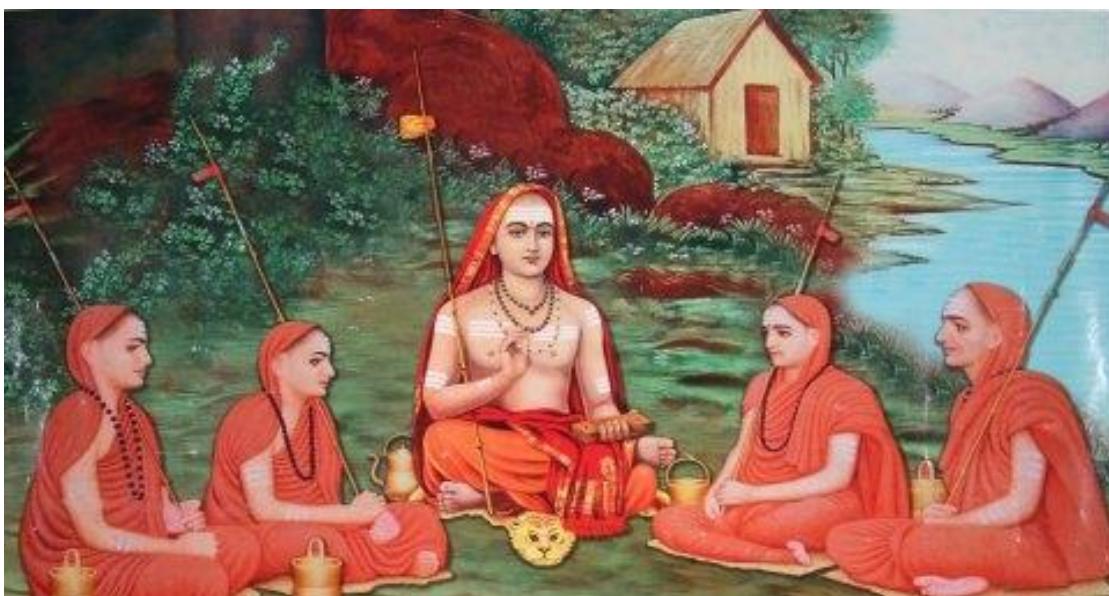


# Joga biltén

Broj 73, novembar 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

Zdravlje, sklad i mir .....	3
Unutrašnja joga .....	9
Vežbajte, ne verujte .....	13
Svrha mantre .....	14
Digitlna zavisnost .....	19
<i>Moja iskustva u jogi - Vreme inspiracije .....</i>	20

# Zdravlje, sklad i mir

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

(Yoga Magazine, novembar 1999.)

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

Koja je definicija savršenog ljudskog bića? Šta to znači kada nam razni prosvetljeni ljudi kažu da nosimo u sebi sposobnost da postanemo savršeno ljudsko biće, prosvetljeno biće? Odgovor na ovo pitanje ne leži u filozofiji, nekom sistemu verovanja ili religiji, ali ako pogledate u svoj životni proces tu ćete naći odgovor, počevši od vremena kada ste začeti. Spajanje roditelja nije bilo samo fizičko već i emocionalno. Oni su iskusili intenzivnu ljubav i ekstazu i seme novog tela je posađeno kada su obe sile, muška i ženska, bile u iskustvu jedinstva. To je naša originalna karma, izvorna samskara ili impresija. Mi smo to možda kasnije pokvarili, ali prvi utisak u ovom životu je bio jedinstvo, radost, ljubav i bliskost. Kada bi se iskustvo uspelo oživeti, onda bi se desilo prosvetljenje, ne samo duha, nego i uma i tela.

Pošto je seme života, *šakti*, posađeno u majčinu utrobu, onda ta sila

stvaranja postaje odgovorna za rast semena i razvijanje u telo čoveka. Kada je ta *šakti* čista, usklađena i usmerena, ona donosi i dobre impresije, samskare i gledišta, koja čoveku pomažu da stekne dobro zdravlje, harmoniju i mir. Zdravlje se odnosi na fizički nivo, sklad na mentalni, a mir na duševni, a zdravo telo, skladan um i mir u duši, to je definicija savršenog ljudskog bića. Pozabavićemo se sada svim od tih aspekata pojedinačno.

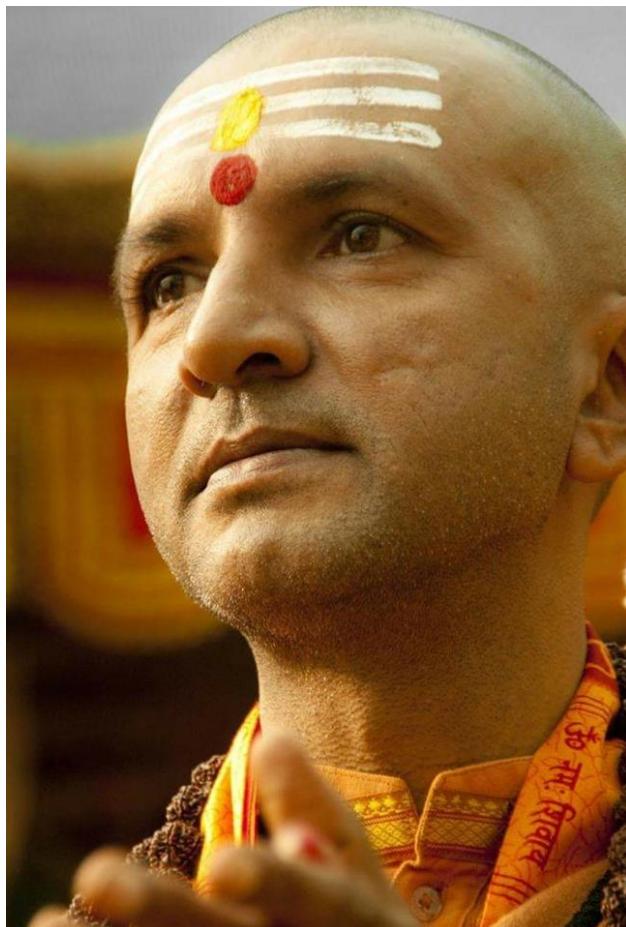
## *Jogičko viđenje zdravlja*

Iz perspektive joge fizičko zdravlje znači upravljati raznim fiziološkim stanjima koja se ona pojave, bilo da se javi u vidu neke jednostavne boljke ili bolesti koja ugrožava život. Cilj joge u okviru zdravlja nije da eliminiše ili izleči problem, nego da se tim stanjima ispravno vlada. Na kraju krajeva, naše telo je podložno promenama, promenama zdravstvenog stanja, promenama sredine, i ono će

prirodno reagovati na te promene, bilo na pozitivan ili negativan način.

Kada telo pozitivno reaguje na promene u ishrani ili okruženju, kao što je zagađenje sredine, onda mi kažemo: „Ja imam vrlo jak imuni sistem i ništa na mene ne utiče. Ja se osećam zdravo, ja se osećam snažno, ja se osećam srećno.“ Ali ako je odgovor tela negativan, onda ćete početi da imate probleme sa disanjem, srčane probleme i druge simptome koje mi prepoznajemo kao bolest.

Naš cilj je da promenimo negativnu reakciju tela u pozitivnu. Stoga, dobro zdravlje ne znači ni izlečenje, ni isceljenje, ni odstranjivanje bolesti, već ispravno vladanje izmenjenim fiziološkim stanjima. Isto važi i ako patite od bolesti koja vas životno ugrožava, jer ako i nad njom uspete da imate kontrolu, onda vam ona više neće biti životna pretnja, jer ćete moći da je savladati.



### Pet tela

Drugi važan faktor koji treba uzeti u obzir je taj da iako je bolest fizičke prirode, u našem telu postoji pet različitih tela koja zajedno obitavaju. Kao što se jogurt i puter već nalaze u mleku, ali se ne mogu videti dok se mleko ne ulupa, na isti način

naše telo ima različite vidove ispoljavanja. Prema sistemu joge, fizičko telo se zove *anamaja koša*, a u njemu je *pranamaja koša*, dimenzija energije. U pranamaja koši se nalazi *manomaja koša*, mentalna ravan, dok je dalje u manomaja koši *vijjanamaja koša*, ravan transcendentalnog uma, a u okviru tog transcendentalnog uma postoji iskustvo *anandamaja koše*, tela blaženstva.

Tako da kada radite na fizikom telu vi istovremeno utičete i menjate vitalnost, um, psihičku ravan i takođe anandamaja košu. Lančana reakcija koja nastaje na fizičkom nivou završi se na duhovnom nivou, a joga vežbe koje mi podučavamo

neće ljudima pomoći samo na fizičkom nivou, već mentalno i duhovno. To je koncepcija kako se jogom savlađuju bolesti, to je prava joga terapija, koja vodi zdravlju na spoljašnjem nivou i skladu na mentalnom nivou. Harmonija uma je najvažnija stvar i ključni faktor u našem životu.

### *Talasi na okeanu uma*

Misli, želje, osećaji i emocije su talasi na površini okeana uma. To su vriti-jii, to nije um. Um je čista energija a vritiji su talasi na njegovoj površini koja opšti sa okruženjem i ljudima u njoj.

Iskustva koja um doživljava su podložna situacijama u kojima se nađemo kao i uticaju okruženja, koju većinom sačinjavaju ljudi. U jogi mi kažemo da mi sami stvaramo svoje okruženje, voljno, ali nekad i nevoljno, ali većinu vremena mi ga sami stvaramo zato jer to tako želimo. Onda kada to uznemiri prirodno stanje uma, to doveđe do onoga što zovemo konfuzijom ili konfliktom. Ta disharmonija treba da se uravnoteži, jer ona vodi gubljenju mentalne snage i umanjenju mentalnih sposobnosti.

Kada smo u stanju konfuzije, tada uviđamo da se naša mudrost isključila, a kada smo bistrog uma, tad uviđamo da nam je mudrost vrlo snažna i moćna. Kada smo u konfliktu shvatamo da nam

naše znanje ne pruža rešenja za problem i počinjemo da tragamo za njima. Ali kada smo bistrog uma, rešenja su jednostavno tu, ne moramo ni da ih tražimo.

Stanja konfuzije i jasnoće, konflikti i rešenosti, neznanja i mudrosti, predstavljaju ispoljavanja uma koja su unutrašnja i koja nisu povezana sa vritijima, ni sa spoljašnjim uticajima. Onda dolaze iz stanja nesklada koji je duboko unutrašnji, koji dolazi iz naših dubokih impresija, karmi i instinkata, čiji je koren u nesvesnom umu.

### *Odbacivanje košuljice*

Mentalni proces treba sagledati iz perspektive joge ukoliko želimo da nađemo racionalni odgovor za svoja iskustva. Joga kaže da kada meditirate treba da nađete odakle izviru vritiji, da odete unazad do tačke odakle izviru spoljašnja ispoljavanja uma. Uzmimo na primer vežbu antar moune. U ovoj vežbi mi izaberemo jednu misao i pokušavamo da vidimo ideju, stav, emocionalni sadržaj koji se iza nje nalaze. To je nalik ljuštenju luka. Luk ima mnogo slojeva i kada skidate jedan po jedan, na kraju ne ostane ništa. Nema ni semena u samom centru, samo sloj preko sloja.

Na sličan način u umu postoje slojevi i može se reći da je jedna misao jedan sloj crnog luka. Možete da ljuštite

sloj za slojem i na kraju ćete otkriti da ne ostaje ništa, nema ničega. Osećaj je luk. Verovanje je luk. Jedna emocija je luk. Vezanost je luk. Luk igra vrlo važnu ulogu u duhovnom životu pojedinca. Dakle, u vežbi antar mouna vi ljuštite luk od misli, a u vežbi antar daršan vi ljuštite luk od osećanja. Time vi posmatrate sadržaj svakog ispoljavanja uma i otkrivate šta je povezano sa egom, sa prolaznim „ovo volim-ovo ne volim“ i gledate da li u tome ima nekog sklada. Kada otkrijete sklad, tog trenutka se zaustavljate. To znači da ste odbacili ljuštu, skinuli košuljicu, otklonili veo.

### *Kako postići sklad i mir*

Ono što konačno ostane je - ništa, ali u tom ništa je stanje sklada, mira, ravnoteže, ujednačenosti i balansa. Kada ništa postane nešto, to nešto se oseti kao talasanje, kao vriti. Zamislite jednu ravnu pravu liniju. To je sklad. Ali ako u toj pravoj liniji postoji neki pokret, male izbočine ili talas koji se kreće kroz liniju sa jedne strane na drugu, to su njene modifikacije ili oblici. Od kada se rodimo pa sve do smrti mi se stalno krećemo, nekada gore, nekada dole, i mi kažemo da je to zakon života i da se to ne može promeniti. Ali to se može promeniti. To se može promeniti, ali pod uslovom da uspete da pronađete pravu liniju. Prava

linija je sklad koji kroz postignemo meditaciju. Meditacija je proces, ali u isto vreme je i stanje. Meditacija je sistem vežbi, ali je istovremeno i iskustvo. To je proces smirivanja uma, sistem koji sledimo da bi se um postepeno povukao. Rezultat toga su stanje spokoja i iskustvo harmonije. Moramo razumeti neophodnost i vrednost meditacije u svom životu, jer onog momenta kada dođemo do te ravne linije, tog sklada, fizička i duhovna dimenzija se spoje u jedno u mentalnoj dimenziji, a to je jedno duhovno iskustvo. To je iskustvo mira, *šanti*. Na taj način se obuhvati zajedno fizička, mentalna i duhovna ravan.

### *Prva samskara*

Naše začeće, seme, prvi utisak ljubavi, jedinstva i ekstaze, to je naša polazna tačka. Kasnije, tokom života, zbog uticaja spoljne sredine, kroz društveno, porodično i kulturno uslovljavanje, mi smo skloni da izgubimo svesnost o prvoj samskari. Kada izgubimo tu svesnost, telo postaje podložno bolestima, a bolest vodi propadanju, a propadanje vodi smrti.

Postoji jedno vrlo važno verovanje drevne tradicije da ukoliko možete da upravljate bolešću i da je savladate, moći ćete da kontrolišete i proces starenja tela i da steknete ono što se zove večnu mladost. Večna mladost ne znači da ćete

sve vreme ostati mladi šesnaestogodišnjak. Večna mladost znači da vaše telo nije više podložno propadanju i starenju, ni bolesti. Vi ćete stariti, ali vitalnost vaših ćelija u telu, *ođas*, neće se gubiti. Čak i u dobu od sto godina, vaše sposobnosti, otpornost, snaga, vitalnost, i dobri kvaliteti tela, biće isti kao kod osobe od šezdeset godina. To je verovanje, i kada promislite o tome, moći ćete da prihvate da je to moguće. Zašto je to moguće? Iz razloga koji su navedeni ranije: zbog toga što je stečeno dobro zdravlje tela, mentalni sklad i duhovni mir, na osnovu uvida o čistoti sopstva koje je ljubav, ekstaza i jedinstvo.

U filozofiji, kada kažemo da je jedinstvo cilj joge, jedinstvo duha, jedinstvo individualne svesti sa višom svesti, pod tim se misli da se prepozna to prvo iskustvo. To je ujedno i krajnje iskustvo, jer to prvo iskustvo prožima sva životna iskustva tokom celog života. Samo ljuštite luk, omotač po omotač. To



može da se desi i sa vežbanjem asana, pranajama i meditacije. Krija joga i kundalini joga mogu da potpomognu i ubrzaju proces ljuštenja slojeva luka, ali u stvarnosti, asane, pranajame i meditacija su tri vrlo važne vežbe u procesu otkrivanja svoje prave prirode.

### *Asana, pranajama i meditacija*

Asane nisu neko mehaničko vežbanje, jer tu morate da dodate još jednu komponentu – svesnost, i dok izvodite asane svesnost treba da produbljujete. Samo tada ćete moći da uvidite šta su zapravo asane. Ta svesnost, kada se bude produbila, odvešće vas do suptilnih slojeva prane, a zatim i do drugih suptilnih slojeva uma. Ukoliko bude sledili jedan objedinjeni program asana, pranajama i meditacije, uvidećete da te tri prakse imaju mnogo toga da vam pruže. Koncentracija, svesnost i relaksacija su sastavni deo jedne asane i kada uspete sve te tri komponente da zajedno uključite dok radite jednu asanu, to će biti najbliže onom pravom iskustvu koje želimo da ostvarimo.

Isto je i sa pranajamom. Zna se da pranajama aktivira praničnu energiju i, naravno, da bismo to uradili mi koristimo dah. Dah i prana su vrlo usko povezani, možemo reći da su stopljeni jedno s drugim. Dah i prana se ne mogu odvojiti, ne može se vazduh odvojiti od prane. Iako nema podele među njima, oni ipak imaju zasebne identitete. Dah je zavisan od kiseonika i ugljen dioksida, vazduh je zavisan od kiseonika i ugljen dioksida, ali prana nije. Prana je samo energija koju telo uzima. Kada uskladite tu pranu šakti onda možete da vladate raznim fiziološkim i psihološkim poremećajima.



Zbog čega danas na hiljade ljudi praktikuju Reiki? Zbog čega su ljudi zainteresovani za vežbu prana vidje? Zato da bi pokrenuli i harmonizovali svoju pranu, jer mi znamo da te prane igraju vrlo vežbu i dinamičnu ulogu u savladavanju fizioloških i psiholoških stanja. Kada se prane aktiviraju put ka dubljem umu postaje pregledniji, a meditacija radi sa dubljim umom. Zbog toga treba uvrstiti u svoj dnevni raspored i slediti jedan kombinovani integralni joga program koji se sastoji od asana, pranajama i meditacije.

Australija, februar 1999.

„Šta god želite sa duhovnog puta, nećete to postići ljudskim naporom. Rezultat nećete postići bilo kakvom količinom napornog rada koji uložite. To ćete dobiti samo ako On želi da vam ga da. Ako On tako oseća, vi ćete to primiti. Ako On to ne želi, nećete ga primiti. Niko nema pravo niti kontrolu nad tim. Niko ne zna šta je Božja milost. Ako želi On će vam dati iskustvo, daršan ili viziju, ili duhovni život. U suprotnom, možete nastaviti da mlatarate rukama i nogama, ništa se neće desiti. Naučio sam samo jednu tajnu duhovnog puta: prestanite da se osećate uznemireno i budite zadovoljni onim što ste dobili od Boga.“ - Svami Satyananda

# Unutrašnja joga

*Svami Nirandānanda Sarasvati*

(*Yoga Magazine, maj 1998.*)

**M**i, kao ljudska bića smo veoma slabi. U našem životu nema te stvari koja bi nam dala uvid u stabilnu prirodu ličnosti. Devedeset devet posto ličnosti na svetu nije stabilno. Možemo biti srećni, pravedni, zadovoljni, puni vrlina, pobožni, dobri Samarićani, ali to ne odražava da imamo stabilnu ličnost. Ovo samo odražava način na koji se ispoljava naša narav. Svaka ličnost ima različite dimenzije. Prva dimenzija ličnosti je ekspresivna, kako projektujemo sebe drugim ljudima. Kada ugledate nekog, treba da uvek pokušate da pokažete svoje najbolje ponašanje. Uvek se osmehujete, ne možete da se mrštite. Kada ste sa nekim, morate da pokušate da budete dobra osoba, iako je možda u vašoj kući pravi pakao. Ovu prvu



dimenziju kontroliše princip ega, status, društveno uvažavanje, prijateljstvo i naše želje.

Drugu dimenziju ličnosti čini to koliko ste stabilni u svojim verovanjima, pristupu, mislima, osećanjima, sentimentima, idejama, odanosti, željama, poverenju, veri. Ovaj aspekt se može videti kod nekih ljudi. Na primer, osobu sa veoma jakim uverenjima opisujemo kao osobu sa rigidnom ličnošću. Ova druga dimenzija stabilnosti i nestabilnosti povezana je sa kontrolom lične prirode, vritija, koliko ste svesni i budni u vezi sa onim što se dešava u vašem umu.

Postoji još jedna dimenzija ličnosti, dimenzija jednostavnosti i nevinosti. To je priroda koja vas vodi duhu, božanskom, Bogu i dalje od ovozemaljskih zamki. Stoga, oduvek su smernice za duhovne

aspirante bile da budete što više jednostavni, bezazleni i slobodni, ali uz moć rasuđivanja. Morate različito odgovoriti na različite situacije.

U Joga Sutrama se kaže:

*Maitrikarunaamuditopekšanaam  
sukhadukhapun-  
jaapunjavišajanam  
bhaavanaatašćitaprasaadananam.*

Prvi deo ovog iskaza kaže da bi jogi trebalo da izražava prijateljstvo prema onima koji su srećni i zadovoljni.

Generalno, mi se upoređujemo sa onima koji su srećni i zadovoljni i postajemo ljubomorni. Zašto ljubomora? Zašto ne prijateljstvo? Što ne bismo bili srećni zbog njih?

Dalje kaže:

„Budite saosećajni prema onima koji nisu srećni”. U našim životima dešava se suprotno. Ako se poistovećujemo sa nekim ko je naš konkurent, naš rival, postajemo jako srećni kada su oni nesrećni. Kažemo:

„Odlično, Bog ih kažnjava, neka ih kazni još više”. Zašto ne bismo bili saosećajni prema našem rivalu u trenucima njihove nesreće? Zašto ne bismo bili saosećajni prema našem konkurentu i neprijatelju u trenucima njihovog bola i patnje? To je moguće. Barem nam tako *Joga Sutre* savetuju. Razvijte jednu drugačiju prirodu, drugačiji stav, drugačiji *vriti* – razvijte

*maitri* (prijateljstvo), *karuna* (empatiju), *mudita* (zadovoljstvo). Budite srećni za

one koji su vrlji. Ne morate da određujete šta je sreća, ali možete probati da odredite vrline prema sopstvenom shvatanju. Koji su to socijalni aspekt, lični aspekt i duhovni aspekt vrline. Na kraju krajeva, ne živimo li svi mi u nekom društvu i zar se ne identifikujemo sa društvenim, kao i

ličnim vrlinama?

Poslednji deo ovog iskaza kaže: „Ignorišite, izbegavajte nepoštene, one bez vrlina.” Kako da ignorisemo takve?



Nije moguće, jer takvi postoje i uvek će ih biti. Ali definitivno možete transcendirati i prevazići negativnost koju osećate kada ste u društvu pokvarenih ljudi. Vi tada možete da sačuvate uravnoteženost. Na taj način razvijate stabilni aspekt svoje ličnosti. Ovo je od vajkada bio cilj joge, od samog početka pa sve do kraja. Naše poznavanje joge nije veoma duboko. Iz tog razloga mi poistovećujemo jogu sa asanama i pranajamama, sa osam sati meditacije, toliko sati sadhana, toliko sati mantre, i smatramo da postajemo sve veće *sadhake* što više radimo te vežbe. Ali to nije istina. Problem je u tome što ne možemo svakome da kažemo šta nam je na umu, jer kada bismo to učinili, niko ne bi praktikovao jogu, niko ne bi pokušao da se promeni, da transformiše ili prevaziđe svoju ograničenu prirodu. Zato, govorimo: „Dobro, nastavi da vežbaš jogu. Ovo je tvoja sadhana. Vežbaj ovu asanu, onu pranajamu, radi ovu meditaciju.“ I ljudi su zadovoljni i sa toliko.

Ipak, realnost je takva da će pedeset asana ojačati vaše telo, ali neće uraditi ništa vašoj glavi. Hiljade serija pranajama mogu učiniti da se osećate lakim i energičnim, ali neće promeniti vaš um. Osam sati meditacije će vam jedino dati satisfakciju u smislu: „O da, bio sam

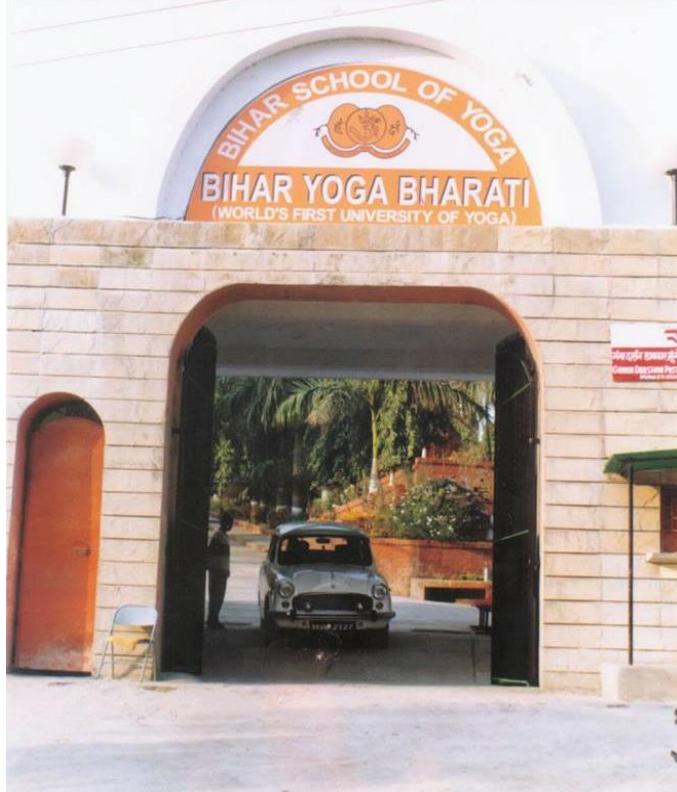
bliže sebi i svom Bogu dok sam meditirao, ali kada otvorim oči poistovećujem se sa ovim svetom oko sebe. Ja i moj Bog smo ipak odvojeni.“ Ali osam sati meditacije neće promeniti um. Joga vežbe su kao kuke za koje privežete divlje, neukroćene goropadi na neko vreme, samo da biste ih umirili.

Pored ovih vežbi, mora da postoji i druga vežba, neka druga joga, a to je **joga stava**. Ne hatha joga, ne rađa joga, ne karma joga, ne bhakti joga, ne krija joga, ne kundalini joga – **joga stava**. Biti svestan o tome što se dešava u umu, posmatrati taj proces, preobraziti ga, prevazići ograničenja koja nas sputavaju u našem svakodnevnom životu.

Ovo može da se dogodi samo kad smo super oprezni. Ne na oprezu, nego super-oprezu. Naša pažnja je sada rasuta. Kada čujemo reči „postani svestan“, čega to tačno treba da postanemo svesni? Probajte ovaj eksperiment. Ako kažem: „Sada postanite svesni svega, u jednom trenutku“, čega ćete postati svesni u tom trenutku? Ničeg! Možda ćete reći: „Posmatram telo“, ali i to je nepotpuno jer niste svesni otkucaja srca. Niste čak svesni treptanja vaših kapaka. Niste svesni protoka krvi kroz vene i arterije. Tako da, čak ni fizička svesnost nije potpuna.

Ako učitelj kaže: „Postanite svesni svog uma”, kog aspekta uma čete postati svesni? Samo onoga što se dešava na površini, ništa dalje od toga. Naša svesnost je najiscepkaniji aspekt našeg sopstva. Nema sumnje u to. Naša svesnost je kao slagalica čiji su svi delići pomešani. Kada učitelj kaže: „Postanite svesni”, mi uzimamo jedan delić slagalice pogledano ga, onda uzmemo neki drugi i pokušamo da ga uklopimo. I samo toliko. Nikada ne sklopimo celu sliku.

Tako da se u **jogi stava** mora uložiti napor da se delovi slagalice poređaju i uklope da bi se videla cela slika. Za to je potrebno vreme. Vizija božanskog nije važna. Priprema ne-transcendentalnog sopstva je važna. Slepoj osobi je važan povratak vida, a ne kratak pogled na sunce. Mi stalno govorimo: „Voleo bih da mogu da vidim sunce”. Nemamo mi ni oči, a pokušavamo da vidimo sunce.



Zato, hajde da se potrudimo da odemo u bolnicu gde ćemo imati operaciju koja će nam dati nov vid, novu viziju. Joga je proces, meditacija je proces, **joga stava** je proces koji nam daje vid. Zvuči jednostavno, ali ovo može biti sadhana za mnogo, mnogo života. Da se tako nešto ostvari za nekoliko godina ili za (ovog) života, niko od nas nema kapacitet.

Ove stvari moraju se razviti prirodno. Samo budite odlučni imajte snažnu volju, i držite se stava: „Postići ću to.” U trci zeca i kornjače, kornjača je išla svojim tempom i na

kraju je pobedila. Dok je zec trčao, gledao iza sebe i govorio: „Kornjača je daleko iza mene. Mogu da odspavam dva sata, a kada ona bude blizu cilja ja ću da dam šprint i pobediću je”. To je priča naših života. Vi ste i zec i kornjača – oba su u vama.

Ganga Daršan, 6. decembar 1997.

# Vežbajte, ne verujte

*Svami Satyananda Sarasvati*

(Yoga Magazine, avgust 2023.)

Joge je izložena raznim istraživanjima i eksperimentima. Vi ne morate ništa da prihvivate zdravo za gotovo. Koristite svoj razum. Mnogo toga u jogi su uradili naučnici. Delovanje asana i pranajama je bilo izloženo naučnicima na detaljnu proveru i oni su dobili pozitivne rezultate. Eksperimenti su rađeni o dejstvu mantere. Rađeni su i eksperimenti o delovanjima jantre i oni su takođe dobili pozitivne rezultate.

Sada su se usmerili da prouče dejstva meditacije. Kako meditacija utiče na mozak? Kako utiče na sve ostale sisteme u telu? Svi ti eksperimenti se rade i nauka je došla do zaključka da je joga korisna i verodostojna nauka. U mnogim zemljama se i dalje vrše naučni eksperimenti.

Dakle, što se tiče naučnih dokaza vi treba da prihvavate jogu. Što se tiče duhovnog života postoji mnogo dokaza o jogi. Kroz istoriju joga je dala mnogo ljudi sa prosvetljenjem. Iz toga možete da zaključite da je joga pravi put. U jogi nema dogme, sektaštva, nema prinude. Ako želite da vežbate rađa jogu, vežbajte. Ako

verujete u Boga, radite bhakti jogu. Ako verujete u razum, radite gjana jogu. Ako verujete u misticizam, vežbajte kundalini jogu. Ako verujete u humanitarnost, radite karma jogu. Treba sami za sebe da odaberete pravi put. Znaci su već postavljeni na putu.

Mnogi ljudi ne žele da se bave bhakti jogom, jer ne veruju u Boga. Mnogi ne žele da rade rađa jogum jer nisu mističnog tipa. Ne žele da nauče metode samokontrole, oni žele da duboko razmišljaju. Neka oni onda rade gjana jogu. Jer se i procesom razmišljanja može spoznati istina, ali to ne može svako da radi. Ima ljudi koji samo vole da rade karma jogu.

Zato, put joge je dobar put pošto ima mnogo vrata koja su otvorena svima. Ako ne verujete ni u šta, vežbajte onda hatha jogu. Barem ćete imati dobro zdravlje. Radite pranajamu, daće vam obilje kiseonika i ukloniti ugljen dioksid. Zato, prvo dobro promislite i onda vežbajte jogu. Nemojte da je radite zato što vam ja to kažem. —Februar 1983, Firenca



# Svrha mantre

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

(*Yoga Magazine, juni 2020.*)

**M**antre se u jogičkoj duhovnoj tradiciji koriste kao unutrašnje prakse, ali se u indijskoj religijskoj tradiciji koriste kao spoljašnje prakse. Ovo ne negira niti prihvata jedan ili drugi oblik primene mantri, već je pre pokazatelj da postojen dva aspekta mantri. Jedan aspekt je da one smiruju uznemirenost koja nastaje usled lutanja uma, *čita vriti*, a drugi je da se stvara jedan vid svesnosti o sili koja se priziva kada se ponavljaju mantre.

Šta je mantra? Mantri su sastavljene od suglasnika i samoglasnika koji kada su samostalni nemaju nikakvo značenje osim što su deo osnovnog pisma (alfabeta, azbuke, itd.). Jezik prvo počinje od slova koja nemaju nikakvo značenje. Onda se ta slova kombinuju, *akšare* se kombinuju da bi se dobila reč (*akšara*, fonetska oznaka sloga u sanskritu, *prim. prev.*). Ta reč određuje značenje toj skupini slova, a onda se to izgovara kroz govor. Kada ne bi bilo govora, reč ne bi bila izgovorena. Govor

je tu da vokalizuje, da izrazi namenu reči kroz kombinaciju samoglasnika i suglasnika. Kada govor vokalizuje reč u umu se stvara slika.

Ideja koja se nalazi u reči se prenosi u um u vidu slike i vi onda vidite sliku te reči. Uzmimo za primer reč „životinja“, ž-i-v-o-t-i-n-j-a. To su sve samoglasnici i suglasnici koji odvojeno ne znače ništa, ali zajedno stvaraju ideju: životinja. Pa ipak, ta ideja se ne doživi dok je ne izgovorite kroz govor. Onda ona stvara sliku životinje u vašem umu. Stoga, ono što je izgovoren je tok samoglasnika i suglasnika koji zajedno stvaraju ideju. Dok izgovarate reči, one stvaraju sliku, identitet, one daju svesnost o nekoj osobini, nekom obliku, nekom nazivu. Ovo je primenljivo i na mantre.

Kada ste prošli kroz ovaj proces i nastavite da intonirate mantru, ona pojačava gustinu uma. Šta mislim pod ovom frazom „gustina uma“? Upravo sada je svuda oko vas vazduh, ali ne možete da vidite u kom pravcu se on

kreće. Ako upalite mirišljavi štapić i uzmete ga u ruku, dim će pokazati tok kretanja vazduha. Strujanje, intenzitet, sve to će biti pokazatelj kretanja vazduha. U odsustvu dima, iako se vazduh kreće na razne pravce i načine, vi ne možete da ga vidite. Šta čini tok ili strujanje vazduha vidljivim? Gušći oblik vazduha, a to je dim. Na isti način, upravo sada je um u stanju rasutosti, osciliranja, vritiji su svi aktivni i skaču sa jednog objekta čula na drugi. Kada vas usisaju vritiji, onda se stvaraju ideja, želje, potrebe, neka svesnost, neko razumevanje.

### *Mir uma*

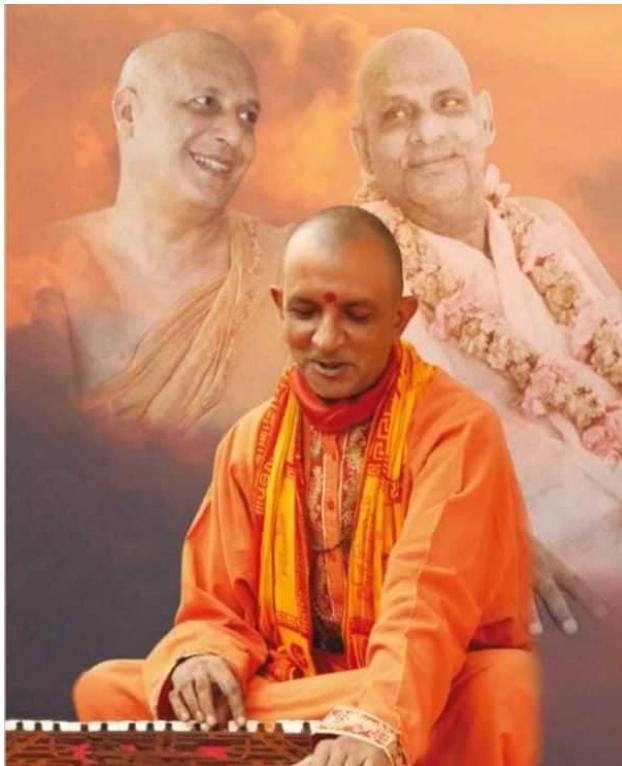
Toliko toga se u vašem mozgu dešava u svakom momentu. Vi i ne shvatate količinu informacija koja ulazi u vaš mozak svake sekunde. Mnogo toga se isfiltrira pre nego postanete svesni šta ste uočili, primili, razumeli i iskusili kroz vaša čula, mozak i um. Postoji velika pauza između momenta iskustva i momenta shvatanja, usled filtriranja. Milijarde stvari

se obrađuju svakog trenutka, a vi ste svesni jedne, dve ili tri. To je vriti, rasipanje uma, i vi treba da uhvatite tu mentalnu aktivnost kako vaš um ne bi stalno išao sa jedne stvari na drugu.

Um se kreće sa jednog čulnog iskustva na drugo radi zadovoljenja čula. Kada iskusite objekat čula, vi se sa njim identifikujete. Momenat kada se identifikujete sa

objektom čula vi tražite čulno zadovoljenje. Ima ljudi koji traže zadovoljenje čula od gurua, ne zadovoljenje duha. Ima ljudi koji traže zadovoljenje emocija ili intelektualno zadovoljenje. Svaka osoba traži zadovoljenje tamo gde veruje da će joj to doneti neku sreću, neko ispunjenje. Stoga, veza koju imate sa vašim Bogom ili sa guruom jeste da tražite vi zadovoljenje u oblastima gde vam to nedostaje.

Vi mislite da ste spiritualni, ali niste. Vi samo tražite zadovoljenje. Da ste spiritualni bili biste povezani sa svima i



svakom osobom kroz ljubav i saosećanje. Kako ta spiritualnost može da ostane zarobljena u vama dok ste sa drugim ljudima džangrizavi, ljuti, ljubomorni, puni mržnje, i nesposobni da komunicirate? Ako u takvom stanju kažete: „Ja sam spiritualan/spiritualna”, to je zabluda.

Duhovnost nije individualno, lično ni unutrašnje iskustvo. Spiritualnost je odraz i ispoljenje onoga što ste postali. Ako ste džangrizavi celoga dana, vi ste odraz onoga što ste postali. Ako ste ljubomorni celoga dana, vi ste odraz onoga što ste postali. Ako ste saosećajni i ljubazni, vi odražavate ono što ste postali. Zato se zapitajte: da li želite da budete loš odraz života ili želite da bude dobri odraz života?

Mantra pomaže u otkrivanju toga, tako što umiruje mentalne skokove sa jednog objekta čula na drugi. Tokom deset minuta dok vam je fokus na mantri, možda će um da vam odluta pet puta i možda ćete da izgubite svesnost o mantri, ali je nastojanje da se to ne desi definitivno prisutno, tako da mantra vezuje vaš um i drži ga fokusiranim. Pobuđena kolebanja uma, čita vriti, postaju mirnija i tiša. Na jedan momenat u tih deset minuta, vi imate iskustvo drugačijeg sebe, mirnog sebe,

kakvog niste osetili ni u snu. I dok spavate i kada ste u krevetu tokom noći, vaš um je uznemiren. Međutim, kada radite vašu mantru, vaš um će na to biti fokusiran deset minuta. Uznemirenje se smanjuje za devedeset posto. Ostalih deset posto doživite kao da ste se izgubili na momenat: odjednom shvatate da ste otišli na neko mesto i zaboravili da radite vašu mantru, pa se vratite i opet budete svesni mantre. Onda opet shvatite da ste odlutali negde i ponovo se saberete. Na ovaj način kroz ponavljanje mantr dolazi do mentalnog umirenja, *mananat trajate*.

### *Invokacija*

Mantra takođe daje oblik onoj moći koja se priziva. Ako izgovorite mantru *Om Namah Šivaja*, kombinacija suglasnika i samoglasnika je takva da će oni stvoriti sliku Šive i stvorice emociju, osećanje u vezi sa Šivom. Kada je intonirate vi razvijate sliku ili vizualizaciju Šive u obliku sreće i savršenstva, u obliku sile koja preobražava vaš niži život u viši život, vaš mentalni život u duhovni. Ako izgovorite mantru *Om Namo Narajanaja* ili *Om Namo Bhagavate Vasudevaja*, skup suglasnika i samoglasnika stvorice jednu ideju. Kako izgovorite mantru, ta ideja, ta energija dobija oblik u vašem umu. Ponekada čak možete da vidite oblik u formi svetla, sjaja, anđela, gurua,

božanstva, neke apstraktne slike ili iskustva. Onda ljudi kažu: „Imao sam prelepo iskustvo jednom, ali ga nemam više.“

U tom trenutku sve se sjatilo da vam pruži to prelepo iskustvo, a sjedinjenje uma se ne dešava zato što vi to hoćete, već zato što u njemu postoji snaga da se iskusi i ispolji *Satjam, Šivam i Sundaram*. Ta lepota se onda ceni i nema posesivnosti ili zahtevanja lepote. Ceni se dobrota, ali se ne zahteva da „ta dobrota bude usmerena samo na mene“. Ceni se istina, ali ona ne postaje posrednik koji razdvaja vas i osobu koja vam je rekla istinu.

Dakle, morate da postanete svesni dejstva mantre, te pasivnosti uma, i da

dozvolite pojavu pozitivnih, satvičnih ispoljavanja vašeg dubljeg uma. Ne blokirajte ga tako što ćete da namećete svoje ambicije, misli i ideje. Dozvolite da se razvije, a onda će vaša osećanja postati univerzalna, bezuslovna i čista. Vaše misli će postati univerzalne, bezuslovne i čiste. To je efekat mantre, ako je neko sledi na ispravan način.

Ovde vidimo dve primene mantre: unutrašnju i spoljašnju. Unutrašnja je da umiri. Spoljašnja je da prizove i da oblik konceptu, sankalpi, moći mantre. 

9. septembar 2015. godine, Paduka Daršan, Mungir, odštampano u „*Glimpses of the Divine III*“, Šri Lakšmi-Narajana Mahajađna

„Čovek treba da nauči kako da iskoreni negativnost i kako da razvija vrline u bašti svoga srca. Poroci i negativne navike su korov. Vrline su neprocenjivo vredno voće i cveće. Jogički metod pratipakša bhavana, razvijanje suprotnog osećanja od postojećeg negativnog, može se naučiti i primeniti u životu. Zato aspirant preba da postane vešti joga-baštovan i da sadi dobro cveće u bašti svoga srca i da ustoliči Božansko u centru svoje srce-bašte i da onda meditira na Njega.“

- Svami Šivananda

# Digitalna zavisnost

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

(Yoga Magazine, juni 2024.)

Digitalna zavisnost je nešto novo sa čim se suočava čitavo čovečanstvo. Uvek smo od nečega zavisni. Niko ne može da živi bez zavisnosti. Ima ljudi koji su zavisni od alkohola. Ima ljudi koji su zavisni od pušenja. Mislim, to je realnost života. Postoje ljudi koji su zavisni od mnogih drugih stvari u životu. Digitalna zavisnost je još jedna dodatna stvar u našoj torbi punoj zavisnosti. Pitanje je da li se može živeti bez zavisnosti?

U normalnom životu mislim da se ne može živeti bez zavisnosti, jer su ljudi uvek vezani za nešto u čemu se osećaju prijatno, mogu biti svoji i ispuniti svoje emocionalne i mentalne zahteve i očekivanja. Zavisnost je takođe stanje iscepkanog uma. Naš um je uvek fragmentiran i vi vrlo dobro znate koliko je teško fokusirati se i koncentrisati. Ako možemo da zaustavimo kretanje uma čak i na pet minuta, onda je to dostignuće. Mnogo puta mi ljudi kažu: „Meditiram

mnogo sati dnevno.“ Pa ih ja onda pitam: „Da li je vaš um stabilan u svim tim satima meditacije?“ Sto posto ljudi odgovore: „Ne.“

Ta iscepkanost uma nam ne dozvoljava da izađemo iz zavisnosti, bilo koje vrste. Jedini način da se prevlada raasutost uma, je da se um posmatra i da se um vodi uma putem pravednosti, pozitivnosti i stabilnosti.

Iz ove perspektive, svaki pokušaj da popravite svoj um i učinite ga stabilnijim će sigurno biti od pomoći. Zavisnosti nastaju usled slabosti uma, a u stanju slabosti um se lako zaplete u neku ideju, ili predstavu o zadovoljstvu i ispunjenju. Posmatranjem i vođenjem uma na putu pozitivnosti, čovek bude u stanju da bolje upravlja različitim oblicima zavisnosti.

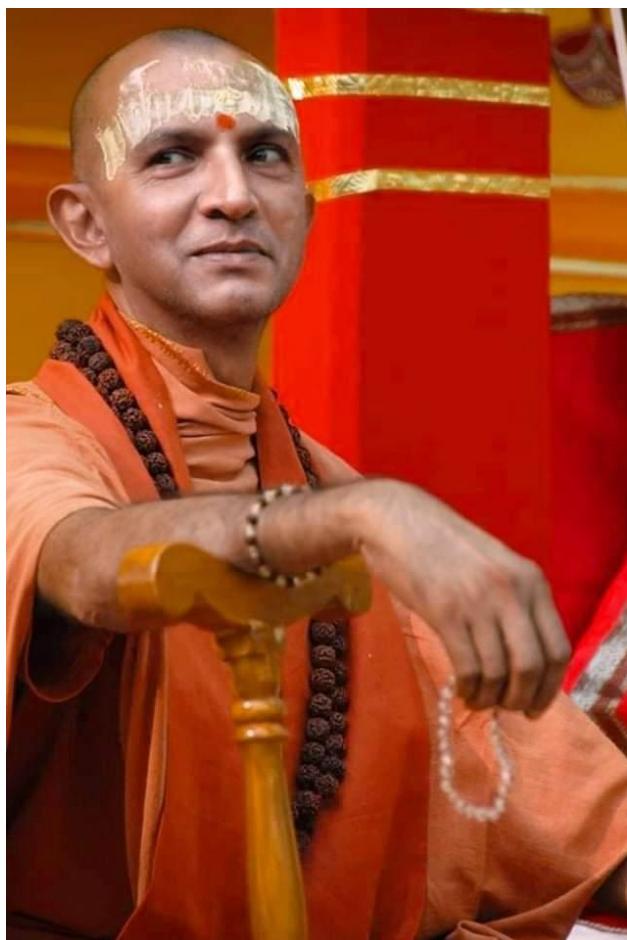
Digitalna zavisnost je nešto novo što se pojavilo poslednjih decenija. Pre toga nije bilo digitalne zavisnosti. Niko nije imao mobilne telefone niti pristup

internetu. Internet nije ni postojao na način na koji ga mi danas koristimo, a ljudi su morali da se oslonje na sopstvenu mentalnu snagu da bi se osamostalili u životu. Ljudi su morali da zavise od svoje mentalne snage, a ne da budu pod uticajem glamura koji vidimo u digitalnom svetu.

Na kraju, odgovor je da morate upravljati i kontrolisati svoj um. To je jedini način da se efikasnije i delotvornije upravlja različitim vrstama zavisnosti. Zašto ljudi puše? Zašto ljudi piju? Zašto se upuštaju u razne vrsta aktivnosti?

Zašto smo navučeni na digitalni svet? Zbog zadovoljstva. Zadovoljstvo je glavni

razlog našeg mentalnog uništenja. Ne kažem da je zadovoljstvo pogrešno. U životu mora postojati zadovoljstvo, ali mora postojati i ravnoteža, a ne slepo prepuštanje. Kada se uključimo u nešto i prepustimo se tome, stvaraju se navike. Kada smo uključeni i imamo mogućnost da se povučemo kada je potrebno, zavisnosti se ne stvaraju. Angažovanjem uma u pravom i pozitivnom smeru, postaje lakše upravljati zavisnostima. ॐ



—28. may 2023, Ganga Daršan, Mungir

„Čineći pogrešne postupke, čovek kvari svoj karakter. Čineći vrlinske postupke, razvija plemenit karakter. Bez karaktera čovek pada na nivo zverke. Osobu sa karakterom svuda poštuju, veruju i obožavaju. Dakle, u mladosti treba razviti dobar karakter.“ - Svami Šivananda

## Moja iskustva u jogi

### Vreme inspiracije

*Sanjasi Svadhjaja, Australija*

*(Yoga Magazine, mart 1999.)*

**P**revlađujući utisak o Sita Kalijanam za mene je bio osećaj eteričnosti i osećaj davanja, davanja i davanja.

Prisustvo Paramahamse Satjanande bilo je pravi generator moći ljubavi prema svima i njegovo uživanje u programu bilo je toliko očigledno. Davao je sebe, davao poklone, odavao poštovanje uvaženim gostima i čak oblačio različite vrste odeće da bi bio prikladno odeven različitim prilikama. Njegova poruka je bila jednostavna: postoji samo jedan Bog, i treba poštovati Boga. Vidite Boga u svemu i poštujte sva ostala živa bića. Volite i dajte. I Paramahamsa Satjananda je bio sjajan primer.

- Videti njegov rad na delu bilo je vrlo inspirativno.
- Sedeti u hramu koji je nedelju dana ranije bio deponija smeća i videti kako seljani koriste hram i s poštovanjem rade puđu bilo je moćno iskustvo.
- Učestvovanje u distribuciji paketa mešanima sela preko programa Šivananda Math bilo je uzbudljivo iskustvo.

- Čuti pozdrav „Namo Narajan“ širom okruga iz usta mladih i starih, i videti njihova lica kako sijaju dok sam im uzvraćao na poziv, bilo je zaista uzvišeno iskustvo.
- Uživati u sevi indijskih domaćina koji su neumorno radili služeći obroke stotinama i stotinama ljudi, bio je neverovatan primer ljubavi pri služenju.
- Učestvovanje u ritualima dotaklo je staru žicu u meni i imao sam osećaj povratka kući.
- Svedočiti kako tantričke jogine rade agnihotru tri i po sata bilo je divno, prisustvujući ritualu sa vedskim pevanjem, i sa pročišćenjem, osveštenjem, pomazanjem i blagoslovom kristalnog šivalingama, preneo me je u drugo vreme i prostor.

Zaista inspirativno i magično vreme, gde me je nosila neiscrpna sila energije tokom cele proslave. 

## 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 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 tantere 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

---