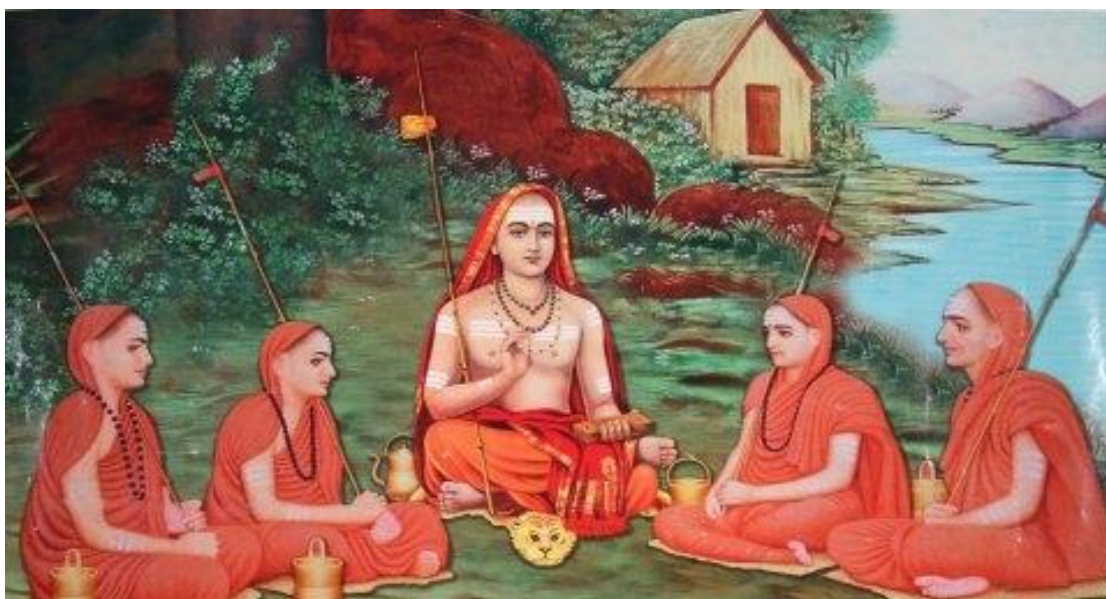


Joga bilten

Broj 77, maj 2025.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](https://www.facebook.com/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 i www.syae.eu

Sadržaj

Ništa osim ljubavi	3
Poruka svetlosti	6
Uklonite maske	10
Budite srećni i nasmejani	13
Moja iskustva u jogi – Moj razgovor sa Bogom	14

Ništa osim ljubavi

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2024.)

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

Ovaj svet je nastao iz ljubavi. On egzistira u ljubavi i konačno se rastvara u ljubavi. Ljubav je motivaciona snaga univerzuma.

Ljubav je život. Ljubav je radost. Ljubav je toplina. To je zlatna nit koja vezuje srce za srce i dušu za dušu. Ljubav je uvek konstruktivna i kreativna. Ljubav spaja i gradi. Ljubav je načelo obnove. To je ona prava suština koju možete koristiti sa punim poverenjem. Ljubav je pozitivna, konkretna stvar. Onaj ko je primenjuje zakon sa naučnom preciznošću može činiti čuda.

Živeti znači voleti. Voleti znači živeti. Živite da biste naučili da volite. Volite da biste mogli naučiti da živite u večnom. Život bez vere, ljubavi i

posvećenosti je sumorno rasipanje, čist gubitak. To je prava smrt. Nema veće vrline od ljubavi, nema većeg blaga od ljubavi, nema većeg znanja od ljubavi, nema dharma veće od ljubavi, nema veće religije od ljubavi, jer ljubav je istina, ljubav je Bog. Bog je otelotvorenje ljubavi. U svakom pedlju Njegove kreacije zaista možete uvideti Njegovu ljubav.

Telesna ljubav, ljubav na nivou kože je strast. Ljubav prema Bogu je *prem*, duhovna ljubav ili devocija. To je čista ljubav, ljubav radi

ljubavi. Voleti nekoga za postizanje lične, sebične dobiti je sebična ljubav i ona vezuje za ovu zemlju, za materijalni svet. Čista ljubav je voleti sva bića kao



manifestacije Gospoda. To je božanska ljubav i ona vodi ka oslobođenju.

Ovozemaljska ljubav je isprazna. U njoj postoji jedna disonanca, jedna skrivena sumnja, neki nedostatak. Ali prava, čista ljubav je bogata, duboka, celovita i savršena. Čista, božanska ljubav je večna, nepromenljiva i beskonačna. Sebična strast traži zadovoljenje preko drugih ljudi, ali čista ljubav samo želi da usreći voljenog i nalazi sreću u sreći ovog drugog. Ljubav je žrtvovanje. Voleti znači deliti.

Ljubav vibrira u vidu služenja, dobročinstva, velikodušnosti i dobronamernosti. Saosećanje je aktivno čovekoljublje. To je pozitivan izraz ljubavi. Nije dovoljna samo pasivna dobrota. Aktivna dobrota ili pozitivna dobrota je neophodna za čovekov duhovni napredak. Duh služenja treba da bude ukorenjen u vama. Mora da vam bude prirodan, urođen u vama. Služenje ne treba da bude puko pokazivanje. Svako služenje je isprazno ukoliko nema ljubavi, naklonosti, iskrenosti i osećaja, *bhave*. Ako služite sa bhavom i ljubavlju, Bog stoji iza vas.

Atmabhava

Služi, voli, daj. Onaj ko sledi ova uputstva može da proživi teška vremena i loše dane pod svetlošću nebeskog zraka.

Učinite druge istinski srećnim, kao što nastojite sebe da učinite srećnim. Recite neku korisnu reč. Obodrite osmehom. Uradite neki ljubazan gest. Pomažite malo. Obrišite suze onome ko je tužan. Ispravite i poravnajte ispupčenje na tuđem putu. Osetićete veliku radost.

Odajte poštu siromašnima, potlačenim i ugnjetenima. Oni su vaši primarni bogovi. Volite svakoga. Ubraćete plodove više nego milion žrtvovanja, askeza i postova. Sreću svoga suseda smatrajte svojom srećom, a bol svog bližnjeg smatrajte svojim bolom. Svi smo mi plod jednog drveta i lišće jedne grane. Na ovom svetu nema stranca ni tuđina. Svako je Bog u procesu evolucije. Poistovetite se sa svime što živi. Živite u miru sa prijateljem i neprijateljem. Svi su udovi jednog tela. Sav stvoreni svet je porodica Božja. Volite svu Božju tvorevinu. Volite životinje, ptice, biljke i kamenje. Volite sve. To je put do spoznaje misterije koja leži u osnovi svega.

Prava religija se ne sastoji od ritualnih obreda, kupanja i hodočašća, već od ljubavi prema svima. Kosmička ljubav je sveobuhvatna i svakoga prihvata. U čistoj ljubavi niko nije isključen iz njenog toplog zagrljaja. Ona je dovoljno široka da obuhvati i

najskromnije od nas, od malog mrava do moćnog slona, od osuđenog zatvorenika do moćnog cara, od najgoreg nitkova do najpoštovanijeg sveca na celoj zemlji. Mržnja je ta koja odvaja čoveka od čoveka, naciju od nacije i državu od države. Mržnja, gordost i sebičnost su tvorevine uma. To je samo proizvod neznanja. One ne mogu opstati pred čistom ljubavlju.

U ljubavi leži spas svih bića. Ljubav je nada ovog mračnog i usamljenog sveta. Ovom svetu su potrebni lideri ispunjeni naklonošću, saradnjom, ljubavlju, saosećanjem, žrtvovanjem i tolerancijom. Negovanje ove kosmičke ljubavi je individualni duhovni napredak, dobrobit cele zajednice i mir celog sveta. Stoga se bacite na posao i širite poruku ljubavi, jedinstva, dobre volje, služenja i

saradnje. Neka duhovna poruka jedinstva i sveti poziv na jedinstvo, prijateljstvo i osećaj srdačnosti dopre do svih i probudi bratstvo i ljubav u nedrima celog čovečanstva. Neka ceo svet bude obavijen srcem ljubavi.

Draga moja deco ljubavi, kročite putem ljubavi, budite u vezi sa Bogom i stignite u večno prebivalište ljubavi. To je vaša najviša dužnost. Dobili ste ovo telo da biste ostvarili ljubav, koja je jedini cilj života. Živite u ljubavi, dišite u ljubavi, pevajte u ljubavi, jedite u ljubavi, pijte u ljubavi, razgovarajte u ljubavi, molite se u ljubavi, radite u ljubavi, mislite u ljubavi, krećite se u ljubavi, meditirajte u ljubavi i umrite u ljubavi. Očistite svoje misli, govor i postupke u vatri ljubavi. Okupajte se i uronite u sveti okean ljubavi. Uzmite med ljubavi i postanite oličenje ljubavi. ॐ

Ima nade za svet

Sebičnost, pohlepa, gordost i mržnja stežu srce i stoje na putu razvoju univerzalne ljubavi. Kada je srce stisnuto onda osoba voli samo svoju ženu, decu, par prijatelja i rođaka. Kako se razvija, on počinje da voli ljude svog kraja i svoje zemlje. Na kraju on počinje da da voli sve i u njemu se razvija univerzalnu ljubav. Barijere su spale i srce se širi u beskraj. Ljubav je nada ovoga sveta. Svami Šivananda

Poruka svetlosti

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

P ostoje dve strane – dobro i zlo. U satja jugi su dobri i loši ljudi živeli odvojeno, u različitim lokama, u različitim dimenzijama, u različitim svetovima. Za dobre ljude je bila deva loka, a za loše ljude je bila asura loka. U satja jugi su oni imali svaki svoj svet. Potom je nastupila treća joga u kojoj su počeli da žive zajedno. Na primer, Rama i Ravana su obojica bili na jednom svetu, nije tada postojala deva loka ni asura loka. Posle treće juge je došla dvapara joga kada su dobri i zli ljudi postali jedna porodica, kao Pandava i Kaurava braća. (iz Bhagavad Gite, prim. prev.) Mi smo sada u kali jugi kada i dobro i zlo postoji u jednoj osobi.

Došlo je do promene od deva loke i asura loke, do istog sveta, jedne iste porodice, jedne individue, jedne osobe.

Danas asura vriti znatno prevladava od deva vritija. Deva vriti je nežan, blag, pozitivan, prosvetljen i satvičan, dok je asura vriti tvrd i rigidan. Mi sada vidimo porast asura vritija na celoj planeti.



Postoji nešto što se naziva svest, za koju ljudi kažu da je individualna, ali i kolektivna i globalna. Kada se jedan član porodice oseća mentalno nestabilan i uznemiren, ta osoba doživljava

neuravnoteženost, nemir i krizu u potpunosti, sto posto. Međutim, i ostatak porodice isto to oseća. Doduše, ne istog intenziteta kao osoba koja pati od toga, ne celih sto posto, ali ipak oni će isto biti pogođeni time barem deset, petnaest, dvadeset ili trideset posto, zavisno od njihove povezanosti sa tom osobom. To se dešava na individualnom nivou.

Postoji takođe globalna svest gde smo svi povezani za isti izvor koji je poznat pod nazivom kolektivna svest. U toj kolektivnoj svesti se nalaze sve reakcije sedam milijardi ljudi i mi smo time bombardovani sve vreme. Na žalost, kao individue mi nismo dovoljno jaki da zaustavimo tu salvu bombardovanja.

Ove godine smo bili svedoci porasta asura vritija, destruktivnog i negativnog, po čitavom svetu. To nije došlo od nekud spolja, već iz iznutra nas samih. Nacije kupuju oružje i municiju u ogromnim količinama. Umesto da misle kako bi mogli da ispravno žive u ovom svetu ljudi razmišljaju kako da iskoriste ovu priliku da dominiraju svetom. To je asura vriti.

Ljudi su se tek jedva iskobeljali iz prvog karantina tokom kog su svi propatili i ekonomski, finansijski, na svim mogućim planovima, i taman kada su ponovo počeli da staju na svoje noge, došao je drugi karantin. Ponovo su se izvori prihoda presušili. Zatim se ponovo otpustila situacija i nanovo se ljudi mučili da se nekako povrate. Taman kad su stali na svoje noge, stigao ih sada treći karantin.

Sve to stvara veliki osećaj nesigurnosti. Umesto da gledamo kako

ćemo ljudima da povratimo osećaj sigurnosti, da se ponovo osete bezbedno i da povrate optimizam, mi, kao čovečanstvo, koristimo resurse na način asura (demoni, prim. prev.). To je deo kolektivne svesti i bilo gde se nalazili u svetu, da li ste na kraju sveta ili niste, ta kolektivna svest će imati izvesnog uticaja na vas.

Samo oni koji nastave da se drže pozitivnog moći će da to prežive. To je jedini način da se preživi. Ukoliko uspete da ostanete povezani sa pozitivnim i ostanete povezani sa deva tatvom u sebi, asura vriti neće imati moć privlačenja da vas usisa. O ovome biste trebali da promislite. Nije dovoljno samo govoriti kako se iskvarilo ljudsko ponašanje i društvo, i na globalnom i na individualnom planu. Da, jeste se iskvarilo, mi svi to vidimo, svakoga dana, svakoga trenutka. Trebalo bi da se zapitamo: „Kako da opstanemo u takvoj situaciji?“

Konopac od pozitivnosti

Ispričao sam vam jednu priču tokom praznika Divali: dok je sunce zalazilo, poslalo je izvidnike po celom svetu da ispitaju ko bi mogao da širi svetlost kada ono bude odsutno. Čuo se povik jednog *dipka*, kandila, čiji je fitilj bio ugašen. Reklo je: „Evo, ja ću da gorim koliko god

budem mogao, ja ću da dam svetlost, samo mi vi morate dati snage i hrabrosti i vaše šakti." Zadnji zrak sunca se pružio i upalio mu fitilj. Zadnji zrak sunca je preneo svoju šakti, snagu i energiju vatre u taj fitilj kandila koju ono nije nikad dosad nije osetilo. Tek pošto je sunce prenelo svoju energiju u taj fitilj, kandilo je zasijalo, a sunce je zašlo u potpunosti.

Kako je to moguće? Agni (vatra, prim. prev.) u kandilu i agni u suncu su jedan isti element, nema nikakve razlike među njima. To je ista tatva, ista vatra, ista *teđ*, svetlost. Baš taj mali kontakt sa pozitivnim i nesebičnim, ta motivacija i namera, je upalila vatru. Kada je moć sunca prožela taj dipak, to kandilo, ono je moglo da gori i da daje svetlost čitavu noć. Kada se sunce diglo sledećeg jutra i videlo malo kandilo kako jarko svetli reklo je: „Daću to jedan dar: gde god se našao uvek ćeš odagnati mrak, mrak ti nikad neće moći ništa.” I to je istina. Hiljade godina tmine može u trenu da se

rasprši onoga momenta kada se kresne šibica.

Taj pozitivan deva element je ono što je važno, a ne asura elemenat. U današnje vreme kali juge došlo je do promene ljudske prirode od vremena



satja juge kada je bila jasna razlika između ispravnosti i neispravnosti i kada su deve i asure živele prema tim principima. U satja jugi, kad god je sklad bio narušen, kad god se prešlo preko granice, dolazilo je do sukoba, ma koliko se svako držao svoje dharme (dužnosti, ispravnog puta, prim. prev.). Danas se to isto

događa u okviru jedne osobe, ne samo između dve odvojene grupe. Na žalost, danas se dešava da individua podbacuje, nema mudrosti, nema razumevanja, nema naklonosti, blagosti ni saosećanja, samo je svako sam sebi u prvom planu.

Ako uspemo da održimo kontakt sa svetlošću, uvek će biti vere, dobiti, napredovanja. Ako ne možemo da održimo tu vezu sa suncem i sa suštinom, vatra nema nikakvog smisla. Jer je sunce to koje treba da se ispolji u

vatri, jer je atma (duša, prim. prev.) ta koja treba da se ispolji u đivatmi (individualnoj duši, osobi, prim. prev.). Veliko treba da postane deo maloga, a taj mali je uvek deo velikoga.

Danas su i dobro i zlo deo nas, međutim, ako bismo održali pozitivnost koja može da posluži kao primer i metod za druge – konopac pozitivnosti će nas izvući iz ovoga turobnog asura vritija. To je bilo učenje i obuka Šri Svami Šivanandađija i Šri Svami Satjanandađija. Naš asura vriti nam ne dozvoljava da

vidimo mane i slabosti u nama samima, jer nemamo snage ni hrabrosti da se s tim suočimo, ali zato volimo da u drugima primećujemo iste te mane i nedostatke. To je asura vriti, i mi moramo to da promenimo. To je duhovno učenje za ovo vreme, ukoliko želimo da preživimo i da prevaziđemo asura vritije. To je takođe poruka za praznik Divali, jer nikad nema tame tamo gde je svetlost. ॐ

— Divali, 4. novembar 2020, Ganga Daršan, Mungir

Kako postati dobar

Na zlo uzvratite dobrim. To je znak pravog čoveka. Ljubav donosi ljubav, mržnja donosi mržnju. Čineći dobro i donoseći sreću drugima, daje vama dobrotu i sreću. Dobro je pobeda nad zlom. Malo uskraćivanja sebi, iskrenog pomaganja, malo reči nekom da oraspolože i ohrabre, naklonost i ljubaznost, mala dela dobrote, mala čestita dela, malo tihih pobeda nad iskušenjima – sve to će da utre dugi put do večnog blaženstva, trajnoj radosti, večitom miru i besmrtnosti.

Svami Šivananda

Uklonite maske

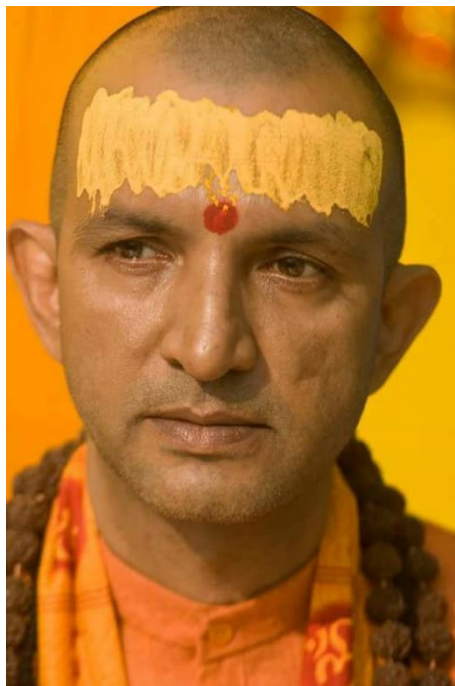
Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

Treba učiti da se bude prirodan, zato što ljudi stavljaju različite maske. Neki ljudi smatraju sebe moralistima i o tome glasno govore u javnosti. Neki sebe smatraju reformatorima i to ispoljavaju javno. Neki sebe smatraju principijelnima, *adarša*. Oni žive svoj život na taj način i ne mare za druge ljude. Ako druge to inspiriše, lepo, ako se drugima to ne sviđa, isto fino, ali oni žive svoje principe.

Ljudi imaju različita mišljenja o sebi i to projektuju spolja prema svakome. Oni ne vode prirodan način života. U duhovnosti je važno živeti prirodno, gde ne morate da stavljate bilo kakve maske. Na primer, ljudi povezuju *satju*, istinu, sa govorom, a ne sa životom. Kada neko razmišlja o istini, prva ideja koja pada na pamet je da se govori istina. Nikada ne

bi pomislili da treba da žive istinu. Življenje je mnogo važnije i vrednije od govora. To se odnosi na svaku dobru osobinu u život.



Ako neko oseti u sebi dobrotu, on želi svima da kaže: „Ja sam vrlo dobra osoba.“ Ako je neko darežljiv, on nastoji da pokaže svima kako je darežljiv. Ako neko doživi saosećajnost, on se trudi da dokaže svima kako je saosećajan. Sve je to lična projekcija. To nije življenje te dobre osobine. To je iskorišćavanje te dobre

osobine da projektujete sebe i svoju agendu. Iz tog razloga ljudi ne razumeju kako da se žive jame i nijame.

Ljudi su toliko usmereni samo na sebe i upleteni u svoje lične projekcije da propuštaju da vide realnost koja stoji iza privida. Nikada nećete moći da napredujete dokle god se krijete pred

stvarnošću i ne priznajte svoje mane. Ima ljudi koji misle: „To je previše odgovornosti. Ne želim odgovornost, želim svoja prava.“ Oni žele svoja prava, a neće da se prihvate odgovornosti. Čak je i to jedna psihološka projekcija individualnosti. To su crte koje svako ispoljava u životu i stoga ne dolazi do duhovnosti, rasta ili razvoja u čoveka.

Vi ne želite da razumete ni da promenite svoje mane, već okrivljujete druge za svoju patnju, a ipak želite da budete duhovni. To je licemerje i to je jedan paradoks. Ako se poistovećujete sa licemerjem, onda ostajete licemer. Međutim, ako mislite o tome kao o jednoj kontradiktornosti i pokušate da se okrenete od prvog ka ovom drugom, onda ćete moći da se promenite. Treba da budete u stanju da pogledate otvoreno i objektivno svoj život, a ne da se sakrivате od svojih mana. Čim se sakrivate od svojih mana, vi poričete duhovnost.

Na kraju krajeva, koje je glavno Svami Šivanandino učenje? *Pratipakṣa bhavana*, negovanje pozitivnosti, onoga lepog u vama. Kada doživite nešto negativno da li tada možete da se potrudite da to promenite u nešto lepo? To je sadhana. To je trud. Napredak dolazi samo ako postoji borba i

upinjanje u životu. Napredak u tehnologiji dolazi kada postoji trud. Napredak u medicini se dogodi kada ima bolesti. Da nema bolesti, da li bi medicina napredovala? Stoga će vas svaka prilika da razotkrijete svoju manu uvek povesti jedan korak dalje. Daće vam više snage, hrabrosti, uverenja i inspiracije. Takav je um jednog jogija. Bhogijev (svetovni čovek, prim. prev.) um je suprotan. Svesnost usmerena samo na sebe projektuje masku, a svesnost jogija uklanja masku. To je prirodan život.

Najbolja osobina

Postoje vremena, situacije i uslovi koji utiču i deluju na vaše misli, poimanje, um i emocije. Ako je u vašoj kući jedan zid slab zar nećete taj zid ojačati da se kuća ne bi srušila? Da li to radite u svom životu? U svom materijalnom životu to radite: „Ovaj stub je slab, ova krovna greda je oslabila, ovaj zid je slab, popucao je, moram da to popravim i da to ojačam.“ Kada prepoznate svoje mane i slabosti, šta onda preduzimate da ojačate taj slabi deo? Najslabija strana je uvek nerazumevanje drugih ljudi, situacija i okolnosti. To nerazumevanje je uzrok ljudskog pada.

Ljubav nije najbolja osobina ni u životu, ni na ovom svetu. Saosećanje i

obzirnost nisu vrhunske osobine koje neko treba da poseduje. Razumevanje je kvalitet koji ojačava svaku drugu pozitivnu osobinu. Ako imate

razumevanje ljubav ima smisla. Ako imate razumevanje seva ima smisla. Kada nema razumevanja ovi kvaliteti su samo nametnuta stanja, discipline i situacije. Onoga trena kada

vam nedostaje razumevanja i kada počnete da namećete svoje viđenje, tada počinjete da klizite u tamu. Ako možete da razvijate u sebi razumevanje i da ne mislite o saosećanju i ljubavi kao osobinama koje želite da ispoljite da biste se tako projektovali i prikazali, onda će to razumevanje učiniti da živite spontanim, prirodnim životom u kome svetlost izvire iz vas.

Nemojte nikada da mislite da je ljubav svojstvo koje želite da ostvarite.

Nikad nemojte da mislite da je saosećajnost kvalitet koji želite da postignete u životu. Nemojte čak nikad ni da mislite da postignete samoostvarenje. Čak je i to beskorisno ako u vama nema razumevanja. Jedna jedina stvar koja vam je potrebna u ovom svetu je razumevanje i povezanost.

Povezanost ne dolazi od hira ličnog zadovoljenja. Ta povezanost je tu da vam pomogne da napravite sledeći korak. To je ključna stvar koju ljudi ispuste.

Živite prirodnim životom i nastojte da uklonite maske, jednu po jednu. Pokušajte da razumete, a ne da namećete svoja verovanja. Proširite i uvećajte svoje razumevanje. Tada ćete postati ljudsko biće. ॐ

— Objavljeno u knjizi „Hatha Yoga Yatra 2”



Vrhovna dobrota je Bog. Dobrota je stanje ili osobina kada je neko dobar u svakom smislu te reči, posebno kao blagost, dobronamernost, moralnost, vrlina. To je neko delo dobrote ili ispoljavanje dobrote. To je čin saosećanja i milosrđa. Budite dobri i činite dobro – sva etika i ispravno vladanje se sastoji u ovome. Svami Šivananda

Budite srećni i nasmejani

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

Mentalni stres i anksioznost, osećaj nesigurnosti i psihološki strahovi razdiru čovekov um. Mnogo je nervoze i razdražljivosti, fobije i brige oko toga šta će biti sutra. Kako da se nosimo sa takvim stanjem uma? Najbolji način da smirimo takvo stanje uma je da razvijamo osećaj sreće. Ako uspete da budete nasmejani dvanaest sati dnevno, tokom budnih sati u danu, izbeći ćete mnoge stresove i nervoze.

Biti nasmejan je protivteža anksioznosti, biti nasmejan je lek protiv frustracije i smeh je isto lek protiv depresije. Zato se smejte! Umeće smejanja je poznato kao manahprasad. *Manahprasad* znači dar za um i dar umu. To ukazuje na jedno pozitivno i optimističko sagledavanje budućnosti. Danas nismo baš optimisti u pogledu na to šta će biti sutra, a pesimizam je uzrok anksioznosti i patnje. Treba razvijati u sebi optimizam, nadu i pozitivnost.

Optimizam, nada i pozitivnost se mogu dostići ukoliko naučite kako da

produžavate momente smeha i osmeha od nekoliko sekundi do nekoliko minuta, od nekoliko minuta do nekoliko sati, od nekoliko sati na čitav dan. To ja nazivam Nirandan izazovom. Izazivam vas da budete srećni, i očekujem i nadam se da ćete svi vi pristati na moj izazov.

Setite se onih momenata sreće, kada zaboravite na sve – svu anksioznost, napetost i frustracije života. Tada ste samo ispunjeni srećom, radosni ste i vrcate od dobrog raspoloženja, osećate se slobodni! To je vreme za ponovno uspostavljanje veze sa onim srećnim i radosnim sobom. Sreća uvek može da se izrazi kroz osmeh.

Sreća može i da postane stanje uma u kome ste potpuno slobodni od uzroka stresa (stresora). Slobodni od onih smetnji koje sputavaju i ograničavaju kreativno učešće tela, čula i kreativno ispoljavanje uma i emocija. Tako da je sam taj čin sreće jedan važan deo života. Možda to ne možete da razumete ili da ostvarite danas, ali načinite napor da budete srećni i da se nasmejete. ॐ —22. avgust 2021, poruka data u onlajn formi Šumarskom odeljenju pokrajine Bihar u Indiji (odlomak)

Moja iskustva u jogi

Moj razgovor sa Bogom

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

Tokom Navaratrija, u Aštami noći, ležeći u krevetu razmišljao sam o Lakšmi i jednoj rečenici koji je

Svami Šivananda rekao o majci Lakšmi. Razmišljajući o tome čuo sam jedan glas koji mi je kazao: „Govori mi.“ U tom trenutku ja sam prepoznao da je to glas Lakšmi iako to nije bio ženski glas, već jedan neutralan glas.

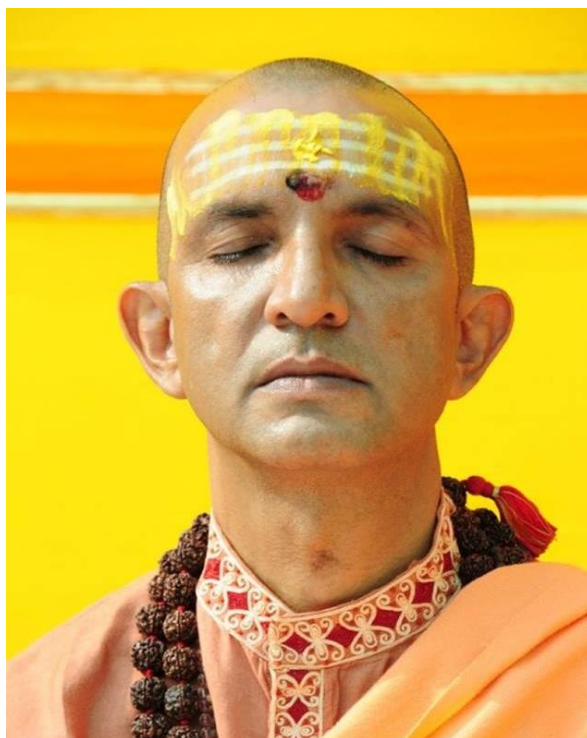
Obratio sam se tom glasu: „Ti si Bog.“ Glas je rekao: „Ja nisam ni muško ni žensko. Ja sam samo energija. Ja sam samo svest. Ja nemam pol.“ Počeo je da se odvija razgovor među nama i ja sam rekao: „Ti si sveprožimajuće, ti si

sveznajuće i svemoćno. Kakav je osećaj biti takav?“ Glas je rekao: „Zamorno.“ Rekao sam: „Da, mogu da razumem. Ti si

ovde od početka stvaranja sveta i bićeš tu do kraja. I bićeš tu da vidiš rađanje novoga sveta, a bićeš i na kraju tog novog. Ti ćeš i dalje biti.“

Glas je odgovorio: „Da, ali to je iscrpljujuće.“ Rekoh: „Kako to misliš?“ Glas je rekao: „Vidi, u svom sveznanju, u svojoj svemoći, i svojoj sveprisutnosti, ja sam

povezan sa svime, sa svakim aspektom postojanja, uključujući i zrnce prašine po kome hodiš, jer sve je sačinjeno od energije, ništa ne postoji bez energije. Ja



sam sve. Zbog te moje povezanosti sa svime i svakim u čitavom stvorenom svetu, ja isto tako patim kao što ti patiš u tom svom telu kada u njemu dođe do neke neravnoteže.”

Pala mi je na pamet misao da je to ideja o *vibhu-u* ili međusobnoj povezanosti o kojoj je Paramahansađi mnogo puta pričao. Ponovo sam postavio pitanje: „Kako to da se osećaš umorno?” Glas je odgovorio: „Da bi razumeo zašto se osećam umorno, pogledaj sebe. Kada ti telo funkcioniše dobro ti se ne osećaš umorno, ali ako bilo kom delu tela nešto fali, na bilo koji način, onda počne da se oseća umor. Iako svi delovi tela imaju svoje različite funkcije, ako nisu ujedinjeni oni ne mogu da funkcionišu. Telo funkcioniše samo ako mu svi delovi i svi organi rade ujedinjeni i u skladu jedni sa drugima. Kada toga sklada nema u ovom svetu, onda se ja osećam umorno, razbolim se.” Tada sam rekao: „Da li možeš malo bolje da mi to pojasniš? Zaista je fascinantno da se Bog oseća umorno i bolesno.”

Onda je glas nastavio: „Seti se samo svoga tela. Ako nešto nije u redu sa tvojim stomakom, čitavo telo će patiti. Ako osećaš bol u malom prstu, celo telo će to osetiti. Kada te ruka zasvrbi, celo telo će na to reagovati. Iako su to sve

različite funkcije različitih organa, ipak će način rada svakog pojedinog organa i sistema uticati na čitavo telo. Isto kao što bol ili otok malog prsta može izazvati bol u mozgu i obustaviti tvoj optimalni učinak, tako isto kada reči i ćud postanu destruktivni i tamasični ja osećam bol, ja osetim otok, ja osećam patnju i ona je moja lična.”

Glas je nastavio: „Svako prolazi kroz to, ne samo ja. Primer leži pred svakim, naročito ga je lako uočiti ako se osvrneš oko sebe, bilo da pogledaš uređenje jedne porodice, ili neku trgovinsku organizaciju, ili svoj ašram, ako svi ljudi rade u zajedništvu i sarađuju, onda nikada neće biti nikakvih problema. Međutim, ako svako ide na svoju stranu, nikad ništa neće funkcionisati i cela svrha zajedništva će propasti. Kada je svrha uništena, onda ja osećam stres, nervozu i napetost.

Na sreću, moj život je dug. Ja živim neprekidno, večno, tako da sam svesna svake pojedinačne patnje od prvog izlaska sunca do poslednjeg zalaska sunca. Ja sam ta koja prolazi kroz iskustvo, ali to sam samo ja. Nisam samo ja dovoljna, i drugi moraju takođe da se potrude, i oni isto moraju da se uzdignu i stanu uz mene. Ne mogu sve vreme da se spuštam na nivo čovečanstva. Ljudi

poniru sve dublje i dublje u ambis i ja ne mogu da se spuštam toliko nisko, ali ako oni žele, oni će morati se uzdignu da dođu do mene. Jedini način da se to desi je da ostanu zdravi – fizički, mentalno, psihološki i duhovno. Kada je cela ličnost, kada je cela priroda čoveka zdrava i srećna, ja sam zdrava i srećna. Ako je ličnost i priroda čoveka nezdrava i nesrećna, ja isto osećam patnju koja dolazi od lošeg zdravlja i nesreće.”

Pitao sam: „Šta može da se učini?” Glas je odgovorio: „Što više ljudi budu imali razumevanja jedni za druge, što više budu podržavali jedni druge, što više budu prihvatili i cenili jedni druge, to ću ja dobijati više snage, jer pozitivnost će prevladati a negativnost će slabiti.” To je poruka koju je širio Svami Šivanandađi – da se postane pozitivan. Glas je rekao: „Svami Šivananda nije podučavao neki sistem ni put kako da se dođe do oslobođenja ili mokše. Svami Šivananda nije podučavao tehnike da se probudi kundalini ili dođe to stišavanja uma. Jedino što je podučavao jeste kako razumeti, kako voleti i kako živeti služeći druge. Svami Satjananda, pošto je obavio nalog koji mu je zadao Guru, takođe je isto podučavao. Kako živeti, kako se smeјati,

kako voleti, kako se povezati sa svakim, kako razviti ono pozitivno i lepo u sebi.”

Glas je tada nastavio: „Čak i da se samo delić ovog učenja shvati, snaga Boga će višestruko ojačati, zdravlje Boga će se višestruko uvećati, i sreća Boga će višestruko narasti. To je poruka koju svi treba da upamtimo, da treba da budemo zdravi i da treba da budemo srećni. Put do ostvarenja zdravlja i sreće je da se ne misli samo na sebe nego treba takođe misliti i na potrebe vremena, mesta i okruženja.”

Rekao sam: „Da Bože, razumeo sam odlično. Svi mi treba da se potrudimo da shvatimo kako da živimo u skladu sa prirodom, sa ljudima, sa okruženjem i da ispoljimo pozitivnost i lepotu koje su nam urođene. Zašto mora uvek negativno da izađe? Ako može negativno da se ispolji, zašto onda isto ne bi moglo i nešto vrlo lepo da izađe iz nas. Nikakav napor ne treba da učinite da biste izbacili negativno, ali, da, morate da se potrudite da ispoljite pozitivno, a to postaje izazov. Lako je reći „ne”, lako je biti ogorčen. Teško je reći „da”, i teško je biti srećan. Lako je ispoljiti nezadovoljstvo, teško je biti zadovoljan u životu. Biti pozitivan je izazov i ujedno i sadhana svakoj osobi u životu. 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 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 tantrę 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 2026. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu www.jogabeograd.com i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub
