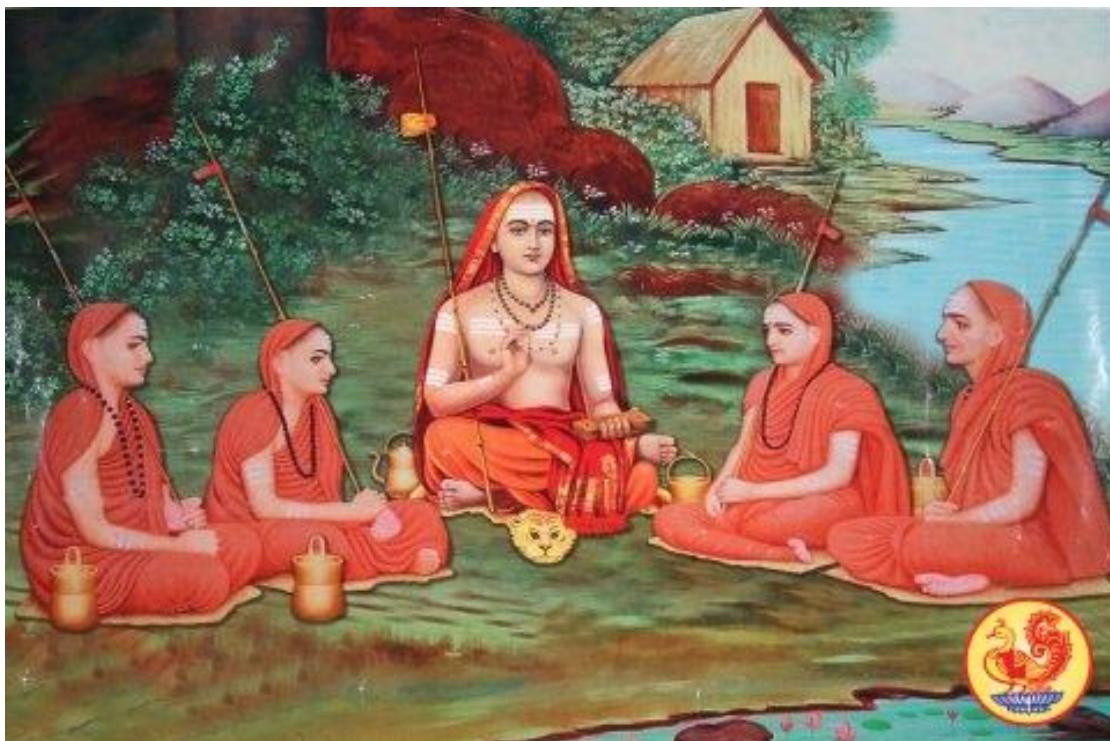


# Joga bilten

Broj 15, mart 2017.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](#)

**JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.**

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syaе.org](http://www.syaе.org)

# Život je ljubav

**Svami Šivananda Sarasvati**

(*Yoga Magazine, septembar 2003.*)

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



**Ž**iveti znači voleti. Voleti znači živeti. Vi živate da biste naučili da volite. Vi volite da biste naučili da živite u Večnom.

Ljubav je čarobni štapić kojim poklonik može da osvoji ceo svet. Ljubav je zlatno uže koje vezuje srce za srce i dušu za dušu. Neka ceo svet bude obavljen srcem ljubavi.

Živite u ljubavi, dišite u ljubavi, pevajte u ljubavi, jedite u ljubavi, pijte u ljubavi, razgovarajte u ljubavi, molite se u ljubavi, radite u ljubavi, mislite u ljubavi, krećite se u ljubavi, meditirajte u ljubavi i umrite u ljubavi.

Davanje je u samoj prirodi ljubavi. Dajite, dajite, dajite neprekidno. Ljubav ne traži da se nešto uzvrati, ne traži ni zahvalnost. Svaki čovek je Bog u procesu evolucije. Poistovetite se sa svime što živi. U ljubavi leži spas svih bića i čitavog sveta.

Ljubav isceljuje, pruža utehu i štiti. Sve ostalo će proći, ali samo ljubav ostaje zauvek. Ljubav je Bog.

\*Tekst nije u originalu naslovljen. Naslov iznad originalnog teksta je "High on the Waves" koji je standardni naslov uvodnih tekstova u magazinu. Naslov prevoda je dodat od strane uredništva „Joga biltena“.

# Jedina hrana za dušu

***Svami Satyananda Sarasvati***

(*Yoga Magazine, decembar 2016., iz knjige "Steps to Yoga"*)

**U**gađanje drugima, gutanje otrova koji vam je neko sasuo, nije ništa manje nego jedna božanska osobina, svojstvena Gospodu Šivi. Zašto onda ne bismo mi živeli srećno, lako i rado u ovom životu punim promena? Čovek koji ima svoju porodicu, neka živi u joj sve dok im je potreban. A ako neko želi da krene putem sanjase, onda mora da radi sadhanu. Sve dokle se čovek ne uzvisi na ravan Božanske svesti, neka barem uživa u životu i svim njegovim čarima.

Zaista ne znam zašto zaboravljamo da smo došli na ovaj svet da iskusimo blaženstvo, koje je u svom višem obliku meditacija, a svet oko nas njen ograničeni izraz. Dhobijevi psi (*Dhobi je perać veša u Indiji. Veš se pere na rekama i jezercima na starinski način.* Prim. prev.) ne žive ni uz svog vlasnika, niti lutaju kraj reke. Oni niti žive srećno u svetovnom životu, niti vladaju svojim umom kroz meditaciju. Oni ne rade sadhanu, a ne vode ni život neustrašivo kao neki porodični čovek. Što se čovek više brine, to mu je patnja veća. Dečak brine oko svojih igračaka, mladić oko žena, otac za svoju decu, čovek srednjih godina oko svog rapidno propadajućeg zdravlja, star čovek brine o mladima, a još stariji se brine o nadolazećoj smrti i paklu. I pored toga mi smo u potrazi za srećom.

Hej brate, nećeš nikada naći plodove manga na babul drvetu. Ljubav je božanska sila koja poništava svaku brigu. Ona je kao neko žestoko piće koje čoveka osloboди od ropstva nezadovoljstva i od duhovnog nemira. Ljubav, mi smo je pogrešno shvatili. U ljubavi nema proheva. To je čista posvećenost. Ljubav ne zna ni za šta drugo osim za žrtvovanje. Da, na oltar svoje ljubavi ja prinosim žrtvu svoga tela, svoje duše, svega mogu - svega što smatram da posedujem. „Uzmi“ je pravo značenje reči „ljubav“. „Daj mi“ je geslo nekog izrabiljivača. Ljubav ne eksplandiše. Ljubav samo obogaćuje.

Ljubav je jedina prehrana za polja ovoga života. Ona je jedina hrana za dušu. Strast nije ljubav. Pohlepa nije ljubav. Romansa nije ljubav. Vezanost ili privlačenje nije ljubav. Ljubav je najdublje osećanje duše. Ljubav je stanje u kome se duša oslobođi svake napetosti, gde se napor i teret zaborave, a čovekova duša počiva u blaženom krilu „nekoga“ božanskog. U meditaciji mi možemo da vežbamo tu ljubav. Kada so potpuni sami, Mislim zaista sami, mi smo s njim. Kada se to desi, zaista materijalizuje, zar mislite da još uvek mogu da postoje brige? ☩

*Pismo Svami Satyanande sanijasinu Svami Satjabratanandu (Svom učeniku, ocu Svami Nirandana, prim. prev.), april, 1958. Bhagalpur.*

# Kako postati tolerantan

***Svami Satyananda Saraswati***

(Odlomak iz knjige "Rikhiapeeth Satsangs, tom 4, Svami Satyananda, preuzet iz časopisa "Yoga Magazine", decembar, 2014.)

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

**D**a bi ste bili tolerantniji prema greškama drugih ljudi, pre svega treba da uvidite svoje sopstvene mane. Kada budete mogli da jasno vidite svoje slabosti onda ćete razumeti. Ako primetite neku grešku kod drugoga, isto tako potražite tu osobinu u vama samima.

*„Kada sam pokušao da nađem neke loše ljude, nisam mogao da pronađem nikoga ko je loš.*

*Kada sam pogledao u svoje srce uvideo sam da niko nije tako loš kao ja.“*

Sveci i sveti ljudi koriste ovaj metod. Umesto da tražite mane u drugome, treba da potražite greške u sebi, ali to se ne dešava tako često. Ako u sebi vidite previše mana, onda će vaše samopouzdanje opasti. Osetiće se manje vrednim. Zato i introspekcija nije prirodna čoveku. Po zakonu prirode čovek sam sebe ne može da vidi svoje lice. Priroda je ovaj zakon svima namenila. Ljudi nisu u stanju da pronađu svoje lične mane i negativne osobine čak i kada ih traže u sebi. Isprva vidite manu u drugome: ovaj je tako lenj, priča previše, vrlo je sebičan. Zatim analizirate te mane i analizirate šta je gordost a šta je ljubomora. U početku proučavate te osobine u drugim ljudima, a u sebi ih nećete naći ma koliko se

trudili. Mogu svima vama koji ste prisutni da otvoreno izjavim, da bez obzira koliko se trudili nećete naći nijednu manu u sebi. Videćete mane samo u drugima.

## **Naučite nešto od ogledala**

Takav je zakon prirode. Prvo proučavajte druge a onda ćete upoznati i sebe. Kako zname kako oči treba da izgledaju? Tako što ste videli oči drugog čoveka. Videli ste njegov nos, usne, kosu, čelo, i tako ste saznali da i vaše lice mora da bude slično. Priroda nam je stvorila druge ljudе da budu ogledala u kojima ćemo sebe spoznati. Druga osoba je vaše ogledalo. On vam pokazuje šta je ljutnja. Šta vi sami zname o besu? O tome sazname ada se neko veoma naljuti pred vama. Onda kažete sebi: „O, ovaj čovek je vrlo ljut, to se znači naziva ljutnjom.“ Gledajući u svoje roditelje pomislićete: „Moji roditelji me mnogo vole. Dakle to je ljubav.“ Udžbenici iz kojih učite šta je to ljubav, ljutnja i mržnja su ljudi oko vas. Potom potražite iste mane u samom sebi.

Pogrešno je odmah u početku tražiti u sebi loše osobine. To je razlog zbog koga vi svi kritikujete i ogovarate druge ljudе. To je zakon prirode kao deo procesa ekspanzije i evolucije čovekovog uma. Kako možete od

samog početka da tvrdite da ništa ne vredite kada ni ne zнате šta to znači biti nedostojan? To je samo formiranje jednog mišljenja, mišljenja da ste bezvredni i da ista stvar je kada sami sebe uzdižete u nebesa: „Ja sam vrlo lep, ja divno pevam, ja sam dobar čovek.“ Ali da li vi zнате šta je to lepota? Šta je to melodičan glas? Šta je to dobrota? Prvo saznajte šta je to lepota, muzikalnost i dobrota, a onda ćete to naći u sebi. Ako umesto toga samo izjavite „ja sam dobar“ to će biti čist egoizam. Zbog toga moramo da razumemo zakone koje je priroda stvorila stvarajući život. Ako vas neko kritikuje, priča loše o vama, pustite ga. Samo ćutite. Ne reagujte. A onda, kada uhvatite sebe kako kritikujete drugoga pogledajte u sebe da vidite da li ćete istu manu naći u sebi.

niste ni od kakve koristi, a da pri tom ne zнате ni šta to znači. To samo povređuje vašu ličnost.

Najteža stvar na svetu je sebe upoznati. Čovek može da zna sve na svetu a da ne zna samoga sebe. Poznavati sebe je imati samorealizaciju. To nije neko obično postignuće, već jedno vrlo izuzetno postignuće. Mi kažemo: „Ti si veoma dobar, vrlo mudar“, ali upoznati samoga sebe je najveće postignuće u životu. Upanišade to nazivaju *atmađhana*, samospoznaja. Neki to nazivaju Bogo-ostvarenjem. Svami Šivananda je govorio da je to jedna te ista stvar, spoznati Boga ili spoznati samog sebe je jedno te isto. 



# Ljubav

***Svami Nirandānanda Sarasvati***

(Deo teksta „Ljubav i sankalpa”, *Yoga Magazine*, januar 2005.)

**Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungr, Indiji**

***Ako je jogički način života put ljubavi a ne postizanje perfekcije, kako možemo da održimo ispravan kurs i izbegnemo fanatično traganje za idealom savršenosti i zaboravimo na ljubav?***

**L**jogičkom životu se ne radi ni o ljubavi ni o perfekciji. Ideja ljubavi koja postoji u današnjem društvu čoveka čini slabim, a to nije svrha ljubavi. Ljubav je definisana kao osećajnost, brižnost, saosećajnost i slično, ali da li je to zaista ljubav? Opšte prihvaćeni koncept o ljubavi izjednačava ljubav sa senzualnošću, seksualnošću, emotivnosti. Nešto što vas kroz čula zadovolji smatra se ljubavlju. Ljubav se smatra nečim što se prima emocijama i što je samo po sebi priyatno. Mi tako mnogo stvari nazivamo ljubavlju i verujemo da je ljubav, i mnogo stvari predstavljamo u odori ljubavi, dok to zapravo samo inhibira razvoj unutrašnje snage i čini čoveka slabim. Dakle, pogrešno je reći da je jogički život ljubav.

Ne možete da kažete da je ljubav uslovljena ili bezuslovna sve dok ne budete mogli da razlikujete ličnu ljubav od univerzalne (ne-lične) ljubavi. Koja je uloga Boga u ljudskom društvu? Koja je uloga majke u odnosu prema deci? Ako kažete da nas Bog sve voli

i da majka svoju decu voli podjednako, onda kako se ta ljubav ispoljava u životu? Ljubav koja postoji između roditelja i deteta je istinska ljubav. Ljubav između dvoje supružnika ili ljubavnika je uslovljena ljubav (*U smislu zavisna, puna uslova, sebična*, prim. prev.). Jedina bezuslovna ljubav koja postoji u životu je ona između majke i deteta. U toj ljubavi svako žrtvovanje je moguće. To nije ljubav koja previše štiti. Ta ljubav ne sputava život, ona ga podstiče. Podsticanje je bitno jer razvija unutrašnju snagu.

Sve dok ste fini prema osobi koju volite, sve je ružičasto. Međutim, ukoliko se neko od vas naljuti iz nekog razloga, čitava ideja ljubavi biva uzdrmana. Stoga, iako svako želi da bude voljen i iskusi ljubav, umesto toga se samo zaljubi. Kada ste zaljubljeni u nekog, kažete da ste pali u ljubav (*fall in love*, prim. prev.), međutim, treba se uzdići u ljubav, ne treba da se padne u ljubav. Kada ljubav postane uslovljena, onda padate. Kada ljubav postane bezuslovna, onda rastete. Bezuslovna ljubav postoji između Boga i ljudi i stoga uvek se ugledamo na Boga kao izvor inspiracije i snage, brižnosti i osećajnosti. Pokušavamo da da se uzdignemo do tog nivoa kroz iskrenost, veru, uverenost i verovanje.

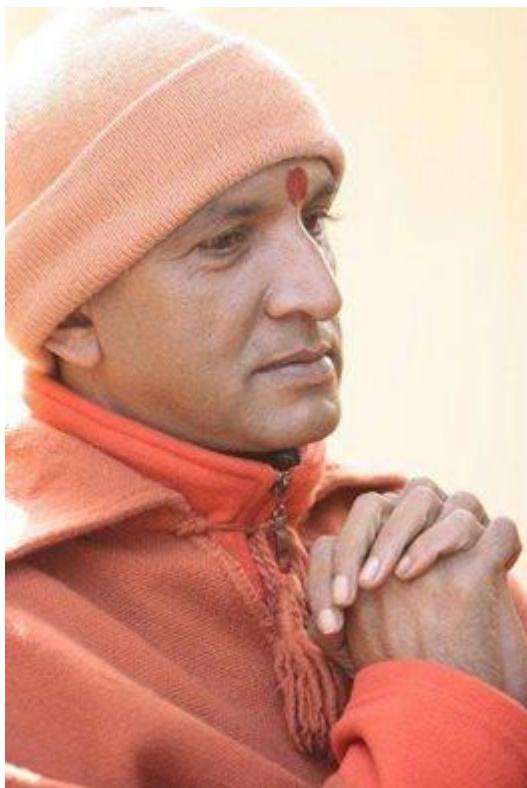
Spremni smo da prođemo kroz sve muke i turbulencije u životu kako bi iskusili tu bezuslovnu ljubav.

Majka mnogo voli svoje dete. Dete je deo njenog tela, deo njenog duha. Podsticana tom ljubavlju majka čini sve da njeno dete uvek prave ima prilike da raste i napreduje. Ako je dete bolesno i leži u bolovima, ako ima, na primer, gangrenu, majka će da odvede dete doktoru i da kaže: „Amputirajte nogu kako bi dete moglo da preživi.” Da li će dete reći majci: „Amputiraš mi nogu zato što me ne voliš više.” Ali ovakve stvari se događaju odraslim ljudima. Onoga trenutka kada se nešto slično desi, ljubav se rasprši.

Dakle, u jogi se ne radi o ljubavi, bar se ne radi o ljubavi u onom smislu u kom mi poimamo ljubav. Za mnoge ljude ljubav je prilika da grle svakog. To je samo njihova žudnja za emotivnim ispunjenjem prerušena u ljubav. Ali to ne može biti ljubav zato što ljubav mora da učini osobu jakom, a ne slabom.

Šta je perfekcija? Ako definišete perfekciju onda ona to prestaje da bude zato što perfekcija ne može da se definiše. Ko je na ovom svetu savršen? Da li Učitelj može da bude savršen? Da li predavač može da bude

perfekstan? Da li jedna osoba uopšte može da bude savršena? Sve dok smo u ovom telu, sve dok smo na ovom svetu, robovi smo uslovljenosti koje nam postavlja telo, um, emocije i duh. Ova uslovljavanja neće nam dozvoliti da postanemo savršeni. Dakle u jogi se ne radi ni o perfekciji.



O čemu se onda radi u jogi? Radi se o tome da čovek postane svestan. Radi se o tome da joga reguliše negativnu stranu našeg karaktera i da razvije pozitivne kvalitete koji uzdižu našu prirodu, a zajedno sa našim ličnim uzdizanjem da se uzdignu i drugi. Kada ispoljavamo pozitivne kvalitete, vrline, to će uzdići druge ljude - i to je joga! Ako posedujete kvalitet da volite, onda će se ljubav ispoljiti, ali će onda ta ljubav biti bezuslovna. Ako ne

posedujete taj kvalitet, ma koliko se slino trudili, ništa se neće desiti. Možete da grlite milion ljudi, možete da izgovarate lepe reči, ali nikada nećete znati šta je ljubav.

Postoji jedna priča o čoveku koji je upražnjavao asketizam dugi niz godina kako bi se Bog manifestovao u njegovom životu. Ganut njegovim strogim asketizmom, Bog se pojavio i rekao: „Traži od mene bilo šta, bilo kakvu želju koju imaš.” Čovek je rekao: „Nemam nikakvu želju. Moja želja je bila samo da te vidim, ne da tražim ispunjenje

želje od tebe.” Bog je ponovio svoje pitanje više puta, ali svaki put bi čovek odbio da traži ostvarenje želje. I tako, kada je se čovek okrenuo da ode, Bog mu je dao moć da može da leči svojom senkom. Ne znajući da je njegova senka dobila ovu moć, čovek je nastavio da hoda u neznanju.

Ali čuda su se dešavala iza njegovih leđa. Njegova senka je pala na osušeno drvo i drvo bi postalo zeleno, okičeno lišćem, cvećem i plodovima. Senka bi pala na obolelog čoveka i čovek bi ozdravio i počeo da skače unaokolo od sreće. Senka bi pala na slepu osobu i ovaj bi odjedanput progledao. Senka bi pala na bogalja koji bi odmah prohodao. Senka bi pala na mrtvog čoveka i ovaj bi oživeo.

I tako se jedno čudo za drugim dešavalo, a čovek o tome ništa nije znao. Kuda god bi krenuo, moć isceljenja bi iza njegovih leđa činila čuda, preko njegove senke, a bez njegovog znanja. Ova priča nosi jednostavnu poruku. U ispoljavanju svojih kvaliteta uvek budite kao ovaj čovek.



Dok je srce čisto, otvoreno i jednostavno, sve će se ostvarivati bez očekivanja, bez želja. To je ishod jogičkog načina života. Jogički način života nije perfekcija, nije ni ljubav. To je znati, ostvariti i ispoljiti ono što je najbolje u vama. ☸

*Božansko u tebi je jače od svega van tebe. Zato, ne plaši se ničeg! Osloni se na svoje Unutanje Sopstvo, na božansko u tebi. Dotakni taj svoj izvor okrenuvši se ka unutra. Poboljšaj se. Izgradi svoj karakter. Pročisti srce. Razvijaj božanske kvalitete. Iskoreni loše osobine. Osvoji ono što leži u tvojoj osnovi. Potrudi se da dosegneš sve što je vredno i plemenito. Učini da tvoja niža priroda bude podređena višoj kroz disciplinu, tapas (askezu), samoograničenje i meditaciju. To je početak tvoje slobode.*

ॐ Svami Šivananda ॐ

# Pročisti svoje srce

**Svami Šivananda Sarasvati**

(Yoga Magazine, januar 2009.)

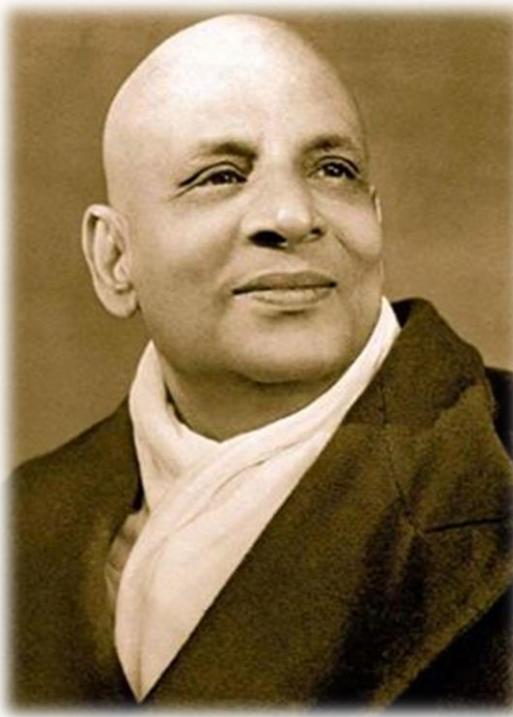
**B**ez čistote uopšte nema duhovnog napredovanja. *Atman*, duh, je sama čistota. Dosegnite večno čistog atmana primenjujući čistotu u mislima, rečima i delima. Samo sedeti u mestu i vežbati krija jogu neće biti od pomoći. Možda možete da tri sata dubite na glavi, možda možete da deset minuta zaustavite dah, ali sve to je beznačajno ako nemate velikodušno srce. Psihičke moći samo uvećavaju ego i sve vas više udaljavaju od božanskog. To su prepreke na duhovnom putu. Čistota srca je prolaz ka božanskom. Čistota je pasoš za zemlju večnog blaženstva.

Ključ za postizanje čistote u srcu čine tri reči, „služi“, „voli“, „daj“.

Duboko promislite o značenju ove tri reči. Upamtite da je nesebično služenje so života, univerzalna ljubav je hleb života, čistota je voda života. Iz tog razloga, služite, volite, dajite i postanite čisti.

## **Služiti**

Prvi korak na duhovnom putu je seva, nesebično služenje čovečanstvu. Nesebičnim služenjem drugima pripremamo srce i um da prime božansku svetlost. Meditacija, ili samadhi, je nemoguća bez prethodnog iskustva u sevi.



Nesebično služenje je joga koja je najpogodnija za Kali jugu, sadašnje doba. Seva ne ostavlja nikakve prolaze kroz koje maja ili neznanje može da uđe u vas. Koja je svrha seve ili nesebičnog služenja? Služenje drugima pomaže u razvoju ličnosti.

To je najdelotvorniji metod ili sadhana da se očisti um i pročisti srce. Negativne osobine stežu srce i ostavljaju naslage na umu, a to deluje kao veo koji vas odvaja od drugih. Nesebično služenje uklanja taj veo i dovodi do širenja srca. Počinjete da osećate jedinstvo ili celovitost života i razvijate široko srce sa velikodušnim pogledom na život. Zato, radite na blagostanju celog

sveta. Na sve načine na koje možete uradite onoliko dobrog koliko možete, za sve ljudе za koje možete, na svakom mestu koje možete, u svako doba koje možete, sa svom snagom, ljubavlju i srcem i pažnjom sa kojima možete, koliko god dugo da možete.

Na svetu ima jako mnogo patnje. Jedino nesebično služenje može da pruži utehu onima u nevolji. Služite sa osećanjem da Bog boravi u svima i da prima vaše služenje kao vid poklonjenja. Razveselite onoga ko je ojađen. Ohrabrite onoga ko je potišten.

Obrišite suze ožalošćenima. Uklonite nečiju tugu ljubaznim rečima. Obodrite bespomoćne i neutrešne. Navedite osobu da se osmehne kada je očajna. Sve su to različiti oblici seve.

Dajte celo svoje srce, um i dušu, kada služite. To je veoma važno u nesebičnom služenju. Nekim ljudima su ruke u poslu, um im je na pijaci, intelekt u kancelariji, a duša u porodici. To je razlog zbog čega na svom putu ne postižu značajan napredak.

Seva ne zahteva bogatstvo, već revnosno srce, uvek spremno da pomogne. Budite uvek spremni da služite. Služite rado, s ljubavlju, blagošću i naklonošću. Što više energije utrošite na uzdizanje i služenje drugima, to će više božanske energije poteći ka vama. Živeti život kroz sevu znači intimno znati najskrovitiju tajnu života. U početku osećate kako sav posao obavljate vi sami. Međutim, vremenom, kako srce postaje sve čistije, zapravo ćete osetiti da kroz vas deluje neka viša sila. Osetićete da su vaše telo i um samo instrumenti u Njegovim rukama.

### Voleti

Onaj ko nema nimalo ljubavi ne može da spozna Boga, jer Bog je ljubav. Ljubav je najveća sila na ovom svetu. Tamo gde je ljubav, tu je Bog. Ljubav je svetlost, svetlost je mudrost, a mudrost je božanski život.

U početku, kada je srce stegnuto zbog sebičnosti, volite samo svog partnera, svoju decu, nekoliko prijatelja i rođaka. Dok se razvijate, počinjete da volite svakoga. Rayviće se u vama univerzalna ljubav. Srce



se beskonačno širi. Ipak, koliko god je lako govoriti o univerzalnoj ljubavi, teško je da to sprovedete u delo. Sklonost zluradom sitničarenju u svakom pogledu, staje vam na put. Stare negativne impresije u umu postaju kameni spoticanja. Znajte da sve prepreke možete da prevaziđete uz pomoć volje, strpljenja i istrajnosti. Osetite da čitav svet predstavlja vaše telo, vaš sopstveni dom. Osetite da su sva bića obličja božanskog. Osetite da jedna moć upravlja svim rukama, gleda kroz sve oči i čuje svim ušima.

Onaj ko je utemeljen u kosmičkoj ljubavi ne odbacuje društvo. On voli sve. On voli Sopstvo koje prožima sva stvorenja. Nesebično služenje izvire iz njega spontano kao što je disanje kod svih živih bića. Kada vidi da neko pati on žuri da mu olakša, ne zato što baš tu osobu voli, nego zato što je uvideo da njegovo lično Sopstvo prožima drugu osobu, jer dobra volja koja ispunjava njegovo srce prirodno teče ka osobi koja pati i nastoji da ukloni njenu nesreću. On služi prirodno, to je služenje radi samog služenja, ljubav radi ljubavi. To je ljubav koja ne zahteva recipročno uzvraćanje. To je služenje koje ne traži i ne misli na nagradu ili uvažavanja. U toj ljubavi, u tom služenju, svi su jednaki.

Čovek koji je razvio univerzalnu ljubav je Bogu bliži i draži. On nikada nikoga neće da mrzi, vređa ili prezire. Samo takva ljubav je kraj i cilj života. Gospod Buda je bio jedan okean ljubavi. Vaša najuzvišenija dužnost je da razvijete univerzalnu ljubav do najvišeg stepena. Ako želite da postignete savršenstvo, ako želite da uživate u beskrajnom miru i blaženstvu, razvijte univerzalnu ljubav služenjem svima i ljubavlju prema svima, jer će vas jedino

Ljubav odvesti do cilja, jedino ljubav može da pročisti vaše srce, jedino ljubav će vam doneti oslobođenje i jedino ljubav će vas prevesti na drugu obalu blaženstva i besmrtnosti, obalu koja je izvan tugovanja, bola, straha i tame. Pročistite svoje misli, govor i dela u plamenu ljubavi. Kupajte se i uronite duboko u svete vode ljubavi. Osetite ukus meda ljubavi. Postanite otelovljenje ljubavi.

### **Davati**

Primenite sledeći test. Da li ste ganuti patnjom drugih? Da li je velikodušnost postala vaša prava priroda? Da li žurite da ponudite hranu siromahu na ulici? Da li smesta pomažete bolesnoj ili ranjenoj osobi koja leži na pločniku? To su pravi testovi duhovnog napretka.

Ljudi su većinom velikodušni prema samima sebi. Oni će pojesti najbolje voće, a ono trulo će ponuditi neznancima, susedima i slugama. Koliko je malo i stegnuto njihovo srce! Uvek najbolje stvari, najbolju hranu, najbolje voće, najbolju odeću dajte prijateljima, susedima, neznancima, gostima i slugama. To će vam pružiti neizmernu radost, snagu i sreću. Sprovodite to na delu i sami uvidite koje su dobrobiti. Odustanite od navike da najbolje od svega odvajate za sebe, a da drugima dajete bajate i otrcane stvari. Osetite da je vaše sopstvo i u svim drugim ljudima. Samo tako će vam se srce uvećati.

Ako dajete, sva blaga ovog sveta biće vaša. To je tajna izobilja i božanskog života. Prema tome, dajite, dajite, dajite. Koristite materijalno bogatstvo, znanje i duhovnu mudrost koje posedujete kao imovinu koju vam je poverio Bog da je razdelite Njegovoj deci. Dajte im mnogo, bez očekivanja nagrade. Uživajte da činite druge srećnima. Vi preživljavate od onoga što dobijate, ali živite od onoga što dajete. Dajte mnogo,

uživaćete u miru i blagostanju. Postići ćete čistotu srca. Možda vas prožme neopisivo uzbuđenje božanskog zanosa i duhovnog blaženstva. To će vam dati ogromnu unutrašnju snagu.

Osetite da ste dobili samo punomoćje nad svojim novcem. Bog vam ga je dao, zato ga podelite sa drugima. Onaj ko ne deli sa drugima ono što ima zaista ima jadno srce, makar bio i milioner. Čak je i čovek koji nema šta da jede najbogatiji na svetu, ako ima veliko srce i deli ono što ima. Zračite mislima velikodušnosti i ljubavi. Oprostite tuđe greške. Blagoslovite one koji vas povrede.

Davanje treba da bude bezuslovno. Onaj koji daje ne treba ni pod kojim uslovima da obavezuje primaoca. Takvo bezuslovno davanje će biti od velike koristi davaocu jer ima mogućnost da svojim davanjem služi svetu. Milosrđe nije puki čin davanja određenih materijalnih dobara, nego je to milosrdni dar svojih sklonosti, osećanja, razumevanja i znanja. Milosrđe je u svom najvišem smislu ravno *gjan jagji*, prinošenja dara mudrosti. Milosrđe je ljubav na delu. Mali čin pažnje često vredi više od velike svote novca.

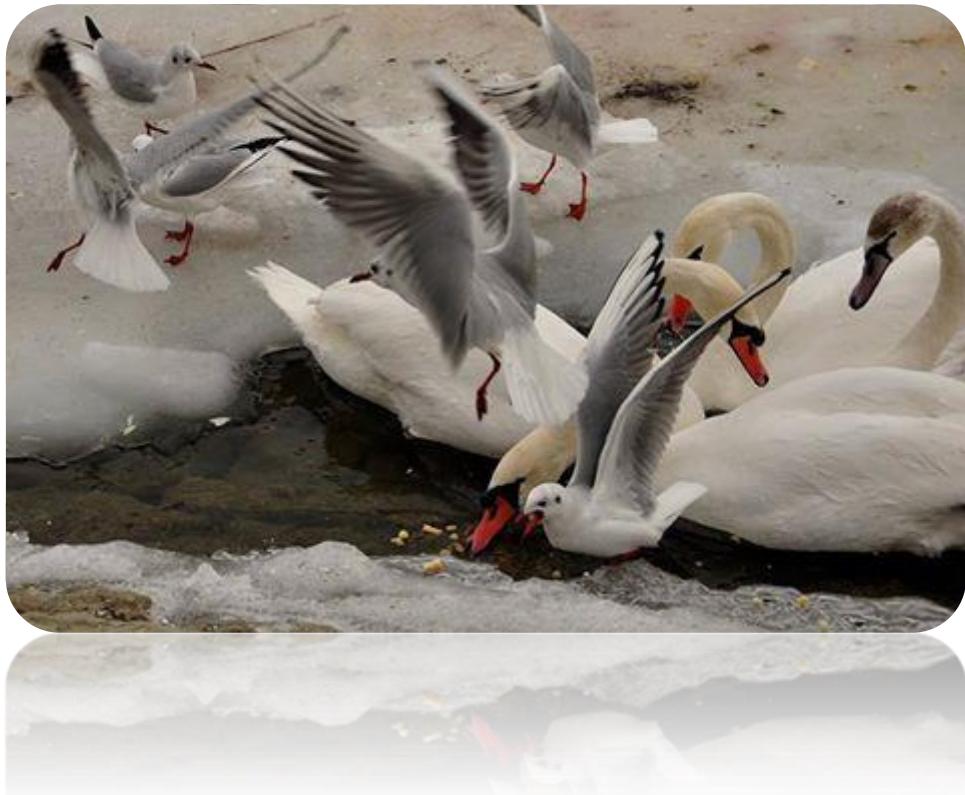
Ako nemate velikodušno srce živite uzalud. Ako možete da uklonite sebičnost, pola vaše duhovne sadhane je završeno. Sebičnost vam samo stvara granični zid oko članova porodice. Stalno mislite: „Zašto bi se ja brinuo o dobrobiti drugih ljudi?“ Budite malo strpljiviji, malo više praštajte, malo više volite i malo se više posvetite služenju.

Žudite da svakog dana uradite neka dobra dela. Stvarajte prilike da ih radite. Nema veće joge ili *jagje* od čistog, spontanog milosrđa. Pomažite siromašnima, bolesnima i napuštenima. Dajte siročićima,

starima i slabima, slepima i bespomoćnima. Dajte sa ispravnim mentalnim stavom i spoznajte Boga.

Da svi vi postignete čistotu srca! Da svi posvuda zračite radošću, mirom i blaženstvom! Da se radujete tuđem dobru!

Neka se vaš um usredsredi na božanstvo, dok vam ruke služe čovečanstvo. ☸



„Tolerancija je znak napretka na duhovnom putu.“

ॐ Svami Šivananda ॐ

# Šanti pat mantra

***Svami Nirandānanda Sarasvati***

(Deo teksta „Satsang With Swami Niranjanananda Saraswati”, *Yoga Magazine*, mart 1992.)

## **Koje je značenje Šanti pata, i zašto se peva na kraju časa joge?**

Šanti pat ima dva značenja. Jedno značenje je da je to mantra za mir i prosperitet koja se po tradiciji izgovori na kraju svakog joga ili nekog duhovnog programa, sa ciljem da napuni telo i um pozitivnim osećanjima i vibracijama. To je glavni cilj Šanti pata. Te mantere isto pomažu da se psiha, deo ličnosti na koji može da se utiče vibracijama, podseti na duhovni smisao i cilj.

Jogini su uvek posmatrali čoveka kao i duhovno biće. To nije ostalo samo na nivou teoretskog koncepta, već je to jedan sasvim praktičan koncept. Jogini kažu da se duševno biće može doživeti u obliku jednog tela, i da se mentalno biće isto doživljava u formi tela, isto kao što se fizičko biće doživi i opaža kao fizičko telo. Bilo da ste Kinez, Japanac, Indijac ili Australijanac, bez obzira na to ko ste, telo je uvek isto: dve ruke, dve noge, jedna glava, dva oka. To je kao neki Božji pečat koji je postavljen svuda, na sve strane sveta. Visina može biti različita, boja kože može biti drugačija, mogu tu i tamo da budu neke varijacije, na primer neka razlika u obimu struka ili malo šira ramena.

Na isti način se smatra da um ima neko telo, a da njegove ekscentričnosti, njegova debljina ili vitkost, visina ili niski rast, to sve čini njegovu individualnu osobenost. Um svakako ima svoj oblik koji nama u ovom momentu nije vidljiv. Isto i *atma*, duhovno telo, duša, ima svoj oblik koji nama sada nije poznat. Kao što sa umom imamo kontakt na gruboj, manifestovanoj ravni, duhovno telo ili atma komunicira putem vibracija, u formi vibracija. Ona razume vibracije. Da bismo komunicirali na spoljašnjem nivou mi koristimo hindski ili engleski jezik ili bilo koji drugi jezik, ali da bismo komunicirali na unutarnjem nivou postoji jezik vibracija koji je univerzalan. Mnogi ljudi su to isto osetili. U svakodnevnom životu mi možemo da bez priče, samo interakcijom putem vibracija, u vezi sa nekom osobom imamo prijatan osećaj ili vrlo neprijatan osećaj u vezi sa nekom drugom osobom. Mantere deluju na psihičko vibratorno polje i bude ga. Uopšte nije važno da li vi mantere razumete racionalno, logikom, ili ne. Kada se peva i ponavlja neka mantra, dođe do neke vrste unutarnje promene koja ne mora odmah da se opazi i iskusi i na spoljašnjem nivou.

Svaka mantra budi određeni psihički centar. Osim čakri postoje mnogi psihički centri oko njih, koje mi doživljavamo u vidu obrazaca čakre. Svaka mantra može da stimuliše

jedan od manjih centara, i ona to zaista i čini, a kombinacija različitih zvukova može da utiče, preokrene i unese promenu u kompletnu performansu jedne čakre.

Dakle, kada pevamo Šanti mantre na kraju bilo kog joga časa ili nekog duhovnog programa, nekoliko stvari se tu desi. Posle joga časa, posle neke diskusije, satsanga ili kirtana, dogodi se neka promena u atmosferi oko tela, u telu, u predelu uma, u strukturi emocija i strukturi duha. Istog trenutka kada stvorimo neku vibraciju, ona direktno utiče na duhovno telo.

Možemo dati jedan primer koji će u grubim crtama da prikaže ovakvo stanje. Kada ste potpuno okupirani nekom aktivnošću, a neko vam priđe i upita vas nešto u vezi sa nečim potpuno drugačijim, trebaće vam par sekundi da promislite pre nego što date odgovor. Treba prvo da odvratite pažnju, da odvratite um od trenutne teme razmišljanja i da počnete da mislite o drugoj temi. Na nekoliko sekundi treba da prekinete prethodni kalup i počnete da mislite u drugom smeru.

Tako da kada radimo našu meditaciju, asane ili pranajamu, ili krije ili učestvujemo u satsangu, kirtanu, um se odvrati od svog uobičajenog obrasca ponašanja i usmeri se na drugu vrstu ponašanja i delanja. U tim trenucima pojavi se mantra, zatalasa nešto u nama i potom utihne. Sledećeg joga časa, ponovo se stvori isto stanje, mantra uđe i stvori novi sećaj, i potom se ponovo izgubi.

To je nalik metenju veoma prljavog tepiha. U samom početku ne načistite mnogo prašine, ali kako nastavljate da čistite i prelazite metlom po jednom mestu, izvući ćete i najfiniju prašinu sa samog dna tepiha. Dakle, Šanti pat je samo jedan metod kojim se stalno dotiče vibratorički aspekt ličnosti, još jednom i još jednom. Na kraju se vibracijama, odnosno zvucima, probude oni psihički centri koje će njima odgovarajuće vibracije potaći.

Naravno, sam prevod mantre je zaista lep kada bi ga čovek razumeo i sledio:

*Vodi me od nestvarnog ka stvarnom,  
Vodi me iz tame ka svetlosti,  
Vodi me od smrtnosti ka besmrtnosti.  
  
Neka bude sreća,  
Neka bude mir,  
Neka bude blagostanje i zadovljstvo svuda.*

Ove reči se ne izgovaraju samo naglas, već se i osete iznutra, a to je cilj Šanti pata. 

## Šaanti paath

1. Peva se na početku časa joge. To je stih iz Taitirija Upanišade, koja je deo Jađurvede.

Om saha naavavatu  
Saha nau bhunaktu  
Saha virjam karavaavahai  
Teđasvinaavadhiitamastu  
Maa vid višaavahai  
Om šaantih šaantih šaantihi  
Hari Om.

2. Peva se na kraju časa joge. To je stih iz Brihadaranjaka Upanišade koja je deo Šukla Jađurvede.

Asato maa sadgamaja  
Tamaso maa đotirgamaja  
Mrītjormaamritam gamaja  
Sarvešaam svastirbhavatu  
Sarvešaam šaantirbhavatu  
Sarvešaam purnam bhavatu  
Sarvešaam mangalam bhavatu  
Lokaah samastaah sukhino bhavantu  
Om trjambakam jađamahe sugandhim puštivardhanam  
Urvaarukamiva bandhanaat mrītjormukšija maamritaat  
Om šaantih šaantih šaantihi.  
Hari Om.

## Prevod: Mantre mira

1. Neka i Učitelj i učenik budu pod Tvojom zaštitom

Neka oboje doživimo slasti slobode, mukti

Neka oboje proniknemo u tajne svetih knjiga

Neka naš trud urodi plodom

Neka se nikada ne posvađamo

Neka bude mir.

Hari Om.

2. Izvedi nas iz neznanja i uvedi u istinu

Izvedi nas iz tame u svetlost

Iz smrti povedi nas u besmrtnost (večnost)

Neka svima bude zdravlje

Neka svima bude mir

Neka svima bude ispunjenost

Neka svima bude napredak

Neka svi budu srećni

Neka smrt, nedaće i strah otpadnu od nas kao zreo krastavac sa stabljike

Neka bude mir.

Hari Om



**Shanti**

**Peace**

# Karma joga u svakodnevnom životu

***Svami Nirandānanda Sarasvati***

(*Yoga Magazine, septembar 2002.*)

**O**jog se oduvek misli kao o seriji vežbi koje treba da se upražnjavaju daleko od situacija svakodnevnog društvenog života - u okruženju učionice, ili u osami, u društvu „duhovnih bića“. Mislimo da ukoliko upražnjavamo ovu ili onu joga tehniku da ćemo da postignemo nekakav rezultat. Šta smo u stvari uradili u suštini je da smo od joge napravili mehanički proces koji vodi do samo-svesnosti. Treba da se distanciramo od ove ideje i da od joge napravimo deo sopstvenog prirodnog izražavanja. Samo tada joga može da postane proces koji nas vodi do samo-ostvarivanja.

Ukoliko vežbamo jogu kao neku tehniku da bi se osećali dobro, onda ćemo definitivno da se osećamo dobro ali na kratki vremenski period. Ukoliko upražnjavamo jogu da bismo se opustili, onda ćemo definitivno da se opustimo. Ukoliko pristupamo jogi da bismo došli u dodir sa samim sobom, onda će i to biti moguće. Međutim, koje god da je dostignuće u pitanju ono će biti trenutno – samo prolazna faza, a kada treba da se suočite sa životnim realnostima, napetostima i frustracijama ponovo, onda će efekat joge pasti u drugi plan. Stoga, treba da se razume da se pravo iskustvo joge dešava kroz karma jogu. Čak i ako upražnjavate hatha jogu, rađa jogu, kundalini ili krija jogu, svaka od ti grana joge treba da se kombinuje sa karma jogom da bi iskustvo bilo što bogatije.

Neki ljudi misle da karma joga nema značaja u njihovim životima, da ona znači samo težak rad. Neki misle da je karma joga samo služenje gurua, Boga ili biti ponizan. Neki misle da je karma joga

nesebično služenje ili nesebično ponašanje. Nijedan od ovih opisa ne predstavlja pravi duh karma joge, jer je karma suštinski deo naše ličnosti i života. Ljudi su prevodili karmu kao aktivnost. Neki su je definisali kao uzrok i posledicu. Nijedna od ovih definicija nije tačna. Treba da se razume da je ceo život karma i ako izbegneš karmu onda ne postojiš.

## ***Ispoljavanje karme kroz prirodu***

Priroda izražava karmu kroz elemente. Toplota vatre je karma vatre. Širenje svemira je karma svemira. Pomeranje vetra je karma vazduha. Tekuća priroda vode je karma vode. Čvrstoća zemlje je karma tla. Želje, očekivanja i misli su karma uma. Izražavanje čula je karma tela. U suštini, mi smo homogena karma. Ceo svet je homogena karma, sve što je stvoreno je homogena karma.

Treba da shvatite da karma nije samo uzrok i posledica, nije samo akcija. Karma je suptilno pokretanje, kao talasići, koje utiče na sve dimenzije postojanja. Karma je pokret koji se desi u telu putem čula i u umu putem mentalnih projekcija i iskustava. Ukoliko vežbate asane, menjate karmu u telu. Ukoliko upražnjavate pranajamu, menjate karmu vitalnosti i mozga. Ukoliko vežbate meditaciju, menjate karmu suptilnog uma i svoga duha. Ovo je način da se upravlja karmama koje utiču na nas u pozitivnom ili negativnom smislu.

Karma je svesnost pokreta života. Ona nije težak rad, to nije služba, to nije uzrok i posledica, to je

razumevanje na koji način uzajamno utičemo na sebe i na našu okolinu.

U trećem poglavlju „Bhagavad Gite“, Krišna govori da ljudi nikada nisu razumeli osnovu karma joge. On je ovo rekao pre 5000 godina i ovo je istina i danas jer je karma joga tema koja sadrži razumevanje ljudske prirode, koja obuhvata razvijanje kompletne ličnosti. To je proces posmatranja sopstvenog pokretanja u životu od grubog do suptilnog do spiritualnog.

## ***Postajati svestan***

Postoji pet komponenata karma joge. Prva komponenta je svesnost. Počinjemo da postajemo svesni preko tela, dok vežbamo asane. Svesnost postaje deo vežbe asane i fizičkog pokreta. Ukoliko treba da pomerimo prst, svesni smo pokreta prsta i takođe zatezanja mišića i pokreta zglobova. Svesnost koja se rađa razlaže prst na kosti, mišiće i nerve. Mišići i kosti se pokreću na jedan način, nervi i ligamenti se zatežu na drugačiji način a svesnost nastavlja da bude sve budnija, sve suptilnija. Ono što smo ranije promatrali je jedno iskustvo, a sada to vidimo svesnije u raznim sastavnim delovima i oblicima. Cilj asane je da postanete svesni svoga tela i načina na koje se ono ispoljava u normalnim situacijama. Svesnost u asani će dovesti do udobnosti i stabilnosti.

U „Joga Sutrama“ Patandžali definiše asane kao položaj u kom vam je udobno i u kome ste stabilni. Sedite ovde već dvadeset minuta. Da li ste stabilni i da li vam je udobno? Neki od vas jesu, drugi nisu, i onima od vas kojima je trenutno udobno biće neudobno za deset minuta. Mi trenutno nismo povezani sa telom. Sedimo ali nismo svesni da sedimo. Hodamo ali nismo svesni da hodamo. Pokrećemo telo ali nismo svesni pokreta tela. Svrha asane je da nas dovede u stanje udobnosti i stabilnosti. Prepoznavanje udobnosti i stabilnosti se javlja samo kada postanemo svesni.

## ***Posmatranje reakcije***

Drugi sastojak karma joge je mentalni, posmatranje vaših reakcija i unutrašnjeg ponašanja. Neko kaže: „Ti si jako lepa i divna i izvanredna osoba“. Neko drugi kaže: „Ti si beznadežan“. Ove rečenice bude vašu osetljivost i stvaraju u vama reakciju. Ta reakcija dominira vašim predrasudama, uverenjima i idejama. Vi se osećate ili ushićeno ili depresivno. Raspoloženje se menja. Jedna rečenica ima moć da promeni nečije raspoloženje. Prvi sastojak karma joge je biti svestan, drugi je posmatranje sopstvenih reakcija.

Patanđali kaže u trećoj sutri: „Onaj koji vidi će se ustoličiti u svojoj sopstvenoj prirodi.“ Ko je ovaj koji vidi, ko je posmatrač? Koja je njegova uloga? Prvi nivo koji posmatrač treba da iskusи je kako on odgovara i reaguje na ljude, situacije i okolnosti. Ovo je takođe jedan od ciljeva meditacije. Kroz meditaciju vi iskusite i posmatrate promene svoga raspoloženja, promene svesti i umu. Kada smo svesni ispoljavanja mentalnih izraza, tada smo u stanju da usmerimo i vodimo naše mentalna ispoljavanja. Čak i meditacija postaje proces shvatanja mentalnog, psihološkog, suptilnog, emotivnog kretanja ili karme.

## ***Razvijanje imuniteta***

Treća komponenta je razvijanje imuniteta na stvari koje vas pogađaju. Kako se razvija imunitet od situacija ili uticaja? Tako što se odvojimo od egocentrične percepcije u kojoj drugi ljudi ili stvari ne postoje i samo ste vi centar i fokus vašeg života. Kada budete u stanju da se pomerite izvan egocentrične svesnosti, usmerene samo na sebe, tada ćete početi da razvijate imunitet od situacija, događaja i ideja.

## ***Upravljanje ispoljavanjem emocija***

Četvrti sastojak karma joge je otklanjanje emotivnih blokada. Emocije su jako nepouzdane stvari. Intelekt je kao jedan prav put, linearna

putanja. Kroz logiku može da se dođe od tačke A do tačke B do tačke C do tačke D, putem koji se nastavlja, sve do kraja. Logika ili intelekt je jedna prava horizontalna putanja, a emocije su put sa usponom, najmanje od četrdeset i pet stepeni. Teško je penjati se ali je lako skliznuti dole. Teško je razvijati pozivan i srećan emotivni identitet, i kako je lako pasti ili upasti u negativne emocije. Mi nikada nismo bili učeni kako da mrzimo ili kako da budemo ljuti ili ljubomorni ili agresivni. To je došlo prirodno. Ali kada pokušamo da učimo kako da volimo, kako da budemo sažaljivi i pozitivni to ne dolazi prirodno. Stoga, emocije su strmi put. Mi klizimo nadole većinu vremena a popeti se uzbrdo predstavlja veliki napor i dugi je to put.

Postati svestan o tome kako da usmerite vaše emocije je četvrti sastojak karma joge. Da li možete da zadržite spokojstvo i u uspehu i u porazu? Ukoliko to budete mogli da postignete, imaćete vrlo uravnoteženu ličnost. Međutim treba da imate pouzdanja, poverenja i vere u sebe, i u isto vreme treba da verujete ili da imate pouzdanja i poverenja u neku višu kosmičku prirodu koja usmerava vaš život.

Najbolji primer je farmer. Farmer poseje seme i brine o rastu biljke u nadi da će jednog dana ono što je posadio doneti dobre rezultate u obliku plodova i žita. Ali to je sve što farmer može da uradi. Posle toga on mora da čeka na božansku milost i na klimu da mu budu naklonjeni. Kiša mora da padne u pravo vreme. Sunce treba da sija u pravo vreme. Postoji limit u odnosu na ljudski trud. Potom božanska milost stupa na snagu. Ukoliko uslovi nisu odgovarajući, svi napori farmera će biti uzaludni, i ukoliko bude isuviše božanske milosti u obliku kiše to može

poplaviti celu farmu. Tako da do jedne tačke treba da imate vere i uverenja i poverenja u sebe, a posle treba da imate vere, uverenja i poverenja u kosmičke sile. Mora da postoji pravilan odnos između vere u sebe i vere koju polažete kosmičku silu. Ovaj sklad između vere je poznata kao karma joga emocija.

## ***Oslobađanje od opsесија***

Peti sastojak karma joge je oslobađanje od ličnih inhibicija, oslobađanje od opsесија koje sami stvaramo. Ovo je poznato kao predaja. Nemojte misliti o predaji u obliku filozofskih ili religijskih definicija, već kao prevazilaženje i otklanjanje opsесија i kao o sopstvenom oslobađanju. Onoga momenta kada budete mogli da se oslobođite vaših opsесија, vi postajete kreativni. Naše opsесије ne dozvoljavaju našoj kreativnoj prirodi da se ispolji. Kreativnost se ne odnosi na kreativno izražavanje. Kreativnost označava um i emocije u punom cvatu. Ova kreativnost se postiže kada se oslobođimo naših opsесија i kompleksa. Sledeća faza onda postaje nesebično delanje, koje je spontano i prirodno. Da bi nešto bilo nesebično, tu ne treba da bude želje, vezanosti, ni povezanosti sa onim sto se dešava. U suprotnom, mi svi pokušavamo da pretvorimo vodu u vino čim se za to ukaze prilika.

Ne zato što nam to pomaže na bilo koji način, nego da bi ojačali svoj ego. U svima obično preovladava sebična priroda. Postati nesebičan je jedna od najtežih stvari u životu.

Jednom je Bog odlučio da blagoslovi sveca koji je radio mnogo pokora. Ali svetac nije želeo ništa više u životu kada je jednom video Boga i odbio je išta da prihvati. Stoga je Bog dao blagoslov mira, prosperiteta i zdravlja svečevoj senci.



Svetac nije znao za ovaj blagoslov, ali gde god da bi on krenuo, tu je zavladao mir, prosperitet i zdravlje. To je jedno nesebično delanje.

Nesebično služenje, nesebično delo, je krajnji vrhunac karma joge. Ukoliko uporedite karma jogu sa drugim jogama, tada ćete videti njenu bitnost. Hatha joga bez karma joge nema značenje. Treba takođe da budete svesni da ne pričamo o karmi već o karma jogi. Kada dodamo reč joga reči karma, to označava harmoniju u svim pokretima života, harmoniju u svim ispoljavanjima tela, uma i emocija. Ovo je koncept karma joge - okrenuti svesnost ka unutarnjem svetu, postati svestan i oslobođiti se opsesija i negativnosti.

Naravno, treba da se počne od nečeg opipljivog i prepoznatljivog, a to je naše telo koje mi nosimo sve vreme od samog rođenja pa sve do momenta smrti. Tako da kada se hatha joga i rađa joga

udruže sa karma jogom, to vodi do produbljene svesnosti.

Kada se poveže sa bhakti jogom, karma joga dovodi do uravnoteženja emocija. U vezi sa intelektom i gjana jogom, karma joga dovodi do dubljeg znanja, shvatanja, promatranja i mudrosti. Kako jedno savršeno biće hoda, jede, živi, spava? Razmislite o tome. Čak i krija jogi i kundalini jogi mora da se doda karma joga. Iskustvo koje se doživi kade se probude suptilne sile, suptilne energije, psihički centri, mora da se dovede u sklad tako što se oslobođamo negativnih tendencija i uticaja iz tih centara.

Kako da počnemo da razumevamo i uključujemo karma jogu u naš život? Tako što ćemo da promenimo svoje stavove i shvatanja kroz vežbe i sistem joge.

*Barcelona, Španija, 18 maj 2001. godine*



*Ljudi treba da imaju mudrost, težnju i motovaciju da se povežu sa lepotom koju život može da pruži, a ne sa trnjem koje ih povremeno ubode.*

*Ružin grm je prepun trnja, ali ima cvet koji je mnogo privlačniji od trnja. Ruža je toliko privlačna da se ljudi ogrebu i ubodu na trnje samo da bi mogli da se dive njenoj lepoti.*

*ॐ Svami Nirandān ॐ*

## SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



*Satyananda Yoga*™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde čakra označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženih u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u *Satyananda Yoga*™ sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantere Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu.

Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

*Krija* takođe označava tehniku, praksi koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 



Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---