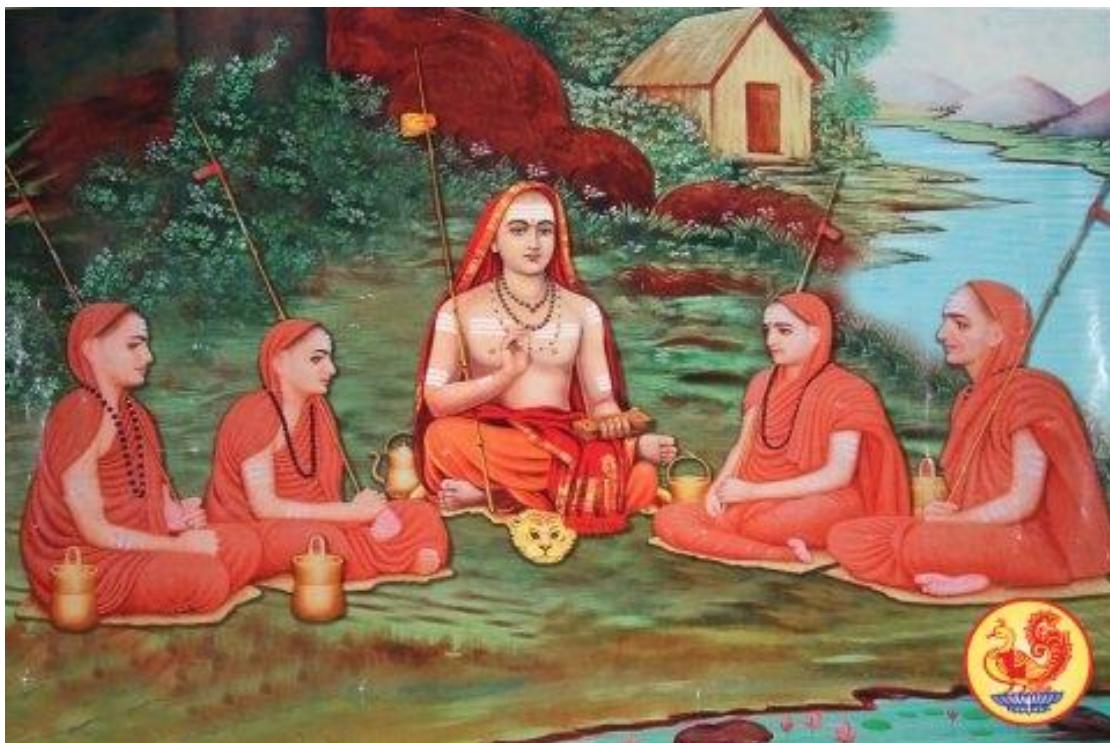


Joga bilten

Broj 12, novembar 2016.



Izdaje: 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](#)

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.syaе.org

Postani istinski borac

Svami Satyananda Sarasvati

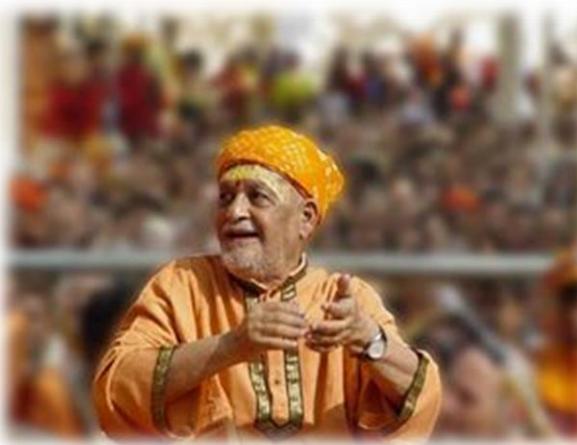
(Yoga Magazine, januar 2008.)

Postoje dve vrste ratova koje svako ljudsko biće vodi – jedan se vodi na bojnom polju života, a drugi se vodi na unutarnjem planu. Prvi se vodi protiv spoljašnjih neprijatelja, a drugi protiv unutrašnjih. Da se bitke vode u spoljašnjem svetu, obučavaju se vojnici, a ja obučavam ljude za unutarnju bitku. Ako se nedovoljno pripremljeni suočimo sa spoljašnjim neprijateljem, on će našu slabost iskoristiti u svoju korist i mi ćemo pasti u ropstvo. Svi smo ovoga svesni. Slično tome, ukoliko nismo u stanju da stavimo pod kontrolu i savladamo unutrašnje neprijatelje, oni će nas bez svake sumnje potčiniti i izazvati duboku neravnotežu i nesklad.

Prvo pobedi uzutra

U svim delovima sveta u današnje vreme, čovečanstvo pati. Svaki pojedinac se oseća zarobljenim iznutra, oseća se sputan, poražen, zgranut, ugnjeten, zbumjen. Želimo da se oslobođimo svojih ograničenja a ne možemo. Izgubili smo bitku pre nego što smo izašli u metež i buku bojnoga polja. Nauka joge nas

oslobađa tog samo-poražavanja. To je visoko razvijena doktrina odbrane koja poseduje široki spektar raznoraznog oružja neograničenog dometa i primene.



Sve dok se ne oslobođimo unutrašnjih okova koji nas sputavaju, nikada nećemo moći da udahnemo punim plućima pravu slobodu. Naš najveći neprijatelj su naša lična ograničenja. U drevnim spisima ta ograničenja se pominju kao zle sile, đavoli i demoni. Kada se putem joge pročistimo moći ćemo da postanemo kao general koji drži pod kontrolom i upravlja svojim trupama.

Mi takođe možemo da usmerimo svoju moć volje da prevaziđemo svoja ograničenja. Mi posedujemo urođenu snagu izdržljivosti, stabilnost, uravnoteženost, koncentraciju i samo-disciplinu. Oni su kao komandanti armije. Kada naučimo da upravljamo ovim unutrašnjim snagama, tada možemo da ih mobilišemo i usmerimo u pravcu ostvarenja željenog cilja. U suštini to je čovekova pobeda nad samim sobom. Da bismo bili u stanju da smirimo

spoljašnje trupe, mi moramo pre svega da se osposobimo da pobedimo unutrašnje.

Dve vrste discipline

Put joge je disciplina, a ujedno disciplina čini stub vojske. Postoje dve vrste discipline: organizacijska i lična. Lična disciplina je neophodna za duhovni napredak, kao što je organizacijska disciplina neophodna za napredak u društvu i naciji. Država koja ima disciplinovanu vojsku nema čega da se plaši. Isto tako osobi koja je disciplinovala svoja čula zagarantovan je svaki uspeh. Kako da stignemo do željenog odredišta ako konji naše kočije nemaju dizgine, a kočijaš je nemiran? Budan i duhom prisutan kočijaš, kome je jasna njegova sudbina, i koji je u stanju da upravlja i komanduje svojim čulima, sigurno će ostvariti svoj cilj.

Pravi cilj leži u vama. Ono što vam ja govorim je put koji vodi tamo. Unutrašnji život je stvarniji od spoljašnjeg života koji je prolazan, iskustveni, podložan vremenu, prostoru i objektivnosti. Onaj koji razume i iskusi unutrašnji život moći će da se suoči sa spoljašnjim životom staloženo i sasvim lako. Naši preci su razvili prakse joge koje nam omogućavaju da možemo da imamo iskustvo unutrašnjeg života, a da ne poništimo i potisnemo spoljašni život. Redovnim vežbanjem joge možemo da stavimo pod kontrolu i telo i um. To je vrlo jednostavno i jasno.

Put joge treba da se pravilno shvati i uključi u redovan život. Nekoliko asana, pranajama i tehnika meditacije da se razvije koncentracija uma, sačinjavaju jedan dnevni joga program. Asane nisu puke gimnastičke vežbe ni tehnike

bodi bildinga. Pranajama nije samo vežba disanja, a meditacija nije ‘izlazak i provod’. Asana je položaj u kome i telo i um mogu da ostane mirno i udobno. Asana i pranajama su važna priprema za koncentraciju i meditaciju.

Snaga uma

Razvijanjem koncentracije se povećava mentalna snaga. Parče papira se neće tek tako zapaliti ako se samo izloži suncu. Ali ako se zraci sunca usmere kroz uveličavajuće staklo, u tački fokusa će se razviti intenzivna topota koja će na kraju dovesti do toga da se papir zapali. Slično tome, ako naše mentalne snage nisu pravilno usmerene u jedan pravac, one će se rasuti vrlo brzo i tako oslabiti um. Oscilirajući, nestabilni, nemirni um je sklon raznoraznim halucinacijama, fobijama i kompleksima.

Nepostojan um je zapravo bolestan um. Kada usredsredimo um na jednu unutarnju tačku, kao što je na primer plamičak ili bindu (*tačka*, prim. prev.), ono što mi zapravo pokušavamo da postignemo je da uspostavimo kontrolu nad oscilacijama i promenljivošću uma. Treba da fiksiramo um na tu tačku unutra tako da se svest vrti oko nje. Posle nekog dužeg vremenskog perioda vežbanja ove meditacije, um će moći da se koncentriše i da ostane stabilizovan na zadatoj tački. Kada se postigne stanje koncentracije, mentalna energija se ne rasipa više, ostaje sačuvana. Nema više napetosti i rasejanosti, a dobije se mir i unutrašnja snaga.

Kada se um oslobođi rasejanosti, bude se više intuitivne sposobnosti i onda one počinju da vas vode. Postajete sigurniji u sebe, nestaju

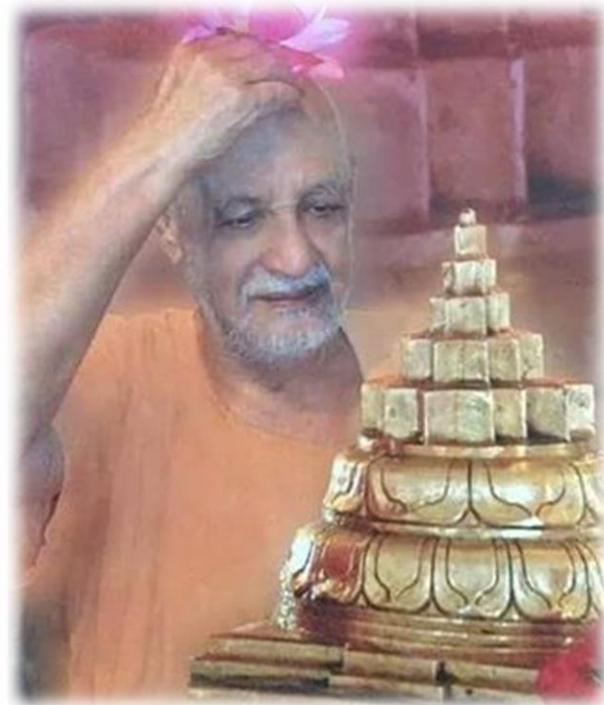
umišljeni strahovi i postajete spremni i sposobni da se suočite sa realnošću života. To je joga. Joga čini um snažnijim, čini ga sposobnim da izdrži bol i nesreću. Kada vežbate jogu, uravnoteženost i vitalnost postaju normalno stanje vašeg uma. Kada jednom um postane stabilan, vi počinjete da zračite snagu i sigurnost iz sebe. Kada je um rasut postaje slab a to koči napredak.

Efikasnost uma je važna kao i efikasnost tela. Vežbe i vojni trening koji svi vojnici moraju da prođu su svakako dobri za telo, ali to nije dovoljno. Snažno telo sa slabim umom je beskorisno. Prava snaga leži u umu. Samo sa tom snagom uma možete da postignete nešto vredno i značajno u životu. Da biste stekli mentalnu snagu i stabilnost, svakog jutra odvojte deset minuta za meditaciju. Odlučite se na šta ćete da fokusirate um. Ako želite da ga fokusirate na plamen sveće, onda budite svesni samo njega i ničeg više. Kada je um koncentrisan i usredsređen, čak i na jedan sekund, tada se doživi divno iskustvo.

Pripitomite um i ukrotite svet

Kroz meditaciju se disciplinuju misli isto kao što su naučnici uspeli da disciplinuju sile u prirodi. Vaš um je sila, emocija je jedna sila, pamćenje je sila. Kada se osećate srećno ili nesrećno, to je isto jedno stanje energije. Um tako nije ni đavni grešnik. Po nauci meditacije mi treba da shvatimo nekoliko osnovnih stvari kao i da promenimo neka od svojih osnovnih načela. Kako ćete definisati um? Da li je um jedna misleća naprava ili je on nešto više od toga? Konačna definicija je, kako sam ja zaključio, da je um energija.

Neki ljudi su ostvarili disciplinu energija uma, ali većina ljudi nije. Um je veoma moćna sila. Onaj ko ukroti svoj um, ukroti ceo svet. Takvi ljudi postaju veliki državnici, proroci, umetnici i naučnici. Sva njihova postignuća su čuda uma. Oni koji se osećaju nesrećno, koji su depresivni, potišteni, frustrirani, pesimistični, koji su puni



unutrašnjih konflikti, to su ljudi koji nisu u stanju da ovlađaju svojim umom. Zbog toga treba da pronađemo način da upregnemo i iskoristimo tu energiju uma.

Veliko ime u bilo kojoj oblasti, nosi čovek koji nije postao veliki igrom sudsbine ili slučaja, ili zbog kombinacije astrološke ili planetarne konstelacije. Veliki čovek koji je u stanju da upravlja svojim umom je u stanju da upravlja svetom. To su rišiji Indije shvatili pre mnogo hiljada godina.

Meditacija treba da se radi na način da transformiše um. Kada promenite kvalitet svojih dela promenićete kvalitet iskustava. Um je sposoban da se ispolji na veoma mnogo načina, do te mere da ako se um stavi pod kontrolu moći ćete da vladate događajima i okolnostima. To je ono što pokušavamo da vam prenesemo.

Ja ne verujem ni u kakvu versku grupu, ne verujem čak ni u propovedanje moje tradicije. Ali znam da je joga jedna velika interdisciplinarna nauka. Ako budete sledili put

joge jednoga dana ćete postati stvarni vojnik. Pobedićete svoje unutrašnje neprijatelje i doživeti pravu slobodu. Sada niste slobodni jer niste svoj sopstveni gospodar. Lako vas povuku i destabilizuju emocije i strasti, ljutnja i brige. Niste u stanju da istrpite bol i tugu, a svaka poteškoća vas lako izbací iz ravnoteže. Niste u stanju da vladate svojim mislima niti da komandujete svojim delima. Vi ste sada rob svoga uma. Treba de preokrenete sadašnju situaciju i steknete vlast nad umom. Tek tada ćete postati istinski borac. ☸

Milost

Svami Šivananda Sarasvati

Pitanje: Kada postoji milost Gurua i Boža milost kako to da um još ne može da se stavi pod kontrolu?

Odgovor: Mora takođe da postoji i lični trud. Milost će doći tek kada postoji napor, nastojanje, trud. Milost je samo tu da pomogne da se uzdignite. Ali svako za sebe treba da poradi na svom spasenju. Sada možete da pomislite: „Pa, čemu onda milost uopšte?“ Ako aspirant primi pismo od Gurua koji mu razjasni stvari i rastera mu sumnje, to je milost. Ako aspirant dođe ovamo, okupa se u svetoj reci Gang i posluša predavanje, to je milost. Ako su vam dostupne dobre knjige koje možete da proučavate, to je milost. Ako Bog želi, On može da oslobodi čitav svet patnje u jednom trenu, ali On to ne čini. Zato zapamtite, milost će se spustiti samo na onoga koji se trudi.



Šta znači drašta?

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2016.)

(Drašta je u jogi objektivno stanje uma u kome smo odvezani svedok svih zbivanja kako spolja, u svetu, tako i unutar uma, prim. prev.)

Drašta je termin koji se koristi u jogi da označi jedno svojstvo, odnosno sposobnost uma da bude prožet svesnošću. Svesnost je ona sposobnost uma koja učini da budete svesni sebe.

Trenutno vi možete da mislite da ste svesni sebe, ali zapravo niste. Od dva biliona raznoraznih informacija koje svakoga minuta mozak obradi, koliko informacija ste vi svesni od svih koje mozak primi? Zanemarljivo mali deo. Od više miliona utisaka koje um prima svakog momenta, koliko ste vi svesni onih informacija koje vaš um primi? Veoma mali deo.

Dva lica uma

Vi možete da budete svesni, ali niste posmatrač. Vi možete da budete budni, aktivni i interaktivni u svetu, ali vi ne posmatrate. U jogi se koristi posebna reč „drašta“ kojom se upućuje na stanje uma koji sam sebe posmatra.

Šri Svami Satyananda kaže da je um raspršen, rasejan i da misli lete u svim pravcima. Kada sednete da meditirate počnete da mislite: „Treba da stavim um pod kontrolu, treba da se

umirim, treba da se usredsredim,“ i ulazeći napor. Šta se tu zapravo dešava? To um koji je raspršen, rasejan, uznemiren istovremeno razmišlja „želim da budem stabilan, tih i smiren.“

To su dva lica uma. Um ima dva lica, jedno spoljašnje i jedno unutrašnje. Zamislite dva lica kao dve strane novčića. Jedno lice gleda na jednu stranu, a drugo na suprotnu stanu. Kada ste u budnom stanju, poistovećeni se sa onim licem uma koje je sa prednje strane i gleda pravo napred, ali kada spavate, vaša svesnost ili identifikacija uma je sa umom koji je usmeren ka unutra, tako da niste svesni dešavanja spolja.

Zapravo je netačno reći da postoje dva lica uma, ali je to samo zarad diskusije i boljeg razumevanja. U svakodnevnom životu mi smo u prednjem licu uma, ali u meditaciji mi uz pomoć pratjahare blokiramo prednju stranu i svoj pogled preusmerimo ka unutra, ka drugoj unutarnjoj strani uma. Tada počnemo da gledamo unutar sebe i onoga trenutka kada počnemo da posmatramo unutra, javlja se ta svesnost „ja gledam unutra.“ To je stanje drašte.

Prava i lažna priroda

U prve tri sutre „Joga sutri“ od mudraca Patandžalija se kaže:

*Atha jogah anuśasanam
Jogah cīta vṛiti nirodha.
Tadha draṣṭa svarupe avasthanam.*

U te tri sutre se izlaže koncept spoljašnjeg i unutrašnjeg uma. Prva sutra kaže, „Instrukcije o jogi“ ili „Discipline joge“. To vodi drugoj sutra

čovek pogleda prema unutra. To je treća sutra: „Tada posmatrač shvati svoju pravu prirodu.“ Prema ovim sutrama prava priroda je gledati ka unutra, a gledati spolja je lažna priroda. Lažna priroda nas povezuje sa *majom* (*maja je po Vedanti iluzija materijalnog sveta*, prim. prev.), a prava priroda povezuje čoveka sa atmom (*duša, sopstvo*, prim. prev.).

Kada se nalazite u maji vi ste upleteni, vi ste onaj koji dela i koji uživa u plodovima delanja, *karta* i *bhokta*. Karta je onaj koji dela, a bhokta je onaj



koja kaže: „Stišavanje rasutog mentalnog ponašanja,“ što predstavlja spoljašnje stanje uma. Kada se stiša spoljašnje ponašanje, kada se rasutost i uznenirenost uma svedu na minimum, tada smireno stanje uma učini da

koji uživa. Prekidanjem poistovećenja sa kartom i bhoktom, koje nas vezuju za maju, nas uvede u posmatranje naše suštinske, duhovne prirode, a to je drašta. ☰

Namaskara juga

Svami Šivananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2016.*)

Nema ničeg lošeg u poklonjenju svima, jer svi su manifestacije Svevišnjeg. Ja se poklanjam čak i balegi, jer sve je Brahman. Čak i magarcima i drugim životinjama, ja se mentalno naklonim. Mojim učenicima i sledbenicima prvo ja uradim naklon. Ja se držim suštine koja je iza svih imena i formi. To je prava Vedanta u svakodnevnom životu.

Pozdravljeni druge je samo po sebi sadhana, namaskara sadhana. Ne treba da mislite: „On je lopov, pokvarena osoba.“ Sam Šri Krišna je rekao: „*Dhjutam ćalajatam asmi*“, „Ja sam od svih varalica najgori kockar.“ (U *Bhagavad Giti*, Šri Krišna navodi da je On, to jest, transcendentalna svest, jednako prisutan u svemu: *ja sam i otac i*

majka, i hrana i sunce, i besmrtnost i smrt, i lopov, kockar, prim. prev.).

Radeći poklon drugome, stiče se dobro zdravlje i život se produžava. Postojaо je jedan svetac u Maharaštri koji se klanjao i magarcima i konjima. Jednom se poklonio mrtvom magarcu i ovaj se vratio u život. Takva je moć namaskara.

Ne morate vi doslovce da se poklonite, ali da li ste vi u stanju da se poklonite svinjama, volovima, magarcima? Svi s oni manifestacije Boga. Treba da možete i da ste spremni da se naklonite svakome. Ne traba da postoji nikakav unutarnji konflikt oko toga. Vaši nakloni i pozdravi treba da budu iz srca i iskreni.



Učinite ovaj svet boljim

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, maj 2016.*)

(Odlomak iz knjige: *Joga čakra 2. deo, Svami Nirandananande*, u izdanju Biharske škole joge, Munger, Indija; poglavje: *Cultivating spiritual samskara*)

Namaskara znači pozdrav, a pozdravljanje znači da se povezujete sa nekim i da pokazujete da poštujete i cenite drugu osobu.

Vi možete da se obratite nekoj osobi, da se nasmešite se i kažete: „Dobro jutro. Kako ste?“, a možete da ga ignorirate i namrštenog lica nastavite dalje svojim putem. Ovo razotkriva da li ste ponizni ili ste gordi. Ako ste gordi, onda se pripremite da primite rezultate te vaše arogancije od onih koji neće biti spremni da prihvate vašu aroganciju. Upravo tako nastaju konflikti.

Svami Šivananda u svojoj autobiografiji kaže da je on, po pravilu, čitavog svog života svakome koga bi sreć uvek govorio „Om.“ Kada bi išao ulicom svakoga je pozdravljaо sa „Om“. Svakom muškarcu, svakoj ženi ili životinji koju bi video na putu on bi se mentalno poklonio. Takva je bila njegova svesnost i takav je bio njegov stav, da ispoljava poniznost, a ne krutost i aroganciju. To je bila njegova inspiracija. To nije bila njegova intelektualna zamisao, već inspiracije koju je sprovodio, živeo. Zamislite kako je bio divan takav način življenja!



Nasmejte se svakome, pozdravite svakoga, pokažite poštovanje i odajte počast svakome. Namaskara je odraz poniznosti. Kada praktikujete namaskar vi ispoljavate poniznost a gordost nestaje. Pozdravljanje je izražaj čula koji vas spoji sa nekim osećanjem ili raspoloženjem. Kada nekoga pozdravite, kada kažete „Hari Om“, kada pogledate u ljude i nasmejete im se, vi tada zapravo unesete radost i sreću u njihov život. Ukoliko ste ljuti i namršteni vi ne širite sreću. Čega ima lošeg u tome da se nekome nasmejete? To zaista može da učini čuda.

Kada budete hodali ulicom i najđete na potpunog stranca pogledajte ga i dajte mu jedan veliki osmeh. On će čitavog dana razmišljati: „Ko je ta osoba koja mi se jutros nasmejala?“ Kad god se bude setio vašeg osmeha, on će se razveseliti. Možda će narednog dana on nekome drugom da se nasmeši. Onda će ta treća osoba da se nasmeje nekom nepoznatom. Na taj način će, uz poštovanje, čast i poniznost, ovaj svet postati bolji. ☸

Šta je drašta, posmatrač ili stav svedoka u jogi?

„Zamislite ilustraciju onoga što se događa u vašim mislima, to je kao gužva u saobraćaju, a vaše misli i emocije su kola na ulici. U većini situacija u životu deo ste te gužve i mnogo puta ste frustrirani tom gužvom – mnogo ljudi, mnogo kola, negde kasnite i uvek ima razloga da postanete nervozni. Ali šta ako, za sekundu, umesto da budete u gužvi, budete izvan nje na jednom brdu i samo je posmatrate? Isti proces događa se u vašoj glavi. Ako zatvorite oči, fokusirate se na sebe i svoju dušu i budete disciplinovani u tom procesu, to će vam omogućiti da budete onaj koji posmatra gužvu u saobraćaju“.

„Zamislite da da je vaš um čisto nebo, a vaše misli su oblaci. Oblaci konstantno prolaze, ali oni nisu vaš um – ako se povežete odmah sa oblacima, vaš um gubi percepciju tog čistog neba. Isto je kao sa gužvom – ako se odmah povežeš sa kolima i svime što se događa, nisi u stanju da sagledaš sve iz šire perspektive. A važno je sagledavati stvari iz te perspektive jer onda možeš da biraš misli i emocije sa kojima želiš da se povežeš.

NOVAK ĐOKOVIĆ, sportista



Moć misli

Svami Šivananda Sarasvati

(Odabrano iz učenja Svami Šivanande Sarasvatija)

(*Yoga Magazine, februar 2005.*)

Misao je vitalna, dinamična živa sila, najsuptilnija i najprivlačnija sila koja postoji u univerzumu. Okruženi ste okeanom misli. Neke misli primate, upijate, a neke misli odbijate, iz celokupnog sveta misli. Svaka misao ima određeno ime i određenu formu. Forma je sirovije, a ime je finije stanje te jedinstvene manifestovane sile koja se zove misao. Misao je „stvar” koliko i kamen. Misao ima formu, veličinu, obliče, osobinu, suštinu, moć i težinu.

Obzirom da je velika sila, misao nosi sa sobom ogromnu moć. Vrlo je važno umeti u trenutku iskoristiti tu moć misli na najbolji mogući način i da donese najbolji mogući rezultat. To može da se postigne ako se vežba meditacija. Ako razmislite pažljivo, uvidećete da je celokupan univerzum u suštini projekcija ljudskog uma.

Pročišćenje i kontrola uma je osnovni cilj svih grana joge. Um nije ništa drugo do arhiva utisaka koji se neprekidno izražava kroz nagone i misli. Misao vas nagoni na aktivnost a aktivnost ostavlja nove utiske u umu. Joga seče u koren ovaj začarani krug tako što efikasno proverava, kontroliše i zaustavlja osnovnu funkciju uma, to

jest misao. Kada misao bude transcendirana, tada počinje da radi intuicija u vama, a iz toga se rađa samospoznanja.

Svaka vaša misao doslovno ima vrednost u svakom mogućem smislu. Snaga tela, snaga uma, uspeh u životu i zadovoljstvo koje pružate drugima svojim prisustvom – sve to zavisi od prirode i kvaliteta vaših misli. Misao vas stvara. Ono o čemu mislite, to postajete. Razmišljajte kako ste snažni, postaćete snažni. Razmišljajte kako ste slabi, postaćete slabi. Razmišljajte kako ste glupi, postaćete glupi. Razmišljajte kako ste Bog, postaćete Bog. Vi formirate sopstveni karakter tako što postajete onakvim o čemu mislite. Ako meditirate na temu hrabrosti, ugradite hrabrost u svoj karakter. To važi i za čistotu, strpljenje, nesebičnost i samokontrolu. Ako razmišljate plemenito, postepeno ćete izgraditi plemenit karakter. Ali ako razmišljate prizemno, stvorice se prizeman karakter.

Um ima moć da privlači. Iz opipljivog, vidljivog kao i neopipljivog, nevidljivog sveta životnih sila, vi neprekidno privlačite sebi razne misli, vi navlačite na sebe razne uticaje i okolnosti koji su najsličniji vašim mislima. Kada ste okupirani

jednom misli koja vas privlači, i sve dokle vam je ona u glavi, možete se sakriti na kraj sveta, ali vi ćete njome privući, svesno ili nesvesno, samo ono i upravo ono što se poklapa sa dominirajućim kvalitetom vaše misli.

Dобра misao nosi trostrukе blagoslove. Prvo, zato što mentalno telо onoga koji misli ima koristi od nje. Drugo, osoba o kojoj se misli ima koristi. I na kraju, celokupno čovečanstvo ima koristi jer dobra misao poboljšava opštu mentalnu atmosferu. Zla misao međutim, nesrećna je iz tri razloga. Prvo, oštećuje mentalno telо onoga koji misli i time mu škodi. Drugo, škodi osobi o kojoj se misli. I na kraju, škodi celokupnom čovečanstvu jer vibrira u čitavoj mentalnoj atmosferi.

Iskorenjivanje negativnih misli

Sve počne tako što jedna loša misao uđe u um. Počnjete da uživate misleći o njoj i odobravate da se ona mota po vašem umu. Kada joj se ne suprotstavlja, loša misao se postepeno čvrsto utemelji u umu. Posle toga je veoma teško da se otresete jedne takve misli. Misli dobijaju na snazi ponavljanjem. Ako jednom ugostite jednu lošu ili jednu dobru misao, ona ima tendenciju da se ponovo javi. Slične misli lete jedan drugoj kao što i svaka ptica svome jatu leti. Ako ugostite jednu zlu misao, svakojake zle misli će joj se pridružiti i povući vas na dole. Ako vam se javi jedna lepa misao, druge lepe misli će joj se pridružiti i uzdići vas.

Kontrolišite svoje misli. Kao što biste u korpi držali samo zdravo voće, a trulo izbacili, tako zadržite dobre misli u glavi, a odbacite loše. Kao

što zatvarate vrata da bi ušli uljezi, tako zatvorite svoj um za negativne misli da ne bi ušle i ostavile traga na vaš fizički mozak. Negativna misao može ostati trag u vašem mozgu. Povedite računa da se to ne dešava. Ove nije lak zadatok, ali moraćete da ga sprovodite. Kako se kaže – bez muke nema nauke.

Misli su kao talasi okeana. Ima ih bezbroj. Možda će vas uhvatiti očaj u početku od njihovog mnoštva. Neke će se misli povući, a neke će samo nadirati kao plima. Neke iste, stare misli koje ste potpisnuli mogu se pojaviti i ponovo pokazati svoje lice. Misli se ne mogu uništiti za dan ili dva. Ne prekidajte sa ovom praksom na pola puta kada nađete na teškoće ili prepreke. Treba da počnete od pokušaja da smanjite svoja htenja i želje, a onda će se misli same od sebe umanjiti. Ne klonite duhom ni u jednom stadijumu ove prakse. Postepeno će se u vama ispoljiti unutrašnja duhovna snaga. Ne možete a da ne uspete na kraju. Svi iskusni jogini morali su da se suoče sa istim teškoćama sa kojima se vi sada suočavate.

Očuvanje i pravilno korišćenje energije misli

Svaka misao je sama po sebi izuzetno slaba jer um obično rasejan bezbrojnim mislima koje se stalno menjaju. Što se više misli obuzdavaju, to um postaje više koncentrisan i zbog toga dobija sve više na snazi i moći. Kada negativne misli počnu da opsedaju um, najbolji metod da se one pobede je ignorisanje. Kako da ignorišemo neku negativnu misao? Tako što ćemo je zaboraviti. Kako možemo da zaboravimo na nju? Tako što se

nećemo upuštati u razmišljanje o njoj i nećemo joj se predavati. Kako da sprečimo um da se ne upušta i da joj se ne prepusta? Tako što ćemo da razmišljamo o nečemu veoma inspirativnom i interesantnom. Ignoriši, zaboravi i misli o nečem što te inspiriše – ova tri postulata čine važnu sadhanu za uspostavljanje kontrole nad lošim mislima.

Ne rasipajte energiju na beskorisno razmišljanje.

Čuvajte svoju mentalnu energiju i iskoristite je za meditaciju i pomoći u službi čovečanstva. Nemojte da čuvate beskorisne informacije u svom mozgu. Naučite da „od-umite“ um. Od-učite se od svega što ste naučili. Tek tada ćete moći da ispunite um pozitivnim mislima. Dobićete novu

mentalnu snagu jer će se tada svi rasuti mentalni zraci usmeriti u jedan pravac. Nevažne misli ometaju vaš duhovni napredak. Ružne misli su kamen spoticanja na putu duhovnog napretka. Kada se upuštate u beskorisne misli znajte da ste se udaljili od Boga. Ne dozvolite umu da se kreće po svom ustaljenom koloseku i da gradi sopstvene puteve i navike. Dobro povedite računa.

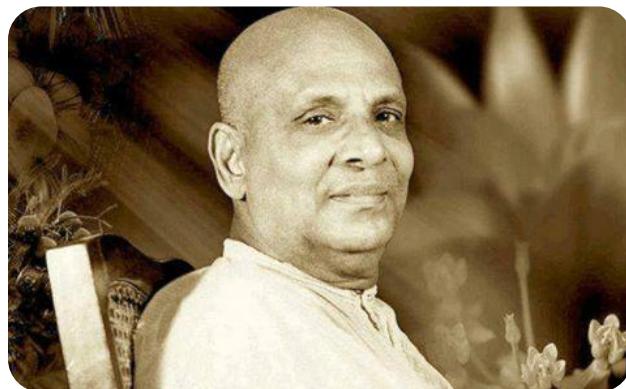
Introspekcijom mogu da se uklone sve vrste loših misli, beskorisnih misli, nedostojnih misli, nečistih misli, misli o ljubomori, mržnji i sebičluku, sve destruktivne misli nesklada i razdora. Razvijajte dobre, prijatne, uzvišene misli. Svaka misao mora da bude po svojoj prirodi

konstruktivna. Misao treba da bude jaka, pozitivna i jasna. Svaka misao treba da donosi mir i utehu drugome. Ne treba nikome da donese ni najmanje boli i nesreće. Tada postajete zaista moćna snaga na zemlji. Možete da pomognete mnogima, da izlečite na hiljade ljudi, da produhovite i uzdignete ogroman broj ljudi kao što su to činili Isus i Buda.

Kroz neprekidni i intenzivnu praksu možete da se oslobođite misli. I tada stvarno prožimate i utkani ste u svaki atom univerzuma, pročišćavate i uzdižete čitav svet. Naučite način kako da pošaljete korisne misli i misli ljubavi drugima i celom svetu uopšte. Naučite kako da uklonite rastrojenost uma i kako da sakupite sve svoje misli i pošaljete ih kao bataljon korisnih snaga da učine dobrobit čovečanstvu koje pati.

Što je manje misli, to je veći mir. Što je manje želja, to je manje misli. Koliko misli nestane iz toliko će biti više snage i mira uma. Postoji unutrašnji duhovni termometar koji će registrirati smanjenje misli makar i za jednu jedinu misao. Ukoliko umanjite količinu misli za samo jednu misao, ta mentalna snaga koju ste zadobili pomoći će vam da lako uklonite i drugu misao.

Um je jedan nestasan vragolan. On je kao majmun koji skače unaokolo. Treba svakog dana da se um vaspitava. To je jedini način da se



postepeno stekne kontrola nad njim. Samo praktičnim treningom uma mogu da se podstaknu dobre misli i aktivnosti da se javе, a pošто su se javile i da se onda i održe.

Evo jedne divne svakodnevne vežbe za mentalnu relaksaciju. Vežba će vas napuniti inspiracijom i snagom. Zatvorite oči. Mislite o bilo čemu što je priyatno. To će opustiti um na jedan divan način. Mislite o moćnim Himalajima, svetom Gangu, divnom zalasku sunca, širokom prostranstvu okeana i bezgraničnom plavom nebu. Zamislite da čitav svet zajedno sa vašim telom pluta kao

slamka u prostranom okeanu duha. Osetite da ste u dodiru sa Vrhovnim. Osetite kako život celog sveta pulsira, vibrira i kuca kroz vas. Osetite kako vas okean života nežno ljudi. Onda otvorite oči. Osetiće neizmerni mentalni mir i snagu.

Misao je dobar sluga. Misao je jedan instrument. Iskoristite je na pravi način. Osnovni uslov za sreću je kontrola nad mislima. Šaljite konstantni tok misli i dobre volje čitavoj kreaciji, svemu na svetu. Podstičući motiv iza svake misli treba da bude služenje drugima i prijateljstvo. ☸

Da li zavise od sudbine ili vere?

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2015.)

Pостоје две vrste ljudi. Jedni se zovu fatalisti koji zavise od sudbine i oni mnogo očekuju od nje. Ako im krene na zlo u životu, oni proklinju sudbinu, govoreći kako ni sudba ni Bog nisu hteli da mu se dese dobre stvari. Takve misli stvaraju negativani način razmišljanja. Ljudi koji imaju negativan mentalitet su poznati kao fatalisti.

Oni koji mogu da se povežu sa pozitivnim mentalitetom, njima će se roditi vera. Čovek koji ima šradhu, veru, on se kreće napred kroz život. To isto može da se primeti u društvu. Onome ko se oslanja na sudbinu, uvek će teškoće i nedaće prevagnuti u životu. Onome ko se kroz život kreće sa verom, šradhom, on će u svakoj situaciji biti srećan i zadovoljan.

Vera ne dozvoljava da negativno prodre u um. Šradha je toliko moćna da zatvori vrata uma u lice negativnim stvarima. Oni uopšte ne mogu da prodrnu.

Tako da treba da se odlučite da li ćete da postanete čovek koji ima vere u sebi ili ne. ☸

Budite saosećajni prema svakome

Svami Satyananda Sarasvati

(Odlomak iz knjige „Bhakti Yoga Sagar“ V tom)

(Yoga Magazine, decembar 2015.)

Šta je to prava ljubav? Čak i ako ljudi pričaju o vama loše i povređuju vas, vi i pored toga treba da ih volite. Sveti Franja je to isto govorio. Prava ljubav ne znači voleti nekoga zato što on voli vas. Vi treba da volite nekoga uprkos njegovoj mržnji prema vama. Prava ljubav nije samo emocionalna, on treba da bude konkretna. Ako me ne volite mene nije briga, ja ču vam uprkos tome pomagati. Ako vam se kuća zapali ja ču pozvati vatrogasce. Ja neću reći: „Koga briga ako ovoj bitangi gori kuća. Neka mu izgori!“

Prva ljubav ne postavlja nikakve uslove. Ja treba vas da volim samo zato što vi mene volite. U duhovnom životu nema ovakvih paralela. Sveci kažu: „Ako me ti mrziš, ja ču tebe da volim. Ako ti se ja ne sviđam, meni se ti sviđaš. Ako ti mene povređuješ, ja ču tebe da zacelujem.“ Međutim, ovo je veoma teško, jer se ponekad osoba kojoj sam godinama pomagao uzjoguni i iznenada me napadne. Ja je upitam: „Šta to radiš?“ On mi odgovori: „Bitango jedna.“ Ja mu onda kažem: „Ej, pa ja sam te hratio i pomagao ti toliko godina. Kada si bio

bolestan ja sam te negovao. Kada si bio bez novca ja sam ti ga davao, a ti me sada nazivaš bitangom.“ On će na to: „To je sve bila laž sa tvoje strane.“ Pa čak ni tada ne treba da izgubite prisebnost i vaša ljubav prema toj osobi ne treba da opadne.

Ljubav znači požrtvovanje

Najteže je voleti, lako je mrzeti. Biti lažan je sasvim prirodno. Ljubav čini da vaše ponašanje postane za primer, dok mržnja izaziva ponašanje za prekor i osudu. Ovde se ne govori o ljubavi između žene i muškarca, mada je i to ljubav, već o takvoj ljubavi koja je izraz samilosti prema svim

bićima. Ljubav treba sagledati iz šire perspektive. Kada govorimo o ljubavi obično se misli na osećanja između dvoje ljudi, muškarca i žene. Ti si moja draga, a ja sam tvoj voljeni. Ljubav se uvek sagledava iz tog ugla, a to nije cela slika ljubavi.



Ljubav između muža i šene, majke i sina, brata i sestre, dva prijatelja može biti veoma duboka. Međutim, ljubav između posvećenika i Boga,

učenika i gurua, kada se dva srca ujedine, to je potpuna ljubav. Kada se dva srca odbijaju, to je

mržnja. Kada se takvo osećanje javi u vašem umu morate reći: „Ne, on ne zna šta čini,“ baš kao što je to Hrist sa krsta izjavio, „Bože, oprosti im jer oni ne znaju šta čine.“ Tako vi treba da se postavite.

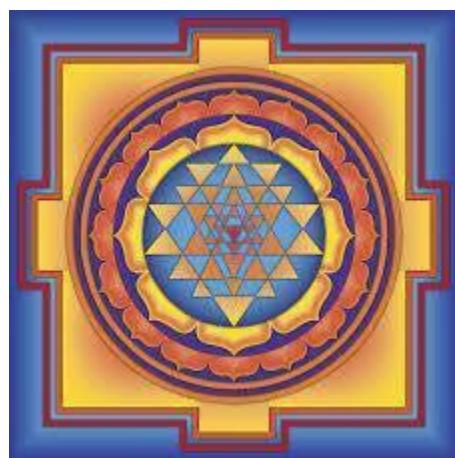
Možda vam je ovaj stav sasvim jasan i prihvatljiv, ali ipak ga je vrlo teško primeniti u praksi. Lako je pričati o ljubavi ali za ovo što sam ja izgovorio u svega pet minuta može da bude potrebno nekoliko života da se postigne. Oni koji stvarno hoće da praktikuju ljubav moraju da budu isto tako spremni na žrtvu, jer ljubav znači žrtvovati se.

Ljubav je davanje, ne uzimanje. To je čin bezuslovnog davanja, davanja i davanja, pri kom možete i sebe da izgubite, možete čak potpuno da se uništite. Ko zna? U ljubavi nema nikakve veze ako je neko gubitnik. Ali ako samo želite da budete pobednik, onda je bolje da i ne pokušavate, jer će onaj koji voli i gubiti. Prava ljubav je davanje, ne primanje. ❁



“Gradite uzvišeni karakter. Vodite savršeni, vrlji život. Samokontrola, smirenost uma, pratjahara, istrajnost, vera i ljubav prema istini dovešće do buđenja snage duše, atmašakti.”

Svami Šivananda



Jedno viđenje guna

Dr Svami Nirmalananda Sarasvati

(Odlomak iz njene knjige "Yogic Management of Cancer")

(Yoga Magazine, april 2016.)

Prakriti (u filozofiji samkhije to je materijalni svet, Priroda i sve što postoji u njoj, prim. prev.) je sačinjena od tri kvaliteta, tri gune – satva, rađas i tamas, koje su u stanju ravnoteže kada je Prakriti u stanju mirovanja, kada je neaktivna. Kada gune ispadnu iz ravnoteže prakriti postaje aktivna i dolazi do stvaranja, evolucije i začinje se ciklus rađanja i umiranja. Kada gune ponovo uspostave savršenu ravnotežu, počinje involucija, gde sve što je stvoreno nestaje, a ciklus rađanja i umiranja se obstavlja. Gune su tako i uzrok postanka sveta ali one su i urođene osobine svega što je stvoreno. Na primer kamen ima urođenu osobine čvrstoće, težine i nepokretnosti. Reka ima urođene kvalitete tečnosti, svežine i providnosti. Jelen ima hitrinu i nežnost kao svoje urođene osobine.

Svaka stvar koja postoji u univerzumu je pod uticajem ovih guna. Naš način razmišljanja i naše aktivnosti su pod neprekidnim uticajem guna. Naše sadašnje misli, stavovi i dela odrediće naše buduće želje. Sve dokle god imamo neispunjениh



želja i dok imamo neproživljenih plodova naših dela, nastaviće se ciklus rađanja i umiranja. Kvalitet tih želja i plodova dela koji još nisu iživljeni će odrediti prirodu sledećeg života. Time oni vezuju dušu, *atmana*, za cikluse rađanja i umiranja uvlačeći je u točak karne. U Bhagavad Giti (14:5) se kaže: „Čistota, strast ili inertnost - ove gune, kvaliteti potekli od Prakriti, brzo sputaju neuništivog *atmana*, sopstvo, za fizičko telo.“

Vrste guna

Gune mogu da se odrede preko karakteristika svojstvenih i jedinstvenih za njih. Bhagavad Gita (14:6-8) opisuje satvu kao neokaljanost, svetlost i zdravlje i kaže da ona sputava *atmana* tako što ga vezuje za sreću i znanje. Rađas se opisuje da ima strastvenu prirodu, da je izvor žudnji i vezanosti koje *atmana* sputavaju vezujući ga za aktivnost. Tamas je opisan kao zabluda, da nastaje iz neznanja i da on čvrsto vezuje *atmana* nemarnošću, lenjošću i snom.

SATVA	RAĐAS	TAMAS
Prozračnost	Strast	Neaktivnost
Mir	Aktivnost	Tupost
Čistota	Dominiranje	Tama
Zadovoljstvo	Rast, razvoj	Nepročišćenost, nečistota
Uravnoteženost	Učešće, angažovanost	Propadanje, kvarenje
Znanje	Složenost, komplikovanost	Neznanje
Ispravnost, čestitost	Želja	Zabluda, opsena
Staloženost	Patnja	
Jednostavnost	Pogrešno znanje, shvatanje	

Gune su uvek u nekoj kombinaciji. Ništa nije sačinjeno od čiste satve, ili samo od rađasa ili tamasa. Obično jedna guna dominira a druge dve čine bazu na kojoj dominantna guna može da počiva, ili su pak sve tri gune u raznoraznim odnosima i kombinacijama. Uglavnom niži oblici života i nežive stvari predstavljaju tamas gunu. Što su oblici života razvijeniji, to se rađas guna u njima više pojavljuje. Satva guna ima svuda u prirodi, ona prožima razne oblike života.

Dinamika guna se stalno menja. Ni u jednom trenutku status guna nije isti u jednoj osobi ili u jednoj situaciji. Naše misli i obrasci ponašanja su pod neprekidnim uticajem igre guna. Kada satva prevladava mi mislimo i ponašamo se na određeni način, kad rađas preovlada mi drugačije mislimo i ponašamo se, a kada tamas dominira mi mislimo i delamo na opet drugačiji način. Tip ličnosti koju imamo određen je gunom koja generalno u nama prevladava.

Međutim, mi ne treba da budemo pasivni kao lutke na koncima koje igraju kako ih gune povlače. Gune se smenjuju prirodno,

ali mogu i po volji da se promene. Mi možemo da promenimo dominaciju određene gune svojom svesnom voljom i da dovedemo gunu koju želimo. Na primer, kada imamo neki posao sa određenim rokom i u ponoć hoćemo da odagnamo umor i pospanost, popićemo šolju jake kafe ili se istuširati hladnom vodom da bi promenili tamas u rađas. Kada želimo da promenimo gunu da odgovara našim trenutnoj situaciji, možemo da uvedemo drugu odgovarajuću gunu svojim mislima i delanjem koji su svojstveni toj guni.

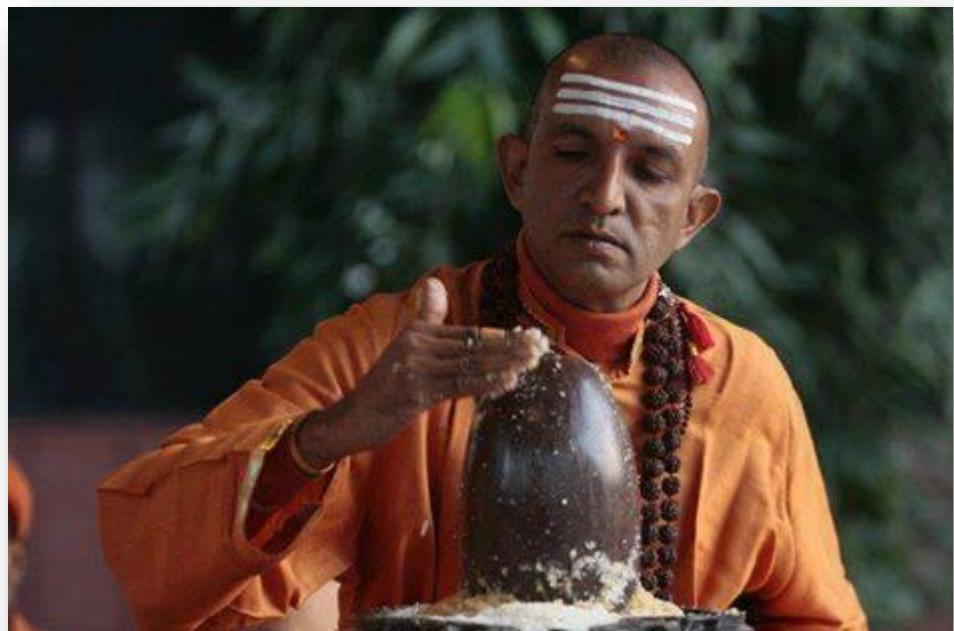
Sve u svemu tamas treba smanjiti na minimum tako što se po pravilu uvodi rađas, a potom rađas treba prevazići pomoću satve. Krajnji cilj jeste da se pređe u stanje izvan satve, odnosno da se ne bude obuzet ili vezan za stanje satve, nego da se ostane uvek nevezan i uravnotežen u svakom stanju.

Uticaj guna na zdravlje

Prema ajurvedi i jogi poremećaj odnosa među gunama, naročito previše rađasa ili tamasa doveđe do lošeg zdravlja. Previše

rađasa dovodi do bolesti kao što su anksioznost, sindrom iritacije creva, povišeni krvni pritisak, angina pektoris i druga srčana oboljenja, dijabetes i hormonalne poremećaje, tek da navedemo neke. Višak tamasa može da prouzrokuje depresiju, gojaznost, infekcije, tumore, degenerativna oboljenja kao što su artritis, demencija i druge bolesti slične prirode.

Rak je manifestacija nagomilane tamaše gune. Ponekad dođe do poremećaja u obe gune, i rađasu i tamasu pojedinačno, u različitim srazmerama, što opet doveđe do bolesti. Satva je stanje ravnoteže i dobrog zdravlja. 



Pruža vam se prilika

„Kada budete pomagali nekome, pomislite da vam je Bog pružio priliku da se popravite, korigujete i preoblikujete sebe tim služenjem. Budite zahvalni tom čoveku što vam je dao šansu da pomognete i služite.“

Svami Šivananda

Krija joga i korak dalje

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, avgust 2015*)

U našoj tradiciji posle hatha joge se prelazi na rađa joga, a od rađa joge se prelazi na krija joga. Krija joga je put razvijanja pranične sile i duhovnog uzdizanja. Krija joga se bavi čakramama i kundalini šakti u čovekovom telu.

Proces bućanja

U mleku leže skriveni i maslac i jogurt i mnogi drugi proizvodi mada se u samom mleku oni ne vide golim okom. Da bi se oni napravili od mleka potrebno je da se mleko izbućka. Mleko mora do prođe kroz proces transformacije. Mora da dođe do procesa odvajanja.

Slično tome u filozofiji joge u čovekovom telu su skrivena različita životna iskustava, kojih ima pet: fizičko telo, *pranično* ili energetsko telo, mentalno telo, psihičko telo i telo blaženstva.

Fizičko telo se zove anamaja koša jer je sačinjeno od hrane, od *ane*, od žita. Pranamaja koša je telo sačinjeno od energije, šakti, prane. Manomaja koša je mentalna ravan koja je suptilna i rafinirana. Vigjanamaja koša je dimenzija intuitivnog znanja, mudrosti i u toj ravni se doživljavaju čakre i kundalini.

Bućanjem mleka možemo da izdvojimo surutku od putera. Na isti način mogu da se

dožive fizička, pranična, mentalna, iskustva čakri i iskustva na nivou duše. Kroz proces bućanja i odvajanja mogu da se ispolje skriveni elementi sopstva. Sadhana pomaže da se ispolji skriveni element u vašem životu.

Prakse hatha joge su za anamaja košu, za telo. Rađa joga je za manomaja košu, za um. Za pranamaja košu korisne su prakse i hatha i rađa joge. Vigjanamaja koša, sedište čakri i kundalini, je vezana za krija joga. Smatra se da ona predstavlja proces putem koga može da se dopre do oblasti izvan čula i uma i da se ispolji energija koja sada postoji u potencijalu.

Spuštanje energije

Prema joga filozofiji ljudsko telo ima u sebi sedam transformatora. Svrha tih transformatora jeste da regulišu energiju. Kada se proizvede električna energija, ona može da bude snage do 10 000 vati. Kada se ta struja šalje za uobičajenu upotrebu, transformatori smanje njenu snagu od 10 000 na 440 vati, a zatim se taj proces ponovi da bi se smanjila snaga na 220 vati, može da se snizi i do 110 vati. Uz pomoć transformatora električna energija može da se prilagodi upotrebi u domaćinstvima. Takav princip ima krija joga.

Energija u nama jeste kosmička energija. Kosmička energija se ispoljava kao fizička energija, koja se naziva *prana*, ili vitalna energija. Da bi se manifestovala kao fizička energija u čakrama, morala je da prođe kroz razne transformatore. Čisti izvor energije je sahasrara, gde su Šiva i Šakti, svest i energija u skladu, jednako moćni, jednako silni.

U vreme stvaranja ista energija se transformiše u kosmički um, adna čakru. Kosmički um se deli na elemente: *akaša* ili prostor u višudhi čakri, *vaju* ili vazduh u anahata čakri, *agni* ili vatru u manipura čakri, *đala* ili vodu u svadisthana čakri i *prithvi* ili zemlju u muladhara čakri.

Ljudska bića su se ukotvila u element zemlje. I svest i energija su u muladhari i tu stagniraju. Energija i svest treba da se povrate, da se uzdignu, pokrenu uzlaznim pravcem. Taj put povratka jeste krija joga.

Muladhara čakra predstavlja materijalistički mentalitet, koji traži sigurnost, zadovoljstvo i konfor u društvu. Prana šakti ili maha prana (*maha* znači velika, prim. prev.) spavaju u muladhara čakri u vidu kundalini šakti koja je u obliku zmije.

Zmija

Zmija je jedan simbol. U Bibliji стоји приčа да су Adam i Eva živeli sa Bogom u raju, u rajskim vrtovima. Jednoga dana je zmija ponudila Adamu i Evi jabuku i rekla im da je pojedu. Kada su Adam i Eva pojeli tu jabuku shvatili su razliku između dobra i zla. To znači da je svest prodrla i prožela njihov intelekt. Pre toga je svest bila stopljena sa atmanom, dušom, i u tom stanju nije bilo ograničenja, postojalo je samo jedinstvo sa božanskim, sa Bogom.

Pošto su pojeli jabuku, kako je osećaj dualiteta ušao u njihove živote, oni su tada znali da su u fizičkom telu a da je Svevišnji odvojen od njih. Novo rasuđivanje je zasnovano na onome što je istinito i neistinito, tačno i netačno i na bazi intelekta. Sa tim znanjem šta je ispravno a šta nije ispravno, Adam i Eva su izbačeni iz vrtova raja.

Zmija se smatra nosiocem znanja o tome šta je ispravno, a šta ne. Ona se smatra sprovodnikom dualiteta, a to je kundalini šakti u uspavanom stanju u muladhara čakri. Sve dokle god je ona uspavana u muladhari, postojiće osećaj dualiteta. Postoji osećaj dualiteta, podvojenosti između tebe i Boga. Postoji osećaj dualiteta, dvojstva između tebe u svetu, tebe i tvoje porodice. Taj osećaj dualiteta je prikaz i simbol pranične energije koja je upotplena u materijalni svet.

Ta energija treba da se oslobodi, da se aktivira i ponovo uzdigne ka sahasrari. Taj proces se naziva krija jogom. Kada jednom ponovo rafinirate svoje energije bićete u stanju da definišete njene suptilne moći i iskustva. Tada ćete biti u stanju da je doživite i da je iskoristite za svoj lični razvoj.

Ispoljite se kroz sevu

Posle krija joge Šri Svami Satyananda je dao i drugi metod napretka i razvoja. To je sadhana u kojoj čovek ispoljava ono što ima u sebi. Ispoljavanje pojedinca se dešava u društvu, u svetu. Svaki čovek ima dug prema društvu i prema svetu, stoga je neophodno da se da neki doprinos razvitku društva i sveta u celini.

Kada se povežete sa osećajem seve (*seva je nesebično služenje, davanje*, prim. prev.) bićete u stanju da u životu drugih ljudi donešete sreću i mir. Ako se ne povežete sa osećajem seve, kako ćete pomoći drugima? Nećete moći ni sebi da pomognete. Vežbanjem joge se stekne takvo stanje um u kom ste u stanju da prekoračite preko svoje ograničenog i suženog mentaliteta. Treba čitav život da se primi i prihvati takvo široko viđenje. Takav široki pogled se zove *atmabhava*, koji je suština Vedante (Značenje: *atma je duša, a bhava je osećaj*. *Atmabhav* znači osećati za druge ljudi kao što osećate za sebe. To znači staviti se u kožu drugog čoveka i uvek u svakom biću videti dušu koja je u svima ista, a ne različiti ego. To je osećaj koji briše podvojenost između dva bića. Vi osećate ljubav prema tuđem detetu kao prema svom, bez razlike. Prim. prev.) *Atmabhava* nije samo filosofski pojam već je to jedan izraz života. To je put i način da se ljudi probude i razviju. To je vrhunsko, krajnje učenje Vedante.

Šri Svami Satyananda je pokazao u Rikhiyapithu konkretni primer *atmabhave*, gde je sevu pretvorio u sredstvo da se ljudski rod probudi i evoluira.

Razbijte okove sebičnosti

Sankalpa rišija i munija (sveci i mudraci Indije, prim. prev.) je uvek bila da njihova čestitost i ispravnost ima samo jednu svrhu: da bude primer kako da se otkloni patnja. Patnja i tuga se ne mogu u potpunosti iskoreniti, ali mogu da de smanje sa sto procenata na osamdeset. Ako smanjite patnju i tugu na osamdeset posto bićete svedok stvaranja stabilnog i snažnog društva. To je filozofija Vedante.

Kada je čovek u stanju da razbije okove sebičnosti i da vidi ceo ljudski rod kao jedno, bez razlika, u ovome svetu to predstavlja vrhunac života. Samadhi (*nirvana, prosvjetljenje, bogo-ostvarenje, samorealizacija, mokša*, prim. prev.) nije kulminacija života. Samadhi je poslednji izraz sebičnosti. „Ja sam doživeo samadhi,” je odraz moje sebičnosti. Samadhi je jedno postignuće u domenu lične sebičnosti.

Kada bodrite, ohrabrujete i uzdižete drugoga, to je postignuće *parmartha bhava*, osećaja služenja drugih. To predstavlja pravu svrhu života, kako su nam preneli sveci i kako nam je govorio Šri Svamiđi. To je takođe odluka ove tradicije.

Pozivam vas da dodete u Mungir i Rikhiju. Pokušajte da upijete i prihvatile tu odluku, sadhanu kao svoju, kao i vibracije ovoga okruženja, i ponesete ih u svoj život. ☩



Kolači pravljeni za javnu kuhinju opštine Stari grad, Božić 2013.

VAŽNO OBAVEŠTENJE

Hari Om,

Ovim putem objavljujemo upis na **studije joge nivo 1**, u organizaciji Satyananda joga akademije Evrope, 2017. godine. Kurs počinje 4. marta 2017. a završava se 9. septembra 2017. Kurs se odvija na engleskom jeziku.

Glavni cilj Satyananda joge jeste da se kroz lično iskustvo i kroz refleksiju produbi svesnost.

Komponente kursa su:

- asana, pranajama, mudre, šatkarme (vežbe čišćenja)
- istorija joge, filosofija joge i psihologija joge
- joga nidra i meditacija
- anatomija i fiziologija
- mantra i kirtan
- jogički način življenja
- karma joga

Struktura kursa:

To je kurs joge koji traje 27 sedmica. Sastoji se od tri odlaska u Bugarsku, gde se ovaj kurs održava i to – jedan u trajanju od 14 dana i dva od 7 dana. Ostatak vremena se radi redovno zadata praksa i uči kod kuće.

Mentorstvo:

Svaki student dobija svoga mentora. Mentor su internacionalni Satyananda joga učitelji.

Mesto održavanja:

Bugarska, mirno mesto Lozen koje se nalazi u podnožju planine 20 minuta vožnje od Sofije.

Za ostale informacije kao i za prijavljivanje na kurs pogledajte:

www.syaе.org/ys117.html

Adresa: ys117@syaе.org



କର୍ମକାଳୀ

Bihar Joga Klub
