odnosi na sve – na raskoš, kuće, kola, stereo uređaje, televizore, momke, devojke, sve što dođe u naš vidokrug – posle čega se pobudi emocionalna i intelektualna povratna reakcija.

Ovladavanje tim emocionalnim odgovorom je sledeća stvar u praksi sanjam. Ukoliko se zaustavite u momentu kada kažete: „Cvet je lep“, to je sanjam. Ako dopustite drugom delu da se razvije, „Želim da ga posedujem“, to onda više nije sanjam, već *svartha*, sebičnost. Sanjam je opažanje lepote, a *svartha* je želja za njenim posedovanjem. Prvo i pre svega treba da se uspostavi sanjam na čula. Nema ničeg lošeg

poželeti picu, ali ako se o tome misli po ceo dan, želja prerasta u opsесiju. Dakle, prvo treba obuzdati čula kroz sanjam.

Ovladavanje instinktima

Posle čula, tu su i četiri instinkta koja treba da se stave pod kontrolu kroz sanjam: *ahara*, žudnja za ispunjenjem i zadovoljenjem; *nidra*, žudnja za relaksacijom, snom i udobnošću; *bhaja*, nesigurnost i strahovi; i *maithuna*, senzualne strasti. Mi smo toliko upleteni u sopstvene misli vođene instinktima da se lako vežemo za određene ideje, objekte, sredine i podneblja, kako spoljašnje tako i unutrašnje. Kada bismo naučili da ne sputavamo sebe nagonima koji nas stalno na sitno progone a mi se za njih vezujemo, onda bi mnogi naši mentalni i psihološki problemi mogli biti razrešeni.

Jedna sasvim obična, jednostavna ideja može da postane opsesija i da toliko dobije na snazi da u potpunosti promeni vaš mentalni stav i ponašanje. To se zove nagon i najčešće nad njim se nema svesna kontrola. Većina ljudi se ponaša nagonski. Oni su primorani da se ponašaju na određeni način. Neki ljudi jednostavno ne mogu a da ne budu negativni. Uvek će naći načina da proture neku sarkastičnu primedbu, a da ne budu ni svesni da to rade. To odsustvo svesnosti o sopstvenom delanju, o svom ponašanju i stavovima se isto menja kroz sanjam.

Sanjam – hrana za dušu

Sanjam radi na više nivoa: prvo na nivo čula, zatim na mentalni nivo, a potom na psihički i na duhovni nivo. Sanjam, ili proces transformacije

se primenjuje na svaki aspekt života, uključujući ponašanje, stavove, govor i mišljenje.

Može se reći da je telu potrebna hrana, umu zadovoljstvo a duši ili *atmi* je potrebna sanjam. Telo ne može dugo da preživi bez hrane. Hrana prehranjuje i daje snagu telu i zahvaljujući njoj mi postojimo. Hrana stvara pranu koja održava fizičku strukturu. Ukoliko prestanete da jedete, prana će se postepeno iscrpiti, vitalnost nestati a telo će postati slabo i bolesno.

Zadovoljstvo igra sličnu ulogu na nivou uma. Ako je neko neprekidno pod pritiskom i tenzijom, um se zablokira u jednom vrlo mračnom stanju iz kog ne može da se iščupa. Da bi se to stanje uklonilo, potrebno je neko uživanje. Ono osveži um, ono osveži pranu uma. Kada čitate dobru knjigu, um se promeni. Ako gledate dobar film, igrate se, ako se šalite i smejetе desi se privremeni pomak u umu. Ti privremeni pomaci odvrate um od frustracije i anksioznosti i ponovo ga ožive.

Sanjam igra istu ulogu za dušu. Duša je energija. Ona je šakti, kao što je i um jedna šakti, samo što je ona suptilnija od uma. Telo je grubi manifestovani oblik te šakti, um je suptilni oblik te šakti, a duh je kauzalni oblik te iste šakti. Ali da li mi posmatramo telo i um a zapostavljamo dušu?

Mi se brinemo o telu i o umu jer se njima poistovećujemo, i oni se više vide, opipljivi su i razumljivi. Ali duh je pravo sopstvo unutar nas i na tu energiju utiču stanja uma i tela. Jedini način da se osloboди energija duha je kroz sanjam. U tom kontekstu sanjam označava

održati uravnoteženi stav tako da instinkti, opsesivne želje i zamagljeni, neosvetljeni delovi psihe koji ne dozvoljavaju da slobodno izrazimo svoje srce i dušu, više ne mogu da nas ometaju. Mi obuzdamo sebične utiske kojima bi um i čula prirodno nagnjali. Na taj način sanjam pomaže da se svest ispravno ustroji da bi mogla da se ispolji energija atme, duše.

Telo, um, emocije i duh treba da se posmatraju kao jedna celina. Na taj način možemo da sagledamo kako da dospemo do dimenzija duha uz pomoć tela i uma da bismo ispoljili samilost i ljubav, jezik srca.

Sanjam je sama za sebe kompletan sadhana za čije je usavršavanje potreban čitav život. Bilo koji joga položaj možete da usavršite za mesec dana. Možete da naučite krija i kundalini jogu i imate dobra iskustva za šest meseci. Ali da ovладate sanjam, može proteći čitav život upornog svakodnevnog podešavanja frekvencija, kao na radiju, da bi podesili na pravu stanicu, ali u glavi, podešavanja frekvencija emocija i podešavanja frekvencija čulnih iskustava.

Prava joga je sanjam, a ne asana, pranajama i meditacija, zato što sanjam preobražava i ulepšava čitavu dimenziju ličnosti čoveka. Asana, pranajama, meditacija su samo zabava i igra, nešto da vam prođe vreme, način da uživate u životu, ali prava joga je sanjam.

***SANJAM se čita: san-jam (san-yam).**



"Prva od svih pobeda i najbolja pobeda je pobediti samog sebe."

Platon

Mouna

Svami Nirandanananda Sarasvati

Reč *mouna* ima dva značenja. Prvo značenje je tišina. Učiti da se bude tih je praksa pratjahare.

Govor ili *śabda*, kako se naziva na sanskritu, je jedan vid prane šakti odnosno sile prane, energije. Mnogo energije se protraći na govor. Ako biste analizirali sve što ste izgovorili u toku dana uvidećete da je malo toga konstruktivno i značajno. Što više govorimo to više gubimo praničnu energiju; što manje govorimo to više čuvamo tu praničnu energiju. Svi mi volimo da časkamo, ali nismo svesni i nemamo predstavu koliko su naše reči povezane sa pranom ili energijom. Ako treba da održite predavanje od sat vremena osećate se umorno posle toga. Zašto? Samo ste govorili, niste se fizički umarali, a opet se osećate umorno. To je zbog gubitka pranične energije. Znači da ukoliko možete da kontrolišete svoj govor, onda ćete sačuvati svoju praničnu energiju.

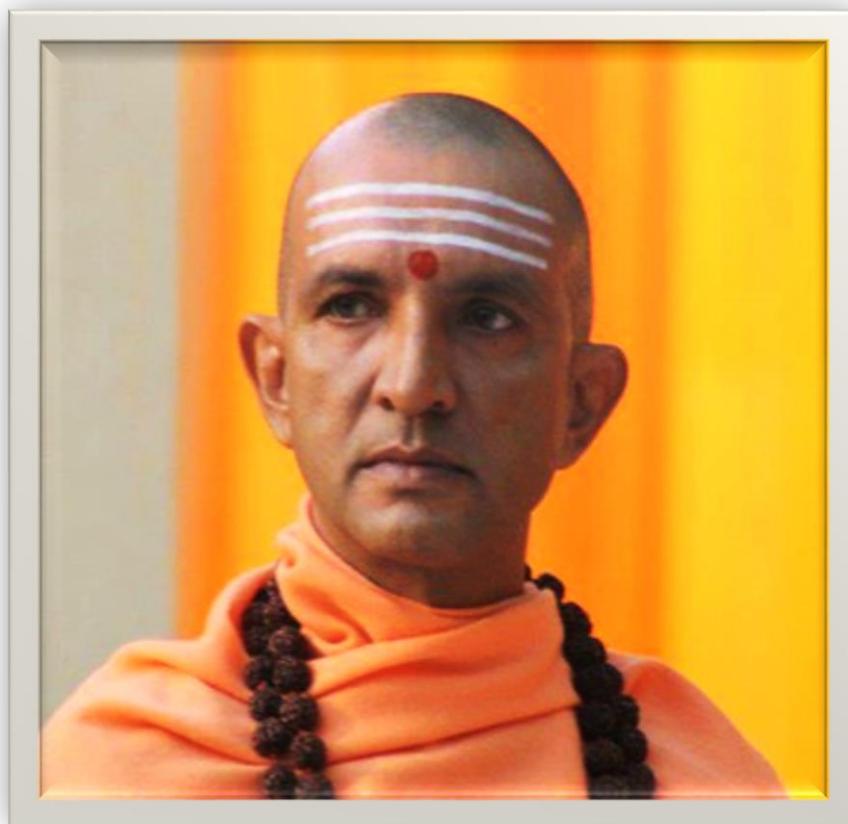
Mouna je podjednako važna tokom obroka da bi se pranična energija sačuvala i usmerila ka izvršavanju obavljanja varenja. Ako uspete da se pridržavate potpune mounе dok jedete videćete kako se vaše varenje popravlja. Eksperimentišite. Pokušajte da mesec dana, ne samo dan ili dva, već ceo mesec jedete u tišini i posmatrajte kako vam varenje dobro funkcioniše. Onda se vratite svojoj staroj navici časkanja i osetite kako to utiče na vaš sistem. Mouna je pravilo u ašramu. Vrlo je teško držati se tog pravila, ali oni koji to uspeju imaju velike koristi. Oni koji to ne mogu sami su krivi za svoj gubitak.

Druge značenje mounе jeste mera. Ako govorite odmerene reči onda one imaju moć. Mouna isto znači i stanje mentalne prisutnosti. Pre nego što progovorite odstranite sve suvišno i recite samo ono što je neophodno. Tako će, vremenom, vaše reči postati moćne.

Sanjam

Obuzdavanje samog sebe je naš najbolji prijatelj. Ono igra važnu ulogu u držanju u određenoj granici uživanja u jelu i piću kao i puštanja sebi na volju u pogledu zadovoljavanja poriva. Ako shvatite korist uzdržavanja imaćete blagostanje na polju zdravlja, dobrog života, napretka kao i duhovnog postignuća. Obuzdavanje i uzdržavanje čini život smislenim. Obuzdavanje čoveka čini pravim vladarem i vodi realizaciji Sopstva.

Svami Satyananda



Koja je svrha discipline ?

Svami Nirandanananda Sarasvati

Disciplina je reč sa najmanje razumljivim smislom na svetu. Svrha discipline je da naprosto bude u stanju da usmerava ispoljavanja um. Znamo na koji način funkcioniše um. Znamo da ga je lako zbuniti, da je uslovljen privlačnostima i odbojnostima, da ima izrazito tvrdokorna shvatanja, osećanja, ubedjenja i verovanja. Znamo da je uslovljen gunama – satvom, rađasom i tamasom, i da, ukoliko je isključivo pod uticajem sopstvenih karakteristika, funkcioniše veoma nepredvidivo i bez trezvenosti.

Uloga discipline je da izvežba um kako bi se povezao sa pozitivnošću i kreativnošću. Po pravili, mi želimo da budemo pozitivniji i kreativniji, ali to nam onemogućava naša mentalna uslovljenošć. Postoji isuviše mnogo ometanja; prisutna je neprestana borba sa samim sobom. Disciplinovanje sebe podrazumeva da dajemo prednost ohrabrenju i podržavanju naše smirene naravi, naspram pohlepne, stečene i lakome naravi koju obično ispoljavamo u međusobnim odnosima.

Disciplinu je moguće definisati kao sposobnost da posmatramo i umirimo um. Ali za početak, da bismo postali osetljiviji,

te tako i sposobniji da prepoznamo svoje mentalno ponašanje i osvestimo prirodu uma, moramo da sledimo discipline koje su nam nametnute spolja. Zašto? Zato što vremenom ove discipline stvaraju povoljne okolnosti u našoj ličnosti.

Mouna je uobičajena disciplina u ašramskom životu. Mouna ima veoma jednostavno značenje – tišina – ali je u početku izrazito teško primjenjiva. Dokle god um ne primjenjuje mounu, dokle god nastavlja da brblja, bićemo prisiljeni i na međusobno brbljanje. Ali kada se um umiri i utiša, mouna postaje neusiljena, neposredna i lako primjenjiva, a mi počinjemo da posmatramo nemirnu prirodu uma iz našeg sopstvenog smirenog središta. To je primer na koji način jedna spoljašnja, nametnuta uslovljenost može da nam pomogne da unapredimo kvalitet našeg opažanja i razumevanja sebe, da bismo mogli da upravljamo umom.

Od nas zavisi kako ćemo se prilagoditi takvoj disciplini, da li će nam to biti pomoć ili smetnja, i koliko daleko ćemo napredovati na putu. Ipak, svrha svake discipline je da nas navede da spoznamo prirodu, načelne stavove i postupke uma. Podložnost uticajima uma je normalan način ponašanja, ali kada smo u stanju da usmerimo um shodno našim željama i izborima, to je poznato kao disciplina i dovodi nas do suptilnih disciplina joge.

Čitavog života postupamo onako kako nam zapoveda um, u odnosu na privlačnosti i odbojnosti, mudrost i neznanje, zrelost i nedozrelost. Ali, ako isključivo sledimo prirodu uma, to nas dovodi do napažnje i rasejanosti. Ipak, oni koji su mogli da

kontrolišu i usmere um kažu da je disciplina važna da bi se ponovo uspostavio unutrašnji mir i smireno zadovoljstvo i da bi se ispoljile kreativnost i mudrost.

U ovom kontekstu, disciplina jednostavno predstavlja upravljanje umom. U Patanđalijevim Joga Sutrama, prva sutra glasi „*Atha jogah anušasanam*”, što znači: „Sada slede suptilne discipline joge.“ Ova sutra daje pravac kojim joga ide da bi nam omogućila da sa mudrošću, znanjem i razumevanjem posmatramo i usmeravamo um. U suštini, disciplina je izraz usklađenih emocija i stavova u uravnoteženoj ličnosti.

Da bismo uspostavili ovo stanje, moramo da počnemo da prilagođavamo svoj način života i mentalno ponašanje. Potrebno je da razumemo šta je podesno ili nepodesno za naš razvoj i napredovanje i za sredinu u kojoj živimo. Tada možemo da unapredimo ispoljavanje naše ličnosti, naše međusobne odnose i ponašanje.

Na koji način je disciplina značajna za postizanje uspeha u životu?

Ukoliko želite da uspete u životu, morate da prilagodite svoju ličnost kako biste prevazišli stanje u kome se nalazite ili uslove sredine. Ako želite da svirate prijatnu muziku na žičanom instrumentu, neophodno je da mu prvo naštimumjete žice. Ako želite da vam bubanj ima dobar zvuk, prvo morate da ga zategnete. Ako želite da se istaknete u životu, morate da se usmerite na postizanje svog cilja. Taj napor je disciplina.

Suptilna disciplina nije nešto što se nameće spolja. Spoljašnje nametanje dovodi do

rutine, a ne do discipline. Svakodnevna rutina i disciplina su dve različite stvari. Disciplina se ispoljava u vašem načinu razmišljanja – kako mislite, šta mislite, da li je to negativno ili pozitivno, ispravno ili pogrešno, štetno ili konstruktivno. Ona se izražava u onome što govorite i načinu na koji govorite. Ispoljava se u postupcima, ponašanju, u svim dimenzijama života.

Cilj discipline je da vas dovede do sanjama, gde disciplina i obuzdavanje sebe postaju uravnoteženi i spontani. Disciplina i sanjam su početak i ispunjenje istog principa. Sanjam počinje disciplinom, naporom da upravljate svojim raspoloženjima i izražavanjem, tako da to bude pozitivno, kreativno i konstruktivno.

Jednostavan primer je kada morate da živate i radite sa drugim ljudima. Svaka osoba može da ima isti cilj i usmerenje, ali ipak postoje sukobi, razlike u interesovanjima i nesloga. Šta je prioritet u tom slučaju? Vizija koja nam je zajednička ili lični odnosi koji u trenu mogu i da postanu uzavreli i mogu da se smire? Međusobni odnosi na ličnom nivou obično imaju prioritet, pa zbog trenutne razjarenosti nekoga možemo da ne volimo ili možemo da ga mrzimo, i to ne privremeno nego veoma dugo. To postaje prioritet u odnosu na naše zajedničke ciljeve i viziju i nastavlja da utiče na naše ponašanje.

Ako svako od nas bude udarao u svoj bubanj i duvao u svoju trubu bez ikakvog razmišljanja o ritmu i harmoniji, kakvu ćemo galamu napraviti? Ali, ako budemo svirali u međusobnom sazvučju,

stvorićemo predivnu i moćnu simfoniju. Nastanak ove simfonije je cilj discipline – u mislima, u stavu, u ponašanju, u uverenju, u delovanju, u učestvovanju, u osećanju sreće, optimizma i dinamičnosti. Ovo su simfonije života.

Na primer, ako prekršite pravila dok boravite u ašramu, to ne utiče na ašramske okruženje, jer nijedna osoba ne čini ašramske okruženje. Ali, to okruženje može da utiče na vas. Ako ne poštujete pravila, to znači da svoje vreme ne koristite kao sredstvo učenja. To zapravo pokazuje da ne poštujete sebe, a ne pravila, da vam nedostaje samopouzdanje i vera u sebe. To je zbog toga što vam nedostaje moć zapažanja da biste razumeli prirodu ovog procesa. Pa, ko je onda na gubitku?

Ako ovaj nedostatak sposobnosti sagledavanja sebe potraje, nećete imati uspeha, bez obzira gde se nalazite ili šta radite, zato što nemate veru u sopstvenu mentalnu snagu. Ali tu snagu imate, a zašto vam nedostaje vera? Onog trenutka kada počnete da verujete u sebe, videćete da u vašem životu dolazi do velikog preobražaja. Verujte u sebe, verujte u ono što radite, verujte u ono za šta se zalažete, ukoliko želite da u životu budete srećni i uspešni.

Kako god to želeli da objasnite, svako ispoljavanje ličnosti i ponašanja, kada je disciplinovano, postaje jednostavnije, konstruktivnije i lepše. Neuvažavanje načela sanjama ili obuzdavanja sebe oličenje je slabe snage volje, nejasanog uma i nedostatka unutrašnje snage. Kada imate sanjam, vi ste slobodni, radosni, srećni i otvoreni, a drugi ljudi su inspirisani.

Misliti loše o drugima

Svami Satyananda Saraswati

(Odlomak iz knjige “Teachings of Swami Satyananda Saraswati”, tom II)

Misliti loše o samom sebi je uobičajeno ponašanje uma, a pričati i misliti loše o drugima predstavlja odraz te karakteristike uma. Ukoliko vaše telo diše neprijatnim mirisom, to je vaš neprijatan miris, ali se on oseća i projektuje u okolini i drugi ga mogu osetiti. Na isti način, ukoliko mislite negativno vaše misli se projektuju u spoljašnji svet u obliku kriticizma. Tako da sobe ove pojave uzajamno povezane.

U „Joga sutrama“ Patanđalija, postoji jedna sutra: „Najvažnija stvar je mir uma.“ Kada mislite loše o drugima um vam nije u miru a ukoliko nemate mir uma, onda vam meditacija ne može biti dobra. Možda ćete imati dobru koncentraciju tokom meditacije, ali negde na dnu, duva oluja i može da ugasi svetlo svakog momenta.

Stići do smirenog uma

Da biste postigli mir uma, morate da razvijete prijateljski stav prema ljudima koji su srećni, i morate da saosećate sa onima koji su nesrećni. Treba da vam je milo kada vidite osobu punu vrlina, a treba da ignorirate nečasnog čoveka. To su četiri stava koja treba da nastojite da razvijate

prema četiri različite vrsti ljudi. Sada ću to da obrazložim.

Kada vidimo ljude koji su srećni i prosperitetni mi obično budemo ljubomorni na njih. To je uobičajena reakcija. Međutim, prema učenju joge, vi treba da se odnosite prema njima prijateljski. Ako ste bogati, ako ste veoma obrazovana, ili znamenita osoba, ili ukoliko ste srećni u svakom pogledu imate dobru decu, muža ili ženu, ja ne treba da budem ljubomoran na vas. Ako sam ljubomoran, onda mi se naruši mir uma. Treba da postanem prijatelj sa vama, tako da vaša sreća bude i moja sreća. To je pod broj jedan.

Postoji mnogo ljudi na ovome svetu koji su vrlo nesrećni. Ako vidimo da se neko koga mi ne volimo suočava sa bolešću, siromaštvo, bolom ili tugovanjem, mi budemo srećni. Kažemo: „To je sasvim u redu, on je to i zasluzio.“ Misleći na taj način vi uz nemiravate svoj rođeni um i to će se odraziti na vašu meditaciju. Ispravan stav bi bio sažaljenje, samilost. Naravno da ste svesni da on nije dobar čovek, ali na kraju krajeva on je veoma nesrećan. To se zove samilost. To je pod broj dva.

Postoje mnogo čestitih ljudi. Oni pomažu drugima, filantropski su nastrojeni, i puno rade dobročinstva. Kako mi to obično komentarišemo: „To nije prirodno, on je neiskren. On to sve radi samo da bi impresionirao druge i da se pokazuje.“ Ili kažemo: „On je taj novac stekao na nepošten način a sada pokušava da ga očisti dajući milostinju.“ Govoreći ili misleći ovako, vi samo uz nemirite osnovu svoga uma i to će uticati na vašu meditaciju. Ispravan stav je da treba da budete srećni u svom srcu što taj čovek čini dobra dela. On pomaže tu instituciju ili misionarski rad; on je vrlo darežljiv i izdašno pomaže; on na pravi način troj i svoj novac. Ako mislite na ovaj način, bićete srećni i to će da unapredi vašu meditaciju. To je pod broj tri.

A sada pod broj četiri. Kada vidite nekog razvratnika, kriminalca ili lopova, kažete: „E baš je pokvaren. Beži dalje od njega.“ U svakoj skupini ljudi obično postoji jedna osoba koja po vazda priča loše o drugima. Takav čovek uvek završi kao vrlo nesrećan i potpuno se izopači, skoro da da bude na granici mentalnog pucanja. Možda je ta osoba loš čovek, ali ako vi neprekidno pričate o njemu samo za sebe pogoršavate stvari. Ako je on loš, to se vas ne tiče. Treba da ga ignorisete, to je ispravno ponašanje.

Najbolji primer

Da biste stekli mir uma vaši stavovi treba da budu ispravni. Daću vam primer jednog čoveka koga sam znao koji ove stavove primenjivao kroz ceo svoj život. Živeo sam

sa tim čovekom dugi niz godina; on je moj Guru, Svami Šivananda. On je dvorio onoga ko ga je kritikovao, ko mu je činio nažao ili ga bio uvredio, kao što majka neguje svoje dete. On je te ljude tretirao bolje nego svoje učenike.

Neki od nas su bili zaista predani učenici koji su mu bili odani ali on nije mnogo mario za nas. Ali onome učeniku koji nije bio na potrebnom nivou pružao je posebnu pažnju. Slao je kafu u njegovu sobu. Kad god bi neko voće stiglo u ašram ašram, takvi učenici bi bili prvi da ga dobiju, a kada se delila odeća oni bi bili prvi na spisku. Kada je bio neki skup ili satsang u ašramu, njima bi bila dodeljena posebna mesta. I tako se on ponašao stalno.

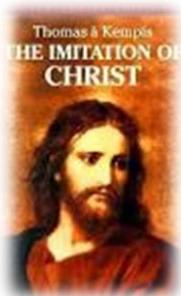
Ali postoji mnogo ljudi koji se ne promene čak i ako ih tretirate izuzetno dobro. Jednom smo na to ukazali Svami Šivanandi

jer je bio jedan učenik koji je uprkos Svamiđijevom ponašanju nastavljaо da radi loša dela. Mi smo mu rekli: „Vaše ponašanje prema lošim učenicima je svakako dobro, ali ako oni ne žele da se promene, zašto ih ne naučite pameti?“ On je rekao: „Ne.“ Zatim je ispričao sledeću priču.

Jednom se jedan čovek veoma dobre naravi kupao u Gangu i video škorpiju koju nosi voda. Da bi spasao škorpiju, čovek je uzeo u ruku, škorpija ga je ujela ali čovek je i dalje nije ispuštao. Ponovo ga je ujela. Jedan drugi čovek je posmatrao celu situaciju i upitao: „Zašto ne



puštite tu škorpiju da se udavi?" Znate li šta mu je ovaj čovek odgovorio? Rekao je:



„Ako škorpija neće da odustane od njene prirode, zašto bih ja odustao od svoje?“

Najvažnija od svih sadhana

Tako da ukoliko želite da se otarasite negativnih misli, vaša priroda treba da se u potpunosti promeni. Prisustvovanjem *satsanzima* (*biti u društvu onih koji vas uzdižu, inspirišu, koji su duhovni*, prim. prev.) možete u velikoj meri da preobrazite svoju prirodu, i to je najvažnije. Satsang znači biti u društvu sa ljudima gde se razmenjuju pozitivne stvari. Možete da pevate zajedno ili učite jogu. Možete da čitate mudre tekstove ili da raspravljate o svakodnevnim problemima. To se zove satsang, posle čega vi počnete da razmišljate vrlo pozitivno i optimistički.

Suprotno od satsanga je *kusang*. „Ku“ znači loš, zao, negativan, demonski, a „sang“ znači druženje, biti prisan sa nekim. Kada se družite sa negativnim ljudima ili se izlažete negativnim idejama, to se zove

kusang. Tako da bi se čovekova priroda pročistila najvažnija sadhana je satsang. Ako mi sami ne možemo da držimo satsang, onda treba da čitamo neku pozitivnu i inspirativnu knjigu. Kada sam bio student, ja sam često čitao izvanrednu knjigu „Imitacija Hrista“ od Tome Kempijskog. Svaki put kad bih je čitao, dobio sam nove uvide. Isto tako Svami Šivananda je takođe napisao nekolike odlične knjige koje vam mogu biti od pomoći da preobrazite svoju prirodu. Mi pišemo knjige o jogi, praktične priručnike, dok je Svami Šivananda pisao knjige o čovekovoj prirodi. Ima jedna fantastična knjiga koju je on napisao: „Mind – Its Mysteries and Control“ (*Um – tajne uma i njegova kontrola*, prim. prev.). Dok čitate tu knjigu možete sebe da vidite jasno kao da se gledate u ogledalo. Ako ne vidite sebe, kako možete da se popravite? Da biste promenili svoju prirodu morate sebe da vidite ogoljenog, morate da imate apsolutno jasan celoviti uvid u kompletну svoju ličnost. Pored toga treba da vežbate i razvijate izvesne ključne, osnovne vrline. To je kompletna sadhana za razvijanje ličnosti.

“Ovladaj svojim umom inače će on vladati nad tobom”.

Horacije

Osnove sadhane

Svami Nirandanananda Sarasvati

*sadhana je lična jogička praksa

(iz knjige "Sadhana", Swami Niranjanananda Saraswati, Yogadrishti Series, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, Indija, 2013, str. 78-80.)

Sadhana se menja od osobe do osobe i od situacije do situacije. Međutim, uvek je cilj sadhane da se iz tamasičnog dođe u satvično stanje.

Da pređemo na praktično pitanje, koja je odgovarajuća sadhana za vas? Da bi se povećala snaga uma, volja i kreativna priroda, ja preporučujem da se rano ujutru, posle buđenja, praktikuju tri mantre: Mahamritjunđaja, Gajatri i Durga mantra. Ove tri mantre će pomoći da se ojača snaga volje i uneće optimizam i mirnoću u normalno mentalno ponašanje. Nakon toga, pre doručka, kada ste spremni, vežbajte nekoliko asana. Nije potrebno mnogo već samo grupu od pet asana: tadasana, koja omogućava da se telo istegne, tirjaka tadasana, da bi se telo savilo, kati čakrasana, da bi se telo uvrnulo, surja namaskara, koja omogućava telu da se kreće napred i nazad i jedan obrnuti položaj da bi se preokrenula sila gravitacije. Sve ostalo, sem ovih pet položaja, je

dodatak. Ovih pet asana može svako da uradi jer da biste ih uradili dovoljno je samo petnaestak minuta. Nije potrebno da radite više asana.



Posle asana, vežbajte pranajamu. Prvo, nadi šodhana pranajama, naizmenično nosno disanje. Udh neka bude dug i dubok. Nemojte da udah bude kratak već pokušajte da ga produžite i produbite. Drugo, *bhramari*, zvuk zujanja pčele; i treće, *uđaji* disanje, grlene disanje. Ove tri pranajame su neophodne za zdravu osobu da bi se stekla kontrola nad telom, mozgom i nervnim sistemom. Za ove tri pranajame potrebno je desetak minuta.

Posle asana i pranajama, ulazite u svoju normalnu radnu rutinu a kada se vratite sa posla, odete u svoju sobu, legnete i radite petnaest minuta kratku joga nidru da biste se oslobodili stresa ili napetosti koji su se nakupili tokom dana. Posle, uveče pre spavanja, radite mantru i meditaciju. Vikendom možete da radite šatkarme -

neti, kundal i laghu šankaprakšalanu - u cilju oslobađanja toksina nagomilanih u telu tokom nedelje.

Da biste stvorili zdravu i pozitivnu atmosferu u svom domu, svake subote uradite jednu malu Mahamritjunđaja mantre. Sedite, zatvorite oči, budite mirni, vizualizujte havan ispred vas sa plamenom koji se uzdiže, radite mantru uz simbolični pokret ruke nuđenja mentalnoj vatri, osetite da sve nečistoće iz tela i ličnosti izlaze napolje iz vas i vatru ih sagoreva. Neka izađu napolje i budu sagorene. To je *antarjaag*. To može da se radi svakog vikenda. Šri Svamiđi je dao instrukciju da se to radi svake subote.

Tokom nedelje, morate da odvojite neko vreme za svoje učenje i čitanje, ne romana niti časopisa ili novina, već inspirativnih duhovnih knjiga, petnaest minuta dnevno ili pola sata nedeljno. To mora da se radi redovno. Takođe je obavezno da kod kuće praktikujete *mounu*, tišinu. Mouna, praksa tištine, je važna vežba za porodične ljude. Dodatno, takođe morate svakoga meseca

da izaberete i jedna jamu i jednu nijamu da biste poboljšali i oplemenili svoj život.

Počnite postepeno da unosite male promene i "podešavate" svoju prirodu, svoj um, regulišete svoju rutinu i navike, da stvorite sistem funkcionisanja u budnom stanju, kada spavate, jedete, radite, pričate, smejete se, igrate i šalite. Ako možete da počnete na ovakav način, načinili ste prvi korak na duhovnom putovanju, duhovnoj *jatri*.

Ono što je neophodno da zapamtite je da morate da radite na dva nivoa: mentalnom i fizičkom. Na mentalnom nivou, radite na pročišćavanju i ojačavanju vairagje a na fizičkom nivou, putem neprekinute prakse, imajući uvek na umu reči mudrog čoveka, Patandžalija („Joga sutre“ 1:14): *Sa tu dīrghakāla nairantrajasatkārāsevito dridhabhūmih* - "Abhjasa (duhovna praksa koja se radi redovno, dugi period vremena sa verom u ishod, prim. prev.) postaje čvrsto utemeljena na taj način što se radi dugo vremena neprekidno sa stavom punog poštovanja i bez prekidanja."

FITNES I JOGA

Kada fizičko vežbanje postaje joga a kada joga postane fizička vežba?

Kada radite bilo koju vežbu sa svesnošću i u skladu sa dahom, onda je ta vežba joga.

Kada vežbate jogu bez svesnosti i ne povezujete pokret sa dahom, joga postaje vežbanje.

Svami Nirandanananda

10 koraka do pripitomljenog uma

Svami Šivananda Sarasvati

1. Um može da se kontroliše *abhjasom*, neprekidnim trudom da se um održi fokusiran na Bogu ili *atmanu* (Sopstvu, duši, prim. prev.) i *vairagjom*, odsustvom strasti ili nevezanošću za senzualne stvari.
2. Sedite negde sami i posmatrajte vriti-je uma (*uznemirenja uma, neprekidne promene u umu*, prim. prev.). Budite indiferentni, nevezani ni za šta. Budite posmatrač, svedok - sakši. Ne poistovećujte se sa vritijima. Tako ćete um staviti pod kontrolu.
3. Ne mislite o prošlosti. Ne pravite planove za budućnost. Ne dozvolite umu da stvara kule i gradove. Živite isključivo u sadašnjosti.
4. Uradite neku stvar koju um ne želi da radi. Nemojte da učinite nešto što vaš um želi da radi.
5. Proučavanje duhovnih knjiga, *tapas* (uzdržavanje, asketizam), dobročinstvo i satsang sa duhovnim ljudima prevazilazi svetovne samskare i utire dugi put ka kontroli uma.
6. *Đapa* (*ponavljanje mantre*, prim. prev.) bilo koje mantre uništava nečistoće uma, usmerava um ka unutra, podstiče vairagju, pomaže koncentraciji i konačno dovodi do kontrole uma i ostvarenja Božanske svesti.
7. Kaže se: "Kalua kešava kirtanat." U kali jugi (IV vremenski period koji se naziva i "vreme zla", prim. prev.), najlakši način da se um stavi pod kontrolu i doživi mokša (*oslobođenje od neprekidnog sleda života i umiranja*, prim. prev.) jeste kirtan ili pevanje imena Gospodnjeg.
8. Hrana ima uticaj na um. Satvična hrana (mleko, voće i drugo) smiruje um. Rađasična hrana (meso, alkohol i drugo) razdražuje um. Uzimajte satvičnu hranu. Praktikujte *mitaharu* (umerenost u jedenju).
9. Neprekidno, nesebično služenje sa stavom *atmabhave*, osećanja jedinstva sa svima, je izuzetno delotvorno u pročišćavanju uma i njegovoj kontroli.
10. Ne rvite se, ne borite se sa umom. Budite redovni u vežbanju koncentracije i meditacije.

Kako da oduhovite svoj život

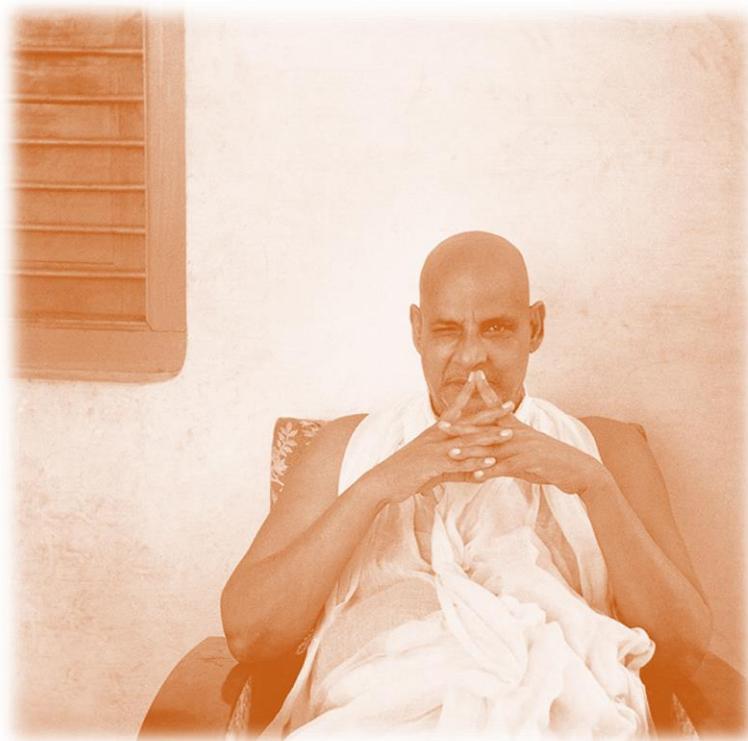
Svami Šivananda Sarasvati

Upražnjavajte religiju srca. Gradite svoj život na temeljima ljubavi. Nesebično služenje pročišćava srce i otvara ga za tok Božanske svetlosti. Dajte se celim bićem u nesebično služenje. Obodrite ojađenog čoveka. Ohrabrite obeshrabrenog. Obrišite suze sa lica ožalošćenog. Uklonite tugu blagim prećima punim ljubavi. Nasmejte čoveka koji očajava.

Budite lampa onima koji su izgubili put. Budite lekar ili bolničar bolesnicima u bolu. Budite čamac da prevezete oni koji žele da stignu na drugu obalu neustrašivosti i besmrtnosti.

Obavljajte svoje dužnosti najbolje što možete a ostalo prepustite Bogu. Sve što radite, radite odvezano i sa duhom posvećenosti Božanskom. Tako vas delanja neće sputavati. Tako će vam se srce pročistiti.

Produhovite sve svoje aktivnosti. Neka vaše oči gledaju sa blagošću, jezik neka govori slatke reči, neka vaše ruke dotiču sa nežnošću. Budite samilosni kao Buda, čisti kao Bhisma, hrabri kao Bhima i istiniti kao Harišćandra



Zašto se peva mantra Om na času joge?

Svami Nirandanananda Sarasvati

Razlog zbog čega se peva Om jeste koncentracija na *granthi*-je. Reč „*granthi*“ znači „čvor“. Sistem joga prepoznaje tri *granthija* u našem telu.

Prvi je „*Brahma granthi*“, *Brahmin* čvor, čvor stvoritelja, u *muladhara* čakri. Kada pevate prvi put Om, neka vam uvek bude pažnja i koncentracija na *muladham*. *Muladhara* je odgovorna za stvaranje, kreaciju. Naša svest je zaglavljena u *muladham*, u svetu materije.

Drugi čvor je „*Višnu granthi*“ u *manipura* čakri. Kada pevate drugo Om, dovedite svesnost od *muladham* do *manipure*.

Treći čvor je *Rudra granthi*, *Rudrin* čvor, čvor onoga koji preobražava, uništava, ponovno oslobođanje svesti, uzdizanje feniksa iz pepela to ađna čakre, ponovno rođenje. Kada pevate Om treći put, dovedite pažnju do ađna čakre, centra između obrva. To je jedan dodatak vašoj praksi pevanja tri puta mantere Om i učitelji joge bi trebalo to da zapamte.

Zaustavite se najmanje na pet sekundi na svakoj od tri čakre i postanite svesni svetlosti u njima. Vremenom će se kvalitet vašeg iskustva promeniti. Možda će za to biti potrebno nedelju ili mesec dana ali svakako ćete primetiti veliku razliku.



¤ KRAJ ¤

Bihar Joga Klub
