



Svami Višnu-devananda je rođen 1927. godine u Kerali, u Južnoj Indiji. U Šivanandin ašram u Rišikešu, Himalaji, stigao je 1947. godine. Tu je živio i radio sa svojim učiteljom, Svami Šivanandom.

Mnogi su ga smatrali jednim od najvećih svetitelja tog doba, a naročito je bio vešt u pronalaženju i razvijanju posebnih sposobnosti svojih učenika. On ih je ohrabrivao i pružao im duhovni nadzor. Pod njegovim stručnim vođstvom, nedovoljno usavršeni i lošiji poklonici uspevali su da razviju svoje talente. Kao učitelj zapazio je kod svojih mladih učenika posebne sklonosti ka *hata jogi*, zbog čega je njegovo podučavanje bilo usmereno ka razvoju ovih skrivenih kvaliteta.

HATA JOGA PRADIPKA

KLASIČNI VODIČ ZA NAPREDNIJE PRAKSE
HATA JOGE (KUNDALINI JOGA)

sa komentarima

SVAMI VIŠNU DEVANANDE



baBun

BEOGRAD

2011

Naslov originala: *Hatha Yoga Pradipika*

© Prava na prevod za Srbiju

BABUN

Izdavač:

BABUN

Prevod:

Goran Sarvan

(Ynda Ryca Hyha za 126-156)

Lektura:

Goran Bojić

Štampa:

Lukaštampa

Tiraž: 319

Drugo izdanje

ISBN 86-83737-29-2

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 pozele 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 većito 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 učitelja 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 *rađasa* (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 metodi 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 veče 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 upotreбили 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 namerom 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 poštujuete 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.

¹ U ovom prvom prevodu ovoga dela na naš jezik mnoge sanskritske reči sam transkribovao direktno sa sanskritskog pisma i jezika na srpski jezik i pismo bez upotrebe engleskog kao posrednika, jer to smatram nepotrebnim, čak i otežavajućim, pošto je srpski jezik mnogo bliži i srodniji sanskritu nego što je to engleski. Ipak smatram da je u izvesnim slučajevima potrebna dodatna korekcija transkribovanih sanskritskih reči (i u engleskom i u srpskom), da bi se njihovo pisanje i izgovaranje uskladilo sa međunarodno prihvaćenim normama za transkribovanje sanskrita na latinična pisma. Osim toga, smatram ispravnim što nije naveden nikakav glosar, jer je ova knjiga zaista samo za najozbiljnije. Tokom prevođenja sam bio u nedoumici da li da uključim neki glosar, ali ipak smatram da je ispravnije da ostane ovako. Prim. prev.



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 najuzvišeniije
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, zaledeni 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 energetske 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 *mantr*e 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 Vašišhti:

„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 kru-



ga 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 samprađnata samadi, ili kontemplaciju gde je još prisutna svesnost dvojnosti.

Odatle pa nadalje, preostale tri faze predstavljaju asamprađnata 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, Kapitalika i mnogi drugi veliki sidasi, pobedivši vreme snagom hata joge, kreću se po svetlu.

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, dovođenjem 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 poznat. 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. Adidaivi-



ka 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 vodstvom gurua. U suprotnom nećete znati pravilnu upotrebu dijafragme.

Puko proučavanje knjiga neće dati željeni rezultat; morate da vežbate. 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 dodirrom, 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 empi-



rijski, 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 preopteretite 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, hrabrosti, 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 poznavaoци 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.