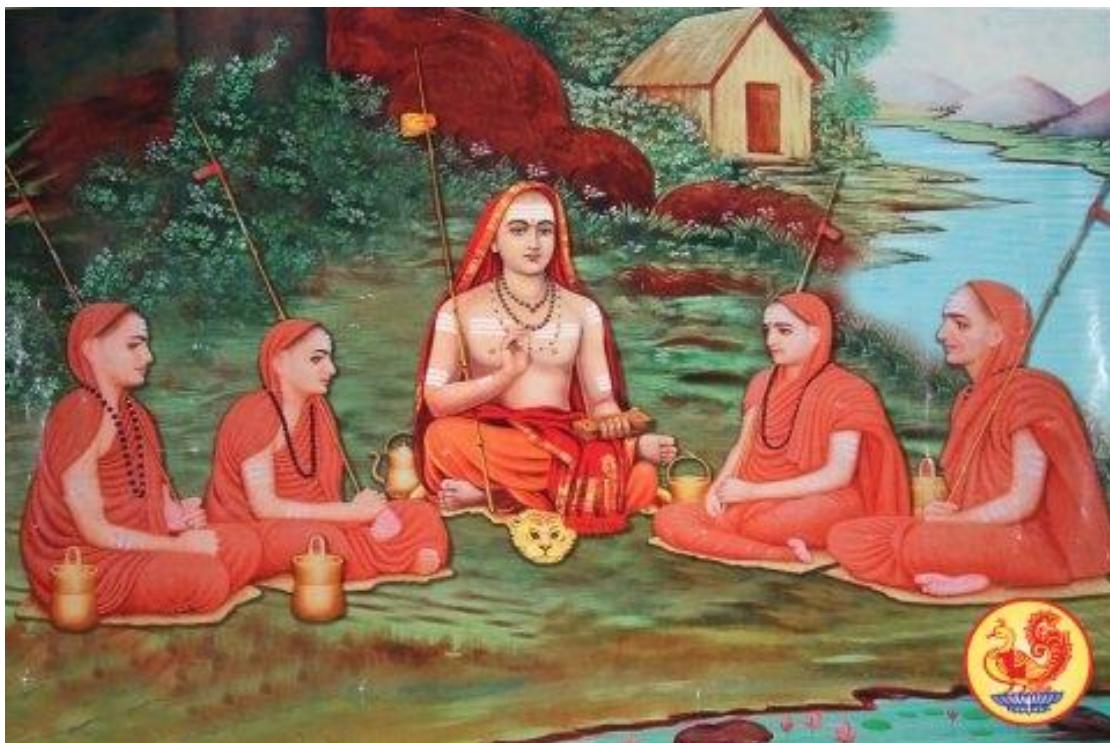


Joga bilten

Broj 22, mart 2018.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](#)

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

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

Sadržaj

Upravljati umom u svakodnevnom životu	3
Terapija humorom.....	9
Kako ublažiti bol	13
Jogom protiv depresije	16
Moj put joge	22

Upravljati umom u svakodnevnom životu

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 1999.*)

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

Um treba analizirati u oviru svakodnevnih aktivnosti jer šta god da se kaže o umu sa stanovišta teorije spontano prerasta u ideje i filozofiju. Joga ima izvesna stanovišta o tome kako um funkcioniše. Ona definiše um kao manas - proces razmišljanja, buddhi - intelekt, chitta - pamćenje i ahamkara - ego princip. Mnoge knjige su napisane o ove četiri teme, ali nikome nije sasvim jasno kako um deluje u životu, a na raspolaganju imamo samo sopstvena iskustva.

Možemo da posmatramo različite aspekte uma i kako se oni ispoljavaju i bez pokušaja da definišemo um. U životu svakog pojedinca možemo da uočimo divan proces: nešto suptilno, u obliku ideje, želje i misli, iskazuje se i ostvaruje na velikom planu. Postoji bliska veza između naše suptilne prirode (um), još suptilnije (svesnost) i

našeg života (vidljivi svet objekata i čula). Postoji protok informacija koje dolaze iz svesnosti u um i u telo; telo je samo medijum kroz koji se um izražava.

Zbog toga, važno je da ne pravimo razliku između misleće prirode i oruđa delovanja, odnosno našeg tela. Treba gledati na to kao na protok jedinstvenog toka ideja od suptilnog, nevidljivog plana do vidljivih ispoljavanja. Na primer, ideja se razvija u najdubljim nivoima naše prirode, ta

ideja kasnije prerasta u želju, želja stvara plan delovanja, a taj plan potom izvršavaju čula, telo.

Stoga, imamo koncept, koji je povezan sa ahamkara aspektom, ego principom ili „ja“ identitetom „ja“. Svi koncepti u životu potiču od ovog oblika „ja“ identiteta, prirode individualnosti. Kasnije se ovaj koncept, koji se razvija do nivoa „ja“ identiteta, probija do nižih delova uma: intelekta, pamćenja, procesa



razmišljanja, i prepoznajemo ga kao želju ili potrebu. Želja ili potreba ja povezana sa našim stremljenima, našim snagama i slabostima, i konačno se uobičuje radi ispunjenja praznine koju osećamo kada posmatramo sebe.

Šta je to želja? To jednostavno znači želeti da postignemo nešto što mislimo da nam trenutno nedostaje. Kako prepoznajemo to što nam nedostaje? Na podsvesnom nivou se odvija složen proces analize u kome suptilan um, ego princip, posmatra i proučava potrebe i odsustva nečeg što pokušavamo da nadoknadimo kasnije tokom života. Koncept se pretvara u želju, ta težnja se pretvara u potrebu, potreba se pretvara u akciju i akcija se pretvara u rezultat. U ovom procesu, svest, um, čula i telo rade kao jedna integrisana celina. U ovom trenutku ne postoji usmerenje za mentalnu energiju, ne postoji kontrola nad mentalnim silama koje se ispoljavaju u telu. Postoji unutrašnja zbunjenost. Postoji psihološka zbunjenost. Postoji nesvesna zbunjenost. Ali mi nismo svesni ove unutrašnje konfuzije dok se ne pojavi u prvom planu našeg svesnog uma.

Moderna psihologija kaže da postoji svesni um, podsvesni um i nesvesni um. Joga kaže da postoji aktivan um, pasivan um i uspavani um. Aktivan um je povezan sa svesnim umom, pasivan um je povezan sa podsvesnim umom i uspavani um je povezan sa nesvesnim umom. Ali povrh toga, postoji drugo stanje super-uma ili probuđenog uma u kome se ne razlikuju vidovi uma kao što su manas, budhi, čita i ahamkara. Bez obzira o kom stanjuuma govorimo, moramo da znamo da li je u pitanju podsvesno, nesvesno ili svesno stanje.

SWAN princip

Postoje izvesna načela koja zapravo upravljaju željama, namerama i pobudama. U jogi su ova načela poznata kao SWAN princip. SWAN je akronim: S označava snage (strengths), W slabosti (weaknesses), A ambicije (ambitions) i N potrebe (needs). Ovo su četiri načela koja čine našu ličnost. Kod nekih ljudi, preovlađuje unutrašnja snaga, umna snaga, snaga volje ili snaga sopstva. Kod drugih ljudi, pretežu slabosti kao što su nedostatak volje ili jasnoće misli. Neki ljudi se dublje povezuju sa svojim ambicijama i namerama i pokušavaju da ih dosegnu i ispune. Neki se ljudi više poistovećuju sa svojim potrebama, koje mogu biti fizičke ili društvene, vezane za porodicu, posao ili zajednicu.

Ispoljavanje naših snaga, slabosti, ambicija ili potreba je ono što određuje našu ličnost i čini nas onakvim kakvim smo danas. Kada smo u stanju da projektujemo snagu sopstva (ne višeg Sopstva već sebe koje je sadržano u ovoj ličnosti kao mešavina znanja, uma, čula i naše sposobnosti da postanemo deo šire slike), kada se sopstvo ispoljava na nivou snage, onda ta osoba ima posebnu prirodu. Mi kažemo da je ta osoba



sjajna, kreativna, dinamična, otvorena, saosećajna, da jasno razmišlja, da je spremna da pomogne i bude vođa mnogim ljudima. Ljudi dobijaju inspiraciju kada dođu u kontakt sa takvima osobama.

Kada se biće ispoljava kroz slabost, mi doživljavamo tu osobu kao zbumjenu ili slabu, bez sile, energije, snage ili živosti, nesigurnu i neodlučnu. Kada se biće izražava na polju ambicija i težnji, tu osobu doživljavamo kao nemilosrdnu i arogantnu, kao nekog ko krči sebi put na račun drugih, sebičnu. Kada se biće ispoljava kroz potrebe, onda stičemo utisak da je ta osoba egocentrična, da jedino brine o sebi, da je samoživa.

Biti svestan svoje unutarnje prirode

Na ovaj način se ličnost prepoznaće i definiše. Govorim sa jogičkog, ne sa psihološkog stanovišta, iako postoji mnogo sličnosti između moderne psihologije i jogičkog viđenja psihologije. Jogički model kaže da postoje dve dimenzije bića: jedna dimenzija koja se ispoljava kao SWAN princip i druga koja se ne pokazuje, suptilna i latentna. Svi naši pokušaji da na neki način dovedemo u red naše unutrašnje i psihološke poremećaje se odvijaju samo na manifestovanom planu. Pokušavamo da popravimo naše ponašanje tako što ćemo usvojiti neku ideju ili načelo.

Kada pokušavamo da usvojimo, živimo ili unesemo neko načelo u naše živote, ono postaje neka filozofija ili ideja sa kojom se poistovećujemo. Međutim, iz načela koje postane filozofija neće se roditi delanje. Postoji

rascep između naše lične filozofije i našeg delovanja u spoljnom svetu. Zašto? Nedostatak discipline, nedostatak svesnosti. Joga je veoma jasna kada kaže da je početak joge disciplina, disciplina koja nije nametnuta već je ishod svesnosti koja obuhvata različite vidove ljudske ličnosti.

U prvom stihu „Joga Sutri“, Patanđali kaže da je joga *anuśasana*. Ova reč se prevodi kao disciplina, iako to nije disciplina. „Anuśasan“ znači „svesnost o unutrašnjoj ličnosti koja se ispoljava u spoljašnjem svetu“. „Anu“ znači suptilan, „śasanam“ znači upravljati voditi, kontrolisati. Stoga, prema Patanđaliju, joga je način da upravljate unutrašnjom prirodom. To je način za harmonično podešavanje unutrašnje prirode tako da može i da se iskaže u spoljašnjem svetu. A to je početak joge.

Kako da osvestimo svoju unutrašnju prirodu tokom ovog procesa? Ne tako što ćemo sebi nametati određene koncepte i ideje, jer ukoliko pokušamo da nametnemo bilo šta svom umu ili prirodi, javić će se reakcija. Odbacićemo to, jer je to nešto što dolazi spolja, nešto što nije spontano i prirodno iznutra.

Uprkos svesnosti i razumevanju, mnogi joga praktikanti greše što prisilno usvajaju određene ideje, načela i discipline u svoj život ne bi li ga promenili, i ne uspevaju u tome jer pokušavaju da urade previše stvari.

Treba početi postepeno. Svami Šivananda je govorio: „Ako hoćeš da se usmeriš svoj um, sprijatelji se sa njim. Ne pokušavaj da budeš gospodar svog uma.“ Treba da učinite sebe prihvatljivim svom umu. To je načelo discipline.

Disciplina nije nešto na šta sebe primoravate, više je spontani ishod bliskosti i priateljstva sa sopstvenom prirodom. Kada govorimo o promeni naših gledišta, naših stavova i prirode, grešimo kada namećemo sebi neki sistem, neko pravilo, zakon koji nije u skladu sa našom prirodom, i onda naravno tokom vremena dođe do pobune.

Ako želimo brzo da promenimo strukturu našeg uma, nećemo uspeti. Pseći rep će uvek biti kriv. Ukoliko želite da ga ispravite, možete da ga stavite u cev, ali rep će biti prav samo dok je u cevi. Cev predstavlja krutu disciplinu. Kada uklonite cev, rep će ponovo biti kriv. Drugi način da ispravite rep je da ga odsečete tako da ne vidite krivinu, već samo patrljak. Patrljak će uvek biti prav. Nemojte misliti da je odsecanje nemoguće ili teško. Vrlo je jednostavno, odsecanje jednostavno znači promeniti ili preinačiti obrazac koji je trenutno preovlađuje i koji se ispoljava u vašoj prirodi.

Meditacija i otkrivanje svog SWANa

Ukoliko patimo od bilo kakvog mentalnog problema, prvo treba da meditiramo, da razmislimo. Kada otkrijemo u čemu je problem, mi vidimo samo simptom koji se spolja manifestuje. Nismo svesni uzroka koji stvara taj problem, bez obzira da li je u pitanju nesanica, gubitak pamćenja, fiziološki, emotivni ili moralni problem. Mi vidimo kako se taj simptom ispoljava u spoljašnjem svetu, što definišemo kao problem, ali ne shvatamo šta je njegov uzrok. Stoga, meditacija je prvi uslov da shvatimo uzrok umne ili emocionalne neravnoteže. Kako da ovladam svojom prirodom, kako da unapredim

moju ličnost, načela, ponašanje, način razmišljanja, svoje odnose, pobude? Kroz proces meditacije analiziramo svoje snage, slabosti, ambicije i potrebe.

Druga stvar koju bih preporučio je da objektivno napravite listu:šta smatrate svojim snagama, slabostima, ambicijama i potrebama. Ne mešajte svoje ambicije sa potrebama ili potrebe sa ambicijama. Ne mešajte svoje snage sa slabostima i slabosti sa snagama. Posmatrajte, razmišljajte o njima i napravite spisak. Ne pokazujte je nikome, to je vaša lična lista. Pogledajte je svaki dan i dodajte ili uklonite nešto sa spiska. Za tri ili četiri meseca, imaćete ili jako dugačak ili jako kratak spisak kako se vaše razumevanje ili svesnost budu razvijali. Kako se sposobnost da se nosite sa različitim mentalnim stanjima bude poboljšava, shvatićete da je upravljanje umom vrlo jednostavan proces. Ne treba vam psihanalitičar ili psihoterapeut za to, a pri tom je sjajna stvar koju radite za svoje lično zadovoljstvo i postignuće.

Mantra

Praktikovanje mantre je treće sredstvo za dublju ulazak i harmonizaciju svoje unutrašnje prirode. Mantre su zbirke zvučnih vibracija. Mi sada znamo da svaki zvuk stvara određenu psihološku reakciju, da svaka rečenica izaziva neki odziv. Rečenica: „Ti si divan-na“ će pobuditi emocionalni odgovor, osećanje, senzaciju. Osećaćete se vedro, srećno, otvoreno i slobodno. Rečenica: „Ti si beznadežan-na“ će izazvati drugačiju reakciju. Učiniće da se osećate ograničeno, sputano, zatvoreno, neizvesno i nesigurno u vezi sa sobom. „Ti si divan-na“ i „Ti si

beznadežan-na“ su rečenice koje intelektualno razumete, ali reakcije na njih nisu intelektualne. To su osećanja. Osećanja ne možete trenutno da prepozname ili analizirate.

Slično, mandre su kombinacije različitih zvukova ili slogova koje izazivaju nesvesnu reakciju koja ne ide iz intelekta.

Ona stimuliše psihičku ličnost ili psihičke centre i vi se iznutra osećate mirnije, usklađenije i harmoničnije.

Mandre se koriste da umire unutrašnje nemire i saberi umnu rasutost. Mandre se koriste da smire stvaranje mentalnih slika, da umire podsvesne i nesvesne uzburkanosti i da otkrijete stanje tištine i smirenosti, što je odraz vašeg unutrašnjeg sklada. Snaga se nalazi u stanju unutrašnjeg sklada.

Reč „mantra“ takođe znači oslobođenje uma od spoljašnjih uznenamireva, kao i usredsređivanje i fokusiranje uma ka unutra. Kada usmerite um ka unutra, u tom stanju mira i tištine, i kada ste u stanju da zadržite sliku u umu, tada ste našli izvor svoje unutrašnje snage.

Trostruki proces

Meditacija, otkrivanje vaših SWAN principa, kao i praktikovanje mandre su veoma moćan vid jogičke psihoterapije za prevazilaženje nesklada u ličnosti, umu i emocijama. Kada budete mogli

da kombinujete meditaciju sa promenama u dnevnom rasporedu i kada uspete da kombinujete meditaciju sa svesnošću, onda počinjete da živate život sa radošću. Mi ne možemo da promenimo okolnosti i situacije, ali možemo da izmenimo naš doživljaj.



Ljudi bi trebalo da budu srećni da saznaju ko su. Mi smo veoma slabi. Negativnosti i pozitivnosti sa kojima se susrećemo u životu jako utiču na nas i naše reakcije su vođene tim negativnim ili pozitivnim podsticajima. Koja je naša prava priroda? Mi nismo svesni ko smo u stvari. Mi postajemo ono što drugi ljudi projektuju na nas i zbog toga je meditacija korisna. Ona omogućava da shvatimo našu ličnu prirodu, da se poistovetimo sa njom i da prevaziđemo kaprice svoje prirode i ličnosti i doživimo unutrašnji rast.

Nema svrhe pričati o tome kako um, ego ili intelekt funkcionišu. Oni rade i to je dovoljno. Kako rade, ne znamo i nema potrebe da se time opterećujemo. Mi treba da znamo kao da vladamo situacijama, okolnostima i uslovima koji menjaju sliku koju imamo o sebi. Tri procesa su:

1. meditacija kao sredstvo za samoanalizu i otkrivanje naših snaga, slabosti, ambicija i potreba,
2. identifikacija ove četiri oblasti, poznatije kao SWAN princip, i
3. harmonizacija unutrašnjeg bića pomoću mandre.

To su stvari koje vode ka povećanoj svesnosti i skladnijem učešću u životu, a tada će vas drugi videti kao

uravnoteženu osobu. To da vas drugi smatraju za uravnoteženu osobu je jedan od najvećih kvaliteta koji možete da posedujete, jer to znači da se u vašem životu ravnoteža i sklad vide golin

okom. To je sve što nam je potrebno da bismo učinili naš život i svet prelepim. ☸

Aix-les-Bains, Francuska, April 1997.

SWAN

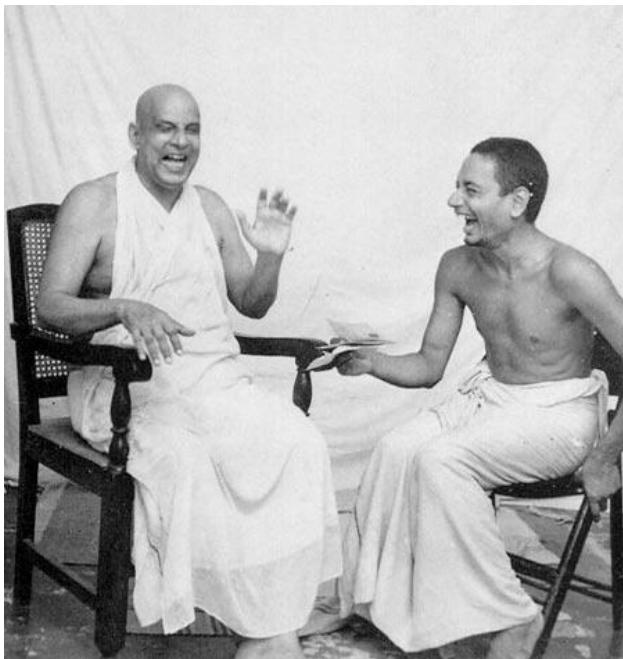


Terapija humorom

Dr Svami Šankardevananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 1998.)

ma nešto zajedničko za većinu bolesnih ljudi, a to je da su svi oni nesrećni. Mali broj ljudi može sa mirom da prihvati svoju bolest i da postane svestan šta se krije ispod njene površine,



jer im nedostaje razumevanje zakona uzroka i posledice, kao i znanje šta znači zdravo življenje. *Santoša* ili ispunjenost je ključ oporavka od svih mogućih nelagoda, kao što je napetosti zabrinutost, stres i uopšte lošeg zdravlja. Kada budemo mogli da gledamo na sve svoje probleme kao na prepreke na našem putu koje imaju za cilj da nas učine snažnim, zrelijim i zdravim, odnosno upotpunjениm, onda ćemo postati zadovoljni i vedri ljudi. Možemo videti

život onakvim kakav jeste i to sa vedrim sjajem u očima.

Zaista, vedrina i raspoloženje su apsolutno neophodni svima koji idu putem joge ili putem duhovnosti. Mi se prečesto zaglibimo u preozbiljnost, intelektualizam, mozganje, teška razmišljanja o budućnosti ili prošlosti, ili raznim drugim stvarima i tako izgubimo osećaj za sadašnjost, pa ne možemo da vodimo svoj život relaksiranog i slobodnog uma. Mi imamo tendenciju da sebe i ceo svoj „put“ shvatimo preozbiljno i da brinemo o stvarima koje se ionako nikad neće desiti. Lek za ovu bolest je humor.

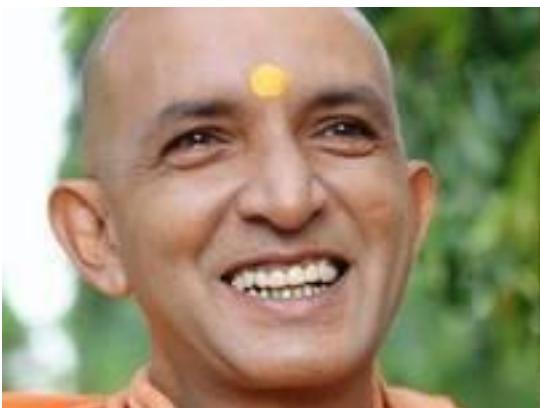
Sreća – ključ dobrog zdravlja

Trebalo bi da svi razvijemo sposobnost da u svemu vidimo vedru stranu, jer je vedrina božanski kvalitet i, kao i sreća, ključni faktor dobrog zdravlja. Ona nas oslobađa od očekivanja, uslovjenosti, želja, ograničenja. Ona čini samu suštinu prosvetljenja. Svi duhovni učitelji je poseduju i prosti zrače vedrinom na sve oko sebe. Njihov je život kosmički humor ili *lila*. Oni igraju božanske igre sa nama i smeju se našoj budalastoj ozbiljnosti.

Ponekad nije lako uvideti smešnu stranu neke situacije u kojoj smo se zatekli, zbog toga što mi verujemo da su neke stvari izuzetno važne i da ih stoga moramo poštovati. Kada krenemo na duhovno putovanje mi se trudimo da skinemo teret sa svojih pleća i otklonimo težinu života tako da se možemo slobodno i lako kretati dalje. Mi treba da prevaziđemo naša verovanja i prihvatimo nove „istine“ dok ne budemo mogli da ih prevaziđemo. Potom kada ovladamo sobom, stvari koje smo nekad smatrali veoma važnim i ozbiljnim, postaće nam kao kamenčići ili neke bubice, a ukazaće nam se prava perspektiva koji su prioriteti u životu. Ono što treba da stavimo u prvi plan u tom novom poretku su humor i sreća, zadovoljstvo životom, vedar mentalni stav i pozitivan pogled na svet.

Joga i buđenje radosti

Moramo da ponovo probudimo osećaj skладa i da povratimo naš zdrav razum i smisao za humor. Kakve koristi ima od učenja i delanja ako nema radosti u tome? Ova radost predstavlja suštinu *karma* joge, ona je osnova *gjana* joge, *bhakti* i tako dalje. Kada nosimo radost u srcu, *karma*, *gjana* and *bhakti* joga dolaze spontano i svaka od njih samo nastavi da uvećava našu radost, i kao



što se grudva snega kotrljajući uvećava, tako se stvara jedan vrli povratni uticaj kojim se stalno poboljšava i naše zdravlja, jača razumevanje i život postaje sve bolji i bolji. To je suština joge: učiniti život boljim.

Ali kako dostići tu radost kada smo zaglavljeni u blatu lošeg zdravlja i drugih životnih problema? Asana i pranajama svakako pomažu, jer čine da se telo i um osećaju bolje, pojačavaju vitalnost i učine da um postane pozitivniji, kao i naši pogledi na svet kako spoljašnji tako i unutrašnji. Meditacija isto pomaže, jer možemo bolje sebe da vidimo. Mi postanemo ponovo svesni svoga mesta u univerzumu, svog značaja i istovremeno svoje beznačajnosti. Postajemo svesni i svojih iluzija, verovanja, krutih mentalnih stavova, a istovremeno i hiljada divnih stvari koje postoje na svetu: neba, sunca, cveća, ptica, oblika, muzike, arhitekture i ljudi u nebrojenim oblicima složenosti ali i jednostavnosti, u svoj njihovoj raznolikosti, oblika, veličina. Budimo se uviđajući da nas naše želje ograničavaju i da postaju lanci kojima sami sebe vezujemo. Sve ljudske slabosti kao: ljubomora, ponos, ljutina i drugo, postaju jednostavno detinjarije u svetlosti humora i unutrašnjeg osmeha.

Transcedentalni humor

Na istoku je pričanje priča i šala popularan metod da se potakne duhovitost i povisi svest. Te priče kroz šalu daju pouku pa i nešto pride, što pojačava našu svesnost o životu. Ovaj metod je možda najpoznatiji u pričama Mule Nasrudina koje potiču iz trećeg veka naše ere, a danas su poznate širom sveta. Ove su priče vekovima korišćene da prenesu transcedentalnu poruku i

pomognu ljudima da se iskobeljaju iz mreža ozbiljnih misli. Na primer:

Grupa sufista, jogina i okultista je sedela i razgovarala. Jedan od njih, jedan kaluđer, izjavlja: „Moj učitelj me je naučio da sve dok se čovek kome nije učinjeno ništa nažao, ne bude osećao ozlojeđenim zbog zlog dela isto onako kao što se oseća čovek kome je učinjeno zlo, ljudski rod neće biti ostvaren.“

Za trenutak je vladala značajna tišina a onda Mula progovori: „Moj učitelj me je naučio da niko ne treba ni na šta da bude ogorčen, sve dok ne bude siguran da je ono što misli da je loše zaista loše, a ne prikriveni blagoslov!“

Koristeći šalu Mula je uspeo da doda jednu novu dimenziju našoj svesti, time što je odbio da prihvati verovanja drugih ljudi ili relativne istine zdravo za gotovo, jer ih on vidi kao ograničenja u sagledavanju realnosti.

Nasrudin beše kod kralja koji mu se žalio da su mu podanici lažljivi. „Vaše visočanstvo“, reče Nasrudin, „ima istine i istine. Ljudi treba da se uvežbaju sa pravom istinom pre nego što počnu da koriste relativnu. Ali oni uvek rade obrnutim redom, pa uzimaju sebi slobodu da koriste svoju ličnu istinu, jer instiktivno znaju da je ta istina njihov sopstveni pronalazak.“

Kralj se namrštio, „Ima pravih stvari i lažnih stvari. Nateraću ljudi da govore istinu i tako uspostaviti kod njih naviku da budu istinoljubivi.“

Sledećeg jutra objaviše da će svako ko slaže biti obešen i da će svima koji žele da uđu u grad biti

postavljeno pitanje na koje će morati da odgovore iskreno. Nasrudin, koji je čekao ispred kapija grada, prvi se zaputi napred. Kapetan garde ga upita: „Kuda si pošao? Odgovori iskreno inače ćeš biti obešen.“

„Idem da me obese na onim vešalima“, reče Nasrudin.

„Ne verujem u to što kažeš“, reče kapetan.

„Dobro, ako lažem vi me obesite!“

„Ali onda će tvoje reči biti istinite.“

„Upravo tako“, reče Nasrudin, „to je tvoja istina“.

Ima i drugih „šala“ osmišljenih da nas probude, na primer, kada je Nasrudin u čajdžinici ustao i izjavio da je mesec korisniji od sunca. Kada ga upitaše zašto, on odgovori: „Zato što nam noću više treba svetlosti“.

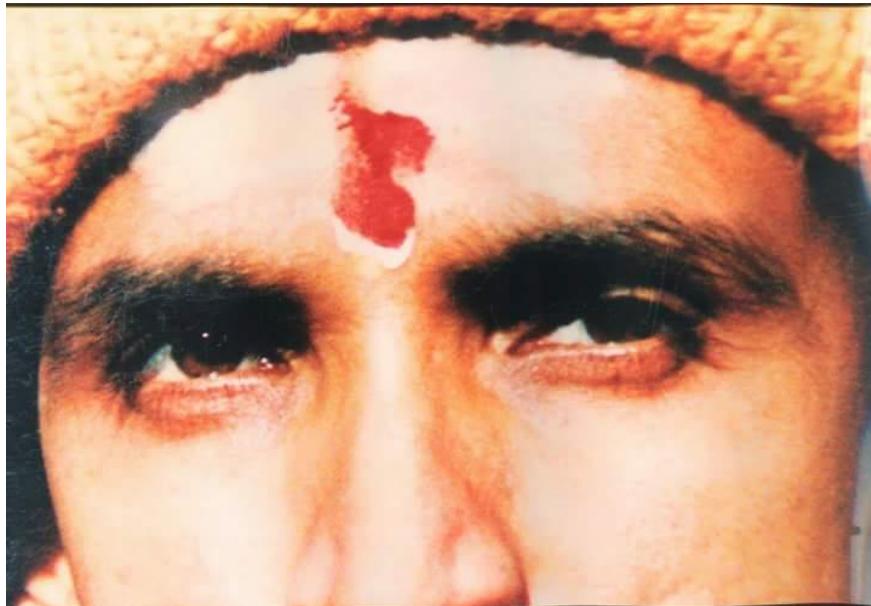
Smeđe je zarazna bolest

Ovakav pogled na život služi tome da razbijje naše tvrdokorne stavove, ona verovanja i šeme razmišljanja koje dovode do mentalne tenzije i lošeg zdravlje, i na taj način čini deo gjana joge. Tako da gjana i ostali aspekti filozofije ne moraju biti suvoparne, nerazumljive tirade o prirodi života i univerzuma. Joga obuhvata i prethodno navedene metode koje imaju za cilj da stvore intuitivne uvide, koji će da prošire i oslobole naše poimanje.

Kroz humor, vedrinu, zadovoljstvo i uz pomoć spontanog i kreativnog pristupa životu, mi se lečimo od potištenosti, beznadežnosti, bespomoćnosti, depresije i uznemirenosti pa tako i napetost nestaje. Na taj način postajemo slobodni da plovimo kroz život reagujući spontano, a samim tim na najbolji mogući način, na događaje u našem okruženju. Sa humorom brinemo manje i imamo više od života. Ako do bolesti i dođe, gledamo na nju iz pozitivnog ugla. Naše veze sa drugim ljudima postaju bolje jer

smo sposobni da vidimo i vedru i duhovitu stranu raznih situacija, koje bi ranije dovodele do napetosti i disharmonije. Humor i sklad idu ruku pod ruku. Smeh jeste zarazan, ali ovu vrstu zaraze ne treba suzbijati.

Ako bolujete od neke bolesti, probajte da koristite terapiju humorom i otkrijte jeftin, efikasan i prijatan način da uklonite osnovni razlog vaše bolesti i patnje. ☩



“Lekar misli da je advokat mnogo srećan. Advokat misli da je biznismen srećniji. Biznismen misli da je sudija više srećan od njega. Sudija misli da je profesor srećniji.

Niko nije srećan. Car nije srećan. Diktator nije srećan. Predsednik države nije srećan. Ko je onda srećan? Mudrac je srećan. Pravi jogin je srećan. Tapasvin je srećan. Srećan je onaj ko je ovладao umom.”

Svami Šivananda

Kako ublažiti bol

Rezultati naučnih istraživanja koje je sakupio Dr Svami Šankardevananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 1979.)

Bol je deo života sa kojim samo nekolicina ljudi može da se suoči, prihvati ga, razume i prevaziđe ga. Zbog ove činjenice, ogromna količina vremena i novca se ulaže u traganje za što efikasnijim načinima za ublažavanje bola. Počev od prve upotrebe opijuma u drevnoj Kini, stalno se uvećava lista lekova i narkotika koji imaju za cilj da olakšaju ljudsku patnju. Od dobro poznatog aspirina do narkotika kao što je morfijum, od lokalnih anestetika do podsecanja nervnih vlakana u kičmenoj moždini. U potrazi za efikasnijim ublažavanjem bola, hemičari su nedavno sintetizovali lek Burenorfin (Buprenorphine) koji je pedeset puta jači od morfijuma.

Bol izaziva takve nepoželjne konotacije u umu modernog čoveka da naučnici pokušavaju da otklone svaku mogućnost ovog iskustva iz našeg života. Iako ovakav pristup možda izaziva poštovanje i čak izgleda saosećajno, on je zasnovan na nepoznavanju osnovnih zakonitosti ljudskog života. U opasnosti smo da propustimo poentu bola i zaboravimo važnu ulogu koju on ima, podsećajući nas da je potrebno da prevaziđemo naše materijalno postojanje.

Bol je verovatno naš najveći učitelj i, zajedno sa mnogim drugim iskustvima, može nam biti od koristi u potrazi za višim životom. Khalil Džibrān, libanski pesnik i mistik, opisuje bol kao "razbijanje ljske koja sputava naše

razumevanje". Treba razumeti da nas iskustvo fizičkog, mentalnog i emotivnog bola, ako ga prihvatimo i pozitivno iskoristimo, vodi do širenja svesti.

Kada širimo i oslobađamo našu svest, bol života nestaje. Zapravo nije bol taj koji nestaje, već mogućnost da nas on povredi. Jer se u iskustvu blaženstva bol i radost stapaju, i sva životna iskustva vode ka povišenoj svesti. U nastojanju da stvorimo svet bez bola istovremeno uklanjamo mogućnost radosti, jer su ova dva iskustva međusobno povezana. Samo kada smo iskusili bol, možemo zaista da cenimo radost. To su dva ekstrema jednog istog iskustva.

Bez patnje i zadovoljstva, naš život postaje dosadan. Pokušavajući da po svaku cenu izbegnemo patnju, počinjemo da živimo u neurotičnom svetu fantazija. Naravno da нико не voli patnju, ali kada shvatimo da su patnja i bol neophodni deo života tada postajemo sposobniji da ih prihvatimo i hrabro se suočimo sa njima. Kad zauzmemo ovakav hrabar stav, bol gubi moć nad nama jer njegovo najjače oružje leži upravo u strahu koji on izaziva u nama. Zapravo, nikad nije toliko strašno koliko mislimo da će biti.

Da bi ublažili patnju i ispravno sagledali našu borbu protiv bola, potreban nam je sistem kao što je joga. Joga nam nudi tehnike da ojačamo telo, emocije i um, kako bismo mogli da se

nosimo sa bolom. To ne znači da je joga protiv korišćenja analgetika u slučajevima intenzivnog fizičkog bola. Međutim, joga nam omogućava da manje zavisimo od njih i da ih koristimo samo kada je to zaista neophodno. Istovremeno, joga nam nudi mogućnost da se razvijamo i proširimo svest. Tada strah od bola nestaje, naš um jača i učimo životne lekcije. Patnje i traume moraju nam postati kao mala deca koja nas ponekad iznerviraju, ali ih razumemo i prihvatomamo kao takvu, i igramo se sa njima.

Šta je bol?

Fizički bol je reakcija izazvana stimulacijom određenih nerava u telu. Ova reakcija ima dve glavne komponente – objektivnu i subjektivnu:

1. Objektivni aspekt uključuje nervne završetke koji su aktivirani bolnim podražajem kao što je fizička trauma (udarci, rezovi, itd). Signal se šalje mozgu putem koji se zove spinotalamički trakt i pruža se kroz kičmenu moždinu. On ulazi u deo srednjeg mozga koji se zove talamus i potom nastavlja dalje, i percepcija bola se registruje u višim predelima kore velikog mozga. U međuvremenu dolazi do refleksne reakcije u kojoj se zahvaćeni deo tela pokreće nesvesnim mišićnim kontrakcijama, kako bi se izbegao dalji bolni podražaj i povreda. Nakon par sekundi postajemo svesni bola i naše refleksne telesne reakcije na njega.

2. Subjektivni aspekt uključuje našu psihološku reakciju na bol. Ovo se dešava kasnije, a varijacije u ovoj komponenti su beskonačne. Svaka osoba reaguje na svoj način, zavisno od načina na koji je odgojena i formirana. Neki ljudi su, na primer,

naučeni da tretiraju bol kao prirodan deo života i on malo utiče na njih. Australijski aboridžini, afrička plemena ili američki indijanci, koji su iskusili teškoće života sa prirodom i bili podvrgnuti iskušenjima postupka inicijacije, su manje pogodjeni bolom nego njihova civilizovana braća odgajana u krilu luksusa. Dakle, naša uslovjenost određuje našu reakciju na bol, bez obzira da li plačemo ili se "osmehujemo i nosimo sa njim" na spartanski način.

Kako se nositi sa bolom

Lako je reći da je bol samo u umu, ali kako da se nosimo sa njim kada ga zapravo iskusimo? Ovo je bila tema svetske konferencije održale u Montrealu 1978., na kojoj se diskutovalo o bolu, njegovim mehanizmima, psihologiji i značenju.
*1 Nalazi ove konferencije ukazuju na činjenicu da imamo sposobnost da se oslobođimo uslovjenosti koja nam uzrokuje toliko boli, i da uspostavimo kontrolu nad reakcijom koju bol potakne u nama. Konferencija se bavila temama kao što su: hipnoza, biofeedback i akupunktura, koje su blisko povezane sa jogom. Jedan od glavnih zaključaka konferencije je da ako postanemo svesniji sebe, mi u stvari možemo smanjiti bol u životu.

Joga je naučni sistem pomoću koga na početku opuštamo tenzije u telu i umu i istovremeno postajemo svesniji, kako samog bola tako i načina na koji možemo da ga kontrolišemo. Ovo se postiže putem asana, pranajama, mudri, bandhi i meditativne svesnosti koja uključuje i relaksaciju i koncentraciju. Joga je prefinjeni metod zato što nam nudi superiorne tehnike pomoću kojih

postajemo svesniji dubljih psihofizioloških procesa.

Asane otpuštaju telesnu napetost i kada ih radimo svesno, postajemo sposobniji da odgovorimo na potrebe našeg tela jer jasnije spoznajemo njegovu strukturu. Pranajame, mudre i bande povećavaju svesnost i kontrolu nad energetskim sistemima. One testiraju naše fiziološke mehanizme do njihovih granica i tako nas uče o prirodnim ograničenjima koja su inherentna u našem telu. Istovremeno nam omogućavaju da prevaziđemo ova ograničenja koja su nam uglavnom nametnuta ili smo ih sami usvojili tokom života. Meditacija je direktno sredstvo za širenje svesnosti i omogućava nam uvid u prirodne procese i odnos između tela i uma. Joga tehnike nas čine svesnjim unutrašnjih procesa i tako učimo da ih kontrolišemo. Kada ovi unutrašnji procesi nisu pod našom svesnom kontrolom, oni se lako poremete pod dejstvom unutrašnjih i spoljašnjih naprezanja i napetosti, i dovode do bola.

Širenjem svesnosti učimo o nama samima, o našim uslovjenostima i ograničenjima. Iskustva iz prošlosti registrovana su u našoj podsvesti, kako na mentalnom tako i na neurološkom nivou. Programirani smo da na tačno određeni način spoznajemo svet i reagujemo na njega. Često preterano ili prerano reagujemo na podražaje iz životne sredine, iako su oni suštinski benigni. G.N. Krizhanovski sa Instituta opšte patologije u Moskvi je pokazao da se bol može eksperimentalno indukovati kada se grupa neurona u mozgu uznenemiri i prirodna kontrola nad njima izgubi, to jest kada neuroni počnu da nekontrolisano emituju nervne impulse. *2

Takođe je pokazao da sličan neurološki obrazac može da doveđe do smanjenja bola.

Čini se da pojavom haotične neuronske aktivnosti u mozgu postajemo skloniji bolu. Međutim, uspostavljanjem kontrole nad funkcijama nervnog sistema možemo poništiti ove obrasce koji nas dovode do bolnog doživljaja života. Po studijama elektroencefalograma pokazalo se da meditacija definitivno može pomoći da to učinimo.

Ljudi koji pate od hroničnog bola su često depresivni i imaju lošu sliku sebe. Do sada je bilo teško utvrditi međusobnu vezu između ove dve pojave. J.J. Marbah i J.A. Lipton sa Kolumbija univerziteta u Americi proučavali su 75 obolelih od hroničnog facijalnog bola i otkrili su da je kod ovih osoba iskustvo „gubitka“ bilo značajnije zastupljeno nego u kontrolnoj grupi. *3 Izvedena je prepostavka da je ova vrsta ličnosti predisponiranija prema percepцији bola nego emocionalno zdrava ličnost.

Sposobnost joge da nam ulije osećaj samopouzdanja i učini nas sposobnijim da se suočimo sa životnim problemima, i da povisi naš nivo energije čime možemo prevazići depresiju, čini je idealnom metodom za prevazilaženje subjektivnih elemenata emocionalnog bola. Redovnim radom joge polako brišemo mentalne i neuronske obrasce koji vode anksioznosti, depresiji i negativnoj percepцијi života. Ono što je nekada izgledalo kao izvor bola, polako postaje sredstvo za bolje i radosnije posmatranje života.

*1-3 "Konferencija o bolovima u Montrealu vidi um kao Faktor X" Brain/Mind Bilten, vol 3, br. 22, Oktobar 2, 1978. 

Jogom protiv depresije

Svami Satjaprakaš Sarasvati (Engleska, Velika Britanija)

(Yoga Magazine, septembar 2000.)

Inspiraciju da naučim o tome kako se depresija savladava jogom, dobila sam direktno od Svami Satjanande Sarasvatija iz „Biharske kole joge“. U knjizi „Nava Jogini Tantra“ (1) on kaže: „Depresija nije toliko stanje nedostatka energije, već je to više vrsta psihičke blokade u energetskom toku“.

Svako ko je patio od depresije, koju pre svega treba razlikovati od onoga kada se povremeno osećamo jadno, potvrđiće da je ovaj iskaz tačan. Osećanje dubokog zamora, beživotnosti i apatije, koje je često propraćeno dubokim povlačenjem u sebe i snažnim osećanjem inferiornosti, su simptomi stanja depresije. To je stanje istinskog tamasa, pri čemu, inače sposobnog čoveka, i najobičnija obaveza odjednom zamara i potpuno smlavi.

Ako sledimo joga pristup, nećemo odmah tražiti uzroke depresije, već ćemo prvo da se osvrnemo na energetsko stanje te osobe. To neće biti tako lako, jer osoba verovatno previše razmišlja a nedovoljno je fizički aktivna, bilo u formi fizičkog



rada, sporta, baštovanstva ili joga asana. Znači prvi pristup po jogi je da treba raditi hatha jogu, da bi se ponovo uspostavila ravnoteža izmedju „ha“ i „tha“, pingala i ida nadija. Znamo da je cilj hatha joge da uravnoteži protok energije, prane, u ova dva nadija, da ne bi preovladavale ni fizičke ni psihičke sposobnosti u čoveku. U jogičkom tretmanu depresije ovo je centralno načelo.

Šatkarme

Logično je (mada ne uvek i praktično) početi sa praksama šatkarmi, odnosno, praksama čišćenja, manje zbog njihovog

fizičkog dejstva uklanjanja viška *kafa doše*, a više zbog njihovog energizirajućeg dejstva. Počnite od čišćenja jezika, đihva dhauti ili đihva šodhane (2), jer to većina ljudi može lako da prihvati i usvoji kao deo svakodnevne rutine uz pranje zuba. Kada se pravilno izvede đihva šodhana, ona izazove refleks povraćanja koji momentalno podiže energiju. Zatim bih ja uvela praksu đala neti (3), čišćenje nosa, korišćenjem hladnog slanog rastvora radije nego mlakog slanog rastvora, što je inače uobičajeno. Blagi šok koji da hladna

slankasta voda, ima razbuđujući efekat na mozak, a naglašeni izdisaji koji se potom rade, (a obavezni su da bi se osušile nosne šupljine), podići će nivo energije.

Važno je utvrditi da li osoba uz depresiju ima i simptome anksioznosti. Klinički se ta dva stanja vrlo često javljaju zajedno. Čovek se oseća čas inertno i depresivno, a čas bez očiglednog povoda i razloga izuzetno nervozno i anksiozno, često sa mogućim napadima panike. (U alopatskoj medicini taj sindrom je prepoznat, pa se često prepisuje lekovi sa kombinovanim delovanjem i na anksioznost i na depresiju.) Što se tiče energije, možemo reći da se u ovom stanju može očitati prekomerna aktivnost čas u idu, čas u pingala nadiju.

Sledeću praksu čišćenja, kundal kriju (vaman dhauti) (4) mogu da rade samo oni koji nemaju anksiozne simptome u okviru depresije. Ta praksa podrazumeva pijenje mlake slane vode koja se zatim izbaci i time očisti želudac na fizičkom nivou. Ipak je ova praksa vrlo korisna u borbi sa depresijom jer otklanja energetske blokade koji nastaju zbog konstantnog zataškavanja bolnih emocija.

U psihoterapeutskim krugovima je opšte prihvaćeno da je depresija posledica potisnutog besa, pa terapije kao Geštalt omogućuju osobi da izbaci taj neiživljeni bes. Tako ogromna količina energije koja je bila korišćena za potiskivanje nagomilanog besa, biva oslobođena da bi moglo da se uživa u životu i raduje. Kundal krija ima sličan efekat, a pošto zaobilazi svesnu spoznaju, uspešna je kod onih koji se opiru psihoterapiji (ili ne mogu da je priušte).

Jasno je da ove prakse čišćenja moraju da se uvode postupno, u skladu sa potrebama, prema temperamentu i razmišljanju te osobe.

Asane

Asane su vrlo važan deo programa oslobađanja od depresije, posebno dinamični stojeći položaji kao i serija surja namaskara. Idealne su jače asane u kojima se savijamo unazad kao što su bhuđangasana, uštrasana i dhanurasana, jer direktno utiču na nadbubrežne žlezde, a indirektno i na štitnu žlezdu. Naravno ovo sve treba da se prilagodi prema kondiciji i dobu osobe u pitanju. Često osobe koje imaju dugu istoriju psihičkih problema imaju i kruto telo, pa se i zbog toga ne osećaju dobro. U takvim slučajevima moramo početi učenje asana sa pripremnim praksama, kao što je pavanmuktasana serija prvi deo (5), što će



omogućiti vežbaču da bezbedno napreduje ka jačim asanama.

Skorašnja naučna istraživanja su pokazala da sve dinamične fizičke vežbe dovode do lučenja endorfina, to su supstance koje utiču na mozak tako što podižu raspoloženje (stvarajući faktor „dobrog raspoloženja“). Naravno mi znamo da joga asane imaju mnogo dublji efekat na čitav organizam, na spregu uma i tela.

Pranajame

Prakse pranajama mogu mnogo da doprinesu da se čovek dobro oseća, tako što pružaju sposobnost i samouverenost da mogu da kontrolišu svoj fiziološki odgovor na stres. Važno je da osoba osim savladavanja raznih praksi shvati kada koju od njih treba da primenjuje. U ove svrhe koristim klasifikaciju datu u knjizi „Prana Pranajama Prana Vidja“ (6) koja se lako usvaja i pamti.

Počinje se sa nadi šodhanom, uravnotežujućom pranajamom, koju svako može bezbedno da radi. Odmah se primeti njen umirujući efekat, osećaj spokojsstva koji daje. Ona pomaže da se razume kako veća prohodnost jedne nozdrve utiče na stanje uma. Dublji razgovori o ovoj pranajami mogu da navedu vežbača do osnovnih saznanja o svara jogi i kako mogu da odaberu vrstu aktivnosti shodno nozdrvi koja je više protočna u tom delu dana.

Uđaji pranajama (osnovni oblik) se uči kao glavna umirujuća pranajama. Ljudi koji pate od depresije ne izgledaju kao da im treba smirenje, ali oni su često u stanju uzinemirenosti, posebno noću. Svako ko ima napade panike i neodređene

uzinemirenosti, vrlo brzo počne da ceni ovu vežbu, posebno što ona može da se radi bilo gde i bilo kada, a da ne privlači pažnju drugih.

Bhastrika i kapalbhati su vitalizirajuće pranajame koje omogućavaju da se podigne nivo energije brzo i kad god se to poželi. Za osobe koje pate od depresije to znači da mogu da aktivno započnu novi dan, umesto da podlegnu iskušenju da ostanu u krevetu. Uz dodatak bandhi na ove dve pranajame, one postaju najmoćnije i najefikasnije sredstvo u borbi sa depresijom. (Naravno, osoba mora da zna da ove dve pranajame mogu da pojačaju nemir, pa ih treba koristiti razborito i oprezno.)

Psihofiziologija

Joga se bavi psiho-fiziologijom čoveka. Nama je poznato da prana prožima sve nivoe našeg bića, od anamaja kože do manomaja i vigjananamaja kože. Osećanje beživotnosti i obamrlosti, tako karakteristično za stanje depresije, se može razumeti ne kao stanje odsustva energije (tako mnogi depresivni ljudi opisuju sebe: „Uvek sam umoran, nemam energije“) već kao stanje blokirane energije i poremačaja u njenom toku. U „Nava Jogini Tantra“ se kaže: „Vilhelm Rajh je ukazao da se zastoji i sklad u mentalnoj energiji odražavaju na telu, tako da se represija ispoljava kao psihofizički čvor zvan „mišićni oklop“ ili u jogi poznat kao granthi. Iako prvo bitno zamišljeni kao odbrambeni mehanizmi koji štite osetljive delove mozga od većih oštećenja, ovi čvorovi su vrsta čorsokaka koja preseca zdrav protok energije i odseca nas od čitavih delova našeg bića. Osećaji su gotovo umrtvljeni i mi postajemo ispraznjena osoba.“

Bandhe

Prakse bandhi upravo rade na granthijima. Mula bandha (7) podiže energiju i započinje proces vraćanja potisnutih doživljaja u svesno poimanje. Udijana bandha je efikasna da se popuni i smanji osećaj praznine koje depresivni ljudi često doživljavaju. Ona je često dramatično efikasna u post natalnoj depresiji kada je žena fizički „izgubila“ deo sebe. Rađanjem bebe žena se oseća (svesno ili nesvesno) praznom, ogoljenom. Pošto se bandhe mogu praktikovati samo rano ujutru, pre unošenja bilo kakvog jela i pića, to može ohrabriti osobu da tu praksu ustali kao svoju jutarnju joga rutinu. Koristi se momentalno pokazuju i osete i to onda motiviše da se nastavi sa radom.

Treba promeniti mentalne šeme

Nemanje motivacije je jedna od najvećih prepreka koju depresivne osobe treba da prevaziđu. Oni možda znaju i priznaju da im redovno vežbanje joge pomaže da se osećaju bolje, ali je njima vrlo teško da je redovno rade. Shodno tome prakse koje zahtevaju malo vremena a daju nesumnjivo

poboljšanje raspoloženja su najbolji izvor motivacije. Postepeno će to poboljšano raspoloženje dovesti do prihvatanju sveobuhvatnijeg joga programa, a to će



poboljšati i opšte zdravlje i raspoloženje, i tako će se začarani krug depresije prekinuti.

Isto tako, kada se energija odblokira, a raspoloženje popravi, promeniće se i način razmišljanja. Neke moderne škole psihologije tvrde da depresivne osobe razmišljaju pogrešno. One obično ne vide svoje dobre osobine i bave se samo osećajem svoje neadekvatnosti i nemoći, bez obzira što ih drugi vide u drugaćijem svetlu. Koliko puta porodica i prijatelji kažu depresivnoj osobi: „Ti si divna osoba, tako talentovana i postižeš toliko...“, ipak on nije sposoban da čuje te reči jer je zatvoren u svojim mislima do te mere da odbacuje svaku realnost. Ironično je da takvi dobromerni komentari često služe da povećaju a ne da smanje osećaj otuđenja i osoba se još više povlači u svoj svet samo-destruktivnog razmišljanja, i vrti se u krug.

Relaksacija

Relaksacija igra važnu ulogu u joga tretmanu depresije. Ona nudi mogućnost predaha od neprestanog toka negativnih misli. Kada se um potpuno angažuje u sistemskoj relaksaciji kao što je joga nidra (8), on se odmori i osveži na dubokom nivou. Pažljivo odabrana sankalpa (lična odluka) u toku ove prakse, pomoći će mu da ojača i poveća svoje samopoštovanje. Tako da će

odluka da se pola sata svakog dana posvetite brizi o sebi na ovaj način, biti važan korak ka isceljenju. To će rezultirati povećanom energijom i smanjenjem umora, a vrlo verovatno će vežba i prijati!

Meditacija

Kada osoba sa depresijom već počne da radi hatha jogu sa ciljem da poboljša stanje energetskog nivoa i stekne bolju uravnoteženost, tada se otvara mogućnost da se počne sa traženjem pravog uzroka depresivnosti kroz praksu meditacije. Ponekad depresivni ljudi žele da odmah na početku nauče meditaciju, verujući da će to rešiti njihove probleme, ali to neće biti od neke pomoći jer su oni još uvek previše tamasični da bi meditirali na pravi način.

Praksa meditacije antar mouna (9) se pokazala kao dosledno korisna u procesu razumevanja uzroka depresije. U ovoj praksi, posle uvodnog dela u kome se telo smiri a čula povuku unutra, vežbač posmatra aktivnost svog uma. To je drugačije od razmišljanja, jer u toku mirnog meditativnog stanja, vi zauzmete ulogu posmatrača, ne procenjujete i osuđujete misli koje spontano iskrasavaju, već ih samo posmatrate i familijarizuje se sa njima kao i sa strahovima i sećanjima koji izazivaju u vama nemir. Tim procesom ih onesposobite da imaju nad vama vlast, a time se oslobođa energija koja se inače troši na držanje tih istih misli van svesnog uma. Tako depresija počinje da nestaje, jer njen uklanjanje ide od korena.

Druga meditativna praksa koja je uvek vrlo korisna za uklanjanje depresije, je trataka na plamen sveće. Svetlost sveće stimuliše epifizu. Ta tehnika je sada prepoznata od strane naučnih krugova kao važan dodatak u tretmanu sezonskog afektivnog poremećaja – SAD, odnosno zimske depresije. Isto tako trataka razvija snagu volje u onome koji je radi, a ovaj

kvalitet pomaže depresivnoj osobi da uspostavi redovnost u praksi koja je više nego neophodna za oporavak.

Način življenja

Ima još mnogo toga što treba uzeti u obzir kad pomažemo ljudima da prevaziđu depresivno stanje. Nauk o jogičkoj dijeti je veoma važan jer meso i jaja (posebno) su vrlo tamasična hrana i time pojačavaju depresiju. Spavanje je centralna tema - spavati dovoljno, poći na spavanje pre ponoći i ustati rano ujutru, može izazvati pravu (pozitivnu) promenu kod nekih ljudi. Važno je razviti svesnost o tome koliko je sna nama potrebno. Kada su ljudi depresivni oni imaju običaj da spavaju previše što samo pogoršava stanje. Način života, kao na primer boje koje nosimo i kojima se okružujemo, vibracije različitih vrsta muzike, izbor TV programa koje gledamo i izbor društva kojim se okružujemo, sve su to važni elementi koji određujemo kako se mi osećamo.

Postati svestan mesečevih mena i obraćati pažnju na menstrualni ciklus (posebno spoznaju njihove međusobne povezanosti) može da pomogne uviđanju da njihova raspoloženja zavise od spoljašnjih sila. Pažljivo vođenje dnevnika nam može pomoći da predvidimo i prihvatimo ciklične promene raspoloženja i da organizujemo naše aktivnosti tako da se poboljša naš osećaj zadovoljstva i dobrog života.

Da sumiramo, jogički pristup u tretmanu depresije je iz ugla energije. Istraživanjem i ovladavanjem brojnim načinima na koje je moguće promeniti naše energetsko stanje,

uvidom na koje sve načine možemo svojom voljom da baratamo tom energijom, mi možemo ublažiti depresivno stanje i prikupiti snagu i moć volje da dospemo do sledeće faze, a to je ispitivanje i razrešavanje osnovnih uzroka depresije. ☸

Literatura:

- (1) Sarasvati, Svami Muktananda, 1983, „*Navajogini Tantra*”, Bihar School of Yoga, Mungir.
- (2) Sarasvati, Svami Muktibodhananda, 1998, „*Hatha Joga Pradipika*”, Bihar School of Yoga, Mungir, str. 194.
- (3) Sarasvati, Svami Satyananda, 1999, „*Asana Pranajama Mudra Bandha*”, obnovljeno izdanje, Bihar School of Yoga, Mungir, str. 477–480.

Videti i „*Hatha Joga Pradipiku*”, str. 194–5.

(4) Sarasvati, Svami Satyananda, str. 476, pp 495–6.

Pogledati i „*Hatha Joga Pradipiku*”, str. 194–5.

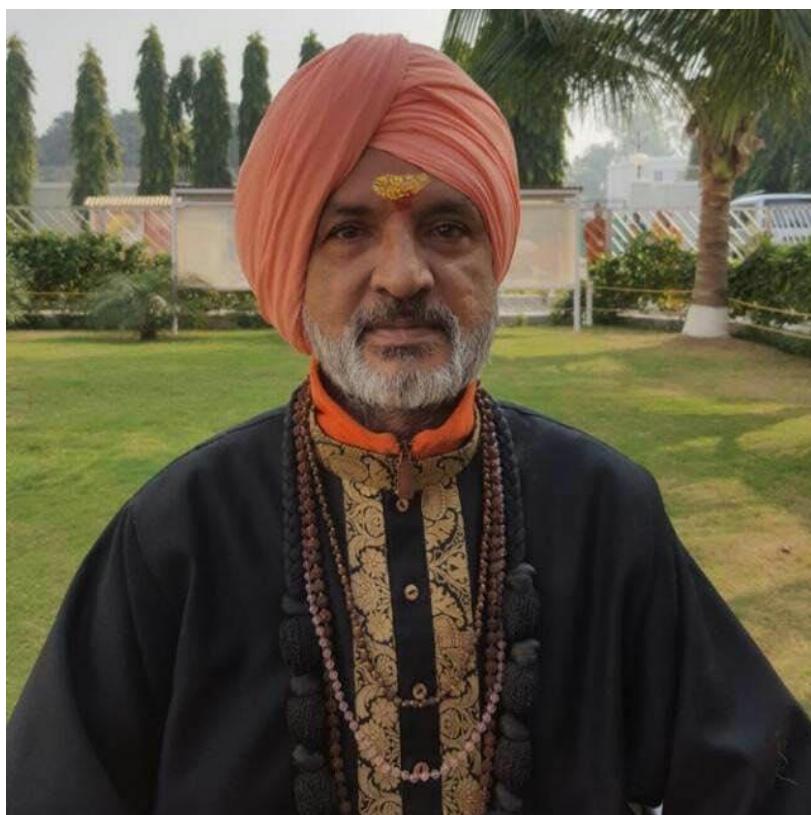
(5) Sarasvati, Svami Satyananda, str. 21–44.

(6) Sarasvati, Svami Nirandanananda, 1999, „*Prana Pranajama Prana Vidja*”, Bihar School of Yoga, Mungir.

(7) Sarasvati, Svami Bodhananda, 1984, „*Mulabandha*”, Bihar School of Yoga, Mungir.

(8) Sarasvati, Svami Satyananda, 1999, „*Joga Nidra*”, 6. izdanje, Bihar School of Yoga, Mungir.

(9) Sarasvati, Svami Satyananda, 1983, „*Tantričke meditacije*”, Bihar School of Yoga, Mungir, str. 171–181. ☸



Moja iskustva u jogi

Moj put joge

Miladin Lekić - Om Šri Sarasvati

Prvi susret sa jogom imao sam u 21. godini. Bila je to „ljubav na prvi pogled“! Desila se kada sam čitao knjigu „Psihički trening jogija“ 1971., autora Živorada Mihajlovića Slavinskog. Pored teorije, ova knjiga sadrži i program vežbi. Odmah sam počeo da vežbam. Kako joga deluje i koliko je efikasna, shvatio sam za nekoliko minuta, kada sam probao prvu vežbu disanja. Vežbao sam jogu redovno i počeo sam da vladam sobom. Kao student Fakulteta za sport i fizičku kulturu u Beogradu, prvi put u životu, mogao sam da umirim misli i emocije i da smanjam napetost.

Diplomirao sam na fakultetu 1974. godine, prvi u to vreme, sa temom iz oblasti joge: „Dejstvo joge na psihofizičko stanje čoveka“, iako je tada joga bila zabranjena. Dobijao sam kritike i pretnje na fakultetu, od profesora i dekana komunista. Ostao sam odlučan jer sam uviđao razliku između joge i sporta. Joga aktivira i koristi pranu, suptilnu kosmičku energiju, otvara čakre i razvija dublje biće čoveka, a sport i obično telesno vežbanje jačaju mišiće i telo, a troše energiju hrane. Krajnja dostignuća joge i sporta su veoma različita i neuporediva.

Jasminu Puljo sam upoznao 1973. godine, kao učitelja-instruktora hatha joge, kada sam spremao diplomski rad iz joge, što je ona oduševljeno podržala. Imala je tada 57 godina. Izgledala je veoma vitalno i živahno. Ona me učila da vežbam asane i hatha jogu. Tako sam dopunio praksu joge - spojlio sam kundalini jogu, gjana

jogu i hatha jogu. Radio sam savesno i svakodnevno četiri godine, kada sam dobio prve „joga-nagrade“, neobična psihička iskustva i promene.

Svami Satyanandu, mog gurua, sreо sam 1982. godine. Tada sam počeo da sledim njegovu Biharsku školu joge. Od gurua sam dobio ličnu mantru, jantru i spiritualno ime - Om Šri. Ponavljanje lične mantre je najbolja duhovna praksa i traje doživotno!

Prethodno sam 12 godina bio sam na (unutrašnjem) putu joge, burnih energetskih i psihičkih promena, širenja svesti i pojave sidija. Uživao sam u tim fantastičnim doživljajima, jer sam bio mlađ, zrav i jak, a imao sam i stečenu joga samokontrolu tela i uma. Ipak, brinuo sam kuda to vodi? Od 25. septembra 1982. guru je postao moj unutrašnji vodič i zaštitnik. Davao mi je duhovnu navigaciju. Prestale su moje bure promena. Postao sam stabilan i nadahnut.

Krajem 1994. godine, sam sa grupom iz Beograda, nas četrdeset, otišao u Indiju. Oko deset dana proveli smo u Biharskoj školi joge i upoznali smo Svami Nirandžananandu, mlađog i sjajnog gurua. Zatim smo išli do Deogara, u posetu Svami Satyanandi, koga su tada zvali Sadu Mahatma (Mudrac Velika Duša). Svakodnevno je primao goste i mase ljudi iz celog sveta. Došli su čak ministri i vlada Indije! Sve što je tada govorio premudri i nadahnuti Satyananda, štampano je kasnije kao posebna knjiga „Bhakti joga sagar“.

Svami Satyananda je učinio velika dela i uslugu čovečanstvu tako što je osavremenio izvornu i klasičnu jogu, odabrojao je i predstavio najbolje joga vežbe i prakse iz pojedinih grana joge i tantere, u vidu integralne joge, stavio je na raspolaganje i jasnu teoriju, povezanu sa naukom, psihologijom, filozofijom i medicinom.

Svami Šivamurti sam prvi put sreo u njenom ašramu (Pajanija) za Guru purnimu 1985. godine, koju je vodio Svami Satyananda. On je bio dominantna pojava, prosvetljeni jogi koji blista, tantrički treperi i vibrira. Kasnije sam često odlazio u taj divan ašram, za Guru purnimu, ukupno sedam puta, gde Svami Šivamurti plemenito deluje, širi znanje, energiju i mudrost joge. Svami Šivamurti nadahnuto vodi seminare joge i oduševljava nas u Srbiji već 30 godina. Njoj dugujem veliku zahvalnost za odgovore na mnoga moja pitanja, koja su razrešila moje teške dileme i umne zastoje.

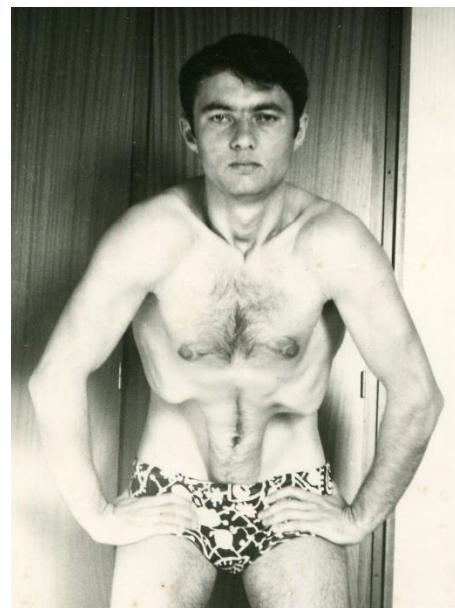
Šta sam dobio od joge? Meni je joga ispunila početna očekivanja, a kasnije sam primao sve više darova joge, preko granica običnog znanja i



Slika 1. Mlad profesor i jogi 1974.

maštete. Stekao sam dublji uvid u pojave i tajne života, čoveka i sveta. U meni su se probudili nepoznati potencijali energije, prana i njeni fenomeni. Iskusio sam izmenjena stanja svesti, otvaranje čakri, eksploziju Kundalini Šakti, stapanje sa prirodom, itd. Teoriju i praksu joge, dobru volju, optimizam i radost, prenosio sam na svoje prijatelje, kolege i učenike i nastavljam dalje.

Izvorna joga i klasična joga čuvaju se u Indiji u nekim joga školama, tradicijama i ašramima; nisu razumljive i nisu lako dostupne „ostatku sveta“. Širom planete raste teren primene i „tržište joge“, gde se pod jogom podrazumeva i prodaje sve i svašta, a često nije prava joga teorija, ni praksa. Duhovno vođstvo i sigurnost je najbitnije u jogi! Upravo to daje Biharska škola joge i guru, kao i učitelji koji vode sve ašrame i ogranke Biharske škole joge u svetu. Satyananda joga je široka i pouzdana osnova za praktično vežbanje, precizno razumevanje i za naučna izučavanja joge kroz mnoge naučne discipline i oglede. ☸



Slika 2. Nauli banda - vežba samokontrole tela i uma.

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



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

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

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

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

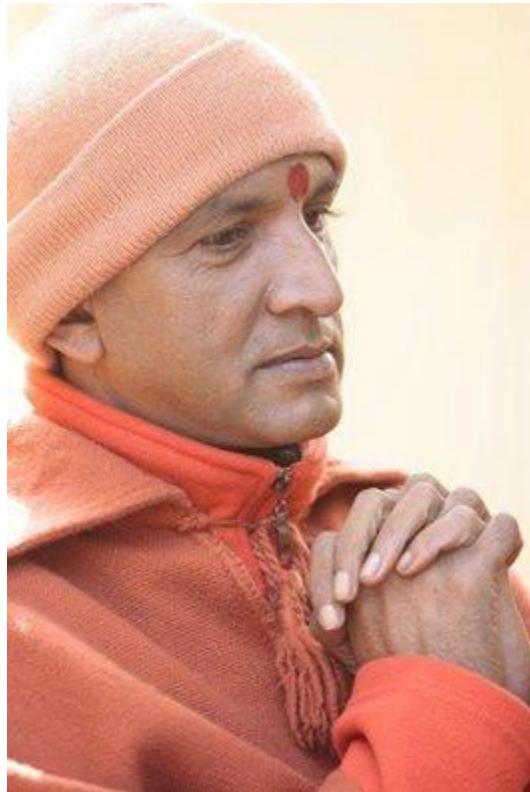
Krija takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti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

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

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

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ** 



କରାଜ

Bihar Joga Klub
