

Deo I

U susret jogi

The 5th Wave

By Rich Tennant



U ovom delu ...

Joga je veoma složeno učenje kome se može pristupiti na više načina. Pre nego što joj krenete u susret, proučite mapu da se ne biste izgubili. Dobro bi bilo da se prvo obavestite šta je joga i šta vam ona nudi. To je garancija da će vaše iskustvo s jogom biti i bezbedno i prijatno.

U dva poglavlja prvog dela knjige, dajemo vam mapu kretanja koja će vam omogućiti da načinite prve korake uzbudljivog i korisnog putovanja tokom kog ćete mnogo naučiti.

Poglavlje 1

Osnovni pojmovi o jogi: šta treba da znate

U ovom poglavlju

Razbijanje zabluda o jogi

Odgonetanje značenja reči *joga*

Upoznavanje sa osam glavnih grana joge

Istraživanje pet osnovnih pristupa jogi

Definisanje popularnih stilova Hatha joge

Ovladavanje životom pomoću joge

Pre samo dve ili tri decenije, ljudi su povremeno brkali *jogu s jogurtom*. Danas je reč *joga* deo svakodnevnog života.

Međutim, to što su skoro svi čuli za reč *joga*, ne znači i da svako zna šta ona tačno znači. Mnogi greše u pogledu njenog značenja – čak i oni koji upražnjavaju jogu. U ovom poglavlju otklanjamo zabune i objašnjavamo šta je zapravo joga i kakve ima veze s vašim zdravljem i srećom. Takođe, pomažemo vam da shvatite da joga, sa svojim brojnim granama i pristupima, zaista nudi svakom ponešto.

Jogu možete upražnjavati i uživati u njenim dobrobitima bez obzira na starost, gipkost ili uverenja. Iako je potekla iz Indije, joga je namenjena svim ljudima.

Pravi smisao joge



Kad god vam kažu da je joga *samo* ovo ili *ono*, trebalo bi da se u vašem umu aktivira alarm protiv gluposti. Joga je previše složena da bi se svela na jednu stvar. Ona je poput nebodera s mnoštvom spratova i brojnim sobama na svakom od njih. Evo šta joga nije:

- ✓ Joga nije *samo* gimnastika.
- ✓ Joga nije *samo* fizički trening.
- ✓ Joga nije *samo* način za kontrolu sopstvene težine.
- ✓ Joga nije *samo* tehnika za ublažavanje stresa.

- ✓ Joga nije *samo* meditacija.
- ✓ Joga nije *samo* „huktanje i duvanje“ u svrhu odgovarajuće kontrole daha.
- ✓ Joga nije *samo* način da poboljšate i održite svoje zdravlje.
- ✓ Joga nije *samo* duhovna tradicija iz Indije.

Jednostavno rečeno, joga je sve to – ali i mnogo više. (Ništa manje i ne biste očekivali od tradicije duge 5.000 godina.) Joga obuhvata fizičke vežbe koje podsećaju na gimnastičke – zapadnjačka gimnastika je čak i usvojila neke od njih. Te vežbe pomažu da dostignete ili održavate fizičku spremnost i da smanjite stres. Joga nudi i čitav spektar tehnika meditacije, uključujući metode disanja za vežbanje pluća i smirivanje nervnog sistema, ili za okrepljenje mozga i ostatka tela izvrsnom energijom.

Pored toga, jogu možete upražnjavati kao efikasan i proveren sistem za dostizanje i održavanje dobrog zdravlja. Joga je sve prihvaćenija u medicinskim krugovima. Sve više lekara preporučuje jogu pacijentima ne samo za smanjenje stresa, već i kao bezbedan i inteligentan sistem vežbi i fizičku terapiju (naročito za kičmu i kolena).

Ali joga je više od sistema zdravstvene nege u cilju preventive ili oporavka. Joga sagledava zdravlje iz šire, celovite perspektive koju današnja avangardna medicina tek počinje ponovo da otkriva. Takvo stanovište uzima u obzir ogroman uticaj uma – vaših psiholoških stavova – na fizičko zdravlje.

Odgonetanje značenja reči joga



Reč *joga* potiče iz drevnog jezika *sanskrit* kojim se služila tradicionalna religiozna elita Indije, *bramani*. Joga znači „jedinstvo“ ili „integracija“ i „disciplina“, zbog čega se joga kao sistem naziva *objedinjujuća* ili *integrativna disciplina*. Joga traga za jedinstvom na različitim nivoima. Kao prvo, joga teži da sjedini telo i um. Ljudi previše često odvajaju um od tela. Neke osobe su naprestano „van tela“. Ne mogu osetiti stopala ili tlo pod nogama – kao da lebde poput duhova van svog tela. Nisu u stanju da se nose sa uobičajenim pritiscima svakodnevnog života i slamaju se pod stresom. Često su zbunjeni i ne razumeju sopstvena osećanja. Plaše se života i lako ih je povrediti.

Mnogi ljudi pate od blažih vidova ovog sindroma, što im otežava da se potpuno i spremno suočavaju sa životom. Pošto nisu sasvim prisutni, skloni su da u izvesnoj meri gube vezu sa svetom oko sebe. Zbog toga se prepuštaju maštanju i izbegavaju životne izazove, umesto da se s njima suoče. Pomoću joge mogu ponovo uspostaviti vezu svog uma i osećanja s telom i živeti ispunjeniji i lepši život.

Drugi problem kojim se joga bavi jeste jaz između razuma i osećanja. Ljudi često potiskuju svoje emocije i ne iskazuju prava osećanja, dajući prednost razumu. Ako to neprestano rade, izlažu se ozbiljnom zdravstvenom riziku. Ponekad nismo ni svesni da potiskujemo svoja osećanja – posebno bes. Onda nas bes ili frustracija izjedaju iznutra.



Evo kako vam joga može pomoći da razvijete sopstvenu ličnost:

- ✓ Može vas povezati s pravim osećanjima i uravnotežiti vaš emotivni život.
- ✓ Joga vam može pomoći da se osećate potpuniji iznutra i sveukupno realniji. Drugim rečima, može vam pomoći da razumete i prihvatite sebe, i da budete zadovoljni samim sobom. Nećete morati da glumite da jeste ono što niste i da svodite svoj život na pretvaranje.
- ✓ Joga može značajno da produbi vaše kontakte s drugima. Tačnije, moći ćete lakše da se saosećate i komunicirate s drugima.

Joga je moćno sredstvo psihološke integracije. Produbljuje vašu svest o tome da pripadate većoj celini, da niste tek ostrvo samo za sebe. Ljudi ne mogu opstati u izolaciji. Čak su i najnezavisniji pojedinci duboko vezani za druge. Kada vam se um i telo srećno ujedine, zajedništvo s drugim dolazi samo od sebe. Moralni principi joge su sveobuhvatni i ohrabruju vas na združivanje sa svima i sa svačim. Više o tome pročit ćete u poglavlju 18.

Pronalaženje samog sebe: da li ste jogi (ili jogini)?

Osoba posvećena disciplini uravnotežavanja uma i tela pomoću joge tradicionalno se zove *jogi* (ukoliko je muškarac) ili *jogini* (ako je žena). U ovoj knjizi koristićemo sporadično obe reči, ili, umesto njih, izraz *sledbenik joge*.

Jogi ili jogini koji je istinski ovladao jogom zove se *majstor joge* ili *stručnjak*. Ako takav stručnjak i podučava druge (što ne rade svi), tradicionalno se naziva *guru*. Sanskritska reč *guru* bukvalno znači „važan.“ Prema tradicionalnim ezoterijskim izvorima, slog *gu* označava duhovnu tamu, dok je *ru* čin uklanjanja. To znači da je *guru* učitelj koji vodi učenika iz tame u svetlost.

Mali broj zapadnjaka je potpuno ovladao jogom, uglavnom zato što je joga realtivno mlad pokret na Zapadu. Ipak, na nivou na kome se joga uglavnom predaje van svoje indijske koevke, mnogi kompetentni učitelji ili instruktori mogu pomoći početnicima. Nadamo se da ovom knjigom i mi to radimo za vas.

Razmotrite mogućnosti: osam glavnih grana joge

Gledano sa distance, u tradiciji joge uočava se nekoliko glavnih tokova razvoja, koji se i sami dalje granaju. Zamislite jogu kao ogromno stablo sa osam grana – svaka je specifična, ali je takođe i deo drveta. Među toliko mnogo puteva sigurno ćete naći onaj koji odgovara vašoj ličnosti, načinu života i ciljevima. U ovoj knjizi usredsredili smo se na Hatha jogu, najpopularniju od svih grana joge, ali izbegli smo najčešću grešku – da je svedemo na prost fizički trening. Zato takođe govorimo i o meditaciji i duhovnim aspektima joge.

Sledi lista osam glavnih grana joge:

- ✓ **Bhakti joga:** joga pobožnosti
- ✓ **Guru joga:** joga predanosti majstoru joge



- ✓ **Hatha joga:** joga fizičke discipline
- ✓ **Đnana joga:** joga mudrosti
- ✓ **Karma joga:** joga postupaka samoprevazilaženja
- ✓ **Mantra joga:** joga moćnih zvukova
- ✓ **Radža joga:** kraljevska joga
- ✓ **Tantra joga (uključujući Kundalini jogu):** joga kontinuiteta

U narednim odeljcima opisujemo ovih osam grana.

Bhakti joga: joga pobožnosti

Sledbenici Bhakti joge veruju u vrhovno biće van njihovih života i osećaju potrebu da se kroz činove posvećenosti povežu ili potpuno sjedine s tim bićem. Bhakti joga podrazumeva i običaje poput pravljenja cvetnih darova, pevanje himni u slavu božanskog bića i razmišljanje o njemu.

Guru joga: joga predanosti majstoru joga

U Guru jogi, učitelj je glavni fokus duhovnog vežbanja. Pretpostavlja se da je učitelj prosvetljen ili je blizu tome (više o prosvetljenju možete pročitati u poglavlju 20). Guru joga zahteva da poštujete svog gurua i meditirate o njemu dok se ne sjedinite s njim ili s njom. Pošto se smatra da je guru biće koje pripada apsolutnoj stvarnosti, smatra se da se činom sjedinjavanja udvostručava njegova duhovna realizacija u vama.



Osećanje prosvetljenosti

Da biste osetili prirodu prosvetljenja, sedite u toploj sobi što mirnije, s rukama u krilu. Budite svesni čitave svoje kože – to je granica koja vas deli od okolnog vazduha. Dok postajete sve svesniji osećaja svog tela, posebnu pažnju posvetite svojoj koži i vazduhu. Nakon izvesnog vremena shvatićete

da i ne postoji oštra granica između vas i „spoljašnjeg“ vazduha. U svojoj mašti, možete proširiti sebe van svoje kože u okolni prostor. Gde prestajete vi, a gde počinje prostor? Ovo iskustvo može vam otkriti osećaj sveobuhvatne ekspanzivnosti prosvetljenja koje ne poznaje granice.

Hatha joga: joga fizičke discipline

Sve grane joga teže istom cilju, prosvetljenosti (pogledajte poglavlje 20), ali Hatha joga pristupa tom zadatku preko tela, umesto pomoću uma ili osećanja.

Sledbenici Hatha joga veruju da ako telo nije pročišćeno i pripremljeno na odgovarajući način, nemoguće je dostići više nivoe koncentracije, meditacije i ekstaze – takav pokušaj bio bi ravan penjanju uz Mont Everest bez neophodne opreme. Veliki deo knjige posvećen je ovoj grani joga.

Telo je dragoceno. Joga traži da se o njemu brinete na pravi način, da biste uživali ne samo u zdravlju, već i u dugovečnosti i, konačno, prosvetljenju.



Ďnana joga: joga mudrosti

Ďnana joga uči idealu *nedualizma* – da je stvarnost jedinstvena i da je vaša percepcija bezbrojnih različitih fenomena u suštini pogrešna. Šta je, onda, s tom stolicom na kojoj sedite? Zar ona nije stvarna? A svetlo koje pada na vašu mrežnjaču? Postoji li? Majstori Ďnana joga odgovaraju da su sve te stvari realne na vašem trenutnom nivou svesti, ali da, u suštini, ne postoje kao zasebne. Nakon prosvetljenja, sve se stapa u jedno, i vi se sjedinjujete s besmrtnim duhom.



Dobra karma, loša karma, nikakva karma

Sanskritska reč *karma* doslovno znači „postupak“. Označava aktivnosti u opštem smislu, ali i „nevidljivo delo“ sudbine. Prema jogi, svaki postupak tela, uma ili izgovorena reč povlače vidljive, ali i nevidljive posledice. Ponekad su one skrivene – sudbina – daleko značajnije od očiglednih. Ne mislite o karmi kao o slepoj sudbini. Uvek imate slobodu izbora. Svrha Karma joga

jesto da reguliše vaše ponašanje tako da ne budete više vezani za karmu. Sledbenici Karma joga ne samo da teže da spreče lošu (tamnu) karmu, već i da prevaziđu dobru (svetlu) karmu da bi se potpuno oslobodili karme. Prema ovoj grani joga, karma, kakva god da je, vezuje vas za stanje neprosvetljenosti. Takvo stanje nije poželjno jer u njemu niste slobodni niti blaženi.

Sveti slog OM

Najpoznatija tradicionalna mantra koju koriste i Hindusi i Budisti jeste *om*. Kaže se da je simbol apsolutne stvarnosti, višeg bića ili duha. Sastoji se od slova *a*, *u*, *m* i nazalnog pevušenja slova *m*. A odgovara stanju

budnosti, *u* stanju snivanja, *m* predstavlja dubok san, dok nazalno pevušenje označava apsolutnu stvarnost. U poglavlju 20 posvećenom meditaciji predstavljamo nekoliko drugih tradicionalnih mantri.



Karma joga: joga postupaka samoprevazilaženja

Karma joga teži da pozitivno deluje na sudbinu. Najvažniji princip ovakvog pristupa jeste delovanje bez vezivanja, nesebično i čestito. Sledbenici Karma joge veruju da svi postupci – telesni, govorni ili mentalni – imaju dalekosežne posledice za koje moramo preuzeti potpunu odgovornost.



Mantra joga: joga moćnih zvukova

Mantra joga se služi zvucima da bi dovela telo u harmoniju i usredsredila um. Koristi se *mantrama*, koje mogu biti slog, reč ili fraza. Sledbenici tradicionalno dobijaju *mantru* od svog učitelja u kontekstu formalne inicijacije. Od njih se traži da je ponavljaju što češće i da je nikome ne otkrivaju. Mnogi zapadnjački učitelji smatraju da inicijacija nije neophodna i da je svaki zvuk pogodan. Čak možete odabrati neku reč iz rečnika – na primer *ljubav*, *mir* ili *sreća*.



Radža joga: kraljevska joga

Radža joga doslovno znači „kraljevska joga“, a poznata je i kao *klasična joga*.

Ako se dovoljno dugo družite sa sledbenicima joge, verovatno ćete čuti da pominju *osmodelnu putanju*, kako se metaforično kaže u *Joga-sutri* Patandžalija. Izraz se odnosi na Radža jogu. Drugi naziv za ovaj tradicionalni sistem u okviru joge jeste *aštanga joga*, „Joga osam stepeni“ – od reči *ašta* („osam“) i *anga* („stepen“). Osam stepeni ovog cenjenog pristupa koji vode ka prosvetljenju ili oslobađanju su:

- ✓ *Jama*: moralna disciplina koja podrazumeva nepovređivanje, istinoljubivost, neporočnost i uzdržavanje od krađe i pohlepe (ovih pet vrлина objasnili smo u poglavlju 18).
- ✓ *Nijama*: samouzdržavanje koje obuhvata čistotu, zadovoljstvo, strogost, samoposmatranje i posvećenost višem principu.
- ✓ *Asana*: stav tela, koja ima dve osnovne svrhe – meditaciju i zdravlje.
- ✓ *Pranajama*: kontrola daha, koja povećava i uravnotežava vašu psihosomatsku energiju, poboljšavajući tako vaše zdravlje i mentalnu koncentraciju.
- ✓ *Pratihara*: inhibicija osećaja, čime se vaša svest okreće ka unutrašnjosti da bi se um pripremio za različite faze meditacije.
- ✓ *Dharana*: koncentracija ili produženo mentalno usredsređivanje, što je neophodno za meditaciju u jogi.
- ✓ *Dhiana*: meditacija, osnovna aktivnost više joge (ova i naredna aktivnost objasnjeni su u poglavlju 20).
- ✓ *Samadhi*: ekstaza ili iskustvo jedinstvene svesti u kojoj se stapate sa objektom svoje kontemplacije.

Tantra joga: joga kontinuiteta

Tantra joga je najsloženija grana joge ujedno i najčešće pogrešno tumačena. Na Zapadu i u Indiji, Tantra joga se često meša sa „spiritizovanim“ seksom. Neki seksualni rituali primenjuju se u pojedinim školama Tantra joge, ali u većini škola to nije redovna praksa. Tantra joga je, zapravo, stroga duhovna disciplina koja uključuje veoma komplikovane rituale i detaljne vizuelne predstave božanstava. Ta božanstva su ili vizije božanskog ili ekvivalenti hrišćanskih anđela i prizivaju se u jogističkom procesu kontemplacije.



Tantra joga se još naziva i Kundalini joga. Ime znači „ona koja je sklopčana“ i odnosi se na tajnu „zmijsku moć“ koju Tantra joga teži da aktivira: prikrivenu duhovnu energiju u ljudskom telu. Ako vas zanima ovaj aspekt joge, preporučujemo autobiografiju Gopi Krišne (pogledajte dodatak na kraju knjige).

Otkrijte gde se uklapate: tri osnovna kvaliteta



Nakon što ste se upoznali s različitim granama i stilovima joge, suočavate se s pitanjem: kako nastaviti? Da bismo vam pomogli da se odlučite, predstavimo tri tradicionalna kvaliteta (zvanim *gunas* na sanskritu). Prema jogi, sve što postoji (sem apsolutne nadsvesne stvarnosti) sačinjeno je od tri osnovna dela. To su *satva*, *radžas* i *tamas*.

- ✓ *Satva* je princip racionalnosti.
- ✓ *Radžas* je princip dinamizma.
- ✓ *Tamas* je princip inercije.

Ova tri principa ili sile postoje u bezbroj kombinacija u materijalnoj i mentalnoj ravni. Neke sadrže pretežno *satvu*, druge *radžas*, a ostale *tamas*.



Svrha joge je da ojača princip racionalnosti u svim vašim postupcima, mislima i osećanjima. Taj proces zovemo *satvifikacija*. Tokom života nikada nećete biti potpuno satvični, ali možete istrenirati um da prevaziđe ograničenja *tamasa* i *radžasa*. Um oslobođen negativnih uticaja *tamasa* i *radžasa* sličan je savršeno uglačanom ogledalu koje verno odslikava svetlo duha ili više svesti.

Odaberite svoj sistem: pet osnovnih pristupa jogi

Od kraja devetnaestog veka, kada je iz domovine Indije dospela na Zapad, joga je doživela različite varijacije. Danas se joga upražnjava na pet glavnih načina:

- ✓ kao metoda za održavanje fizičke spremnosti i mentalnog zdravlja
- ✓ kao vrsta sporta
- ✓ kao terapija za telo
- ✓ kao sveobuhvatan stil života
- ✓ kao duhovna disciplina

Ovih pet osnovnih pristupa razmotrićemo u narednim odeljcima.



Joga kao trening za poboljšanje fizičke spremnosti

Prvi pristup, joga kao metoda postizanja fizičke spremnosti, najpopularniji je način na koji zapadnjaci upražnjavaju jogu. Preciznije, u pitanju je varijanta tradicionalne *Hatha joge* (više o Hatha jogi možete pročitati u poglavlju 2). Joga kao trening fizičke spremnosti orijentisana je na telo – njegovu savitljivost, elastičnost i snagu. Na taj način se većina početnika susreće sa ovom velikom tradicijom. Trening fizičke spremnosti svakako je koristan put ka upoznavanju joge, ali neki ljudi vremenom otkrivaju da Hatha joga uključuje i moralne i duhovne vežbe koje vode ka prosvetljenju. Od samog početka majstori joge su isticali potrebu za zdravim telom, ali su skretali pažnju ne samo na telo, već i na um i druge važne aspekte postojanja.

Joga kao sport

Drugi pristup, joga kao sport, naročito je značajan u nekim latinoameričkim zemljama, ali je često kontroverzan. Njegovi sledbenici, od kojih su mnogi izvrsni sportisti, uspevaju da savršeno ovladaju stotinama izuzetno teških fizičkih stavova, pokazujući svoje veštine i predivno telo na međunarodnim takmičenjima. Ali ovaj novi sport koji se može posmatrati i kao oblik umetnosti, pobudio je brojne kritike među tradicionalnijim sledbenicima joge. Oni smatraju da u jogi nema mesta nadmetanju. Ipak, ovaj atletski pristup mnogo je doprineo da se joga prihvati u određenim delovima sveta. Nećemo kritikovati ove dobronamerne učesnike takmičenja u jogi, sve dok ih ne vodi egoistična težnja za dokazivanjem.

Joga kao terapija

Treći pristup, joga kao terapija, podrazumeva primenu tehnika joge za ozdravljenje ili uspostavljanje potpune fizičke i mentalne funkcionalnosti. Neki zapadnjački učitelji joge u poslednje vreme koriste tehnike joge u terapeutske svrhe. Iako je ideja o jogi kao terapiji veoma stara, tek skoro je definisana kao poseban princip. Joga terapija je, zapravo, potpuno nova disciplina koja od učitelja zahteva daleko napredniju fizičku obučenost i veštinu nego obična joga. Uopšte uzevši, joga je namenjena osobama bez fizičkih nedostataka ili oboljenja koja zahtevaju izlecenje ili posebnu pažnju. Joga terapija, s druge strane, okrenuta je osobama s posebnim potrebama. Na primer, joga terapija može vam pomoći da se izlecite od određenih oboljenja kakva su bolovi u leđima, astma, reumatizam i mnoga druga. U poglavlju 21 navodimo nekoliko osnovnih tehnika joge za bolove u leđima, čestom problemu u zapadnjačkom društvu.

Uvidevši mogućnosti joga terapije, neka osiguravajuća društva sada su je uvrstila u svoje programe alternativnih terapija. Nema sumnje da će i ostala slediti njihov primer. U dodatku je navedena adresa Međunarodnog udruženja joga terapeuta.



Joga kao stil života

Četvrti pristup, joga kao stil života, najpotpuniji je. Upražnjavanje joge par puta nedeljno po sat vremena izvesno je bolje nego život bez joge. Joga je nemerljivo korisna čak i samo kao trening fizičke spremnosti. Ali prave mogućnosti joge možete otkriti samo ako je usvojite kao stil života. To znači *živeti* jogu; upražnjavati je svakodnevno, kroz fizičke vežbe ili meditaciju. Iznad svega, to podrazumeva primenu mudrosti joge u svakodnevnom životu i razumno, potpuno svesno življenje. Joga vas može detaljno uputiti u to kako i zašto treba da jedete, kako da spavate, radite, kako da se odnosite prema drugima itd. Ona nudi potpun sistem svesnog i pametnog življenja.

Ne morate biti majstor joge da biste je usvojili kao način življenja. Možete početi i danas. Dovoljno je da unesete nekoliko jednostavnih izmena u svoj dnevni raspored i čvrsto se držite zacrtanog cilja. Kad se osetite spremnim, uvedite dalje pozitivne promene – korak po korak.

Joga kao duhovna disciplina

Joga kao stil života podrazumeva zdravo, potpuno, funkcionalno i humano življenje. Peti pristup, joga kao duhovna disciplina, posvećen je dostizanju svega toga i tradicionalnog ideala *prosvetljenja* – drugim rečima, otkrivanju vaše duhovne prirode. (O putu do prosvetljenja govorimo u poglavlju 20.)

Reč *duhovno* se u poslednje vreme često zloupotrebljava – zato je neophodno da objasnimo s kakvim značenjem je ovde koristimo. *Duhovno* se odnosi na *duh* – vašu pravu prirodu. U jogi je zovemo *atman* ili *puruša*.

Prema filozofiji joge, *duh* je jedan i isti za svakog. Nema oblik, besmrtn je, nadsvestan i nezamislivo blažen. Transcendentan je jer postoji van ograničenog tela i uma. Duh otkrivete u trenutku prosvetljenja.



Šta je zajedničko svim pristupima jogi?

Pet pristupa jogi imaju najmanje dva *osnovna cilja*: razvoj svesnosti i opuštanje.

- ✓ *Svesnost* je specifična sposobnost čoveka da nečemu pridaje posebnu pažnju, da bude svesno prisutan. Joga je trening koncentracije. Da biste shvatili šta time mislimo, probajte sledeću vežbu: koncentrišite se na svoju desnu ruku narednih 60 sekundi. Tačnije, osetite svoju desnu ruku i ništa drugo. Pažnja će vam verovatno popustiti nakon samo nekoliko sekundi. Joga pomaže da održite pažnju čemu god da ste je posvetili.
- ✓ *Opuštanje* je svesno smanjivanje nepotrebne i nekontrolisane telesne napetosti.



Svesnost i opuštanje u jogi idu jedno uz drugo. Bez svesnosti i opuštanja, vežbe bi bile obične fizičke aktivnosti – ni nalik onome što joga predstavlja.

Često se uz svesnost i opuštanje pominje i *svesno disanje* kao treći osnovni zadatak. Disanje se najčešće odvija automatski. U jogi se u ovu aktivnost uvodi svesnost, što je pretvara u moćnu alatku za treniranje tela i uma. Ove aspekte joga detaljnije razmatramo u poglavlju 5.

Najvažniji stilovi Hatha joga

Tokom putovanja iz drevnih vremena u moderna, Hatha joga je pretrpela mnoge promene. Najznačajnije izmene odigrale su se u nekoliko poslednjih decenija, uglavnom u svrhu prilagođavanja učenicima sa Zapada. Od brojnih savremenih stilova Hatha joga, ovo su najpoznatiji:



Vinijoga je pristup koji je osmislio Šri Krišnamačarja, a nastavio njegov sin T. K. V. Desikačar, čija se škola nalazi u Madrasu, u Indiji. Pošto je bio učitelj poznatih majstora joga – B. K. S. Ijengara, K. Patabi Džois i Indre Devija – za Šri Krišnamačarju se može reći da je pokrenuo pravu renesansu Hatha joga u modernom dobu koja još uvek preplavljuje svet. Glavna preokupacija Vinijoge je takozvani „sekvencijalni proces“ ili *vinjasa krama*. Cilj nije ponoviti zacrtanu formu već uvežbati telesni stav prema sopstvenim potrebama i mogućnostima. Kontrola disanja je važan aspekt Vinijoge, a dah se pažljivo usklađuje sa pokretima tela.

B. K. S. Ijengar, zet Šri Krišnamačarje i ujak T.K.V. Desikačara, tvorac je Ijengar joga, najprihvaćenijeg pristupa Hatha jogi. Taj stil karakteriše precizno izvođenje i korišćenje različitih pomagala poput jastučića, drvenih tabli, kaiševa, čak i vreća s peskom. Ijengar je obučio hiljade učitelja, mnoge u SAD. Njegov Memorijalni institut za Ijengar jogu Ramamani, osnovan 1974. i posvećen njegovoj preminuloj supruzi Ramamani, nalazi se u mestu Pune, u Indiji.

Aštanga joga začeo je K. Patabi Džois, rođen 1916. Zahvaljujući svojim modernim načelima uspeo je da privuče mnoge znatiželjne zapadnjake u svoj Institut za Aštanga jogu koji se nalazi u indijskom gradu Misore. Bio je sledbenik Šri Krišnamačarje koji ga je, po svemu sudeći, i uputio da predaje Aštanga jogu ili jogu moći. Ovo je daleko najatletiskiji stil Hatha joga. Aštanga joga se razlikuje od Patandžalijeve osmodelne putanje, iako se teoretski zasniva na njoj.

Kripalu joga, koju je inspirisao Kripalvananda, a razvio njegov sledbenik, jogi Amrit Desai, trostepena je joga prilagođena potrebama učenika sa Zapada. U prvoj fazi, pažnja je posvećena preciznosti telesnog stava i koordinaciji daha i pokreta, pri čemu se kratko ostaje u ostvarenoj pozi. Na drugom stepenu uvodi se i meditacija, i telesni stav se zadržava duže. U krajnjoj fazi dostizanje željenog telesnog stava spontano prelazi u „meditaciju u pokretu“.

Integralnu jogu osmislio je svami Sačidananda, učenik slavnog svami Sivanande iz Rišikeša u Indiji. Svami Sačidananda se prvi put pojavio na festivalu Vudstok 1969. gde je učio hipike pevušenje mantre *om*. Vremenom je privukao hiljade studenata. I po imenu se može zaključiti da ovaj stil teži da integriše različite aspekte kontrole tela i uma pomoću kombinacija telesnih stavova, tehnika disanja, duboke relaksacije i meditacije. Funkcija ima prednost nad formom.

Sivananda jogu osnovao je svami Višnudevananda, takođe učenik svami Sivanande. Osnovao je svoj Centar za Sivananda jogu u Montrealu 1959. godine. Obučio je preko 6.000 učitelja, a na svetu danas postoje brojni centri za Sivananda jogu. Ovaj stil uključuje niz od 12 telesnih stavova, takozvani pozdrav suncu, vežbe disanja, opuštanja i ponavljanje *mantri*.

Ananda joga utemeljena je u učenju Paramahanse Joganande, a razvio ju je svami Krijananda, jedan od njegovih učenika. To je blag stil namenjen pripremi učenika za meditaciju, a karakterišu ga izrazi potvrde vezani za telesne stavove. Ovaj stil joge obuhvata jedinstvene Joganandine vežbe za podizanje energije, osmišljene 1917, koje podrazumevaju svesno usmeravanje telesne energije (životne sile) u različite organe i delove tela.

Bikram joga je stil koji predaje Bikram Čouduri. On je stekao slavu kao učitelj holivudskih zvezda, a predaje na Fakultetu za jogu u Bombaju, zatim na Beverli Hilsu i na drugim mestima po svetu, uključujući San Francisko i Tokio. Ovaj pristup je prilično intenzivan i zahteva određeni nivo fizičke spremnosti.

Kundalini joga nije samo zaseban pristup jogi, već i stil Hatha joge, za koji je zaslužan majstor, jogi Bajan, Sik. Svrha joj je pobuđivanje zmijske moći (*kundalini*) pomoću telesnih stavova, kontrole disanja, ponavljanja *mantri* i meditacije. Jogi Bajan, koji je 1969. godine došao u SAD, osnivač je i duhovni vođa Organizacije za zdravlje, sreću i svetost (Healthy, Happy, Holy Organization, 3HO), sa centrom u Los Anđelesu i brojnim ograncima širom sveta.

Jogu skrivenog jezika osmislila je pokojna svami Sivananda Rada, učenica svami Sivanande, poreklom Nemica. Svrha ovog stila je ne samo unapređenje telesne spremnosti, već i razumevanje samog sebe kroz istraživanje simbolizma svojstvenog telesnim stavovima. Joga skrivenog jezika predaje se u Centru Jasodara Ašram u Britanskoj Kolumbiji.

Somatsku jogu razvila je Elenor Krisvel, profesor psihologije na Državnom univerzitetu Sonoma u Kaliforniji, koja predaje jogu od ranih šezdesetih godina prošlog veka. Ona je glavni urednik časopisa *Somatics* koji je pokrenuo njen pokojni muž Tomas Hana, osnivač somatike. Somatska joga je integralni pristup uravnoteženom razvoju tela i uma, zasnovan na tradicionalnim principima joge i modernim psihološkim istraživanjima. Ovaj blagi pristup ističe vizuelizaciju, dostizanje i napuštanje telesnih stavova kroz veoma spore kretnje, svesno disanje, koncentraciju i često opuštanje između stavova. Ako želite da saznate više o knjizi Elenor Krisvel, pogledajte dodatak.

Možda se čuli i za druge stilove joge, uključujući Tri jogu (osnivač je Kali Rej), Jogu belog lotosa (osnivači su Ganga Vajt i Trejsi Rič; pogledajte dodatak), Dživamukti (osnivači su Šeron Ganon i Dejvid Lajf) i Išta jogu (osnivač je Mani Finger, a u Americi ju je proslavio njegov sin Alan).

Ojačajte pomoću joga

Spoljašnji pomagači – poput lekara, terapeuta ili lekova – mogu vam pomoći da prebrodite velike krize, ali upravo smo mi sami odgovorni za svoje zdravlje i sreću. Izvor dugotrajne sreće leži u nama. Joga nas podseća na ovu istinu i pomaže da iskoristimo unutrašnju snagu za odgovorno i mudro življenje.

Održavanje zdravlja i sreće

Šta je zdravlje? Većina ljudi bi odgovorila da je zdravlje suprotnost bolesti. Ali ono je *više* od prostog odsustva bolesti. To je pozitivno stanje bivstvovanja. Zdravlje je celovitost. Biti zdrav znači ne samo imati telo koje dobro funkcioniše i zdrav razum, već i uskladiti se sa životom, suštinski se vezati s društvenim i fizičkim okruženjem. Biti zdrav znači i biti srećan.

Otkrijte šta zaista znači biti zdrav

Pošto je život neprestano kretanje, ni zdravlje ne može biti statično. Savršeno zdravlje je čudo. Tokom života možete očekivati nepredvidljive varijacije svog zdravstvenog stanja – ravnotežu remeti čak i obična posekotina. Telo reaguje na posekotinu tako što aktivira sve neophodne biohemijske sile da bi se zalećilo. Redovne vežbe joga mogu stvoriti optimalne uslove za samoizlečenje. Izgrađićete osnovu za zdravlje, s poboljšanim imunim sistemom koji će vam pomoći da duže ostanete zdravi i da se brže izlećite.



Iscljivanje umesto lečenja

Joga teži iscljivanju, ne lečenju. Poput dobrog lekara, joga razmatra uzročnike koji nisu tako očigledni. Oni najčešće leže u umu, ukorenjeni u način vašeg života. Zato majstori joga preporučuju samorazumevanje.

Imajte aktivnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja

Većina ljudi teži da bude pasivna kada je zdravlje u pitanju. Čekaju dok nešto ne pođe naopako, a onda se uzdaju u tablete ili lekara da reše problem. Joga vas podstiče da preuzmete inicijativu u prevenciji bolesti i ozdravljenju ili održavanju sopstvenog zdravlja. Preuzimanje kontrole nad zdravljem nema nikakve veze sa igranjem doktora (što može biti opasno); to jednostavno znači biti odgovoran za svoje zdravlje. Dobar lekar će vam reći da je ozdravljenje izvrsnije ako pacijent aktivno učestvuje u tom procesu. Na primer, možete piti različite lekove za čir, ali ako ne naučite da pravilno jedete, dovoljno spavate, izbegavate stres i ne opterećujete se toliko životom, teško ćete se izlećiti. Morate promeniti način života.

Sledite svoju sreću

Joga upućuje da najbolji smisao za sebe možete naći u izvoru zadovoljstva u vama samima. To zadovoljstvo ili sreća sama je suština duha ili transcendentnog bića (potražite odeljak „Joga kao duhovna disciplina“ ranije u ovom poglavlju). Zadovoljstvo je poput 3D naočara koje otkrivaju svetle boje života i motivišu vas da prihvatite život u svim njegovim bezbrojnim oblicima. Joga ukazuje na put ka sreći, zdravlju i smislu života.



Nešto za ništa?

Industrija računara izmislila je hiljade novih reči. Jedna od važnijih za jogu jeste *gigo*, skraćenica za izraz „garbage in, garbage out“ – smeće unutra, smeće napolje. Ona odslikava jednostavnu istinu: kvalitet uzroka određuje kvalitet posledice. Drugim rečima:

- ✓ Ne očekujte zdravlje od nekvalitetne hrane.
- ✓ Ne očekujte sreću od depresivnih stavova.
- ✓ Ne očekujte dobre rezultate od neozbiljnog upražnjavanja joge.

- ✓ Ne očekujte nešto ni od čega.

Joga je moćna alatka, ali morate naučiti da je ispravno koristite. Možete kupiti najmoćniji računar, ali ako znate da ga upotrebljavate samo kao pisaću mašinu, neće ni biti više od toga. Od joge dobijate onoliko koliko ulažete u nju.

Budite otvorenog uma. Neka vas iznenadi sveobuhvatnost joge. Ne zadovoljavajte se *samo* ovim ili onim. Čak i nakon decenija upražnjavanja joge i dalje otkrivamo nove stvari o njoj.

Uviđanje ljudskih potencijala pomoću joge



Ne postavljajte granice svom potencijaju i napretku! Godine 1865. Ričard Vebster trčao je jednu milju za 4 minuta i 36,5 sekundi. Nuredinu Morčeliju je 1993. godine trebalo samo 3 minuta i 44,39 sekundi za istu razdaljinu. Na prvim olimpijskim igrama u Atini, 1896, Eleri Klark je uspeo da skoči u vis 186 cm. Vek kasnije na olimpijskim igrama u Atlanti, u američkoj državi Džordžija, Čarls Ostin je postavio rekord – 239 cm. Priča je slična i u ostalim sportovima.

Možda nikada nećete biti sportista svetske klase. Ali ste, *u principu*, sposobni da uradite sve što mogu veliki majstori joge. Svi delimo iste ljudske potencijale. Da li ćete ih iskoristiti, u velikoj meri zavisi od vaše odlučnosti i od toga da li ćete naći pravi način da uposlite svoju unutrašnju snagu i mudrost.

Joga na pravi način angažuje um, koji ima neverovatne potencijale. Ne tražite da definišemo šta je um. Možda to i nije toliko važno. Samo ćemo reći da ćemo – kada nadalje budemo govorili o umu – misliti na mentalne stavove koji oblikuju vaše ponašanje.

Moć joge

Učenik majstora joge Sri Činmoje, Ašrita Furman, rekorder je u broju svetskih rekorda koje drži po *Ginisevoj knjizi rekorda*. Početkom 1997. godine 39-godišnji Keli, još jedan učenik Sri Činmoje, završio je ultramaraton na 3.100 milja za 47 dana, 15 sati, 19 minuta i 56 sekundi. Takve stvari ne možete ostvariti bez saradnje uma. A um je već vekovima igralište majstora joge.

U Fondaciji Meninger u kanzaskom gradu Topeka, pokojni svami Rama je 1970. godine dokazao da može mentalno kontro-

lisati rad srca. Nakon toga je pokazao i da može preuzeti kontrolu nad svojim moždanim talasima. Naterao je mozak da proizvede teta talase koji se obično javljaju samo tokom dubokog sna bez snivanja, a ipak se sećao svega što se dešavalo u laboratoriji detaljnije i jasnije od samih lekara i tehničara koji su obavljali eksperiment. Slične mogućnosti demonstrirali su i drugi majstori joge, na zaprepašćenje lekara i psihologa koji su ih proučavali.



Joga jeste trening uma, ali ne *samo* to. Obuhvata i fizičko telo, koje smatra velikim blagom. Telo omogućava vredna iskustva i lekcije. Ono predstavlja osnovu na kojoj gradite čitav život. Joga traži da se brinete o njemu pomoću pravilne ishrane i fizičkih vežbi, kao i putem odgovarajućeg odmora i spavanja. Istovremeno, joga vas uči da niste *samo* telo, već i um, i ne *samo* um nego i „nešto“ veće od tela i uma – ono što zovemo *duh*.

Uravnotežavanje života pomoću joge



Hinduistička tradicija objašnjava jogu kao disciplinu uravnotežavanja. To je drugi način da se izrazi ideal jedinstva kroz jogu. Da bi optimalno funkcionisao, svaki deo vas mora biti u harmoniji. Neuravnotežen um je uznemirujući sam po sebi, ali pre ili kasnije izazvaće i fizičke probleme. Telo van ravnoteže lako može poremetiti osećanja i misli. Nategnuti odnosi s drugima mogu uznemiriti i vas i njih. A kada niste u harmoniji s fizičkim okruženjem, možete načiniti ozbiljnu štetu za sve.

Divna i jednostavna vežba joge zvana „Drvo“ (opisana u poglavlju 9) ima za cilj da poboljša osećaj za ravnotežu i ojača unutrašnju mirnoću. Čak i kada okolnosti nateraju drvo da raste ukoso, ono se vraća u ravnotežu puštajući novu granu na strani suprotnoj od one na koju je primorano da raste. U ovom stavu stojite mirno poput drveta, u savršenoj ravnoteži.

Joga pomaže da primenite ovaj princip na život. Kad vas zahtevi i izazovi života nateraju da se nagnete na jednu stranu, vaša unutrašnja snaga i mentalni mir biće teg na suprotnom tasu. Ako se uzdignute iznad svih nevolja, ništa vas neće iščupati iz korena.