

# Buđenje Višeg Ja

*„Suština joge je zapravo i istina o čoveku samom – da oseti unutrašnju uniju, duboki mir i da bude sam taj mir“*

Kada odgledate nekoliko klipova na You Tube-u u kojima se **Anand Mehrotra** obraća polaznicima Sattva Joga centra ili dok drži predavanja širom sveta, biće vam jasno zašto je opis Sattva joge na zvaničnom sajtu da je ona nešto *drevno i novo u isto vreme*. Mudrost i jednostavnost koncepta istine uz praksu služenja drugima, u kombinaciji sa brzinom i lagodnošću mladosti milenijuma u kome živimo je ono što karakteriše ovu školu i njenog osnivača.

Sublimirajući mudrosti različitih tehnika i škola joge, ovaj mladi učitelj i vizionar osmislio je koncept koji već duže vreme čeka da se ovaploti: stva-

ranje novih naraštaja učitelja joge koji će u okviru svojih škola širiti mudrost i ideje samilosti, radosti i duboke povezanosti, a ne samo tehnike joge.

Cilj Sattva centra, škole i učitelja koje obučava jeste da se uz njihovu pomoć stvori i iskusni celovitost na individualnom i kolektivnom nivou. Nastao pre desetak godina, ovaj centar se smestio u podnožju Himalaja u blizini rodnog mesta joge Rišikešu, odakle je i Anand Mehrotra. Osnivač je i Sattva joga akademije za holistička učenja gde se svi zainteresovani obučavaju, kao i humanitarne organizacije „Khushi Foundation“- sirotišta koje je smešteno u Rišikešu, u okviru koga je i škola.

Istražujući materijal za intervju, najveći utisak ostavlja neposrednost i jednostavnost koncepta gde je akcenat stavljen na osvešćivanje povezanosti, kolektivnog duha i mudrosti svakog od nas. Radost kojom Anand odgovara na pitanja svojih učenika je osvežavajuća.

Intervju započinjemo pričom o zanimljivom putovanju koje je za Ananda i njegove saputnike bilo transformišuće iskustvo na više nivoa.

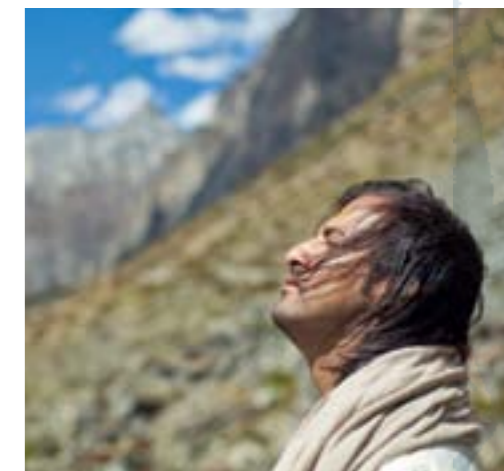
*U jednoj tački života odlučili ste da se otisnete motorom na putovanje u Himalaje. Opasna avantura je glavna tema nagrađenog dokumentarca The Highest Pass (Najviši prolaz). Šta je bila glavna motivacija za ovo putovanje?*

Još kao dete bio sam očaran misterijama prirode i avanturama koje ona nudi. Put na Himalaje smatra se Svetim gralom u Indiji - ovaj put jedna je od najtežih i najizazovnijih svetskih moto-trasa. Inače, sklon sam povlačenju u prirodu i mirnom sjedinjavanju sa višim sopstvom. Veoma rano počeo sam da putujem svetom i da predajem, pa su mi ova povlačenja vraćala unutrašnju tišinu, praznila um i otvarala prolaz kroz unutrašnji duhovni kanal. Prvobitna zamisao bila je da se na Himalaje otisnem sam, u nepoznato. Imao sam slobodno vreme između predavanja u Americi i Evropi, pa sam želeo da se vratim u Indiju, gde inače živim. Adam Šomer, prijatelj i moj učenik, inače režiser filma *The Highest Pass*, želeo je da mi se pridruži kako bi što duže mogao da spoznaje drevna učenja. Tada sam mu izneo svoju zamisao o putovanju, što je on oduševljeno prihvatio, iako nikad nije vozio motor. S obzirom na to da su Himalaji nezaboravna destinacija, odlučio sam da i drugima omogućim poniranje u višu svest, pa sam formirao sedmočlanu grupu. Intuitivno sam osećao da je ovo putovanje, prepuno opasnosti i iskušenja, ipak veoma moćna priča koja će nam promeniti život. Osnovna zamisao dokumentarca nije da nas predstavlja kao hazardere i mačo tipove, već da svetu pokaže kako je život jedna velika nepoznanica koju mi produbljujemo svojim konfliktima i neurozama nastalim baš iz straha od nepoznatog. Film je i metafora o strahu, navodi na razmišljanje o sopstvenim ograničenjima koja paralizu i vezuju, o čemu govore i drevne Vede. Najviši prolaz nastao je spontano, bez scenarija ili bilo kakve prethodne pripreme, a ipak je uspeo da dodirne mnoga srca. Opasne litice Himalaja, razlivene reke, sneg, led, nizak nivo kiseonika - samo su neke od stvari sa kojima smo se suočavali. Obišli smo i Ladak - zemlju poznatu kao Mali Tibet, koja obiluje planinskim jezerima i drevnim manastirima. U ovoj zemlji su takozvane

Oči svekolikog ljudskog saznanja baziranog na mističnim proročanstvima. Promovišući film obišli smo mnoge zemlje, a publika je bila duboko dirnuta porukom. Gledaoci su imali osećaj da se film baš njima obraća, bili su inspirisani za poniranje u Duh i srce.

*Koje su glavne karakteristike Sattva joge?*

Sattva joga je holistički put joge. Kroz moje iskustvo, učenja i praksu, reč joga označava uniju, sjedinjavanje sa tom unijom (celinom). Kada praktikujemo jogu, dešava nam se kroz ne-



*Ljubav ćeš pronaći u tišini sadašnjeg trenutka jer ona je upravo to i odatlje se rađa prirodna zahvalnost*

miran um da se nalazimo često u stanju isključenosti i odvojenosti. Sattva je iskustvo jedinstvenosti, gde smirenost i pokret egzistiraju zajedno. Ona uključuje sve tantričke prakse joge, Hatha jogu (statičke, dinamičke i Vijnasa aspekte), Kundalini jogu - Šakti jogu koja oslobađa i podiže kundalini energiju (kako bi podigla naš beskonačni potencijal). U Sattvi koristimo krije - to je joga suptilne energije - rad sa električitetom u telu na čelijskom nivou, gde prefinjujemo i prerađujemo naš energetski omotač kroz dah (*Dharana*) i specifične prakse; koristi se i Laja joga (*Laya*) - to je *flow* aspekt ove jogičke prakse, koji u Sattvi služi da spoji prelaze u asanama, krijama i kundalini krijama, a sjedinjava harmoniju u nama kroz slobodan pokret. Sam termin Laya označava slavljenje srčanog centra. Zatim imamo i Nada jogu - jogu zvuka i mantrе jer zvuk stvara neverovatnu moć u isceljivanju. Sattva joga sadrži i Pranajamu - drevne tehnike disanja i ima duboki uticaj na fizički, mentalni i spiritualni nivo gde uviđamo kako dah utiče na

nas i kako mi utičemo na dah. Neizostavni deo Sattve je i meditacija koja uključuje razne tehnike - bitisanje u tišini, vođenu meditaciju ili meditaciju sa meditativnim krijama. Takođe, u Sattvi je akcenat na Bhakti jogi, jogi konekcije i duboke devocije koja nas uči kako da živimo tu konekciju kroz iskustvo ljubavi. Gjana (*Gyana*) joga označava neuslovljenost uma, transcendovanje svih dogmi i dogmatskih učenja koje kreiraju ograničenja, držeći naš ego u identifikaciji. U sklopu Gjane joge izučavaju se drevni tekstovi o jogi, ali i moderna otkrića kvantne fizike koja potvrđuju korelaciju sa jogičkim učenjima. U Sattvi imamo i Karma jogu - jogu služenja radi služenja samog, bez ikakvih očekivanja jer joga bez služenja i nije joga, u njoj učimo i kako da budemo posvećeni služenju u cilju uticaja na svet oko sebe. Radža (*Raja*) joga je joga duboke meditacije i samim tim predstavlja neodvojivi deo Sattva prakse, gde Sattva učenik ima svoju ličnu meditativnu praksu sa tehnikama koje mu najviše odgovaraju. Za mene je Sattva

put bivanja, ona pokazuje kako drevni mudraci žive istinsku praksu.

*Šta je vaša misija u Sattva jogi?*

Ja bih to nazvao vizijom Sattva joge. Ona svetu nudi nešto sasvim novo i kompletno. Sattva je put koji uključuje i transcuduje mnogo toga. Vizija je da se zaista probude i osveste lideri koji su nosioci svetla svesnosti širom sveta. To su individue koje bi



praktikovale, iskusile i širile svest o jogi. Oni su i pokretači promena, ne pretenduju ni na kakvu titulu, niti sebe nazivaju nečim, vođeni su željom da služe i pomažu drugima na putu ka najvišem stepenu harmonije. Svrha vizije Sattva joge je da stvori mogućnost da svet vidi i upozna dublju dimenziju joge, kako spoljašnju, tako i unutrašnju. Osobu ne čini jogijem praktikovanje Pozdrava Suncu ili odlazak u teretanu, joga je način života. Sattva praksa omogućava svakom čoveku da iskusi samu suštinu joge, a to je zapravo i istina o čoveku samom, da oseti unutrašnju uniju, duboki mir i da bude sam taj mir. Takođe, kroz tu unutrašnju uniju čovek postaje sa-

osećajan, postaje svetlost... Sve su ovo buđenja koja karakterišu osobu osvetljenu iznutra. Na taj način transformisalo bi se čitavo društvo. To je vizija Sattve.

*Kako zaista možemo razumeti pojmove zahvalnosti i ljubav?*

Ljubav i zahvalnost su neodvojivi pojmovi. Umesto da pokušavamo da razumemo ljubav i zahvalnost, treba da se fokusiramo na to da ih osetimo i iskusimo. Tek onda se razvija prirodna spoznaja. Ona nije ograničena mentalnim konceptima ljubavi i zahvalnosti. Drugim rečima, ne postoji prečica za ljubav. Mi stalno pišemo o ljubavi, pevamo o njoj, kačimo na Facebook srca, a da pri tom nismo svesni šta je ona zapravo, upotrebljavamo je samo kao reč. Osobi kojoj kažemo volim te, često kažemo i

mrzim te – danas volimo, a sutra mrzimo. Na nivou uma, ove dve emocije su dve strane istog novčića. Slično je i sa zahvalnošću. Kažemo da smo zahvalni, ali smo zapravo konstantno puni strahova. Naš um je neprekidno gladan i stalno traži još. Joga nas vodi ka transcendenciji konceptata o ljubavi i zahvalnosti. Ljubav je i vazduh koji udahneš dok čitaš ovo. Upravo taj dah je ljubav. Ovo iskustvo koje sad imaš, iskustvo daha je ljubav. Samo tvoje postojanje je ljubav. Ko si ti bez ljubavi? Došao si iz univerzalne (bezuslovne) ljubavi, egzistirao kroz nju i kroz ovu ljubav ćeš se vratiti. Tvoj život je često pun bola, gubitaka i neprijatnih iskustava, ali to ne znači da u njemu,

u svakom trenutku, nije prisutna ljubav. Nju ćeš pronaći u tišini sadašnjeg trenutka jer ljubav je upravo to i odatle se rađa prirodna zahvalnost. Iskustvo ljubavi je praćeno osećajem zahvalnosti.

*Kako možemo postići buđenje našeg istinskog Sopstva (višeg ja)?*

Buđenje našeg istinskog Sopstva se može desiti i u ovom momentu. Gde god da si, sada, i čitaš ovo, usmeri svoju pažnju u samog sebe i vidi onog koji vidi. Kada je taj unutrašnji posmatrač viđen, to je buđenje našeg istinskog Sopstva. Ovo buđenje se ne može odvijati bez ovladavanja umom, a za to je neophodna redovna praksa. Ta praksa je osmišljena na način koji bi nas doveo iza granica uma kako on ne bi uvek vladao nama i da se ne bismo izgubili u njegovom poimanju vremena i njegovim slikama. Joga (i Sattva joga) je nauka osmišljena za buđenje svesnosti, istinskog Sopstva, a takođe pomaže i da se ta budnost održi. Sve počinje meditacijom. Tako se podiže vibracija koja se poklapa sa probuđenom energijom. Oslobođamo se impresija nižeg uma – nismo više uslovljeni. Um se utišava, a prirodni proces posmatranja tog postojanja u sadašnjem momentu počinje. Na ovaj način postajemo sposobni da vidimo svest, da sebe vidimo kao tu svest, da vidimo ko zaista jesmo. To je ono čemu nas joga uči.

*Da li svi imamo potencijal da budemo probuđeni, kroz snagu volje, napor, rad i posvećenost?*

Da, definitivno! Svi mi imamo potencijal da budemo probuđeni, ali ishod zavisi od unutrašnje težnje. Da li smo zaista iskreno zainteresovani za to? Da li zaista želimo da budemo probuđeni ili želimo samo da nas drugi vide kao probuđene? Ili mislimo da ćemo biti popularniji i voljeniji ako smo probuđeni? Ukoliko je ovo naša namera, odgovor je NE: ne možemo biti probuđeni na ovaj način. Iako svi imamo potencijal, samo oni koji

su iskreno zainteresovani za buđenje doživće veliko otvaranje – spoznaju, a ona nije nikada polovična. Ne možemo da odgovorimo na to da li će svi biti probuđeni. Sattva joga nudi praksu osnaživanja volje, posvećenost i rad na sebi. Ta praksa se ne sme odvijati nesvesno i samo zato da bi se reklo da je praktikujemo. Obavljajući ovu praksu doživljavamo iskustvo i sami postajemo to iskustvo. Dok se to iskustvo odvija u nama, postajemo spontani i tihi iznutra. Tada dopuštamo milosti da prirodno teče kroz nas i u tom trenutku uviđamo da je to iskustvo ono čemu smo težili. Taj kontinuitet budnosti je buđenje samo po sebi.

*Šta je, po vašem mišljenju, najvažnija poruka koju prenosite svojim studentima i zajednici?*

Moja poruka se ne bazira na nekoj dogmi, sistemu verovanja ili određenim identifikacijama – ja jednostavno nudim ogledalo, ogledalo u kojem će ljudi da vide sami sebe. Kada si sposoban da vidiš ko si zaista ti, tada se dešava prirodna promena unutar tebe. Kada se ti menjaš, menja se i zajednica oko tebe, a kada se menja zajednica, menja se i svet. Živimo u veoma važnom i moćnom vremenu, vremenu punom potencijala za duboki rast gde se sve dogmatičke tradicije ruše. Ruše se i stari sistemi verovanja koji su nas držali podalje od osvećenja. Ovo su uzbudljiva vremena velike revolucije na ljudskom nivou, u svakom od nas. Učenja Sattva joge nude alate te unutrašnje revolucije gde će sve blokade i uverenja pasti u svetlosti buđenja našeg Višeg Ja. Dokle god ne iskusiš istinu onoga ko si ti, bez obzira na to šta gubiš ili dobijaš u životu, dotle ćeš biti potčinjen i zarobljen u neznanju. **Tada ne možeš da doživiš ekstazu. Iskustvo slobode je ono čemu težimo u svojoj pravoj prirodi, a jedino spoznaja te istine će nas osloboditi. Vreme je da prestanemo da odlazemo i počnemo da otkrivamo.** S



## PROBAJTE I VI...

Monja Švec, Sattva i Hatha joga instruktor, predstavlja tehniku Sattva joge na našim prostorima kroz predavanja i tematske radionice, individualne i javne časove. „Jedna od osnovnih premisa na kojoj počiva Sattva joga jeste da se tokom obuke ne sertifikuju jednostavno instruktori joge, već i da im se prenesu kompletna znanja utkana u jogičku filozofiju i tradiciju“, kaže Monja. Objavljuje nam i o razlikama u odnosu prema jogi na Zapadu i Istoku: „Joga kao duhovna nauka ne poznaje granicu između Istoka i Zapada. Dokle god je čovekov um ispunjen nemirom, rađa se neizbežna potreba za jogom ili, s druge strane, za kontrolom. Svakako da postoje ljudi koji danas žive u američkim, evropskim i drugim neindijskim podnebljima, pa nisu nikad čuli nešto više o jogi, ali su svojim nesebičnim služenjem čovečanstvu i iskrenom ljubavlju prema Bogu, dostigli

određeni nivo osvešćenosti i ovladali nemirnim bujicama uma kroz spontanu transformaciju i transcendenciju. Upravo je to i vizija Sattva joge koja pojedincu, a posebno zapadnjačkom umu, nudi duboka drevna filozofska učenja i otvara vrata za nešto što već odavno postoji u nama. Važno je gde se nalazi pojedinčeva svest u svakom momentu onoga što praktikuje, bilo da je to kroz samo opuštanje tela i uma, ili kroz potpuno povlačenje čula i sjedinjavanje sa božanskim. To je čisto kosmički čin – duhovno i telesno jedinstvo. Na nama je da učenja prepoznamo kroz predani rad i zahvalnost.“

*Više informacija o Sattva jogi možete dobiti na 061 310 46 78, [www.sattvaconnect.com](http://www.sattvaconnect.com) ili na e-mail: [monjasvec@gmail.com](mailto:monjasvec@gmail.com). Zainteresovani se mogu oprobati i na individualnim časovima u Novom Sadu, u holističkom Centru Ultrawell, Gogoljeva 13a.*