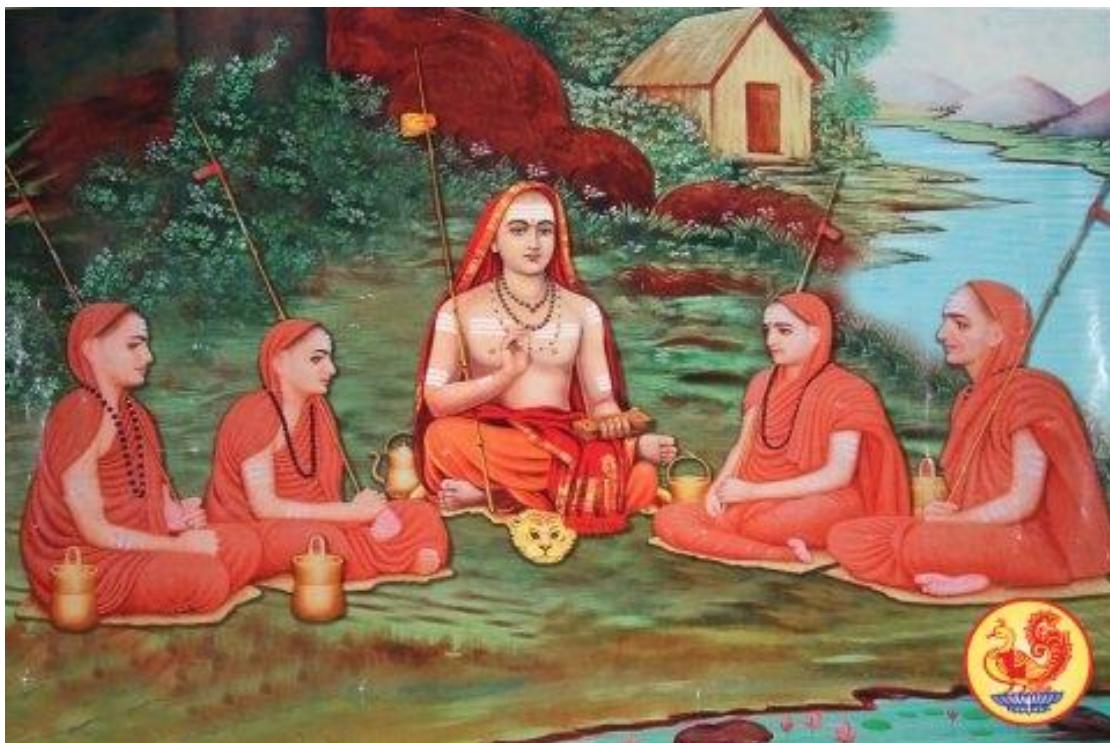


# Joga bilten

Broj 26, novembar 2018.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](#)

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

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

# Sadržaj

Samadhi – kulminacija jogičkih stremljenja.....	3
Satsang o đapi .....	7
Satjananda joga za trudnice (1. deo) .....	10
Hatha joga .....	16
Moja iskustva u jogi .....	21

# Samadhi – kulminacija jogičkih stremljenja

***Svami Satyananda Sarasvati***

Razgovor u Cama Hall-u, Bombaj, februar 1963. (Prvi put štampano u YOGA, tom 2., br. 1, 1964.)

(*Yoga Magazine, maj 2005.*)

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

**T**rans, ekstaza ili prestanak svesti nije samadhi. Samadhi je vrhunska staloženost.

Mnogo je pogrešnih predstava o samadhiju. Prema nekim, samadhi je stanje u kome telo postane okamenjeno i izgleda poput kamena. Puls se uspori i metabolički procesi se zaustave. Prividna smrt je veliko umeće koje su savladali i usavršili indijski jogiji, ali to nije samadhi. U stanju pprividne smrti, ili *đada* samadhija, nema ni svesnosti ni znanja. Skladište podsvesnih utisaka ili impresija koje su ispod praga svesti, ostaju neispunjene, latentne i neće se oslobođiti i potrošiti.

Samadhi nije puko stanje mirnog položaja i potpune nesvesnosti. Za svaku je pohvalu kada osoba može da svesne i nesvesne sile učini skrivenim, ali to nema nikakve veze sa jogom i sa običnim čovekom. Ukoliko to stanje ne opušta mišićne, emotivne i mentalne tenzije, ukoliko ne donosi mir, moć i prosvetljenje, ukoliko ne otklanja vaše komplekse, konflikte, šizofreniju, psihološke poremećaje itd., onda to nije samadhi.

Šta je onda samadhi? Da li svako može dostići samadhi? Da li je samadhi savršena, totalna svesnost ili potpuni zaborav? Da li smo u samadhiju svesni ili nesvesni? Da li je samadhi

potpuno zaustavljanje, zaborav, nesvesnost, inertnost, ili je to apsolutna svest, totalna svesnost? Um je hrpa mentalnih obrazaca svesnosti. Kada se svaki obrazac svesnosti odbaci i poništi, ono što ostane je konačna forma svesti. U takvom stanju, javlja se unutrašnje iskustvo mira.

## ***Izvor napetosti***

Moderan čovek oseća tenziju u svakodnevnom životu. Užurbani mehanički život u gradovima, industrijsko zagruđenje, porodični problemi, sve ovo vodi do porasta tenzija. Tenzija je stanje u kome dve sile vuku jednu drugu u suprotnim pravcima, kada želite nešto da uradite ali neka sila vas odvlači od toga. U psihanalizi, ovo se naziva tenzijom između ega i super ega.

U nama postoje božanski elementi kao i elementi zla. Ta borba između mračnih sila i sila svetlosti čini pravu napetost. Psiholog vam može pomoći da se opustite pomoću određenih metoda, ali će u vama i dalje ostati nepresušna zaliha latentnih podsvesnih tendencija, koje se zovu *anadi vasane*. Psiholog vam ne može pomoći da ispraznите ovo skladište u sebi. Ovde joga priskače u pomoć. Ona ima terapeutske,

mentalne, spiritualne, okultne i psihičke vrednosti.

Ukoliko želite da se oslobođite svoje napetosti, prvi korak koji treba da uradite je da usporite i opustite se. Pronađite prvi i inicijalni uzrok ili uzroke svoje tenzije. Ta tenzija je konstantna borba između ega i super ega, borba demonskog i božanskog, Rame i Ravane, ili Kaurava i Pandava. Kroz praksu joge, tenzije se otklanjaju i dolazi do stanja u kome je moguće okončati tu unutrašnju borbu. To je stanje uzvišene staloženosti. Bhagavad Gita se bavi ovom temom. Arđuna pita Krišnu kako neko ko je dostigao stanje *s thitaprađna |*, stanje postojane mudrosti, sedi, šta on jede, itd. Pravidna smrt nema nikakve veze sa ovim. Joga pomaže da se otklone tenzije i život učini moćnijim, da se probudi uspavani genije u nama, da se razvije treće oko i sposobnost uviđanja. Ovo je stanje super svesnosti.

### **Unutarnja bitka**

U stanju samadhija budni ste iznutra. Ako sada zatvorite oči, osetiće prazninu i tamu, ali u jogičkom stanju samadhija, budni ste iznutra i spolja. Ipak, ovo nije najviše stanje samadhija. Najveći samadhi nije samo ravnoteža uma, ravnoteža svesti, niti intelektualna ravnoteža, već potpuna ravnoteža.

Ponekad kad osetite da u vama nema tenzije, ona je zapravo prešla sa svesnog nivoa na podsvesni ili nesvesni nivo. Najveća tenzija nastaje kada napredujete u stupnjevima meditacije do najdubljeg unutrašnjeg tela. Individualna duša je u negde divljini. Rama, čista duša je u velikoj patnji i tugovanju. Desetoglavi demon Ravana, deset čula, oteo je Situ, individualnu dušu.

Individualna duša nastaje iz satve, rađasa i tamasa. Rama je oteran u izgnanstvo zbog Kekeji,

zbog tamasa, individualna duša luta po materijalnom svetu. Rama je trčao za jelenom i izgubio Situ. Individualna duša trči za senkom, pohlepol i itd, napustivši četiri faktora koja donose mir: satsang, svadhjaju, sadhanu i unutrašnju tišinu. Sada duša luta u potrazi za mirom, kao što je Rama lutao u potrazi za Sitom.

Evo gde počinje prava tenzija. Isprva pronađete zadovoljstvo u svetu, razvijete želju za time, žudnju, potrebu. Potom sledi vaša prva borba sa Kumbhakarnom, lenjošću, letargijom i inertnošću. Nakon toga, morate da se borite sa Meghanathom, nevidljivim silama uma, konfliktima u svojoj svesti. Ukoliko vam Hanuman, Lakšman i majmuni ne priteknju u pomoć, izgubićete bitku. Rama ne može sam odneti ovu bitku.

Hanuman predstavlja spiritualnu posvećenost i vitalnost. Lakšman je simbol konstantne budnosti i svesnosti. Ne treba da radite sadhanu nekoliko dana i zatim odustanete. Sadhana mora da se radi redovno i da se ne prekida. Ali ponekad i Lakšman može da ostane bez svesti. Ponekad um zamrači letargija i budnost oslabi zato što su čula veoma moćna. Šta će se desiti ukoliko se on predra svojim čulima?

Kada Lakšman izgubi svest, Hanuman odlazi da pronađe *sandživani*, posebnu travu kojom ga oživljava, a mora je doneti pre izlaska sunca. Pojedinac mora da praktikuje spiritualnu praksu iskreno i bez odlaganja. Ukoliko odlažete program sadhane, ona nikada neće zaživeti u vašem životu. To je smrt vaše duhovne ličnosti usled nedostatka kontinuiranog žara i spiritualne budnosti. Stoga, uvek ostanite svesni. Šankaračarja kaže da su *kama* (žudnja), *krođha* (ljutnja) i *moha* (pohlepa) tri razbojnika ili lopova u telu. Zato uvek budite na oprezu. Žudnja, ljutnja

i pohlepa su tri bandita koji kradu naša božanska, unutrašnja bogatstva.

Kako da se otarasite ovih bandita? Ukoliko ne praktikujete jogu, ne povlačite um ka unutarnjem svetu i ne kontrolišete čula, nećete moći da ih odstranite. Ali čula i um su neuništivi. Bez želje, ne može biti mentalne aktivnosti. Žudnja ili želja je uzrok rata između Rame i Ravana. Ramine strele uništile su Ravanine glave, ali su opet jedna za drugom oživljavale, dok Vibhišana nije predložio da Rama upotrebi *agnejastru*, oružje vatre, koje će konačno uništiti moć Ravaninog trbuha. Dakle, nema smisla suzbijati čula i samo potiskivati um i želje.

Šta predstavlja centar moći u Ravaninom pupku? To je vezanost. Ako hoćete da vratite Situ, ako želite da uspostavite duhovni mir, nirvanu, uzvišenu uravnoteženost, moraćete da zapalite ili uništite vezanosti i usavršite veštinu nevezivanja. Ne treba da postoji afinitet prema prijatnim stvarima kao ni odbojnost prema neprijatnim stvarima. To je osećanje *vairagje*. To nije fizička, mentalna ili intelektualna nevezanost iz Vedante. Takva nevezanost neće biti od velike pomoći. Spiritualna nevezanost je prava vairagja. To je ono što Krišna opisuje u praksi *budhi* joge.

### **Kulminacija joge**

Kada se skladište anadi vasana, večnih emocija i želja isprazni, dolazi se do stanja savršene ravnoteže i mira. Bićete ono što ste sad jeste. Bićete svesni svih stvari kao što ste i sada. Samadhi je stanje apsolutnog opažanja, inteligencije i budnosti. Kao što sada prepoznajete ljude u budnom stanju, tako ćete znati i prepoznavati sve u samadhiju. Zadržaćete normalnu sposobnost rasuđivanja, ali vaša mentalna, intelektualna, politička, društvena i seksualna pristrasnost, kao i vaša fizička,

mentalna i unutar-intelektualna kriza biće okončana.

Nakon samadhija ne postajete neaktivni, već postajete moćni. Uzastopni teški rad danova za redom neće vas umarati. Ne morate da uzimate pilule za spavanje ili smirenje da biste se opustili. Na vas neće imati uticaj ni tragični ni radosni događaji. Ostajete uravnoteženi u radosti i nesreći, rođenju i smrti, dobitku i gubitku, uvredi i pohvali. Ispunjeni ste neopisivim mirom. Sigurno ste iskusili mir u stanju dubokog sna. U dubokom snu ste u krilu blaženstva i ništa vas ne uz nemirava. Jedina razlika između dubokog sna i samadhija jeste što ste u snu vi nesvesni, dok ste u samadhiju svesni svega, a ipak ste mirni, stabilni i radosni. Ovo je najviši stupanj blaženstva, mira i radosti.

Svakome je potrebno ovo iskustvo da bi se nosili sa svakodnevnim turbulencijama života, uz stabilan um. Morate imati dovoljno snage u sebi kako se ne biste umarali od višečasovnog rada. Ako se odmarate, morate se prvo umoriti. Ako jedete, morate ogladneti. Ako uzimate lekove, morate se razboleti. Ako poznajete telo, njegove zakone i onoga koji donosi te zakone, moguće je živeti bez sna, jela itd., ali samo nakon postignutog samadhija, ne pre toga.

Samadhi se s pravom smatra postignućem koje je vredno žarkog iščekivanja. Ali samadhi ne treba posmatrati samo kao puku *kriju* ili jedan čin, događaj. Treba da ostvarimo trajni samadhi i da ga otelotvorimo. Naš treba da bude onakav kojeg Kabir naziva *sahađ* samadhi, lak i ispunjen srećom. U stanju sahađ samadhija mi dobijamo i zadržavamo sve kvalitete sthitaprađne koje Krišna opisuje u Bhagavad Giti.

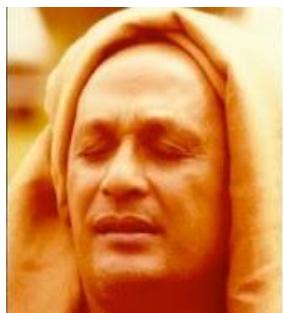
Moderan čovek je razvio mnoga naučna sujeverja kojih se vi morate otarasiti. Svaku ideju na koju

naletimo mi smatramo vrednom bez prethodne valjane provere. Prihvate jogu u svom svakodnevnom životu. Joga je način življenja, kultura sutrašnjice. Nije neophodno da idete u hram ili meditirate na neko božanstvo, ali štagod percipirate i doživite, doživite to sa uzvišenom uravnoteženošću.

Joga je potrebna i za postizanje svetovnih uspeha. Joga će ispuniti vaše ovozemaljske ambicije i utoliti vašu spiritualnu žeđ. Bilo da želite dobro zdravlje, srećan bračni život, prosperitet ili spiritualno prosvetljenje, joga će

vam pomoći. Početak joge je *satsang*, društvo svetih ljudi ili dobrih knjiga. Njena kulminacija je samadhi.

Ako ne vežbate jogu, uvek ćete biti uznemireni. Nešto neće biti u redu sa vašom unutrašnjom ličnošću. Praktikovanje joge je prvi, poslednji i jedini lek za uklanjanje emotivnih, mišićnih i mentalnih tenzija. Samo i jedino tad bićete oslobođeni od svih tenzija i doći ćete u takvo stanje da radosno uzvikujete: „Ja sam srećan, ja sam srećan, ja sam srećan.“ 



„Nirvana, iskustvo đotira ili iskustvo „plave perle“, ili iskustvo samadhija, u stvari predstavljaju jedno isto stanje svesti u kome nema vezanosti a nema ni nevezanosti, u kome nema ni sreće ni radosti, u kome mi iskusimo svoj duh.“

Svami Nirandanananda

# Satsang Svami Satyanande Sarasvatija u Bombaju 1963. godine

(prvi put objavljeno u časopisu Yoga, tom 2, broj VI i VII 1964. godine (drugi deo)

(Deo teksta iz *Yoga Magazine*, oktobar, 2004.)

## Šta je manasik đapa i kako ona deluje u životu?

**M**anasik đapa ili ponavljanje mantre mentalno je zapravo introspekcija. Da bi bila delotvorna morate znati kakvu moć nosi svaka mantra. Oni koji pate od tuposti uma i žele da im intelekt postane bistriji, treba da rade Gajatri đapu. U početku je važilo da je ova mantra samo za brahmane, čak ni žene nisu mogle da je recituju, ali sada je prihvaćeno da je mantra pogodna za sve. Gajatri je najstarija od svih mantri. Možete je naći u drevnim knjigama. Vreme za ovu đapu je zora, podne i sumrak. Možete je praktikovati i zajedno sa nadi šodhan pranajamom.



Ima mnogo Gajatri mantri. Brahma Gajatri ima svoju repliku u svakoj religiji. Postoji i Surja Gajatri koja je dobra za bolesti kože, alergijski dermatitis, vitiligo, itd. Zatim postoje Rudra Gajatri i Višnu Gajatri. Ovim mantrama prizivamo bogove. To su objektivna iskustva, a ne

subjektivni doživljaj. Sve ovo je objašnjeno u Mahanarajana Upanišadi.

Sledeća jako moćna mantra je trideset i dva imena Durge. Ona je izlečila i razrešila mnoge teške probleme koji su čak i mene omeli.

Početniku će biti potrebno pet minuta da izgovori jednu mantru, ali kasnije će mu trebati tri do četiri minuta. Ona se nikada ne radi verbalno, mentalno ili šapatom. Morate je pevati glasno i jasno izgovarati svako ime.

Zatim postoji Mrtjunđaja mantra. Za jednu malu (mala je niska od 108 kuglica koja služi kao brojanica pri mantra đapi, prim. prev.) potrebno je petnaest minuta. Može se izgovarati glasno ili ponavljati mentalno. Izuzev Durga mantere, sve mantre mogu da se rade i mentalno i naglas,

kako vam više odgovara. Devi Atharva Širšam je jedina đapa koja treba da se piše, a ne da se ponavlja. Međutim, ona se ispisuje kada postoji određena planetarna konjunkcija Sataviša Nakšatre, Bhauma Vare i Amavasje, što se događa samo jedanput u mnogo godina. Dokle

god je nakšatra aktivna mora se đapa pisati i to je izuzetno korisno.

Tokom Mritjundžaja đape možete zamišljati Šivino treće oko. Malo se dodalo u Mritjundžaja đapu i postala je Mahamritjundžaja mantra. Morate naučiti metodu ove mantere od nekoga ko je stručan u tome. Ova mantra je odlična za svaku vrstu bolesti kao i protiv straha da će vam se dogoditi nesrećni slučaj.

Šiva je dao mantru koja se zove Ramataraka mantra: Šri Rama Đaja Rama. To je bila mantra Samartha Guru Ramdasa. Ovom mantrom otklanjaju se faktori koji narušavaju mir u domu kao što su svađe među članovima porodice.

Postoji još mnogo mantri koje se mogu izgovarati u određeno vreme za otklanjanje poteškoća. Ukoliko budete praktikujete meditaciju nakon ponavljanja mantere, definitivno ćete uočiti veliki napredak. Biće vam lakše da uđete u meditaciju zbog toga što praktikovanjem đape automatski uminu tenzije, strahovi i sumnje.

Ukoliko smatrate da zato što štujete Sunce i recitujete Gajatri ne možete recitovati Višnu mantru, to nije odraz vere već je to jedna intelektualna konfuzija. Ukoliko poštujete više bogova i recitujete više mantri činite mnogo ispravniju stvar prema vašoj unutrašnjoj ličnosti koja je puna konflikata. Bolje je ponavljati više vrsta mantri i time držati um zauzetim.



Kada neko ima puno muka on ih uvek ima na pameti. Deca su mu bolesna, ima probleme na poslu, nezadovoljstvo u bračnom u životu, tako da se cela njegova energija troši na razmišljanje o ovim stvarima. U takvim situacijama tražim da se radi Durga Pat, Gajatri mantra, Mrtjundžaja mantra, Rama Nama mantra i da se recituje Bhagavat Gita. Možete da se bunite i kažete da vi verujete u jednog boga, a ne u više bogova, ali, da li je vaša vera snažna? Da li će vas ona oslobođiti životnih napetosti? Ja znam istinu koja leži iza toga da ima mnoštvo bogova. Ja ne zastupam veru, već se zalažem za ono što je najbolje za vas.

Kada studenti dođu kod mene i požale se na određene bolesti ja im tražim da čitaju Hanuman Čalisu. Rezultati su jako pozitivni. Posle ove mantere dolazi do promene i u telu i umu. Mnogi mi dolaze sa pitanjem o udaji svojih čerki. Ja im prepisujem Katjajani mantra đapu i potom se desi mentalna ili subjektivna promena u devojci. Kako se to desi je predmet za diskusiju, ali rezultat je pozitivan.

Mnogo ljudi se žali na svađe u kući, muž ili žena ne slušaju, svekrva i tašta prave probleme. Ukoliko se plašite da imate puno neprijatelja, radite Devi Kavaća Pat. Ova đapa donosi subjektivnu promenu u praktikantu. Možda će se praktikant oslobođiti ideje da ima neprijatelje, ili će mentalne vibracije promeniti ideju druge strane, to se ne zna. Ali, meni je ovo sasvim jasno. Sveti misli, misli pune ljubavi i miroljubive misli putuju

nadaleko, ali zle misli takođe putuju. Ukoliko loše razmišljate o osobi petnaest dana ona će razviti sumnju u vas. Ako mislite dobro o osobi, ona će razviti veru u vas. Prema tome, putem mantra đape vaše *bhavane* ili vaša osećanja takođe putuju i to radi.

Zapamtite ove značajne poente o đapi. Prvo, đapa ima *devatu*, božansku formu. Ne sumnjajte u to i ne pokušavajte da razumete. Nemate autoritet da ovo pobijete osim ukoliko logikom dokažete da to nije tako. Drugo, mantra se može probuditi. Treće, buđenjem mantre možemo ispuniti svoje želje.

Nakon što vas mantra ispunii mirom i prosperitetom da li možete zaboraviti na Boga? Ne. Bhakti raste polako. Ljudi mi dolaze sa sebičnim željama. Ja uviđam njihove teškoće, ali nakon što se teškoće reše, oni se vezuju za mene. Tako da hajde da sada da uradimo malu đapa praksu. Kada koristimo malu, ne koristimo drugi i peti prst. Ne prelazite sumeru. Radite đapu i održavajte svesnost. 

## GURU GAJATRI MANTRA

Om Gurudevaja Vidmahe

Parabrahmane Dhimahi

Tanno Guruh Praćodajat

# Satjananda joga za trudnice (deo 1.)

## *Sanjasi Atmarupa*

(Beverly Roberts Singh, Atma Centar, Klivlend, Ohajo, SAD)

(*Yoga Magazine, mart 2005.*)

Postoji mnogo knjiga prenatalne joge trenutno na tržištu, međutim većina njih su usmerene na individualno učenje kako raditi jogu kod kuće. Kao instruktor joge, pojedinac mora to da proširi kako bi prilagodio časovima joge. To postaje posebno težak zadatak onim učiteljima koji ne predaju prenatalnu jogu, ali imaju trudnice na svojim redovnim časovima. Takođe, proučavajući tu literaturu, bila sam iznenađena a ponekad i vrlo neprijatno iznenađena kontradiktornim i nelogičnim informacijama koje postoje kada je u pitanju joga i trudnoća.

Uzrok tome je polemika vezana za bezbednost delom značajna vezana za vežbanja tokom trudnoće, ali, vezano za delom je to zaštitnički odnos prema trudnoći. Tradicionalno, doktori su bili muškarci koji su se pri savetovanju žena zalagali da je trudnoća period kada treba usporiti. Znajući da trudnoća menja ceo fiziološki sistem to je verovatno bio jedan siguran medicinski pristup, ali nije bio zasnovan na stvarnim istraživanjima. Kada je u pitanju joga tokom trudnoće, postojao je isti zaštitnički pristup imajući u vidu da su se kroz istoriju, jogom bavili pretežno muškarci. Sve to, zajedno sa činjenicom da su trudnoća i



porođaj bili osnovne tabu teme u indijskoj kulturi, uslovilo je jednako oprezan pristup.

Kako su žene počele da preuzimaju kontrolu nad svojim telom i zdravljem 70-tih godina prošlog veka, počele su da se pitaju da li je oprezan pristup i najbolji pristup. 80-tih godina kada su istraživanja počela da pokazuju brojne zdravstvene koristi redovnog programa vežbi, trudnice su počele da postavljaju pitanje doktorima zbog čega se to ne odnosi i na njih. Neki doktori su počeli da menjaju svoje odgovore, govoreći da trudnica može da radi sve one vežbe koje je radila i pre trudnoće, ali je većina i dalje zauzela oprezni pristup. Činjenica je da je do pre nekoliko godina svega nekoliko istraživanja urađeno kako bi se dokumentovali efekti vežbanja na trudnoću.

Predajem prenatalnu jogu preko 7 godina. Pre toga sam bila medicinska sestra anesteziolog 25 godina, poslednjih 5 godina radeći isključivo akušersku anesteziju, pokrivajući porođaje po dve 24-satne smene nedeljno. Predavala sam anesteziju 8 godina u okviru programa anestetičke obuke medicinskih sestara za anesteziju, a takođe sam predavala i anestetičko upravljanje porođajima organizacijama babica.

Prema mom iskustvu instruktora joge i predavača za instruktore, uvidela sam da većina instruktora joge nekako zazire od rada sa trudnicama. Upravo i pišem ovaj članak sa ciljem da instrukturima joge pružim dovoljno informacija kako bi umirili svoj um kada drže jogu trudnicama na redovnim časovima joge.

## ***Da li raditi vežbe u trudnoći?***

Skoro sve knjige prenatalne joge preporučuju minimalno, ili nikakvo, vežbanje tokom prvog tromesečja trudnoće, a mnoge preporučuju i prekid u poodmakloj trudnoći. Iako većina žena neće imati želju za vežbanjem tokom prvih nedelja trudnoće, zbog umora i mučnine, ne postoje naučni dokazi koji potkrepljuju potrebu za redukovanjem vežbanja tokom ovog perioda, ili bilo kog perioda.

U knjizi „Vežbanje kroz tvoju trudnoću”, Dr James F. Clapp, III, je sproveo, pregledao i dokumentovao petnaestogodišnje istraživanje vezano za ovo pitanje. Generalno, on je pronašao da se većina medicinskih briga vezanih za vežbanje i trudnoću odnosi na mogućnost povećanja telesne temperature, smanjeni prenos kiseonika i hranljivih materija do posteljice i bebe i fizički napor/stres. Kroz svoje istraživanje on je pokazao da fiziološki efekti vežbanja u trudnoći nisu onakvi kakvi se prepostavljaju. Umesto da budu potencijalna pretnja za mamu i fetus, fiziološke promene tokom trudnoće se zapravo poboljšavaju vežbanjem. Kombinacija vežbanja i trudnoće donosi povećanu sposobnost trudnice da se prilagodi stresu u trudnoći, kao i stresu zbog bilo kog nepredviđenog medicinskog problema koji može nastati tokom porođaja.

## ***Fiziološke promene u trudnoći***

Srce i cirkulatorni sistem: Ceo cirkulatorni sistem mora značajno da se promeni tokom trudnoće. Istog momenta kada se oplođena jajna ćelija usadi, ćelije koje postaju posteljica počinju da šalju signale koji uzrokuju dramatični porast lučenja hormona. Kao jedan od prvih sistema koji treba da se prilagode u trudnoći, cirkulatorni sistem mora povećati svoj kapacitet za oko 40%. Ovo povećanje je neophodno da bi podržalo razvoj fetusa, obezbeđujući adekvatne količine kiseonika i hranljivih materija, kao i za podršku majci kada dođe do gubitka krvi pri porođaju. Lučenje hormona uzrokuje proširenje krvnih sudova i količina krvi mora da se poveća da ispunjava organizam. U ranoj trudnoći, ovo proširenje izaziva izvesnu dehidraciju koja se ispoljava kao naleti umora, mučnine, znojenja i vrtoglavice, naročito pri naglim promenama položaja.

Respiratori sistem: Uopšteno, funkcija pluća se poboljšava tokom trudnoće, i to kroz produbljivanje daha, kao i kroz poboljšanu sposobnost telesnog tkiva da preuzme kiseonik. Povećanje izlučenja progesterona podstiče produbljeno disanje majke, ali može izazvati i brži osećaj gubitka daha pri naporu. To je normalno i nema štetne efekte niti na majku, niti na fetus. U proseku, dolazi do povećanja od 40-50% u količini vazduha koju trudnica udiše.

Regulacija temperature: Trudnoća povećava metabolizam za 15-20%. Zbog toga, dolazi i do povećanja telesne temperature. Mnoge žene osećaju kao da imaju peć u sebi. Takozvano „blistavo lice u trudnoći“ je često rezultat regulacije telesne temperature trudnice kroz širenje krvnih sudova u koži u cilju odvođenja

toplote. Temperatura se takođe gubi kroz pojačanu ventilaciju (disanje) i povećano znojenje trudnice. Svi ti mehanizmi pomažu da se spreči pregrevanje tokom vežbanja.

Mišići, ligamenti i kosti: Težina žene se u trudnoći normalno povećava za 15-25%. Ovo povećanje, uz povećanje stomaka i pomeranje centra ravnoteže, dovodi do mehaničkog pritiska na mišice, ligamente i kosti. Dodatno, hormon koji se zove relaksin omekšava ligamente i hrskavicu. Posteljica proizvodi relaksin, koji se luči da bi se omogućilo proširenje karlice, obezbeđujući prostor za uvećanje fetusa. Takođe utiče na promenu oblika otvora na karlici u pripremi za porođaj. Nažalost, zbog ovog pomeranja karlične strukture, spojevi u karlici mogu postati nestabilni, što dovodi do relativno čestog problema sakro-ilijačnog bola (bol u donjem delu leđa, prim. prev.) i bola u karlici.

## Vežbanje i trudnoća – zaključak

Vežbanje tokom normalne trudnoće ne samo da je bezbedno, već ga treba i podsticati. Trenutna istraživanja rađena na ženama koje su bile uključene u dugotrajne, energične aerobik vežbe pokazala su mnoge koristi od vežbanja tokom trudnoće uključujući:

- smanjeno povećanje težine trudnice
- umanjeni broj nelagodnosti kao i povreda tokom trudnoće
- smanjena potreba za lekovima protiv bolova tokom porođaja
- smanjena potreba za epiziotomijom (hirurškim rezom kojim se povećava vaginalni otvor tokom porođaja)

- smanjena potreba za hirurškim intervencijama (carski rez, forceps ili vakuum porođaja)
- povećanje stope porođaja u terminu (smanjenje verovatnoće da se pređe termin)
- povećana relaksacija i pozitivan mentalni stav
- povećanje funkcije imunog sistema
- povećani nivo energije
- brži oporavak nakon porođaja.

## Jogički pristup

Joga nudi holistički pristup trudnoći više nego ostale vrste fizičkog vežbanja, jer joga je mnogo više od vežbanja. Kao što je navedeno, trudnoća je period drastičnih fizioloških promena, a kako je poznato u jogi, nema te fiziološke promene koja neće uticati na ostale dimenzije ličnosti. Trudnoća može biti period velikog preokreta i emotivnog usklađivanja, ali takođe može biti odlična prilika za introspekciju. Joga nudi praksu i filozofiju koja bi omogućila trudnici da integriše fizičku, energetsku, mentalnu i duhovnu dimenzije tako da pospeši njenu sposobnost da bude majka.

Uobičajeno se trudnoća javlja kod mlađih žena. Većina njih se nije suočila ni bavila zdravstvenim problemima u svom životu, niti su bile suočene sa nekom od hroničnih bolesti koje nastaju u kasnijim godinama. One su mlade, zdrave sa stavom „ako nema bola, nema ni dobitka“. Sa trudnoćom počinju da doživljavaju mnoge promene u telu i neke uobičajene nelagodnosti koje to stanje donosi. To će im možda biti prvi put u životu da će morati da uvaže potrebe nekog drugog, pre sopstvenih. Sa stalnim

povećanjem nivoa hormona, sposobnost trudnice da se prilagode tim promenama će veoma oscilirati. Kroz praktikovanje joge buduća majka uči kako da prilagođava um i telo na način koji će joj biti od pomoći kroz trudnoću, pripremiti je za porođaj i pomagati u godinama koje dolaze.



Joga asane pružaju jedan vid vežbanja bez imalo stresa, koji jača i stabilizuje mišiće i zglobove. Asane uče trudnicu da uskladi dah i pokret, da se kreće sa svesnošću i da popravi položaj tela i ravnotežu.

Tehnike disanja, pranajame, pomažu da se energije uravnoteže, one smiruju i stabilizuju emocije. Pranajama poboljšava našu pažnju i omogućava pratjaharu, sposobnost koja će biti i te kako potrebna tokom porođaja. Praksa takođe obnavlja pranu koja se koristi da podrži novi život koji u vama raste.

Joga nidra i meditacija pružaju relaksaciju, obnavljaju energiju i razvijaju pratjaharu. Meditacija razvija svesnost i intuiciju. Čula novorođenčeta se razvijaju i ono oseća telesni ritam, pokrete i osećanja svoje majke. Ono je partner u trudnoći i meditacija može da pospeši

stvaranju mosta intuitivne svesnosti između majke i deteta.

Povrh svega, cilj joge u trudnoći treba da bude *santoša* ili osećaj zadovoljstva. Joga isteže telo i um kroz prihvatanje. To je vreme da se ukaže poštovanje prema sebi, da se istinski doživi svaki momenat. Život više nikada neće biti isti. Iluzija predvidljivosti je nestala.

I dodatno, disciplina joge će pomoći kao priprema za disciplinu roditeljstva. Treba da se radi sadhana redovno, svaki dan. Na kraju krajeva, materinstvo će biti svakodnevna praksa. Biće uključena beskrajna karma joga i dok majka služi svoje dete, devocija će je učiniti bhaktom.

Joga može da pomogne ženi da postane majka.

### **Iskustvo trudnoće i kako joga pomaže**

Normalno je da se u trudnoći iskuse različite neugodnosti, bolovi, osećanja i osjetljivosti. Neki od njih spadaju u manje neprijatnosti dok drugi izazivaju značajne nevolje. Kao učitelj joge, bitno je znati šta je normalno od tih iskustava i na koji način joga može pomoći da se simptomi uklone ili da barem pomogne da se teškoće savladaju. Trudnice se obično neugodno osećaju na redovnim časovima joge jer nisu sigurne da instruktor razume na koji način da prilagodi prakse za njih. One mogu da postave neka pitanja o nečemu što proživljavaju kako bi testirale instruktora da vide da li ima dovoljno znanja. U daljem tekstu su uobičajene pojave tokom trudnoće i vreme kada je najveća verovatnoća da će one nastati, zajedno sa nekim opštim savetima.

## Promene koje prate čitavu trudnoću

**Uvećanje grudi.** U proseku kod žena narastu u veličini za dva broja. To povećanje u veličini izaziva napetost u vratu i ramenima i leđa imaju tendenciju da se zgrbe. Treba da se rade asane koje opuštaju i jačaju vrat i ramena. Podsticati pravilan položaj.

**Zatvor.** Progesteron, jedan od hormona koji se drastično povećava u trudnoći, izaziva opuštanje glatkih mišićnih tkiva, uključujući unutrašnje organe. Pavanmuktasana (PMA) 2 i 3 i uvrтанje kičme.

**Suvoća očiju i promene u vidu.** Zbog hormonalnih promena. Vežbe za oči, trljanje dlanova i *tratak*.

**Nesvestica i malaksalost.** Vaskularni sistem ne odreaguje brzo na promene položaja i često se javlja relativna dehidracija. Tokom izvođenja asana treba se polako pomerati iz sedećeg u stojeći položaj. Ograničeno vreme za stojeće asane. Podsticati adekvatno uzimanje tečnosti.

**Gasovi i nadimanje.** Zbog usporenosti intestinalnog trakta. PMA 2 & 3, surja namaskara (pozdrav suncu).

**Glavobolje.** Često nastaju zbog mišićne tenzije i anksioznosti. PMA 1, umirujuće i balansirajuće pranajame, joga nidra i meditacija.

**Nesanica.** Redovna praksa asana, umirujuće i balansirajuće pranajame, joga nidra i meditacija.

**Rinitis (curenje nosa).** Oticanje sluzokože zbog povećanja volumena krvi i hormona. Praksa: *neti*.

**Plakanje i emotivna nestabilnost.** Redovna sadhana, pogotovo pranajama, joga nidra i

meditacija. Podsticati ispoljavanje emocija, ne potiskivati ih.

## Prvo tromeseče

**Osetljivost grudi.** Asane gde se leži na grudima mogu biti veoma neugodne.

**Umor.** Podstaći da se rade tehnike pranajama, joga nidra, kao i dovoljan unos tečnosti, male i česte obroke.

**Jutarnje mučnine.** Odgovarajući unos tečnosti, mali i česti obroci.

## Drugo tromeseče

**Bol u donjem delu stomaka.** (ligamenti koji pridržavaju matericu se u trudnoći višestruko izdužuju i oseća se bol, prim. prev.). Ovo se oseća kao snažna senzacija prilikom prevrtanja. Podržati stomak pojasmom.

## Drugo i treće tromeseče

**Razdvajanje trbušnog mišića.** Ovo je ispuštena linija duž središnje linije ravnog trbušnog mišića koja se javi kada se angažuju stomačni mišići. Koriguje se nakon trudnoće.

**Nedostatak dah.** Posledica povećanog progesterona. Treba da se poštuju svoja ograničenja, da se rade pranajame za povećanje kapaciteta daha.

**Sindrom karpalnog tunela.** Zbog povećanog zadržavanja tečnosti i pritiska nerva u ručnom zglobu. PMA 1 za šake, raširiti prste široko i spustiti ceo dlan na tlo kako bi se težina ravnomerno preusmerila u asanama u kojima je težina na rukama.

**Bolovi u kukovima.** PMA 1, 2 i 3, asane za istezanje kukova.

**Hemoroidi.** Zbog pritiska u karlice i naprezanja kod opstipacije (zatvora). PMA 3, *ašvini mudra*.

**Bol u stidnoj kosti.** Asane za istezanje kukova.

**Znojenje.** Zbog povećanog protoka krvi u koži. Umiriti i ohrabriti.

## Treće tromesečje

**Bol u leđima.** Blage asane savijanja unazad, joga nidra, i podsticati pravilno držanje.

Edem i naticanje. PMA 1, adekvatan unos tečnosti.

Umor. PMA 1, pranajama, joga nidra i meditacija.

**Gorušica.** Progesteron opušta srčani sfinkter. *Tadasana, tirjaka tadasana*, česti manji obroci i uzimati enzim papaje.

**Grčevi u nogama.** PMA 1, odgovarajući unos tečnosti, joga nidra.

**Išijas.** PMA 1, 2 i 3, blage asane savijanja nazad, izbegavati savijanje napred bez oslonca, i raditi joga nidru.

**Urinarna inkontinencija.** Zbog slabih mišića karličnog dna i težine bebe. *Kandharasana, mula bandha i vađroli*.

**Proširene vene.** Zbog povećanog pritiska u karlici. PMA 1, *parvatasana* i *kandharasana*. 



Svako iskustvo koje doživite odmah se prebacuje u nesvesni deo uma putem *indrija* (čula) i uma. Tamo ona bivaju uskladištena u vidu biđa (semena). Taj proces počinje još kad je dete u utrobi majke. Od četvrtog meseca trudnoće deca doživljavaju neka iskustva koja se tad upgrade duboko u podsvesni um. **Svami Satyananda** (Yoga Magazine, avgust 77)

# Hatha joga

(Iz knjige *Yoga Darshan, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika*, Svami Nirandanananda u izdanju *Yoga Publication Trust*, Mungir, Indija)

## Urednik

### Mesto hatha joge u sistemu joge

**H**atha joga je grana joge čija materija jeste proces dubokog fizičkog i mentalnog pročišćavanja i postizanje novog dubljeg nivoa ravnoteže u telu i umu. U okviru ogromnog polja koje joga zauzima, mogli bismo reći da hatha jogi pripada nekoliko posebno mesto zato što većina ljudi baš kroz nju načini prve korake u jogi. Zato se hatha joga smatra osnovom joge, početnom ili preliminarnom granom joge. Međutim, kada se radi potpuno predano i posvećeno, ona može ozbiljnog aspiranta odvesti daleko stazom samorazvića. Bilo kako bilo, hatha joga je najzastupljenija grana joge danas.

### Istorijski kontekst

U joga literaturi imamo nekoliko važnih tekstova o hatha jogi, kao što su *Hatha joga pradipika*, *Gheranda samhita*, *Gorakša samhita* i *Hatha joga ratnavali* koji su nastali između 6. i 9. veka nove ere. U Upanišadama takođe nalazimo reference o hatha joga praksama, a Upanišade su deo Veda dodate između 1500 i 1000 godina pre nove ere. Da bismo razumeli njihovu drevnost treba reći da su nastale pre Budizma koji se razvio u 6. veku pre nove ere. Ako uzmemo u obzir činjenicu da oralna tradicija drevnih znanja u koja spada i joga, prethodi nastanku pisanih tekstova, vekovima i vekovima unazad, možemo da

zaključimo da je hatha joga prisutna u ljudskoj rasi oko tri hiljade godina, a moguće je i znatno duže.

### Definicija joge

Termin hatha sastavljen je od korena dve reči, tačnije rečeno od dve mantre:

Reč HA u sebi sadrži biđa mantru **HAM** koja predstavlja:

- Sunčevu energiju (surija šakti)
- Pingala nadi (pranični tok u koji se sliva celokupna vitalna sila u telu); pingala se prikazuje kroz prohodnost desne nozdrve
- Vitalnu silu, prana šakti, koja je odgovorna za vitalnost tela i uma
- Dinamični aspekt postojanja, kretanje, ekstrovertnost
- Levu hemisferu mozga
- Simpatički nervni sistem

Reč THA u sebi sadrži biđa mantru **KŠAM** ili **THAM** koja predstavlja:

- Mesečevu, lunarnu energiju
- Ida nadi (pranični tok u telu u koji se sliva celokupna mentalna sila); ida se prikazuje kroz prohodnost leve nozdrve
- Mentalnu silu, čita shakti, koja je odgovorna za mentalne procese

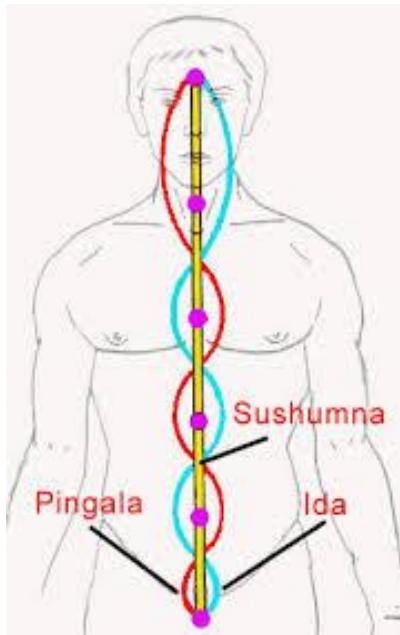
- Pasivni, prijemčivi aspekt postojanja, introvertnost
- Desnu hemisferu mozga
- Parasimpatički nervni sistem

## Materija hatha joge

Hatha joga se zasniva na konceptu prane kao vitalne sile koja prožima i održava čitav ispoljeni, materijalni svet. U ljudskom telu ona stvara mrežu od 72000 praničnih tokova, nadija. Zapravo, prana i svest se međusobno prepliću u bezbroj kombinacija i permutacija, one postoje i kreću se zajedno, i brojnim zajedničkim formulama stvaraju univerzume, planete, bića i sve što postoji. Svaka promena u domenu prane nužno izaziva odgovarajuću promenu i u domenu svesti. Osnovni postulat hatha joge je da ako ovladavamo pranom, tada možemo da ovladamo i umom. Uspostavljanje kontrole nad pranom omogućava i kontrolu nad umom.

Kroz kičmeni stub pružaju se tri glavna pranična (energetska) toka (na sanskritu „nadi“): ida, pingala i sušumna. Ida nadi provodi negativno nanelektrisanje, mentalnu silu (ćita shakti), koja hrani i zapravo sačinjava naš um. Pingala nadi provodi pozitivno nanelektrisanje, vitalnu silu, prana šakti, koja napaja i zapravo čini naše fizičko telo. Centralnim kanalom kičmene moždine pruža se treći tok, sušumna nadi, neutralna sila spiritualne energije. Najčešće nalazimo objašnjenja da je hatha joga sjedinjenje ide i pingale, prane i uma. Ali hatha joga je, zapravo, sjedinjenje ide i pingale sa sušumnom – sjedinjenje, potpuno spajanje i ravnoteža prane, uma i spiritualne svesnosti.

**Jednačina hatha joge** izgleda ovako: kada je HAM = THAM tada je ostvaren cilj hatha joge. U prevodu vitalna i mentalna sila, prana i um u stanju dinamičke ravnoteže – tada vitalna sila osvetli čitavo područje ljudskog uma i dolazi do buđenja više svesti, što je osnovni cilj svake grane joge. Drugim rečima, kada su pranični tokovi kroz Idu i Pingalu duže vremena u stanju ravnoteže, tada one odašilju signal za buđenje agja čakre koja se nalazi u krajnjoj tački susreta Ide i Pingale, u centru glave iza centra između obrva. Buđenje agja čakre predstavlja buđenje celokupnog uma koji je tada ravnometerno



prožet vitalnom silom. Probuđena agja čakra deluje kao budilnik koji iz dremeža budi uspavanu primordijalnu silu, kreativnu energiju kojom možemo da ostvarimo sve svoje potencijale, Kundalini šakti.

## Ishodište hatha joge

Krajnji cilj hatha joge je da pripremi kompleks telo / um za prolaz Kundalini kroz centralni pranični tok, Sušumnu. Osnovna tema hatha joge zapravo je buđenje Kundalini. Kada se Kundalini (spiritualna svesnost) sjedini sa Idom (umom) i Pingalom (pranom) u agja čakri – to je stanje hatha joge. Ovde se domen hatha joge završava, mada se duhovno putovanje Kundalini nastavlja i dalje. No ono spada u domen nekih drugih grana joge.

## Svrha hatha joge

Prakse hatha joge sistematično uklanjaju nečistoće i blokade iz fizičkog i energetskog tela, a time takođe i iz umra. Sve dok se ne dostigne potreban stepen pročišćenja unutrašnje buđenje nije moguće, nije moguće umiriti um niti je moguće meditirati.

Sadhana (spiritualna disciplina i praksa) hatha joge sastoji se od 5 različitih vrsta tehnika:

- šatkarme
- asane
- pranajama
- mudre
- bandhe

## Efekti hatha joga sadhane:

- sistematično pročišćenje fizičkog tela
- regulacija tokova prane u energetskom telu
- kompletna kontrola nad prana šakti i čita šakti
- pranajamom ostvarujemo kontrolu nad pranom i umom
- mudrami i bandama preusmeravamo tokove prane u željenim pravcima
- tada se otvara Sušumna i prana počinje da teče kroz nju
- um iz rastrzanog stanja dospeva u stanje ravnoteže i može se fokusirati
- meditacija postaje moguća

Da bi meditacija bila uopšte moguća, ali i uspešna, prana i um moraju biti dovedeni u ravnotežu. Prana i um su dve strane jednog novčića, i ogledaju se jedno u drugome. Rađa joga predstavlja put kontrole uma koja dovodi do

kontrole prane, i uspešne meditacije koja je potom moguća. Međutim, postići potpunu kontrolu nad sopstvenim umom je veoma, veoma teško. Hatha jogini su prepoznali činjenicu da je lakše uspostaviti kontrolu nad pranom, i time indirektno i kontrolu nad umom. Kada se tehnikama šatkarmi, asana, pranajama, mudri i bandi prana probudi i uravnoteži, takav postaje i um, jer su prana i um nerazdvojivi i ogledaju se jedno u drugome. Ovo je put hatha joge.

## Šatkarme kao osnova hatha joge

U ranim tekstovima šatkarme su bile navedene kao jedini sadržaj hatha joge. Kasnije se razvio širi koncept hatha joge kakav je u upotrebi i danas, u okviru koga se pored šatkarmi praktikuju i asane, pranajama, mudre i bande.

Šatkarme (šat = „šest“) se sastoje od šest grupa tehnika čišćenja tela. Njihov cilj je da uravnoteže tri osnovna principa (doše) u telu (vata - gas, pita - žuč, kafa – sluz; ovaj koncept joga deli sa ajurvedom) – čime se osigura dobro zdravlje, predupređenje bolesti i poremećaja, i obezbedi visok a stabilan nivo vitalne i mentalne energije u telu i umu.

U redosledu hatha joga sadhane prve po redu su šatkarme. One pripreme učenika za rad pranajame. Tek kada su doše dovedene u stanje ravnoteže tada se može bezbedno započeti pranajama sadhana koja oslobađa veliku količinu topote u telu. U suprotnom, može doći do burnih telesnih reakcija, nastanka različitih poremećaja i razvoja bolesti.

Gledajući širi aspekt joge danas, ne samo hatha jogu, sa sigurnošću možemo reći da bi šatkarme trebalo da budu prvi korak, prva sadhana svakog

učenika joge, bez obzira kojoj školi ili sistemu on pripadao. Joga sadhana počinje sa šatkarmama.

### ***U šatkarme spadaju sledeće grupe praksi:***

- neti
- dhauti (koja sadrži kundal, lagu i purna šankaprakšalanu)
- basti
- nauli
- kapalbhati
- trataka

### ***Pogled u budućnost***

U poslednjih nekoliko decenija hatha joga je osvojila čitav svet. Krenula je iz Indije put Holivuda i istočne američke obale, pa preko zapadne i istočne Evrope opet ka Aziji i Indiji, odakle je i potekla. Široko je prihvaćena kao metoda unapređenja vitalnosti, lepote, smirenosti i optimizma. Sve se češće primenjuje i

kao terapija i metoda unapređenja zdravlja. Ne odbacujući ovaku primenu i shvatanje hatha joge, istovremeno ne bi trebalo da smetnemo sa umu šta hatha joga zapravo predstavlja – nauku o unutrašnjem buđenju čoveka i njegovih mogućnosti.

Po rečima Svami Satjanande: „U svakom bolesnom čoveku krije se duhovno biće. U svakom dijabetičaru jogin“.

Poboljšati izgled i zdravlje fizičkog tela nije dovoljno. Potrebno je takođe ojačati i mentalno zdravlje. Priroda čoveka, i njegova ličnost se moraju promeniti. Psihološka i psihička struktura se takođe moraju probuditi. Cilj nije samo jače, zdravije i lepše telo i odsustvo bolesti, već oslobođenje od samonametnutih stega i nedaća koje nam nameće naš sopstveni um. 

## **SEMINAR**

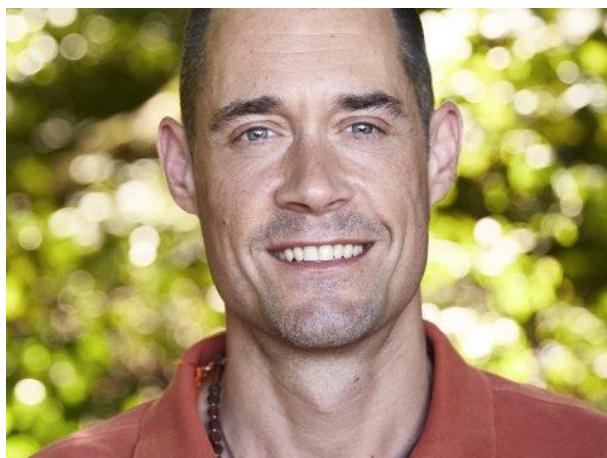
### **KLASIČNA HATHA JOGA – razvijanje energije i unutrašnje stabilnosti**

Seminar vodi: Sanjasi Anandaratna iz Švajcarske

Na ovom seminaru istražićemo klasičan pristup Hatha joge kroz sistematičan rad asana, pranajama, mudri i bandhi. Biće zastupljene i Satyananda joga nidra i meditacija. Tehnike klasične Hatha joge nam omogućavaju da povisimo svesnost o praničnoj dimenziji naše ličnosti, našem vitalnom energetskom polju i da ga osnažimo. Time se um stabilizuje, povisi sposobnost koncentracije i to nas čini spremnim za meditaciju.

**Sanjasi Anandaratna** je osnivač *Samatvam joga škole*, joga centra u Cirihu, u Švajcarskoj. Od 2000. godine je posvetio život proučavanju učenja Svami satjanande Sarasvatija i Svami Nirandananande Sarasvatija. Tokom dugih boravaka u ašramu *Biharske škole joge* (BSY) i u Rikhijapit ašramu u Indiji, istraživao je kako da se teoretsko znanje o jogi sprovede u praksi i svakodnevni život. Stečeno i duboko utemeljeno znanje o jogi deli sa svima na lak i nadahnut način, nastavljujući i dalje sa svojim ličnim joga treningom boraveći svake godine u ašramu *Biharske škole joge*, *Ganga daršan joga višvapitu*, u Mungiru, u Indiji.

Anandaratna je kvalifikovani učitelj u Satjanananda joga tradiciji i aktivan član *Satjananda joga akademije Evrope*.



Drevni rišiji, kada su razvijali hatha jogu, nisu ni pomicljali da se ona radi u terapeutiske svrhe. Iako se joga pokazala vrlo efikasnom u lečenju mnogih teških i neizlečivih oboljenja, ja smatram to samo usputnom, sporednom posledicom. Glavni cilj hatha joge je da se stvori savršena ravnoteža pranične i mentalne sile. Kada se ta ravnoteža uspostavi, sušumna nadi će početi da se budi, sila koja je zadužena da osvetli više centre svesti. Tako da pravi cilj hatha joge nije da se razvije telo ni poboljša zdravlje, već da se energizuju i probude viši centri koji su odgovorni za evoluciju svesti. Ako se hatha joga ne radi sa tim ciljem, onda je njena prava svrha izgubljena.

Svami Satjananda (Yoga Magazine, mart 1980.)

## Moja iskustva u jogi

### Moj doživljaj joge

*Sanjasi Turjarupa, Beograd*

Kada sam dobila predlog da krenem na časove joge rekla sam najboljoj drugarici: „Ali zar nismo premlade za jogu, to se radi u starosti, za ne?”

Tada sam imala 22 godine i zaista sam tako osećala. Naravno, krenula sam na časove, i odmah se zaljubila. Tada je to bila slepa zaljubljenost u nešto što samo osećam da je prava stvar, a sada, 25 godina kasnije, polako počinjemi da razumem o čemu se tu radi.

Naš učitelj, Svami Nirandžan, kaže da je pravilno razumevanje najvažnija stvar na svetu.

Meni je pored razumevanja potrebna i podrška. Najveću podršku da budem ono što jesam osetila sam davnih godina upravo od Svami Šivamurti. Tu podršku još uvek osećam i na tome sam joj beskrajno zahvalna.

Sada znam da je joga za svakoga. I za mlade, i za ljude srednje dobi, i za iskusne. Godine nisu važne. Važan je snažan osećaj sreće kada smo u skladu. 

## Korak po korak

*Katarina Mladenović, Beograd*

Imala sam tu sreću da sam se od prvih dodira sa jogom uvek susretala sa Sat- jananda joga sistemom i tradicijom. Od trenutka kada je joga konačno, kroz moje učitelje, ušla u moj život, ona je pročistila i odbacila sve što nije bilo istinito i naučila me da, korak po korak, bolje, stabilnije, svesnije naučim da hodam. I kako se taj put nastavlja, sve je manje poštupalica koje potpomažu/ odmažu sledeći korak napred.

Neiscrpno i sveobuhvatno znanje koje ova nauka pruža i koje se može primeniti i proživeti u svim aspektima životnog puta, daje mogućnost da sva iskustva ove realnosti budu protkana potencijalom za dalji napredak. I zapravo taj boljitet na unutrašnjem planu počne da se ogleda na spoljašnjem, i to u okolnostima, pristupu, ljudima. Odnosi postaju pročišćeniji, aktivnosti plemenitije, a svaki trenutak svesno iskustvo. 

# 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 (*hatha 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 tanre 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** 

Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---