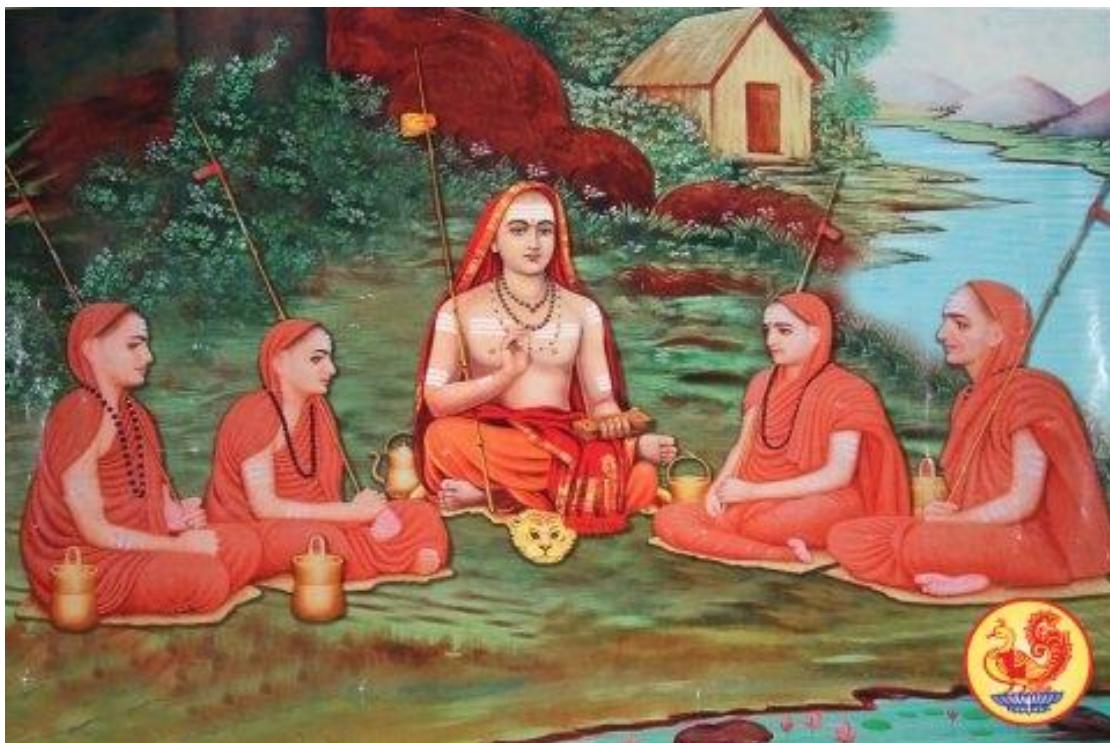


Joga bilten

Broj 13, NOVOGODIŠNJI BROJ, 2017.



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

Novogodišnja poruka

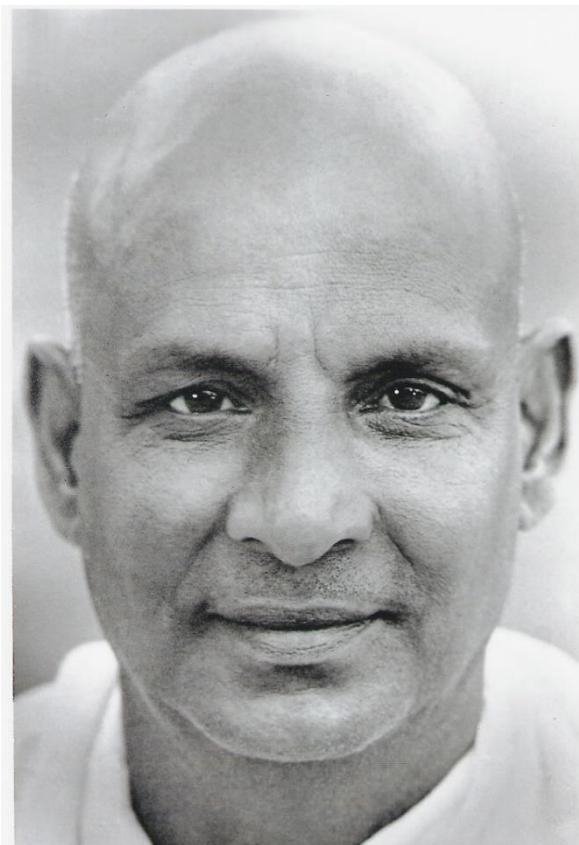
(*Yoga Magazine, januar 2005.*)

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

Svaki čovek se rodi sa izvesnim pravima koja dobija sa rođenjem. Svako ima pravo po rođenju na dobrotu, čistotu, mudrost i na jedan praktični život usklađen sa dušom. Kako postići sve to? Negujte dobrotu.

Zračite dobrotom, nečujno i diskretno. Postanite oličenje dobrote, čistote, jedinstva, bratstva i nesebičnog služenja. Vaša suština je božanska. Vi niste samo puka životinja sa razumom. Promišljajte, meditirajte i spoznajte sopstvenu suštinsku duhovnu prirodu. Morate da je ostvarite i ispoljite u svim svojim uobičajenim aktivnostima – u mislima, rečima i delima.

Mnogo se govori o univerzalnom bratstvu, jedinstvu, ljubavi, saradnji, međusobnom razumevanju, kulturnom preporodu i tome slično, ali vrlo malo ovih idea se živi u praksi. Ukoliko svoj idealizam ne živite živahno i dinamično, on je beskoristan. Biti i činiti su potrebe ovog trenutka.



Nemojte voditi računa o tome kuda ide ovaj čovek ili šta radi onaj drugi. Ali potpuno, iskreno i istrajno igrajte svoju ulogu. Budite dobri i činite dobro. Prilagodite se, uskladite, podešite se.

Neka svi žive ove ideale. To će iznedriti bolje društvo, bolji svet. Neka se duhovnost ne ograniči samo na crkveni obred nedeljom. Potrebno je da je prihvatišmo kao jedan veliki univerzalni zakon.

Pred pozitivnom dobrotom, ne može da opstane negativno zlo. Praktična, pozitivna dobrota sasvim sigurno može da savlada sve poroke i zla zbog kojih čovek jadikuje u ovom svetu. Bog vas je obdario zdravim razumom. Postupajte mudro. Videćete da tama ustupa mesto svetlosti.

Neka vam upravo u ovom životu Gospod podari najviše blaženstvo i najdublji mir. Neka svuda preovlada samo ljubav. Neka se mir i blagostanje spuste na sva bića.

Svami Šivananda

Živeti znači davati

Iz učenja Svami Šivanande Sarasvatija

(*Yoga Magazine, avgust 2005.*)

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

Živeti znači služiti. Živeti znači davati. Živeti znači držati um pod kontrolom. Živeti znači težiti savršenstvu. Živeti znači učiniti druge srećnima. Živeti znači deliti ono što imate sa drugim. Živeti znači biti blag, biti neokaljan, biti hrabar. Živeti znači biti dobar i činiti dobro. Ako ovo sledite dosegnućete mir i besmrtnost.

Ako zaista želite Boga onda morate sve ove stvari da činite. Treba da budete milosrdni. Treba da imate osećaj kako vam je novac koji imate dat vama samo na čuvanje. Vi ste kao neki čuvar. Bog vam je dao novac. Treba da ga podelite sa drugima. Kupite čebad u zimu i podelite je siromasima koji žive na ulici. Kakvu čete samo radost osetiti!

Onaj ko ne deli sa drugima ono što ima zaista ima mizerno srce, iako možda leži na milionima. Ko pored toga što nema šta da jede ima veliko srce da podeli sa drugim ono malo što ima, on je najbogatiji čovek na svetu. Emitujte misli darežljivosti i ljubavi. Zaboravite na mane drugih ljudi. Blagosiljajte onoga koji vas povredi.



Delite ono što imate sejući duhovno znanje svima odreda. To je tajna kako živeti u izobilju. Ako budete davali obilato i velikodušno, vratiće vam se sve bogatstvo sveta. To je bezuslovan, neumitan, neumoljivi zakon prirode. Koristite sve što posedujete: materijalno dobro, znanje i duhovnu mudrost kao da vam je to božanska imovina data na veresiju, odnosno da vam je dato pod božansko starateljstvo. Uživajte u radosti drugih, uživajte kada nekoga učinite srećnim.

Zbog loših dela koje su činili iz života u život ljudi sada imaju otvrdla srca, tvrđa od granita, tvrđa od samog dijamanta.

To srce treba da omeša. Samo tako se može dostići samo-realizacija. Upamtite dobro da nema prečice do samo-realizacije. Onaj ko nema milosti u sebi, ni ljubavi, ni poniznosti neće moći da spozna sebe. To morate sasvim jasno da razumete. U takvom nezrelom stadijumu sadhana Vedante će samo da podgoji vaš ego i da ga još više otvrdne. Srce mora da se prvo pročisti, a to topljenje i omekšavanje srca se može postići neumornim nesebičnim služenjem i plemenitim delima. Budite plemeniti. Dajte, dajte, dajte!

Testirajte se na ovaj način: Da li vam se srce otopi kada vidite patnju drugih? Da li su vam dobroćinstvo i velikodušnost postali sastavni deo vaše prirode? Vaš novac pripada Gospodu. Nemate nikakvog posla da čuvate više novca nego što vam je potrebno. Kako možete da nagomilavate imetak kada Bog u vidu nekog siromaha gladuje? Kako možete da uzimate obroke četiri puta dnevno kada prosjak, Gospod Narajana, pregladneo prosi pred vašim pragom? To su pravi testovi za duhovni napredak. Da li pohrlite i priđete siromahu na ulici da mu ponudite hranu? Da li pohrlite da pomognete bolesnom ili povređenom čoveku koji leži kraj puta?

Jedanput sam pred nekim sledbenicima veselo primetio: „Eto vidite, danas je prvi dan nove godine. Ako mi svako od vas nešto bude dao, vaš imetak će se neverovatno umnožiti. Hajde, da vidimo ko će biti prvi?” Pokazao sam na jednu od njih i upitao: „Šta vi mislite?” „Svamiđi, sve što posedujem je samo *anitja vastu*, prolazno.” Upitao sam je direktno: „Ako zaista osećate da je sav materijalni imetak anitja, privremeni, zašto ga onda ne date nekome?”

Imati ovakav stav je Vedanta samo do tačke udobnosti. Treba da praktikujete, da primenite učenje Vedante. Vidite Boga u svemu i delite sa svima ono što imate. Većina onoga što imate treba da se da drugima. Uništite ukorenjeni tvrdičluk u sebi. Srce će se proširiti. Razvićete širi pogled na život i novo šire viđenje stvari. Osetiće da vam Onaj koji obitava u vašem srcu pomaže i da vas podržava. Vaše srce će se pročistiti.

Ko služi i pomaže svetu zaista pomaže samom sebi. Onaj koji pruža pomoć drugima zaista pomaže sebi samom. Obično se svetovni ljudi naduvaju od ponosa ako pruže neku pomoć drugima. Prave se važni previše. Ovome svetu zaista nije potrebna ničija pomoć. Postoji svevišnji Gospod koji kontroliše i vodi ovaj univerzum. On može da stvori u jednom trenu hiljadu i jednog Njutna, Šekspira, Napoleona i Judhišthiru. Kada date nešto drugom biću shvatite to kao da vam je Bod pružio priliku da se poboljšate, popravite, da sebe preoblikujete. Budite zahvalni onome koji vam je pružio priliku da mu pomognete.

U deljenju leži radost i mir. Davanje budi kosmičku ljubav a uništava pohlepu. Deljenje drugima uklanja sebičnost i stvara nesebičnost. Deljenje pročišćava srce i razvija osećaj jedinstva. Delite sa drugima štagod imate: fizički, mentalno ili duhovno. To je pravo žrtvovanje. Proširićete svoje srce i doživeti iskustvo jedinstva i celinu sveg života. Iščekujte i tražite način da svakodnevno činite dobra dela. Neka vam ne promakne nijedna prilika. Stvarajte nove prilike da pomognete. Nema većeg žrtvovanja od čistog spontanog dobroćinstva.

Uvek dajte najbolje što imate, samo tako će vam se srce uvećati. Ali neki žele da zadrže za sebe najbolje stvari a da drugima daju najgore. Nemojte da zatvorite vrata a onda iza zatvorenih vrata pijete kafu prve klase. Kada tako budete zatvorili vrata, osetite da Bog posmatra šta radite i osetite da ne treba da budete sebični. Kada vam se isprazne sve zalihe od davanja, ne brinite, toga

časa će se pojaviti nove zalihe. Čak i ako sami niste željni prosperiteta, milost će vas obasuti na ovaj način. Onome ko ima u sebi milosrđe, darežljivost i čistotu, te osobine će automatski doneti *bhukti* i *mukti* – prosperitet i oslobođenje. To je neumitan zakon.

Iako nam je na hiljade rupija stizalo na račun donacije za naš sveti posao, ja se nikada nisam brinuo da li će išta ostati za sledeći dan. Nekada bi se moji učenici uz nemirili videvši me kako dajem, nekada kada bih dao na stotine rupija jednom prosjaku. Ja bih im rekao: „Pustite ga da uživa. On nikada nije iskusio uživanje u životu.”

Iako smo sa velikom teškoćom štampali naše knjige, ja bih ih na hiljade podelio za samo par dana. Katkada bi učenici protestovali i rekli: „Svamiđi, nije nam ostalo knjiga za prodaju.” Ja bih im rekao: „Nije važno. To je ista stvar. Mi prodajemo knjige da bi čovečanstvo imalo koristi. Ako knjige dajemo besplatno opet ljudi imaju koristi od njih. Zašto se onda brinete?” „Svamiđi, istina je,” rekli bi oni, „ali neke knjige koje se podele dobiju ljudi koji ih nikada neće čitati. Koja je svrha davati knjige svima redom, bez razlike?” Ja sam im onda rekao: „Neko ih možda neće čitati, ali će posle dati knjigu drugome ko će je pročitati i imati koristi od nje. Neko će uvek imati koristi od ovih knjiga. Tako da ih ja samo nudim svima. Najgore što može da se desi je da neko iscepa knjigu i u listove knjige zavije slane grickalice za prodaju. Međutim, opet onaj koji



kupi paketić grickalica će otvoriti papir u koji su umotane i pročitati šta na njemu piše.”

Suština velikodušnosti je u samo-žrtvovanju.

Velikodušna osoba je uvek darežljiva. Ona daje šakom i kapom ili čini usluge od srca. Dajte spremno i slobodno. Imajte ogromno i širokogrudo srce. Neka se vaše dobročinstvo pokulja. Velikodušna osoba uvek daje i daje. Njegovo srce je puno saosećanja. Saosećanje i dobronamernost su pratioci velikodušnosti.

Dete pokaže svoju velikodušnost kada da jabuku kao poklon, a milioner kada da izdašnu donaciju. Jedan od srca dat poklon je veliki u svakom slučaju, ma koji bio motiv onoga koji ga daje. Cicaška, sitničava, škrta, štedljiva priroda je suprotnost darežljivoj, plemenitoj prirodi.

Dobro delo nikada nije uzalud. Ono pročisti srce i dovede do spuštanja božanske svetlosti i božanske milosti. Svako dobro delo je zrnce semena besmrtnosti ili večnog života. Radite svakojaka dobra kad god vam se ukaže prilika, na sve moguće načine, kojim god ljudima budete mogli, svuda gde možete, sve vreme ako možete, potpuno revnosno, sa svom snagom, ljubavlju, svim srcem i zainteresovanošću koliko god budete mogli, sve dokle god budete mogli. Vaša priroda mora da da bude takva da činite dobro i da dajete drugima. Kada činite dobro i donosite

sreću drugima to donosi dobro i sreću i vama samima.

Dajte sada, ne sutra ili prekosutra, već sada, odmah. Čovek se može predomisliti kasnije i otići, a mi ćemo izgubiti priliku da im pomognemo. To je najvažnije pravilo u nesebičnom pomaganju. Prilike se ukažu i nestanu. Karma jogin treba uvek da bude budan i spremjan da iskoristi svaku priliku da radi sevu. (*seva je nesebičan rad*, prim. prev.) Ako se jedna dužnost odloži za sutradan, onda se drugi poslovi nagomilaju i natrpaju odozgo i tako prilika da se pomogne propadne.

Ja dajem jer ne mogu da ne dajem. Sve je Njegovo i sam On iznutra usmerava da se dar da osobi koja ga zaslužuje. Uvek Njega hvalite.

Kroz milost Božju neka se vaše misli, namera i razumevanje ujedine i neka uvek budete inspirisani da radite dobra dela za dobrobit čovečanstva. Uzdignite se iznad ustaljenih šema sebičnosti. Oslobođite se od svih oblika uskogrudog razmišljanja. Posvetite se idealima istine, ljubavi i čistote. Služite i dajite svojim bližnjima. To je put do uzvišene sreće. ☸



Briga – jama bez dna

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, oktobar 2015.*)

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

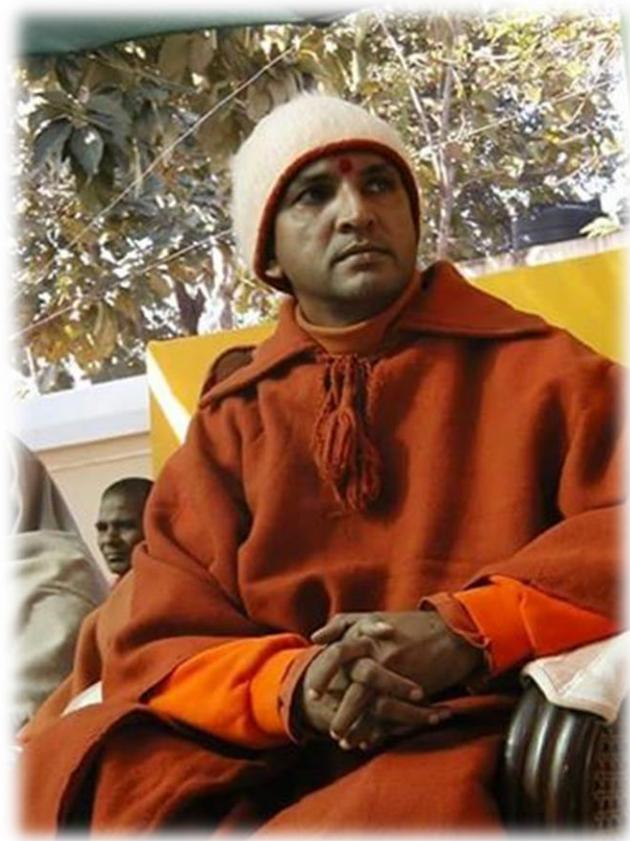
Roditelji se brinu za svoju decu dok su mala, brinu se za tinejdžere, a brinu i za decu kada već odrastu i pošto i sami postanu roditelji, a možda čak imaju i svoje unuke.

Briga je u genima čoveka. Čovek se rođa zbog prenošenja gena. Briga se isto genetski prenosi jer je ona posledica neispunjene želje. Briga nastaje iz neispunjene očekivanja. Briga proizilazi iz neostvarenih dela. Zbog toga je sasvim prirodno da čovek brine jer se briga rađa iz vezanosti.

Vezanost je ono što nas spaja u jednu porodicu. Da nema vezanosti niko ne bi mario za ostale članove porodice. Kada niste vezani za svog suseda, nije vas briga šta se dešava u njegovoј kući. Da vaš sin ima kuću pored vaše, da vam je komšija, onda će vas se ticati sve što se u njegovoј kući dešava, jer vi priželjkujete sreću nekome ko je vama blizak. Zbog toga se javlja briga i to je uobičajena stvar.

Ne prebacuj svoje strahove na drugoga

Postoji i jedna druga strana brige. Briga nije loša sama po sebi, ali prenošenje sopstvenih strahova na druge jeste loše, jer koči samopoštovanje u drugome i blokira njegovu kreativnost. Zato, ako



se već brinete, nastavite da se brinete ali ne prenosite svoju brigu na drugu osobu. Onog trenutak kada prenesete svoju brigu na drugog čoveka i o tome pričate drugim ljudima, vi tu osobu srozavate u stanje nesigurnosti i odvlačite ga od sreće, a uvlačite ga u stanje brige i anksioznosti. Biti u brizi i anksiozan su daleko niža osećanja od stanja samopouzdanja i sreće.

Kada ste zabrinuti vi ste negde u provaliji. Zašto želite da uvučete nekog ko uživa u životu u dubine svoje jame od anksioznosti i frustracije? Bilo bi bolje da umesto toga vi uzmete malo od te sreće i kažete sebi: „Ja sam sad zabrinut, ali ću da se potrudim da budem radostan i srećan i da ponovo povratim svoj mentalni mir.“

Pravite dobre izbore

Briga treba da se klonite u životu, baš kao što se sklanjate od zmije kada je vidite na putu iz straha da vas ne ujede, jer će brige uvek da ograniče vaš kreativni napredak i razvoj. Treba da razmišljate ovako: „Dobro, zabrinut sam ali uvek postoji rešenje. Treba samo da pronađem pravo rešenje i da bi se to desilo treba da napravim pravi izbor.“

Jedan od glavnih razloga frustracije u životu je što se ljudi identifikuju sa svojim brigama i nisu u stanju da pronađu rešenja za svoje probleme i brige. To je pogrešno. Moj guru, Šri Svami Satjananda rekao mi je jednom jednu rečenicu koja mi je ostala kao inspiracija za čitav život: „Nema jednostavnih rešenja, ima samo intelligentnih izbora.“



Zato recite sebi: „Ovo je moguće, ovo je moguće, ovo je moguće, i ovo dolazi u obzir. Od ta četiri načina, četiri mogućnosti, ova jedna je najpogodnija za mene i nju ću morati da izaberem.“

Pronađite i navedite sve mogućnosti koje vam se pružaju i ne brinite ako ne možete da nađete rešenja, njega nećete nikada naći. Kada tražite rešenje, izlaz iz problema, vi mislite samo u jednom pravcu, ali ako imate četiri puta pred sobom, možete da odaberete jedan i da zaobiđete ostale. Sposobnost da se napravi pravi izbor treba razvijati uz pomoć mudrosti, razumevanja, samilosti i ljubavi.

Tome treba svi da teže jer danas ste deca, a sutra ćete vi biti roditelji, a prekosutra ćete imati svoje unuke. Kontinuitet treba da postoji ali ne kada se radi o brigama.

U negativnoj atmosferi neme ni rešenja ni ispravnog izbora. Da biste održali kontinuitet u otkrivanju pravih izbora u životu, misli i ideje u vašoj porodici treba da budu jasne i pozitivne. ☰

Cilj i kulminacija čovekovog života je da dosegne oslobođenje od stega i ograničenja, odnosno, samo-realizacija.

Svami Satjananda Sarasvati

MIRISNI CVET

Svami Satyananda Sarasvati

*O novi sveži miomirise moga života!
Neka ovo doba bude tobom ispunjeno
Tvojom radošću, slatkoćom i dostojanstvom
I neka nečistoće ovoga vremena nestanu
Svakim trenom sve više i više.*

*Neka se ovaj svet pročisti
Neka svi ljudi budu puni čistote
Neka se sve strane sveta
Okite tvojim slatkim mirisom.*

*O miomirisni cvete svečevog srca,
Uđi u živote svih ljudi
Ispuni ih dostojanstvom
Istine, Ahimse i Satjam.*



Kako možemo da se odbranimo od agresivne energije?

Ako pokušate da se odbranite od agresivne energije ona će postati još snažnija i moćnija. Ako napolju besni oluja, a drvo odluči da stoji pravo uprkos oluji, pre ili kasnije će ga oluja polomiti. Ali ako drvo odluči da se savije, oluja će proći preko drveta a drvo će moći posle ponovo da se uspravi, kao što radi palmino drvo.

Slično tome, ako ste suočeni sa olujom a vi se držite kruto, onda se pripremite da se nosite sa posledicama. Ako ste u oluji, a odlučite da se savijate pod naletima vetra, budite sigurni da ćete opet hodati uspravno jednoga dana. Jednu čovekovu osobinu treba da razvijate – a to je, ne da se branite, već da umete da se sagnete. Oni koji umeju da se sagnu postaju besmrtnici. Oni pak koji uporno stoje uspravno prelome se lako kao grančica i niko za njih nije čuo.

*Svami Nirandanananda Sarasvati
Ganga Daršan, 4. decembar 2000. godine*

Milosrđe

Svami Nirandanananda Sarasvati

Satsang u Ganga Daršanu 24.11.1994.

(Yoga Magazine, mart 1995.)

Molim vas objasnite važnost milosrđa i kako ono može da potpomogne da duhovno napredujemo. Kako mi koji smo sebični i materijalisti možemo da postanemo milosrdniji?

mati milosrdni stav odražava veoma čist kvalitet života i ide zajedno u kombinaciji sa transcendentalnim kvalitetima. Na engleskom jeziku reč milosrđe (*charity*) znači davati. Na sanskritu je značenje ove reči drugačije.

Jednom davno otišla jedna skupina sačinjena od bogova, demona i ljudskih bića do Stvoritelja da traže smernice kako da žive život u potpunosti, kompletno i ispunjeno. Stvoritelj je izustio samo jedan slog, „Da“, i rekao, „**Da**“ je mantra koja donosi sreću u životu“.

Ljudska bića, pošto su prilično okrenuta sebi samima, usmerena samo na svoje želje i ambicije i na ispunjavanje svojih ličnih potreba, smatrali su da mantra „da“ znači „*dan*“ odnosno dobroćinstvo, putem kojeg mogu da prevaziđu svoju sebičnost i samoživost.

Kao što znamo bogovi obično žive u svetu u kome postoji samo potpuna sreća i uživanje. Oni su shvatili da mantra znači „*daman*“ ili obuzdavanje čula, rekavši: „U redu, živimo u svetu uživanja i sreće, ali hajde da ne preterujemo u tome. Hajde da obuzdavamo čula i um, a da ne podlegnemo negativnom efektu zadovoljstva.“

Demoni koji su destruktivna bića, su procenili da „da“ označava „*daja*“ ili saosećanje. Oni rekoše: „Naša priroda je da razaramo. Ako hoćemo da dostignemo ispunjenje i sreću u životu, onda treba da postanemo saosećajni, umesto da samo nanosimo bol i patnju drugima.“

Tako su ove tri grupe dale različita značenja originalnom slogu koji im je Stvoritelj dao. Ali ako analiziramo mantru „da“, koja može značiti obuzdavanje, saosećanje ili milosrđe, shvatićemo da su ova tri kvaliteta povezana. Kao ljudska bića neminovno katkada u životu iskusimo izvesne situacije u kojima nas privlači uživanje a s druge strane imamo tendenciju da zanemarimo potrebe i težnje drugih ljudi kao i da ignorišemo njihov način življjenja. Sami sebi postajemo jedino važni. Kao ljudska bića takođe smo iskusili destruktivnu silu u vidu sopstvene prirode koja je reaktivna, sklona reagovanju.

Demonska sila u nama jeste tamas. Želja za zadovoljstvom je rađas. Moramo promeniti ove dve prirode. Onog momenta kada uspemo da promenimo demonsku, negativnu silu u nama samima, postaćemo saosećajni. Negativna sila se ne projektuje samo ka drugim ljudima, već je isto uperena i na nas same. Mi uništavamo sopstveni

život sa pogrešnim razmišljanjem, ponašanjem i postupcima, i nikako ne uspevamo da nađemo centar, ravnotežu, harmoniju u životu. Ako nismo u stanju da pronađemo sklad u životu, mi ćemo sami sebe upropastiti.

Uništavamo sebe u potrazi za moći. To je tamasičan kvalitet života, koji se može prevazići snagom saosećanja.

Saosećanje se mora shvatiti u širem značenju, a ne u svom ograničenom obliku. Saosećanje je izuzetna osobina. Čak bih mogao da kažem da je saosećanje glavna karakteristika onoga ko je probuđen iznutra. Sve naše misli o saosećanju su pokrenute ili nekom idejom, nekim konceptom, uverenjem, situacijom i situacijom. Mislim da ćemo se složiti da je štagod da uradimo, kažemo ili pomislimo uvek obojeno našim sopstvenim egom, željama i ambicijama.

Pomislite, ako je saosećanje obojeno egom, ambicijama i željama, da li može da bude čisto? Može li saosećanje da se doživi kao čisto, nepatvoreno saosećanje? Ne.

Saosećanje je uvek samo kvalitet osobe koja je probuđena.

Sila rađasa, odnosno sila želja ili žudnje za zadovoljenjem, ispunjenjem i uživanjem mora da se uravnoteži putem obuzdavanja čula i um. Sposobnost da se obuzdaju čula i um će nas odvesti u sasvim drugu dimenziju u kojoj mi

umemo da se prilagodimo i uskladimo sa životom.

Kada sam pre par dana bio u Deogharu u prisustvu Paramahamsađija, neko ga je pitao o patnji, bolu i sreći. Paramahamsađi je dao odgovor koji smatram vrlo tačnim. Rekao je: „Vidi, u ovom svetu nema ni zadovoljstva ni sreće. Realnost ovoga sveta jesu bol i patnja. Bol i patnja se nikako ne mogu izbeći. Ali ako možeš da se podesiš i prilagodiš na bol i patnju u svom životu, i da se ne boriš protiv njih, dostignućeš najvišu sreću.“

Shvatio sam da je značenje ovih njegovih reči da sreća i zadovoljstvo leže u samom prilagođavanju i prihvatanju bola i patnje.

Ako analiziramo ovaj koncept u ličnom životu, uvidećemo da je istinit. Onog momenta kada se prilagodimo našem bolu i patnji, primetićemo da smo postali srećni. Osetićemo da smo dostigli stanje raspoloženja i udobnosti i da se osećamo dobro u datoj situaciji: „Prevazišao sam svoj bol.“ Nismo prevazišli bol, jednostavno smo mu se prilagodili. Bol više uopšte nema negativan uticaj na čoveka. Do prilagođavanje će doći samo ukoliko počnemo da se obuzdavamo,(odnosi se na suštinu joge „sanyam“ što znači uzdržavanje, sputavanje, obuzdavanje, kročenje, disciplinu uma i čula, odmerenost, naći pravu meru i slično, prim. prev.) i kad budemo u stanju da kontrolišemo, usmeravamo i ukrotimo divlju



Realnost ovoga sveta jesu bol i patnja. Bol i patnja se ne mogu izbeći. Ali ako možeš da se podesiš i prilagodiš na bol i patnju u svom životu, i da se ne boriš protiv njih, dostignućeš najveću sreću.

prirodu čula i uma. Moje verovanje je da je filozofija joge zasnovana na obuzdavanju čula i uma, naročito oblast pratjahara i dharana. Ovi sistemi nas uče kako da posmatramo akcije i reakcije čula i uma i dovedemo ih u sklad. Ovo je metod koji je Stvoritelj naveo da bi se prevazišla žudnja, želja za uživanjem i zadovoljstvom. Prirodan ishod uzdržavanja jeste milosrđe.

Milosrđe ne znači davati nepromišljeno. Milosrđe znači pomoći nekoj osobi da promeni svoj način življenja i svoj mentalitet. Ako dam prosjaku hiljadu rupija misliću da sam učinio neko dobročinstvo. Ali da li je stvarno to bilo delo dobročinstva? Zato što će prosjak sa tih hiljadu rupija (*indijski novac*, prim. prev.) otići u krčmu u Mungiru i propiti sav novac za jedno veče. Ili će otići u kupleraj i potrošiti taj novac. Ili će izazvati tuču i izgubiti sav novac. Kako je onda mojih hiljadu rupija pomoglo prosjaku? Nije mu pomoglo ni na koji način. Dva dana kasnije ista osoba će ponovo biti na istom mestu tražeći još novca. To nikako ne može biti smisao dobročinstva. Onda milosrđe mora da ima neki drugi smisao. Ono mora da pruži mogućnost čoveku da promeni obrasce života koji ga sputavaju i da evoluira u nešto novo i drugačije, da bi postao neko ko se s mirom i lakoćom nosi sa životnim teškoćama.

Dakle, ne treba da gledate samo potrebe osobe, već da napravite dugoročni plan da joj pomognete. Na primer, Šivananda Math je dobrotvorna institucija. Dobročinstvo je

definisano kao čin davanja, ali da li to znači da mi idemo okolo i delimo novac, hranu i odeću svima bez razlike? Ne. Kad je u pitanju trošenje sredstava, institucija Šivananda Math promišlja vrlo pažljivo da se iznađe način kojim će se trošenjem sredstava ljudi izdignuti i oseti napredak na duže staze. Ako mu mi obezbedimo krov nad glavom ili zaposlenje ili obrazovanje, kako mu to pomaže? Da li mu to poboljšava način življenja ili ne? Pre nego što se donese bilo kakva odluka, prethodi dugo i temeljno promišljanje. Mi nismo samo neka socijalna ustanova sa tablom ispred koja kaže „ovde se deli pomoć“. Postoji mnogo organizacija u svetu koje se time bave, ali mi ne želimo da upadnemo pod tu kategoriju. Tako, moramo dobročinstvo da definišemo drugačije.

Naravno, u teškim vremenima kada se dogodi neka nesreća ili zadesi se prirodna katastrofa, akt milosrđa će biti drugačiji. 1988. godine je bila teška suša u Mungiru. Nivo vode se spustio do minimuma i u gradu uopšte nije bilo vode. Vlast nas je zamolila da pomognemo. Svamiji iz ašrama su izašli na ulice i uz pomoć tehnike bambusa iskopali cevaste bunare. Za dvadeset dana smo iskopali četrdeset takvih bunara do dubine od oko 25 do 35 metara. I to je isto bilo dobročinstvo, ali po hitnom postupku.

Jednom se opet desio požar u selu u Lakšmipuru, koje je bilo sravnjeno sa zemljom. Puni sanduci žitarica, odeće i lekova otišli su u to selo i svamiji i drugi dobrovoljci su ih podelili žiteljima da bi im pomogli da dobiju neophodne potrepštine. To je milosrđe u hitnim slučajevima. Ali hitno milosrđe nema isto značenje kao Milosrđe sa velikim slovom M.

Milosrđe ne znači davati nepromišljeno. Milosrđe znači pomoći nekoj osobi da promeni svoj način života i mentalitet.

Ako želite ta razvijete milosrdnu prirodu morate da razvijete sposobnost da procenite koje potrebe bi druga osoba imala na duže staze, a ne da pomažete nekom na kratkoročnoj osnovi. Trebalо bi umete da sagledate budućnost te osobe, makar da je vidite nekim delom puta. Trebalо bi da ste u stanju da vidite sliku kako će se njihov život razvijati i u procesu evolucije, šta

je njihova preka potreba. Da li ono što im je neophodno obrazovanje, da li je to zaposlenje, krov nad glavom, ili drugi oblici socijalne ili finansijske pomoći, bez razlike. Dakle, milosrđe se može definisati kao razumevanje potreba drugog čoveka i svršishodnog delanja. ☸

DONACIJA KRAVA U AŠRAMU U RIKHIJI



Život u ašramu

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Satsang održanog tokom kursa obuke za joga učitelje, u Ganga Daršanu, 1994.)

J uče ste primili dobrodošlicu od ašrama, a danas vam ja u svoje ime želim dobrodošlicu. Bez obzira iz kog razloga ste došli u ašram, bilo da je to karma joga, bilo da iskusite život u ašramu ili ste došli na kurs obuke za joga učitelje siguran sam da će vaša namera i cilj biti na pravi način usmereni i ispunjeni.

Ipak, trebalo bi da naučite da razumete i poštujete pravila ovog mesta u koje ste došli, pravila ovog ašrama. Ašram igra vrlo određenu ulogu u životu jednog čoveka. Naravno, sve ipak zavisi od vašeg stava. Možete da budete negativno nastrojeni prema ašramu, prema ljudima oko vas, prema svemu i svačemu. Ali isto tako možete sve vreme boravka u ašramu da budete vrlo raspoloženi i pozitivno nastrojeni prema svima i prema svemu. Možda vam se pobudi inspiracija, a možda budete potišteni. To su lični stavovi i osećaji, ali oni ni u kom slučaju ne utiču niti menjaju svrhu i usmerenje ašrama.



Ašram nam pruža nešto što, rekao bih, nije lako dostupno u današnjem društvu. Ne kažem da je ašram izolovan od društva, ašram je svakako deo društva, ali on predstavlja specijalizovanu instituciju ili organizaciju, mesto u kome se obučava i uči, koje je specijalizovano za određenu svrhu.

Koje je usmerenje ašrama? To je mesto obuke na kome možemo naučiti da treniramo, zapravo da nanovo odgajimo i treniramo celo naše biće, ličnost, telo, i – sve. Zašto i sa kojim ciljem? Da bismo produbili svoja iskustva u onome što radimo, u međusobnim odnosima i kreativnosti. Ako pažljivo razmotrimo sva naša iskustva od rođenja pa do danas, sva se svode na sleđenje nagona da postignemo određeni položaj, ime i slavu, kao i na stalnu smenu patnje i uživanja, nezadovoljstva i zadovoljstva. To su bile osnovne aktivnosti u našem životu. Međutim, u ašramu učimo kako da se ne uključimo u ova svakodnevna dešavanja i pokušamo da uz pomoć discipline koja je sastavni deo ašramskog

okruženja razvijemo uravnotežen, harmoničan, pozitivan i kreativan stav.

Disciplina ovde ne podrazumeva pridržavati se neke posebne rutine ili rasporeda, već pronaalaenje načina i sredstava da stavimo pod kontrolu rasutost i ometanje čula, karmendrija (organa akcije) i gjanendrija (organa percepcije), kao nastojanje da upravljamo i usmeravamo aktivnosti uma. To je ono što se smatra disciplinom.

Ovu disciplinu možemo da postignemo u bilo kojim uslovima. Jugu možete da radite u hodu, dok radite svoje uobičajene dnevne poslove. Nemojte ograničavati jogu isključivo na učionicu, joga centar. Nemojte da je svodite samo na asane i pranajamu, već se svesrdno potrudite da je učinite delom svog života tako što nećete dozvoliti da budite u vlasti uobičajenih destruktivnih sklonosti čula i uma.

Koje su to uobičajene i destruktivne sklonosti? Ogovaranje je jedna od njih. Kritikovanje je jedna od njih. (Ovo o čemu sada govorim su vrlo praktične stvari). Negativan govor je još jedna. Razmišljati negativno takođe tu spada. Možete da sastavite svoj lični spisak. Osećanje mržnje ili besa ili ljubomore su još neka od njih.



Disciplina na kraju dovodi do sanjama (obuzdavanja), obuzdavanja čula i uma. Tada se postaje jogin. To se uči i upije u ašramskom okruženju. Ja se obraćam svima, pa čak i mnogo više svamijima nego gostima, zbog toga što su svamiji najgori prestupnici. Oni su neprekidno u vlasti svog ega i mnogo se više trude da posmatraju tuđi ego i tuđe aktivnosti od svojih sopstvenih. Zato bih htio da ponovim, joga ne treba da vam ostane u granicama ašrama, već da postane učenje koje je vredno i korisno za ceo život. Kad učite, kada pišete ili čitate u samoci svoje sobe ili u biblioteci, neka to bude za vas gjana joga. Kada prisustvujete kirtanu ili satsangu, neka to bude deo vaše predanosti i bhakti joge. Kada radite nešto za sebe ili čistite i brišete, sa ambicijom ili bez ambicije, neka to bude vaš trud u karma jogi. Na ovaj način sasvim sigurno možete svaki trenutak u svom životu da pretvorite u jogički život.

To je duh, koncept, ideja, način razmišljanja i života koji treba da naučite, primite i usvojite u ašramskom okruženju i da nastavite da praktikujete na taj način jogu u vašem redovnom životu.

Zato je bitno da znate kolika je vrednost mesta na koje ste došli. Ovo nije ni ašram „sa pet zvezdica“, kao ni ašram „sa nijednom zvezdicom“. Ovo nije ašram koji je „veliki“ ili „mali“. Ovo je ašram koji nastoji da svoju sredinu nadahne izvesnim idealima da biste ih vi usvojili. Ako to budete



mogli da usvojite, dobro, ako to ne budete mogli, onda ste na gubitku.

Indrija sanjam (kontrola ili obuzdavanje čula) i man sanjam (kontrola ili obuzdavanje uma) su važni aspekti života u ašramu koji se odnose na svakoga koji prođe kroz ulaznu kapiju ašrama,

bez obzira da li prvi put dolaze ovde ili su ovde živeli dvadeset godina.

Dakle, da zaključim, dok ste ovde, živite u skladu sa svetosti ašrama i svakako nemojte prekoračiti granicu! Još jednom svima vama želim dobrodošlicu uz opomenu i predostrožnost. ☸

SVAMI SATJANANDA SARASVATI:

„Ono što treba da ostvarite ili dobijete to ćete svakako dobiti i ne morate o tome ni da razmišljate. Ono što je u vašoj sudbini sigurno ćete dobiti, bilo nešto preuzimali oko toga ili ne. Ljudi se toliko trude, naprežu, muče i previše brinu. Ljudi se mnogo uznemireni oko čega. Količina vode kojom će se vaša posuda napuniti zavisi samo od veličine vaše posude. Ne može se sipati više vode nego što u posudu može da stane.“

Razvijanje duhovne svesnosti

Svami Niranjanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2005.)

Kako možemo da razvijemo osećaj prisustva gurua i Boga u našem svakodnevnom životu?

Ne postoji uputstvo kako treba da se praktikuje i vodi duhovni život. U jogičkoj, tantričkoj i vedskoj tradiciji je dat osnovni okvir, ali suština je da moramo da naučimo da upravljamo svojim mislima, idejama, verovanjima i uverenjima. Dok to ne savladamo nema duhovnog razvoja.

Duhovni razvoj nije automatski proces. Ne podrazumeva se da ćemo ukoliko radimo određenu praksu doći do krajnjeg ishoda. Dok god radimo neke fizičke ili mentalne prakse, to je u redu, jer znamo šta će biti krajnji rezultat asane i pranajame, ponavljanja mantre, ili vežbe meditacije. Međutim, mora da se naglasi da prakse mogu da nas dovedu samo do određene tačke. Osim toga moramo da prilagodimo, modifikujemo i promenimo način na koji se ispoljava um i da razvijemo jednu novu perspektivu. Razvijanje nove vizije označava buđenje duhovnosti u nama. Hatha joga i rađa joga neće same po sebi dovesti do buđenja duhovnih sposobnosti. Ono što naznačava početak buđenja duhovne svesnosti je razumevanje, preustrojavanje i menjanje mentalnih *vritija* (*mentalnih obrazaca*, prim. prev.).

Kako da prilagodimo ili uskladimo naše ideje, misli, uverenja i verovanja, koji su temelji naše prirode? Odgovor je dat u „Joga sutrama“. Jame i nijame treba da postanu deo svakodnevnog života. Nije neophodno da vežbate svih pet jama ili svih pet nijama, bitno je da usavršite jednu jamu ili jednu nijamu.

Najviša praksa koju neko može da odabere za razvijanje duhovne svesnosti je *išvara pranidhana*, koja je i poslednja nijama. Išvara pranidhana znači „neka bude volja Tvoja“. Najviša vrlina koju neko može da razvije je da dopusti sebi da bude provodnik božanske volje. To je najviše stanje uma koje čovek može da razvije i iskusi. To je vrhunac gjane, vrhunac bhakti i vrhunac karme. Kada *gjanu*, znanje, *bhakti*, veru ili predanost, i *karmu*, ponašanje ili delanje, stopimo u jedno i usmerimo ka ispunjenju božanske volje, išvara pranidhanu, onda je to najviši stadijum kome možemo da težimo kao duhovni aspiranti. Išvara pranidhana označava oslobođanje od ličnih problema, vezanosti i držanja za stvari koje smatramo dragima. Nemojte zaboraviti da zadovoljstvo, *santoša* (druga nijama, prim. prev.), dolazi pre išvara pranidhane.

Išvara pranidhana je poslednja nijama. Ako pratite redosled jama i nijama, njen redni broj je deset. Nakon nje nema druge jame ni nijame. To što je išvara pranidhana na desetom mestu ukazuje da je određena priprema već urađena i da već postoji iskustvo božanske volje. Kako se vera i prostodušnost (*nevinosti, bezazlenosti*, prim. prev.) budu rađale, i kako se budete oslobađali sebičnog, egocentričnog razmišljanja, bićete u stanju da konačno naštimumjete sebe prema Božjoj energiji ili energiji gurua.

Išvara pranidhana takođe ukazuje na stepen predanosti gde više ne podležemo ličnim mentalnim čudljivim prohtevima i željama. U normalnom životu nama je teško da se predamo nečemu što je drugačije od nas. Čak nam je teško da se predamo Bogu ili guruu. Ako to pokušamo, najdu određene misli, neki uticaji poljuljaju veru, uvuče se sumnja, počne ispitivanje i opet padamo pod uticaj uma. Hristovi sledbenici su morali da se suoče sa sumnjama. Duhovni aspiranti koji pokušavaju da slede neki duhovni način života moraju da se suoče sa takvim zabunama i sumnjama, jer nema potpune predanost nikada u nas.

Predati se jednostavno znači ne biti rob mentalnih hirova, fantazija i želja. Trenutno smo



se podali svom umu. Um kaže: „Uradi ovo“ - mi to uradimo. Um kaže: „Reci ovo“ – mi to kažemo. Um kaže: „Poželi ovo“ - mi to poželimo. Um kaže: „Odbaci ovo“ - mi to odbacimo. Postali smo robovi svog uma. Pravo značenje predaje dolazi upravo iz ovih primera tako da predajom kosmičkoj božanskoj prirodi, postajemo gospodar uma i naštimumjemo sebe prema višem Sopstvu. Ovakva predaja je prvi korak u išvara pranidhani – „Neka bude volja Tvoja“. To je takođe filozofija, način mišljenja, ideja koju nastojimo da izgradimo. Onaj ko bude mogao da razvije ovu filozofiju i da živi u skladu sa njom, ko može da neguje tu duhovnu snagu i energiju u sebi, biće prepoznat kao učenik, a s vremenom, na kraju, kao prosvećeno biće.

Najviša duhovna vrednost koja može da se gaji u životu je išvara pranidhana. Onog trenutka kada išvara pranidhana zaživi u vama, vaša joga će takođe doseći fazu kulminacije.

Išvara pranidhana je poistovećenje sa unutrašnjom čistom prirodom. Onog trenutka kada se identifikujete sa svojom unutrašnjom prirodom vi ste dostigli išvara pranidhanu i vi više niste isti. To je prekretnica u životu aspiranta. Sve je inače vođeno egom. Naše misli su vođene

egom, naša očekivanja su motivisana egom, naša nastojanja dobijaju snagu od ega, naša reagovanja, reakcije i poistovećivanja su povezani sa egom.

Ako imate sukob sa svojim neprijateljem da li reagujete na tu osobu ili na ideologiju sa kojom vas ta osoba sučeljava? Tu je zapravo u pitanju sudar dva ega, vi oboje imate različite stavove i osoba i ideologija postaju razdvojene. Zbog toga vi većinom reagujete na osobu zato što ne prepoznajete ideologiju. Da ste prepoznali ideologiju koju ta osoba ispoljava, onda bi ta osoba bila izlišna i bila shvaćena samo kao sledbenik neke ideologije. Ali mi uvek gledamo osobu i onda u skladu sa tim i reagujemo.

U svakom slučaju, mi ne reagujemo na osobu, već na reakciju koju osećamo u sebi prema toj osobi - bes ili mržnju. Stoga mi reagujemo na naše sopstvene emocije. Mi reagujemo na naš sopstveni gnev. Ove osobine psiholog ili psihanalitičar pokušava da dovede u vezu sa uzrokom nekih poremećaja ili neravnoteže. Opet, to je toliko obojeno egom da postaje gotovo nemoguće da otkrijemo gde reagujemo i sa čim se identifikujemo. Mi se identifikujemo sa

sobom, a definitivno ne sa drugom osobom ili situacijom.

Praksa išvara pranidhane je identifikovanje sa sopstvenom unutrašnjom prirodom. Ako iskusite išvara pranidhanu, onda ste se oslobođili identifikacije sa ljubomorom i besom, sa željama i strastima, sa svim takozvanim „normalnim“ reakcijama. Kada se oslobođimo ovih identifikacija, naše reakcije će se promeniti i neće više biti lično orijentisane. Umesto da budemo usmereni na sebe, sada se usmeravamo ka spolja, kao snop svetlosti neke lampe.

Išvara pranidhana nije samo mentalna sadhana. Neke promene u spoljašnjem životu takođe pomažu da se postigne išvara pranidhana. Šta je

Svetog Franju Asiškog načinilo svecem? To nije bila njegova realizacija Boga ili Hrista, ni njegova religija, ni njegova samilost i ljubav. To je bio zavet siromaštva i čestitosti koji je dao. Veoma je teško preći iz jednog luksuznog života u siromaštvo, a pri tom održati disciplinu. Da li mi imamo kapacitet da napravimo neke spoljašnje promene u životu, da uzmemo zavet i da ga primenimo u životu, ili smo suviše slabi i nemoćni? Zavet, ili *vrat*, odražava promenu u



načinu života. Testirajte sebe. Piredite sebi malo fizičkih poteškoća. Jednom nedeljno spavajte na tankom dušeku na podu. Jednom nedeljno preskočite jedan obrok, a narednog obroka pojedite nešto lagano. Na ovaj način podešavanjem određenih situacija i uslova i disciplinovanjem sebe malo po malo, primetićete da je vaš način života uticao na vaš um i mentalnu prijemčivost.

Jame i nijame nisu samo mentalni proces. One su proces pomoću koga postajemo svesni sebe. Kako budete postajali svesni sebe, treba ćete da naštимujete svoje žice. Ali istovremeno su spoljašnja promena i disciplina jednako važne. Bez njih jame i nijame ne mogu da zažive. ☺

**Duhovna svesnost označava odvlačenje uma od trivijalne stvarnosti i skrenuti misli sa materijalne orijentisanosti. Ukratko, to znači biti svestan suptilnije, duhovnije strane života. Obično je fokus uma materijalni život, spoljašnji život a lako se zanemari unutrašnji život. Duhovna svesnost je biti svestan svog unutrašnjeg života, tokom dana i svakodnevnih aktivnosti. Unutrašnji život treba da se razvije i što se više razvije mi smo bliže sebi. Cilj duhovne svesnosti je da se nađe fokus u životu na koji će se um stalno vraćati, nalaziti u njemu uporište, smisao, utehu, vođstvo i inspiraciju.*

❸ **KRAJ**

Bihar Joga Klub
