

# JOGA I VI

VEŽBE ZA OPUŠTANJE I PRIKUPLJANJE ENERGIJE  
ZA POČETNIKE I ZA ISKUSNE POKLONIKE

ESTER MAJERS



**baBun**

BEOGRAD

2012.

Naslov originala:

*Yoga and You - Ester Myers*

© Copyright na prevod za SCG

IP BABUN

Prevod

Gordana Strizović

Redaktura

Dragan Paripović

Štampa

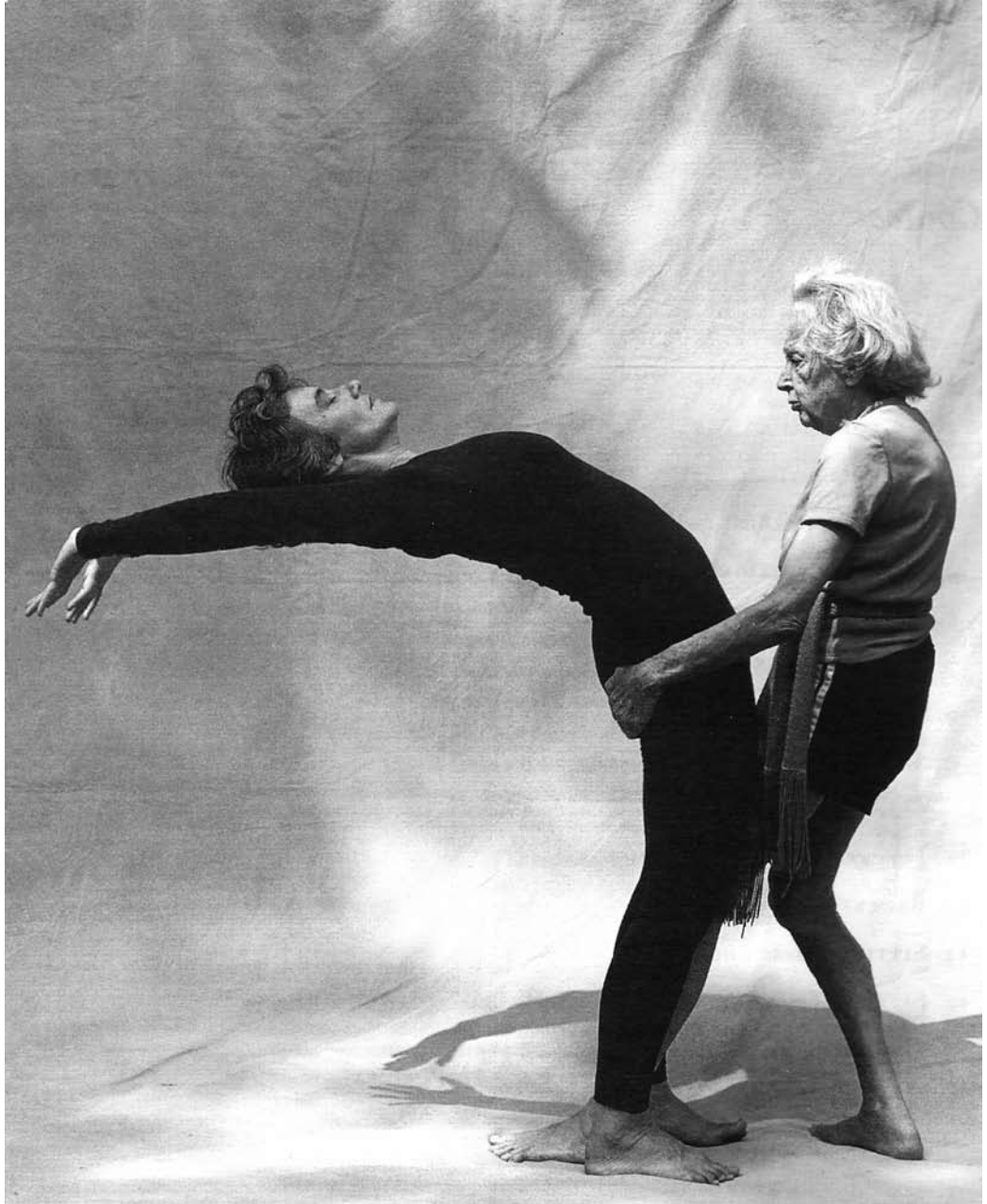
Lukaštampa

Drugo izdanje

ISBN 987-86-83737-27-7

## *Sadržaj*

UVOD	13
JOGA I NJENI KORENI	19
NA PUTU	31
VAŠE VEŽBANJE	41
OD POČETKA: OSNOVNI PRINCIPI	55
DUBOKO OPUŠTANJE	63
PRANAJAMA: SVESNOST DAHA	69
NAUČITE DA STOJITE	93
JEDNOSTAVNA ISTEZANJA	99
POZDRAV SUNCU : TALAS	109
STOJEĆI POLOŽAJI	121
OBRNUTI POLOŽAJI I RAVNOTEŽA NA RUKAMA	137
IZVIJANJE	171
SEDEĆI POLOŽAJI I PREKLOPI	193
UVRTANJE U SEDEĆEM POLOŽAJU	211
PREPORUČENE VEŽBE: NIZOVI	221
REČNIK SANSKRTSKIH TERMINA	243





*Mnogim ljudima čija ljubav, molitve  
i isceljujuća energija mi pružaju stalnu podršku  
i pomažu mi, a posebno, Vendi*





## *Zahvalnice*

OVA KNJIGA NE BI BILA moguća bez Vande Skaraveli (*Vanda Scaravelli*), koja mi je otkrila značenje безусловne ljubavi i čije su mi učenje i podrška pomogli da napišem ovu knjigu. Želim da joj se zahvalim na ogromnom uticaju koji je izvršila na mene, ali u isto vreme preuzimam na sebe punu odgovornost za dalji razvoj svog učenja i sadržaj ove knjige.

Htela bih, takođe, da se zahvalim mnogim sledbenicima koje sam obučavala tokom niza godina – posebno onima koji su ostali uz mene kroz sve moje uspone i padove, kao i instruktorima u svom studiju koji su mi pomogli da se razvijem i uzdignem, posebno Monici Vos (*Monica Voss*) koja je uvek bila tu da me sasluša. Ljudima koji su me vodili putem sopstvenog izlečenja, Ovenu Džejsmu (*Owen James*), Majklu Adamsu (*Michael Adams*), Meri Vajner (*Mary Weiner*) i mnogim drugima, kojima se takođe zahvaljujem. A posebno uspomeni na Džejson Dženga (*Jason Zheng*) koji mi je pomogao da stanem na sopstvene noge, ostavljajući po strani sopstvenu patnju.

Zahvaljujem se svojoj porodici koja me je pažljivo negovala kada je to bilo neophodno i koja me je nesebično podržavala na mom neuobičajenom putu. Kao i Edu, koji me je ohrabrio da kupim kompjuter i verovao u mene.



Hvala Paoli Skaraveli (*Paola Scaravelly*) i Džonu Koenu (*Jon Cohen*) za mnoge mirne i srećne sate provedene u njihovom domu.

Ova knjiga je nastajala u više faza. Moje prvo iskustvo sa pisanjem je bila brošura jednostavnih položaja. Moj sledeći poduhvat je bila “*Podloga, disanje i kičma*”, sopstveno izdanje priručnika za početnike, koji sam sastavila zajedno sa Lin Vili (*Lyn Wylie*). Lin mi je pomogla da pređem put od ideje o pisanju priručnika do njenog pretvaranja u konkretni tekst na papiru. Danita Haldorson (*Danita Halldorson*) je inicirala raspravu o joga učenju i njegovom današnjem značenju. Moj agent, Lusinda Vardej (*Lucinda Vardey*), koja je takođe instruktor joge, ohrabrila me je da napišem knjigu za ljude „na putu“, za sve među vama koji su se već oprobali u vežbanju joge. Sara Dejvis (*Sarah Davies*), moj izdavač, kao i zaposleni u Rendom Hausu, bili su strpljivi i puni podrške.

Rik Potruf (*Rick Pottruff*) i Rob Hauard (*Rob Howard*) nisu štedeli svoje vreme. Njihov čudotvoran dar je unapredio ovu knjigu.

Htela bih, takođe, da se zahvalim i tebi, čitaoče. Bez obzira da li tek počinješ sa jogom, da li joj se vraćaš ili želiš da proširiš i produbiš svoje sadašnje znanje, nadam se da ćeš otkriti radost, izazov i korist čineći jogu delom svoga života, i da će ti ova knjiga biti od pomoći na tvom putu.

ESTER MAJERS  
Toronto, 1996.

Joga i vi



## *Uvod*

**S**A INDIJSKOM FILOZOFIJOM sam se upoznala tokom gimnazije kada sam pročitala priču Rabindranata Tagorea. Rekao je da Istok može mnogo da nauči od Zapada, ali i da Zapad može da uči od Istoka. U to vreme sam bila usmerena na naučnu karijeru i nisam mogla da zamislim šta bi to Zapad mogao da nauči od Istoka. Upravo sam otkrila.

Počela sam da vežbam jogu 1972., dok sam boravila u Londonu, u Engleskoj. Bila sam deo eksperimentalnog projekta osnovanog pod pokroviteljstvom Filadelfijskog milosrdnog udruženja čiji je predsednik bio psihijatar R.D. Leng. Cilj udruženja je bio da pruži azil i obezbedi smeštaj ljudima koji bi inače bili hospitalizivani na psihijatrijskoj klinici, posebno obolelima od šizofrenije. To je bila jedna mešavina bivših pacijenata, terapeuta, profesionalnih instruktora i ostalih, poput mene, koji su jednostavno želeli da učestvuju u ovakvom eksperimentu. U duhu šezdesetih, mi smo pokušavali da srušimo pravila institucija i društvene norme. Hteli smo da stvorimo okruženje u kome će ljudi biti ono što jesu – da leče i izleče svoj duh i svoj um. Živela sam i radila u udruženju oko pet godina u prijateljskom okruženju. Kada sam otišla, osećala sam se, kako sam i očekivala, kao srednjevekovni iskušenik na probi. Pošto sam opstala, doživela sam

veliko pročišćenje i isceljenje. To je ujedno bila i klica većine mojih budućih uspeha i postignuća.

U udruženje su me privukli iskrenost, neposrednost i suptilnost iskustava. Postavljali smo sebi pitanja ko smo, gde smo, šta je svrha i suština naših života. Mnogo kasnije sam naučila da su ova pitanja suština učenja joge i da nam vežbanje pomaže da nađemo odgovore na njih i put ka sebi.

Artur Balaskas (*Arthur Balaskas*) je držao besplatan kurs *ajengar joge* u udruženju Arčvej. Primetila sam da mnogi ljudi oko mene udobno sede na podu. S obzirom da je meni to predstavljalo problem, upisala sam se na kurs, misleći da će mi joga to razrešiti. Odmah sam se oduševila. Godinu i po dana kasnije sam uzela časove kod Anđele Farmer (*Angela Farmer*). Kada je ona odlučila da uzme šest nedelja odmora, morala sam da nastavim sa samostalnim vežbanjem. Ispomagala sam nekom vrstom brošure sa vežbama, programom za nedelju dana, koje je sačinila Anđela. Nadam se da vas ova knjiga može voditi istim putem.

Kada je Anđela prestala da drži časove u Londonu, prešla sam kod Meri Stjuart (*Mary Stewart*). Suprotnost između moje dve učiteljice nije mogla biti veća. Anđela je visoka, gipka, poetična i fluidna; Meri je niska, jaka, sva kipti od energije. Meri me je zainteresovala za instruktorsku obuku. Tokom obuke sam vežbala sa Meri, Anđelom i Dianom Klifton, još jednom od starijih instruktorki *ajengar joge*. Obogatilo me je posmatranje različitosti ove tri žene. Otkrila sam da svaka od nas vežba i drži časove onako kako je raspoložena u datom trenutku; joga nas oslobađa da budemo ono što jesmo. U isto vreme sam uspela da, pod uticajem sve tri, razlučim suštinu učenja.

Leta 1975. sam provodila godišnji odmor u Torontu, kada mi je slučajni poznanik predložio da se vratim i osnujem školu joge. Nešto u meni je reklo „da“. Sledećeg proleća sam se vratila i otpočela da držim kurs *ajengar joge*, deo hata joge koji je modifikovao B.K.S. Ajengar (*B.K.S. Iyengar*), koja nikad ranije nije bila podučavana u Torontu. Bila sam u prilici da obučavam kako početnike tako iiskusne sledbenike. Bilo je zadivljujuće. Otkrila sam, takođe, koliki doprinos je Ajengar pružio jogi na Zapadu. Kombinacija precizne tehnike, snage, dinamičke energije i izazova da se pređe granica dodali su novu dimenziju vežbanju mnogim mojim mnogo iskusnijim polaznicima kursa.

Ovaj predeo, predeo bez misli, tišina nad tišinama, to je izvor.  
Zaboravljamo da smo svi tamo u svakom trenutku.

- R.D. LENG

1978. godine, dok sam u Italiji učila sa Donom Holeman (*Donna Holleman*), srela sam Vandu Skaraveli, autorku knjige „Buđenje kičme“. Ona je učila kod B.K.S. Ijenegara kao i kod T.K.V. Desikačara (*T.K.V. Desikachar*). Posle mnogih godina obuke kod njih, ona se osamostalila i krenula sopstvenim putem. Verujući svome telu, sledeći svoje disanje i svoju kičmu, došla je u „novi svet... svet bez želja i nadmetanja, u kome telo može da počne da funkcioniše prirodno i srećno, doživljavajući ekspanziju“.

Upoznala sam njenu ćerku i zeta koji su živeli blizu mene u Torontu i održala sam svoj prvi čas sa Vandom 1984., kada im je ona došla u posetu. Ona radi po sistemu „jedan na jednog“ i podučavala me je neprestano me držeći svojim rukama. Nisam baš razumela šta ona tačno radi, ali sam ponovo osetila jedno duboko „da“ u sebi. Njen dodir je bio potpuno pravilan. Moja kičma je počela da se oslobađa, a njen način istezanja i izduživanja je za mene bio potpuno prirodan korak. Iako u tom momentu nisam tražila instruktora, odmah sam osetila da je ona osoba koja će me odvesti dalje, još napred.

Naredne godine sam pohađala kurs na „Ramamani Ajengar institutu“ u Indiji. Na samom početku je delovalo pogrešno. Otkrila sam da sam kroz svoj rad sa Vandom nadrasla *ajengar jogu* i da sam sada bila na drugačijem putu. Trebalo mi je vremena da objedinim i sastavim ovaj „novi put“ i da se sa njim povežem. Takođe je trebalo da prekinem da se identifikujem sa ajengar metodom. To je bio bolan, težak i zbunjujući period, unutar mene same a i u svetu joga polaznika. Završilo se tako što sam prekinula kontakt sa udruženjem *ajengar joge* čije sam osnivanje potpomogla.

Poslednjih deset godina Vanda je podelila svoje vreme između Toronta i Firence i tako sam ja imala priliku da produžim svoj rad sa njom. Bila sam obasuta njenom ljubavlju podjednako kao i učenjem. Nikad nisam srela nekog ko me je prihvatao tako potpuno a, u isto vreme, zahtevao tako mnogo od mene. Mnogo kasnije sam otkrila da je ljubav suština ovog delovanja, koje počinje i završava se prihvatanjem sebe sa ljubavlju, svog tela, zemlje i zemaljske energije. Vanda je imala sedamdeset šest godina kada sam počela da radim sa njom. Njeno osnovno opredeljenje je bilo da svoj rad prenese drugim ljudima pre nego što umre. Ja se nadam da kroz moje učenje i pisanje ove knjige mogu da doprinesem ispunjenju te želje. Vanda nikad nije htela da nazove svoj rad

„Metod Skaraveli“ zato što je ona verovala da svako od nas mora da nastavi sopstvenim putem, posmatrajući sopstvenu unutrašnjost i otkrivajući granice sopstvenih mogućnosti. Nadam se da će ova knjiga pomoći da svako od vas otkrije sopstveni put i jogu koja mu odgovara.

Kada se osvrnem na godine vežbanja i učenja za sobom, nađem se u mislima na svojim počecima u Filadelfijskom udruženju. Vidim svoje časove i vežbe, slično kao i u udruženju Arčvej, „azilu“ u pravom smislu te reči, mirnom mestu u kome je sasvim moguće okrenuti se unutaranjem, disati, razmišljati, osloboditi se, lečiti i biti lečen.

Baš sam bila završila prvi koncept ove knjige, kada mi je dijagnostifikovan rak dojke. Imala sam dve operacije, biopsiju /uzimanje uzorka za analizu/ i mastektomiju /odstranjenje dojke/. Šok od operacije i dijagnoza su me iscrpeli i potrošili mi energiju, osiromašili njen izvor. Morala sam da prihvatim da je deo mene toliko slab i prestrašen da bi čak i pokušao da sedi mirno. Tokom ovog puta u mrak, joga, joga udruženje, prijatelji, porodica, pa čak i nepoznati ljudi, pružali su mi utočište - mesto gde sam mogla da potonem u svoju iscrpljenost, govorim o užasu, budem povređena, prestravljena, ranjiva i bezvoljna. Odluka koju sam donela na samom početku, da ispričam svojim polaznicima šta me je zadesilo, izložila me je u potpuno novom svetlu. Rezultat je bio pažnja i podrška koju nisam mogla ni da zamislim niti da dozvolim sebi u prošlosti. Tada sam otkrila da me okružuju neobično brižni i pažljivi ljudi, pa bih iskoristila i ovu priliku da im se ponovo zahvalim.

Trebalo mi je osam meseci posle operacije da se vratim pisanju. Odlučila sam se da pišem o svom iskustvu sa bolešću, jer mi je to izgledalo ispravno i istinito. Na nedavno održanom humanitarnom doručku na kome je prikupljan prilog za obolele od raka dojke pokazalo se da je to ispravna odluka. Ponovo sam se podsetila na tužnu i zastrašujuću statistiku. Brojni govornici su istakli da ovo oboljenje još uvek okružuje zid tišine i tako mnoge žene kroz ovo iskušenje još uvek prolaze sasvim same. Ako moja knjiga pomogne bar jednoj ženi da smanji svoju patnju, ispuniće svoju svrhu.

Međutim, problem koji iznosim nije samo moja priča i nije samo jedna bolest u pitanju. Svako od nas se u nekom trenutku

Ono što me ne ubije, čini me jačim.

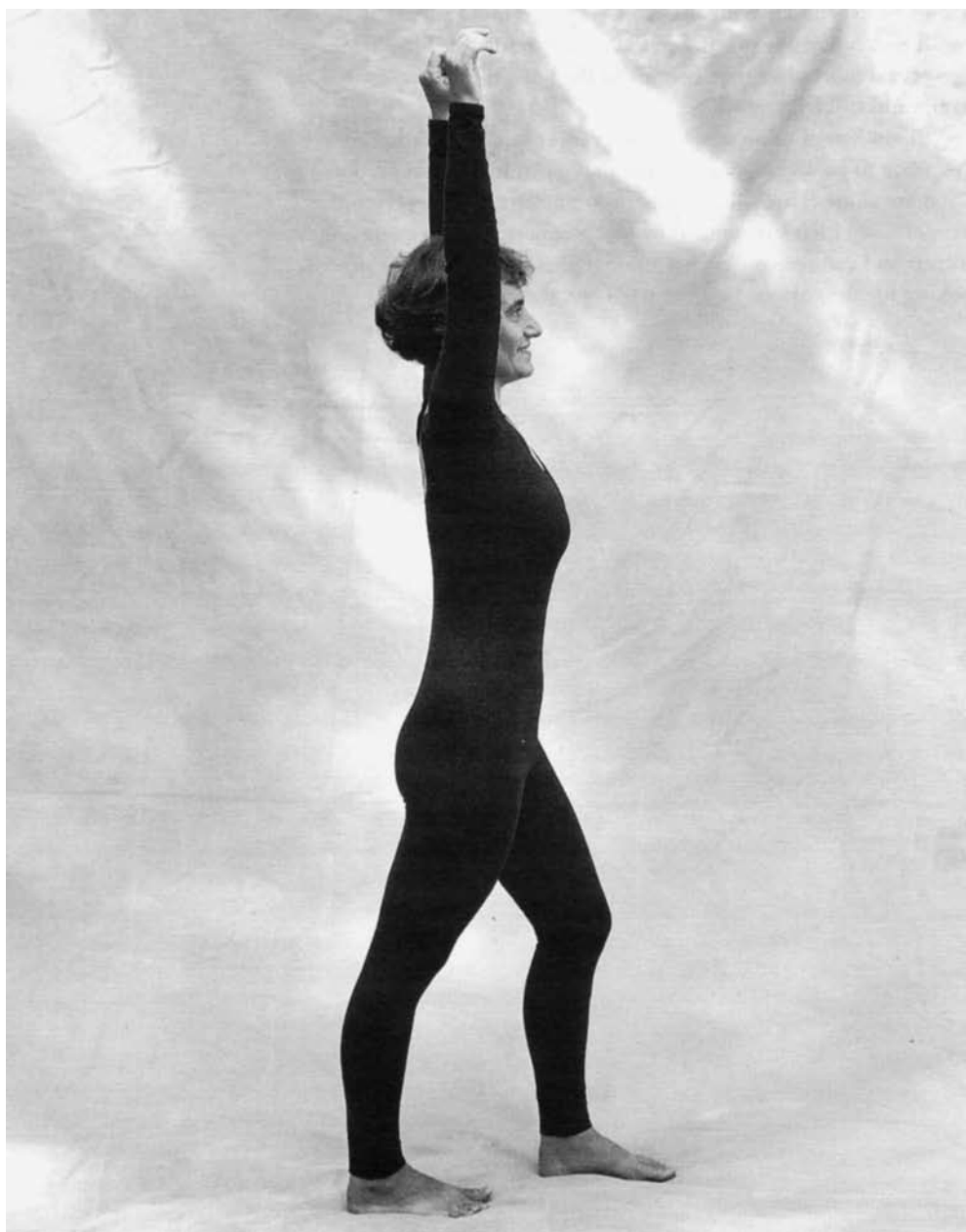
- ALBER KAMI

svog života suoči sa bolešću, gubitkom, strahom, a ponekad i tragedijom. U bilo kom trenutku života neki događaj može da nam poljulja tlo pod nogama i uzdrma naš sistem života. Jedan prijatelj mi je napisao: „Lako je reći ‘bez straha’ – ali nije ni malo lako naći to neustrašivo mesto u nama samima u kome možemo zbilja da posmatramo šta se događa i šta nailazi“. Joga i meditacija daju veće izgleda da se staloženo suočimo sa patnjom, da nađemo mirno mesto u sebi i tako pomognemo sebi.

Jedan od ciljeva duhovne prakse jeste mirno i dostojanstveno suočavanje sa izvesnošću smrti. Strah od smrti je jedan od uzroka bola i patnje. Za većinu ljudi reč „rak“ je povezana sa smrću, i logično da je i mene dijagnoza suočila sa mogućnošću prerane smrti. Taj ogromni strah i užas su mi pomogli da razjasnim sopstvenu svrhu postojanja, da naučim da živim život punije i strasnije, i da cenim svaki novi dan. Moja sposobnost vežbanja se postepeno vratila. Osećala sam se slobodnijom, lakšom i mnogo življom nego ranije. U isto vreme sam bila ranjiva, osetljiva i još uvek preplašena.

Jedna od polaznica mog kursa rekla mi je da je za nju rak poruka da treba da ide dublje. Ona mi je kazala da si, kad dođeš dotle, potpuno sam. Tokom meseci neizvesnosti, operacije i oporavka, bila sam okružena ljubavlju, podrškom, blagotvornom energijom, svetlom, molitvom i saosećajnošću. Kada se polaznik mog kursa otisne dublje u svoje vežbanje, tražeći odgovore, uvideće i sam da je jedini odgovor ljubav.





*Položaj ratnika*

## *Joga i njeni koreni*

**J**OGA JE NASTALA kroz potragu za duhovnošću i odgovorima na iskonska pitanja o smislu života. Svest o tome da je joga duhovno vežbanje koje je preživelo probu vremena pružice našem putu kontinuitet, bogatstvo i dubinu.

Reč „joga” potiče iz sanskritskog „*jud*” što znači „vezati, pripojiti, usmeriti i koncentrisati pažnju na, koristiti i primeniti”. Joga, prema svom izvornom značenju, jeste sjedinjenje individue ili njene duše sa vrhovnim bićem – Bogom. Joga znači mističko sjedinjenje, postati jedno s Bogom, slediti pravila ili vežbe koje vode tom sjedinjenju. Ona je bliska religijskom običaju pričesta, kao i savremenim psihološkim idejama o integraciji ličnosti ili njenoj celovitosti. Kroz vežbanje joge, mi podređujemo ili kontrolišemo sebe, disciplinujemo se, idemo putem koji nas dovodi do harmonije i ravnoteže. U tom procesu dolazi do povezivanja svih vidova našeg postojanja – fizičkog, emocionalnog i duhovnog – otkrivajući pritom našu povezanost sa zemljom, svemirom i sa ostalim ljudima.

Joga se razvila iz indijske filozofije i religije. Obuhvata takođe ideju o reinkarnaciji, razmatranje naših prethodnih postupaka (karma) u ovom kao i u prethodnim životima, koji su presudni za naše sadašnje fizičko, psihičko i duhovno stanje. Jedan od ciljeva joge jeste da nas oslobodi iz zatvorenog kruga smrti i ponovnog rađanja, koji je proizvod karme akumulirane tokom prethodnih života. Naša karma se manifestuje kao kombinacija genetskih predispozicija i osobina, modela ponašanja i prinuda. Vežbajući, možemo videti kako se ove reakcije aktiviraju u nama i kako

Lečenje je neprekinuti tok kretanja od pojedinačnog ka opštem i njihovom spajanju.

- DANA MARKOVA

možemo postepeno da oslabimo svoju težnju za ponavljanjem tih procesa. Međutim, vežbanje i držanje tela u jogi, kao i tehnika disanja, ne zahtevaju religioznost ili duhovno verovanje i obrede. Naprotiv, oni nas uče da moramo imati lični doživljaj vežbanja da bismo ga shvatili. Kada sam počela da vežbam jogu, otkrila sam da se mnogo bolje osećam, pa sam zato i nastavila. Tokom godina, moja iskustva su se proširila i produbila. Tek poslednjih nekoliko godina, postalo mi je važno tradicionalno značenje i svrha joge. Da bi se uvidela neophodnost uklanjanja negativnih osobina zaista nije neophodno verovati u reinkarnaciju.

#### KLASIČNI TEKSTOVI

Ne zna se tačno gde ili kada joga počinje. Arheolozi su otkopali figure koje sede u joga položaju, a stare su oko 2700 godina pre Hrista, a reč joga se pojavljuje u najstarijoj Indijskoj literaturi, „*Vedama*” (3000 do 1200 godina pre Hrista). „*Bhagavad gita*” (Božija pesma) i Patanđalijeve „*Joga sutre*” su najpoznatiji stari tekstovi o jogi. Na vrlo različite načine, svaka od ovih knjiga objedinjuje postojeće znanje i praksu.

Neki nude svoj izdah kao udah; i udah kao izdah; oni teže pranajami, harmoniji udaha i izdaha, i njihovo disanje je mirno.

*Bhagavad Gita*

„*Bhagavad Gita*” je deo epa „*Mahabharata*”, napisanog u vreme Bude, oko šestog veka pre nove ere. To je filozofska poema, slikovita i simbolična. U njoj su data različita tumačenja reči joga: ravnoteža uspona i padova, umešnost delovanja, najviša tajna života, izvor najvećeg blagostanja, spokojstvo, neprijemčivost i uništitelj bola.

Da bismo pronašli mir i prosvetljenje ne treba da napustimo svet ili svoje obaveze. Ovozemaljski život i duhovno uzdizanje valja da se odvijaju paralelno. „*Gita*” se još uvek koristi u Indiji kao vodič kroz svakodnevni život. Mahatma Gandi je u njoj nalazio i izvor i utehu.

Patanđalijeve „*joga sutre*”, za koje se pretpostavlja da su napisane između drugog veka pre nove ere i četvrtog veka posle Hrista, predstavljaju prve središnje opise joga filozofije i vežbi. Patanđalijev metod se ponekad naziva rađa joga, kraljevski put.

Četiri knjige koje čine sažeti aforizmi, a predstavljaju destilovanu suštinu joga učenja, zapisane na osnovu usmenog predanja iz starine. Patanđali definiše jogu kao „smirivanje neumornog uma”. Smirivanje uma je istovremeno cilj i metod joge.

Sušтина Patanđalijevog učenja je „osmostruki put” (aštanga joga) koji čine: **jama, nijama, asana, pranajama, pratjahara, darana, djana i samadi.**

Suštinu svih joga vežbi čine *jama* i *nijama*: moralni principi Patanđalijevih „*joga sutri*”. Kao što ćemo videti, ovi moralni principi, posebno nenasilje i odsustvo pohlepe, oslikavaju suštinu vežbi i položaja joge. Ovaj stav „bez bola, bez sticanja” filozofije joge stoji u oštroj suprotnosti stavu koji je glavno obeležje našeg doba, u kome su uspeh, spoljašnji izgled i rezultat jedino merilo vrednosti.

### *Jame*

Jame, uzdržavanja, jesu univerzalni moralni principi. Odnose se na osećaj odgovornosti u društvu i utiču na odnose sa okolinom. Pet jami su: nenasilje, istina, poštenje, čednost (vrlina) i odsustvo pohlepe (žudnje).

Prema Patanđaliju, vežbanje joge počinje nenasiljem kako u mislima tako i na delu. Ako uzmemo u obzir svu strahotu nasilja koje vlada u današnjem svetu, ovaj poziv na primenu nenasilja je neophodniji nego ikad ranije. Najočigledniji dokaz nasilja ili agresije u našem vežbanju jeste povređivanje. *Svaka* povreda koja nam se desi tokom vežbanja treba da nas zabrine. Ali i kad ne dođe do povrede, mi moramo da prepoznamo tragove agresije u sebi. Položaj koji zauzimamo tokom vežbanja joge jasno nam ukazuje na to da li smo agresivni ili opasni u svom životu, pružajući nam mogućnost da kroz vežbanje našu agresiju preobratimo u nešto finije.

Poštenje i odsustvo pohlepe su međusobno veoma bliski, a bliski su i nenasilju. Odsustvo pohlepe označava težnju za posedovanjem samo onoga što nam je neophodno, a poštenje je uzdržavanje od krađe i žudnje za nečim što drugi poseduju. Ove rđave osobine naročito se oslikavaju prilikom izvođenja vežbi asana, kao na primer onda kada nastojimo da uradimo pozu za koju nismo spremni, ili kada poredimo sebe sa drugim vežbačima. Toliko puta sam povredila svoja kolena samo zato što sam smatrala da, kao joga učitelj, moram da izvedem položaj *lotosa* bolje od ostalih. To me je vratilo unazad za skoro čitavih godinu dana. Svi smo mi nestrpljivi u nekom razdoblju svog života. Zato iz dana u dan moramo imati na umu da je vežbanje jedan evolutivni

Joga je umirivanje  
nemirnog uma.

– *Joga sutre*

proces koji se stalno odigrava i da usvršavanje određenog položaja nije cilj sam po sebi. Nije suština na silu učiniti položaj protivan mogućnostima sopstvenog tela i nema koristi od takmičenja sa samim sobom, ostalim vežbačima ili, pak, slikom u knjizi. Ali, voditi računa o sebi samom i poštovati svoje telo, nije lako naučiti.

Pravilo o čednosti ukazuje na to da je Patanđali držao do asketskog pristupa vežbanju joge. Dok se veoma mali broj polaznika kursa na Zapadu obavezuje na čednost, ovaj princip nas opominje da čuvamo svoju energiju, da se pažljivo ponašamo prema drugima, da pazimo kako ih dodirujemo i kako oni dodiruju nas.

Joga nas poziva da budemo iskreni prema sebi i poštteni na rečima i delu. Potrebno je da budemo svesni ko smo i gde smo. Telo nikada ne laže. Poze u vežbama nam ukazuju na naše moći i slabosti, naše talente i granice. One reflektuju naše stanje uma, pokazuju nam kada smo usredsređeni, a kada smo rasejani ili van ravnoteže. Vežbe iznose na svetlost dana naše najbolje kao i najgore osobine koje smo potisnuli ili ih poričemo. Mi možemo da naučimo da prihvatamo složene emocije poput besa, očaja, straha ili žalosti, kao i da se bavimo njima. Uostalom suština joge i jeste prihvatanje svoje ličnosti u celini. Vežbanje joge nas uči da se suočimo sa sobom pošteno i saosećajno.

Kvaliteti koje razvijamo kroz vežbanje osvetljavaju naš život. Kao što Natali Goldberg kaže u knjizi „Pisanje do koske”, ‘nemoguće je biti pošten dok vežbaš a onda odstupiti od toga, otići kući, glumiti finoću i zaobilaziti istinu. Ako čestito vežbaš, ta vrlina će krasiti i tvoj život’. Zapamtite, istina uvek prati nenasilje. Moramo naučiti da govorimo istinu i živimo istinito, da budemo svesni sebe, onoga u šta verujemo, na način koji ne škodi ni nama ni našoj okolini.

### *Nijame*

Nijame (discipline) se odnose na naš unutrašnji život i povezane su direktno sa angažovanjem vežbača. Nijame su čistota, zadovoljstvo, strogost, učenje i predavanje Bogu.

Mnogi polaznici kurseva danas kombinuju jogu sa dijetama i načinom ishrane. Neki u svoje vežbanje uključuju periode posta i čišćenja organizma. Sve to mora da bude pod kontrolom kvalifikovanog instruktora. Joga se takođe nalazi u sklopu

raznovrsnih terapijskih metoda, kao u stara vremena kada je fizičko i mentalno zdravlje bilo preduslov za bilo kakvo vežbanje. Čišćenje i pročišćavanje organizma uz vežbe i disanje mogu biti od pomoći u borbi protiv nekih oblika zavisnosti i zloupotrebe štetnih susptanci, a takođe pomažu i kod poremećaja apetita. Polaznici vežbi uočavaju da što više produbljuju svoje vežbanje, to lakše im pada da redukuju ili potpuno prestanu sa pušenjem, pićem ili prekomernim uzimanjem hrane i sličnim navikama. Pročišćenost je rezultat joga vežbanja.

Zadovoljstvo je aktivni princip koji prevazilazi odsustvo žudnje spomenuto kod jame. U okruženju i kulturi u kojoj se stalno insistira na tome da se stekne, kupi i potroši više neophodno je negovati osećanja poput zahvalnosti, izobilja, radosti i spokojstva. Mi učimo da prihvatimo sebe i svoje telo. Prihvatajući svoje granice i svesno radeći na njima dolazimo do većeg osećaja slobode i tako stvaramo čvrste osnove za svoje duhovno napredovanje. Vežbanje je način da ostvarimo bolje zdravlje, ravnotežu i postojanost.

Nijame takođe obuhvataju strogost ili *tapas*. Zapravo, doslovno značenje reči *tapas* je vrelina. Ovaj pojam obuhvata i psihičke kvalitete, kao što su bes i agresija, gorljivost ili oduševljenje. *Tapas* je protivteža zadovoljstvu i sprečava nas da utonemo u samozadovoljstvo. Po meni, *tapas* se ispoljava u vidu ljutnje i snažne ambicije. Mnoge knjige o meditaciji govore o tome kako treba postati svestan svog gneva (ljutnje) da bi ga se lakše oslobodili, ali ja nalazim da na neki način moram da ga ispoljim. U tom cilju vežbala sam borilačke veštine, pisala dnevnik i šetala. Karate mi je predstavljao bezbedan način da ispoljim ljutnju i da se na nju usmerim. *Dođo* je bilo mesto gde su moja ljutnja i glasni pokliči bivali obodreni i predstavljali čisti izraz duha. Otkako sam napustila borilačke veštine, (iz različitih ličnih razloga), nastojala sam da unesem ovu vrstu energije i u svoje joga vežbanje. Za mene je bitno da moje joga vežbe obuhvataju čitavu moju ličnost – ne samo mirni, tihi, ljupki deo mene. Kao instruktor, ja znam da, ukoliko to želite, možete da kanališete i izrazite svoju ljutnju i gnev kroz vežbanje i da postoje poze i tehnike koje vam u tome mogu pomoći.

U svakom položaju postoji tačka ravnoteže. Ako radimo manje, ne dostižemo svoj maksimum; ako radimo više, silimo se. Nalaženje te granice i zadržavanje na njoj predstavlja srednju

stazu koja održava u ravnoteži zadovoljstvo i težnju za izazovima, prihvatanje sebe i želju za razvijanjem. Svako od nas mora pronaći ravnotežu između pasivnog predavanja i aktivnog učestvovanja, a kada se ove dve krajnosti objedine onda postajemo jaki bez naprezanja i dinamični bez siljenja.

Proučavanje svetih knjiga ne služi samo intelektualnom uzdizanju, već i kao sredstvo samoposmatranja i duhovnog rasta. Nadahnuto čitanje neguje duh i pruža otpor slikama nasilja koje nas okružuju.

Vera u Boga se tradicionalno iskazuje kroz molitve i mantre. Čak i bez formalnog verovanja u Boga možete izabrati momenat u svakom danu kada ćete se zahvaliti za darove u svom životu.

### *Asana*

Asana se odnosi na sve joga položaje. U Patandalijevim joga sutrama asana znači mesto na kome jogin sedi kao *i* način na koji on sedi. Svi položaji zahtevaju našu punu svesnost o kontaktu našeg tela sa podlogom. Veza između položaja i podloge, koju ćemo istraživati kroz ovu knjigu, je sastavni deo značenja reči asana.

Prema Patandaliju, asana je istovremeno čvrstina i opuštenost. To je moguće postići kroz ublažavanje napora ili kroz uravnoteženost duha. Ideja da se čvrst i postojan položaj može postići ublažavanjem napora deluje kontradiktorno. Mi treba da naučimo kako da postignemo čvrstinu i postojanost bez napora i naprezanja.

Ravnomernost položaja se takođe postiže meditacijom na Anantu. U Hindu mitologiji Ananta je Zmija nad zmijama koja drži zemljinu kuglu i održava je u orbiti oko sunca. Ona simbolično predstavlja silu gravitacije. Neprekidnim usmerenjem na ovu silu mi dovodimo sebe u ravnotežu sa njom. Kombinacija ravnoteže i prepuštanja gravitaciji daje nam stabilnost i spokojstvo opisane u sutrama.

### *Pranajama*

Pranajama, vežba disanja, reguliše i harmonizuje dah i njegov ritam. Kroz vežbe disanja, prana ili energija se akumulira i uravnotežuje. B.K.S. Ijengar u knjizi „Svetlo joge” kaže: „Prana je dah života svih stvorenja u kosmosu. Sva stvorenja su rođena kroz

Smirenost, koja je preduslov za *samadi*, je stanje izuzetne i prirodne postojanosti, a prava postojanost ne može postojati tamo gde je napor.

- I.K. TAIMNI