

SADRŽAJ

Predgovor	vii
Prvo Poglavlje	13
Drugo Poglavlje	41
Treće Poglavlje	74
Četvrto Poglavlje	109
Epilog	133

Kundalini je slavljena od svih. Ona sama, kada je jogi probudi, donosi prosvetljenje. Ona je ta koja daruje oslobođenje i znanje, jer To je Ona Sama. Ona je izvor celokupnog znanja i blaženstva. Ona Sama je čista Svesnost. Ona je Braman, Ona je Prana Šakti, Uzvišena Sila, Majka Prane, vatra, zvuk i izvor svih stvari.

Svami Šivananda

PREDGOVOR

Na početku bih želeo nešto da kažem o duhovnom putu kojim se penjemo pomoću Joge. Može se reći da je to penjanje uz brdo. Ali, ima tu i uspona i padova. Penjete se gore i odjednom padnete dole. Put ka vrhu nije prav i na njemu se pojavljuje prepreka. Na nekim mestima je put širok, ali se na nekim najednom sužava. Nailazimo na neprokrčene predele kroz koje se veoma teško probiti, a čak i ako nastavimo, ne znamo gde ćemo dospeti.

Tako je to na duhovnom putu. Na početku je sve veoma čudesno: „Naravno, ja mogu da izvedem asane, pranajamu, itd...”. Ali, iznenada se put prekida, nailazite na gustiš i naprosto ne znate kuda dalje. Čak i ako se nekako probijete kroz žbunje, dospevate do močvare. Neki poklonici nestanu u živom pesku i nikada ne izađu. Neki možda ugledaju lepu ženu ili privlačnog muškarca i venčaju se, i tada požele da nastave svoj život sa decom, kućom i porodicom – što znači da ih je još jednom progutala maja i da su zaboravili svoj duhovni cilj.

I pored svega, moguće je probiti se kroz te prepreke i dostići vrh. I tada možete jasno osmotriti sve oko sebe. Tada možete meditirati i uživati potpunu slobodu. Nema više rođenja; nema više smrti; možete se večito odmarati.

Ta iskustva su poznata jogiju. On hoda neravnim putem ka vrhu. Oni koji dolaze iz različitih pravaca, sledeći različite učitelje, kada jednom dostignu vrh, shvataju da je sve isto. Na putu će prepreke biti različite, ali je pogled sa vrha isti.

Cilj jogičkih praksi je da podignu nivo vašeg života, da vozilo vašeg duhovnog razvoja ubace u prvu brzinu. Tada možete preći u drugu brzinu, možda i u treću, a onda, nakon početnih uspona, već možete bezbedno krstariti po bregovima. To nije tipično za većinu svetovnih ljudi koji samo padaju niz litice bregova ne znajući kako da se zaustave, misleći da je sreća negde dole i da čeka na njih. Oni idu direktno nizbrdo, sve brže i brže u mnogobrojne nesreće kao što su rak, sida, visok krvni pritisak, srčana oboljenja. Uskoro za njih postaje prekasno i oni doživljavaju slom. Mada to predstavlja liniju manjeg otpora, molim vas, nemojte padati. Mi ćemo vam pokazati drugačiji put.

Put je osvetljen, on je utrt pomoću Hata joge Pradipike, drevnog teksta koji su jogiji

upotrebljavali da steknu moć putem koje se mogu uspeti sve do vrha. Put su utabali prosvetljeni učitelj koji su imenovani od strane velikih bića: Macjendranat, njegov učenik Gorakšanat i drugi, kojih je ukupno četrnaest. Pradipika je jedna od najstarijih rasprava (spisa) o hata jogi; sve današnje knjige o jogi zasnovane su na toj raspravi. To je središnji put. Ono što svi mi jedino možemo jeste da ga raširimo i ponudimo raznovrsna tumačenja.

Kao dodatak praksama koje su navedene u Hata joga Pradipici, jedino mogu da veoma preporučim proučavanje knjiga kao što su Viveka Čudamani od Šankaračarije, kao i Šrimad Bagavatam Purane. Viveka Čudamani je veoma lepa knjiga i onaj koji sledi izložena uputstva steći će donekle unutrašnji mir, što je neophodan uslov da bi se prebrodile prepreke radasa (strast ili aktivnosti). Uz to, potrebna nam je predanost, jer bez božije milosti mi ne možemo da dosegemo Izvor, ma koliko se naprezali. A kako da sebi olakšamo sticanje te predanosti, možemo pročitati u Bagavatam Purani.

Te vežbe nisu nešto što sam ja izmislio; radi se o tradicionalnom metodu koji sam intenzivno upražnjavao dok sam boravio sa svojim učiteljem Šivanandom u Himalajima. Živeo sam u šumi okružen tigrovima i kobrama. Ponekad bih čuo tigrove iz svoje kolibe, kada su prolazili da piju vodu; snažno su urlicali. Na kolibi sam imao samo krhka vrata koja su mogli sa lakoćom da sruše. Pa ipak, u takvim okolnostima sam obavljao treninge ujutro, u podne, u večer i u ponoć, vežbajući skoro četrnaest sati dnevno. Spavao sam veoma malo – samo dva ili tri sata noću. Ali, moći koje sam na taj način stekao ne mogu se ni pobrojati.

Naš cilj je da za veoma kratko vreme povećamo frekvenciju vibracija. Na sanskritu, taj rad se zove šakti sančar. Šakti je „moć” a Sančar znači „buđenje”. Mi hoćemo da putem sadane ili spiritualne prakse navedemo šakti da se iz svog pospanog ili statičnog stanja pokrene i pređe u dinamično stanje.

Pa ipak, pazite da ne potegnute preko svojih mogućnosti. Ne radite previše stvari odjednom; ne idite previše duboko ili previše brzo; ne radite previše intenzivno, jer vam u tom slučaju sleduje povratni udarac. Upravo zato sam ove prakse uskladio prema evolutivnom nivou mojih učenika. Nikada nisam preporučio neku praksu ako je sam nisam isprobao. Takođe, mada lično volim disciplinu, verujem da takva vrsta discipline mora doći iznutra. Pokazao sam svojim učenicima kako se ta disciplina može postići, a onda sam ih ostavio da je praktikuju kao da su sami u šumi. Tome je pridodato samo nešto malo grupnih praksi kao pojačanje. Uz to, moji učenici sami donose odluke i vode spiritualni dnevnik koji ja kontrolišem da bih proverio njihov spiritualni napredak. Svakoga dana se susrećemo na po jedan sat da bismo razgovarali o našim vežbama, te da bi im preneo neka uputstva u pogledu tehnike vežbi u cilju boljeg izvođenja nekih procesa.

Moje osnovno uputstvo je kontrola uma. Drugo - treba izbegavati sve suvišne želje osim jedne – želje da uvećate snagu svoje volje. Ako zadovoljite jednu želju, pojaviće se deset novih i kada ćete uopšte završiti ispunjavanje tih želja? Ali, ako razvijete snagu volje i uništite barem jednu želju, tada ćete biti jaki. I tada ćete sa lakoćom uništiti još deset novih želja, a potom stotinu. Om nama šivaja!

Svami Višnu-devananda

NAPOMENA IZDAVAČA

Ovde smo upotrebili tekst Hata joga Pradipika koji je bio štampan u Adjaru u Indiji, 1893.

godine. Ovo je redak i veran prevod, veoma vredan zbog pronicljivih komentara Bramanande (koji su takođe uključeni).

Mada je to izdanje bilo objavljeno pre skoro sto godina, izdavač nije morao mnogo da ga menja kako bi tekst učinio prikladnim za današnje vreme. Dodaci izdavača štampani su u zagradama.

Tekst Pradipike je štampan masnim kurzivom (bold italik).

Tekst Bramanandinih komentara je štampan kurzivom (italik).

Tekst komentara Svami Višnu-Devanande štampan je verzalom, i verno prenosi njegovo izlaganje u nizu predavanja koji su održani u Šivanandinom ašramu u Val Morinu, u Kvebeku, juna 1986. godine.

Ova knjiga je namenjena kao pomoć onima koji žele da nauče naprednije prakse hata (kundalini) joge od kvalifikovanog učitelja. Preporučuje se takođe da se proučava paralelno sa „Complete Illustrated Book of Yoga” od Svami Višnu Devanande i sa „Sivananda Companion to Yoga”.

Mnoge instrukcije koje su ovde saopštene izvorni autori su namerno prikrivali, drugima je potrebno uređivanje, a za mnoge je potrebno vođstvo učitelja da bi se korigovale. Svamiji stalno naglašavaju da ove prakse nisu za početnike i da prenebregavanje ovih upozorenja predstavlja rizik za psihu. Zato vas molimo da poštujete ta upozorenja i upustva, pod vođstvom svoga gurua.

Glosar nije pripremljen za ovu knjigu, jer je Hata joga Pradipika namenjena naprednijim učenicima, koji bi trebalo da su već upoznati sa većinom ovde upotrebljenih sanskritskih termina.

Pa ipak, prevod većine sanskritskih termina¹ (u zagradama) dat je prilikom prve pojave tih termina u tekstu – isto tako, i prilikom svake upotrebe neke nepoznate reči, i na svakom mestu gde Svami ili izvorni tekst ponavljaju definiciju zbog razumljivosti.

Posvećeno

Njegovoj svetosti Šri Svami Šivananda Sarasvatiju

iz Rišikeša, na Himalajima

koji je živio od 8. septembra 1887. do 14. jula 1963.

Onako kako ju je zapisao u sedamnaestom veku □ nadahnut drevnim izvorima

Jogi Svatmarama

sa tumačenjima Bramanande

PRVO POGLAVLJE

(1) Prvo pozdravljam Gospoda, Šivu, koji je naučio Parvati veštini hata vidje, što je korak ka dostizanju najuzvišene rađa joge.

Svatmarama počinje učenje na tradicionalni način, padanjem na kolena pred guruom. On prvo pada na kolena pred adi guruom, koji je prvi guru – Gospod Šiva, a tada pred njegovim učenicom Macjendranatom i pred njegovim učenicom Gorakšanatom. Pomoću njihove milosti, Svatmarama je raširio tu veliku nauku.

Vidja znači znanje. Znanje hata joge je najpre Šiva preneo svojoj supruzi Parvati, Univerzalnoj

Majci.

Cilj hata joge je da vam pruži znanje pomoću koga ćete kontrolisati dve energije: ha i ta (prana i apana). Bez ovog znanja je veoma teško postići kontrolu nad umom, koja se zove rađa joga. Rađa joga radi sa umom; hata joga radi sa pranom i apanom. Mnogi učenici pogrešno smatraju da se hata joga bavi samo asanama, jer asana je samo jedan od osam koraka u hata jogi. Tu u stvari i nema konkretne razlike između hata joge i rađa joge. Nije moguće upražnjavati rađa jogu bez praksi hata joge, i obratno. Hata joga je praktičan put da se kontroliše um putem kontrole prane.

Posmatrajte talasanje listova na drvetu. Na osnovu tog talasanja možete pretpostaviti brzinu vetra, mada ne možete videti sam vetar. Na isti način, mi ne možemo videti pranu ili apanu, ili kretanje uma ili misli. Po rađa jogi, um je kao jezero, a misli su talasi (ili vriti na sanskritu, utisci). Rađa joga podrazumeva kontrolu, ili čak i zaustavljanje tih talasa misli. Na sanskritu se to kaže „Joga čita vriti niroda”. („Joga je umirivanje talasa uma”)

Kako tvrdi Patandali, autor (rađa) joga sutri, postoji pet vrsta vritija, s tim da su neki pozitivni, a neki nisu. Od tih pet samo je jedan sasvim pozitivan, a to je onaj kada se vidovnjak (aspirant) poistoveti sa sopstvom (atmanom). To je jedino moguće kada se talasi misli umire. Tada vidovnjak u mirnom jezeru uma vidi svoje vlastito sopstvo (atman). Ali, sve dok vetar postoji, mi ćemo videti samo da se drvo pokreće, da listovi lepršaju – ponekad lagano, ponekad divlje, ali se uvek pokreću.

Hata joga se pita „Kako zaustaviti to talasanje?” ili „Kako da onaj koji gleda vidi sopstvo?”

Kao što su talasi na jezeru nastali od vetra na jezeru, isto tako su talasi uma nastali od prane i apane. Ponekad se te energije kreću veoma brzo, ponekad lagano, pa će u skladu sa prirodom kretanja prane/apane, talasi misli biti intenzivni ili lagani. To zovemo misli rađasa, ili misli tamasa.

Talasi tamasa su lenji i pospani, jer oni oličavaju inertnost. To nije tiho, smireno stanje uma, ili aktivno stanje uma; to je inertno stanje uma u kome je on nesposoban da učini bilo šta. To je samo vegetiranje, kao u slučaju kamena ili sante leda. Talasi tamasa su veoma teški i spori, zaleđeni kao led, tako da ne možete da vidite svoj odraz čak i ako je površina naizgled veoma mirna. U tom stanju je nemoguće videti šta je ispod površine jezera.

Talasi rađasa su poput olujnog neba. Veoma dinamični, pokretački. Talasi se pojavljuju na jezeru, oni se pojavljuju i nestaju na uskovitlanoj površini uma.

Ali, u satvičkom stanju talasi postaju mirni; tu nema kretanja prane ili apane, jer se energija sprovodi u centralni energetski kanal, sušumnu. Kada su prisutni talasi, obično se prana i apana kreću kroz idu i pingalu, kanale koji se nalaze na levoj i desnoj strani tela. To je moguće jasno dokazati proverom vaših moždanih talasa.

Ponekad je desna hemisfera aktivnija; ponekad je aktivnija leva. Talasi iz leve hemisfere su uglavnom analitički, matematički, naučni, racionalni, itd. Generalno gledajući, to su talasi koje uglavnom upotrebljava zapadni um. To je razlog što ste vi na Zapadu napravili lepe gradove, automobile i kompleksnu tehnologiju - zato što vaša leva hemisfera uglavnom dominira nad desnom hemisferom. Čak i vaše religije naglašavaju levu, analitičku stranu. Kada hrišćanski monah ide u osamu, on se radije predaje kontemplaciji (razmišljanju) negoli meditaciji, pa i u judaizmu, uobičajeni pristup rabina religiji jeste analitički.

Talasi koji dolaze iz desne strane mozga su filozofski, posvećenički, emotivniji, mirniji po prirodi

i zato ih upotrebljavamo uglavnom u inertnim situacijama ili u emotivnim stanjima. Bilo da nekoga volite ili mrzite, talasi se spuštaju na inertni nivo, nivo tamasa.

Cilj joge jeste da nijedna hemisfera ne vrši dominaciju nad drugom, da se stvori satvičko stanje. Zato mi meditiramo na mestima gde se odvija veoma malo aktivnosti – tamo gde je prisutno samo obično prirodno njihanje grana drveća na povetarcu ili povremeni cvrkut nekih ptica. Isto tako, u našim ašramima uzgajamo cveće. Sve to doprinosi smirivanju uma.

Osnovna praksa joge je da se kontroliše leva strana mozga upotrebom desne strane. Kada je levi mozak aktivan, funkcioniše ida i dah se kreće kroz desnu nosnicu. Kada funkcioniše desna strana mozga, otvorena je leva nosnica i funkcioniše pingala. Te smene se dešavaju na svakih sat i po do dva, pri čemu se smenjuju levo i desno. Ali, kada se energija ne kreće ni kroz levi ni kroz desni nadi, ona mora da ide kroz sušumnu i tada je energija uravnotežena.

Svest o vremenu i prostoru je stvorena kretanjem tih talasa prane između levog i desnog kanala. Postoji neka sličnost između samadija i dubokog spavanja. U dubokom spavanju vi niste svesni vremena i prostora, jer su vritiji potisnuti; oni nisu anulirani (zaustavljeni) kao u samadiju. Možemo reći da su vritiji u dubokom snu kao na ledu – u zamrzivaču. Oni će se ponovo pojaviti kada izađe sunce i otopi led. Ali, u stanju samadija vritiji uopšte ne postoje. Obično je jedino vreme kad doživljavamo stanje takvog mira tokom dubokog spavanja, stanja inertnosti, ali u samadiju su mentalne modifikacije anulirane. Tada je prisutna ravnoteža između leve i desne strane mozga. Zbog toga praktikujemo naizmenično disanje kroz nozdrve, jer ne možemo da direktno delujemo na sam mozak.

Komentar Bramanande: Skoro svaki rad u pogledu joge i tantri je na neki način objašnjenje Šive, velikog jogija, njegovoj ženi Parvati. Reč hata je sastavljena od glasova „ha” i „ta”, koji znače Sunce i Mesec, tj. pranu i apanu. Njihova joga, ili ujedinjenje, tj. pranajama, zove se hata joga. U ovoj rečenici i u celom ovom delu, govori se da je hata joga samo sredstvo (put) za rađa jogu. „Ne može biti rađa joga bez hata joge i obratno”.

(2) Svatmarama jogi, nakon što pozdravi svoga gurua, predaje se isključivo hata vidji da bi dostigao rađa jogu.

U skladu sa tradicijom, on prvo pozdravlja svog vlastitog gurua, jer namerava da ima korist od učenja. Vi morate da pozdravite svoga učitelja, jer Bog prenosi učenje preko njega. Tu je taj bog Šiva koji se manifestuje preko Svatmaraminog učitelja.

Rađa joga znači kontrolu talasa misli, nešto što nije moguće bez hata joge. Svatmarama ne govori o asanama ni o fizičkom disanju, nego o suptilnom toku koji oblikuje misaone talase.

Komentar Bramanande: Rečju „isključivo” on jasno definiše da je cilj praksi hata joge priprema za rađa jogu, a ne sticanje sidija (magičkih moći). Moći su usputne i manje bitne. Celokupni kurs hata joge ima za cilj da omogući potpunu kontrolu nad telesnim organima i umom tako da jogi može da održi dobro zdravlje i da ne zapadne u nevolje prilikom predstojećeg kursa rađa joge, koji će ga voditi do kaivalje ili konačnog oslobođenja.

(3) Onima koji lutaju u tami suprotstavljenih sekti, nesposobni da dostignu rađa jogu, milostivi Svatmarama jogi nudi svetlost hata vidje.

Ovde možete prevesti termin rađa joga kao kontrolu toka misli. Oni koji su nesposobni da dostignu rađa jogu jesu oni koji su nesposobni da kontrolišu svoje vlastite misli dok meditiraju; njihove misli nastavljaju da se pojavljuju. Cilj rađa joge je zaustaviti talase misli, ali ako to ne

možete da uradite, pokušajte barem da ovladate pranom. Da biste kontrolisali pranu, valja da kontrolišite fizičko disanje. Na taj način, preko fizičkog vi dolazite do suptilne prane, i tada do još suptilnijeg nivoa – misli. Jer oni su isprepletani, jedno deluje na drugo.

Šta se misli pod „suprotstavljene sekte“? Neko će vam reći da radite ovako, drugi će reći da ponavljate mantrе ili pak nešto treće. Hata joga je naučni pristup obuzdavanju toka misli pomoću ovladavanja pranom. To je moguće postići onda kada više nema talasa. Posmatrač koji gleda vidi sebe, posmatrač i posmatrano postaju jedno; posmatrač se poistovećuje sa Sopstvom. U tom stanju nema vritija (misaonih talasa). To izgleda kao da gledate u jaku svetlost sunca ili snažan far dolazećeg auta. Izvesno vreme ste zaslepljeni. Kada se, zahvaljujući vežbama pranajame, vritiji napokon umire, vi zalazite u oblast rađa joge. To je stanje kada posmatrač vidi Sebe.

Komentar Bramanande: Autor ovde kaže da je moguće dostići rađa vidju jedino pomoću hata vidje. Ime autora, Svatmarama jogi, veoma je sugestivno. Ono označava nekoga ko nalazi radost u saobraćanju sa svojim višim sopstvom. To je poslednji od sedam stadijuma dnane. U šrutijima (svetim spisima) piše „Bramavarišta je onaj koji se zabavlja i veseli u svom višem sopstvu“. Tih sedam stanja su ovako objašnjeni u Joga Vašiši:

„Onaj koji zna da napravi razliku između trajnog i prolaznog, onaj koji ima prefinjena osećanja, tako da ga ne privlače svetovna zadovoljstva, koji dostigavši potpunu kontrolu nad svojim organima, fizičkim i mentalnim, oseća nezasiću želju da sebe oslobodi ovog kruga postojanja, dostigao je prvi nivo, subeča, ili težnju ka istini. Onaj koji razmišlja o onome što je pročitao i čuo i koji je to upoznao u svom životu dostigao je drugu fazu, vičarana, ili pravilno istraživanje. Kada um, odbacujući mnoštvo, ostaje miran i fiksiran na jedno, on je dostigao treći nivo, tanumanasa ili odumiranje uma.

Do sada je on sadaka ili praktičar. Kada redukuje svoj um sa tri prethodne faze na stanje čiste satve, kada spoznaje istinu direktno u sebi – „Ja sam Braman“ – on je u četvrtoj fazi, satvapati ili postignuću stanja satve. Ovde se jogi naziva Bramavid (poznavalac Bramana). Do sada je on praktikovao sampradnata samadi, ili kontemplaciju gde je još prisutna svesnost dvojnosti.

Odatle pa nadalje, preostale tri faze predstavljaju asampradnata samadi, tj. nestajanje svesnosti o tri stvari - znalcu, znanom i znanju. Kada jogija ne privuku sidiji koji se pojavljuju na ovom nivou, on dostiže stanje zvano asamšakti (neprijanjanje). Jogi se sada naziva Bramavidvara. Do sada je on obavljao neophodne obaveze svoje volje. Ali, kada on ne vidi ništa drugo osim Bramana svuda, to stanje se zove parartabavani, tj. kada se spoljašnje stvari ne pokazuju da postoje. Ovde jogi izvršava svoje funkcije na podsticaj drugih.

On se zove Bramavarišta kada dostigne sedmi, poslednji nivo, tokom kojeg ne izvršava ni svoje dnevne obaveze ni obaveze na podsticaj drugih, nego ostaje u stanju trajnog Samadija.

Autor ovog dela je rekao da je dostigao ovo stanje, kao što to govori njegovo ime.

(4) Macjendranat, Gorakšanat i drugi su jako dobro poznavali hata vidju. Jogi Svatmarama ju je naučio zahvaljujući njima.

To je početak nabiranja niza onih koji su primili to znanje. Po tradiciji, milošću Gospoda Šive, jogi Macjendranat bio je riba koja se preobrazila u čoveka i primila hata vidju od Gospoda Šive lično. Znanje ne može da se pojavi svuda. Ono je kao mleko koje dolazi samo iz vimena krave. Ne možete da muzete uvo. Isto je i sa guruom. Znanja može biti svuda, ali vi ne možete dobiti znanje odasvud, nego jedino preko loze učitelja i učenika. Tako je Šiva učio Macjendranata,

Macjendranat je učio svog učenika Gorakšanata i zahaljujući njegovoj milosti je Svatmarama sastavio ovu knjigu, naučivši hata jogu. Na sanskritu se to kaže „guruparampara”.

(5 – 9) Šiva, Macjendranat, Sabara, Anandabairava, Čourangi, Meina, Gorakšanat, Virupakša, Bilesaja, Mantana, Bairava, Sidi, Buda, Kantadi, Korantaka, Surananda, Sidapada, Čarpati, Kaneri, Puđjapada, Nitjanata, Nirandana, Kapali, Bindunata, Kaka Čandešvara, Alama, Prabudeva, Goda, Čodi, Tintini, Banuki, Naradeva, Kanda, Kapalika i mnogi drugi veliki sidasi, pobedivši vreme snagom hata joge, kreću se po svetu.

Tu je mnogo hata joga majstora. Samo na pomen njihovih imena već kao da dobijamo njihov blagoslov. Ovde su navedeni samo neki hata joga majstori koji su zadobili sidije. Oni ne samo da su dostigli moći, nego su, što je još važnije, u stanju da prevaziđu prostor i vreme i da putuju kroz svih četrnaest nivoa, jer su u stanju da pošalju svoju pranu u sušumnu. Ponekad oni dođu na fizički nivo da pomognu čovečanstvu, ako je čovečanstvo spremno za to. Oni čak mogu da održe svoja fizička tela živim ako to žele, dovodenjem prane u sušumnu. Propadanje fizičkog obličja moguće je zaustaviti zatvaranjem ide i pingale i aktiviranjem sušumne. Takva osoba, čija prana se kreće kroz sušumnu, naziva se sida. Za nju ne postoje ni dan ni noć, ni rođenje ni smrt.

Buda koji se ovde pominje nije isti Buda koji je skoro svima poz-nat. Ovaj Buda je bio jedan od majstora hata joge.

(10) Hata joga je sigurno utočište za one koji su se opekli trima tapasima (bolovima). Za sve one koji vežbaju jogu, hata joga je poput kornjače koja nosi svet.

Komentar Bramanande: Ta tri tapasa su adjatmika, adidaivika i adibutika. Postoje dve vrste adjatmike, telesna i mentalna. Adidaivika su one bolesti (patnje) koje su izazvane planetarnim uticajima, a adibutika su one patnje koje su izazvali tigrovi, zmije, itd.

(11) Jogi, željan da zadobije sidije, mora da čuva hata jogu u tajnosti, jer ona daje rezultate samo ako je tajna. Ako se nepromišljeno razotkrije ona postaje bezvredna.

Upozorenje govori o tome da se ovo znanje mora čuvati u tajnosti. Ne otkrivajte ga nikome. To je vidja – znanje – nešto što ne znači ništa nekome ko nije spreman da primi znanje. Kada učenik dođe učitelju, učitelj procenjuje da li je učenik spreman ili ne. Jer, to znanje nije nešto što se tek tako razglašava u javnosti. Ono je krajnje lično. I vaše prakse ne bi trebalo da otkrivete nikome, jer ih drugi i onako ne bi razumeli. To nije stvar za javno objavljivanje i prikazivanje.

Komentar Bramanande: U ovoj knjizi on u tančine objašnjava date procese, a ipak kaže da jogi mora da ih drži u tajnosti. To jasno govori da nije baš sve rečeno i da se najvažniji procesi moraju naučiti direktno od gurua. Otuda sledi tvrdnja da će se onaj koji počne da vežba ovo nakon teorijskog proučavanja i bez vođstva gurua povrediti. Adkari, ili kandidat, mora da ima sledeće kvalitete:

- a) On bi trebalo da obavlja svoje dužnosti i da je oslobođen ličnih motiva i vezanosti;
- b) On mora da bude usavršen u jami i nijami (objašnjene su kasnije), i da ima razvijen intelekt. On mora da je već pobedio bes i ljutinu.
- c) On mora da bude potpuno predan svojm guruu i bramavidji.

Nije čudo što učitelji odbijaju da prime sve kandidate naslepo (bez razlikovanja), i kažu da se samo retki razvijaju u adepte.

(12) Onaj koji vežba hata jogu trebalo bi da živi sam u maloj kolibi ili manastiru smeštenom na mestu daleko od kamenja, vode i vatre; van dometa strela i u plodnoj zemlji (državi) kojom vlada

vrli kralj, gde on (jogi) neće biti ničim uznemiravan.

Ta država ne bi trebalo da bude zemlja u kojoj su ljudi pohotljivci, zlikovci ili razbojnici. To mora da bude mirna okolina, bez nasilnika, pljačkaša ili lopova. U velikom gradu je često opasno šetati, ali selo je obično mnogo povoljnije. „Država kojom vlada vrli kralj” je ona u kojoj kralj praktikuje darmu. Mnogim državama vladaju diktatori, tako da su to mesta gde je zakonski skoro nedopustivo da se praktikuju ove stvari. Neću da ih imenujem, ali u izvesnim državama možete biti uhapšeni ako upražnjavate ove stvari. Moramo imati potpunu slobodu da vežbamo naše prakse bez straha od uznemiravanja.

Takođe morate biti smešteni negde gde je hrana dostupna. Ne možete meditirati ili vežbati hata jogu bez satvičke hrane, kao što su uglavnom biljke, voće i mleko.

„Daleko od kamenja, vatre i vode” su veoma mudra uputstva. Van dometa strele (koliko daleko može dopreti strela) je možda pedeset metara. Ne smeštajte svoj šator ili drugo stanište blizu nagnutih objekata ili kamenja koje se odronjava. Ne smeštajte svoje prebivalište tamo gde su mogući šumski požari, zemljotresi ili vulkani. Ne smeštajte svoj šator blizu močvara koje će vam doneti uznemiravajuće komarce i druge insekte. Sve su to važni zdravstveni faktori koje niko ne može olako da prenebregne ako hoće da praktikuje ovaj naporni kurs joge.

„Manastir bi trebalo da bude okružen cvetnim vrtovima... tako da se jogijevo oko smiri... Na zidovima svoje kolibe trebalo bi da naslika cikluse postojanja i jade koji ih prate. Trebalo bi da naslika narake (paklove i mesta pročišćenja nakon smrti), kako bi jogijev um stekao odbojnost prema svetovnom životu...”

(13) Koliba bi trebalo da ima veoma mala vrata i da bude bez prozora. Pod kolibe bi trebalo da bude ravan i bez rupa. Ona ne bi trebalo da bude ni previše duga ni previše visoka. Trebalo da bude veoma čista, s obzirom da se svakodnevno može uprljati kravljom balegom, i treba da bude bez ikakvih insekata. Okolo bi trebalo da bude malo dvorište sa uzdignutim sedištem i bunarom, i sve to bi trebalo da bude ograđeno zidom. To su odlike jogičke kolibe kao što su je opisali sidasi koji upražnjavahu hata jogu.

To može biti koliba ili ašram. Ne bi trebalo da ima prevelike prozore da ne bi izazivalo vaš um da luta napolju. Kravlja balega je upotrebljavana u Indiji kada još nije bilo cementa za podove. Kada bi se gola zemlja premazala kravljom balegom i kada bi se balega osušila, pod bi postajao veoma tvrd, tako da insekti više nisu mogli da prođu kroz njega. I danas se to upotrebljava na selu.

Komentar Bramanande: Ako je koliba veoma visoka, u tome će biti velika teškoća za održavanje, a ako je veoma duga, onda oko može da previše luta. Nandikešvara tome dodaje: „Manastir bi trebalo da bude okružen cvetnim vrtovima... tako da se jogijevo oko smiri... Na zidovima svoje kolibe trebalo bi da naslika cikluse postojanja i jade koji ih prate. Trebalo bi da naslika narake (paklove i mesta pročišćenja nakon smrti), kako bi jogijev um stekao odbojnost prema svetovnom životu...”

(14) Živeći na takvom mestu, jogi bi trebalo da oslobodi svoj um od svih briga i da vežba jogu kako ga uči njegov guru.

To ne znači da je učitelj joge dadilja koja vas neprekidno nadzire. On vas vodi. Inače bi pranajamu trebalo da počnete samo pod vođstvom gurua. U suprotnom nećete znati pravilnu upotrebu dijafragme.

Puko proučavanje knjiga neće dati željeni rezultat; morate da vež-bate. Puno ljudi čita Bagavad

Gitu ili Ramajanu, ali ne vežba. Drugi čitaju Bibliju, pa nakon toga puše. Takav način rada vas neće odvesti nigde. Vežbanje je važno.

Gospod Šiva će vam omogućiti da steknete sidije samo ako zna da nećete upotrebiti te moći. Tada vam sidiji dolaze automatski. Znanje ili sidiji su dati samo onome ko je predao sebe višem Sopstvu, a ne egu ili telu. Predanost guruu je takođe neophodna, jer Bog i guru su jedno. Bog neće doći direktno da vam pomogne, on se manifestuje preko vašeg učitelja. U skladu sa prirodom učitelja se oblikuje i odnos učenika prema njemu. Neke učitelje možete imati samo jedan dan. Učitelj Gurudeva Šivanande zadržao je Šivanandu samo jedan sat, jer je Šivananda vežbao još u prošlim životima. On je postao veliki majstor nakon samo malo vežbanja. Potom, mnogo godina kasnije, na samo jedan njegov dodir svo moje znanje iz prošlosti se pojavilo i on me je u magnovenju učinio majstorom hata joge. Učitelj nije sedeo pored mene i učio me sve ove stvari. Ja sam već vežbao njegovu sadana tatvu ranije, ali je njegovo prisustvo bilo neophodno da aktivira sva moja prošla sećanja.

Učitelj je potreban da probudi to znanje iz samskara (suptilnih impresija) prošlih života. Vi niste rođeni tako glupi ili slepi. Učitelj otvara samskare bilo dodirom, bilo mirisom, učenjem, itd. U stara vremena je to za učitelja bio sasvim uobičajen način poučavanja.

Sam učitelj takođe mora da obavi takav trening i da disciplinuje svoj život kako bi primenio isti režim i na vas. On svakako zna koliko može da vam da, jer on vidi vašu evoluciju. On vam mora prepisati sadanu poput lekara: možda će određena doza đape pomoći da se smanji preterano rađasička priroda, itd.

Komentar Bramanande: Neophodnost prisutnosti učitelja za vreme praktikovanja joge je ovde veoma naglašena. Jogabija kaže: „Onaj koji hoće da vežba jogu mora da ima učitelja.” Delo po imenu Rađa joga kaže: „Kaivalja se ne stiče obilnim proučavanjem veda, šastri i tantri bez saveta gurua.”

U Skanda purani je rečeno „Osam nivoa joge moraju da se nauče samo od kompetentnog učitelja; sidiji se dobijaju jedino od Šive”. („Osam nivoa” se odnose na aštanga (osam udova ili rađa jogu.) Srutiji kažu: „Mahatme otkrivaju ove stvari samo onima koji su se duboko predali svom višem Sopstvu i sa istim poštovanjem se odnose prema svom guruu! Samo onaj koji ima svog ačariju ili gurua može da zna”.

Mislim da mnoge knjige o Jogi nisu toliko za početnike i učenike, koliko za učitelje, da ih upotrebe kao priručnike za pravilnu obuku svojih učenika. Čak će i u medicini onaj koji prepisuje terapiju empirijski, bez dubinskog proučavanja prirode i specifičnosti pacijentovog sklopa i koji nije u stanju da jasno vidi delovanje različitih lekova na unutrašnji organizam - biti nazvan prevarantom i šarlatanom. Ali, u hata jogi, u kojoj i najmanja greška može da dovede do smrti ili ludila, apsolutno je nužno da uz sebe imamo gurua koji je uspešno prošao taj trening, i koji jasno može da vidi kroz naš sistem i osmotri efekte različitih procesa oblikujući ih na odgovarajući način.

(15) Jogija uništava previše jedenja, težak fizički rad, previše govora, držanje neprimerenih zaveta, neselektivno druženje i nepostojanost.

To su upozorenja. Izvesne stvari vam neće doneti uspeh; nećete postići cilj. Težak fizički rad je jedna takva stvar. Kada vežbate intenzivne asane i pranajame, ne možete seći drva deset sati. Jednostavno to smanjite. Tuširanje hladnom vodom može biti korisno u izvesnim momentima, ali

ne i za vreme intenzivne pranajame. To će vam oslabiti živce. U takvim periodima je dozvoljeno samo tuširanje toplom vodom. Takođe ne smete sedeti blizu vatre. Isto kao što ne smete da se preopterete hranom tokom te intenzivne sadane, ne smete ni da postite više od tri do četiri sata tokom te sadane, jer bi vam to oslabilo telo. Trebalo bi da imate umerenu, uravnoteženu, ograničenu ishranu. Ne idite u krajnosti. Takođe, ne jedite noću pre odlaska na spavanje, jer u tom slučaju rano ujutro nećete biti u stanju da pravilno izvedete pranajamu.

Komentar Bramanande: Zaveti su stvari kao što su kupanje u hladnoj vodi u rano jutro, uzimanje obroka (samo) po noći i post.

(16) Jogi uspeva pomoću vedrine (veselosti), istrajnosti, hrab-rosti, istinskog znanja, čvrste vere u reči svoga gurua i napuštanjem lošeg društva.

„Istinsko znanje” je znanje pravog Sopstva (ne tela), u najgorem slučaju barem teorijski.

(16) Ne povređivati bilo šta, govoriti istinu, uzdržavati se od uzimanja nečeg što pripada drugima, održavati čednost, biti uzdržan i odvažan, biti milostiv prema svima, ići pravo napred, umereno se hraniti i pročistiti sebe - to čini jamu.

„Pravo” znači da u mislima, rečima i delima vi upražnjavate istinu. Istrajati u čednosti (prava bramačarija) je posebno važno kada praktikujete intenzivnu sadanu opisanu u ovoj knjizi. Tada ćete biti uspešni. To će biti objašnjeno do detalja kasnije. „Milostiv” se odnosi na ahimsu (nenasilje).

Komentar Bramanande: Sve navedeno bi trebalo shvatiti kao stvari koje treba da izbegavamo da (loše) činimo, govorimo i mislimo.

(16) Tapas (pokore), vedrina, vera u Boga (astikja), milosrđe, obožavanje božanstva, slušanje objašnjenja doktrina Vedante, stid, stabilan um, đapa (ponavljanje molitvi), i vrate (pridržavanje zaveta) – to tvori nijamu, kažu poznavaoi Joge.

Komentar Bramanande: Ovo sve je objašnjeno u Saindilja upanišadi ovako: „Tapas je mršavljenje tela pažljivim dijetama, itd. Vedrina podrazumeva zadovoljenje onim što se dobije bez traženja. Astikija znači verovanje u vede i ono što one kažu. Milosrđe znači davati zaslužnim osobama sa ljubavlju ono što su opravdano zaslužile”. Na ovom mestu Gita kaže. „Satvika dana ili milosrđe se sastoji u davanju, osobama koje ti ne mogu vratiti, u pravom trenutku i na pravom i mestu, jednostavno darivanje kao stvar dužnosti.”

„Obožavanje” mora da se izvodi sa mirnim i čistim umom. „Slušanje” znači teorijsko proučavanje Vedante. „Stid” znači otpor da se čine stvari koje su u vedama i šastrama zabranjene. „Đapa” se odnosi na prakse mantri koje nisu zabranjene u vedama i koje su naučene od gurua. Ima ih dve vrste, zvučne i unutrašnje. Unutrašnja đapa je ponavljanje mantri mentalno.

Kurs ovde navedenih vežbi je najprirodniji i istovremeno naj-efektniji. Dostizanje jame i nijame sadrži u sebi sve aktivne i pasivne vrline. Sledeće četiri sadane su neophodna kvalifikacije za učenika:

(a) Razlikovanje između trajnog i prolaznog.

(b) Savršena ravnodušnost prema bilo kojem objektu želje, od najnižih oblika zemaljskog života, pa do Demijurga.

(c) Postignuće šestostrukih kvaliteta

(d) Intenzivna želja i intenzivna težnja ka oslobođenju.

Sve te stvari su uključene u prva dva nivoa joge. Pomoću tih stvari um se prirodno odvrća od

bilo kakve privlačnosti prema svetovnim objektima, pa je zahvaljujući tome na pravom putu da bude uspešan u koncentraciji. Asane i pranajama dolaze u pravo vreme da otklone bilo koji uznemiravajući element koji se može pojaviti u telu, i njegove tendencije. Put ka višim nivoima je sada gladak i lak.

Ali, taj put je teško preći, i samo mali broj ima hrabrosti da ga pređe ili strpljenja da istraje i pored ponovljenih neuspeha. Zato se 99 odsto praktičara preplaši perspektivom već u najlakšim i najprak-tičnijim stvarima: asanama i pranajami. Oni čitaju o čudesnim i glupavim efektima za koje je navedeno da se postižu pomoću najlak-ših fizičkih procesa u neshvatljivo kratkom vremenu, i sa lakomošću ih se prihvataju na nekoliko meseci. Ali, kada otkriju da nisu videli ni senku od tih slavnih moći koje su obećane, oni sa gnušanjem napuštaju sav rad i postaju najogorčeniji neprijatelji joge, tvrdeći da je ona laž uvek kada čuju za nju.

Oni još i prođu dobro, ali drugi zapadaju u ozbiljne greške tokom tog procesa i svoje živote završavaju kao manijaci i samoubice. Oni nisu spoznali važnu činjenicu da su te grandiozne moći obećane kao rezultat kursa pranajame samo ako ih vežba neko ko je u sebi usavršio moralne i duhovne kvalitete koje podrazumevaju jama i nijama. Ta činjenica je lepo objašnjena u „Joga Vašiši” u sledećoj priči:

„Jedan sanjasin je povučen u džungli vežbao pranajamu tokom mnogo godina, ali nije postigao nijednu od navedenih moći. Tada je pošao jednom mudracu i pun poštovanja ga zamolio da ga uči jogu. Mudrac mu je rekao da ostane sa njim i tokom prve dve godine je na sve željne molitve svoga učenika za instrukcijama odgovarao sa „Čekaj”. Postepeno se sanjasin navikao na tu situaciju i prestao je da dosađuje svom učitelju tražeći instrukcije.

Kada je prošlo dvanaest godina, riši je jednog dana pozvao svog učenika i zatražio da izgovori reč „Om”. Kada je sanjasin došao do prvog glasa, rečaka (izdah) je započeo prirodno. Kada je završio drugi glas, puraka (udah) je nastupio. Na kraju trećeg glasa, započela je kumbaka (zadržavanje daha). Kao kad varnica padne na polje suncem isušene trave i sve se za par minuta zapali, tako je izgovaranje svete reči pokrenulo na aktivnost spiritualne sposobnosti koje su do tada uspavane ležale u učeniku. Za kratko vreme je prošao kroz početnu fazu pratjahare, djane i darane i nastanio se u čistom i uzvišenom stanju samadija.

U ovoj priči je za nas važna činjenica da je mudrac strpljivo čekao prirodni razvoj duhovnih sklonosti svog učenika i pročišćenje njegove prirode kroz asocijacije i okolinu. On je izabrao pravo vreme, i prozirući narav svojega učenika kao staklo, na jednostavan način ga je doveo do rezultata, psihičkih i duhovnih, za koje osobe koje nisu upoznate sa principima joge i bez vođstva učitelja, rade godinama. Kada bi se ta činjenica shvatila i uvidela njena važnost, bilo bi mnogo manje žrtava i neuspeha.

(17) Asane se smatraju prvim delom (hata joge) pošto oblikuju prvu fazu (nivo) hata joge.

Sada razumete da hata joga nisu samo asane; one su samo prvi deo, prva faza. Zato asane treba vežbati radi stabilnosti, lakih nogu i zdravlja uopšte.

Mada je nemoguće jasno objasniti i spoznati važnost istina koje se kriju iza različitih asana (apsurdnih i bezveznih, kao što nekome mogu izgledati) sve dok se ljudski sklop ne shvati u svojoj složenosti i detaljima, ja ipak sa sigurnošću mogu reći da različite poze donose mnoge važne rezultate, psihičke i druge.

Na primer, tokom nekih asana, pritisnuti su različiti nervni centri i pokrenuti na akciju. One

snažno utiču na to da se nepravilnosti u organizmu stave pod kontrolu, i što je još čudesnije, ali ne manje istinito, pročišćuju našu mentalnu prirodu (odstranjivanjem nekih životinjskih strasti iz nas). Mnoge bolesti koje su nastale preterivanjima, ili nepravilnostima, odnosno raspoloženjima (stanjima) tela kao što su na primer vetrovi, žuč i sluz, odstranjuju sa asanama. Psiholozi će ovde otkriti ogromno polje za svoja istraživanja i uskoro mogu očekivati žetvu.

Komentar Bramanande: Rečeno je da asana čini čoveka stabilnim jer ubija rađogunu koja izaziva nestalnost uma. Odstranjivanjem bolesti, ona olakšava koncentraciju, jer kao što Patandali kaže, „Bolesti, tupost, sumnje, nebriga, tromost, svetovne misli, lažne predstave o stvarima, neshvatanje suštine i nestabilnost uzroci su rasejanosti uma, i to su prepreke.” Težina tela se pojavljuje zbog prevlade tamasa, a asana to otklanja.

(18) Sada nastavljam sa navođenjem nekih asana koje su prihvaćene od strane takvih mudraca kao što je Vašišhta i takvih jogija kao što je Macjendranat.

Komentar Bramanande: Vašišhta i Macjendranat su obojica ċnani i jogiji, ali je prvi bio učeniji u ċnani, a drugi u jogi.

(19) Stabilno smestivši oba stopala između butina i mišića potkolenice nogu, on treba da sedi uspravno na ravnom mestu. To je svastikasana.

To je jedna od meditativnih poza. Savij desnu nogu i stopalo. Isto učini i sa levom nogom, smeštajući je na desnu. Tada prste levog stopala smesti između mišića desne potkolenice i bedra.

(20) Smesti desno stopalo pod desni mišić zadnjice i levo stopalo pod levi mišić zadnjice. To se zove gomukasana i podseća na lice krave.

To se takođe zove i muktasana.

(21) Smesti jedno (desno) stopalo na drugu (levu) butinu i drugo (levo) stopalo na desnu butinu. To je virasana.

Tako to postaje položaj lotosa.

(22) Pritisni na anus ukrštenim stopalima i sedi veoma pažljivo. Po tvrdnji jogija je to kurmasana.

Mi to zovemo sidasana. Navedene poze su osnovne sedeće poze.

(23) Sedeći u padmasani provuci ruke između butina i potkolenica. Stabilno ih položi na tlo i uzdigni se od zemlje. To je kukutasana.

(24) Zauzevši kukutasanu savij svoje ruke oko vrata i ostani uzdignut kao kornjača. To se zove utana kurmasana.

(25) Uхватivši oba palca na nogama svojim rukama drži jednu nogu (i ruku) istegnutu i pravu a drugu savij do svojega uha kao da zatežeš luk sa strelom. To se zove dunurasana.

(26) Smesti desno stopalo ispod leve butine i levo stopalo izvan desnog kolena. Čvrsto drži desno stopalo sa levom rukom i levo stopalo desnom rukom i tada okreni svoju glavu u levo do kraja. To je macjendrasana.

(27) Macjendrasana povećava apetit raspirujući gastričnu vatru i uništava strašne bolesti u telu. Kada se izvodi, uzdiže kundalini i čini mesec stabilnim.

Komentar Bramanade: Kaže se da je iznad korena nepca smešten mesec, iz kojeg uvek kaplje hladni ambrozijalni nektar koji se gubi mešanjem sa gastričnom vatrom. Ovom asanom se to sprečava. Ima jedna neobična priča o Macjendranatu. On je rekao da je bio učenik Adinata, odnosno Šive. Jednom je Šiva otišao na usamljeno ostrvo i, smatrajući ga nenaseljenim, stao je da

podučava svoju ženu Parvati misterijama joge. Desilo se da je jedna riba bila blizu zaliva i sve to čula ostavši nepokretna sa umom koncentrisanim na data uputstva. Primitivši to, Adinat je pomislio da je riba naučila jogu, i budući krajnje milostiv, poškropio ju je vodom. Istovremeno je riba postala sidas, sa božanskim telom, i nazvana je Macjendra.

Ta priča je duboko simbolična i sugestivna. Uporedi je sa pričom o Macja Avataru, o ribi za čiji rog je bila vezana hinduska Nojeva barka Vaivasvate za vreme potopa.

(28) Istegni obe noge i čvrsto držeći rukama palce na nogama smesti svoje čelo na kolena. To je pasčimotanasana.

(29) Ta najizvršnja od svih asana, Pasčimotanasana, čini da dah teče kroz sušumnu, uzdiže gastričnu vatru, čini leđa vitkim i otklanja sve bolesti.

(30) Smesti ruke stabilno na tlo i nasloni telo na nadlaktice pritiskajući sa strana na svoj trup. Uzdigni noge u vazduh i drži ih u visini glave. To je majurasana.

Komentar Bramanande: Ta poza podseća na vežbu na dva paralelna vratila u modernoj gimnastici.

(31) Ova asana leči bolesti stomaka, žlezda i slezine i otklanja sve bolesti izazvane nadimanjem zbog previše vetrova, žuči i sluzi. Zahvaljujući njoj se lako vari hrana koja je pojedena neselektivno i neumereno, pa se čak i strašni otrov halahala pretvara u pepeo.

Komentar Bramanande: Dok su bogovi i asure mućkali okean, prva stvar koja se pojavila bila je otrov kalakuta ili halahala. On je počeo da sažiže sva tri sveta i nijedan bog se nije dao nagovoriti da ga pojede. Na kraju ga je Šiva progutao, ali pre nego što je prošao niz njegovo grlo, Parvati ga je jako stisnula. Zato je zauvek ostao tu i Šivino grlo je postalo plavo. Otuda njegovo ime Kalakanta ili Nilakanta (plavogrli). To jasno otkriva neke velike kosmičke misterije povezane sa evolucijom našeg planetarnog sistema.

(32) Ležanje ispružen svom dužinom na leđima na tlu poput mrtvacu naziva se šavasana. Ta asana otklanja umor izazvan drugim asanama i doprinosi smirivanju uma.

(33) Asana koje je obelodanio Šiva ima osamdeset četiri. Od njih, objasniću četiri najvažnije.

Komentar Bramanande: Gorakšanat je rekao: „Postoji onoliko asana koliko i različitih bića. Šiva je izbrojao osamdeset četiri „lakhe” (jedna lakha je 100 000) i samo ih on poznaje. Od svih njih je izabrao osamdeset četiri; a od njih, četiri su najvažnije za upotrebu.

(34) To su: sida, padma, sima i badra. Od tih, najudobnija i najizvršnja je sidasana.

(35) Pritisni čvrsto perineum petom, a drugu petu smesti iznad penisa (ili pubične kosti). Nasloni bradu čvrsto na prsa. Ostani uspravan, kontrolišući svoje organe i fiksirajući pogled u tačku između obrva. To se zove sidasana i otklanja sve prepreke na putu oslobađanja.

(36) Smesti desnu petu iznad penisa i levu iznad desne. To se takođe zove sidasana.

Komentar Bramanande: sidasanu, kako je objašnjena u prethodnim slikama, praktikovali su sledbenici Macjendranata. Ona koja je ovde objašnjena pripada drugim grupama.

(37) Neki kažu da je to sidasana, a neki da je to vađrasana, treći muktasana, a neko, opet, da je to guptasana.

Komentar Bramanande: Ovo što je prvo objašnjeno slično je sidasani i vađrasani. Muktasana se sastoji od smeštanja jedne pete pod perineum, a druge pete iznad. Guptasana je objašnjena u strofi 37.

(38) Sidasi tvrde da je od svih nijama najvažnija ona da nikome ne naudimo, a od svih jama je

najvažnija umerena ishrana; to važi i za sidasanu među asanama.

(39) Od osamdeset četiri asane, sidasanu treba izvoditi uvek. Ona pročišćava 72 000 nadija.

(40) Jogi, koji je usredsređen na atmana i pridržava se umerene ishrane, ako još praktikuje sidasanu tokom 12 godina, postiže ostvarenje.

(41) Kada se savlada sidasana a dah pažljivo obuzda vežbom kevala kumbake, čemu još razne druge asane?

(42) Kada se ovlada sidasanom, unmani avasta (kasnije objašnjena) koja daje zanos, mesec i tri bande dolaze bez napora i prirodno.

Komentar Bramanande: Te bande su mula banda, udijana banda i đalandara banda. One su, kao i unmani avasta, objašnjene kasnije, zato ih ovde ne objašnjavam.

(43) Nema asane ravne sidasani, ni kumbake ravne kevali, ni mudre kao što je kečari, ni laje (utonulost uma) kao što je nada.

(44) Smesti desnu petu na koren leve butine i levu petu na koren desne butine. Prekrsti ruke iza leđa i uhvati palčeve nogu, desni palac desnom rukom i levi palac levom rukom. Čvrsto pritisni bradu na prsa i fiksiraj pogled na vrh nosa. To se zove padmasana i uklanja sve bolesti.

Komentar Bramanande: Tajno učenje glasi da bi trebalo da bude tri inča prostora između brade i prsa.

(45, 46) Drugačiji pogled: Stabilno smesti stopala na suprotne butine (tabani ka gore) i ruke smesti jednu na drugu u sredini (dlanovi ka gore). Usmeri svoje oči na vrh nosa i smesti vrh jezika na koren prednjih zuba. Smesti bradu na prsa i polako uzdigni pranu na gore (stiskanjem anusa u mula bandi).

(47) To je padmasana koja uništava sve bolesti. Nju ne mogu da postignu obični smrtnici, već je postiže samo poneka inteligentna osoba.

(48) Pošto zauzmeš padmasanu, smesti dlanove jedan na drugi, stabilno pritisni bradu na prsa i kontempliraj na Bramana, često stiskajući anus i dižući apanu na gore. Sličnim stiskanjem grla potisni pranu ka dole. Time se zadobija neuporedivo znanje pomoću kundalini (koja se tim procesom uzdiže).

Komentar Bramanande: Ujedinjenjem prane i apane se povećava gastrična vatra i zmija kundalini (koja leži sklupčana u tri i po kruga oko sušumne, zatvarajući otvor svojim ustima), oseća to i počinje da se kreće, uzdižući se i penjući se na gore. Tada bi pranu i apanu trebalo potisnuti kroz otvor u sušumnu. Ovaj proces, ovde opisan, jeste đalandara banda.

(49) Jogi koji sedi u padmasani, kontrolišući svoj dah uvučen kroz nadije, postaje oslobođen. U to nema sumnje.

(50) Sledi objašnjenje simasane: smesti gležnjeve na deo tela između anusa i testisa – desni gležanj na levu stranu i levi gležanj na desnu.

(51) Smesti dlanove na kolena, istegni prste i usmeri svoje oči na vrh nosa sa otvorenim ustima i koncentrisanim umom.

(52) To je simasana, koju tako mnogo cene najviši jogiji. Ta krajnje izvrsna asana olakšava tri bande.

(53) Sledeća je badrasana: smesti gležnjeve na obe strane sivni (mesto između anusa i testisa; perineum). Desni gležanj na desnu i levi na levu stranu.

(54) Tada pomoću ruku raširi butine. To je badrasana koja uništava sve bolesti. Sidasi i jogiji je zovu gorakšasana.

(55) Tako bi jogi trebalo neumorno da vežba sve ove asane sve dok više ne bude osećao bol ili zamor, pročišćavajući nadije izvođenjem pranajame i izvodeći mudre i kumbake raznih vrsta.

To je glavna stvar. Nakon izvođenja asana, sada je potrebno pročistiti nadije, nerve. O tome govori drugo poglavlje.

(56) Tada u tečaju joge sledi koncentracija na nada (zvuke koji dolazi iz anahata čakre ili srčanog centra).

Tako nakon pranajame prelazimo na meditaciju. Ovde je to u obliku koncentracije na unutrašnji zvuk. O tome će biti više reči kasnije.

(57) Bramačarija (posvećenik Bramanu¹) koji vežba ovu jogu vodeći uredan život i pridržavajući se umerene dijeta, odričući se plodova svoga delovanja, nakon godinu dana postaje sida. U to ne treba sumnjati.

Zato morate sve ove stvari vežbati pravilno.

(58) Umerena ishrana podrazumeva da se uzima ukusna i slatka hrana, ostavljajući jednu četvrtinu stomaka praznu i nudeći tu aktivnost Šivi.

Komentar Bramanande: On bi trebalo da napuni dve četvrtine svog želuca hranom, a treću vodom, ostavljajući četvrti deo praznim za prolazak vazduha. Da ponudi Šivi - znači da mora da misli da je Šiva taj koji jede a ne on sam, kao što šrutiji kažu: „Mahešvara je taj koji jede, veliki Gospod.”

(59) Sledeće stvari jogiji smatraju nezdravim: stvari koje su oštre (ljute), kisele, pikantne i vruće, mirabolan (tropsko voće slično suvim šljivama), betelov orah i lišće, susamovo ili ulje od slačice, likere, ribe, meso životinja kao što su magarac, krave, surutka (ali ne zapadnjačka surutka, koja je dobra za upotrebu), plod jojobe, uljne kolače, asafetidu i beli luk. Te stvari moramo izbegavati tokom intenzivnog kursa pranajame kao što je ovaj.

Komentar Bramanande: Pod oštrim stvarima, gorkim supstancama podrazumevaju se stvari kao što su gorka tikva i slično; pod kiselim takve kao što je tamarind (tamarindis indica, veliko tropsko drvo kiselih plodova, prim. prev.); pod pikantnim ljuta paprika; vruće su one koje povećavaju temperaturu organizma, kao šećer, šećer od trske, so.

(60) Kao nezdrave, trebalo bi izbegavati sledeće namirnice: one koje su jednom skuvane, zatim se ohladile da bi ponovo bile zagrejane, jer imaju previše soli i kiseline u sebi, što je nesvarljivo, pa bi trebalo s tom hranom pomešati listove kvasije (mišjeg drveta).

Hranu koja je jednom skuvana ne bi trebalo ponovo podgrevati, jer time iz nje izlazi sva energija. To pravilo je nastalo zato što u Indiji nije bilo frižidera, pa bi ljudi ostavljali hranu nakon jednog obroka i onda je ponovo podgrevali – što je veoma loše. Nesvarljivo.

(61) Gorakšanat kaže da bi u početku trebalo izbegavati: loše društvo, grejanje pored vatre zimi, seksualne odnose i duga putovanja, kupanje u rano jutro, post i težak fizički rad.

Grejanje blizu vatre dovodi do udisanja previše ugljen-dioksida.

Komentar Bramanande: Trebalo bi razumeti da se grejanje blizu vatre, seksualni odnosi, duga putovanja peške do svetih mesta, moraju izbegavati tokom perioda praksi. Kada potpuno savlada (usavrši) svoje prakse, praktikant može (po svom izboru) da se greje blizu vatre u zimskom periodu, ima seksualne odnose sa svojom ženom u pravo vreme (kao što je navedeno u

smritijima) i putuje peške do svetih mesta, ako je porodičan čovek. Takav pogled koji zastupa autor je jasan i u Gorakšanatovoj rečenici koja je citirana. Tuširanje u rano jutro rashlađuje, postovi i slične prakse zahtevaju telesno vežbanje, zato bi ih takođe trebalo izbegavati. Post povećava lučenje žuči.

(62) Sledeće stvari jogi može da konzumira bez straha: pšenicu, pirinač, ječam, mleko, gi (pročišćeni puter), šećerne slatkiše, puter, med, suvi ingver, krastavce, pet povrća za supu, pasulj (pajaran) i dobru vodu.

Gi je pročišćeni puter. Šećerni slatkiš je kristalizovani oblik šećera. Krastavci su jedna od najboljih stvari koje možete pojesti. Vaš zapadnjački spanać je jedna od pomenutih pet vrsta povrća za supu.

(63) Jogi bi trebalo da jede hranljivu i slatku hranu pomešanu sa mlekom. Ona bi treba da bude ukusna za čula i hranljiva za telesne tečnosti.

To je veoma važno. To smo dodali u našu sadanu studentima koji obavljaju intenzivan trening kako bi u rano jutro lakše radili pranajamu. To je veoma hranljivo i uopšte nije teško.

(64) Svaki čovek, ako aktivno vežba jogu, postaje sida.

Neko ko je sposoban da kontroliše pranu, bio on mlad, star ili čak veoma star, bolestan ili slab – svako može da postigne uspeh.

(65) Onaj koji vežba će steći sidije, ali ne i onaj ko je lenj. Jogički sidiji se ne stiču samo teorijskim čitanjem šastri.

(66) Sidiji se ne stiču samo nošenjem odore jogija.

Samo nošenje narandžaste odore i puštanje brade vas neće učiniti jogijima; jer ispod svega toga, i dalje ste ista osoba.

ni samo razgovorom o tome, već je tajna uspeha neumorna praksa. Tu nema sumnje.

(67) Različite asane, kumbake i različite mudre hata joge trebalo bi vežbati samo dok čovek ne dostigne rađa jogu.

To bi trebalo vežbati dok um ne postane veoma miran i prana ne počne da se kreće kroz sušumnu. Do tada morate vežbati. Samo vežbati. Ne tražite rezultate; oni će na kraju doći samo od prakse i još više prakse. Ako svaki dan dižete tegove, malo po malo će se vaši mišići razviti. Isto važi i ovde.

DRUGO POGLAVLJE

(1) Nakon što se usavrši u asanama, jogi bi trebalo da vežba pranajamu prema uputstvima svog gurua, držeći sve vreme svoja čula pod kontrolom i vodeći računa da se kvalitetno i umereno hrani.

(2) Kada dah luta, tj. nije pravilan, i um je takođe nestabilan, ali kada je disanje umireno, umiren je i um i jogi živi dugo. Zato bi trebalo obuzdati dah.

Kako dah može da luta? Ovu rečenicu možemo razumeti tek kada shvatimo da se tu ne misli na fizički dah; tu se misli na pranu. Ova zabuna nastaje zbog problema pri prevodenju. Izvorni sanskritski izraz je prana vaju i ovde je preveden kao dah, jer u engleskom ne postoji reč za pranu. Negde je preveden kao vazduh, negde kao dah. Zbog mogućnosti zabuna kao što je ova, neophodan je guru.

Um je kao drvo, a dah je kao vetar. Mi ne možemo da vidimo vetar, ali kada vidimo kretanje

drveta, znamo da je vazduh uznemiren. Isto je i sa mislima. Kada je prana uznemirena ili nestabilna, vaš um je tako uznemiren da ne možete da sedite mirno na jednom mestu. U ekstremnom slučaju ludaka, prana je tako uznemirena da je nije moguće pravilno kanalisati (ni dovodni ni odvodni tokovi ne teku pravilno, pa su motorni ili senzorni nervi van kontrole). Tada su misli i aktivnosti tela potpuno van kontrole i čovek govori, kreće se i smeje potpuno neusklađeno. To se takođe događa sa svima nama u različitom stepenu uvek kada su nam misli nemirne – kada „dah luta”. Važna stvar koju bi ovde trebalo razumeti jeste da su prana i um međusobno povezani.

Pradipika kaže da bi „trebalo zaustaviti dah”, ali vi svi znate da ako to doslovno uradite, nećete dugo živeti. Ponovo vidimo da bi „dah” trebalo prevesti kao pranu. Kada je ta prana regulisana, tako da postane ritmična, i dah takođe postaje ritmičan. Možemo posmatrati fizički dah da bismo shvatili kako se prana kreće. Posmatranjem listova na drvetu, mi utvrđujemo dolazi li vetar sa severa ili sa juga, da li je to povetarac ili olujni vetar. Slično tome, posmatranjem fizičkog daha mi možemo da ustanovimo mentalno stanje neke osobe. To je jedno od osnovnih pravila na kojima se zasniva i rad detektora laži.

Kada izvodite pranajamu, vi regulišete impuls koji dolazi do dijafragme, tako da on postaje proporcionalan (1:4:2). Impulsi uvek idu od mozga do drugih delova tela, kao kada na primer ja pokrenem svoju ruku. Vi ne možete da vidite impuls, ali vidite kretanje. Mišiće kontroliše um koji šalje impuls kroz nervni sistem do mišića. Sve to zavisi od misli, jer misao je ono što kontroliše impulse.

Pomoću fizičkog disanja vi regulišete impulse prane (a takođe i apane). Tada, stiskom zvanim muladara banda vi pokušavate da zaustavite impuls da ne dođe do seksualnog organa i još nižih organa; vi podižete energiju na gore. Vi isključujete pranu ne samo zadržavanjem daha, već i pritiskom brade na prsa. Pritiskom na različite nerve, vi kontrolišete kardiovaskularni sistem; ritam rada srca i ritam disanja se takođe kontrolišu. Kada pritiskate na muladara čakru pritiskom pete na analni mišić (sfinkter) i kada sedite na tom delu tela, vi pritiskate na kandu, mesto gde se sustiču svi nervi. To potiskuje apanu, terajući je gore. Prana se potiskuje na dole pritiskom brade na prsa. Na taj način se ta dva impulsa udružuju. To se zove hata joga: jedinstvo ha i ta. Potrebno je da upotrebimo fizički pritisak, kao i da upotrebimo um i disanje. Disanje, misao i telo - svi su angažovani; tada, pomoću sva ta tri faktora, vi postižete potpunu kontrolu.

Kaže se da neko ko je veoma napredan u rađa jogi, ne mora da prolazi kroz ovaj proces. Napredni rađa jogi je onaj koji može da kontroliše svoje misli, a kada jednom to uradite, vi kontrolišete sve – pranu i telo. Ali, takve osobe su veoma retke. Napredni rađa jogi je čovek koji potpuno kontroliše emocije: požudu, ljutinu, bes, pohlepu, mržnju, ljubomoru, zavist, strah. Ali, većina nas mora da vežba hata jogu da bi postigla rađa jogu.

Rečeno je da jogi „dugo živi” jer reguliše impulse koji dolaze, tako da se dah usporava. Proporcionalnim usporavanjem daha produžava se i život, jer tada energija sagoreva sporije. I kataboličke i anaboličke aktivnosti se smanjuju, čovek je uravnotežen, i tako se mladost održava dugo.

(3) Kaže se da čovek živi samo dok ima daha u svom telu. Kada dah napusti telo, kaže se da je mrtav. Zato treba vežbati pranajamu.

I opet, tu se ne radi o fizičkom dahu, nego o prani.

(4) Kada su nadiji puni nečistota, dah ne može da uđe u središnji nadi, sušumnu. Tada nema postignuća cilja niti ulaska u unmani avastu.

Današnji ljudi koji čitaju ove stvari možda misle da autor tvrdi smešne stvari i da on ne zna ništa o psihologiji i anatomiji. Kako je moguće da dah ide u nadije kada svako zna da ide samo u pluća. Ali, ako ponovo prevedete „dah” kao pranu, kao što smo već objasnili, tada ćete pravilno razumeti te stvari.

Šta su gore pomenute „nečistote”? Kada jedete pogrešnu hranu, kada pijete ili pušite, nervni sistem je ispunjen nečistotama koje stvaraju otpor. Ako tada izvodite pranajamu, prana neće ići u sušumnu. Ako dah (prana) ne ide u sušumna nadi, tada nema „postignuća cilja”. Šta se po tim podrazumeva? „Cilj” je jedinstvo ha i ta, jedinstvo koje će dovesti do smirivanja uma. Kada je um miran, rađa jogi kaže da posmatrač vidi Sebe. On vidi Sebe kao ja jesam.

Unmani avasta je hata joga samadi postignut kontrolom prane. U rađa jogi se to isto stanje naziva asamprađnata samadi. U đnana jogi se zove nirvikalpa samadi ili turija. U bakti jogi se zove bava samadi ili samopredanost. Sve su to ista stanja.

Za vreme unmani avaste dah se zaustavlja i um postaje tako miran da vi vidite Sebe. Avasta se odnosi na stanje uma. U tom stanju više nema talasa (vritija) u umu jer prana više ne deluje kroz idu i pingalu. Sve dok prana prolazi kroz te nadije, biće prisutno fizičko disanje i životna snaga, emocije i misli. Obično mi to ne možemo da zaustavimo; taj tok se zaustavlja jedino kada prana ode u sušumnu tako da ida i pingala prestaju da budu uključene. Tada su one ponašaju kao provodnici bez struje.

(5) Tek kada se nadiji ispunjeni nečistotama konačno pročiste, jogi može da uspešno izvodi pranajamu.

„Uspešno” znači da prana teče kroz sušumnu. Kada su nadiji nečisti, prana neće ući u sušumnu, tako da moramo da počnemo pranajamu da bismo pročistili nadije. Što više napora uložimo u taj rad, to brže će nadiji biti pročišćeni; ostalo dolazi automatski, samo po sebi. U stvari, najviše vremena provedemo u pročišćavanju.

(6) Zato bi trebalo vežbati pranajamu sa umom u kojem preo-vladava satvički element

Satvički elemenat preovladava kada hoćete da dosegnete svoje Sopstvo, ili Boga, kada ne izvodite pranajamu da biste zadobili sidije ili moći. Ako su vaš cilj moći, tada će preovladavati rađa-guna. Ali, to će biti isto kao da pokušavate da leva ruka vlada desnom, dok obe zapravo pripadaju jednom telu. Ako hoću da dokažem da sam veći od vas, to nije moć, to je samo iluzija, neznanje. Zato treba da obavljati ovu sadanu u cilju dostizanja Sopstva.

dok se sušumna nadi ne oslobodi od nečistota.

Za to može biti potreban jedan život, deset života, deset miliona života, ili samo deset sekundi – jer i to je takođe moguće. Kako da znate da ste došli do tog pročišćenja? Prvi znak je zadovoljstvo. Da li znate šta je zadovoljstvo? Ako započnete ovu praksu nadajući se da ćete dobiti kaput od kuninog krzna, kada završite vežbu, više vam nije potreban krzneni kaput, niti ga želite. Ne želite ništa. Ono što vam je stvarno potrebno već imate: mir i zadovoljstvo u sebi. Kada čovek to postigne, nije mu više potrebno da ide u bar, diskoteku ili koncert. On je zadovoljan samo time da posmatra neko drvo ili da sedi u praznoj sobi. On je zadovoljan svim uslovima u kojima može biti. Ako nema struje, to je u redu. Ako nema vode, i to je u redu. Danas nije sunčano vreme, u redu. Ali, ako mu iznenada sutradan donesu dobar ručak na lepom tanjiru, to će

takođe biti u redu. To se zove zadovoljstvo.

Kada ste zadovoljni, vi ne tražite nešto i ne očekujete da ćete biti srećni samo ako dobijete takvu i takvu stvar. Na primer, samo ako je lepo vreme vi ste srećni. Samo ako vas svami Višnu uči svemu, vi postajete srećni; samo ako vam suprug kupi krznenu kaput vi ste srećne, samo ako vam žena kuva ukusna jela vi postajete srećni.

Da li ćete ikad naći sreću na taj način? Ne, jer kad zavisite od nekoga drugoga, stvari uvek mogu krenuti pogrešnim tokom, što se uglavnom i dešava. Vi ne možete očekivati da se Sunce pojavi samo zato što ste vi nesrećni ako nije sunčano vreme. Ali, možete da budete srećni u sebi; možete se smejeti i po kišovitom vremenu. To se zove zadovoljstvo.

Kada su nadiji pročišćeni, vaše misli više ne idu iz desne hemisfere mozga u levu ili iz leve u desnu. Uspostavljena je ravnoteža, i više nema uspona i padova. Obično se naš život klata kao visak: jedan dan ide ovako – srećan, skakutav i veseo, sledeći dan ide onako, drugačije. Kao jo-jo, napred-nazad, i napred-nazad. Ali, joga je uravnoteženo stanje uma. Toplo i hladno su isto; pobeda i poraz su isto; osuda i pohvala su isto; dobitak i gubitak su isto. To se zove zadovoljstvo.

Kada prana uđe u sušumnu, prvi znak koji se javlja je zadovoljstvo. Možete biti sami u pećini kao što sam ja bio, ili ako morate da idete da radite sa ljudima, i to je u redu. Jednog dana sam bio u pećini u Himalajima i bio sam zadovoljan. Sledećeg dana sam bio u Londonu u hotelu sa pet zvezdica. Hotel sa pet zvezdica je takođe u redu, ali je taj hotel bio samo privremeno boravište, a ne izvor moga zadovoljstva. U pećini nije bilo ni tople ni hladne vode. Morao sam da topim sneg kako bih dobio vodu. Svaki dan sam morao da štedim drva za ogrev, jer ih je bilo veoma teško nabaviti, a krajnje su skupe ako se kupuju. Ali to je bilo u redu – to je bio put koji je Bog hteo. I mada su svi bili otišli i ostao sam sâm, bio sam zadovoljan, jer sam znao da sam nezavisna osoba i mogu da budem srećan sam od sebe.

To se dešava prirodno kada se obavi pročišćavanje i kada se kundalini polagano kreće naviše. Kada je usmerena naniže, onda je to klatno. Evo kako ćete to znati. Na primer, pretpostavimo da vam nakon punog obroka donesu iznenada još hrane, šta biste uradili? Ne biste se na to obazirali, jer je želja za hranom nestala. Isto se dešava i sa pročišćavanjem nadija. To dolazi automatski.

Kada mir i zadovoljstvo uđu u vas, to znači da je kundalini probuđena ili da je šakti otvorena. Tada vi zračite taj mir. Vaši prijatelji i vaša porodica će videti nešto novo u vama – mirno i opuštено lice. Oni će osetiti novu atmosferu. Oni će to osetiti, kao ozebao čovek koji spolja uđe u topli prostor i greje se ispred vatre. Ako vi osećate to zadovoljstvo, i drugi će to takođe osetiti. Ali, čak i ako drugi to ne osećaju, vi niste nesrećni zato što nisu svi došli da vam se dive. Neki ljudi će vas ionako samo kritikovati. Takav je svet – svet dualnosti. Niko nikada u ovom svetu nije bio obožavan od svih. Možete li mi navesti neku osobu koju su svi hvalili? Da li je Mojsije bio obožavan i hvaljen od svih? Čak i nakon četrdeset godina, među samim njegovim sunarodnicima bilo je mnogo onih koji behu ogorčeni na njega. Jesu li svi hvalili Isusa? Razapeli su ga, iako im je govorio jedino o ljubavi i miru. Slično tome, Krišna, Rama, Buda i Sokrat su bili kritikovani. Svami Šivanandu su kritikovali njegovi učenici; jedan je čak potegao sekiru na njega. Vaša sreća ne sme zavisiti od spoljašnjih uticaja. Ako imate veru u svoje Sopstvo, to nije ego. Vera u Sopstvo znači da vi vidite da je Sopstvo u svemu, pošto je sve jedno. Tada shvatate da tu nema ništa što je potrebno zadovoljiti. Onog trenutka kad budete stvarno zadovoljni svojim životom, to će značiti da je vaša kundalini probuđena i da je vaša sušumna pročišćena.

Komentar Bramanande: „Dah” ne znači vazduh koji je udahnut i izdahnut, već pranu, tj. magnetski tok disanja. Može zvučati apsurdno ako kažemo da je dah potrebno poslati u nožni prst, itd. U prethodnom stihu, „satvika budi” podrazumeva um u kojem bi rađastičke elemente kao što su nestabilnost, tromost, itd. trebalo prevazići obožavanjem Išvare i istrajnošću.

(7) Sedeći u padmasani, jogi bi trebalo da udahne pranu kroz idu, ili levu nozdrvu, i da zadrži dah toliko dugo koliko može, a da zatim izdahne kroz pingalu, desnu nozdrvu.

(8) Udišući opet pranu kroz pingalu, trebalo bi da izvede kumbaku, zadržavanje daha, kao što je opisano u knjigama, a zatim da lagano izdahne kroz ida nadi.

(9) Jogi bi trebalo da izvede puraku (udisanje) kroz istu nozdrvu kroz koju je izveo rečaku (izdisaj), i zadržavši dah do krajnosti, dok se ne preznoji ili dok telo ne počne da mu se trese, polagano izdahne, nikako brzo, jer tako može da smanji energiju tela.

(10) Uvuci (u sebe) pranu kroz idu i izdahni kroz pingalu. Ponovo udahni kroz pingalu i zadrži dah koliko možeš, a zatim izdahni kroz idu. Jogi koji je sebe usavršio u jami prak-tikujući i pranajamu kroz levu i desnu nosnicu, pročistiće svoje nadije za ne manje od tri meseca.

To je aniloma viloma (naizmenično nosno disanje). Za tri meseca ćete dostići određeni nivo pročišćenosti. I onda će se javiti zadovoljstvo, mir i spokoj. Sve to će doći, pod uslovom da ispunite sledeći uslov: pridržavanje jame i nijame. Samo vežbanje levog i desnog nosnog disanja nije dovoljno.

Šta su nijame? One podrazumevaju sledeća pravila:

1) Sauča – čistoća, unutrašnja i spoljašnja: unutrašnja čišćenja putem neti i dauti, i satvička, čista vegetarijanska ishrana.

2) Santoša – zadovoljstvo (o tome smo već govorili), tako da ste zadovoljni u bilo kojoj situaciji da se nađete. Neka osoba može biti rođena u velikoj palati, a neka druga može biti rođena u sirotinjskom kvartu. Šta je uzrok tome? Karma. Naši sopstveni postupci iz prošlosti izazivaju reakciju. Zato bi trebalo da ste zadovoljni bez obzira u kakvu situaciju da ste bačeni.

3) Tapas – askeza (post, obavezivanje da se praktikuje izvestan broj asana, pranajama ili jedenje samo određene vrste hrane). Ne glupi zaveti, kao što je stajanje u hladnoj vodi po deset sati ili sedenje na vrelom suncu blizu vatre. Neki budalasti ljudi rade ove stvari, ali to je mučenje i to je protiv joge. Pravi jogi ne preduzima takve vrste tapasa. Mučenje tela u ime Boga nije dozvoljeno. A ni okruživanje svog tela sa previše raskoši. Sledite srednji put: ni previše raskoši, ni previše patnje.

4) Svadjaja – proučavanje svetih spisa.

5) Išvarapranidana – predanost božijoj volji ili predaja ega.

Ovo su jame, ili ograničenja:

1) Satjam – govorenje istine.

2) Ahimsa – nenasilje.

3) Bramačarija – celibat.

4) Asteja – ne-pohlepnost.

5) Aparigraha – ne-primanje poklona

Kada se utvrdite u jami i nijami, tada možete da izvodite pranajamu. Samo pod tim uslovima ćete dostići pročišćenje tokom tri meseca. Svako može vežbati pranajamu, ali ako tu nema jame i nijame, uspeh neće lako doći, jer um ne ide u pravom smeru. Ali, ako su ovi uslovi ispunjeni,

možete već sada imati koristi; veliko unutrašnje buđenje može uslediti u bilo koje vreme.

(11) On bi trebalo da izvodi kumbake (zadržavanje daha) četiri puta na dan: u rano jutro, podne, večer i u ponoć,

To znači da bi ta četiri puta tokom dana trebalo praktikovati udisanje, zadržavanje daha, izdisanje, dok se ne pojavi znojenje. Kako se proporcije povećavaju, osetićete da se pojavljuje znoj.

dok ne poveća broj na osamdeset.

To je četrdeset ciklusa, jedan ciklus sadrži dva zadržavanja daha. Četrdeset ciklusa čini osamdeset zadržavanja. Uдах, zadržavanje, izдах je polovina ciklusa; i tada ponovo uдах, zadržavanje i izдах, što tvori jedan ciklus. Četrdeset ciklusa ujutro, četrdeset u podne, četrdeset uveče, i četrdeset u ponoć. Početnik će krenuti sa deset ili petnaest ciklusa i vremenom će povećavati broj do četrdeset.

Tokom tog perioda bi trebalo da izbegavate slane stvari, isto tako pikantne (ljute), i da uzimate uglavnom satvičku hranu kao što je mleko, badem, kuvani pirinač u mleku, puter, itd. Uzimanje takve satvičke hrane i vežbanje uz poštovanje jame i nijame, sa pravilnim stavom, doneće pročišćenje nadija u roku od nekoliko meseci. Tada ćete blistati kao sjajni lotos.

Kao dodatak praksama pranajame, trebalo bi takođe da posvetite izvesno vreme jutarnjim asanama, večernjim asanama, jutarnjoj meditaciji, večernjoj meditaciji. Potom, morate naći vremena za bande i mudre, proučavanje svetih spisa kao i za pevanje kirtana. Pošto takođe morate naći vremena da obavite i svoje prirodne obaveze, itd, možete se začuđeno zapitati kada ćete spavati? Ako pravilno izvodite ove prakse, vaše spavanje će uslediti automatski i neće vam biti potrebno puno spavanja, jer će vam samo jedan sat ili dva sata spavanja pružiti potpuni odmor. Tada san postaje veoma dubok i miran.

Ali, ja vam ne preporučujem da napredujete tako brzo. Ako to počnete da radite sada, u vašem sadašnjem stanju, povratni udarac će biti strahovit. Smučiće vam se: „Uh, nisam dobio ništa od onoga što je svami pomenuo”. Počnite polako i napredujte.

Preporučujem da vežbate samo tri puta dnevno, preskočivši ponoć-nu vežbu. Imaćete skoro istu korist čak i ako ne idete u tu krajnost. Zaista, to je standardni put joge. Kada idemo u osamu (povlačenje), trebalo bi da tako vežbamo.

Ako živite u toplim podnebljima kao što je Izrael, onda je podnev-na praksa ta koju bi trebalo preskočiti. Previše znojenja. Takođe vam savetujem da izbegavate previše hladne uslove. Neki ekstremisti čak vežbaju pranajamu dok sede u snegu, ali ne savetujem vam da vežbate tu vrstu pranajame, jer ćete doživeti potpuni slom nervnog sistema. Sve bi trebalo da bude umereno: ni previše hladno, ni previše toplo. Umerenost je veoma važna.

Komentar Bramanande: Tako dolazimo do 320 kumbake na dan. Ali, pošto vežbanje u ponoć može biti neprikladno, onda imamo broj od 240 kumbake.

(12) U prvoj fazi se telo znoji.

Postoje tri faze pročišćenja. Prva faza je intenzivno znojenje. Kada se znojite, ne brišite znoj peškirom ili odorom. Umesto toga, utrljajte znoj u svoje telo rukom. Taj znoj je namagnetisan zbog toga što sadrži pranu u sebi.

U drugoj fazi se celo telo tresе.

Pročišćavanje se nastavlja i nakon tri ili četiri meseca tog naizmeničnog disanja, uđajia i drugih

vežbi, počinjete sa bastrikom. Tada će telo pokazati, na različite načine, da je došlo do druge faze pročišćenja. Ti znaci će se razlikovati od osobe do osobe. Telo može da se kreće gore-dole tako žestoko da nećete moći da ga kontrolišete, pokazujući time da se prana kreće unutar njega. Neki ljudi mogu da dožive strahovite emocionalne oscilacije, drugi će uglavnom biti u mirnom stanju, neki mogu pasti u neku vrstu nesvestice, polusvesno ili čak nesvesno stanje. Sve to dokazuje da je jogi koji se pridržava jame i nijame i pravilno se hranio dostigao drugu fazu pranajame.

Dobro je da uđete u tu fazu samo pod takvim uslovima. Ali, ako pokušate da stvorite to stanje bez jame i nijame i bez pravilne ishrane, itd, budite sigurni da će uslediti gomila reakcija koje nećete moći da kontrolišete i tada vam niko ne može pomoći. Lekari neće razumeti to stanje. Usled pogrešne prakse, ponekad možete osetiti strahovitu toplotu po celom telu, koju termometar neće registrovati. A ipak ćete imati doživljaj kao da gorite. Jednom mi je u Indiji jedan učenik došao sa molbom: „Svami, pomози mi, telo mi gori”. To se desilo zato što izvesne vežbe nije radio pravilno čime je izazvao negativne reakcije.

Ali, ako se pojavi drhtavica a radili ste ispravno, tada ćete se unutar sebe osećati mirnim i jakim. Telo će se možda žestoko kretati, ali ćete vi iznutra biti mirni. Uobičajena reakcija je uvek blaženo unutrašnje stanje. Vi ćete želeti da uživate u tom stanju, da ostanete u tom stanju. Ako dostignete to mirno iskustvo, ne morate da brinete. Ali, ako je unutrašnje stanje bolno, ili ako je to negativno stanje, znajte da nešto nije u redu. To je najsigurniji način da ustanovite da li napredujete ili idete u pogrešnom smeru.

U najvišoj fazi prana dolazi do bramrandre. Zato bi trebalo izvoditi pranajamu.

Randra znači „kanal”. Tako bramrandra znači „Bramin kanal”. Gde je Bramin kanal? Sušumna. Sa tom trećom i poslednjom fazom pročišćavanja snažno podrhtavanje će prestati i više neće biti znojenja, mada ćete na raspolaganju imati ogromnu količinu energije. Nećete osećati ništa drugo osim stabilnosti uma i unutrašnje radosti, sreće i mira.

Dodatna iskustva će se razlikovati od osobe do osobe. Neki ljudi će možda videti svetlost ili boje; neki će osetiti dodatne vibracije u kičmi; neki uopšte neće osećati ni vibracije, niti videti svetlost ili boje. Ako je to slučaj i sa vama, nemojte misliti da ne napredujete. To su samo individualne reakcije koje se razlikuju od osobe do osobe, u zavisnosti od mentalnog sklopa pojedinca. Kada je kundalini probuđena, spoljašnja iskustva će se razlikovati. Te stvari nisu važne; važno je: da li ste mirni? Da li ste zadovoljni svojim životom? Da li znate da ste slobodan čovek? Da li imate slobodu da radite ono što sada želite? Da li kontrolišete svoja čula? Da li vas vaš um još uvek nagoni da idete u piceriju da biste doživeli sreću? To su pitanja koja bi trebalo da postavite sebi. To su unutrašnja iskustva o kojima bi trebalo da brinete, a ne neki fenomeni.

Za vreme ovih praksi povremeno se javljaju blokade u nadijima, kao reakcije na konzumiranje droga, mesa, alkohola, itd. Blokade se mogu pojaviti ne samo u sušumni, nego čak i u idi i pingali (normalnim kanalima), ili u bilo kojem od četrnaest većih nadija, ili čak u bilo kojem od 72 000 nadija. Tokom blokade prana se kreće kao podivljala reka, provaljujući u svaku rupu i zakutak, tekući nekontrolisano u svim pravcima. Kada dođe do toga veoma je teško pomoći ljudima koji su dospeli u takvo stanje. Nisu se držali uputstava, nastojeći da izvode bande, mudre, itd. bez odgovarajuće pripreme. Takvi bi najpre trebalo da se vrate na normalan režim umerene ishrane, napuštajući sve negativne navike, pa tek onda da ponovo počnu sa treningom jed-nostavnog

dubokog disanja. Takođe, isprva ne bi trebalo da vežbaju zadržavanje daha. Potom polako, lagano, kako se telo normalizuje, i kako se kanali pročišćuju, možda nakon nekoliko meseci, oni mogu da počnu naizmenično nosno disanje sa zadržavanjem daha. Za ljude koji se nađu u takvoj nevolji veoma je teško pronaći pomoć, ukoliko ne sretnu učitelja koji je iskusio te stvari i koji će na prvi pogled razumeti u čemu je problem i znati da pruži odgovarajuću pomoć.

Komentar Bramanande: U prvoj fazi, prana se zadržava u trajanju dvanaest matri.

To je vreme kada se pojavljuje znojenje.

U drugoj (fazi) dvadeset četiri matre, i u trećoj trideset šest matri. Matra se smatra kao vreme koje je potrebno da se triput okrene kolenom ili jednom pucne prstima.

U stara vremena nisu imali sat. Za ljude tog doba najmanja vremenska jedinica je bila matra, koja traje približno tri sekunde. Tako vidimo da se u prvoj fazi prana zadržava u trajanju od trideset šest sekundi (dvanaest matri); recimo da je to pola minuta.

Drugi kažu da matra traje toliko vremena koliko je potrebno da tri puta udarite rukom o ruku. Treća definicija je da je to vreme koliko traje udah i izdah čoveka koji je u dubokom snu.

Oni su upotrebljavali različite definicije.

Prva faza pranajame je period od dvanaest i po disanja. Ta disanja su nazvana „pale”. Druge faze joge: pratjahara, darana, djana i samadi, samo su razvoj pranajame.

Ovde oni ne govore o fizičkom disanju, nego o prani koja je u sušumni. Kada prana ostaje u sušumni jedan i po minut, to se zove „jedno disanje” ili „jedna pala”. Kada prana ostaje u sušumni više od dvanaest i po disanja, to više nije pranajama, nego pratjahara.

To su tri faze pročišćavanja nadija. U prvoj se pojavljuje znojenje. U tom periodu, prana se zadržava dvanaest matri (približno 30 sekundi). Primetite da se zadržava prana, a ne dah. Držite pranu 30 sekundi u sušumni. Prana tu neće stajati duže od određenog vremena, jer tu su ogromna ograničenja. To je kao da držite zajedno dva pola od dva magneti, oni će odbijati jedan drugog. Na isti način, pozitivna sila sušumne i ne-tako-pročišćena energija od ide i pingale dolaze i potis-kuju jedna drugu. To je privremeno zaustavljanje za veoma kratko vreme. To se zove prva faza. Dobro zapamtite da „trideset sekundi” zadržavanja daha ne znači da fizički zadržavate dah toliko vremena. Ovde se misli na „zadržavanje daha u sušumni”.

Druga faza je zadržavanje od dvadeset četiri matre. U trećoj fazi prana ostaje u sušumni trideset šest matri (oko minut i po), ali pravi unutrašnji osećaj o vremenu izgleda kao večnost. Vreme više ne postoji; u tom stanju čak niste svesni ni da svet uopšte ima bilo kakvo značenje. Kada se povratite iz tog stanja, svet deluje kao iluzija, privid. Nemojte misliti da se ovo iskustvo pojavljuje jedino u sušumni. Zapravo, vi ovo zračenje osećate kroz celo telo, a ne samo u pojedinim delovima. Lokacija je data jedino da bi se vaš um lakše usredsredio. Isto je i kada se koncentrišete na čakre da biste stekli veću moć koncentracije. To pomaže energiji da teče kroz pravi kanal, što je najvažnija stvar za dostizanje mira. To je ono što se podrazumeva pod „zadržavanjem prane” u različitim fazama.

Upozorenje: nikada u jogi ne shvatajte ništa doslovno. Na primer, simbol Boga Šive je plešući Nataradž, koji predstavlja stvaranje i uništavanje, ples materije. Materija se menja svakog momenta: kada jedna čestica materije umre, ona postaje nova materija za nešto drugo. To se zove „Ples Šive”. Latice na čakrama su takođe simboli, koji ukazuju na tip zračenja energije. Te stvari su tako predstavljene da ih um može vizualizovati, one su samo pomoć za usmeravanje vaše

koncentracije. Zato nemojte da se zaglavite, upotrebite vizualizaciju da se vratite u stvarnost. U stvarnosti nikada nećete videti latice na čakrama. Ono što vidite je obrazac energetskih promena, promene talasne dužine, jer ćete u tim višim fazama prakse doživeti drugačija iskustva. Ti simboli su samo pomoć da usredsredite svoj um. Mnogi učenici joga greše što shvataju te simbole doslovno, pa kada ne dožive takva iskustva, oni misle da je celo učenje pogrešno. Ali, to je zato što se nikad nisu obratili svom učitelju kako bi stekli pravilno razumevanje.

U trećoj fazi, kada određene energije počnu da se razvijaju, može vam se desiti da počnete da pišete poeziju. Paralelno sa razvojem čakri možete postati vidoviti, ili razviti razne moći, ili se može desiti da doživljavate jedino unutrašnji mir, bez želje da se krećete ili družite sa bilo kime. Reakcije će biti različite, ali unutrašnje iskustvo uvek ostaje isto: svi će iskusiti mir i radost.

Kada se prana zadrži 125 pala (jedna pala je jedan i po minut), tada ona ulazi u bramrandru. Kada prana ostane u bramrandri približno 25 pala, to je pratjahara. Ako prana tu ostane tokom pet gatika (dva sata), to je darana. Ako tu ostane 60 gatika (dva i po dana), to je djana. Ako se zadrži dvanaest dana, to je samadi.

Ponovo želim da naglasim da mi ovde ne govorimo o fizičkom disanju, nego o tome koliko se dugo prana zadržava u sušumni. U fazi od dvanaest i po pala, prana ostaje jedino u nižim čakrama, i tada, kada se dostigne dvadeset ili trideset pala, prana ide do viših čakri. Kada je dostignuto 120 pala prana dostiže krunu. To znači da povećavanje dužine zadržavanja prane dovodi do toga da se ona kreće sve više i više, i to uzlaznom linijom.

Ne očekujte da će se to dogoditi samo nakon jednog ili dva tečaja ili putem dopisivanja, iako je to zapravo vaše prirodno stanje. To se može dogoditi danas, sutra, ili napredak može da izostane ako ste nesavesni. Sada možete biti puni entuzijazma, ali ako vas nakon završetka ovog intenzivnog tečaja zavedu sa sladoledom, picom, mladićima i devojkama, plesom i muzikom i čulnim uživanjima, tada ste gotovi – vairagja (nestrastvenost) će nestati. Stvari koje ste naučili tokom vaših praksi podižu nivo vaših vibracija; one stvaraju vatru. A vi sada kao da uzimate čašu vode i prospete je na vatru, gaseći je.

Tada ćete morati da počnete sve iznova. Sa takvim nastupom i stalnim novim počecima nećete previše napredovati. Ono što vam je potrebno jeste kontinuirana praksa. Ne idite previše brzo, kao na primer da radite vežbe svako jutro, podne, večer i ponoć tokom tri meseca, a onda tri godine ništa. Ako izaberete tako nagao pristup, neminovno će uslediti reakcija. To je kao kada neko podiže preveliku težinu uvis i prebrzo – nakon pet minuta on će morati da prestane zbog bolova u mišićima, a bolovi će se nastaviti i kada se vrati kući, dok će krajnji rezultat toga biti prestanak dizanja tegova. Takođe, sa previše pranajame doći će do povratnog udarca; uslediće strahoviti mentalni bol. Mnogi su morali da prekinu praksu jer su išli previše brzo i bol je za njih postao nepodnošljiv.

To se dogodilo mnogim učenicima. Krenuli su previše naglo, da bi iznenada naleteli na prepreku. A onda su morali da stanu i vrata se na staro, gde su nastavili da tavoru. U sledećem životu oni će sve početi iznova, dolazeći veoma brzo do faze gde su se zaustavili. Ali, ako nisu razvili viveku i vairagju, oni će se još jednom okliznuti i vratiti unazad. Ako vežbate samo deset pranajama na dan, onda vež-bajte samo deset; ako meditirate pola sata na dan, nastavite da činite tako. Čak i tada može doći do buđenja. Ako tako vežbate – malo po malo, svaki dan, tada će zbirni efekat biti mnogo bolji nego ako imate nekoliko meseci brzog rada, nakon čega napravite potpuni prekid

rada. Kontinui-rana praksa je najbolja.

(13) Utrljajte dobro u telo znoj koji se pojavi. To daje stabilnost i lakoću celom organizmu.

U prvoj fazi, kad počne znojenje, trebalo bi znoj dobro utrljati u telo – nemojte ga brisati. Ako tako radite, vi zapravo vršite praničku masažu.

(14) U ranoj fazi vežbanja jogi bi trebalo da jede hranu pomešanu sa mlekom i gijem (prečišćenim puterom). Ali, kada uznapreduje, ne mora više da se drži tih ograničenja.

U ranoj fazi kada se pročišćavate, trebalo bi da jedete samo hranu pomešanu sa pirinčem i gijem (prečišćenim puterom). Treba da izbegavate stvari kao što su so i začini. Toga morate da se veoma strogo pridržavate.

(15) Kao što lavove, slonove i tigrove krotimo postepeno, isto tako bi postepeno trebalo da ovladamo i pranom. Inače će ona ubiti praktičara.

Da li ste ikada videli tigra u cirkusu? Kako su oni izdresirani? Veoma, veoma polagano i pažljivo, uz posmatranje svakog izraza mačjeg raspoloženja. I čemu služi stolica ispred tigra? Ne samo za zaštitu. Kada tigar zagrebe šapom po stolici, stolica ne reaguje, pa je tigar, misleći da je stolica deo čovekovog tela, naveden da misli da je čovek jači od njega. Pa iako je tigar u stvarnosti jači, čovekov intelekt ga je ipak prevario.

Ista stvar je i sa pranom. Vi morate da pokušate da ukrotite pranu polagano. Nasilni metodi, prebrz pristup ili pristup bez određene ishrane i bez ispunjenja ostalih važnih uslova izazvaće reakciju. Baš kao što će nepravilno dresiran lav ili tigar povrediti čoveka. Ova strofa je upozorenje da se ne igramo sa pranom, ne sledeći sva pravila i propise.

(16) Vežbanjem pranajame (uz pravilnu hranu i odgovarajuću bandu) čovek se oslobađa od svih bolesti. Pogrešnim vežbanjem joge, jogi navlači na sebe sve bolesti.

Da li ćete se osloboditi svih bolesti ili ćete na sebe navući sve bolesti, zavisi od toga kako vežbate.

(17) Zbog pogrešnih vežbi pranajame, dah slabi, pa se otud javljaju kašalj, astma, bolovi u glavi, očima, ušima i razne druge bolesti.

Astma je teškoća s disanjem, ali tu teškoću ne izazivaju pluća. Astma se pojavljuje zao što prana nepravilno dolazi u disajni sistem, a isto tako i u pogrešnom smeru. Dijafragma ili drugi mišići se skupljaju umesto da se šire, ili je disanje plitko ili nepravilno na neki drugi način. Isto je i sa kijanjem i kašljanjem – oni su samo kretanja prane.

Pogrešne vežbe pranajame koje izazivaju poremećaje u prani izazvaće mnoge bolesti. Zato ste upozoreni da budete pažljivi. Nije mi namera da vas uplašim, već da vas navedem da vežbate sa pažnjom. To je kao upotreba motorne testere; morate da znate kako da je upotrebite, da se ne biste opasno posekli.

(18) On bi trebalo da postepeno udiše i isto tako postepeno da izdiše; takođe bi zadržavanje daha trebalo da bude postepeno.

Ne preko svojih sposobnosti. Samo ćete vežbanjem udisaja, zadržavanjem daha i izdisanja na proporcionalan način dovesti pranu pod kontrolu.

(18) Tako se dobijaju sidiji.

(19) Kada su nadiji pročišćeni, vidljivi su odgovarajući znaci, tj. telo postaje vitko i svetlo.

Vi ne osećate da je telo teško. Mi ne govorimo o fizičkoj težini. Vi ćete se osećati kao da samo što niste poleteli (bez krila, naravno). Laki i čisti. I tu je sjaj – koža, lice i oči će zračiti i iskriti.

To pokazuje da su nadiji pročišćeni.

(20) Ako su nadiji pročišćeni, jogi je sposoban da duže zadrži dah. Gastrična vatra postaje aktivnija, nada (unutrašnji zvuk) se čuje i on uživa u savršenom zdravlju.

Ako je dah zadržan na duže vreme (ne govorimo o fizičkom dahu), prana ulazi u sušumnu i u tom slučaju nastaje ravnoteža između desne i leve hemisfere mozga. Tada oba nadija, ida i pingala, funkcionišu naizmenično. To je ono što se podrazumeva pod „ovladavanjem dahom”.

Kada gastrička vatra postane aktivnija, vi možete pojesti čak i otrov. Neki ljudi čuju nada (unutrašnji zvuk), drugi imaju mogućnost da vide svetlost, dok neki mogu osećati neku vrstu mira, tišinu. Njihovi umovi ne žele da se kreću niti da čuju bilo šta – oni samo hoće da se odmaraju u tom iskustvu mira i tišine. Spoljašnja iskustva će se razlikovati od osobe do osobe, ali u svim fazama, bilo da opažate boje, svetlost, ili zvuke, jedna stvar je zajednička za sve: um je veoma stalozen i miran. To je osnovni znak da su nadiji pročišćeni. Sa druge strane, kada nema mira i um stalno luta, a vi ste nesrećni, ili u malodušnom raspoloženju, to pokazuje da se prana ne kreće pravilno, jer nadiji nisu pročišćeni.