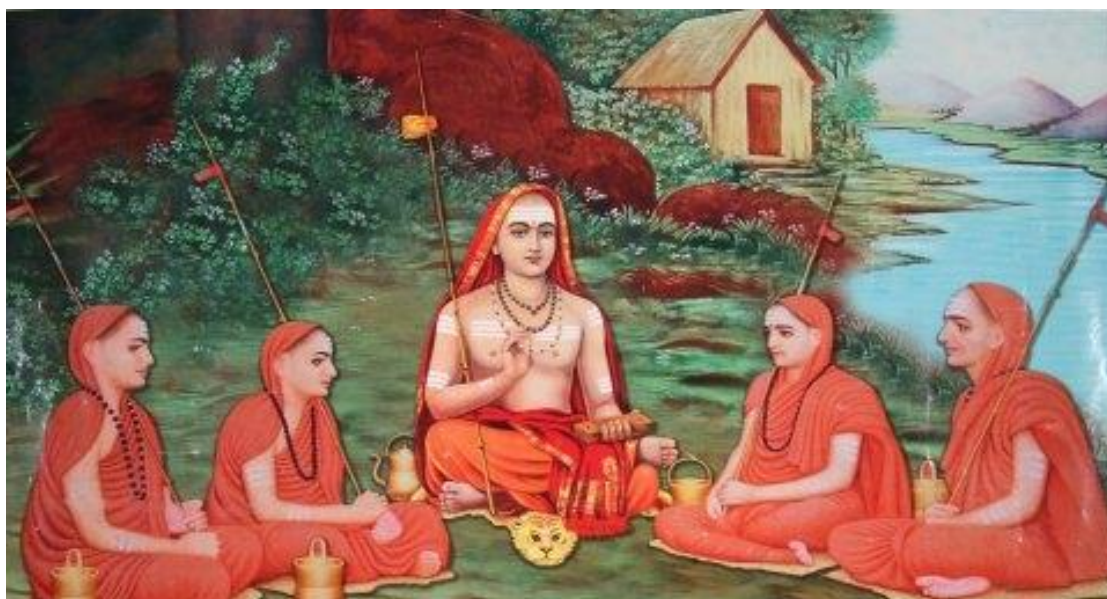


Joga bilten

Broj 85, juli 2026.



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

Učenik	3
Urednik života	5
Duhovno vođstvo	6
Odgovori na pitanja o guruu i učeniku.....	8
<i>Moja iskustva u jogi – Imati Gurua u svom životu</i>	<i>13</i>

Učenik

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2025.)

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

Učenik je onaj koji sledi uputstva Gurua u potpunosti i svim srcem, koji do kraja života širi učenja svog Gurua manje razvijenim dušama na putu. Pravi učenik je povezan samo za uzvišenu prirodu Gurua. Guruova dela kao čoveka se ne tiču učenika. Njega to ništa ne zanima. Njemu je Guru uvek Guru, čak i ako se on ponaša na neki neuobičajeni način. Uvek pamtite da je prirodu sveca teško dokučiti. Ne prosuđujte ga.

Nemojte da merite njegovu božansku prirodu neadekvatnim

aršinom svog neznanja. Ne kritikujte šta vaš Guru radi jer on to radi sa jednom univerzalnom vizijom. Istinsko učenje otvara oči. Ono

raspaljuje duhovni plam. Ono budi skrivene sposobnosti.

Učenje je najneophodnija stvar na duhovnom putovanju. Guru i učenik postaju jedno. Guru blagosilja, vodi učenika i daje mu inspiraciju. On mu predaje, on ga

transformiše i oduhovljava.

Guru podučava svojim ličnim primerom. Svakodnevno ponašanje Gurua je živi ideal učeniku koji ume



da posmatra. Život gurua je živa propoved za iskrenog učenika. Stalnim kontaktom sa Guruom učenik poprima njegove vrline. I on se tako postepeno oblikuje. Proučavajte Ćandogja Upanišadu. Otkrićete da je Indra ostao sa Prađapati sto i jednu godinu i služio ga svim svojim srcem. Samo Guru zna duhovne potrebe

svog učenika. Učenik može da upije ili da izvuče iz svog učitelja u tačnoj razmeri sa stepenom svoje vere u njega. Kada Guru dođe aspirantu da mu dâ duhovna uputstva, ako aspirant tada ne obraća nimalo pažnju, ako je preterano samouveren i nehajan, ako zaboravi vrata svog srca, onda neće imati koristi. ॐ

Moj Guru Svami Šivananda

Mnogo puta sam pravio greške, i u svom životu i u ašramu, i kao rezident ašrama i kao administrator. Uvek sam očekivao da me pozove na raport, ali nije nikada. Mislio sam da će me ukoriti ili opomenuti, ili govoriti mi šta je u redu, a šta nije u redu, ali on nikada nije rekao ni jednu reč. Kada bih otišao kod njega, on tu stvar nije pominjao. Govorio je o uobičajenim stvarima. On nikada nije video greške u čoveku. Uvek je govorio da svako ima u sebi iskru božanskog.

- Svami Satjananda Sarasvati

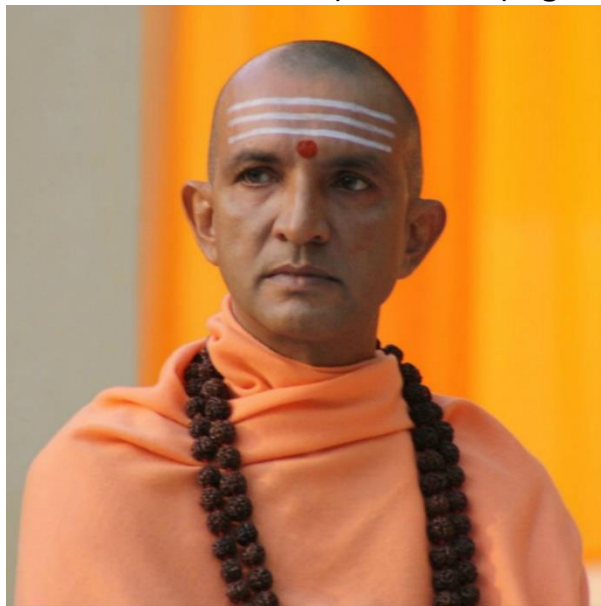
Urednik života

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2025.)

Napisali ste knjigu i želite da je objavite. Šta ćete uraditi? Odnećete rukopis uredniku ili izdavaču, on će ga pročitati i precrtati neke rečenice, ukloniti neprikladne ili suvišne stranice i ispremetati poglavlja. Pošto se lektorski i urednički posao štampanje. Knjiga koju izmenjena od strane učinio boljom, celovitijom, logičnijom, razni događaji i ličnosti i događaji objavljena na vaše ime.

Sada ovo samo situaciju. Vi imate vašem shvatanju ona nikakvih problema –



završio, knjiga ide na ste napisali sada je urednika koji ju je razumljivijom, da bi se bolje povezali poglavlja, da se uklope. Knjiga je

prebacite na drugu knjigu života i prema se lepo odvija, nema dobar posao, dobra

karijera, dobra porodica, dobra deca, dobra kuća, dobra fabrika. Sve je u redu. Vi mislite da imate savršeni rukopis za objavljivanje. Odnese te svoju knjigu guruu, on pogleda knjigu i kaže da je ovo poglavlje suvišno i da ta rečenica nije neophodna.

Kada dođete kod gurua vaša knjiga je u procesu korekture, sve vreme. Guru će vam reći da uradite ovo i de ne uradite ono. Vi ste sve vreme u procesu korekture kao i knjiga vašeg života i zato se nijedna knjiga ne objavi. Život je jedna knjiga.

To je stvarnost i vi to treba da na taj način razumete. Kada guru vidi knjigu života onda se menja karma. Korekturu knjige obavlja guru. Što se tiče guru seve, to je obavljanje korekture. Kada guru kaže: „Ne, nemoj to da radiš,” to ne znači da vam guru ne veruje. To nije pitanje poverenja. To je proces korekture koji se dešava na rukopisu vaše knjige. U tom procesu guru je postao urednik života. ॐ

Duhovno vođstvo

*(Razgovor sa Svami Satjanandom Sarasvatijem o odnosu gurua i učenika – odlomak.
Yoga Magazine, juli 1978.)*

Pостоји jedna priča u Upanišadama o kralju i rišiju (Đanaka i Jađnavalkja). Kada je riši došao na dvor, kralj ga je pitao šta bi mogao da mu dâ.

- Bilo šta što je lično tvoje, rekao je riši.
- Dobro, rekao je kralj. Poklanjam ti deset hiljada krava.
- Ali one nisu tvoje, rekao je riši, one pripadaju tvome carstvu. Prihvatiću samo ono što je lično tvoje.
- Onda ću ti dati jednog svog sina, rekao je kralj.
- Ni tvoj sin nije lično tvoj, odgovorio je riši.

Razgovor se nastavio, sadhu je odbijao sve kraljeve ponude na osnovu toga što ništa od toga nije stvarno njemu pripadalo.

- U redu, rekao ne na kraju kralj, evo, dajem ti sebe.
- Šta misliš pod tim?, pitao je riši. Ko si ti?

- Onda ću ti dati svoj um, rekao je kralj posle nekog dubljeg razmišljanja, jer on je moj.

Riši još uvek nije bio zadovoljan.

- Ako mi daš svoj um, rekao je, moraćeš prestati da misliš. Jesi li ti spreman na to?
- Zar ne mogu čak ni svoj um da ti dam?, pitao je kralj.
- Ne, odgovorio je riši, ako daš nekome svoj um to znači da ćeš samo misliti o toj osobi i ni o čemu drugom, osim ako ti taj neko specifično dozvoli. Koja bi bila poenta da pokloniš pet stotina rupija, a onda ih potrošiš na sebe?

Tako je riši napustio dvor i vratio se posle nekoliko meseci.

- Reci mi iskreno i ozbiljno, rekao je kralju, da li si sad spreman da mi daš svoj um. Ja ne želim tvoju imovinu, tvoje carstvo, tvoju kraljicu ni tvoju decu.
- Ne, nisam još spreman, rekao je kralj.

Riši je ponovo otišao i vratio se po treći put. Tokom njegovog odsustva car je kroz jogu pripremio svoj um.

- Ovoga puta ću pokušati da ti dam svoj um, rekao je kralj, i oprosti mi ako ne uspem.

Riši je prihvatio kralja za svog učenika i od toga dana je kraljev um prestao da razmišlja o svemu drugom osim o svom guruu. Provodio je dane tiho u meditaciji i postao đivanmukta. Nije jeo, nije se pomerao ni izvršavao svoje dužnosti.

Ljudi su o ovome izvestili gurua koji je pozvao kralja.

- Sada je vreme da se vratiš svojim poslovima vladanja kraljevstvom, rekao je, to je moja naredba.

To je ideja o predavanju – vi date svoj ograničeni deo sebe i on vam se vrati celoviti. Predaja ne kao gubljenja svoje slobode, već kao dobijanja pune slobode, kao neki car. ॐ

Prepustiti se guruu

Mi ne želimo da se prepustimo guruu. Ali, s druge strane mi živimo u svetu paradoksa. Prepuštamo se čulima, željama, svetovnim uživanjima, ali kada dođe trenutak da se prepustimo guru, ispreči se naša individualnost. Sećam se jednog čoveka koji je bio izuzetno vezan za jednu ženu. Mnogo novca je trošio na nju. Zapostavio je svoju decu i zbog nje je unesrećio svoju ženu. Jednom sam ga sreo u kupeu voza i počeo sam da mu pričam o guru. On je rekao: „Ali ja ne mogu da se odrekнем svoje individualnosti. Ja sam ja.” Razumeo sam tog čoveka odlično i rekao sam mu: „Kada je guru u pitanju ti imaš individualnost, ali u odnosu sa onom ženom, imaš li je ti uopšte:”

- Svami Satjananda Sarasvati

Odgovori na pitanja o guruu i učeniku

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2011.)

Kako se postaje guru?

Guru je kombinacija dva pojma: *gu* znači tama, *ru* znači rasterivač. Onaj koji rastera tamu koja se obavlja oko vaše svesti je vaš guru. Kada on odagna mrak, tada počinjete da imate iskustvo i da vidite bez očiju.

Gurui se rode sa visokom svesnošću da bi vodili iskrene tragaoce i aspirante, Istovremeno guru i učenik nisu u kategorijama seniora i juniora. Učenik ostaje učenik sve vreme, ali kada on počne da podučava, njega njegovi učenici smatraju za gurua.

Najbolje za vas je da razmišljate kako da postanete učenik. Ako budete mislili kako da postanete guru, znajte, to je jedna vrlo opasna ideja. Možete isto razmišljati kako da postanete prorok, jedna još opasnija ideja. Ja znam kako da postanem učenik, a postati učenikom je postati guru. Ako ste pravi učenik vi ste guru, jer učenik preda sve – emocije, mozak, intelektualnost, dobra i loša dela, ego, taštinu, prošlost, sadašnjost i budućnost, sigurnost, strahove i strasti.

Njemu ništa ne pripada jer on sve daje svom guruu. On je prazan kao bambusov štap i onda on biva ispunjen melodijom. Kao što napravite rupe na bambusu da biste napravili flautu, isto tako treba da ispraznite sebe.

Učenikova posvećenost mora da bude temeljna i kompletna, do te mere da on prestaje da bude i učenik. A onda, kada više nije ni učenik, on postaje guru, onaj koji odagnava tamu. Guru ne treba da bude na superiornom društvenom ili religijskom položaju. Svako može da otera svoju tamu, a taj koji rastera svoju tamu i da mi sposobnost da iskusim u sebi svoju unutarnju svetlost, unutarnji mir, sklad i blaženstvo, on je guru. Zato treba da postavite pitanje: „Kako se postaje pravi učenik?“

- Mančester, Engleska, 19. april 1982.

Kako naći gurua?

Da biste pronašli gurua morate da postanete učenik. Dobićete gurua prema svom učeništvu. Ukoliko krenete da tražite prosvetljenog gurua, a niste sebe

pripremili za ispravno učenje, nećete naći predmet svog traganja.

Postoje različiti stepeni, oblici i nivoi gurua. Neki vas uče hatha jogu, a drugi vam daju mantru ili vam probude magnetne energetske centre u telu. Dakle, postoje razne klase gurua i naći ćete gurua prema vašoj inklinaciji i želji. Međutim, većina ljudi traga za *satguruom*, za unutaršnjim guruom. Nije lako prepoznati satgurua, jer je on prosvetljen u dubini svoga bića. On može da ne zna ništa o nauci joge, ali može biti prosvetljen iznutra. Dok sami ne ostvarite izvesni stepen prosvetljenja, nećete moći da prepoznate satgurua.

Zato ako težite za duhovnim vođstvom u životu, treba da idete duhovnim putem, i korak po korak nastojite da postanete učenik tako što ćete da disciplinujete sebe. Vremenom ćete spoznati gurua. U suštini, guru se nalazi u svakome. To je ono unutarње biće i unutarње svetlo koje se krije iza tame. Da biste spoznali i prepoznali tog unutrašnjeg gurua treba da pronađete spoljašnjeg gurua.

Spoljašnji guru će biti okidač početne eksplozije u vama. Kada imate gurua u spoljašnjem svetu, spoljašnjeg gurua, onda se unutrašnji guru probudi. Svi gurui u fizičkom telu su gurui, ali

guru koji je unutar vas, bez oblika i bez imena, on se zove satguru.

- Bogota, Kolumbija, 1980.

Koji je idealan odnos između gurua i učenika?

Među roditeljima i decom postoji jedan odnos, isto tako i među braćom i sestrama, muža i žene. Postoji veza među njima. Bratska, očinska, majčinska, emocionalna i seksualna veza drži ljude zajedno i održava stalni tok energije između njih. Ti odnosi pripadaju svetu, umu, emocijama i telu. Oni vam zasigurno pružaju puno pomoći, mira i ispunjavaju vas, ali oni ne mogu da vam pruže potpuno iskustvo. Vi niste samo telo, um i emocije – vi ste mnogo više od toga!

Imate telesne odnose za telo, mentalne odnose za um i emocionalne odnose za emocije. Morate da imate nekog srodnika i za duh i vašu dublju svest, a sa kim je vaša duša u odnosu i sa kim je povezana. Vi imate srodnike sa kojima su vaše emocije, vaše telo i um povezani. Guru je srodnik sa kojim je vaša unutarња svest povezana. Odnos između gurua i učenika je čovekova najviša, krajnja i duhovna potreba. Bez gurua nije moguće ostvariti i iskusiti duhovno ispunjenje.

Guru ne znači učitelj, profesor ili trener. Guru vam možda neće dati teoretsko znanje, niti vas upućivati u stvari mistične i tajnovite. Možda on neće moći da vam ponudi religiju ni religijsko učenje. Možda čak neće uopšte ni progovoriti sa vama, ali ta veza koja se ustanovila između vas i vašeg gurua postoji i kroz tu povezanost njegova energija može neprestano da teče do vas i da zauvek održava živom vašu duhovnu inspiraciju.

U dvadesetom stoleću ljudi su gurua pogrešno shvatili i pogrešili. Oni misle da je guru jedna eminentna ili poznata ličnost, obrazovana osoba, visoka, lepa osoba sa rastresitom bradom i u odorama. Ne, guru nije ni nalik tome! On može biti bilo ko, hinduista, musliman, hrišćanin, prosjak ili šaljivčina, muškarac ili žena. On može biti bilo ko, ali je on zasigurno spoznao duhovnu svetlost ili znanje i postao jedno sa kosmičkim postojanjem tokom perioda samadhija.

Zaista, ja umrem svake noći

Guru je neko ko je umro barem jednom u telu i vratio se nazad. Morate da umrete u ovom telu, jednu noć, dve noći, dva, pet ili trideset dana. Morate umreti na neko vreme. Nekoliko dana ne treba da postojite. Svesnost mora da se

povuče u stanje samadhija, bezvremeno stanje, kada se vreme, prostor i objekat transcendiraju. Ponovo ih transcendirate i ponovo se vratite u ovo telo. Vi više niste ista osoba koja ste bili prošle sedmice ili prošle godine. Lice vam je možda isto, tamnoputo, belo ili crno, smeđih ili plavih očiju. Isto izgledate i ime vam je isto, ali vi više niste ta osoba. Vi ste jedna druga osoba, potpuno transformisana, a stara osoba je mrtva. Takva osoba je guru.

Takvog gurua je teško naći, on je redak stvor. Ipak, ako ste iskren i usrdan aspirant, naći ćete ga. Gurui su nepoznate osobe, za koje niko nije čuo, ni video ih, katkad sasvim neugledne i smešnog ponašanja. Kada ih vidite, oni uopšte ne izgledaju kao gospoda. Ne znaju da kažu „hvala“ kada im donesete čaj ili da kažu: „kako ste“ svaki put kad se sretnete. Oni vas samo gledaju pomalo suludo. Ima mnogo takvih gurua, koji su prosvetljeni ljudi i koji su ostvarili kosmičku svest u svom životu. Neki gurui uvek ostaju u stanju uronjenosti u kosmičku svest, a neki iz nje izađu da bi sa nama radili.

Odnos guru-učenik je najbolji i najuzvišeniji odnos za ostvarenje duhovne sudbine. Oni koji žele da ostvare dublje ispunjenje u duhovnom

životu treba da se usrdno mole: „Molim te samo da imam gurua i molim se neka on dođe na moja vrata!”

Kako guru može da pomogne učeniku?

Ima različitih vrsta učenika i oni se mogu svrstati u tri kategorije. Satvični učenici su došli do smirenosti i ravnoteže uma i štagod oni odluče biće ispravno. Učenici koji su rađasični po prirodi uvek se bore oko donošenja odluka. Zbog toga oni treba da meditiraju, da dođu do mira i onda da odlučuju. Međutim, učenici koji su po prirodi tamasični moraju da konsultuju nekom mudrog čoveka ili gurua.

Svako je pod uticajem svoje najdublje prirode i obuke koju primi od okruženja i kontakata sa drugima. Obrazovanje, društvo i porodica mnogo utiču i upliću se u prirodu čoveka. Većina ljudi ima ovakve konflikte i oni se javljaju u većini događaja u životu. Kada želite da odaberete fakultet ili neki predmet obrazovanja za sebe, javiće se konflikti. Ako želite da stupite u brak, javiće se konflikti. Da li da se bavite ovim poslom ili onim poslom, uvek dolazi do konflikta jer je veoma teško doneti odluku.

Kod većine ljudi odluka mora da dođe iz višeg uma. Učenici koji imaju satvičnu prirodu imaju vrlo jasan um.

- Plimut, Engleska, 13. februar 1983.

Oni nikad ne pate od nesigurnosti, nemaju nikakve strahove i sve odlučuju na bazi istine. Ljudi koji su rukovođeni satvičnim kvalitetima, upravljaju se po određenim principima i baziraju svoje odluke na tim principima. Oni ne brinu o tome da li će uspeti ili ne.

Devocija naspram emocija

Kod određenih učenika guru može da pokrene iskustvo samo dodiranjem, a nekima može da pomogne da se oslobode grube karme. On može da da uputstva i drugim svojim učenicima, i da čeka i vidi šta će se dogoditi. Sve zavisi od kvaliteta učenika. Ima mnogo vrsta učenika i guru treba da se odnosi prema njima na različite načine. Kod učenika koji je svoj ego u potpunosti predao, guru može da probudi iskustvo samo mislima, ali takvi učenici su vrlo retki. Ego je ogromna barijera između gurua i učenika, jer sprečava učenika da se prepusti. Zato guru mora da upotrebi neke druge metode.

Učenici i gurui ne znaju kakav bi odnos trebao da bude među njima. Da li vi mislite o meni kao svom ocu, svom sinu ili ljubavniku, ili o nečemu izvan ovih kategorija? Učenik poznaje samo

neke od emocija, na primer očinske ili bratske emocije. Ali postoji i drugi vid emocija između gurua i učenika, a to se zove devocija ili *bhakti*. Devocija je osećanje koje nije lako shvatiti. Kada jednom razumete devociju onda ćete početi ispravno da razmišljate. Vi razumete strast, ljubav, naklonost i zbog toga možete da ih osećate, ali retki ljudi znaju kako da iskuse devociju. Kada osetite emociju prema nekome koga mnogo volite, tada vi transcendirate svoj

um. Isto tako, kada imate devociju prema svom guruu možete u trenu da transcendirate um. Svi odnosi se zasnivaju na telu, umu, čulima i emocijama, ali odnos između gurua i učenika ne zasniva se ni na jednom od toga. Možete da pođete od nekog odnosa koji vam je blizak, ali na kraju ćete ipak morati da ga prevaziđete.

- Medejin, Kolumbija, 31. novembar 1982. ॐ

Osobine učenika

Duhovni napredak iziskuje intenzivnu i konstantnu veru u učenje gurua i duhovnih knjiga, goruću i trajnu vairagju, žudnju za oslobođenjem, nepokolebljivu volju, snažnu odluku, čeličnu rešenost, mirno strpljenje, istrajnost kao mazga, detinju bezazlenost. Pročisti svoj um. Razvijaj satvične kvalitete kao što su plemenitost, hrabrost, velikodušnost, darežljivost, ljubav, neposrednost i istinoljubivost. Aspirant na putu joge treba da bude jednostavan, blag, profinjen, tolerantan, saosećajan i dobroćudan.

Moja iskustva u jogi

Imati Gurua u svom životu

Svami Šivamurti Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2007.)

Da bismo osetili prisustvo gurua moramo da se pripremimo da budemo otvoreni i spremni.

Svako od nas gurua doživljava na drugačiji način. Mi se na svoj lični način odnosimo prema guruu i svako od nas ima jedinstvenu predstavu o guruu.

Znamo da je yoga jedna disciplina i da je vrhovna disciplina u jogi svesnost. Učenici su oni ljudi koji u određenom momentu svog života odluče da se podrede disciplini gurua i uzmu na

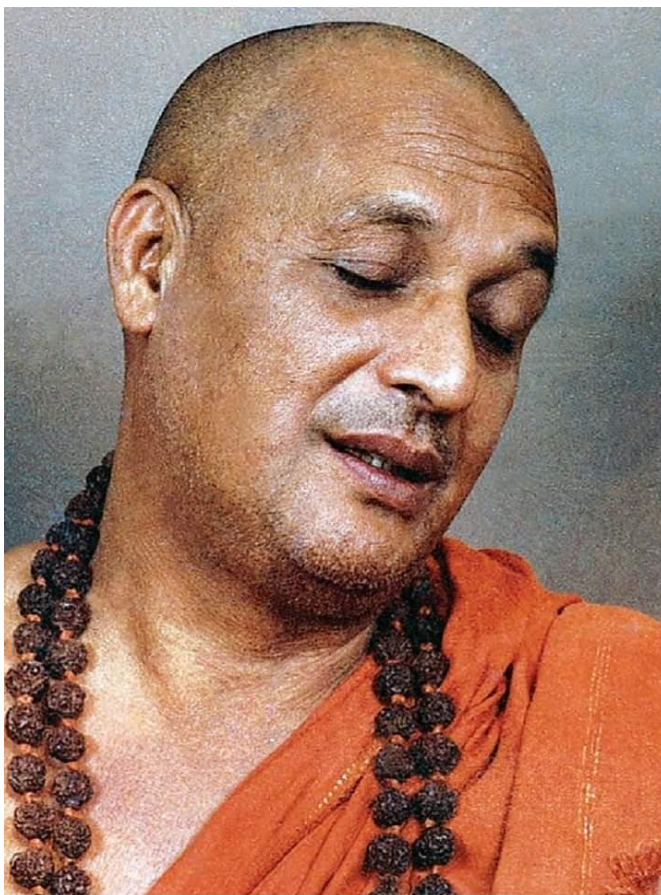
sebe ulogu učenika. Ta odluka se donese

kada se u nama javi uvid da nam je potrebna unutrašnja i spoljašnja disciplina da bismo dalje napredovali na

putu. Da bismo se dali disciplinovanju gurua, ili tradiciji koje se pridržava guru, potrebna je poslušnost.

Svami Šivananda je rekao da ta poslušnost podrazumeva apsolutnu, a ne parcijalnu poslušnost. To je poslušnost višem sopstvu ili višoj savesti, ili *guru tatvi* (guru elementu) u nama. Spoljašnji

guru predstavlja taj nivo svesti. Postati



učenikom uključuje poslušnost i spoljašnjem i unutrašnjem guruu ili glasu naše savesti. Guru nikad od nas neće tražiti da idemo protiv našeg unutarnjeg glasa ili da idemo protiv samog sebe. Naprotiv, guru nas vodi ka našem unutarnjem sopstvu da bismo mi mogli jasnije da čujemo taj glas.

Da bi do toga došlo on koristi različite metode, tehnike i trikove. Sve to nikad neće biti na našu štetu, nego uvek u svrhu da ukloni neke prepreke koje nas sprečavaju da napravimo sledeći korak. Da bi to učinio, nekada guruovo ponašanje prema nama može biti teško shvatljivo. To je vrlo čudno. Kako bi naš suženi, ograničeni i uslovljeni um mogao da pojmi guruov um koji nije uslovljen ni ograničen? To je nemoguće. Mi neprekidno procenjujemo i kritikujemo i sebe, i druge, i svet oko nas. Za razliku od gurua naš um je ograničen i uslovljen. Toga treba da budemo svesni, i da ostavimo nešto mesta za sumnju. Isto tako treba da stalno preispitujemo šta se dešava sa našim mislima, emocijama i ponašanjem.

Uloga gurua i metode za obuku učenika

Guru je ušao u naš život da odagna neznanje i da nas prosvetli. Spoljašnji guru – osoba koju mi zovemo „guruom“

i koja ima fizički oblik – nema želju da zadržava učenike. Njegova svrha je da trenira učenike i da im pomogne da uklone prepreke iz uma da bi se povezali sa unutrašnjim guruom. Kada se to desi, njegov posao je završen i on svoju energiju premešta negde drugde. Ukoliko mi sputavamo njegov rad na nama zbog sebičnih reakcija, neko vreme će on nastaviti da zaobilazi te naše reakcije, a za to ima mnoge metode koje koristi. To uključuje i metode pokazivanja ljubavi prema nama i dopuštanja da znamo kako nas on voli, zatim razgovara sa nama, ili nas stavlja u neke izazovne situacije tako da budemo primorani da sami nađemo izlaz iz njih i da se izmestimo u novu dimenziju razmišljanja. Ako mi ne reagujemo na te metode, on ima još mnogo skrivenih aduta, uključujući i metod šokiranja, metod šutiranja, ravnodušnosti, odbacivanja, ignorisanja, privijanja uz sebe ili ćutanja.

Duhovni učitelj Gurđijev je bio poznat po svojim metodama šoka i udarca koji su davali velike rezultate. Nekoliko njegovih učenika su napisali knjige o njegovom treningu i spomenuli su ove strane odnosa guru-učenik. On je ulogu učitelja video kao način da uzdrma ljude i izbací iz zatvora iluzije u

kojoj žive. Nije mu bila svrha da bude okrutan ni da iskorišćava, nego da im pomogne da postanu svesni onoga što ih blokira. Naravno, on je te metode koristio samo na učenicima koji su bili spremni za ovu vrstu treninga. Njihova zahvalnost za napredak je bila beskrajna, jer kada su izdržali trening i naučili lekciju, uvideli su kako je to iskustvo zapravo bilo velika milost.

Mnogo različitih strana ima guruov trening kroz koji treba da prođemo kao učenici, a koji se odvija prema načinu na koji mi odgovorimo na svaku situaciju. Iza svakog vida guruovog treninga da postepeno umanjimo naš ego stoji ljubav, i guruova sankalpa da uzdigne učenika na njegov nivo razumevanja i da osposobi učenika da uvidi svoje jedinstvo i dublju duhovnu vezu sa guruom.

Pravi odnos između gurua i učenika

U našim odnosima sa drugim ljudima mi vidimo razlike u obliku i izgledu, između inteligentnog i tupog, privlačnog i neprivlačnog, visokog i niskog. Ali iz guruove perspektive sve je jedna celina. On vidi jedinstvo u razlikama, jer se on odnosi prema nama sa jednog dubljeg nivoa.

Odnos gurua i učenika se dešava na višoj ravni uma i duhovnosti. To je jedno iskustvo za kojim učenik zaista žudi, svesno ili nesvesno. Dok mi gurua vidimo kao nešto odvojeno od nas mi živimo u svetu dvojnosti. Dok ne dopustimo guruu da puno radi na smanjenju našeg ega i na menjanju našeg mentalnog sklopa, vrlo je teško da gurua doživimo kao nas same. Mnogi su imali iskustvo kako se unutrašnje promene ispoljavaju i na spoljašnjem planu kako se taj proces promene odvija.

Prava veza sa dušom gurua znači povezati se sa guruovom energijom u svakoj pojedinoj osobi. To znači da smo u stanju da vidimo božansku prirodu ispod površine svake osobe. Nema odvojenosti. To je stvarnost, to je istina o kojoj svi stari spisi pišu i veliki učitelji podučavaju.

Duhovna sadhana

Guru Purnima, dan punog meseca u julu svake godine pruža vrlo povoljnu i srećnu priliku da ojačamo vezu sa duhom gurua. Puni mesec Guru Purnime predstavlja punoću svetlosti gurua i pruža nam priliku da se okupamo u toj svetlosti i da imamo nakratko uvid zbog čega smo mi zapravo došli na ovaj svet. Ovog specijalnog dana u čitavom svetu energije miliona ljudi i velikih učitelja

svih tradicija sliju se u tokove milosti da nas vode i uzdignu. Prema tradiciji to je dan kada se mi kao učenici okupimo

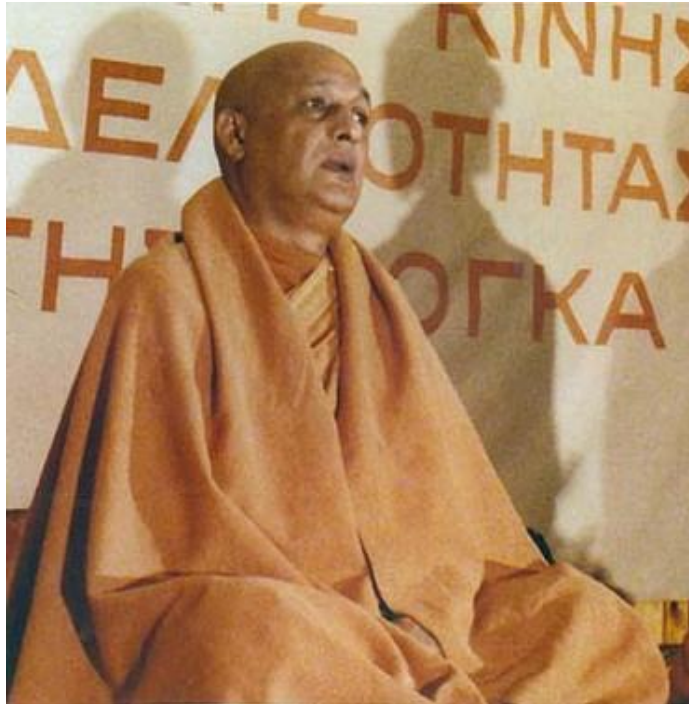
zajedno da primimo svežu inspiraciju, da obnovimo i ojačamo našu veru u gurua i da se ponovo posvetimo duhovnoj sadhani i stvaranju duhovnih zaliha.

Sećati se gurua

Sasvim je lako uplesti se u svakodnevne

poslove i zaboraviti na gurua koji tiho radi da skine naša uslovljavanja da bi nas osposobio da uđemo u viša stanja svesti. Svami Satjananda je dosta pričao o potrebi da se stalno prisećamo Boga, a posebno u ovom periodu istorije, da se sećamo ženske energije božanskog. Mi se toliko upletemo u ovaj stvoreni svet da zaboravimo onoga ko ga je stvorio, ili gurua koji je naša veza sa Bogom, ili stvarnog lika koji nama predstavlja božansko.

Ponekad nam je potreban pravi podsetnik da se setimo Boga ili gurua.



Jedna od vežbi koje radimo u grčkom ašramu je da u redovnim intervalima tokom dana pozvonimo ašramsko

zvono. Kada zvono zazvoni, vežba se sastoji od toga da pauziramo na par trenutaka bilo šta da radimo i pokušamo da osetimo prisustvo gurua u nama, bilo gde se nalazili u tom trenutku. To je nešto što bismo svi mogli da radimo svaki dan.

Slušati gurua i pričati sa guruom

Sledeći korak je da se naštimujemo na gurua i slušamo šta on govori. Za to je potrebno da se um ostavi svakodnevni stvari kojima se inače bavi, da ućuti, da bude dovoljno tih da može da čuje taj blagi unutrašnji glas. Čak i u moćnom fizičkom prisustvu gurua naš um je toliko uslovljen da čak i kada guru izgovara reči mi ih ne čujemo ili čujemo ono što želimo da čujemo, a ne ono što je zapravo rečeno.

Ako ne čujemo taj unutrašnji glas ili ne osetimo tu unutarnju komunikaciju, mi je negde blokiramo svojim mentalnim koncepcijama, mislima, željama i ambicijama. Sledeći korak je onda pričati sa guruom. U



momentima tišine, obratite mu se na bilo koji način koji vam dođe prirodno. Možete reći: „Ne čujem te,” ili „Ne osećam te.” Počnite sa onim što mislite da vam je mana. Kada pričamo guruu moramo da budemo otvoreni i potpuno iskreni, i u stanju da postanemo ranjivi. Treba da otkrijemo guruu i priznamo one stvari koje čak ni sebi samom ne volimo da priznamo.

Šri Svamiđi kaže: „Meni nije potrebno da ti pričaš sa mnom.” Kada se veza zaista uspostavi, guru je svestan svega što se nama dešava. Njemu nije potrebno da mu mi ispričamo sve te stvari jer ih on već zna. Ali, kao što on kaže, nama je potrebno da razvijemo sposobnost da mu pričamo o sebi zbog unutrašnjeg pročišćenja.

U početku ovakva vrsta komunikacije sa guruom može biti teška, zato što se mi osećamo malo neprijatno i blesavo ili ne znamo šta da kažemo. Stvar je u tome da to prevaziđemo i da zaista pokušamo da izdvojimo

slabosti za koje verujemo da su u našoj ličnosti i ponašanju. Kada na taj način razgovaramo sa guruom, nikako ne treba sebe da predstavljamo u boljem svetlu, niti da se opravdavamo zbog čega smo nešto rekli ili uradili. Mi ne pokušavamo da se krijemo od sebe ili od gurua, već pokušavamo da se otvorimo.

Treba učiniti napor da se to uradi. Setite se izreke: „Pusti suzu i ja ću ih obrisati na stotine iz tvog oka. Načini jedan korak prema meni i ja ću načiniti sto ka tebi.” Samo je prvi korak težak. Ako budemo upamtili ove smernice, one nam mogu učvrstiti i produbiti vezu sa guruom. Počnimo već danas, primenimo ih u praksi u njegovom prisustvu. 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 2027. 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
