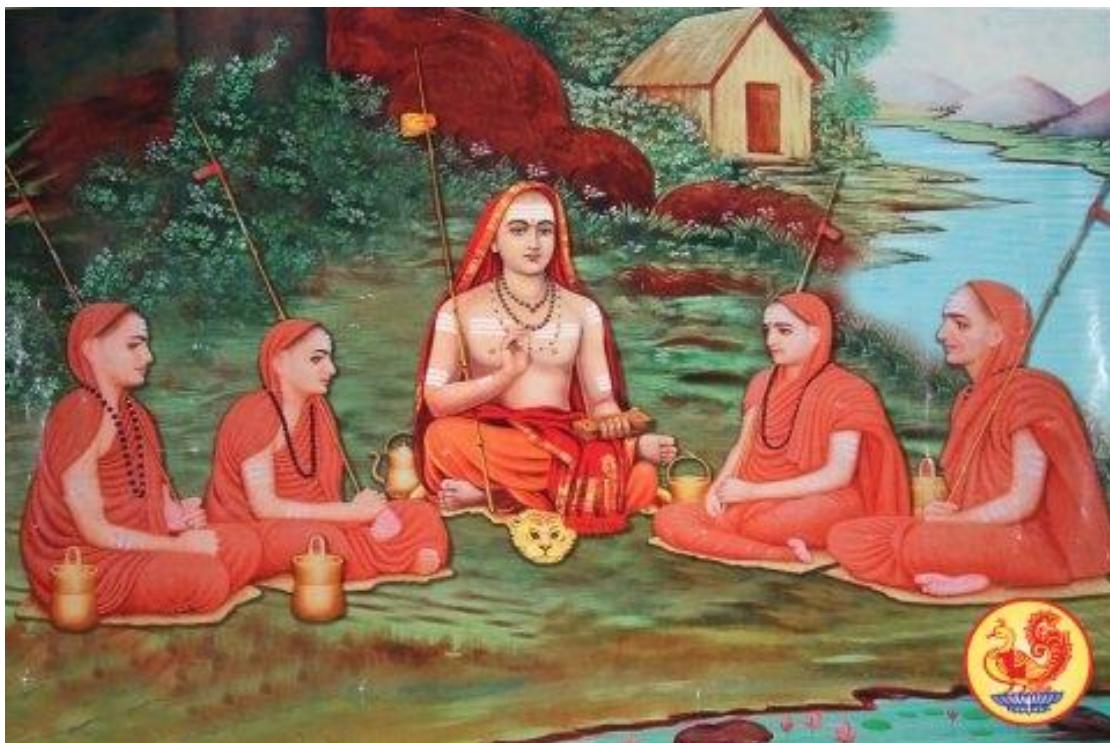


Joga bilten

Broj 20, decembar 2017.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](#)

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

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

Joga pozitivnosti

Svami Nirandanananda Sarasvati

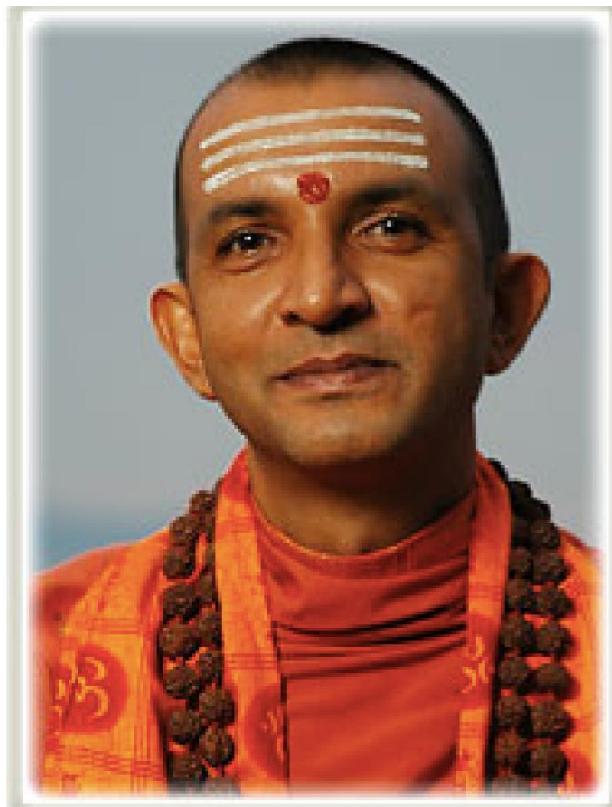
(Yoga Magazine, maj 2000.)

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

Tema i predmet Bharat Jatre je „Upoznaj sebe i nađi božansko životu“ a kako da upoznamo sebe i dođemo do boljeg kvaliteta života postići čemo kroz jogu. Joga da se shvati na pravi način. Vaše razumevanje joge je ograničeno na joga položaje i vežbe disanja, možda na neki oblik meditacije. To nije joga. Joga je mnogo više od prakse koju radite u vidu asana, pranajama, relaksacije i meditacije.

Ljudi su se u najvećoj meri usmerili samo na ovaj aspekt joge verujući da je to cela joga. Oni koji misle da asane, pranajame, relaksacija i meditacija nisu sve, oni o jogi razmišljaju kao o krija i kundalini jogi. Izvan ovoga nema drugog poimanja joge. Joga nije samo vežba, ona je takođe i sadhana, način

življenja kao i lična kultura. Stoga, morate posmatrati različite aspekte joge iz ovog ugla.



Praksa joge

Praksa joge je nešto što većina vas radi iz nekih svojih ličnih razloga, sledeći svoje težnje u jogi, kao što su fizičko zdravlje ili mentalni mir. Kada počinjete sa jogom, vi ne dolazite kao sadhaka ili aspirant. Dolazite kao osoba kojoj je potrebno da se nešto ispravi u životu, da imate bolje zdravlje i dublji mir uma. Kada dostignete bolje zdravlje i to malo mentalnog mira vi mislite da je joga ispunila svoju svrhu i prestanete da vežbate. Gledajući to sa aspekta joga prakse, vi koristite joga prakse i tehnike asana, pranajama, relaksacije i meditacije da poboljšate svoje zdravlje i poboljšate svoj um. Sve je to za vaše lično poboljšanje. Koje god prakse ili tehnike vi koristite da poboljšate sebe, one ne idu dalje od asana, pranajama, relaksacije i meditacije.

Joga sadhana

Postoji još jedan aspekt joga sadhane. Svrha joga sadhane je da se sledi jedan cilj koji je definisan jogom. Ako je rečeno u „Joga Sutrama“ Patandžalija da je svrha joge *ćitta vritti nirodha*, kontrola stalnih promena uma, onda vaša joga praksa treba da vas vodi ka tome i da vam da veština i sposobnost da kontrolišete *ćitta vriti*-je. To je vaša sadhana. Kada sledite pravac i cilj koji je definisala joga, i zanemarite svoje lične zahteve i potrebe tela i uma, onda postajete joga sadhaka. To je kada sledite cilj koji je zacrtala joga.

Svaka joga ima definisan svrhu, fokus i cilj. Šta je cilj karma joge? Da steknete imunitet na uticaje, događaje i delovanje u društvu i u svetu. To je svrha karma joge: imunitet na akcije i reakcije. Druga svrha karma joge je razvijanje perfekcije. To je cilj koji je dat za karma jogu.

Koja je svrha bhakti joge? Sublimiranje emocija. Cilj bhakti joge je da preusmeri emocije da posluže u svrhu upoznavanja sebe. Emocije se emituju ka spolja, prema svetu i one vas povezuju sa svetom. Stoga, svrha bhakti joge je sublimacija emocija koje su usmerene ka društvu. U bhakti jogi vi kanališete i preusmerite svoje emocije kako bi vam omogućile da otkrijete sebe. To je svrha bhakti joge.



Šta je svrha gjana joge? Da saznote da ste produžetak kosmičke kreacije, da upotrebite kreativnost, da poboljšate lepotu ovog sveta i da ga ne uništavate. To je svrha gjana joge.

Koja je svrha hatha joge? Usklađenost između snaga bliznakinja, ide i pingale, sunčeve i mesečeve energije. Da li ste to ostvarili radeći godinama prakse hatha joge? Niste, pošto nikada niste uzimali u obzir taj aspekt joge. Samo ste uzimali u obzir fizički aspekt joge koji vam je bio potreban.

Koja je svrha rađa joge? Ovladati umom. Ljudi koji vežbaju meditaciju 30 godina često ne umeju da kontrolišu svoje mentalno ponašanje, svoju ljutnju, strah, nesigurnost ili frustraciju. Koja je onda svrha te meditacije koju vežbate poslednjih trideset godina i koja vas nigde nije odvela? Vi ste i dalje imate isti um, isto se ponašate, isto razmišljate, i dalje isto reagujete. Gde je kvalitetno poboljšanje koje tražite u jogi? Gde leži greška? Ne u jogi, već u vašem poimanju joge.

Principi joge

Joga je oruđe a osoba koja koristi oruđe ste vi. Nož je u vašim rukama, a kako koristite nož treba sami da odlučite, ne nož da odlučuje umesto vas. Zato kako vi koristite jogu odlučujete sami po svom izboru i prema svojim potrebama. Tu ste napravili grešku zato što niste bili sposobni da

razumete pun opseg joge i njen moć na ljudski život.

Ostavimo za sada po strani asane, pranajame, relaksaciju i meditaciju, i da pogledamo koji sve drugi oblici joge mogu da poboljšaju kvalitet života i samog čoveka, aspiranta. Da li ličnost može da se unapredi samo kroz prakse asana, pranajama i meditacije? Odgovor je ne.

Kako može da se unaprede sposobnosti čoveka? Za to morate da razumete principe joge, a ne prakse. Da biste saznali principe joge proučavajte knjige Svami Šivanande. U njegovim knjigama je on jasno definisao prepreke i ograničenja na putu joge. On se ne usmerava na asane, ni pranajame, niti relaksaciju, niti meditaciju, ni kriju, ni kundalini, ni čakre, već na načela joge.

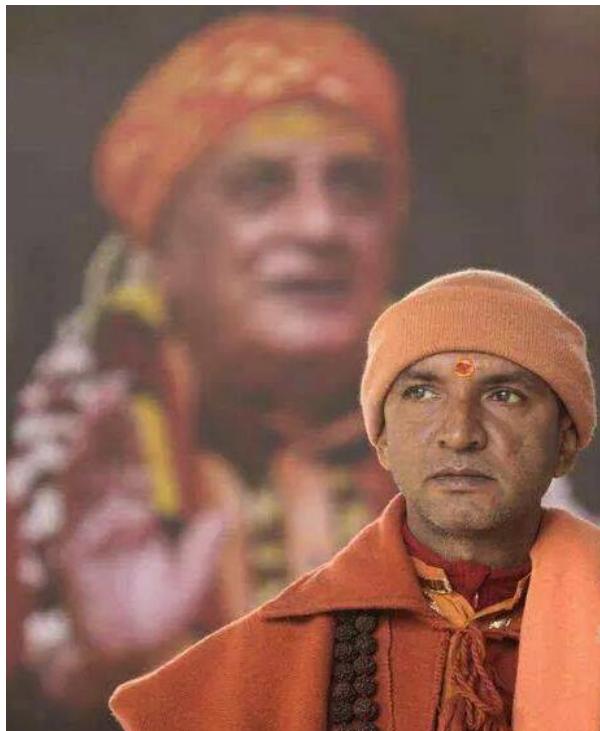
Devet osobina koje treba izbegavati

Svami Šivananda kaže da biste iskusili svoju čistoću, snagu i kreativnost, postoji devet crta ličnosti na koje treba paziti. Treba ih se dobro čuvati zato što one sprečavaju duhovni rast. Koje su to osobine koje treba posmatrati, kontrolisati, promeniti i preobraziti?

Prema Svami Šivanandi sledeće osobine koje ograničavaju rast i evoluciju čovekovog uma i svesti su: na prvom mestu je žudnja a to je isto što i pohlepa. Na drugom mestu je požuda ili strast. Na trećem je glupost, što je varka ili zaluđivanje. Četvrta je arogancija ili drskost. Peta je zbumjenost uma. Šesta je nestabilnost uma, što znači rasipanje uma, lutajući, nestabilan um. Sujeta je sledeća osobina. Nastranost je ropstvo hirovima i iluziji i poslednja je razdražljivost, što je ljutnja u svim svojim oblicima. Ovo su osobine

koje treba izbegavati ili kojih se treba kloniti zbog duhovnog rasta.

Kako se čuvati ovih osobina koje su prirodne i svakoga dana se javljaju? Vi imate ta iskustva i situacije, kako onda da ih izbegnete?



Razvijajte suprotna osećanja od negativnih

Odgovor leži u tradiciji joge. Odgovor je jednostavan: ***pratipakṣa bhāvanā***, negovanje suprotnih vrlina, razvijanje suprotne misli. Pohlepa ili „žudnja“ se može ublažiti ili nestati vežbanjem darežljivosti. Ako budete vežbali velikodušnost, milostinju, davanje, pohlepa će moći da se stavi pod kontrolu, da se modifikuje i transformiše od sebične potrebe do nesebičnog služenja drugima.

Slično, strast ili požuda, „pohlepa“ može da se ovlada kroz praksu čistoće: održavanje misli, uma i ideja čistim. Onda više niste obuzeti svojim strastima ili požudama. Kada ste zaslepljeni strastima i požudama, čistoća uma nestaje i um postaje iskvaren. Nečist um čini da se ponašate na neki neispravan način. Da bi se savladale strasti čistota mora da postoji: čistoća misli i namera, čistoća srca i uma. Ako je čistoća tu, strasti, požude i zanesenosti nemaju više mesto u vašem životu.

Nestabilnost i lutanje uma, može da se sredi praksama koncentracije, *dharane*. Prakse meditacije, *dhjane*, će zaustaviti lutanje uma. Sujeta može da se stavi pod kontrolu kroz praksu poniznosti, ekscentričnost kroz praksu ispravnog ponašanja, a razdražljivost kroz praksu strpljenja.

Negativno naspram pozitivnog

Razvijanje suprotne od jedne negativne se zove pratipakša bhavana. Kada neko pita, „Kako se nositi sa svojim negativnim umom?“ „Da li mogu da više nemam negativni um?“ „Mogu li da uklonim negativnost iz svog uma?“ Odgovor je da ne možete ukloniti negativnost iz uma. Neka količina negativnosti će uvek biti prisutna. Međutim, možete da uvećate svoju pozitivnost. Kada umnožite pozitivnost, negativno će se automatski povući. Zamislite starinsku vagu za merenje, *tarađu*. Na jedan tas stavite negativne tendencije i osobine, a sa druge strane dobre. Koja strana će biti teža, negativna ili pozitivna strana?

Negativna je uvek mnogo teža od pozitivne. Niko je ne može poreći, negativnost dolazi prirodno a

pozitivnost treba da se gaji. Niko vas nije učio kako da se naljutite. Nikoga niste pitali, „Molim te nauči me kako da se naljutim,“ ili „Kako da budem ljubomoran?“ „Kako da budem pohlepan?“ Ne, svi pitaju, „Molim te nauči me kako da volim više.“ „Molim te nauči me ako da budem saosećajniji.“

Vi želite da naučite kako da razvijate dobro u себи i pitate, „Koji je put da se postane bolji.“ Odakle su ljutnja, pohlepa i ljubomora došle? Da li ste ih dobili, učili ili studirali o njima u bilo kojoj školi, koledžu, ašramu ili univerzitetu? Ne. To su prirodne osobine s obzirom da je život tamasičan.

Tamas je svuda oko nas

Postoje tri gune: tamas, rađas i satva. Tamasično znači uslovljeno, uslovno; rađas znači dinamično i satva znači prosvetljeno. Vaše telo, vaša čula i um su uslovljeni čulima, čulnim objektima i uticajima okruženja i porodice. Ova uslovljenost postaje vaša samskara, vaša karma i vaša priroda.

Porodica vam je ugradila stavove o religiji i društvu. Čak lične navike, potrebe i očekivanja od života su deo uslovljenosti. U tamasičnoj prirodi uvek postoji želja, očekivanje, cilj koji ste sebi postavili. Ova priroda se rodražava kao *vasana*, kao *kamana*, i kao *ića* – želja. Samo telo je tamasično i um je tamasičan.

Kada je um satvičan tada nema potrebe za diskutovanjem, već smo u stanju čistote i mudrosti. Kada nismo u stanju čistoće i mudrosti, i postoji konflikt i konfuzija u umu, i put nikada nije jasan, to je tamasično stanje. Stanje tamasa znači neznanje, tamas znači avidja, ne znati šta je

prikladno, ne znati šta je ispravno, ne znati pravi način, i sve vreme zapinjati, biti smeten, nesiguran i uplašen. To je tamas.

Usmerite se na pozitivno

Tamasična uslovljenost u životu vodi ka negativnim osobinama koje ograničavaju rast i evoluciju svakog živog bića. Pitanje je ako stavite negativnosti života na jednu stranu *tarađua*, vase a dobre strane života na drugu stranu vase, koja strana će biti teža? Bespogovorno će negativna biti teža. Šta onda da se radi? Da li pokušati ukloniti negativno i olakšate tu stranu kantara? Što više postajete svesni negativnosti to ćete više biti depresivni zato što vidite „eto to sam ja“. Stoga, pustite da negativno bude tu, ali ga ignorisite i samo razvijajte pozitivno. Počnите da dodajete na pozitivnu stranu vase kako bi vremenom postala teža. Vremenom će negativno postati lakše. Koliko god se fokusirali na pozitivno, vi se fokusirate na uzdizanje i poboljšanje sebe. Onog momenta kada postanete svesni negativnosti pašćete u stanje anksioznosti, depresije, frustracije i nesreće.

Kada se usmerite na stavljanje pozitivnih vrlina ili dobrih osobina na pozitivnu stranu kantara, vaša svest će uvek biti fokusirana na pozitivno a negativno će biti zapostavljen. Ako pokušate da uklonite negativno, vaša svest će se sve vreme fokusirati na misao o negativnom. Vi zaboravite na pozitivno i kako onda da ojačate pozitivnu stranu i kvalitete?

Koncept praktipakša bhavana, razvijanje suprotnog od onog što osećate i mislite jeste sadhana da se one osobine koje ograničavaju rast i evoluciju uma, svesti i života stave pod kontrolu. U „Joga Sutrama“ Patandžalija i kao i mnogih drugih koji su širili jogu, praktipaša bhavana se ističe kao deo jogičke sadhane.

Svami Šivananda je rekao da se treba čuvati od devet osobina, one proističu iz vapeg uma i odražavaju ga. Vi ih sami stvarate. Stoga, čuvajte se od ovih destruktivnih, samo-nametnutih crta koje će blokirati vašu sreću, mir i prosperitet. ☸

„Ako se ne disciplinujete i pustite um da vam bude slobodan, um će postati nesrećan i depresivan. Čovek doživljava patnju samo jer nije disciplinovao svoj um.“

Svami Satyananda

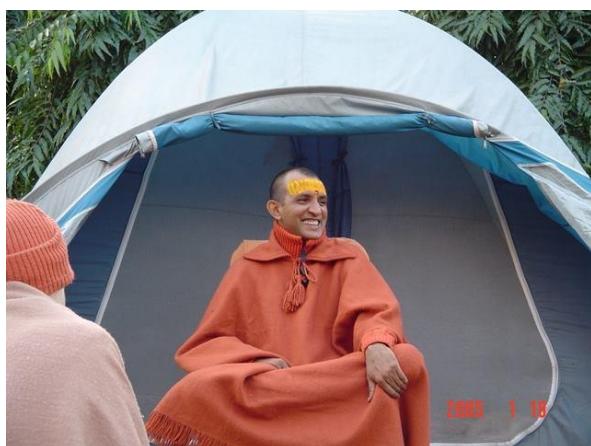
Joga unutrašnjeg stava

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 1998.*)

Covek je jedno veoma slabašno stvorenje. Ništa u životu nam ne ide na ruku da otkrijemo stabilni deo naše ličnosti. Devedeset devet posto ljudi na svetu je nestabilno. Možemo biti srećni, pravični, zadovoljni, čestiti, pobožni, milosrdni, ali to ne znači da smo stabilni. To samo pokazuje kako ispoljavamo svoju prirodu.

U svakom od nas postoje različite dimenzije ličnosti. Prva predstavlja način na koji se ispoljavate, na koji sebe predstavljate drugima. Čim vas neko gleda vi uvek pokušavate da sebe pokažete u najboljem svetlu. Uvek ste nasmejani,



nikad namršteni. Kada ste sa nekim vi nastojite da budete dobri, čak iako vam je kod kuće pravi pakao. Ovom prvom dimenzijom ličnosti upravlja

ego, želja za položajem u društvu, uvažavanjem, prijateljstvom i kao i želje.

Druga dimenzija ličnosti se odnosi na to koliko ste čvrsti u svojim uverenjima, pristupu, mislima, osećanjima, emocijama, idejama, predanostima, željama, poverenju, veri. Ovaj aspekt možemo da primetimo kod nekih ljudi. Na primer, za osobu sa veoma jakim uverenjima mi kažemo da ima krutu ličnost. Druga dimenzija ličnosti, stabilnost i nestabilnost, se odnosi na kontrolu vaše prirode, na vritije, koliko ste budni i svesni onoga što se dešava u umu.

Postoji još jedna dimenzija ličnosti, a to je jednostavnost i bezazlenost. Smatra se da ovakva priroda vodi pravo ka duši, ka božanskom, ka Bogu i da odvlači od zamki ovog sveta. Zato se kada se daju smernice za duhovne tragaocе, uvek pominje da treba biti što jednostavniji, što bezazleniji i slobodniji, ali sa merom. U različitim situacijama se treba različito postaviti.

U „Joga Sutrama“ je rečeno:

*Maitri karuna muditopekšanaam sukha
dukhapunjaapunja višajanam
bhavanaatašćitaprashaadanam.*

Prvi deo ovog teksta govori o tome kako bi jogin trebalo da bude prijateljski nastrojen prema onima koji su srećni i ispunjeni. Mi se uglavnom poredimo sa ljudima koji su srećni i zadovoljni i postanemo ljubomorni. Čemu ljubomora? Zašto neprijateljstvo? Zašto da ne budemo srećni zbog njih?

U tekstu se dalje kaže: „Budite saosećajni prema onima koji su nesrećni”. U životu se dešava upravo suprotno. Ako se sa nekim poredimo i takmičimo, mi se radujemo kada je on nesrećan. Obično kažemo: „Baš dobro, Bog ga kažnjava, neka ga još više kazni”. Zašto ne možemo da saosećamo sa našim suparnikom kad je u teškoj situaciji? Zašto ne možemo da saosećamo sa našim takmacem i neprijateljem u trenucima njegovog bola i patnje? To je moguće. Na kraju krajeva, tome nas ova joga sutra i uči. Razvijte drugačiju prirodu, jedan drugačiji stav, drugačiji vriti – razvite *maitri*, prijateljstvo, *karunu*, samilost i *muditu*, radost. Budite srećni zbog onih koji su čestiti. Ne morate da pokazujete sreću, ali probajte da budete časni i pošteni na svoj način. Šta znači biti pun vrlina u socijalnom, ličnom i duhovnom smislu? Na kraju krajeva, mi ipak živimo u društvu i poistovećujemo se kako sa društvenim, tako i sa ličnim kvalitetima.

U poslednjem delu teksta je napisano: „Ignoriši nečasne i nepoštene”. Kako neko može da ignoriše nepoštenog čoveka? To nije moguće jer su oni uvek tu oko nas. Ali sigurno možete da prevaziđete negativnost koju počinjete da osećate kada ste u njihovom društvu. Vi možete da ostanete uravnoteženi.

Na ovaj način se razvija stabilna ličnost. To je oduvek bio cilj joge, od samog početka joge pa do kraja. Naše znanje o jogi je vrlo površno. Zbog te površnosti mi poistovećujemo jogu sa asanama i pranajamama, sa osam sati meditacije, sa toliko i toliko sati sadhane, sa onoliko sati mantre, i što više radimo jogu mi mislimo da postajemo veće sadhake. Ali to nije istina. Problem je što ovo ne može da se kaže svima jer onda niko ne bi vežbao jogu, niko ne bi pokušao da promeni i prevaziđe svoju ograničenu prirodu. Zato kažemo: „Dobro, nastavite da vežbate jogu. Ovo je vaša sadhana. Vežbajte ovu asanu, vežbajte pranajamu, meditirajte.” I ljudi se sa time zadovolje.

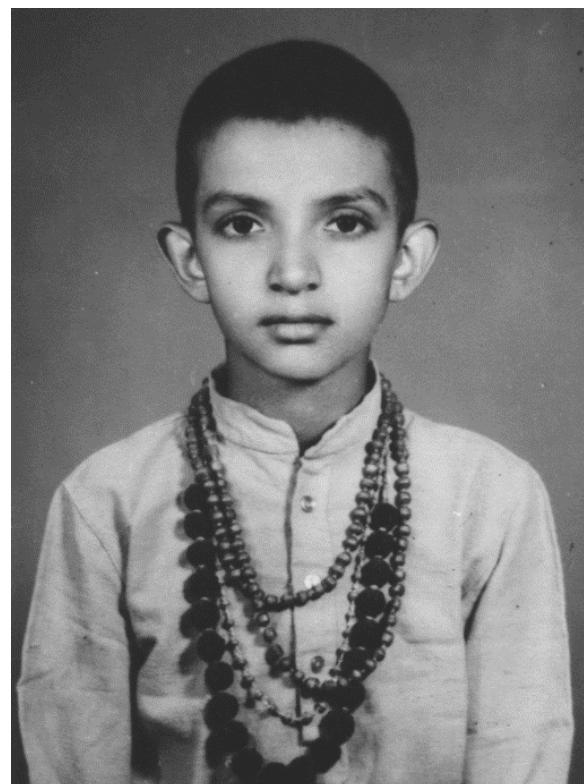
Međutim, realnost je ta da vam pedeset asana može napravi snažno telo, ali neće uraditi ništa sa vašom glavom. Hiljade ciklusa pranajame može da vas učini lakim i punim energije, ali neće vam promeniti um. Osam sati meditacije će vam jedino pružiti zadovoljenje u smislu: „Bio sam bliži sebi i svom Bogu dok sam meditirao, ali kada sam ponovo otvorio oči opet je bilo sve po starom, poistovetio sam se sa svetom oko sebe i moj Bog i ja nismo više nismo jedno”. Ali osam sati meditacije ne menja um. Joga prakse su samo uzde kojima ste vezali divlju, neobuzdanu životinju, da bi je smirili na neko vreme.

Nezavisno od joga praksi koje radite, treba da postoji još jedna druga praksa, jedna druga joga – joga unutrašnjeg stava. Ne hatha joga, ne rađa joga, ne karma joga, ne bhakti joga, ne krija joga, ni kundalini joga - nego joga unutrašnjeg stava: svesnost o onome što se dešava u mislima, posmatranje i transformacija tog procesa, prevazilaženje ograničenja koja nas ograničavaju u našem svakodnevnom životu.

To je moguće samo kada smo super budni. Ne samo budni, nego super budni. Naša pažnja je obično rasuta. Kad se kaže „postani svestan”, čega mi to postajemo svesni? Probajte ovaj eksperiment. Ako kažem: „Postani svestan svega sada, u ovom trenutku”, čega postajete svesni u tom trenutku? Ničega! Možda ćete reći: „Ja posmatram telo”, ali čak i to je nepotpuno, zato što niste svesni čak ni otkucaja srca, ni treptanja očnih kapaka, ni protoka krvi kroz vene i arterije. Tako da čak ni svest o fizičkom telu nije potpuna.

Ako učitelj kaže: „Postani svestan uma”, koji je to aspekt uma kog postajete svesni? Postaćete svesni samo onog što se dešava na površini i ničeg više. Naša svesnost je potpuno rascepvana. Nema sumnje u to. Naša svesnost je kao neka slagalica čiji su delići svuda rasuti i pomešani. Kad učitelj kaže: „Postani svestan”, mi uzimamo jedan po jedan komadić slagalice, pogledamo ga i pokušamo da ga negde uklopimo. Samo toliko. Nikad ne složimo celu sliku.

Dakle, u jogi unutrašnjeg stava cilj je da se slože svi komadići slagalice i da se vidi cela slika. To zahteva vreme. Božansko nije bitno u ovom trenutku. Ono što je važno jeste dobro pripremiti ne-transcedentalnog, običnog sebe. Slepoj osobi je važno da joj se vrati vid, a ne da ugleda sunce. Mi obično kažemo: „O, kada bih mogao samo da vidim sunce”. Pa mi nemamo čak ni oči, a pokušavamo da vidimo sunce.



Hajde da se potrudimo i odemo u bolnicu na operaciju gde bi nam dali novi vid, novo viđenje. Joga je proces, meditacija je proces, joga unutrašnjeg stava je proces koji nam daje vid. Zvuči jednostavno, ali to može da bude sadhana za mnogo života. Niko od nas nema sposobnost da to ostvari za par godina, pa ni tokom ovog života.

To treba da se prirodno razvija u vama. Samo budite uporni u svojoj odluci: „Ja ću to ostvariti”. U trci zeca i kornjače, kornjača hoda svojim tempom i na kraju pobeđuje, dok zec trči, osvrće se i misli: „Kornjača je sada daleko iza mene. Mogu da odspavam dva sata i kada se ona primakne cilju, ja ću da se dam u sprint i pobediću”. Mi smo u isto vreme i zec i kornjača – oboje žive u vama. To je naša životna priča. 

Ganga Daršan, 6. decembar 1997.

Spoljašnja joga – unutrašnja joga

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2015.*)

Kada je Šri Svamiđi osnovao Biharsku školu joga, on je razvio sistem spoljašnje i unutrašnje joge. Spoljašnja joga je poznata kao bahiranga joga, a unutrašnja kao antaranga joga.

Spoljašnju jogu radimo da bismo unapredili kvalitet tela i uma, kao i način na koji se ispoljavaju naša čula i način na koje se ponašamo. I u tom pravcu mi usmeravamo svoj trud. Unutrašnja joga je razvijanje novog pogleda na svet i dovođenja do promene u svojim idejama i shvatanjima. Do promene dolazi na osnovu ličnog iskustva, sopstvenog razumevanja i svoje joga prakse.

U spoljašnjem obliku joge čovek sebe priprema, radi na razbijanju uslovljenosti uma, i doteruje i podešava svoju ličnost. Tek kada se ponašanje stavi pod kontrolu, kada se postigne disciplina tela i uma i kada se kroz seriju neprekidne sadhane emocije dovedu u ravnotežu, um će da stekne jedno novo poimanje.

Sa ovim novim razumevanjem čovek počinje da živi uravnoteženim, mirnim i kreativnim životom. Kada se to desi, omekšaće se i unutrašnje biće. Ono počinje da doživljava promenu u svom radikalnom ponašanju u domenu čula, a u domenu duha da ostvaruje svoju čistu prirodu.

Spoljašnja joga omogućava da disciplinujemo koše i da od fizičke dimenzije stignemo do

mentalne, a zatim i do duhovne. Šri Svami Satjananda je kao bahařangu odredio sledeće tri joge: hatha jogu za telo i pranu, rađa jogu za um, i krija jogu da bi se prošlo kroz razna buđenja svesti, gde je krajnji cilj iskustvo svetlosti sopstva od svesti do duha.

Hatha joga je za anamaja i pranamaja košu. Rađa joga je za manomaja košu, a krija joga je za vigjanamaja i anandamaja košu. Ove tri joge zajedno čine disciplinu koja transformiše ljudsku prirodu, ličnost i identitet. Čak i ako neko odluči da ove tri joge primeni u životu, i živi ih svaki dan u svom domu, ne razmišljajući o gjana, karma ili bhakti jogi, to je dovoljno. Dovoljna je praksa koja je odgovarajuća, ispravna i redovna. Hatha joga, rađa joga i krija joga mogu da odvedu osobu od od tačke A do tačke E, od anamaja do anandamaja koše.

Kada se postigne *sanyam* (disciplina, kroćenje, obuzdavanje, prim.prev.) na spoljašnjem, fizičkom, psihološkom i emotivnom nivou, um će se promeniti. Tada će naše prirodno ophođenje postati čistije i čednije. Takvo prirodno ispoljavanje unutrašnjeg, prosvetljenog izraza poznato je kao bhakti joga, gjana joga i karma joga.

Zbog toga se treba poistoveti sa prirodnim svojstvom joge i prirodnim svojstvom života. 

Čistota tradicije i učenja

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Satsang Svami Nirandananande, na dan 6. decembra 2013. godine)

Duhovna tradicija, tradicija joge kao i kultura Indije, je postala nalik ogromnom banjan drvetu pod čijom krošnjom i njenim hladom jogiji meditiraju ali tu isto i lopovi, lupeži i razbojnici prebrojavaju novac. (*Veliko drvo iz porodice smokve koje se širi tako što kad grane priđu zemlji i puste korenje iz njih nastaju nova stabla. Pod jednim takvim drvetom se prosvetlio Buda.* Prim. prev.). Trenutno je takvo okrilje duhovnosti pod kojim se svi mi nalazimo. Neki sede kao *tapasvini* (asketici, prim. prev.), jogiji i sadhake, a neki sede kao komercijalni oportunisti, samo da bi propagirali svoje lične programe.

Mi pripadamo tradiciji čije lučonoše sede pod okriljem duhovnosti kao tapasvini, kao jogiji i kao sadhake. Ta tradicija se istakla još od vremena našeg paramgurua Šri Svami Šivanande Sarasvatija. On se nimalo nije trudio da od svoje mudrosti, znanja i moći stekne bilo kakvu trgovачku dobit. Iako je bio veoma popularan i poznat, bilo je trenutaka kada u ašramu nije bilo ničega za jelo. Njegov moto i njegov ideal je bio nesebično služenje a ne samosvojno gomilanje bogatstva i moći. Živeo je životom tapasvina, jogina, sidhe i sevaka.

Svedoci smo da je taj isti duh zablistao i u našem guruu Šri Svamiđiju. Iako je imao sve prilike i mogućnosti da "postane mesija", on je izabrao

put *tjage*, odricanja, *tapasje*, askeze, joge i nesebičnog služenja. On nije želeo ništa za sebe, ni za svoj položaj, ime ili slavu. Jedina motivacija u njegovom životu, i jedina inspiracija koju je dao svima koji su sa njim stupili u kontakt, bilo je da donese osmeh sreće na lica ljudi i da obriše suze bola i tuge.

Ovi tapasvini i sidhe stvorili su temelj za širenje joge i duhovnosti koje Biharska škola joge sprovodi u poslednjih pedeset godina i to nastavlja i dalje da čini. To je veoma čvrst temelj i nadamo se da će buduće generacije održati čistotu, svetost, i klasične i tradicionalne aspekte duhovnosti i joge. To je ono što opstaje, a ne dodaci, a ne trice i kućine koje ljudi nakače temi duhovnosti ili joge. Sve te trice koje ljudi dodaju jogi u formi tople ("hot yoga") i hladne joge, joge snage („power yoga“) i joge bez snage, samo ukazuje na određeni mentalni sklop: težnja da se bude drugačiji, da se steknu ime i slava, i da se slede finansijski i komercijalni motivi. To je realnost, to je prava istina.

Zbog svega toga je postalo veoma važno da onaj koji želi da pomaže čovečanstvu kroz tradiciju i kroz nauku, kroz *vidju* (znanje, prim. prev.), održi čistotu, integritet i svetost tradicije i učenja. Inače, uprkos svim vidjama u svetu čovečanstvu neće biti ni spasa, ni napretka, ni evolucije. „Biharska škola joge“ i „Ganga Daršan Višva

Jogapith" (*ašram Biharske škole joge u Indiji, Biharu, gradu Mungiru, prim. prev.*) imaju namjeru da održe sistem i učenja duhovnosti i joge kakve su podučavali Šri Svami Šivananda i Šri Svami Satyananda, čistim i nedotaknutim uticajima i nametanjima ljudi i društva.

Ako ste došli u Ganga Daršan, imajte na umu da je ovo mesto gde se treba napojiti disciplinom i joga kulturom. To nije mesto da se uludo protraći vreme pod maskom duhovnog života. To je inspiracija koju vidimo u životu Šri Svami Šivanande i Šri Svami Satyanande i to je temelj Biharske Joga tradicije, Ganga Daršan Višva Jogapitha, Mungira.

Razvoj joge

U poslednjih pedeset godina joga je postala odomaćena reč. Pre pedeset godina Šri Svamiđi (Swami Satyananda) je objavio da je joga kultura sutrašnjice. Pre pedeset godina Šri Svami Šivananda mu je naložio, "pronese jogu od vrata do vrata i od obale do obale". Od tog naloga i objave proteklo je pedeset godina, i joga je otisla od vrata do vrata i od obale do obale - kao praksa, kao način života, kao nastavni predmet, kao predmet istraživanja, i kao predmet koji treba primeniti u sopstvenom životu. Joga je postala odomaćena reč. Nalog koji je Šri Svamiđiju dao njegov guru Šri Svami Šivananda je ispunjen, tu ništa ne nedostaje i taj nalog je sproveden u delo i dovršen.

U toku tih pedeset godina takođe smo videli da se ostvaruje i težnja i objava Šri Svamiđija da će joga postati kultura sutrašnjice, pošto sve više i više ljudi postaje svesno šta joga ima da ponudi - ne samo u smislu fizičkog zdravlja i fizičke vežbe, već i za mentalno zdravlje i mentalne prakse, i za

duhovnu svest i duhovnu praksu. Ljudi shvataju da joga nije religija, da se aspiracije joge razlikuju od religijskih.

Mnoge vrste joge su se pojavile u svetu, neke se usmeravaju na fizičko, neke na mentalno, a neke su usmerene na pseudo duhovno-religijski aspekt joge. U svakom slučaju, u ovih poslednjih pedeset godina bio sam svedok razvoja joge širom sveta i video trud koji je u propagiranje joge uložio moj guru i ostali koji su ga sledili, uključujući i mene, i otkrili smo da je čak i danas razumevanje joge ograničeno kako na Istoku tako i na Zapadu.

Ako se osvrnemo na čitavo ljudsko društvo i posebno na joga studije i centre koji postoje u Indiji i u različitim zemljama širom sveta, šta oni rade, čemu poučavaju? Oni nas uče hatha jogi da bismo stanjili struk: to je poražavajuće za smisao i svrhu joge. Poučavanje asana i pranajama radi zdravlja: to je takođe poražavajuće po svrhu joge. Ako se pogledaju hatha joga centri širom sveta, oni poučavaju samo jednu desetinu joge. Rađa joga centri širom sveta poučavaju samo jednu desetinu joge, đnana joga centri širom sveta poučavaju samo jednu petinu joge, a bakti joga centri širom sveta poučavaju samo jednu desetinu joge. Koliko je centara u svetu koji podučavaju holističku jogu onako kako je to zamislio Šri Svami Šivananda i kako ju je prenosio Šri Svami Satyananda? Šačica. Dok će hatha joga centri i centri rađa joge u narednih pet godina propasti, i molim vas da na ovo obratite posebnu pažnju, potreba za jogom radi razvoja integrisane ljudske ličnosti će se višestruko povećati. U ovoj oblasti Satyananda joga ima mnogo toga da ponudi i da doprinese.

Ozbiljnost, iskrenost i posvećenost

Stoga, dok sam razmišljao o tome šta bi trebalo da bude tema Svetske Joga Konvencije u 2013, izabrao sam tri koncepta, tri stava: ozbiljnost, iskrenost i posvećenost jogi. Ja koristim tri vrlo specifične reči koje uopšte nisu apstraktni pojmovi. Izkrenost: kako to neko razume zavisi od svakoga ponaosob. Ako je neko iskren, on će znati šta to znači, a svako ko nije iskren nikad neće znati značenje reči iskrenost.

Ozbiljnost znači duboko prođreti u nešto. Šri Svamiđi je govorio mnogo puta da ako želite da dobijete vodu iz zemlje, ne kopajte pedeset rupa dubokih jednu stopu, nego iskopajte jednu rupu pedeset stopa duboku i pronaći ćete vodu. U današnje vreme su učitelji i učenici joge nalik onim ljudima koji kopaju stotinu rupa koje su samo jednu stopu duboke. Dakle, ljudi još uvek nisu prosvetljeni, još uvek njihova kundalini nije probuđena, i još uvek ne mogu da se suoče sa svojim naravima i opterećenjima, bez obzira na to što se bave jogom 20 godina, 30 godina, 40 godina. Ljudi još uvek nemaju takvu kontrolu nad *vritijima* (*vriti je stalna promena u umu, oscilacija uma*, prim. prev.). Prema tome, ozbiljnost, iskrenost i posvećenost moraju da postanu reči koje svaki joga aspirant sledi i kojima odiše i koje živi. Ovo je izjava Biharske škole joge i Ganga Darshan Višva Jagapitha. Biharska škola joge je Svami Šivananda, Svami Satjananda i Svami Nirandanananda. To je duh njih trojice, i nijedan drugi - nijedan četvrti neće biti pridodat!

Novi svet joge

Ova tradicija, koju smo nasledili od Šri Svami Šivanande preko Šri Svami Satjanande, za nas će biti tradicija budućnosti. Obratite posebnu pažnju na ove reči. Ova Konvencija je postala odskočna daska za novi svet joge koji će se razvijati i razrađivati u godinama koje slede. Kao ishod ove Konvencije mnoge stvari će zameniti stare sisteme i metode. U roku od godinu dana videćete nove metode i nove sisteme koji će biti uspostavljeni. Oni ljudi koji slede ovaj sistem i tradiciju će se zvati zvanični Satjananda joga učitelja i instruktori. Oni koji to ne slede, ali su ovde obučeni, imaju slobodu da sebe nazivaju joga učiteljima, ali definitivno ne i Satjananda joga učiteljima. Meni ni najmanje ne smeta ako će u svetu biti možda samo deset Satjananda joga učitelja, dok će svi ostali biti samo joga učitelji. Ovih deset će imati odgovornost da se postaraju i obezbede da se ne razvodne svetost i čistota tradicije.

U godinama koje će uslediti biće dato novo usmerenje i nova motivacija svim joga aspirantima, učiteljima i učenicima. Oni koji budu sposobni postaće deo nje, a oni koji ne budu sposobni biće svedoci razvitka nečega zaista suštinski značajnog i trajnog, nečega mnogo intenzivnijeg i moćnijeg, što će dodirnuti živote mnogih ljudi. To je vizija Svetske Joga Konvencije, to je vizija Biharske škole joge čiji smo Zlatni jubilej proslavili u 2013, i to je dar koji prinosimo našem guruu parampara Šri Svami Šivanandi i Šri Svami Satjanandi svi mi zajedno. 

"Na vrata velikih silosa, u kojima se drže žitarice, postavljaju se zamke sa ukusnim prženim pirinčem, murijem, da bi se miševi namamili i uhvatili. Miš privučen i zaveden ukusom prženog pirinča zaboravi da bi mogao da se unutra najede žitarica kojih ima na pretek, hvata se u zamku. Tako miš bude uhvaćen.

Isto se to dešava i sa vašom dušom. Ona stoji na samom pragu Božanskog blaženstva, koje je bilion puta veće od ovozemaljskih zadovoljstava, ali umesto da teži tom blaženstvu, duša se upeca na trivijalna svetovna zadovoljstva i upadne u zamku Maje, najveće iluzije, i tako umre".

Šri Ramakrišna Paramahamsa



Smeh

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 1991.)

Neki ljudi se smeju čitavog života.

Oni znaju kako da se smeju,

Oni zasmejavaju i druge oko sebe.

Drugi provedu život
plačući i kukajući.

Recite mi u koju vi grupu
spadate?

Smeh je veština.

Kada naučite da se
smejete

I da nasmejete drugoga,

Nikada više nećete plakati.

Onaj ko zasmejava druge,

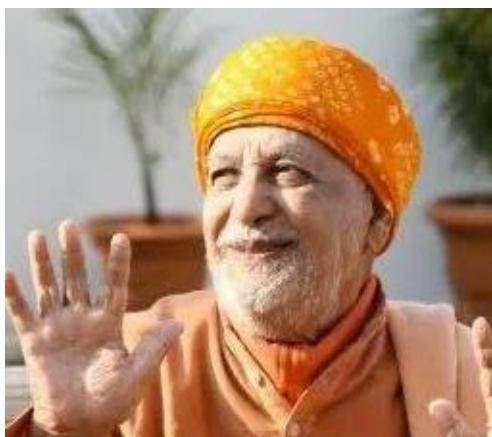
Taj je zaista u skladu sa samim sobom.

Kako ćete naučiti tu veštinu smeha,

Najsajniju jogu od svih joga?

Ako zaista želite da je usavršite,

Moraćete da posmatrate svoj život kao šalu.



Život započne u jednoj sekundi i u jednoj sekundi
se okonča.

A kada budete plakali,
posmatrajte svoj plač kao najveću šalu.

Zato što je plač prolazan,

Jer se svako umori od plakanja, pre ili
kasnije.

Ali smejati se možete, dan i noć

Jer ima puno vrsta smeha.

Možeš se smejati glasno ili tiho,

Možete da se samo i smešite,

Ili čak da se smejete u sebi,

Ali se nikada ne možete umoriti od smeha

Samo ćete imati koristi, i to velike.

A sada ću sa vama podeliti veliku tajnu.

Ukoliko ne želite više da plačete,

Morate naučiti da se smejete.

Kako? Otkrijte sami.

Satjananda joga nidra

Sanijasi Satjabindu

(Esej sa Studija joge 1 održanog u Srbiji 2015. godine, Satjananda joga akademije Evrope)

Joga nidra ili svesno spavanje, odnosno relaksacija koja se postiže sabranošću uma predstavlja doprinos Biharske škole joge, odnosno Swami Satjanande svetu. Pre svega, joga nidra je tehnika pratjahare, povlačenja čula ka unutra, ili tačnije uma sa čula, petog nivoa rađa joge koji vodi ka višim nivoima u jogi a bez koga je ulazak u stanje koncentracije a time i meditacije i samadhija praktično nemoguće. Joga nidra isto tako predstavlja sistematsku metodu za postizanje potpunog opuštanja na fizičkom, mentalnom i emotivnom nivou i jedan od najsnažnijih metoda buđenja uspavanih centara mozga.

Joga nidra potiče iz starih tantričkih tradicija odnosno njase, koju je Swami Satjananda uobličio i prilagodio savremenom svetu. U danima kada je Swami Satjananda živeo u ašramu svoga gurua, u jednom periodu je imao dužnost da čuva školu sanskrita u toku noći, u kojoj su deca učila mantre napamet. Umoran, obično bi zaspao na dužnosti a dečaci su ranom zorom ustajali i pevali mantere. Mnogo kasnije kada je čuo neke mantere, shvatio je da ih zna napamet jer ih je naučio u potpunosti dok je spavao. Razumeo je da jedan deo uma ostaje budan i za vreme dubokog sna i tako je započeo rad na joga nidri. Eksperimentujući na sebi i svom najbližem učeniku, Swami Niranjanu, koji nije

išao u školu a koji je kroz dvogodišnju praksu joga nidre naučio strane jezike, matematiku, Upanišade i mnogo drugih stvari. Iz ovoga je izvukao zaključak da dubok san ne mora da bude i spavanje i da dok duboko spavamo u toku noći možemo da učimo svesnije i uspešnije, odnosno da kada je opuštenost potpuna prijemčivost uma je veća a kada je svesnost povezana sa čulima prijemčivost uma je manja. To predstavlja osnovu joga nidre.

Joga nidra je tehnika pratjahare i pripada višim stadijumima rađa joge. Sva čula su isključena aktivno je samo čulo sluha. Svesnost se progresivno odvaja od spoljašnjeg sveta, tela, procesa disanja, svesnog uma i na kraju i od nesvesnog uma. Kroz opuštenost, sabranost i koncentrisanost uma kada je opuštenost potpuna na višim stadijumima joga nidra uključuje i samadhi. Da bi se sprečilo potpuno isključivanje svesnosti budnost se održava svesnošću na čulo sluha. Joga nidra se zasniva na receptivnosti svesnosti. Kada svest funkcioniše sa intelektom i svim čulima um je manje receptivan i više kritičan. Kada funkcioniše samo jedno čulo, u ovom slučaju čulo sluha, svesnost postaje senzitivnija a kada se odvoji od svih čula svesnost je totalna ali se i gubi osećaj samosvesnosti. Odvajanjem uma od čula um postaje moćan ali potrebno je uvežbati održavanje neophodne

svesnosti. Kroz vođenje svesnosti u joga nidri ustvari se deluje na više centre u mozgu, tako da i ako čula ne daju potrebne informacije održavate neophodnu svesnost što jeste najbitnije. Ako možemo da isključimo senzorne kanale a da ostanemo svesni i ne spavamo onda možemo da trancendiramo sva ograničenja naše ličnosti i vodimo svest gde hoćemo. Čula su isključena ali smo svesni da radimo joga nidru što predstavlja pratjaharu i razlikuje joga nidru od hipnoze. Na ovaj način sami možemo da oblikujemo svoju ličnost naravno kroz ozbiljan trening i posvećenost. Ekspanzijom svesti u joga nidri postepeno možemo da osvestimo oblast sna i podsvesnog, a onda psihička iskustva i konačno osvetljavanje nesvesnog uma što jeste konačno iskustvo joga nidre da bi smo otkrili nadsvesni um.

Joga nidra predstavlja jednu od najmoćnijih tehnika relaksacije a koja je ušla i u psihologiju i koristi se pod nazivom autogeni trening. Najveći problem savremenog sveta je tenzija odnosno napetost, stres. Unutrašnja napetost povećava kolektivnu i tako u krug. Postoje tri vrste napetosti u čoveku a to su fizička, mentalna i emocionalna. Ove napetosti bi trebalo da se oslobole za vreme sna ali se obično to ne dešava. Joga smatra da se telo sastoji od pet omotača ili tela a to su fizičko, pranično, mentalno, intuitivno i kauzalno. Vođenjem svesnosti progresivno određenim redosledom napetost se opusti na svim nivoima. Joga nidra je naučni način otklanjanja svih vrsta napetosti ali i način preoblikovanja celokupne ličnosti. Opuštanje, smiren um i oslobođanje od tenzije predstavljaju osnovu za postizanje željene promene.

Jedna od najvažnijih stvari u joga nidri je postupnost i zato postoji nekoliko nivoa. Joga nidra u potpunoj varjanti ima osam stadijuma. Isto tako imamo početni, srednji i viši nivo koji sadrži svih osam stadijuma. Stupnjevi se uvode postepeno od početnog nivoa i polako se isto tako svaki stupanj produbljuje i proširuje višim praksama.

Prvi stadijum joga nidre je priprema.

Ovo je vrlo bitan deo jer je u fazi pripreme potrebno opustiti grube napetosti i ući u stanje pratjahare. Joga nidra se radi u šavasani, zatvorenih očiju i zato je potrebno prvo namestiti telo u najudobniji položaj i otkloniti svaku vrstu neugodnosti, da bi telu bilo sve vreme udobno i da se ne bi pomeralo. Bitno je da ostanemo budni i da se ne pomeramo za vreme joga nidre. Zato je bitno provesti dovoljno vremena u namestanju tela u šavasani. Pažnja je na namestanju i smirivanju tela, svesnosti daha i okoline što polako otkloni umor i opusti grube napetosti. Polazimo od spoljašnje svesnosti i um se polako povlači sa čula, opušta i moždana aktivnost prelazi iz beta talasa u alfa talase. Na ovaj način je um pripremljen za drugi stadijum.

Drugi stadijum (ali isto tako i sedmi) je sankalpa.

Sankalpa je odluka ili svesna namera. To je jedan od najefikasnijih načina vežbanja uma, preoblikovanja ličnosti i usmeravanja u pozitivnom pravcu. Pomoću odluke mi možemo da kreiramo svoju sudbinu jer ako je pravilno izabrana može da promeni smer nečijeg života. To nije obična želja već odluka da svesno radimo na sebi i namera da nešto ostvarimo. Pomoću odluke možemo da promenimo svoje loše navike

za početak a onda i ostvarimo ono do čega nam je zaista stalo. To je nauka o pozitivnom načinu mišljenja. Kroz jogu pre svega antar monu osvećavamo svoje misli , svoj um a onda sankalpom možemo da promenimo ono što hoćemo. Ovo je jedan od načina kreiranja svog života, menjanja okolnosti, jer pomoću odluke, misli odnosno mentalne energije menjamo materiju, svoju okolinu. Ovo je rad sa umom, trening volje jer energija (misao) upućena s voljom u nekom pravcu menja stvarnost. Bitan je osećaj, ne samo intelektualno ponavljanje sankalpe. To je odluka, sila i vera u sebe. Sankalpa ima oblik krtkog mentalnog stava, predstavlja kratku pozitivnu rečenicu u sadašnjem vremenu koju izgovaramo sa verom i sa osećajem za suštinu. Sankalpa se donosi kada je um miran i tih odnosno u stanju alfa talasa kada je podsvest najprijemčljivija za bilo koju vrstu sugestije. Joga nidra je stanje alfa talasa, stanje između sna i jave na samoj granici i tada je aktivan podsvesni um što jeste od suštinske važnosti. Da bi smo došli do promene koristimo podsvesni ne svesni deo uma, jer svesni um je podložan kritici, sumljii, logici i redovno je negativan, što znači da je kroz njega jako teško ostvariti željenu promenu, dok podsvesni um prihvata bez procene i dovedi do promene čak i u slučaju kada svesni um ne veruje u promenu. Odluku ponavljamo dva puta za vreme joga nidre na početku i na kraju. Na početku to predstavlja seme koje spuštamo u plodno tlo a kasnije ponavljanje predstavlja navodnjavanje. Sankalpa se donosi sa jakom voljom i osećajem za suštinu, sa verom u njeni ispunjenje kada je um spreman da je prihvati. Kada je podsvesni um prihvati on angažuje sve snage uma u njeni ispunjenje i tako dolazi do željenje promene. Sve možemo da promenimo

odlukom ukoliko to zaista hoćemo, nema nemogućih stvari. Sankalpa je snažna tehnika i treba je koristiti razumno i na pravi način jer njena svrha nije da ispuni želje nego da ojača strukture uma. Cilj odluke je da promeni način života na svim nivoima fizičkom, mentalnom, emotivnom i duhovnom.

Treći stadijum joga nidre je kruženje svesti.

Ovo je najvažniji i centralni deo joga nidre. U ovom stadijumu se svesnost rotira tačno određenim redosledom što dovodi do dublje odvojenosti od od čulnih nadražaja i dubljeg opuštanja.

Mozak je fizički posrednik svesti koji povezuje um, telo i emocije. Joga nidrom se kroz podizanje svesnosti tela stimuliše mozak i tako se prođe kroz celu površinu kore velikog mozga. Tako se opuštanjem tela opušta i um preko mozga i čiste svi nervni putevi.

Telo ima svoj hologram u mozgu, odnosno mapa tela se nalazi u sivoj masi velikog mozga i naziva se motor homunkulus ili čovečuljak. Svi delovi tela kroz koje prolazi svesnost za vreme joga nidre mogu da se lociraju u homunkulusu. Homunkulus je čovečuljak grotesnih proporcija sa veoma uvećanim šakama, prstima i crtama lica. On predstavlja neuronsku apstrakciju fizičkog tela i funkcioniše preko nervnog sprovođenja energije kroz nervni sistem i nadije. Kruženje svesti kroz telo se odvija na tačno određen način i ne treba ga menjati jer je to ujedno tok energije kroz neuronsko kolo motornog homunkulusa koji je praćen osećajem opuštanja, jer se svesnost razdvaja od senzornih i motornih kanala što dovodi do sabiranja uma i ulazanja u stanje pratjahare. Preko mozga se na

ovaj način opusti i um i oslobodi velika količina energije koja se koristi za vitalizovanje tkiva i organa. Isto tako prelaz sa jedne na drugu stranu jača komunikaciju između simpatičkog i parasympatičkog nervnog sistema.

Kruženje svesnosti kroz telo nije tehnika koncentracije već budne svesnosti u kojoj se um pokreće na osnovu instrukcija koja dovodi do duboke opuštenosti i uklanjanja stres i tenziju koji su najveći uzročnici svih problema.

Četvrti stadijum joga nidre je svesnost o dahu.

Posle kruženja svesnosti kroz različite delove tela u joga nidri osvećavamo dah. Ovaj stadijum produblje opuštenost i stanje pratjahare. Dah predstavlja vezu između tela i uma, ali isto tako između duše i tela. Dah povezuje dušu koja je u telu i telo u kojoj obitva. Kroz svesnost o dahu produbljuje se okrenutost ka unutra i stav svedoka postaje intenzivniji što vodi do mentalne i emocionalne opuštenosti. Bitno je da um ostane na dahu i ne luta, tako da se u ovoj fazi mogu da koriste različite tehnike disanja. Sama svesnost o dahu ima umirujući efekat na um i dovodi do opuštanja ali isto tako budi energiju koju upućuje svakoj celiji tela.

Peti stadijum joga nidre su parovi suprotnosti.

U ovom stadijumu se bude i doživljavaju suprotni osećaji jedan za drugim koji su intenzivni fizički ili emocionalni , a zatim se otlanjaju. Obično se radi sa parom suprotnih osećaja kao što su težina i lakoća, hladnoća i toplota, zadovoljstvo i bol itd... Ovaj stupanj nam pomaže da postanemo imuni na različita osećanja sa kojima se srećemo

u svakodnevnom životu u različitim situacijama i da izađemo iz sveta dualnosti održavajući mir i svesnost onoga koji jesmo, što predstavlja jednu od najznačajnijih stvari na duhovnom putu. Ovaj stadijum takođe razvija snagu volje na emocionalnom planu i dovodi do emocionalnog opuštanja, kroz oslobođanje različitih uspomena a koje su izazvane jakim osećanjima. Na taj način se osvećavaju i čiste različiti sadržaji koji su često nabijeni jakim emocijama. Isto tako stvaranjem različitih osećanja usklađuje se rad desne i leve hemisfere mozga, balansira parasympatički i simpatički sistem, razvija se smirenost i odvezanost, jača stav svedoka a time se uspostavlja kontrola nad jakim emocijama i emocionalnim reakcijama, što opet vodi ka izoštrenoj percepciji i širenju svesnosti. Ovaj stadijum joga nidre ide dublje u psihu i uvodi se tek na kraju u naprednoj joga nidri.

Šesti stadijum joga nidre je vizualizacija.

Vizualizacija u joga nidri osvećava sadržaje iz podsvesnog i nesvesnog uma i na taj način čisti dublje nivoe uma. U ovom stadijumu se koriste različite slike i simboli koji provociraju reakciju nesvesnog dela uma. Sve što doživljavamo preko čula, u mislima isto tako ostavlja zapis u nesvesnom umu. Sva iskustva iz ranijih života, i iz ranijih perioda u ovom životu su zabeležena u nesvesnom umu. Kada počnemo da redovno radimo joga nidru često se pojavljuju različita sećanja koja smo zaboravili ili smatrali nevažnim što znači da je sadžaj nesvesnog uma počeo da se manifestuje. Velika količina informacija koja se čuva u nesvesnom umu je u obliku simbola i obično nemamo pristup nesvesnom umu iz budnog stanja svesti, ali u joga nidri za vreme duboke opuštenosti premošćava se jaz između

budnog i nesvesnog stanja, i postajemo svesni duboko potisnutih nesvesnih sadržaja uma. Na ovaj način se čisti nesvesni um od različitih impresija ili samskara koja nekada mogu da izražavaju bolna sećanja, strahove, kompekse i mnogo drugih stvari koje nas ustvari primoravaju na određeno ponašanje i često predstavljaju izvor različitih tenzija, mentalnih poremećaja i bolesti. Asocijacije mogu biti direktne ili apstraktne koje pronalaze svoj izvor kroz pažljivo odabrane simbole. Proces vizualizacije u joga nidri nam omogućuje da očistimo um. U tom procesu je jako bitno održati stav svedoka, posmatrati sve što se pojavi sa strane, potpuno objektivno kao kad se gleda film bez analize, kritike ili osuđivanja. Na ovaj način osvećavamo sadržaje nesvesnog dela uma, koji ili nestaju ili postaju sastavni deo uma i oslobođaju veliku količinu energije koja je ranije bila korišćena za potiskivanje istih. Tako upoznajemo bolje sebe i polako konflikti između svesnog i nesvesnog uma nestaju.

Bitno je da vizualizacija teče spontano bez napora i da dozvolimo da se slika pojavi ili ne pojavi. Na početku nije lako vizualizovati predmete ali polako kroz vezbu to postaje sve lakše i lakše. Isto tako vizualizacija može da se koristi u svrhu vežbanja memorije, popravlja koncentraciju uma i povećava kreativnost.

Sedmi stadijum u joga nidri je sankalpa.

Odluku ponavljamo dva puta za vreme joga nidre na početku i na kraju. Na početku to predstavlja seme koje spuštamo u plodno tlo a kasnije ponavljanje predstavlja navodnjavanje. U drugom ponavljanju odluke um je već potpuno opušten i priemčiv za bilo koju vrstu sugestije, što

dovodi do toga da sankalpa izgovorena za vreme joga nidre uvek postaje istina.

Osmi stadijum u joga nidri je završetak ili ekternalizacija.

Joga nidra se postepeno završava vraćanjem uma iz stanja psihičkog spavanja u stanje budnosti. Ovde je vrlo važno izaći postupno na površinu svesnog uma i potrebno je posvetiti dovoljno vremena i pažnje vraćanju na svesni nivo. Polako se svesnost vraća na telo, zvukove iz okoline, okolinu i polako se telo pomera počevši od prstiju na nogama i rukama sve dok u potpunosti ne budemo spremni za povratak na svesni nivo. Ovo je isto takovažan deo i nikada ne treba izaći iz joga nidre brzo jer to može da šokira um i ostavi nepotrebne impresije.

U joga nidri postoji nekoliko nivoa i polako se praksa proširuje i produbljuje. Počinje se od početnog nivoa koji sadrži pripremu, rotaciju svesnosti, svesnost o dahu i završetak. Onda se polako uvodi i sankalpa početnom nivou. Može se ostati na početnom nivou, koji je sasvim dovoljan za otklanjanje tenzije u potpunosti, ali se isto tako posle dužeg redovnog vežbanja, posle najmanje godinu dana, polako mogu dodati prvo vizualizacija a posle nekog dužeg perioda i parovi suprotnosti.

U zavisnosti od toga šta hočemo da postignemo, joga nidru možemo da koristimo samo kao tehniku realksacije ali isto tako to može postati jedan od načina ozbiljnog rada na sebi pomoći koga možemo da osvestimo i menjamo svoje programe i idemo dalje u stanje nesvesnog i na kraju to može biti jedan od načina dostizanja samadhija.

Joga nidra predstavlja stanje između budnosti i sna koje obično traje između 3 i 5 minuta a koje su psiholozi nazvali hipnagogno stanje. Dok je budno stanje svesti svima poznato stanje spavanja još uvek predstavlja nedovoljno istraženo stanje mada je savremena nauka uspela da odredi mnoge psihofiziološke funkcije i karakteristike spavanja i ta otkrića predstavljaju osnovu za naučnu analizu joga nidre. Spavanje je prirodno stanje odmora uma i tela, odnosno prirodna forma pratjahare. Psiholozi ističu tri osnovna stanja ljudske svesti a to su budno stanje, san i stanje dubokog sna ali se u jogi odavno govorи i o četvrtom stanju svesti, turiji ili nadsvesnom stanju, a čijim se proučavanjem i savremena nauka danas bavi sve više. Svakom od ovih stanja odgovara određena električna aktivnost mozga. U budnom stanju dominiraju beta talasi čija se frekvencija kreće od 13 do 20 ciklusa u sekundi, za vreme sna koje predstavlja dominaciju podsvesnog uma karakteristični su teta talasi frekvencije od 4 do 7 ciklusa u sekundi, dok se nesvesni um manifestuje u stanju dubokog sna za vreme koga su dominantni delta talasi frekvencije od 0 do 4 ciklusa u sekundi. Između budnosti i sna nalazi se stanje joga nidre za koje su karakteristični alfa talasi frekvencije od 7 do 12 ciklusa u sekundi. Za vreme prelaska i budnog stanja u duboki san, frekvencija moždanih talasa obične osobe se menja od beta preko teta do delta talasa. U joga nidri ovaj proces je različit. Beta talasi se zamenjuju alfa talasima i period alfa talasa je produžen. Pošto je povećana alfa aktivnost, a koja je karakteristična za stanje relaksacije, to ukazuje da joga nidra dovodi do mnogo opuštenijeg stanja od običnog spavanja. Joga nidra predstavlja psihičko

spavanje i zato je tako korisna i osvežavajuća za um i telo.

Ono što jeste bitno je da ostajemo svesni za vreme joga nidre i potpuno opušteni, a kroz tu opuštenost možemo i sami da kreiramo i osvestimo svoje snove na određenom stepenu duhovnog razvoja. Dosta naučnih ispitivanja je urađeno sa joga nidrom i istraživanja pokazuju da ukoliko se održi stav posmatrača za vreme spavanja i sanjanja to može da dovede do osnovnih promena u centralnom nervnom sistemu i njegovom funkcionisanju, što bi značilo uvođenje u četvrtu stanje svesti turiju. Turija predstavlja supersvesno stanje u kome ostajemo svesni budnog ali isto tako i stanja spavanja i sanjanja a na koje ni jedno od tih stanja ne utiču. Dolaženje i održavanje četvrtog stanja svesti dovodi do evolucije ljudske ličnosti odnosno duhovnog razvoja i povišene svesnosti što uspostavlja i veću kontrolu nad limbičkim centrima odnosno smanjuje se emocionalna reaktivnost. Konačni cilj joga nidre, kao i joge generalno je transcendentiranje uma i ulazeњe u više nivo svesti, odnosno povišavanje nivoa svesnosti odnosno samospoznaja. Jedan od zanimljivih eksperimenata koji su urađeni na temu četvrtog stanja svesti je eksperiment sa Swami Ramom. Svami Rama je voljno ulazio u različita stanja svesti što je bilo registrovano pomoću EEG a, prvo je ušao u stanje joga nidre, onda voljno prošao kroz stanje spavanja sa snovima i na kraju ušao u stanje dubokog sna, što je ispraćeno na EEG u, a za sve vreme je ostao svestan i kasnije ispričao šta se je dešavalo u labaratoriji. Ovo je bila demonstracija četvrtog stanja svesti turije što do tada nije viđeno.

Joga nidra nije samo jedan od efikasnih načina oslobađanja tenzije i postizanja duboke relaksacije već je to i jedan od načina povećavanja sposobnosti učenja bez velikog napora. Mogućnost asimilovanja znanja dok spavamo i kasnija reprodukovanje u budnom stanju zavisi od sposobnosti uma da pasivno apsorbuje znanje sugestijom dok je u stanju relaksacije. Sve vreme čak i dok spavamo ostaje dimenzija svesnog koja je budana i koj sve beleži, tako da te informacije ostaju u memoriji sive mase moždane kore u latentnom stanju i nepristupačne, osim ako pronađemo način da ih ponovo oživimo. Tako da informacije koje su zabežene za vreme joga nidre mogu da se ožive uz određeni stimulans. U ovom slučaju to bi bilo ponovno čitanje ili slušanje materijala koji je bio asimilovan u toku noći. Ovaj metod se već koristi u svetu i sigurno je da će biti sve više u primeni u budućnosti, jer predstavlja daleko bolji i brži način učenja.

Joga nidra se isto tako primenjuje u lečenju različitih bolesti i imaće sve veću ulogu u budućnosti jer i lekari i psiholozi istražuju njene mogućnosti. Joga nidra se danas koristi u mnogim istraživačkim centrima i bolnicama i pokazuje odlične rezultate. Korisna je u aktivnim i hroničnim stanjima, naročito degenerativnim kao i bolestima stresa kao što su hipertenzija, artritis, isto tako kod različitih srčanih oboljenja, raka, HIV-a, astme, kod različitih bolesti zavisnosti, dijabetisa, nesanice i mnogih drugih. Joga nidra je isto neizostavna praksa za trudnice, rekovalescente i aneksiozne i hronično umorne ljude.



Sve u svemu joga nidra predstavlja potrebu savremenog sveta s obzirom na količinu stresa i tenziju, neizostavnu praksu kod onih koji vežbaju jogu iz ovih ili onih razloga ali isto tako i kod ozbiljnih duhovnih aspiranata.

Moja iskustva u jogi

Joga kao lek

Davnih godina sam se upoznala sa jogom. Bila sam mlada i puna raznih interesovanja, ali moj nemirni duh nikako nije mogao da se uklopi sa jogom. Tada je jogu držala naša najveća jogina Jasmina Puljo. Vrlo brzo sam počela da radim i to posao koji je zahtevao stalna odsustva iz Beograda, pa je bilo nemoguce istražati u nečemu i biti redovan. Radila sa 30 godina kao stjuardesa. Težak posao koji je tražio puno odricanja. Pored toga je vrlo negativno uticao na zdravlje. Svetsko udruženje stjuardesa i stuarda je vršilo istraživanja o bolestima od kojih su oboljevali članovi posade. Najčešća su bila vezana za reproduktivne organe, endokrine žlezde, srce i pluća. Zbog toga i uslova u kojima se radi dobili smo beneficirani radni staž, tako da sam ja otišla u penziju sa 53 godine starosti. Naravno mojoj bolesti nije doprinelo samo letenje već i 40 godina pušačkog staža. Sa odlaskom u penziju sam rešila da se posvetim svom zdravlju i prestala sam da pušim. Ali posledice su ostale. Dijagnoza HOBS - hronični opstruktivni bronhitis. Pumpice, lekovi i stalna slabost. Moja opština Stari Grad je organizovala besplatne časove joge za penzionere i ja sam krenula. Primetila sam da mi vežbe nisu naporne i da se posle tog vezbanja nekako bolje osećam. Rešila sam da nastavim sa jogom u prostorijama u Smiljanićevoj ulici, kod instruktora Milice. Primetila sam da šest blokova u odlasku jedva prođem. Ponekad moram da uzmem i pumpicu usput. Posle časova jednostavno kao da prodišem. Trudim se da i kod kuće vežbam, ali još uvek ne radim redovno. Puno mi pomaže način na koji naš instruktor vodi časove.

Između ostalog od velike pomoći su mi bile i vežbe za digestivni trakt. Naime za Novu godinu sam završila u urgentnom centru zbog upale debelog creva. Bila mi je predložena i operacija koju sam odbila. Po izlasku iz bolnice sam nastavila sa jogom i počela da radim vežbama za sistem za varenje. Sada svaki put kada imam bolove u stomaku popijem toplu vodu i odradim vežbe kod kuće, i posle nekog vremena bolovi prođu.

Mogu da kažem, a i ostali oko mene su primetili da je moj stav prema svemu mnogo pozitivniji od kad vežbam jogu.

Dušica Antić

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



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

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

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

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u **Satyanaⁿda Y^oga™** sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantere Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu. Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

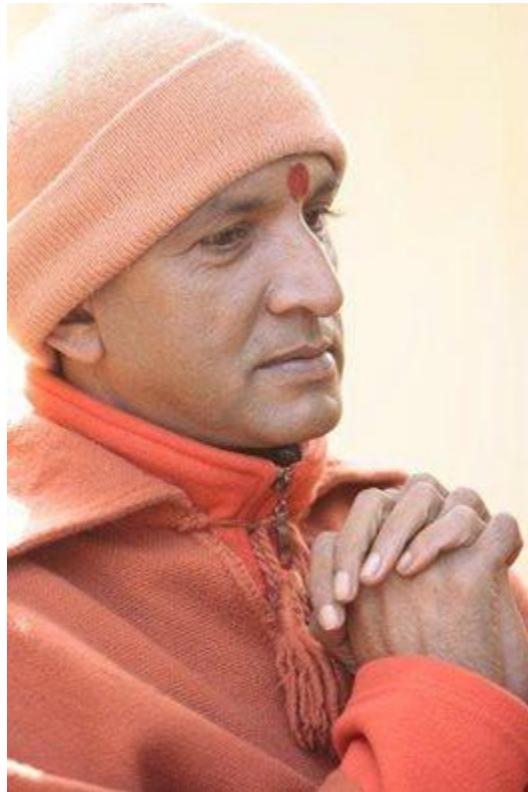
Krija takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti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

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

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

Krija joga trening vodi Dr. Svami Mudrarupa Sarasvati, joga učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom. 

 **KRAJ** 



କର୍ମକାଳୀନ
ଜୋଗିଙ୍କାଳୀନ

Bihar Joga Klub
