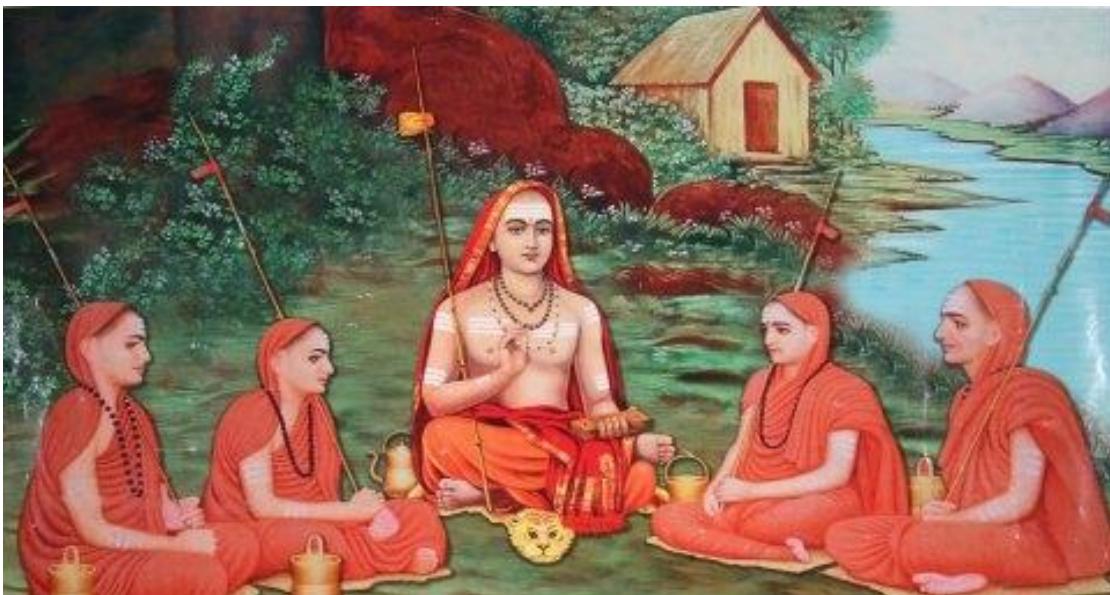


# Joga biltén

Broj 71, juli 2024.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: BIHAR JOGA KLUB

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syaе.eu](http://www.syaе.eu)

# Sadržaj

Pravi učenik .....	3
Guruova lila .....	6
<i>Moja iskustva u jogi – Guru kripa</i> .....	10

# Pravi učenik

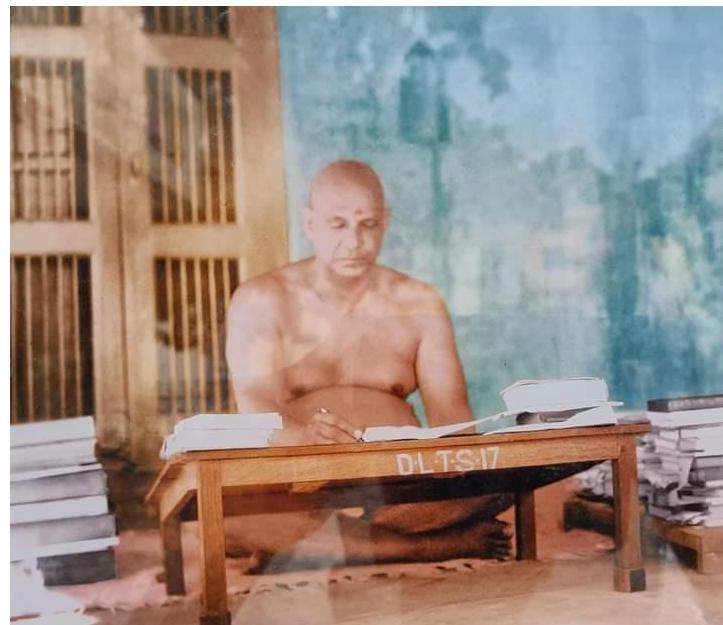
## Iz učenja Svami Šivanande

(Yoga Magazine, juli 2006.)

Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

**P**ravi učenik je onaj koji sledi instrukcije gurua do tančina i svim srcem, i koji do kraja svog života prenosi učenja gurua dušama manje razvijenim dušama koje su na putu.

Pravog učenika zanima samo božanska priroda gurua. Ne interesuju ga kako se guru kao ljudsko biće ophodi. Za njega je guru njegov guru, bez obzira ako se ponaša nekonvencionalno. Uvek imajte na



umu da je prava priroda sveca nedokućiva. Ne osuđujte ga. Ne merite njegovu božansku prirodu neodgovarajućim metrom svoga neznanja. Ne kritikujte guruova dela koja

dolaze iz njegovog širokog, univerzalnog gledišta i viđenja.

Guru podučava kroz lični primer. Njegovo svakodnevno ponašanje je živi ideal za učenika koji ume da vidi. Njegov

život je živa propoved iskrenom učeniku. Kada je u stalnom dodiru sa njim, učenik upija vrline svog gurua. Na taj način se učenik postepeno oblikuje. Učenik posle nekog vremena postaje kao njegov guru,

time što do kraja sledi uputstva koja mu on daje.

Najbolji način da iskažete svoje divljenje prema guruu je da sledite njegov plemeniti primer. Živite idući po koloseku koji je on pokazao. Neka vam on

bude ideal. Potrudite se da sebe izgradite po tom modelu. To će biti najefikasnija puđa svom gurudevu i najveća guru dakšina.

Guru će dati duhovne savete samo onom aspirantu koji je gladan slobode, koji u potpunosti sledi šta šastre nalažu, koji je savladao svoja čula i strasti, koji ima smiren um i koji ima čestite kvalitete kao što su milosrđe, kosmička ljubav, strpljenje, skromnost, istrajnost, trpeljivost i poštenje. Uvođenje u tajne Brahmana urodiće plodom jedino kada um učenika postane čist i bez želja.

Lični ego, predrasude, omiljeni stavovi i sebični interes - mora sve to da se odbaci. Sve to stoji na putu ostvarenja guruovih učenja i instrukcija. Gurukripa počne da radi tek kada se u potpunosti predate guruu. Najosnovnije i najvažnije osobine koje kvalifikuju jednog istinskog učenika su intenzivna devocija prema guruu i verno se pridržavati guruovih

učenja. Milost gurua se spušta na one koji se osećaju krajnje ponizno i koji su mu verni. Učenik koji ima veru u gurua se ne raspravlja, ne misli i ne rezonuje. On se jednostavno povinuje, povinuje, povinuje.



Niža priroda se mora detaljno obnoviti. Aspirant kaže svom učitelju: „Želim da radim jogu. Želim da uđem u nirvikalpa samadhi. Želim sa sedim kraj vaših stopala. Ja sam vam se predao do kraja.“ Međutim, on ne želi da promeni svoju nižu prirodu i svoje navike, staru narav, ponašanje i ophođenje. Lični ego, unapred stvorena uverenja, omiljene ideje, predrasude i sebični interes mora

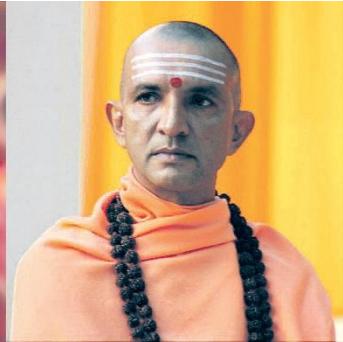
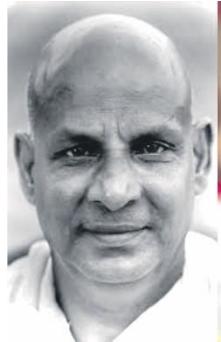
da se odbaci. Sve to stoji na putu da se ostvare i sprovedu učiteljeva učenja i njegova uputstva.

Položite pred gurua sve tajne svoga srca. Što se više to čini, guru će imati veće simpatije prema vama, što znači da ćete imati više snage da se borite sa iskušenjima. Božanska milost dolazi

samo kada u aspirantu postoji prava težnja, tada je on spreman da je primi. Najbolji učenik je kao benzin. Čak i iz daljine će smesta reagovati na varnicu guruovog duhovnog saveta.

Učenikova predanost guruu i guruova milost su isprepletene.

Predanost  
privlači  
guruovu  
milost, a milost  
gurua učini  
učenikovu  
predanost



Potpunom. Guruova milost radi u vidu sadhane aspirantove. Ako se aspirant uporno drži svog puta, to je zbog milosti gurua. Ako se odupre iskušenjima kada ga napadnu, to je zbog milosti gurua. Ako ga ljudi primaju sa ljubavlju i poštovanjem, to je milost gurua. Ako dobije ohrabrenje i snagu u momentima očaja i beznađa, to je milost gurua. Ako prevaziđe svest o telu i počine u svom blaženom Sopstvu, to je milost gurua. Osećajte njegovu milost na svakom

koraku i budite iskreni i otvoreni prema njemu.

Istinsko učeništvo širi vidike i rasplamsava duhovni plam. Ono budi latentne sposobnosti. To je krajnje neophodno na putovanju kroz duhovni put na kraju kog guru i učenik postaju

jedno. Guru blagosilja, vodi i inspiriše učenika. On mu prenosi svoju duhovnu moć.

On ga transformiše i oduhovljuje.

Ukoliko učenik nastavi da živi pošto guru napusti svoje smrtno telo, on treba da ostatak svog života vodi striktno po učiteljevim uputstvima i da živi da bi ih prenosio drugima time što ih sâm praktikuje. Pravi učenik je onaj koji uz samokontrolu i duhovnu viziju služi svog gurua sa atmabhavom. Pravi učenik je onaj koji služi svom guruu do kraja svog života.

Guru purnima 21. juli 2014. dan obilja   
guru kripe za učenike i aspirante

# Guruova lila

*Svami Satyananda Sarasvati*

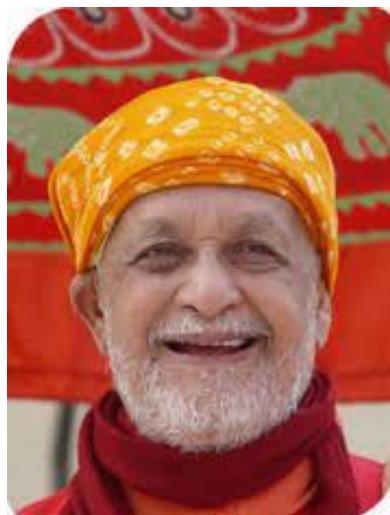
(Yoga Magazine, juli 2008.)

## Ko je guru?

Guru je duša. Svako ima dušu. Neko ima široku dušu, neko ima stegnutu dušu, neko ima svetlu dušu, neko ima mutnu dušu. Onaj čija je duša sačinjena od svetlosti je guru. Telo nije guru. Duša koja prebiva u telu je guru, a ona se štuje, a ne telo.

Ni učenik nije telo. Duša u vama je učenik. Telo i duša su dve različite stvari isto kao što su ova kuća i ja dve različite stvari. Ja živim u ovoj kući, ali da li sam ja kuća? Ne, mi smo različiti. Telo se zove *deha*, a onaj koji živi u njoj se zove *dehi*, atman. Postoje neki ljudi čiji je atman, duša, prosvetljena i velika. Neke duše su tamne, neke demonske, neke božanske, neke svetačke. Atman je kvalitet, a onaj čija je duša veoma kvalitetna se naziva guru.

Guru je onaj koji daje svetlost, koji odagnava mrak. Spoljašnji, fizički odnos



sa guruom i učenikom nije ništa. To je ono što može da se vidi očima, i ništa više

od toga. Pravi odnos je duševni, a duše su u vezi putem bhakti i šradhe, devocije i vere. Taj odnos se ne stvara živeći sa guruom, već kroz devociju i veru. Kada učenik ima devociju i veru prema guruu, on ne mora da bude u njegovom fizičkom prisustvu. Za duše ne postoji fizička udaljenost. Struja može da stigne u vašu sobu iz udaljene električne centrale. Ona je uvek tu, iako struja ne pripada sobi, iako su polovi struje različiti. Za telo postoji udaljenost, ali ne za dušu. To je istina, ali to razumeti i to doživeti su dve sasvim različite stvari. Da biste to doživeli treba bez prestanka da

duboko razmišljate: ko sam ja, šta je moja duša? Da li sam ja žena? Ne, nisam, moje telo je telo žene. Vi ste nečija žena – a to je fizički odnos. Ali duša u vama nije ni ženska ni muška, nije ni hindu, ni

musliman, nije ni marvar i Bihari. To je samo duša. Duša nema ni rasu, religiju, ni državu, jer ona je u vidu svetlosti.

Forma duše je svetlost. To se zove *satjam-śivam-sundaram* (istina-sreća-lepota) ili *sat-ćit-ananda* (istina-svest-blaženstvo). Međutim, u realnosti, da bi živeli u svetu, nama neko treba da pokaže put. Zato se, da osvetli put, pred učenikom pojavi guru, u onom obliku u kom on želi da ga vidi, u telu.

20. avgust, 2000.

### *Kakva treba da bude vera i poverenje između gurua i učenika?*

Ovo nije lako pitanje. Prvo treba da odredite kakav bi trebao da bude odnos između gurua i učenika. Koja su pravila tog odnosa, koje su obaveze? Na primer, ukoliko nema ljubavi i poverenja između muža i žene, onda je njihov odnos farsa. Isto tako, ako nema vere i poštovanja, odnos između gurua i učenika je površan, plitak.

Guru je veoma važna osoba za učenika. On je taj koji sistematično vodi učenika kroz život, on drži kormilo u svojim rukama. Ako je guru u telu, on je živi guru. Ako više nije u telu, to je nevažno. Prvi put kada sam video Svami Šivanandu ja sam ga prihvatio za svog gurua. Posle toga ga nisam premeravao i

procenjivao. Kada se venčate, posle toga nema svrhe da procenjujete i odmeravate svoga bračnog druga. Ako želite da živite zajedno prestanite da procenjujete. Zato ga ja nisam merio ni procenjivao već sam ovo osećao: „Kakav neverovatan čovek!“ I ostao sam u ašramu.

Bio sam vrlo mlad, imao sam ogromnu snagu, radio sam mnogo, čak sam prokopao kanal kroz planinu. U to vreme nismo imali vodu. Tako da sam ja prokopao sedam milja planine i napravio rezervoar za vodu veliki kao Ganeš Kutir. Nas su ujedali komarci i škorpije, zmije su gmizale naokolo. Nije bilo mreža protiv komaraca. Nije bilo ničega. Ali je sve bilo dobro. Ja nisam imao nikakvih želja. Nisam ni primećivao komarce, škorpije i zmije. Spoljašnji komarci se mogu savladati, ali komarci i buba švabe iznutra, životinja unutar nas, to moramo da savladamo. Ja sam radio i radio, a onog trena kad mi je glava dotakla jastuk ja sam bio u dubokom snu. Nisam ni primećivao kad padnem u san. Nisam nikad sanjao. Snovi se pojavljuju kada je kvalitet sna na trideset ili četrdeset procenata. Onaj ko spava sto postotno, kako bi on sanjao! Tako sam ja živeo sa Guruđijem.

Moj Guruđi mi i dan danas govori. Ja ne znam njegov broj telefona, ali on

zna moj. Kad poželi da priča sa mnom, on me nazove. On ne kaže mnogo, on je čovek od malo reči. Povremeno, ne jedanput godišnje, već jednom u deset ili dvanaest godina, on mi tihom šapne nešto u moju dušu. Njegov glas ne koristi hindi, engleski, sanskrit, urdu, francuski ili nemački. To je jezik tištine. To je mistični jezik, i ja sve razumem. Šta je to, ja ne mogu da vam objasnim. Dok ne probate šećer nećete znati da li je šećer sladak ili kiseo. Zato, odnos sa guruom koji se zasniva na veri je vrlo dobar odnos.

Guru stavlja pred vas mnoge testove. I ja sam bio testiran. Guru vas ne testira samo u jednoj stvari, već u mnogo različitih oblasti. Jedan od najvažnijih testova je: do koje mere možete da ostavite svet, koliko *asakti*, vezanosti, imate u sebi. Da li sam ti ja drag ili ti je drag svet u kom živiš? Koga voliš – mene ili njega? Manje ima testova po pitanju želja, besa, pohlepe i zaluđenosti. Najteža stvar je vezanost, taj osećaj „to je moje“. Jagjavalkja je svaki dan imao naviku da izvodi ritual štovanja na jednoj steni na obali reke. Jednom je otisao na hodočašće. Kada se posle godinu dana vratio pošto je posetio mnoga sveta mesta, video je da njegovu stenu koristi neki drugi brahmin za svoje molitve. Jagjavalkja ga je upitao: „Zašto sediš na

mojoj steni?“ Brahmin mu je uzvratio pitanjem: „Samo zato što si ti na njoj sedeo godinu dana, to je postala tvoja stena?“

Vi se vezujete samo zbog svog zadovoljstva. Ovaj svet, ime, slava i lepota nemaju veću vrednost od tvog gurua. Ako Guruđi kaže? „Idi u Utarakhand,“ kažite: „Da, idem“, a ne: „Guruđi, imam 78 godina, šta ako mi srce otkaže?“ Guruove reči nisu izrečene u prazno. Ako vam on nešto kaže, uradite to. Vera i poverenje prema guruu mora da bude kao i vera i poverenje između ljudi koji se vole. To je večni odnos. To nije neki odnos koji traje nekoliko meseci ili godina, on je večan.

16. may, 2000.

*Kako da znamo kolika je naša vera u gurua? Ponekad se čini da imamo beskrajno mnogo vere, a nekad da je imamo sasvim malo.*

Kada život teče mirno, vi ne možete znati kakva je vaša vera. Učenici shvate kakva im je vera tek kada guru pred njih stavi neki teški ispit. To se posebno odnosi na učenike sanjasine koji su se predali guru, koji žive s njim, koji imaju potpuni odnos sa njim. U nekom momentu njihovog boravka uz gurua, oni budu testirani. Tada onaj učenik čija vera opstane, prolazi test. I tada mu guru da neku vrstu

sertifikata, nagrade. Da mu nešto kao nagradu. To se zove *guru kripa*, guruova milost. Daruje mu neku moć.

Isus Hrist je bio vrlo mlad kada mu je neko rekao da je u selo stigao jedan prosvetljeni čovek koji inicira ljude u vodi. Isus je otišao do njega i uzeo inicijaciju. Taj čovek je bio Ivan Krstitelj. Isus Hrist je primio moć isceljivanja od njega.

Pred učenika se stave testovi u raznim oblicima: koliko je njegov ego velik, koliko želja i vezanosti ima, koliko mu je svet privlačan, koliko besa nosi u sebi. Sve to bude testirano. Ako uspe da prođe sve te testove, to znači da ima ogromnu veru u gurua. Vera mu je bezgranična, nesumnjiva, ništa ne može da je uništi. Vera je baza života učenika. Ona ga nosi životnim putem. To mu je i kvalifikacija.

Svako može da kaže kako ima ogromnu veru u Boga ili gurua. Neko može da kaže: „Ja imam toliko vere u Boga da ne jedem, a da nisam prvo ponudio Bogu.“ To nije znak vere. To je lepa stvar, ne morate da prestajete sa tim. Ali vera je nešto što se doživi u sebi. Kada imate veru u nekoga vi ga onda smatrate svojim, a sebe njegovim. Osećate kako ste vas dvoje jedno. Nema dualnosti. Međutim, dok se to iskustvo ne oblikuje, svet će vas možda iskušavati: možda će

vas zaludeti neki čovek ili žena, možda će vas privući bogatstvo ili će vam nedostajati majka. Mnogo takvih stvari se dogodi. Odjednom um počne da se okupira nečim drugim. To se desi vrlo brzo, emocije razviju brzinu kao neko vozilo bez kočnica. Guruđi vas posmatra kako prolazite kroz to sve, ali ništa ne govori.

Ako se vozilo kreće super brzinom bez kočnica, neizbežna je nesreća. U takvim okolnostima ponekad se desi da se učenik slomi. To znači da njegova vera nije bila prava, već je bila slaba ili samo na intelektualnom nivou. Njegova vera je bila samo povezana sa umom, ne sa emocijama. Intelektualno, fizički i emocionalno – to su tri različite stvari. Tako se testira vera učenika, a ti testovi dođu svakom učeniku. Vremenom se pokaže kako on prevaziđa prepreke. Vi se možda strašno vežete za nešto, a onda vam Guruđi kaže: „Dođi u Rišikeš“, a vi odgovorite: „Guruđi, ja imam mnogo posla ovde.“ Onda Guruđi kaže: „Dobro, ostani tu.“ Vi ostanete, i do dan danas sedite tu.

I još nešto. Kao što je brahminova snaga znanje, kšatrijina snaga junaštvo, vaišvina snaga dharma, a šudrina snaga teški rad – snaga jednog učenika je vera.

# Moja iskustva u jogi

## Guru kripa

Sanjasi Krišna Ćaran, Džamšedpur

(Yoga Magazine, juli 2017.)

Augusta 1980. došao sam u ašram u Mungiru na jednomesečni kurs za joga učitelje. U to vreme Ganga Daršan još nije bio sagrađen i sve aktivnosti ašrama su se odvijale u Šivananda ašramu. Gurudev Svami Satjanandađi je živeo u jednoj maloj sobi. Ja sam tokom kursa zajedno sa ostalim učesnicima boravio u velikoj sali. To je bio moje prvo iskustvo života u ašramu. Mnogo sam bio iznenađen večerom u 6 popodne i strancima koji su melodičnim glasom pevali indijske bhađane.

Posle satsanga u osam uveče ja sam zatvarao vrata sale po pravilima ašrama i gasio svetlo. Ventilator se takođe gasio. Pošto smo svi mi bili navikli na ventilatore, bili smo prilično ljuti što se gase, te smo otvorili vrata. Kada sam otvorio vrata bio sam iznenađen da vidim Svami Satjanandu kako стоји pred njima. Videvši ga, ja sam pretrnuo i sagnuo se

da mu dotaknem stopala. Posle toga, ceo mesec dana spavali smo bez ventilatora. Tokom kursa za joga učitelje Svami Gorakhnath i Svami Dajananda su nas proveli kroz vrlo teški trening u jogi.

Na kraju kursa bio je program na kome se davala inicijacija. Od šezdeset učesnika samo šesnaest se prijavilo da primi dikšu i ja sam bio jedan od njih. Puđja Šri Svamiđi je sedeo na drvenom krevetu u svojoj sobi i davao dikšu redom, jednom po jednom. Kada je na mene došao red, seo sam na prostirku ispred njega. Svamiđi me je upitao da li se u mojoj kući radi puđa. Pitao me je i da li imam nekih problema u životu.

Rekao sam Svamiđiju da je moj najveći problem što nemam mesto boravka u Džamšedpuru. Živeo sam u porodici sa mnogo članova, a moja tetka nije bila voljna da nam ustupi deo kuće koju smo imali u Džamšedpuru. Rekao

sam Svamiđiju da zbog toga planiram da tužim svoju tetku. Svamiđi mi je rekao: „Nemoj da se svađaš, sve će se srediti.“

Pošto sam dobio blagoslov od Svamiđija vratio sam se u Džamšedpur. Posle dve godine od mog povratka desio se jedan važan događaj. U Džamšedpuru je bio jedan centar za lečenje naturopatijom koji je pripadao kompaniji Tata čeličani. Njima je trebao joga učitelj, a ja sam u to vreme bio jedini joga učitelj u Džamšedpuru. Po nalogu glavnog direktora Tata čeličane dobio sam premeštaj iz Tata Robins Frejzera u Tata čeličanu, i to na višu poziciju, i još mi je dodeljen stan da živim u njemu. Milošću božjom i blagoslovima Gurudžijevim moj problem je rešen.

Uprkos tome ja sam mislio da će pošto se penzionišem kompanija uzeti nazad stan tako da bi trebao da se potrudim da sazidam kuću. Zbog toga sam uzeo pozajmicu sa mog štednog računa i kupio nešto zemlje. U to vreme je kompanija davala po tri lakha rupija u zajam za kuću za koji sam ja podneo zahtev. Tada je trebalo više od godinu dana da se dobije cela zatražena suma. Jednoga dana sam otišao da se nađem sa službenicom koja je bila zadužena za zajmove. Ona mi je rekla; „Gospodine, vi

mene niste poznali, ali ja sam vaša učenica i od vas sam naučila jogu pre četiri godine. Kako mogu da vam pomognem?“ Ispričao sam joj da mi je potreban zajam za kuću i ona mi je rekla da će u roku od šest meseci dobiti sav novac.

Potom sam zamolio gospodina Đitendru Singha, glavnog arhitektu Tata čeličane da mi napravi projekat za moju kuću. On je to prihvatio i napravio mi nacrt, ali nije htio da primi novac od mene. Kada sam ga upitao zbog čega, on mi je rekao da ne može od mene da uzme novac jer sam učitelj joge njegovoј ženi i čerki.

Predao sam nacrt na odobrenje. Glavni odgovorni službenik mi je rekao da pati od astme i molio me je za neke savete iz joge kako bi se izlečio. Ni on nije htio da primi novac, a moj projekat za kuću je odobren. Posle toga moja kuća je sazidana.

Zar nije to bila guru kripa? Da, to je guru kripa. Iz tog razloga je Svami Nirandanananda dao ime kući „Guru Kripa“. Danas je sedište Satjananda Joga Kendre za Džamšedpur u mojoj kući odakle se sve aktivnosti kendre planiraju i sprovode.

Hari Om 

## SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznote više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantre Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2025. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

¤ KRAJ ¤

Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---