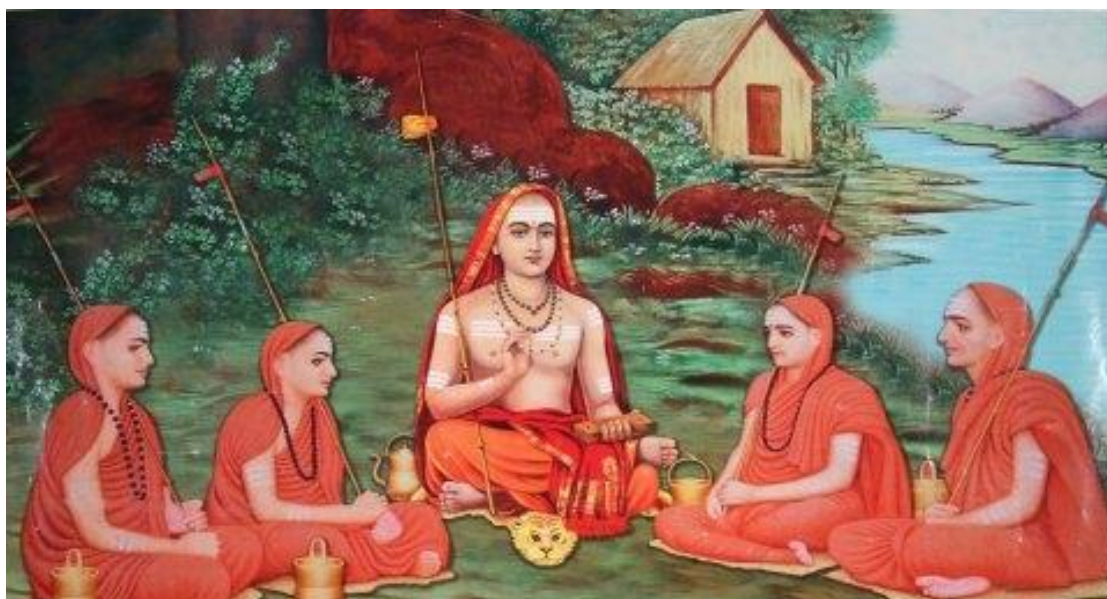


# Joga bilten

Broj 72, septembar 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.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Veličanstveni lekar .....	3
Znaci napretka .....	13
<i>Moja iskustva u jogi – Susreti sa Svami Šivanandom</i> .....	14

# Veličanstveni lekar

(Yoga Magazine, septembar 1981.)

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

Svami Šivananda je imao sve atribute idealnog iscelitelja. Njegove studije medicine i lekarska praksa su ga opremili visokim nivoom medicinske ekspertize, a sa radom na svom medicinskom časopisu 'Ambrozija', razvio je izuzetnu sposobnost da o principima dobrog zdravlja govori jednostavnim jezikom i sa doktorima podjednako kao i sa pacijentima. Tu praktičnu mudrost u kombinaciji sa poniznošću, dubokim osećajem odanosti i vere u Boga kao Vrhovnog Iscelitelja, delio je svima, uporedo sa tradicionalnom medicinom. Kako je smatrao da su sva stvorena bića u prirodi različiti aspekti Jednoga, večnog Brahmana, mogao je da uvidi i izdvoji



vrednost iz svakog najrazličitijeg terapeutskog sistema, i nije se nikad isključivo držao samo jednog sistema. Slično, njegovo otvoreno srce je lako

prodralo u samu srž bolesti – neravnotežu uma, tela i emocija. Možda je najznačajnije od svega bilo to što, budući da je bio Vedantin, nikada iz vida nije gubio Atmana, besmrtnog, od bolesti slobodnog

Sopstva koji obitava izvan tela i uma; on nikada nije propustio da podseti svoje pacijente: „ti nisi telo, ti nisi um, ti si On“.

*'Zdravlje je tvoje rođenjem stečeno pravo'*

„Prvo bogatstvo je zdravlje“, često je pisao Svami Šivananda, naglašavajući

važnost fizičkog i mentalnog zdravlja kao preduslov za druge, mnogo naprednije oblike duhovne sadhane. Bez snažnog tela i uma, ne mogu se uspješno raditi ni karma joga, ni hatha joga niti rađa joga. Čak i u praksi bhakti joge, telo se smatra instrumentom Božijim, duhovnim hramom: „Najbolje bogoslužjenje Durgi je da se ovo telo održava u dobrom stanju, da bi ono moglo da izvršava Njenu volju na najbolji mogući način.“

Svami Šivanandinina ideja o dobrom zdravlju je bila značajno šira od pukog odsustva bolesti. On je zdravlje definisao kao pozitivno, dinamično energetska stanje u kojem unutrašnji organi rade u idealnom skladu i slozi, i spoljašnje ponašanje je lako i opušteno. Istinski zdrava osoba dobro spava, dobro jede i dobro radi. „Zdravlje je vaše rođenjem stečeno pravo,“ zaključio bi, „prirodno je osećati se zdravo, kao što je prirodno roditi se.“ Ipak, upozoravao je da se zdravlje nikad ne sme uzeti zdravo za gotovo. Dobro fizičko stanje nikada ne dolazi od ugađanja sebe niti od zanemarivanja sebe. Ono se mora razvijati i zaslužiti.

Kao što čitavim univerzumom vladaju zakoni fizike i matematike, isto tako funkcijama tela upravljaju čvrsti zakoni zdravlja i higijene. Kada se ovi

zakoni ne poštuju nastaju bolesti i disharmonija. Svami Šivananda je odgovornost za zdravlje i bolest svalio direktno na pojedinca: „Čovek je jedini koji krši zakone i nepoštuje pravila univerzuma.“ Naravno, uvažavao je da drugi faktori poput nasleđa i karme takođe igraju ulogu u formiranju izvesnih sistemskih slabosti koje kasnije dovode do različitih vidova bolesti. Međutim, sâma pojava neke bolesti nije neki nasumični napad na bespomoćnu žrtvu, već „suma svih rezultata nepoštovanja zakona života kroz čitav život“.

*'Telo je samo senka uma.'*

Ova pravila zdravlja ne odnose se samo na fizičko telo, već i na um takođe. Na kraju krajeva, uzok svake bolesti se može pronaći u neravnoteži uma ili emocija, tako da je odgovornost svakog pojedinca da živi u skladu sa zakonima uma jednako kao i sa zakonima tela. Svojim delovanjem na endokrini sistem, negativne emocije kao što su anksioznost, mržnja i strah, generišu toksine u krvi. Svami Šivananda je upoređivao ova stanja uma sa zrnom peska od kojeg će nastati biser u ostrigi. Kao odgovor školjke na to zrno peska to jest, iritaciju, ostriga luči i okružuje zrno mnogobrojnim bisernim slojevima. Na isti

način, malo zrno straha može biti seme neke ozbiljne bolesti, koje oko sebe okuplja sve više i više anksioznosti, napetosti i brige.

Svako uznemirenje uma stvara uznemirenost u telu, što utiče na čulne organe i kanale koji sprovode informacije, i time se još više negativnih stimulansa unosi u um. Ovo negativno vrzino kolo rezultira ozbiljnim poremećajem prane, odnosno vitalne sile. Umesto da prana prožima telo postojano i ujednačeno, ona počinje neujednačeno da vibira, u nejednakim intervalima, i da se kreće u raznim pravcima.

Nadiji koji provode praničnu energiju postaju dezorganizovani i nestabilni i počinju da „podrhtavaju“. Gubitak entropije u praničnom telu se tada pretvara u bolest u fizičkom telu.

Stoga, i primarne bolesti uma, kao i sekundarne bolesti tela, mogu se preventivno sprečiti razvijanjem čistoće uma i misli. Zato bi u

terapeutskom sistemu, zdravlje uma trebalo da zauzme prioritetnu poziciju, jer ono je čak i važnije od fizičkog zdravlja. Jednom kada izlečite um, kontrola nad telom će se prirodno razviti. „Telo je samo senka uma, kalup koji sâm um pripremi da bi mogao da se ispoljava“, podseća nas Svami Šivananda, dodajući, „ukoliko možeš da ovladaš svojim umom, telo će postati tvoj rob“.

### *Uzroci bolesti koji su fizičke prirode*

Sa druge strane, Svami Šivananda nije verovao u odbijanje ili poricanje bilo



kojeg validnog zaključka moderne medicinske nauke u vezi sa uzrocima bolesti. On je potpuno prihvatio takozvanu „teroriju bacila“ kao uzroku bolesti, i konstantno je naglašavao važnost higijene u prevenciji infekcija. Za razliku od mnogih iscelitelja, on nije odbacivao bacile kao nešto lažno ili imaginarno;

šta više, ukazivao je na njihovo prisustvo



svuda, u svakom trenutku, čak i unutar tela savršeno zdravih osoba.

Međutim, bacili mogu izazvati bolest samo ako je vitalnost osobe na najnižem nivou, nikada kada je osoba puna snage i zdravlja. Kada bacili i virusi bolesti napadnu telo, u svrhu odbrane, u telu se aktiviraju antitela i razni činioci odrambenog sistema. Ukoliko je vitalnost prane na niskom nivou, odrambeni sistem je oslabljen, bacili se brojčano uvećavaju, i konačno nadvladaju imuni sistem. Otpadni proizvodi ove žestoke borbe se sakupljaju u krvotoku u formi toksina i otrova. Opet, ako je prana na niskom nivou, organi koji služe za njihovu eliminaciju nisu u stanju da se nose sa dodatnim naporom, i toksini se ne mogu izbaciti. Oni ostaju u krvotoku, ometajući normalan rad svih organa i sistema u telu.

Naravno, nisu sve fizičke bolesti uzrokovane infekcijama; mnogima se uzrok može pronaći u fiziološkom disbalansu metabolizma – neprekidni proces uništavanja i izgradnje novih ćelija u organizmu. Eliminacija je jedan od vrlo važnih aspekata metaboličkog procesa, a drugi je varenje. Svami Šivananda tvrdi da je gubitak dobrog varenja prvi korak u razvoju svake bolesti. Takođe, on pripisuje osnovni uzrok mnogim bolestima prejedanje: „Velika većina njih

kopa sebi grobove svojim zubima“, govorio je.

Njegova možda najvrednija preporuka da ostanete zdravi i srećni je da uvek budete malo gladni i da nikada ne pretovarite svoj stomak.

### *'Vi ste ono što jedete'*

Primarni uzrok oslabljene digesivne vatre (u jogi i ajurvedi izraz za sposobnost dobrog varenja, prim. prev.) je neadekvatna i nečista ishrana. Stoga je, prava hrana, uzeta u pravilnim količinama, suštinski važna za dobro zdravlje i spiritualnu sadhanu. Svaka čestica hrane koju konzumiramo je zapravo kvantum energije. Nezdrava hrana sadrži negativnu energiju i remeti telo sa svojim neskladnim vibracijama. Ovo vodi um u stanje oscilacija i neravnoteže. Uravnoteženo razmišljanje i koncentracija, koji mogu doći samo kroz finu i harmoničnu vibraciju, prirodno je otežano. U *Upanišadama* je napisano: „Hrana, kada se pojede, biva izdeljena na tri dela. Najgrublji deo postaje fekalija; srednje postaje meso; najfiniji deo postaje um.“ Zbog ove intimne veze između hrane koju jedete i stanja vaše svesti, čistoća ishrane je od suštinskog značaja za psihološku i spiritualnu evoluciju.

Svami Šivananda je klasifikovao hranu prema tri gune. On je objasnio da tamasična hrana kao što je govedina, vino, beli i crni luk, takođe cigarete „ispuni um besom, tamom i inertnošću“ i nezdrava je i neprikladna za one koji tragaju za spiritualnim i moralnim rastom. Rađasična hrana raspaljuje strasti i čini um uznemirenim, nestalnim i van kontrole. U ovoj kategoriji su riba, jaja, meso, so i začini. Najkorisnija hrana je hrana satvična koja čini um smirenim i čistim. Svami Šivananda je u ovu kategoriju hrane svrstao mleko, ječam, integralne žitarice, puter, sir, paradajz, med, urme, voće, badem i šećerne bombone. (Očigledno da čak i naporan spiritualni put ima svoje povremene slatke nagrade).

Kako se jede je jednako važno kao i šta se jede. Svami Šivananda je u svom inkluzivnom, direktnom stilu, nabrojao pravila ishrane koja kombinuju zdrav razum sa nesvakidašnjom mudrošću. Ona najistaknutija se odnose na negovanje pozitivnog stanja uma tokom jela:

- Jedi samo kada si zaista gladan.
- Nemoj jesti ono što ne voliš da jedeš, ali nemoj jesti ni sve ono što najviše voliš.
- U jednom obroku jedi četiri do najviše pet različitih vrsta hrane,

koje se međusobno slažu i dopunjavaju.

- Nemoj jesti kada si besan; tada se iz žlezda luče otrovi u krvotok.
- Uzimaj hranu kao lek; nemoj biti proždrljiv.
- Budi redovan u uzimanju obroka i nemoj jesti ni piti između njih.
- Hranu nemoj prekuvati i nemoj bacati vodu od kuvanja.
- Pridržavaj se ćutanja tokom jela; sedi deset minuta u vađrasani nakon jela i odmaraj se pola sata nakon obroka.
- Seti se Boga i pomoli se pre i nakon uzimanja hrane.

Ipak, krajnji cilj jeste da se postane što više nezavistan od svih dijetetskih restrikcija, i da se nauči kako da se dobije maksimalna korist od najjednostavnije i najlakše dostupne hrane. Istinski sadhaka ili sanjasin mora biti u stanju da jede bilo gde i bilo kada, bez stvaranja bilo kakvih uznemirenja uma ili tela. Praktikovanjem pranajame, đape i meditacije, „osoba snažne volje, usredsređena na cilj, čvrste vere, koji se u potpunosti oslanja na Sopstvo u sebi, čak i ne mari ukoliko ne dobije hranu. Ona se održava svojom unutrašnjom snagom“. To stanje se može dostići kada se probudi unutrašnja prana i kada aspirant može izvući dovoljno

energije iz viših izvora za održanje sopstvenog života.

### *Stav velikog srca*

Kada god je to bilo moguće, Svami Šivananda je verovao u korišćenje najprirodnijih i najjednostavnijih pomagala da se održi dobro zdravlje; savetovao je ljude da se „kupaju“ u suncu i otvorenom vazduhu, da se kupaju hladnom vodom, da dovoljno vežbaju i poste kada je potrebno. Ovo je u skladu sa naturopatijom, koju je on opisao kao najstariji zdravstveni sistem. U naturopatiji odgovornost isceljenja je skinuta sa lekara i eksperata i stavljena u ruke pacijenta, i na kraju krajeva, u ruke same Majke Prirode. Fundamentalni aksiom naturopatije je pustiti prirodu i samo joj potpomagati, nikada je ne siliti.

Svami Šivananda nikada nije bio tvrdokoran, čak i sa ovim vrlo blagim sistemom lečenja. Shvatao je da u mnogim slučajevima naturopatija jednostavno nije prikladna, kao na primer kod urgentne situacije gde intenzivan bol ili povreda zahtevaju hitno lečenje ili operaciju. Ukoliko pacijent nije dovoljno strpljiv ili nije dovoljno jak, prirodno lečenje može biti neprikladno. Na kraju krajeva, moraju se primeniti zdrav razum i čisto razmišljanje. „Previše konzumiranje

lekova je štetno“, tvrdio je, „ali ako lek može čoveka vratiti u život, kada mu život visi o koncu, nema ničeg lošeg u uzimanju leka“. Pred kraj svog života bio je toliko zaokupljen nesebičnim služenjem da je morao da se odrekne luksuza prirodnih terapija i da se više oslanja na ajurvedu i alopatiju.

Svami Šivananda nije osporavao nijedan sistem koji je mogao biti od koristi pacijentu. „Ispoljavanja Brahmana su beskonačna, tako da su i alopatija, homeopatija, naturopaija, ajurveda i drugo sve Njegova razna ispoljavanja. Svi sistemi lečenja su neophodni za različite temperamente i prirode. Ovi sistemi su svi produkti prakriti, samo se nazivi razlikuju“. Objasnio je prividna neslaganja između onih koji primenjuju različite sisteme lečenja, poredeći ih sa prirodom: „Čak i molekuli, atomi i najsitnije čestice imaju svoje ljubavi i mržnje, ono šta vole i ne vole, privlačnosti i odbijanja, afinitete i odbojnosti. Alopata, homeopata i naturopata ih isto imaju, ali onaj doktor sa „najvećim“ srcem, kome su svi jednaki, sa tolerancijom i praktičnim znanjem Vedante, može pronaći dobro u svakom sistemu lečenja i može iskoristiti svaki sistem na najbolji mogući način, u skladu sa vremenom i potrebom“.



Pošto je bio tako usklađen sa božanskim jednim izvorom svih teorija i tehnika, Svami Šivananda je bio u stanju da pronađe dobre i korisne elemente u svakom od njih. Ovakav tolerantni i univerzalni pristup omogućio mu je takođe i da odbaci ono što je bilo beskorisno. Razumeo je da ni jedan sistem nije apsolutno savršen za sve moguće slučajeve, i upozoravao je protiv rigidnosti i odbijanja da se saslušaju i druga stanovišta.

### *Prirodni lek*

Svami Šivananda je posebno favorizovao prirodne terapije. Posebno je preporučivao pristup prirodnog lečenja – uzdržavanje u ishrani i post, o kojem je govorio kao „najvećem Prirodinom faktoru izlečenja “. Navodio je sledeće njegove koristi: čisti krv, eliminiše toksine i suvišne masti, čini um bistrim i smirenim, smiruje strasti, povećava energiju, čini telo lakšim i leči akutne bolesti. Ponudio je brojne različite režime posta, koji se mogu primenjivati u redovnim vremenskim intervalima ili na duži period.

Međutim, post ima svoja ograničenja. Kao prvo, hrana ima neporecivo snažan efekat na um i emocije, i nekim ljudima je teško da se bore sa negativnim emocijama koje

nastaju tokom vremena posta. Posebno na početku, post zahteva određenu snagu volje, disciplinu, kontrolu uma i strpljenje. Sledeća poteškoća je ta što produženi post na voću i mleku može biti skupo. Takođe, postoji opasnost da će se onaj koji posti pretvoriti u fanatika za hranu, i da će na kraju imati digestivni sistem koji je preterano izbirljiv i delikatan. Na to treba stalno paziti, posebno u životu sanjasina kojem je robustan digestivni sistem najvažniji preduslov.

Posebna pažnja se mora posvetiti u planiranju ishrane bolesnih pacijenata i rekonvalescenata. Oni se mogu blago podsticati, ali nikada terati da na silu jedu ili piju kada oni to ne žele. Mnoge bolesti dolaze kao direktna posledica nezdrave ishrane, tako da je u tom slučaju neophodna potpuna reorganizacija navika u ishrani kod pacijenta. Na primer, Svami Šivananda kao osnovu nastanka astme navodi: život bez kočnica, nedostatak samokontrole, ishranu obilnu, bogatu začinima i prženim jelima. On preporučuje post, kojeg prati lagana, čista dijeta bogata zelenim povrćem i sokovima. Drugi poremećaji koji dobro reaguju na regulisanu ishranu uključuju anemiju, visok krvni pritisak, opstipacija,

dijabetes, giht, šuljevi, upala pluća, reumatizam i tifusna groznica.

### *Hidropatija, hromopatija...*

Druga dva tipa prirodnog lečenja koja su bila praktikovana u Rishikeshu su hidropatija i hromopatija. Hidropatija je nauka o kupanju, specifično usmerena na lečenje bolesti. Koža je najveći organ za izlučivanje, ujedno senzorni kanal za dodir, temperaturu i pritisak. Ukoliko su pore na koži zapušene, znojenje biva ometeno i nastaju bolesti. Stoga, dnevno kupanje hladnom vodom, praćeno snažnim trljanjem četkom ili peškirom, što je od vitalnog značaja, posebno tokom bolesti kada je sistem za izlučivanje najčešće pod povišenim stresom.

Hromopatija uključuje upotrebu svetla, i koristi prednosti hlađenja i grejanja svetlošću različitih boja. Blagotvorno dejstvo sunčeve svetlosti je

odavno poznato, i delimično je praćeno germicidnim efektima ultraljubičastog svetla koje stimuliše prirodnu odbranu tela protiv infekcija. Sunce je takođe direktan izvor životne energije i prane. Stoga je sunčanje važan deo prirodnog lečenja. Svaka boja ima svoj specifičan

efekat na telo i na um takođe; crveno greje i stimuliše; plavo hladi i umiruje; žuto je laksativ. Geru, boja koju nose sanjasini, ima lekovito, harmonizujuće i energizujuće dejstvo. U hromopatiji se hrana poput ulja, šećera i vode „napuni bojom“ tako što se stavi neko vreme u obojeni stakleni sud, i potom daje pacijentu.

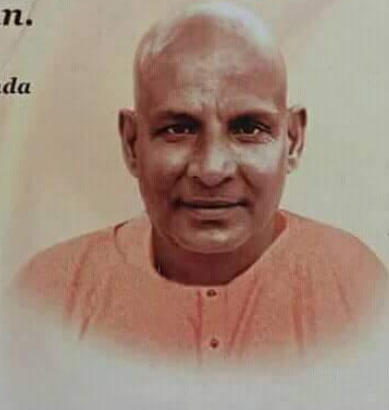
### *... i imenopatija*

Iznad svega, Svami Šivananda je svim pacijetima bez izuzetka prepisivao da rade đapu. Imao je besprekornu veru u ime Gospoda kao „savršeni lek i lek za sve bolesti, uključujući Adivjadhi, bolest neprekidnog kruga rađanja i umiranja“. Podsećao je svakoga da iza svih lekova

### **WHO IS REALLY HAPPY**

***He alone is happy  
Who has controlled his mind  
and the senses;  
Who is free from egoism, lust  
and pride;  
Who has destroyed all cravings  
and desires;  
Who is humble, simple, truthful  
and merciful;  
Who is immersed in the bliss  
of Brahman.***

*Swami Sivananda*



stoji božanska ruka i da je pravi lekar Narajana. Bez obzira u kakvom se stanju nalazi pacijent, uvek je prepisivao kao najmoćniju „patiju“ – imenopatiju, (đapa, ponavljanje mantr, prim. prev.) u trajanju od dva sata, ujutru i uveče. Ona „naelektriše, regeneriše, oživljava i daje energiju“ svim telesnim ćelijama, tkivima i nervima.

### *'Pacijent je Gospod Hari.'*

Podsećanje na Gospoda nije obaveza samo pacijenta; to je neophodnost i za iscelitelja. Svami Šivananda je ohrabrivao doktore i medicinske sestre da pacijente tretiraju kao da je Gospod Hari, da vole svakoga i da služe Gospodu u svakome. Treba da redovno rade đapu, kirtan, molitvu, meditaciju i da uče. Na ovaj način, nesebično služenje pacijentima može postati njihovo sredstvo kojim će se sami pročistiti i spoznati Boga.

Svami Šivanandine opšte smernice doktorima i medicinskim sestrama prate jedinstvenu spiritualnu premisu – pacijent je Bog. Oni prevazilaze sve posebne stilove lečenja i prodiru pravo u srž terapeuskog odnosa. Prema ovim pravilima, najvažnija stvar koju treba imati na umu tokom brige o bolesnima je uvek biti pažljiv i veseo i nikada ne izgovarati ono što bi povredilo nečije

samopoštovanje. Humor, ljubaznost, iskrenost, diskrecija i spremnost na kompromis su jednako važni koliko i tehnička umešnost. Iscelitelj mora naučiti da ga ne pogađa uvreda, ljutnja i negativnost, već da pruža pažnju i ohrabrenje čak i u najizazovnijim situacijama.

Najvažnije od svega je poniznost u službi Boga. Kada god su mu dolazili bolesni tražeći pomoć, Svami Šivananda se nikada nije postavljao kao neki veliki iscelitelj ili čovek čudotvorac; jednostavno im je obećavao da će se moliti Bogu za njihovo ozdravljenje. Mnogi iscelitelji, svesno ili nesvesno, postaju protivnici zakona karme, i pokušavaju prevazići njene zakonitosti. Svami Šivananda je objašnjavao da patnju nije moguće izbeći zato što je ona deo procesa evolucije. Iako nismo uvek u mogućnosti da to uvidimo, iza svega što se dešava u beskonačnoj igri prirode, stoji božanska svrha. Stoga je upozoravao protiv nerazboritog korišćenja isceliteljske moći: „Ako vam se neko obrati za pomoć“, govorio je, „učite ga jogi. Savetujte ga da promeni kvalitet svoje ishrane, svoje društvene i emocionalne veze, svoje navike i temperament. Menjajte ljudima telo, um i emocije, i tada ćete služiti Božijoj stvari“.

### *Otkrijte Atmana*

Bolest i zaraza pripadaju nižim sferama ljudskog postojanja. Svaka individua nema samo jedno biće, već mnoga tela, koja simultano funkcionišu na različitim egzistencijalnim ravnama. Fizičko i mentalno telo sa kojima se najviše poistovećujemo podložna su degeneraciji i propadanju. Međutim, na višim nivoima duha, ne postoji individualno ime ili forma; život se doživljava kao neograničen i izvan granica rađanja i smrti. Ovo je nivo istinskog Sopstva, Atmana, koji je najveći izvor snage i isceliteljske moći. Čovekova

duhovna evolucija ga vodi izvan njegove povezanosti sa svojim konačnim, smrtnim telom i „ego-ljušturom“, ka ujedinjenju sa beskonačnom kosmičkom svešću.

Međutim, na našem trenutnom evolutivnom nivou, niko od nas nije potpuno bez bolesti. Svi prilazimo guruu sa žarkom nadom da će on isceliti unutrašnje bolesti duha koje nas sve muče. Stoga svi možemo imati koristi od univerzalne poruke Svami Šivanande. Ukoliko se bolesna osoba može odvojiti od zemaljske ravni i da se identifikuje sa „bestelesnom, bez-bolesti, sveprožimajućom besmrtnom Dušom“ rekao je ovaj doktor svetac, „njegova će bolest pobeći u pete.“ ॐ

*Uzećeš sanjasu. To je tvoja sudbina. Ako insistiraš da odeš, da napustiš, idi, ali znaj, voz neće krenuti. Ako kreneš autobusom, autobus neće poći, a ako kreneš konjskim kolima, konji će se ukopati u mestu. Jer ti si predodređen da budeš sanjasin, to je tvoja sudbina.*

*- Svami Šivananda Sarasvati*

# Znaci napretka

*Svami Šivananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2020.)*

I skustvo mira, dobro raspoloženje, zadovoljstvo, objektivnost, neustrašivost i um koji je stabilan i neuznemiren u svim životnim situacijama to su stvari koje ukazuju na to da napredujete na svom duhovnom putu.

Duhovni napredak se ne meri sidhijima, odnosno psihičkim moćima, već dubinom blaženstva koju imate u meditaciji. Ovo su sigurni testovi vašeg duhovnog napredovanja:

\* Da li se vaše interesovanje za unutrašnju duhovnu aktivnost i za spoljašnju sadhanu svakim danom uvećava?

\* Da li vam duhovni život pričinjava veliko zadovoljstvo, takvo da uveliko prevazilazi sreću koju pruža svet materijalnih zadovoljstava?

\* Da li ste došli do osećaja mira i snage koju obično oni koji nisu aspiranti ne nalaze u svom svakodnevnom životu?

\* Da li sa sigurnošću osećate da vam moć razlučivanja i lakoća misli progresivno rastu?

\* Da li se vaš život postupno vođen ka iskustvu koja vam ukazuje na delovanje

volje i inteligencije koja nije vaša, volje i inteligencije Svemogućeg Prisustva?

\* Da li je u vašoj svesnoj aktivnosti svakodnevnog života počeo aktivno da deluje jedan novi izvrstan ugao gledanja na stvari, jedna nova perspektiva, jedno snažno osećanje sabranosti i mirnoće, jedno stabilno rastuće uverenje o svojoj zavisnosti od sveprožimajućeg božanskog i vašeg intimnog odnosa sa njim.

Ako su vaši odgovori na sva pitanja ili na neka od ovih pitanja potvrdni, budite apsolutno sigurni da napredujete i to brzo, na svom duhovnom putu. Sadhana, ili duhovne vežbe treba da vas učine uvek raspoloženim, više koncentrisanim, uravnoteženim, smirenim, zadovoljnim, razložnim, neustrašivim, saosećajnim, bez želja i bez ega.

Sadhana treba da vam obogati unutrašnji život, da vam da jednu introspektivno viđenje i stabilno stanje uma u svim situacijama života. To su znaci vašeg duhovnog rasta. ॐ



# Moja iskustva u jogi

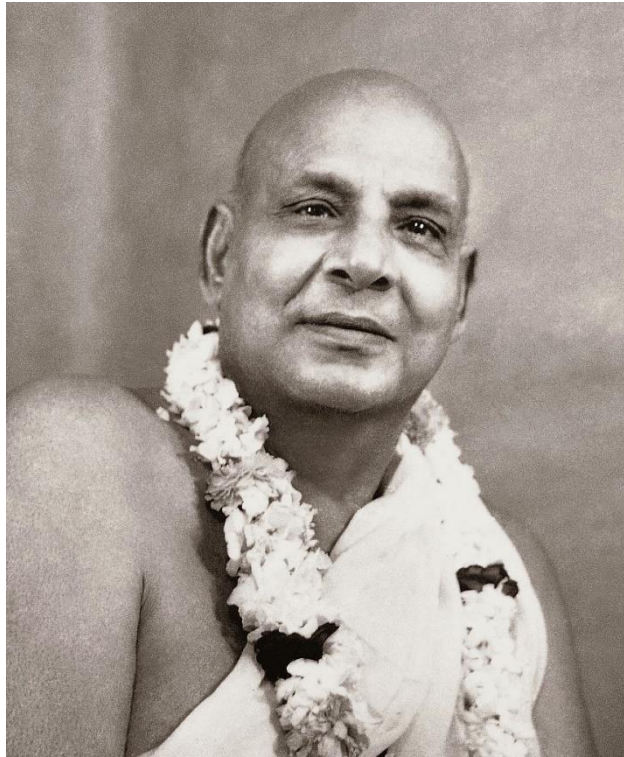
## Susreti sa Svami Šivanandom

*Svami Vibhuti Sarasvati*

*(Yoga Magazine, septembar 2003.)*

**S**vami Šivananda je živeo život punim plućima, a istovremeno je bio veliki svetac Hristovog kalibra; administrator na najvišoj poziciji; sanjasin sa potpunom odvojenosti od života; čovek prepun samilosti; bhakta i devoti Boga i istovremeno filozof vrhunskog intelekta; čovek od discipline i strogosti, kao i nežne ljubavi za svako živo i neživo božje biće.

- Svami Satjananda  
Sarasvati



godine. Šri Svamiđi mi je rekao da čitam knjige o životima svetaca iz biblioteke

ašrama. U to vreme imali smo samo oko četiri ili pet hiljada knjiga koje je Šri Svamiđi sakupio otkako je napustio Rišikeš. To nije bila biblioteka kakvu imamo sad u Ganga Daršanu, koja

trenutno broji trideset i pet hiljada knjiga. Sećam se dve knjige koje su ostavile dubokog

Svami Šivananda je ušao u moj život neposredno pošto me je Šri Svamiđi doveo u stari Šivananda ašram 1979.

traga u meni. Jedna je bila život Sai Babe iz Širdija, za koga sam osetila da ga znam iz prošlog života, i druga je bila biografija Svami Šivanande pod naslovom *From*



*Man to Godman.* („Od čoveka do bogočoveka“)

### *Živo iskustvo*

Ova knjiga je imala veoma važan uticaj na mene. U stvari, i do dan danas ona nastavlja da oblikuje moj život. Teško je poverovati da je takav čovek kao Svami Šivananda postojao! Posle čitanja o njegovom životu nemerljivog služenja čovečanstvu, i posmatranja i proučavanja mnogih slika Svami Šivanande koje su bile pune radosti, veselja, on uvek nasmejan i veselih očiju, ja sam zapravo imala osećaj da sam ga upoznala lično i neposredno. Imala sam osećaj da sam pronašla dragog prijatelja i druga koji će mi pomagati na duhovnom putu kada se nebo naoblači. Ja ni najmanje nisam osećala da čitam knjigu o nekome ko više nije među nama, nego da je tu, silno prisutan i živ u meni, i svuda oko mene, da je njegov duh nekako iskočio iz neke stranice knjige u moje srce, i da ga nikad više neće napustiti. To je bilo kao zaljubljanje, ali u nekoj drugoj dimenziji. Ako i vi želite da ga sretnete i da i vi steknete odličnog prijatelja treba da čitate knjigu *From Man to Godman*.

Od tada je Svami Šivananda za mene jedno živo iskustvo kojim je protkan moj život, kao neki san kojeg se

nikad baš ne sećam dobro. On se odjednom pojavi i isto tako nestaje kao flautista iz Vrindavana koji se najednom sakrije da bi ga gopike još više priželjkivale. Ne dolazi on često, ali kada dođe čini se da me zove, ali ja ga ne mogu čuti sa ovim telesnim ušima. On mi pokazuje rukom da dođem, ali ja to ne mogu da vidim ovim telesnim očima. Ne znam kako da ga sledim, ni u kom pravcu da potrčim, jer nisam još spremna da ga sledim. Ali jednog dana, uz njegovu pomoć, ja ću biti spremna!

### *Moć njegovih reči*

Dok sam još živela u Šivananda ašramu pročitala sam jednu od njegovih knjiga. Koju moć imaju njegove reči! Tek sam bila došla sa Zapada i nisam znala baš ništa o indijskoj kulturi i filozofiji, a kamoli Vedanti, tako da su me te reči pogađale kao munje, tako nabijene moćima istine, i budile me iz neznanja kao udarcem pesnice u bradu. Izjave kao što je ova: „Jedan gram zadovoljstva jednak je toni bola,“ „Ovaj svet nije više vredan od izmeta svinje,“ šokom su me izbacile iz prethodnog uvreženog mišljenja i pogleda na svet. Fraze kao što su: „Svet vidim kao vatru, kao veliku peć u kojoj se čovek lagano peče“, „Bol je kao topionica u koju ga Priroda baca kada od čoveka želi da napravi božanskog nadčoveka,“

urezivale su se u moj mozak kao usijanim vrelim gvožđem i pogađale moj zalučeni um kao udarcima bića.

Reči koje su me ipak najviše pogodile i koje su zaplenile moj um i moje srce su bile: „Ja čak i da vidim crva koji se batrga u izmetu, pokušao bih da ga spasem“. To što je jedan čovek imao u sebi tako mnogo saosećanja čak i za najniža bića me je zaista zapanjilo. Čak ni Hrist nije tako nešto izjavio! Zbog toga nije bilo nikakvo čudo kada sam pročitala šta je Šri Svamiđi rekao o Svami Šivanandi: „Ja nisam nikada sreo Hrista, ali sam video Svami Šivanandu i zato verujem da je Hrist sigurno postojao.“

Kao zapadnjak ja se nikad nisam sreala sa filozofijom Vedante i plašila me je pomisao da ovaj pojavni svet nije ništa drugo nego jedan san. Zato, iako sam bila prinuđena da verujem svakoj reči koju je Svami Šivananda napisao, ja još nisam bila spremna da imaginarnu potporu

svog iluzornog sveta jednim potezom potpuno izbrišem.

Zato sam odložila knjigu za kasnije, dok ne budem mogla da je bolje svarim.

Sve je to bilo vrlo daleko i nedostižno za mene.

Ipak, njegove reči su se duboko urezale u moje srce i um da i do dan danas tamo živo postoje. Sada uviđam da su bez mog svesnog znanja one polako i sigurno sazrevale u meni, kao staro vino, i polako me iznutra preobražavale tokom godina. Sada posle mnogo godina ja mogu da ih primim sa lakoćom, da o

njima razmišljam sa inspiracijom, i da se svakog dana trudim da ih sprovodim u svom životu. Mnogo puta sam pokušavala da sledim njegovo učenje i mnogo puta nisam uspela u tome, iznova i iznova, ali neću nikad odustati da i ja postanem takva, i Svami Šivananda će uvek biti moj uzor koji želim da dosegнем u duhovnom životu.



### *Božansko blaženstvo*

Želim da podelim sa vama izbor iz meni omiljenih učenja Svami Šivanande koja su me istinski nadahnula i pomogla mi da život bolje razumem. Ona su iz njegove knjige *Bliss Divine*, koja se sastoji od kratkih odabranih eseja na raznorazne teme kao što su bes, stvaranje sveta, snovi, zdravlje, nauka, reinkarnacija, ljubav, joga, um i drugo.

**Bes:** „Vatra (bes) koju pališ za svog neprijatelja sagoreće tebe. Bes je kao bumerang zato što povredi čoveka koji se razljutio. Vraća se besnom čoveku i učini mu nažao. Bes je znak mentalne slabosti, a završi se kajanjem i žaljenjem. Ako uspete da kontrolišete svoj bes, ostaće vam u rezervi neograničena energija. Bes kada se stavi pod kontrolu pretvara se u duhovnu moć koja može čitav svet da pokrene.“

**Darežljivost:** „U deljenju i davanju leži mir i radost. Davanje nakuplja kosmičku ljubav i uništava pohlepu. Davanje otklanja sebičnost i stvara nesebičnost. Davanje pročisti srce i daje osećaj jedinstva. Podelite sa drugima sve što imate, materijalno, mentalno i duhovno. To je prava jagja. Tako ćete se razviti. Iskusićete jedinstvo i celovitost života.“

**Smrt:** „Čovek koji ume da razlučuje i koji ima mudrost, ne boji se smrti. On zna da

je smrt kapija života. Smrt za njega više nije kostur sa srpom koji preseca nit života, nego anđeo koji nosi zlatni ključ da otključa vrata u jedno šire, punije i srećnije postojanje.“

**Strah:** „Strah prouzrokuje vezanost za stvari. Vezanost za slavu i ugled uzrokuje strah. Vezanost za novac i žene stvara strah. Iz svake vezanosti se rađa strah. Onaj ko poseduje nešto, strahuje.“

**Zdravlje:** „Postoji uska povezanost između uma i tela. Bilo šta da je u vašem umu, očitaće se na vašem telu. Svako rđavo osećanje ili gorčina prema drugoj osobi odmah će se odraziti na telu i napraviti neku bolest. Snažna strast, mržnja, dugoročna oštra ljubomora, nagrizajuća anksioznost, ispadi preke naravi stvarno uništavaju ćelije u telu i dovode do bolesti srca, jetre, bubrega, slezine i želuca.“

**Život:** „Živeti znači boriti se za neki ideal. Život je borba za ispunjenost i savršenstvo. Život je bitka da se ostvari uzvišena nezavisnost. Život je borba i izdržljivost. Život je serija pobeda. Čovek napreduje, izrasta, razvija se i stiče razna iskustva tokom te borbe. Život i društvo ne postoje bez borbe.“

**Karma:** „Sudbina je tvoje lično delo. Ti sam stvaraš svoju sudbinu svojim mislima i svojim delima. Sudbina može da se

preoblikuje po želji, ispravnim mišljenjem i ispravnim delanjem."

*Pomaganje:* „Neka vaš život služi za pomaganje drugima. Što više energije dajete u podizanje i pomaganje drugima, više će božanske energije dolaziti vama. Služite, vladaćete. Služite čovečanstvu sa božanskom bhavom. Kancer individualnosti će biti izlečen."

„Svaki rad u duhu karma joge je duhovan. Aspirant koji uvek sa velikim zadovoljstvom radi posao koji svetovni čovek smatra manuelnim, i kad ga svojom voljom i rado obavlja, postaće dinamični jogi. Biće apsolutno oslobođen od sujete i egoizma. Neće imati padova u životu. Neće ga ni taknuti crv gordosti."

*Misao:* „Čoveka stvara misao. Ono što čovek misli, na osnovu toga i postane. Misli da si jak, jak ćeš postati. Misli da si slab, slab ćeš postati. Misli da si budala, budala ćeš postati. Misli da si Bog, Bog ćeš postati. Čovek sam stvara svoj karakter i postaje ono što misli. Ako meditiraš o hrabrosti, unećeš hrabrost u svoj karakter. Isto je tako sa čistotom, strpljenjem, nesebičnošću i samokontrolom. Ako su vam misli plemenite postepeno ćete od sebe napraviti plemenitog čoveka. Ali ako mislite prizemno, izgradićete prost i prizeman karakter. Sigurno je da ćete

izgraditi svoj karakter, kao što zidar vremenom zasigurno sazida zid."

*Sadhana:* „Duhovni napredak je spor kao što je sadhana teška i naporna. On ide po spirali. U početku je potrebno da se mnogo trudite. Postepeno krugovi postanu manji i upinjanje je sve manje i manje. Aspirant polako stiže duhovnu snagu. On korača sve brže i brže. Na kraju ne napreduje dvesta po dvesta metara. On napreduje kilometar po kilometar. On juri i juri. Zato budite strpljivi, istrajni, konstantni."

### *Prvi susret*

Početakom osamdesetih smo se preselili iz Šivananda ašrama gore u Ganga Daršan. Priželjkivala sam da uveče radim svoju sadhanu sa pogledom na Gang koji je Svami Šivananda tako mnogo voleo. Šri Svamiđi je rekao da je samo kada se misli o Svami Šivanandi joga, a baš u to vreme sam ja mnogo mislila na njega. Veče je bilo moje omiljeno doba dana i jednoga dana bila sam u iščekivanju da ostanem sama i budem sa njim, da počnem moje pevanje i đapu, ali upravo tada je neko ušao u moju sobu ko je samo želeo da ogovara i ćaska iz dosade.

Ogovaranje je stvarno bilo neprijatno i ja sam silno želela da te osobe nestanu iz moje sobe. Spontano, bez razmišljanja počela sam mentalno da

zovem: „Šivananda!“ sa punom koncentracijom. Istog časa moja molba je uslišena i mene je obavio vrtlog mistične energije. Neobična sila, kakvu nikada nisam osetila u životu, ušla je u moju sobu i ja sam se sva naježila. Ne znam šta su nezvani gosti u mojoj sobi videli, ali su bili vidno šokirani i samo su se tiho udaljili iz sobe širom otvorenih očiju i otvorenih usta.

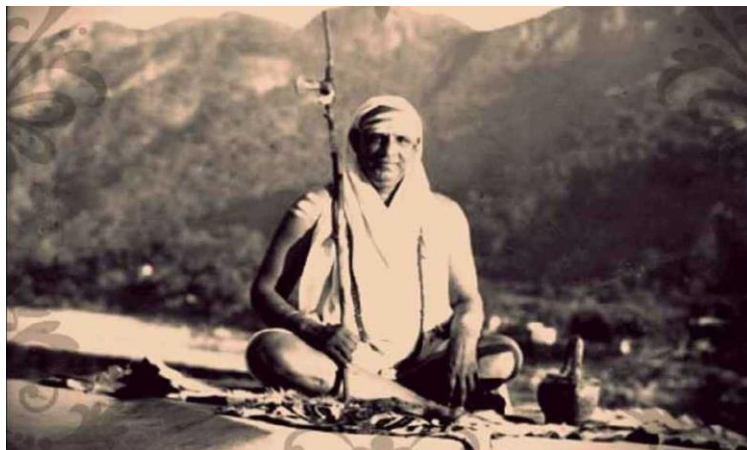
Ta sila ih je izbacila iz sobe. Ja nisam morala ništa da kažem. Međutim, činjenica da moć zaštite nekoga ko je napustio telo pre mnogo godina može da se stvori brzinom svetlosti da bi me zaštitila, poprilično me je uplašila. Nisam očekivala da će na moju molbu biti uopšte odgovoreno, a pogotovo jer nisam bila u nekoj ozbiljnoj opasnosti. Ja sam samo htela jednu čistu atmosferu u kojoj bih radila sadhanu.

Kasnije je moj racionalni um zaključio da je to morao biti Šri Svamiđi koji je u ime svog gurua pritekao u pomoć. Ali jednim delom sam bila sigurna da tamo negde u kosmosu ja imam vrlo dragocenog prijatelja koji će

uvek doći i priskočiti mi u pomoć kada ga budem iskreno pozvala. Osim toga, to nije bio zadnji susret koji sam imala sa Svami Šivanandom.

### *Molim te pomози mi, padam*

Kaže se da kada je Bog ljut na vas ne treba uopšte da brinete, jer će vas guru spasti, ali ako je guru ljut na vas onda vam niko i ništa ne može pomoći. Ali ja sam verovala, u tim počecima kada smo živeli sa Šri Svamiđijem, da čak i ako se Šri



Svamiđi na mene naljuti Svami Šivananda će uvek biti uz mene da mi pomogne. U to vreme Šri Svamiđi nikad nije bio ljut na mene, ali ipak sam imala neki

jedinstveni osećaj da me je Svami Šivananda spasio. To se dogodilo ovako.

Jedne noći, posle vrlo napornog mentalnog i fizičkog rada legla sam da spavam kao obično. Tih dana mi nije trebalo dugo da zaspim, ali taj put imala sam veoma zastrašujuće iskustvo čim sam se spustila u horizontalu. Umesto da osetim čvrstu podlogu kreveta pod sobom, ja sam imala osećaj da padam dole i dole u neki beskonačni prostor. Bilo je tako jezivo da sam morala smesta da se



dignem. Otišla sam na krov Šakti Vihar zgrade i šetala se i šetala, da se umorim, ali svaki put kad bih ponovo legla ja bih propala kroz prostor. Nije mi preostalo ništa drugo nego da ostanem uspravna cele noći.

Sledećeg dana, pošto nisam uopšte spavala, bila sam iscrpljena i do večeri sam bila sigurna da ću ovoga puta spavati. Ali ne, čim sam legla isto iskustvo se ponovilo. Provela sam još jednu besanu noć u vertikalnom položaju. Još hodanja po krovu tamo amo kroz noć, još



propadanja kroz prostor. Trećeg dana bila sam toliko napeta da niti sam mogla da radim, niti da spavam, jer sam bila toliko preplašena da i na sekund legnem.

Posle treće noći neuspešnog putovanja kroz prostor, ja sam bila u stanju očaja i otišla sam do Šri Svamiđija po pomoć. Popričao je sa mnom neko vreme, a onda je počeo da se smeje i tri puta me lupnuo po glavi. Mislila sam da

je sada problem sigurno rešen i da ću noćas bez straha spavati i osetiti čvrstinu kreveta pod sobom. Međutim, na moje krajnje zaprepašćenje, kada sam legla ista stvar se desila svaki put, i ponovo sam propadala i padala i padala.

Tu sam došla do krajnje tačke očaja, jer sam bila toliko iscrpljena da nisam mogla da se pokrenem, a istovremeno nisam smela da se suočim sa tim iskustvom. Onda sam u svom umu pozvala: „Šivananda, smiluj mi se!“ i zamislila da se prepuštam u njegove ruke. Kada sam se prepustila i dozvolila sebi da padnem, pred

mojim zatvorenim očima se pojavila njegova slika. Sedeo je prekrštenih nogu, oko njega se prostiralo čisto plavo nebo. Oči su mu bile zatvorene, pevao je kirtan skroz otvorenog srca i suze su mu tekle niz obraze. Ja sam mu se predala s punim poverenjem i on me je uhvatio pri padu. Te noći sam spavala mirno kao i svake noći posle toga! ॐ



## SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joga, 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 joga koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joga i tantra Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joga koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

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

U toku je primanje prijave za Krija joga trening 2025/6. 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

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---