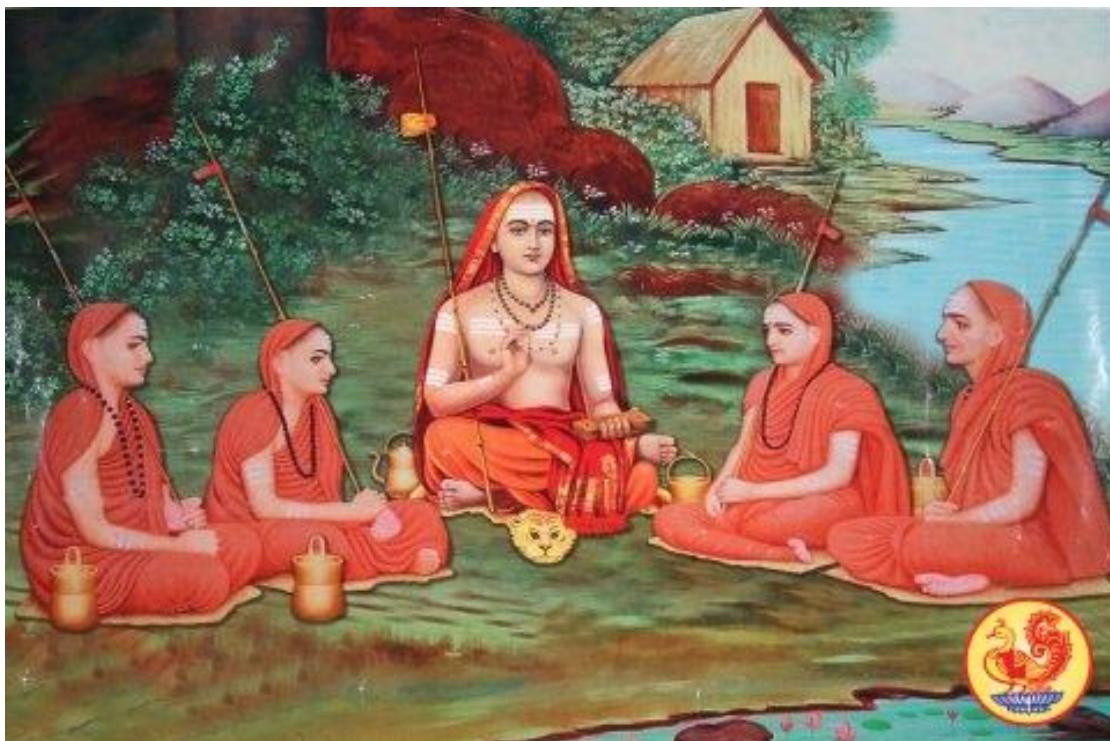


Joga bilten

Broj 17, juli 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.eu

Vera



(iz učenja Svami Šivanande Sarasvatija)

(Yoga Magazine, april 2005.)

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

Vera je redak cvet neprocenjive vrednosti. Mora biti negovana u bašti vašeg srca i svakodnevno zalivana vodom iskrenosti. Korov sumnje i bojazni treba potpuno iskoreniti. Tada će vera da se dubinski ukoreni, procveta i dâ plodove odanosti.

Vera može da pomera planine. Vera čini čuda. Vera leči i stvara. Vera osvetljava put ka pronalaženju Boga. Vera slabog čini jakim, a

stidljivog hrabrim. Vera nemoguće čini mogućim. Vera vam može podariti mir, unutrašnju duhovnu snagu, radost, slobodu, besmrtnost i blaženstvo.

Vera je najznačajnija stvar na svetu. Čak i najveća racionalnost ima veru u svojoj osnovi. Čak i najveći filozof ima veru kao uporište. Nijedan intelektualizam se ne može pokazati dobrim ako nije podržan verom. Ceo svet počiva na veri i vođen je njom.

Ne možemo dokazati postojanje Boga bez vere u Boga. Bog je isključivo stvar vere, koja je posledica *samskara*, pređašnjih mentalnih otisaka iz prošlosti. Verom upravljaju otisci tragovi postupaka iz prethodnih života, a vera u sadašnjosti je bliže ili dalje od Istine, u skladu sa napretkom postignutim u duhovnom razvoju.

Ne slušajte glas uma. Taj glas će vas zavarati. Pratite glas svoje duše. Ovaj glas će vas podići i odvesti do cilja. Odbacite svaki vid pogrešnog poimanja, sujeverja i ideja o nemogućnosti. Čvrsto se uhvatite vere u božanske mogućnosti. Težite stalno da živate u božanskom.

Slepo verovanje treba kroz razumevanje pretvoriti u racionalnu veru. Bhakti, predanost, je razvijanje vere. Gjana, samospoznaja, je razvijanje bhaktija. Vera vodi do najvišeg iskustva. U šta god čvrsto verujete, to doživljavate i to postajete. Ceo svet je proizvod verujuće imaginacije. Ako nemate veru u svet, svet ne postoji. Ako ne verujete u čulna zadovoljstva, nećete ih ni osećati. Ako nemate veru u Boga, nikada nećete dostići savršenstvo. Pogrešna vera čak može da postojanje pretvori u nepostojanje. Vera je osnovni uslov za duhovnu sadhanu.

Vera je na prvom mestu, a razum na drugom. Vera je život, a sumnja smrt. Razum je nemoćan

da spozna Boga. Samo vera vodi prema Bogu. Ko ima veru, ima sve. Ko nema veru, nema ništa. Imajte jaku, postojanu veru – u kojoj meri verujete, toliko ćete i postići. Vera približava Boga a razum ga udaljava. Vera nije slepo verovanje – ona se razvija iz mudrosti srca.

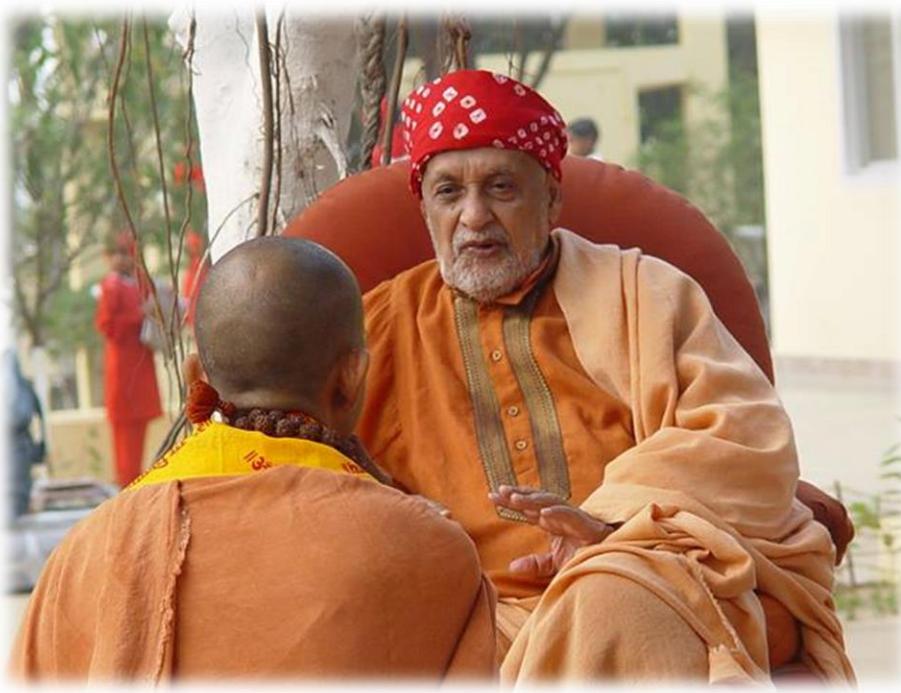
Često nas Bog iskušava najtežim iskušenjima. Ali da li to znači da je On bezobziran? Da ne želi da obrati pažnju na naše molitve? Očigledno da ne. To je samo ispit kroz koji tragalac mora da prođe. Možda još nije dovoljno čvrst u very, možda srce i um nisu dovoljno pročišćeni. Kako jedan trugalac može da učvrsti svoju veru? Kako da pročisti um i srce? Samo kroz testove i iskušenja. Baš kao što se zlato prečišćava prolazeći kroz vatrnu nekoliko puta, tako i srce mora postati čisto a vera nepokolebljiva prolazeći kroz vatrnu iskušenja iznova i iznova.

Bilo kakav napredak na duhovnom putu je nemoguć bez vere. Ne možete postići životni cilj sa verom koja se poljulja na svakom koraku. Morate imati jasan životni ideal, inače ćete biti sluđeni, depresivni i negativni. Treba dobro da razumete prvo, pre nego što napravite korak. Vera u Boga, vera u sebe, vera u gurua, vera u mudra učenja, vera u sve što je dobro i plemenito – to je pokretač života. 

SVIMA SREĆNA GURU PURNIMA 8.7.2017.



„Odnos između gurua i učenike je samo jedan. Ono što guru kaže učenik mora da sprovede tiho, bilo to ispravno ili ne. Sve dok se takav odnos ne uspostavi, učenik ne sme da se preduzima više sadhane, jer će sigurno zalutati.“ Svami Satyananda



Odnos Gurua i učenika

Svami Satyananda Saraswati

(*Yoga Magazine, juli 1977.*)

P. Kakav je odnos gurua i učenika i koje obaveze imaju jedno prema drugom?

O. Veza između gurua i učenika je mnogo dublja od svih ostalih znanih veza uključujući odnos muškarca i žene, odnos između prijatelja ili veze oca i sina. Žena može živeti bez muža i muž bez žene, ali kod pravog gurua i učenika, koje vezuje čista ljubav, pojam dualnosti nestaje i nastaje jedinstvo.

Glavna obaveza gurua je da pomogne da se otkloni mrak avidje (neznanja) upravljujući evolucijom duhovnog aspiranta. Da bi se to ostvarilo, guru podučava učenika svim vrstama

sadhana, na fizičkom, psihičkom i duhovnom planu, i pomaže učeniku da sledi ispravan put. Dužnost učenika je da služi, poštije gurua i da usvaja njegova učenja, koristi njegovo znanje i i tako postane pročišćen.

Svima koji žele da slede spiritualni put guru je neophodan i važno je da se odnos sa guruom gradi na ispravan način. Za one koji žele da idu putem meditacije, guru rađa joge je neophodan. Ako žele da prevaziđu niži um putem karma joge, onda moraju imati karma joga gurua, isto važi i za bhakti i gjana joga aspirante.

P. Koja je razlika između odnosa između gurua i učenika i odnosa između muža i žene?

O. Odnos između gurua i učenika se u mnogome razlikuje od odnosa muža i žene. Ljubav i povezanost, odnos koji se stvori između gurua i učenika pomaže učeniku da prevaziđe barijere nastale usled ličnog ega. Guru i učenik su nekada i muž i žena. Nekada se to dogodi, kao u slučaju Ramakrišne Paramahamse, gurua Svami Vivekanande, i Šaradadevi.

Ramakrišna i Šaradadevi su bili muž i žena, ali to je bila samo na spoljašnjem nivou, čisto socijalni odnos. Kada se Ramakrišna prosvetlio i postao guru, on je smatrao Šaradu za svoje više biće. Za njega je ona bila Kali, Durga, božanska majka, božiji duh. Na tom nivou, počneš da vidiš svoju ženu u potpuno novom svetlu.

Iako guru i učenik žive na društvenoj ravni, lična evolucija gurua je ipak daleko iznad socijalnog nivoa. Moje mišljenje je da se guru i učenik nalaze isključivo na spiritualnom nivou, bez obzira na to kakav njihov odnos bio. Čak i ako žive kao muž i žena, to je isključivo na fizičkom planu, i to nije svrha zbog koje oni žive. Takav ili bilo koji drugi socijalni, fizički, mentalni ili emotivni odnos između gurua i učenika mora da se preobradi. On mora da se usmeri i iskoristi za duhovnu iluminaciju, za uklanjanje karme i tamasa i za suzbijanje ega.

P. Kako nam guruovo vođstvo pomaže?

O. Kada je vođstvo gurua čiste prirode, učenik nikada neće doživeti pad, sem ako ne napusti gurua izgubivši interesovanje. Učenik se takođe može obeshrabriti i otići, ne shvatajući pravu

prirodu guruove pomoći. To se nekada dogodi ako učenik ne oseti rezultate dovoljno brzo, ili kad se pojavi bolest.

Guru posmatra, daje instrukcije i upozorava svoje sledbenike na raznorazne načine, kao i na različitim nivoima svesti. On ih uvek vodi i usmerava sa čistom ljubavlji sa neprekidnom svesnošću o svojim učenicima. Čak i ako je guru daleko, to uopšte nije važno. Majka nastavlja da brine o svom detetu čak i ako je ono na drugom kraju sveta. Na isti način vođstvo gurua je isto prisutno i neophodno u svakom trenutku.

P. Kakva je ljubav prema guruu?

O. Da biste to znali morate je upražnjavati. To nije ista vrsta ljubavi koji postoji između članova porodice, već je to nešto mnogo veće i daleko trajnije. Taj odnos nije ni racionalan ni emotivan, već je on duhovne prirode. Duhovna interakcija između gurua i učenika se desi bez ikakvih smetnji u umu i guruovo prisustvo se uvek oseća. Onog momenta kada učenik pomisli na gurua, njegov um se umiri i komunikacija počinje da se odvije. Kada su odnosi emotivne prirode tada nema mira, postoji samo uznenirenje. Ali odnos između gurua i učenika je kompletan bez ikakve emotivne ili negativne reakcije. To je zato što su emocije na višim nivoima duhovne interakcije potčinjene i ne igraju važnu ulogu. Nakon nekoliko godina razvijanja ovog odnosa osetićete kako um može da misli i funkcioniše na drugačiji način i onda ćete osetiti ovu ljubav.

P. Kako izabrati gurua?

O. Guru treba biti izabran sa verom. Onaj ko ima vere će naći gurua. Ljudi koji iskreno traže

duhovni način života biće razočarani gurui koji izvode čudesa i koji pokazuju svje moći iz sebičnih razloga. Samo-ostvareni guru je visoko na duhovnom nivou, daleko iznad nivoa psihe sa kog se ove moći stvaraju. On nema potrebu da pokazuje moći svojim učenicima. Ako tražite gurua da nastupite nesebičnog srca i čiste vere. Tada ćete naći pravog gurua. Čista vera vas nikada neće izneveriti. Ali traganje takođe zavisi od vašeg nivoa svesti. Ako tražite novac, naći ćete ga, ako tražite jabuke, naći ćete ih. Ako tražite gurua iz sebičnih razloga i puni ste neznanja, tada će se pojaviti oni koji pokazuju moći.

P. Da li guru traži učenika ili učenik traži gurua?

O. Postoje određeni slučajevi kada guru treba da izvrši misiju i dobije nalog ili poruku sa duhovnog nivoa po kome će mu se učenici otkriti. Tada će ih on tražiti. Vizije ne budu uvek jasne. Nekad se vidi samo slika, a ime nije dato ili obrnuto. Može se takođe desiti da učenik vidi svog gurua u snu, čak i pre nego što ga je video u fizičkoj formi. Tada učenik traga za vizijom koja mu se prikazala u snu. Kada duhovni život postane cilj, čovek će početi da traži svog gurua. Kada je pravo vreme, guru će mu doći ili će on naći gurua.

P. Da li treba dobiti mantru od osobe koju ne smatramo svojim guruom?

O. Mantra se uvek treba dobiti od gurua, jedino će tada biti efektivna. To je prvi oblik kontakta ili inicijacije između gurua i učenika. Ni mantra ni guru ne treba da se menjaju. Pre nego što guru preda moći mante aspirantu, on mora da se uveri da je aspirant dovoljno jak i spreman da je primi. Mnogi gurui mogu preneti određene moći njihovim učenicima, ali ukoliko učenik nije

spreman to može uz nemiriti njegov mentalni i nervni sklad. Inicijacija je nešto kao električni šok koji prodre u atmosferu uma osobe. U nekim slučajevim kod emotivnih ljudi može rezultirati i gubitkom razuma.

Nakon prihvatanja mantre postajete učenici. Kada vežbate mantru vi jačate vezu guru – učenik i kada se ona uspostavi tada postajete kanal kroz koji se guruove misli sprovode. Učenik mora redovno da radi meditaciju. Ako postoji redovan kontakt sa guruom, učenik počinje nesvesno da prima pomoć i uputstva. Na ovaj način se dobija maksimalna korist od sadhane.

Interakcija se odvija sa guruovim nesvesnim umom, ne sa svesnim. Na tom nivou smo svi međusobno povezani i u odnosu jedni sa drugima, jer je komunikaciju misli i osećaja slobodna. Zbog ove međusobne povezanosti, guru zna kada je učenik postao nestabilan u umu ili kada će ga zadesiti nesreća. Ako je guru zaista sposoban, on će čak moći da izmeni sudbinu učenika.

Gurua interesuje samo jedna stvar – da se ukloni podvojenost i distanca koja postoji između njihova dva uma, uma gurua i učenika. Učenik može da ima određene svetovne osobine: srce, um i intelektualnu moć rasuđivanja, ali guru se ne bavi toliko ovim. On zna da će ga njegov učenik morati da ga napusti u nekom trenutku. Stoga mora da bude siguran da je učenik odvezan od svoga ega i da postoji potpuno jedinstvo i spoj u njihovom odnosu.

P. Šta je uključeno u inicijaciju i šta kvalifikuje učenika da je dobije?

O. Sanskirtska reč za inicijaciju je *dikša* što znači „želja za davanjem“. Mantra dikša je davanje mantre. Postoje i neke više inicijacije. Međutim, one se ne daju sem ukoliko učenik nije absolutno stabilan i fizički, i emotivno i mentalno. Na primer pre nego što guru napusti njegovu zemaljsku ulogu ili telo, on će možda hteti da prenese određene duhovne moći nekome. To se radi sa izuzetnom pažnjom. Prva stvar u koju se guru uveri je da se učenikov um neće nikada pokolebiti ili izgubiti kontrolu. Možeš mu odseći nos, upucati ga, probušiti mu uši ili ga baciti u Gang, ali on će uvek ostati stabilan i neokrnjen. Kada um izgubi sve svetovne i nižeg uma osećajnosti on postane savršeno prijemčiv za uzvišene vibracije a ne prijemčiv za one niže. Niža sfera uma je tada paralisana a viša sfera aktivirana i osećajna. Jedino tada se daju više inicijacije – prenos duhovnih moći i znanja tradicije. A za tim svi žude.

Inicijacija se može dati bilo gde: na obali reke, u kapeli, ispod drveta, u pustoj šumi, u ašramu ili u maloj sobi. Veliki jogini kao Svami Šivananda su mogli da daju inicijaciju i preko pisma. Ali da biste dobili inicijaciju sve mora da uthnate. Telo mora biti mirno, ne sme se tresti ili pomerati. Um mora biti opušten i receptivan.

P. Šta se dešava sa učenikom posle inicijacije?

A. Sa dobijanjem božanske iskre od gurua učenik počinje da ima iskustva u skladu sa njegovim

nastrojenostima. Ako je intelektualan tip, njegov intelekt će se tako izoštiti da će moći da razume suptilne teme i da nađe zadovoljavajuće odgovore na svoja pitanja. Ako je emotivan i sklon devociji, on će iskusiti intenzivnu ljubav.

Žudnje će se možda pojačati na neko vreme, ali će postepeno nestati. Hronične i skrivene želje mogu da izbiju na površinu, ali će najzad otići iz njega zauvek. Na ovaj način probuđena šakti (*energija*, prim. prev.) čvrsto ustoliči učenika na put ka duhovnoj perfekciji.

Odanost guruu je suštinska. Božanska moć prožima sve, a ipak guru je taj koji otklanja veo neznanja. Kako tragalac napreduje na svom putu, on mora da postane sam sebi guru, posmatrajući kao svedok sva svoja unutarnja dešavanja, dok se prepušta s unutarnjoj šakti.

Pravi guru ne primorava učenika da se odrekne sveta, već svoga ograničenog sopstva. On ne uklanja ograničena bogatstva i blaga, nego grehe i nemire.

Što učenik više misli da mu je guru veliki, on će sam postati veliki. Guru je Brahma zato što on stvara svojim učenicima novi i čudesan svet. On je Višnu zato što ga on održava i štiti. On je Šiva zato što poništava njegov svet individualnosti.



Idealni odnos

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 1999.*)

Rekli ste da vama vaš guru nikada nije nedostajao kada ste bili daleko od njega. Ako nekome nedostaje guru i oseća čežnju za njim, da li to znači da je njegov odnos sa guruom pogrešan?

Nemojte porediti! Svako mora da razvije svoj lični odnos. Nemojte da kopirate nečiji odnos jer ako to radite, to niste vi, samo stavljate masku plagijatora. Vi treba da se usredsredite na to kako da vi razvijete svoj odnos sa guruom. Ponekad se osećamo emotivno vezani za gurua, nekada se intelektualno vezujemo za gurua, a katkada postanemo duhovno vezani sa njim.

Emocionalna vezanost za gurua vodi mnogim konfliktima i tenzijama. Tako ćete se suočiti sa teškoćama jer mislite: „guru pripada meni,” umesto da mislite na gurua kako treba misliti na gurua. Mi na gurua namećemo takav odnos kakav muž ima prema svojoj ženi, ili žena prema mužu. To se događa. To se mnogima desilo kada su počeli da fantaziraju o guruu kao o svom mužu ili svojoj ženi, zavisno od toga da li je guru muško ili žensko.

Ako se odnos zasniva na intelektu, tu će takođe zasigurno doći do problema. Vi tada samo želite da se vaše misli opravdaju i potvrde. Sve dok guru govori o ružičastim temama, vama se to sviđa, ali kada guru počne da govori o praktičnim uputstvima i temama, vi počnete da mislite: „O Bože, kako je on grub i oštar, on je prosto nemilosrdan. On se okomio na mene. On će se postarati da ja prođem kroz sve te muke i patnje.” Takve misli se zaista javi.

I zato, pravi odnos sa guruom je duhovne prirode. U takvom odnosu energija gurua postane deo vas, a ne nešto drugačije od vas. Ako sa tim budete mogli da se poistovetite, krunisacete se lovorkama. Duhovni odnos u kom duša gurua postaje jedno sa dušom učenika, u kome energija guruova se stopi sa učenikovom, jeste idealan odnos. Težite ka toj vrsti odnosa sa guruom. 

„Ako ste vi u kuhinji i ja vam kažem: „Iznesi tu pšenicu napolje”, i zbog toga deset džakova žita propadne, nije uopšte važno. Ja kažem: „Iznesi pšenicu,” i uprkos činjenici da napolju pada kiša vi je samo iznesete napolje. To će biti materijalni gubitak, ali će biti duhovni dobitak jer ste poslušali gurua. Ovo zapamtite zauvek i napredovaćete brzo.“ Svami Satyananda

Milost Gurua

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2001.*)

Šta je guru kripa? Šta je potrebno da je neko primi? Koje se promene tada dese i zašto milost gurua ne traje duže vremena?

Milost gurua će trajati samo onoliko vremena dok ste vi otvoreni da je primate. Onoga momenta kada se zatvorite, ona prestaje. Možete da uzmete bocu i napunite je urinom, dobro je zatvorite i bacite je usred reke Gang, da leži tamo hiljadu godina, ali kada je izvadite i otčepite, tečnost u njoj će imati ukus kao hiljadu godina stari amaroli. Ali ako bocu napunjenu urinom ostavite bez čepa u reku, ona će se isprati za jedan dan biti čista bez ikakvog traga amarolija.

Pitanje je kakve ste vi vrste boca ličnosti? Zatvorena ili otvorena? Ne, ovo nije šala. Bez obzira na vaše gundjanje i mozganje, svi se mi zatvorimo i ne umemo sami da se otčepimo. Činjenica je da vi želite da vidite gurua onakvog prema svojim očekivanjima, težnjama i utiscima i ne primate gurua kakav jeste. Ako razmišljamo na je takav način, kako onda možemo da se otvorimo da prihvativimo, da primimo milost?

Sličan je takav odnos sa Bogom. Mi kažemo Bogu: „Ti si moj gospodar, ali postani moj sluga i



izvršavaj moje naredbe.” Mi zapovedamo Bogu moleći mu se da nam pomogne sa nekim problemom, da pomogne nekome da reši problem, da pomogne u bolesti ili u nervnoj rastrojenosti ili da nekoga podari sa detetom. Tako se mi odnosimo sa Bogom. „O Bože, ti si gospod ali molim te obavi mi moje naloge i pomozi A, B, V, G, mom ujaku, mojoj sestričini, mom nećaku, mojoj ženi, mom detetu, mom prijatelju, mom ovom, mom onom.”

Moleći se ovako, mi se nadamo milosti. Guruova milost ili milost Boga se neće spustiti sve dok lični ego, ahamkara, ne počne da se ispoljava potpuno nesebično. Da bi se dogodilo apsolutno nesebično ispoljavanje ega, prvo mora da se ukloni sva prljavština ljudske prirode i ličnosti. To nije nimalo lak proces. Ljudi kažu: „Podaj se.” Podavanje nije lako. Ljudi kažu: „Voli.” Voleti nije lako. Ljudi kažu: „Povinuj se.” Pokoravanje nije lako. Ljudi kažu: „Imaj čiste namere.” Čak ni to nije lako.

Ništa u životu nije lako. Čovek mora da se trudi i da poradi na tome da se nešto desi. Čovek treba da poradi na tome da se pročisti i da otvori kanal u sebi kroz koji milost može da dođe. Kanal koji treba da se otvori je kanal iskrenosti. Kanal koji otvara tok milosti je kanal nedužnosti. Naučiti da se bude nevin, ponizan, jednostavan, nesputan i oslobođen od uticaja ega jeste prava sadhana, jedan trening koji se radi da i se primila milost Boga ili milost gurua. Mnogo se ponosimo ako možemo da izvedemo stoj na glavi ili položaj pauna. Zašto se isto tako ne ponosimo ako ne obavio isto tako neki dobar posao sa sobom, sa umom sa egom? Zato iako mi pričamo o milosti gurua ili milosti Božjoj, to je još uvek jedna daleka realnost u životu za nas. Treba da se potrudimo da pročistimo um od rage i dveše, od iskustava koje pružaju osećaj zadovoljstva i od iskustava koje daju osećaj neprijatnosti, nezadovoljstva i razočaranja. To je tek prvi nivo pročišćenosti koji je neophodan - pazite, on se ne preporučuje, već se zahteva, on je neophodan.

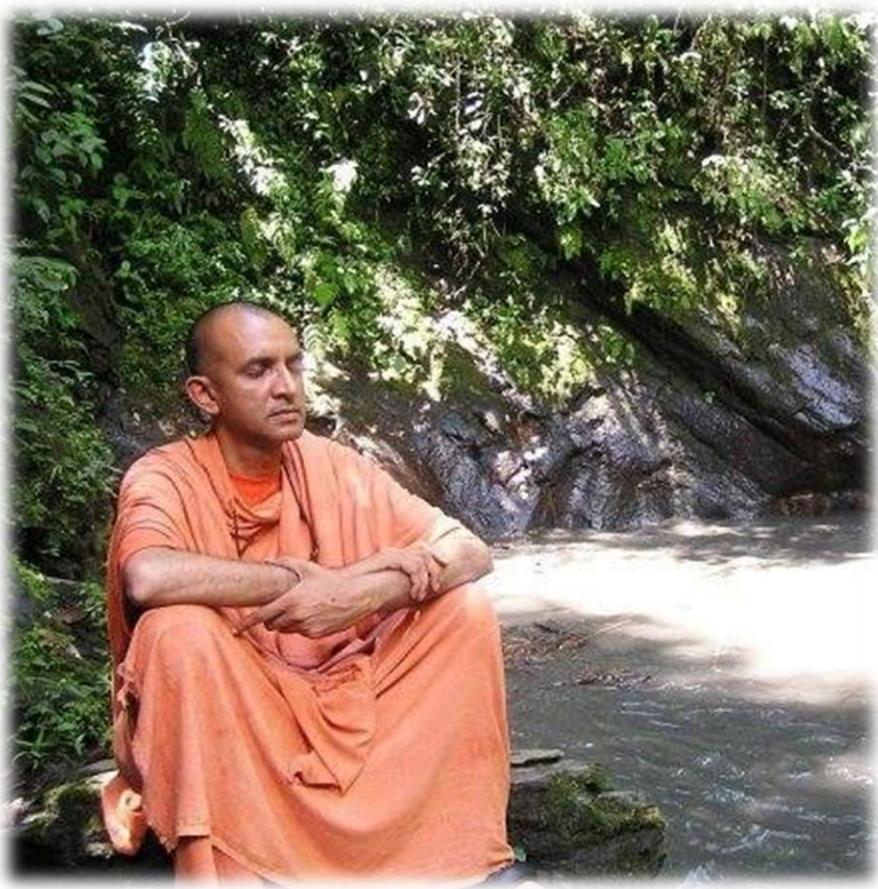
Drugi nivo čistote je biti nedužan. Kada ste nevini, vi ne koristite svoj intelekt da bi nešto odlučili u skladu sa svojim željama i prohtevima. Tada postajete šuplji i protočni kao frula kroz koje razne nove pesme mogu da budu odsvirane ako na njoj svira obučeni muzičar.

Tako da milost gurua traje samo onoliko vremena koliko vi sebe otčepite. Ponekad se bojimo i da skinemo čep misleći: „Izgubiću sebe, izgubiću svoj identitet. Šta će mi se desiti?” Nesigurnost se pojavi i zaveže nas za ovu ravan postojanja. Da njih nema, ne bi ni nas bilo, svi bismo bili prosvetljeni. Oni su važni jer nešto imaju da nam kažu u životu, ali ne preko toga. Ne smeju da utiču na naš život. Mi treba da imamo kontrolu nad svojim životom. Učinite to i videćete kako nebo puca pred vama i zrak sunca ide pravo ka vama. 

Ganga Daršan, 8. decembra, 2000. Godine

„Ono što je važno jeste da je veza sa višim sopstvom, koja se ostvari pomoću inicijacije date od gurua, kao paljenje lampe. Ta lampa je u vama. Vi treba samo da uspostavite kontakt.“

Svami Satyananda



Inicijacija

Svami Niranjanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2001.*)

Inicijacija je kao otvaranje vrata u jednu drugu realnost, otvaranje vrata neke druge sobe u kući. Mi živimo u kući sa mnogo soba a mnoge od njih su još uvek zatvorene. Čakre su brave. Ono što se u religijskoj terminologiji naziva „skidanje velova“ a u jogičkoj „buđenje čakri“, ukazuje na to da još uvek postoji mnogo neotvorenih soba u nama. Postoje različiti oblici inicijacije za otvaranje različitih soba. Jedna vrata se otvore kada se

dobije inicijacija u mantru, druga kada se inicirate u sanjasu, a neka druga se otvore šaktipatom.

Mantra dikša, inicijacija u mantru, je prva i najjednostavnija inicijacija. Svaka mantra ispoljava vrlo snažan uticaj na agja čakru. Agja čakra je čakra senzitivnosti, čakra koja mora da se aktivira pre nego što se muladhara probudi. Tako je po teoriji kundalini joge. Tako da prva

inicijacija, mantra, otvara jedna vrata. Pored svih drugih njenih delotvornosti, ovo je jedna od njenih funkcija.

U tantri je dat akcenat na korišćenju mantre u cilju unutrašnje transformacije, dok se u Vedama potencira korišćenje mantre da se umilostivi priroda i elementi. Tako da su vedske i tantričke mantre različite. U jogi mi koristimo tantričke mantre za unutrašnje pročišćenje i unutrašnju transformaciju. Kada se ovo usavrši i time ovlada, onda mogu da uslede i druge stvari.

Duhovno ime predstavlja jedan cilj koji treba slediti i ostvariti u životu. Ono treba da služi kao šargarepa koja visi ispred magareta. Sve dok je šargarepa na vidiku ispred njega, magare se kreće ka njoj. Svi treba da postanemo kao to magare i sledimo šargarepu. Jedina razlika će biti u tome što šargarepa neće biti obmana. Samo sa nekoliko koraka ka njoj imaćete je u svojim ustima. Ime daje fokus i cilj koji treba da se ostvare. Ime je u vezi sa jednim aspektom vaše prirode i vašeg duha koji mogu da naslute i intuitivno osete samo neki ljudi koji su svesni toga. Ime predstavlja potrebu, težnju čovekove duše da u ovom životu to postane, to dostigne.

Pošto je duhovno ime na sanskritu, ono takođe izaziva određeni vibracijski odjek jer je sanskrit kombinacija zvukova koji stvaraju promene u frekvenciji u vibrаторnom delu ličnosti. Kada izgovorimo ime na sanskritu mi koristimo kombinaciju zvukova koji imaju moć da harmonizuju, izmene i preokrenu šemu naših vibracijskih talasa, *spandan*, tako da taj kvalitet duha zaživi. Ime se ne zadržava samo na tome da bude cilj koji treba doseći, nego mi to i

postanemo. Naravno, to treba da se shvati kao sadhana a ne tek olako. Da se pred vas stavi tanjur sa hranom, vi možete da se najedete i zadovoljite. Ali ako odlučite da to ignorisete i samo nosite svoje ime kao neku značku, ili ako koristite mantru kao pomoć da produbite meditaciju, to je isto dobro, ali njihovi potencijali su daleko veći.

Sanjasa dikša otvara jedna druga vrata, drugu čakru. Karma sanjasa dikša i namera da se živi kao karma sanjasin, ne samo da budete inicirani, nego da zapravo voljno živate tako, otvara još jedna vrata. To stvara sklad između raznih dimenzija vašeg ispoljavanja i vaših iskustava. Učinivši um senzitivnim, postaćete sposobni da opažate i da postanete svesni mnogih drugih situacija, događaja i dešavanja koja biste pre toga odabrali da ne primetite. Inicijacija svakako nije bekstvo od stvarnosti, nego je ona pre postati svestan onih stvari koje ste ranije u prošlosti ignorisali a koje su stvarale neke psihološke, emocionalne, intelektualne, psihičke ili duhovne smetnje i prepreke u vašoj ličnosti.

Treći oblik inicijacije, koji dolazi posle sanjase je **šaktipat**. U ovome takođe postoji vedski način i tantrički način. Postoje različite vrste šaktipata: *drig dikša*, inicijacija putem pogleda, *sparša dikša*, inicijacija putem dodira, *kurma dikša*, inicijacija putem misli, *svapna dikša*, inicijacija u snu. Samo guru može da odluči za koju vrstu dikše je učenik kvalifikovan. Ukoliko postoji težnja za duhovnim uzdizanjem, onda će izbor morati da bude guruov. 

Ganga Daršan, 10. oktobra 2000. godine

Satsang u Ganga Daršanu*

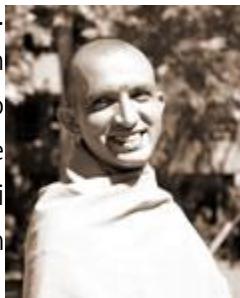
Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2005.*)

Na kojim osnovama se zasniva odnos između gurua i učenika?

Kao što je ljubav u osnovi odnosa između roditelja i deteta, zaljubljenost između jednog para, a zadovoljstvo između čoveka i života, osnova odnosa između gurua i učenika je poverenje. Poverenje je vrlo teško shvatiti. Neki ljudi nisu iskreni i otvoreni sa osobom koju nazivaju svojim guruom. Ako nešto zabrljavaju lako nađu opravdanje da to ne kažu guruu: „On ionako već sve zna.“ Ali takav stav ukazuje da odnos nije zasnovan na poverenju.

U odnosu sa mojim guruom, moj život je pred njega položen kao otvorena knjiga. Moje misli, moje greške, moja ograničenja, ambicije, arogancija, mudrost, štagod bilo, sve je to izloženo pred njega. Ja sam samo imao koristi od toga što sam u interakcijama sa njim bivao sve više i više otvoren. Nije bilo ni jednog momenta u mom životu za koji bi mogao da kažem da sam bio obmanut od svog gurua. Neki ljudi iskazuju takva osećanja jednostavno zbog toga što nisu u stanju da razviju taj nivo poverenja. Samo poverenje može da vas ujedini. Noćni leptir će poleteti pravo ka svetlu sa idejom da se spoji sa svetlom. Leptirica je spremna da se žrtvuje. To je izraz pravog poverenja.



Tamo gde ima osećanja poverenja i sjedinjenosti, onda fizička blizina ili udaljenost ne igraju nikakvu ulogu. Takav odnos će se razviti samo ukoliko neko istinski želi da se to desi, a ne da ga samo priželjkuje. Čovek može da želi mnoge stvari, ali samo ono što mu je zaista drago može da istinski i duboko želi. Tako da se tu ne radi o želji, nego o tome šta čovek istinski hoće.

Poverenje, otvorenost, jasna komunikacija, prihvatanje i međusobno razumevanje su neke od komponenata koje taj odnos mogu da izgrade. Najvažnija stvar je da svako treba da se da drugome i da ga prihvati, onakvog kakav on jeste. Ako je učenik potpuni idiot, učitelj to mora da prihvati. Ako je učitelj arogantan, učenik isto treba to da prihvati. Ne sme da postoji nikakav kriticizam među njima. Učili smo da je Bog načinio čoveka prema svome liku, ali ljudi žele da budu još moćniji od Boga pokušavajući da jedni druge oblikuju prema svom sopstvenom liku. To ne treba da se radi. Čak i ako razvijate samo jednu od ovih komponenata i potrudite se da je potpuno usavršite, postići ćete nešto zaista veliko u svom životu.

Molim vas objasnite nam šta znači dikša i koji je njen smisao?

Na srpski se dikša prevodi kao inicijacija. Na sanskritu dikša znači sposobnost da se vidi, nešto što postane vidljivo, nešto što možete da stvorite da bude stvarno pred vama. U duhovnoj tradiciji dikša znači početak poistovećenja, prepoznavanja i razvijanja svoje duhovne prirode.

Dikša počinje sa mantrom. U duhovnom razvoju postoji proces rasta, sazrevanja. Ne može se upravljati, menjati, zaustaviti ni podstići rast tela, ono raste prirodno. Možemo samo da potpomognemo taj fizički proces tako što ćemo da obezbedimo dobru hranu, vežbanje i dobro okruženje, ali van toga telo će samo sazrevati, rasti i na kraju samo se ugasiti. Isto kao što nemamo nikakvu kontrolu nad razvitkom tela, isto tako nemamo kontrolu nad razvojem duhovnog života. Za duhovno napredovanje potrebno je samo stvoriti prave uslove dajući dobru hranu da hrani i održi duhovni život.

Mantra je prvi korak u tom procesu. Sa mantrom započinje trening uma kako da se on fokusira i da bude usredsređen. Mantra sadhana je vrlo visoka sadhana. To nije puko ponavljanje jedne reči. Kada je Svami Satyanandu njegov učitelj inicirao u mantru, rekao mu je da radi samo pet *mala* (*mala je brojanica od 108 kuglica*, prim. prev.) mantre dnevno. I dan danas on radi samo tih pet mala jer da se uradi pet mala mantre, a da um ne odluta i da se ne rasipa, nije nimalo lako. Za sve nas mantra sadhana započinje sa dve male dnevno. Ako uspete da svoju mantru vežbate dve male, a da vam um ne skrene sa fokusa, onda možete

slobodno da kažete: „Da, ja sam blizu da usavršim mantra sadhanu.“ Razvijanje sposobnosti da se vežba dve male na dan bez ijedne misli u umu osim mantere, bez ijednog drugog fokusa osim na mantru i na simbol, označiće napredak u mantra sadhani. Treba da prestane rasipanje uma na sve strane i treba da se razvije koncentracija. Kada se razvije koncentracija dovoljno je da samo jednom otpevate mantru i pogodićete pravo u cilj. Ako je jasan cilj i vi opalite puškom, jedan metak će biti dovoljan da se pogodi cilj. Isto tako će samo jedno ponavljanje mantre biti dovoljno da se pogodi cilj, pod uslovom da je ostvarena apsolutna, potpuna koncentracija. Mantra omogućava da se stabilizuje rasipanje uma i da se dođe do stanja fokusiranog uma, koncentracije i jedno usmerene pažnje.

Drugi korak u procesu inicijacije i duhovnog razvoja je đigjasu sanjasa. Đigjasu znači tragalac. Tragalac se poistovećuje sa svojom duhovnom stranom ličnosti, i shvata da postoji nešto izvan uma, želja, očekivanja i ega. On pravi napor da se poveže sa izvorom snage, sigurnosti i utehe unutar sebe. Tragalac treba sada da se prilagodi i podesi ne samo prirodu uma već i svoj način života i dnevnu rutinu. Cilj jednog tragaoca ili đigjasu sanjasina jeste da stvori mogućnosti da iskusi duhovnu dimenziju.

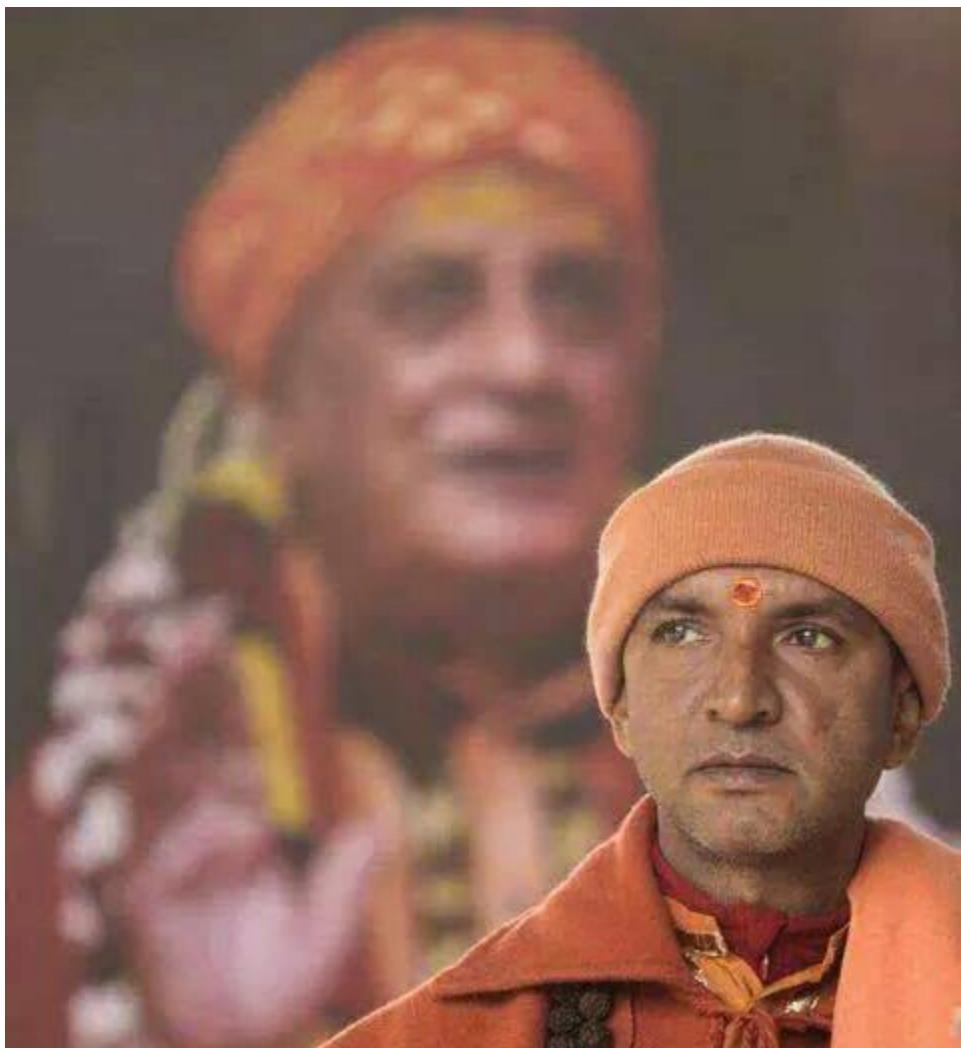
Često ljudi imaju poteškoća da shvate zašto ne mogu da dobiju inicijaciju kad oni to zažele. Svi misle da je inicijacija nešto dobro a zapravo nemaju pravo razumevanje o njenoj stvarnoj moći i upotrebi. Ali inicijacija nije kao čokoladica ili neka bombona. Dobivši je nećete postati odmah duhovniji. Samo kroz svoje uverenje, veru i čistotu namere čovek postaje duhovan. Prvo

treba da se razviju ove osobine. U prvom razredu škole nećete dobiti obrazovanje koje se daje na univerzitetu. Ako sa sedam godina odlučite da postanete doktor, koliko ćete godina morati da se školujete? Moraćete da započnete obrazovanje od prvog razreda osnovne škole, što znači da ćete učiti osnovne principe duhovne gramatike, duhovne matematike, duhovne istorije i geografije.

U „Prašnopadišadi“ ima jedna priča o šest učenika koji odu u guruov ašram svaki sa jednim pitanjem. Međutim, umesto da im odgovori na pitanja, guru im kaže da ostanu da žive u ašramu

godinu dana i bace se na teški rad, a on će im dati odgovore na kraju godine. Tako da je učenik morao da čeka na odgovor godinu dana! To je jedan primer kako mi u svom entuzijazmu počnemo da zidamo bez temelja. Ako zgrada ima slabe temelje, srušiće se, a ako su temelji jaki držaće se decenijama. Da bismo sazidali dobre temelje treba da postepeno prođemo kroz inicijacije, vođeni ne ambicijom i očekivanjima, nego iskrenim traganjem i samoispitivanjem. ☸

(**Ganga Daršan* je ašram „Biharske škole joge“ u Indiji, Biharu, gradu Mungiru.)



Sanjasa

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2001.*)

Sanjasa* je *parampara*. Parampara znači „tradicija“. To je jedna tradicija ljudi koji napuste društvo da bi sledili duhovne težnje, koji više nemaju nikakvih veza sa društvom, ni na koji način. To je koncept sanjase u tradicionalnom smislu. To ide tako daleko da se od sanjasina zahteva da izvede obred sahrane (*da sahrani svoj pređašnji materijalni život*, prim. prev.) pre nego što stupi na put sanjase. Izvodeći taj posmrtni ritual on simbolično označava da je za ovaj svet (*materijalni*, prim. prev.) umro. To znači da on više nema karmičke ni dharmičke veze sa svojim roditeljima, najbližima, rođacima, priateljima pa i društvom u celini. Ovo je ostavilo veoma velikog traga na čitavo indijsko društvo da i danas pravno, zvanično, sanjasin nema pravo nasleđa, ne polaže pravo na porodičnu imovinu ni novac. Sve pravne i društvene obaveze i dužnosti su okončane. To je jedan pogled na sanjasu.

Iako je to parampara, sanjasa se stalno razvija. Sanjasa se razvija kako se život jednog sanjasina razvija. Tu nema fiksnih parametara, nema fiksnih definicija, nema fiksnih ciljeva koje treba da postignete. Zapravo, kako sanjasin napreduje u životu, njegov stav, njegovo shvatanje sanjase i sanjasinski način života se takođe razvija, raste i napreduje. Da bi taj rast i napredak postao moguć, postoje izvesna pravila i uputstva koja

treba slediti. Moguće je slediti ta uputstva ukoliko se ne očekuje nikakvu promenu ni nestajanje težnji ili vezanosti.

Većina vas koji dolazite u Indiju poslednjih deset godina znate da je Paramahamsađi kada je napustio Mungir i nastanio se u Rikhiji, poslao jasnu poruku svima: „Ne dolazite ovamo.“ On je rekao krajnje nedvosmisleno: „Ja nisam guru, ja nemam svojih učenika, ja nemam više nikakve veze ni poslove ni sa kim.“ Ljudima se to nije dopalo, jer su to gledali iz jednog emotivnog ugla, kroz oči vezanosti. Paramahamsađi je morao da preduzme taj korak jer u sanjasi postoji obavezivanje da se pridržavate procesa sanjase. Postoji jedna posvećenost i obaveza prema samome sebi kao sanjasinu i prema onome što se od vas očekuje kao sanjasina. Vi treba da se nosite sa ljudima oko vas, sa ljudima sa kojima živate, koji su povezani sa vama, koji su se vezali za vas. Ponekad je teško da shvatimo taj sistem i discipline jer su oni strani našim uobičajenim verovanjima, očekivanjima, željama i načinu života koji mi očekujemo da treba se sledi.

Tradicionalni pristup sanjasi je bio potpuno povlačenje od društva, ali samo retki su to mogli da poštuju i slede. Zato su zagovornici sanjasa načina života odlučili da sve dokle cilj ostaje nepromjenjen, prihvatljivo će biti da se učine

izvesna prilagođavanja u procesu sanjase, koji će dopustiti da i drugi ljudi usvoje verovanje, način života i disciplinu sanjase. Danas se može primetiti da oni kojima ranije ne bi bila data sanjasa sada dobijaju sanjasu. Ženama u prošlosti nije bila davana sanjasa, a danas broj žena sanjasina je prevagnuo nad brojem muških sanjasina. Ranije su samo članovi određene kaste mogli da dobiju sanjasu, ali danas je svako slobodan da je dobije.

Sanjasa predstavlja jedan način doživljavanja povezanosti između ljudi, povezanosti sa prirodom i Bogom. Iako je Paramahamsađi dao sanjasu mnogim ljudima i učinio taj proces inicijacije fleksibilnijim, purna sanjasa se vrlo retko daje. U moje vreme ja sam takođe inicirao mnoge ljude, ali sam ostao vrlo izbirljiv kada je u pitanju purna sanjasa. Svako može da uzme đigijasu i karma sanjasu, ali purna sanjasa nije za svakoga, zbog toga jer ne želimo da se tradicija iskvari. Želimo da pružimo svakome priliku da razume tradiciju i da postane deo nje, ali ne i da je izmeni. Kada bi se tradicija menjala po svačijem nahođenju, ne bi je više ni imali. Put je utrt prema jednom originalnom planu. Kada bi putnici na putu rekli: "Ne, ovo nije dobar put. Hoćemo ovde jednu prečicu, hoćemo da put ide pored naše kuće, i mora da prođe pored onog restorana," onda se put nikada ne bi izgradio. Kakve god se teškoće i ograničenja pojavila na putu, put će uvek slediti originalni nacrt. Slično tome i sanjasa će isto slediti originalni plan. Ona će biti upravo prema originalnom planu koji je zacrtan pre mnogo hiljada godina. Tako da se purna sanjasa ne daje velikom broju ljudi.

Trening i disciplina purna sanjasina se razlikuje od treninga i discipline ostalih sanjasina. Za mnoge sanjase predstavlja neku vrstu položaja u duhovnom životu. Svaki pojedinac može da ima svoje viđenje, verovanje i odnos prema sanjsi. Prema tom svom verovanju i povezanosti sa sanjasom, vi ćete živeti život kao sanjasin, nekada nazadovati, nekada napredovati, nekada iskoracići iz neke situacije, u nekom momentu, na neko vreme i u nekom mestu. Ono što mi kao pojedinci radimo ne odražava duh sanjase. Ali život koji može da nas inspiriše da se duhovno probudimo ili prosvetlimo, ako ne prosvetlimo barem probudimo, predstavlja duh sanjase.

Mnogi koji dođu u ašram naprasno odluče da bi žeeli da uzmu đigijasu ili karma sanjasu. Odakle takva odluka? Razmislite zašto ste uzeli karma ili đigijasu sanjasu. Ja samo mogu da se molim Bogu da vam da dovoljno mudrosti da se držite tog fokusa i pravca sve vreme, da ne skrećete sa svog puta kao ni da razvodnите taj svoj cilj. Videćete da je to vrlo teško održati. Purna sanjasa je svakako jedno obavezivanje. To je karmičko obavezivanje, to je psihičko, duhovno obavezivanje. Ako shvatite sanjasu na ovaj način, onda ni u načinu života sanjase neće biti neke razlike. Kako vi živite spolja i kog se stava pridržavate iznutra treba da bude u potpunom skladu. Kada se to uskladi, sanjasa može da se ostvari, u protivnom – vrlo teško. 

Ganga Daršan, 8. decembra 2000. godine

*Sanjasa se čita san-jasa (sannyasa), a ne sanjasa. Prim. prev.

Poziv na slobodu

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, januar 2000.*)

Da bi uspeli u jogi, da bi uspeli u životu, nisu dovoljni lično postignuće i lični napredak. Potrebne su tri stvari: odanost, posvećenost i predanost onome iznad nas. Ukoliko nismo u mogućnosti da razvijemo ova tri kvaliteta u jogi, i u našim životima, nikada nećemo pronaći zadovoljstvo ili ispunjenje. Pravi uspeh se ne meri statusom, novčanim dobitkom ili bilo kojim ličnim postignućem, već koliko je neko spremjan, u vreme kada je nekome potrebno, da se da drugima i pomogne radi tuđeg uzdizanja i uklanjanja njihove patnje.

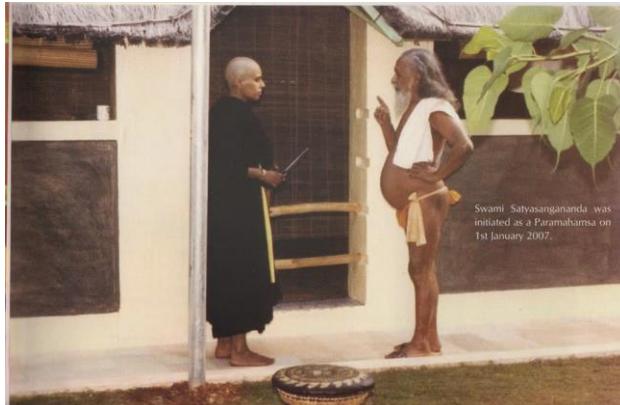
Čovek nije ostrvo ili izolovana jedinka koja živi samo za sebe. Mi smo svi sastavni deo ovog sveta, ovog ogromnog univerzuma. Mi smo u univerzumu i univerzum je u nama. Niko nije ni na jedan način drugačiji od drugih. Sve je sačinjeno od iste svesti i energije, od istih pet elemenata. Svi udijemo isti vazduh, pijemo istu vodu, jedemo istu hranu, hodamo istom zemljom. Svi osećamo iste emocije i mislimo iste misli. Dakle, šta je to što nas čini drugačijima? Naša iluzija o sebi, naš osećaj individualnosti,

osećaj važnosti i egocentričnosti koji blokira viđenje celine, jedinstva čovečanstva sa celokupnom tvorevinom.

Kad ćemo biti slobodni? Sloboda nije roba koja se može kupiti ni političkim, ni socijalnim ili profesionalnim sredstvima. Sloboda je razumeti sebe u odnosu na ostale, razumeti jedan delić u odnosu na celinu. Mi nikada nećemo biti slobodni dok ne naučimo da delimo sa drugima. Uvek postoji neko

ko ima manje od nas, ma koliko malo mi imali. Postoji hiljade načina na koje možemo da delimo naše znanje, sposobnosti, veštine, iskustvo, veru, verovanje, novac, imovinu, hranu, odeću, alatke, knjige, ideje.

Ne postaje se slobodan nagomilavanjem ni bogaćenjem. Mi postajemo slobodni davanjem onoga što imamo drugima. Različiti načini i oblici našeg davanja su odrednica naše slobode, našeg kapaciteta da spoznamo Boga. Kad izgovorim reč Bog ja ne mislim na Svetog Oca koji živi negde na nebu, već na božanstvo koje obitava u nama i u



svim bićima podjednako, kako u živim tako u neživim.

Nema svrhe stvarati i graditi samo za sebe. Sva ta gomilanja postaju naše ropstvo i prepreke. Ona nas ograđuju od više realnosti, od sagledavanja celovitosti. Što više dajemo, postajemo veći, jer učimo da vidimo sebe u drugima. Njihova patnja postaje naša patnja, a njihova radost postaje naša radost.

Život sebičnog sticanja i materijalnog zadovoljavanja nije vredan življenja a ni umiranja. Šta je to što će ostati na kraju života još naše? Ništa – nema tog novca, imetka, imanja, kuća, kola, posla, porodice, odnosa ili prijatelja koji će preći iz ovog života dalje sa nama. Jedina stvar koja će ići sa nama tog poslednjeg dana je naša karma, naša dela, bilo pozitivna ili negativna, sebična ili nesebična, ništa drugo.

Zbog toga je veoma važno u ovom životu tražiti prilike za davanje, služenje i kao i da se doprinese nečijem boljtku i dobrobiti. Ovo je način da se postigne sreća, ispunjenje i uzvišenost, ne samo u ovom životu, već i onom koji sledi. Svakim pozitivnim delom uklanjamo okove deset godina negativnih dela. Postajemo bistriji, mlađi, zdraviji i vitalniji.

Šta nas to čini otupelim, starim, bolesnim i potlačenim? Uzrok ne leži spolja, već su to naša unutrašnja ograničenja koja nas vezuju za skučeni i sebičan pogled na život. To je uzrok sve naše patnje. Da bismo uklonili našu patnju moramo se rešiti sopstvenih ograničenja. Moramo živeti da pomažemo i služimo drugima, a ne samom sebi. Moramo se pružiti dalje izvan porodice, izvan ličnih potreba i razviti jedan širi identitet koji će obuhvatiti čitavo čovečanstvo,

čitavu tvorevinu i ceo kosmos. To je sloboda – ne nekakva politička, socijalna ili religiozna ideologija.

Podučavao sam samo jednu jogu, onu koja vodi ka slobodi. Sve druge su putevi ropstva. Molim vas, nemojte pomisliti da govorim protiv bilo kog joga učitelja ili institucije, ali osećam da se trenutni koncept i pravac joge moraju promeniti. Joga mora biti ujednačena i oslobođena zasebnih idea, borbi i uskogrudih koncepata spiritualnog dostignuća.

Pristupi se moraju promeniti, barijere moraju pasti da bi se izrodila nova joga. Ovo će biti joga jedinstva, davanja, deljenja i uzdizanja, svi kao jedan tim. Kao što organi i delovi tela rade u skladu, mi se moramo raditi udruženo i složno u zajedničkom naporu da služimo čovečanstvo, da delimo svoje znanje, darove, sposobnosti i svoj rad za sveopšte dobro, za jedan bolji svet.

Kada budemo u stanju da vidimo bolest, disharmoniju ili nevolju drugih kao svoju ličnu i kada budemo počeli zajedničkim naporom da ih olakšavamo i uklanjamo, onda će našoj jogi biti potreban samo jedan barjak. Nazovite ga kako hoćete – sloboda, mukti, blaženstvo. Ako se bavimo bilo kojom jogom radi ličnog napretka, znanja i evolucije, takva joga nam neće biti od pomoći. Na kraju ćemo morati da je napustimo i potražimo drugi put.

Mnogi ima puteva na ovom sveta, ali je put do Boga, do duše, do božanskog samo jedan. Posvećenost uzdizanju drugih ljudi, videti drugoga u nama samima i obrnuto – to je vrhunska joga. Ne postoji drugi način da se promeni naše ograničen i egocentričan pogled u

jedan kosmički. Ovo je put i ovo je joga novog milenijuma – nazovimo je „joga slobode“.

Nema potrebe trošiti vreme na vežbanje drugih joga. Život ne traje dovoljno dugo, nema dovoljno dana, sati i minuta da bi se izvela sva dobra dela koja su potrebna da bi izbalansirala sva nedela koja su pre načinjena. U ovom našem životu mi imamo priliku da pomognemo siromašnima i potlačenima, nudeći hranu, odeću, novac, lekove, igračke, alate, knjige, građevinski materijal, bicikle, krave, volove i ostale stvari koje mogu da pomognu u otklanjanju nevolja iz života pojedinaca, porodica i čitavih zajednica.

Ovo je moj put, ovo je joga koju želim da propagiram u novom milenijumu za dobrobit celog čovečanstva i za najviše postignuće joge. Nema druge nirvane ili nekog drugog prosvetljenja. Ovo je put do slobode.

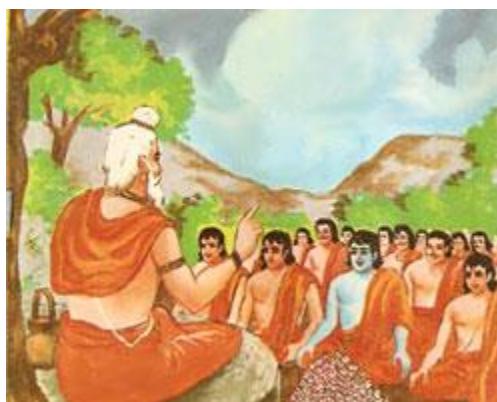
Nije mi namera nagrdim ili da uvredim bilo koga, ni bilo čiji pogled na jogu i njeno praktikovanje. Ipak, moramo imati na umu da je joga XX veka bila prilagođena potrebama i evoluciji čovečanstva u tom periodu. Tako se joga bila ograničena na samodisciplinu, introspekciju i lični napredak.

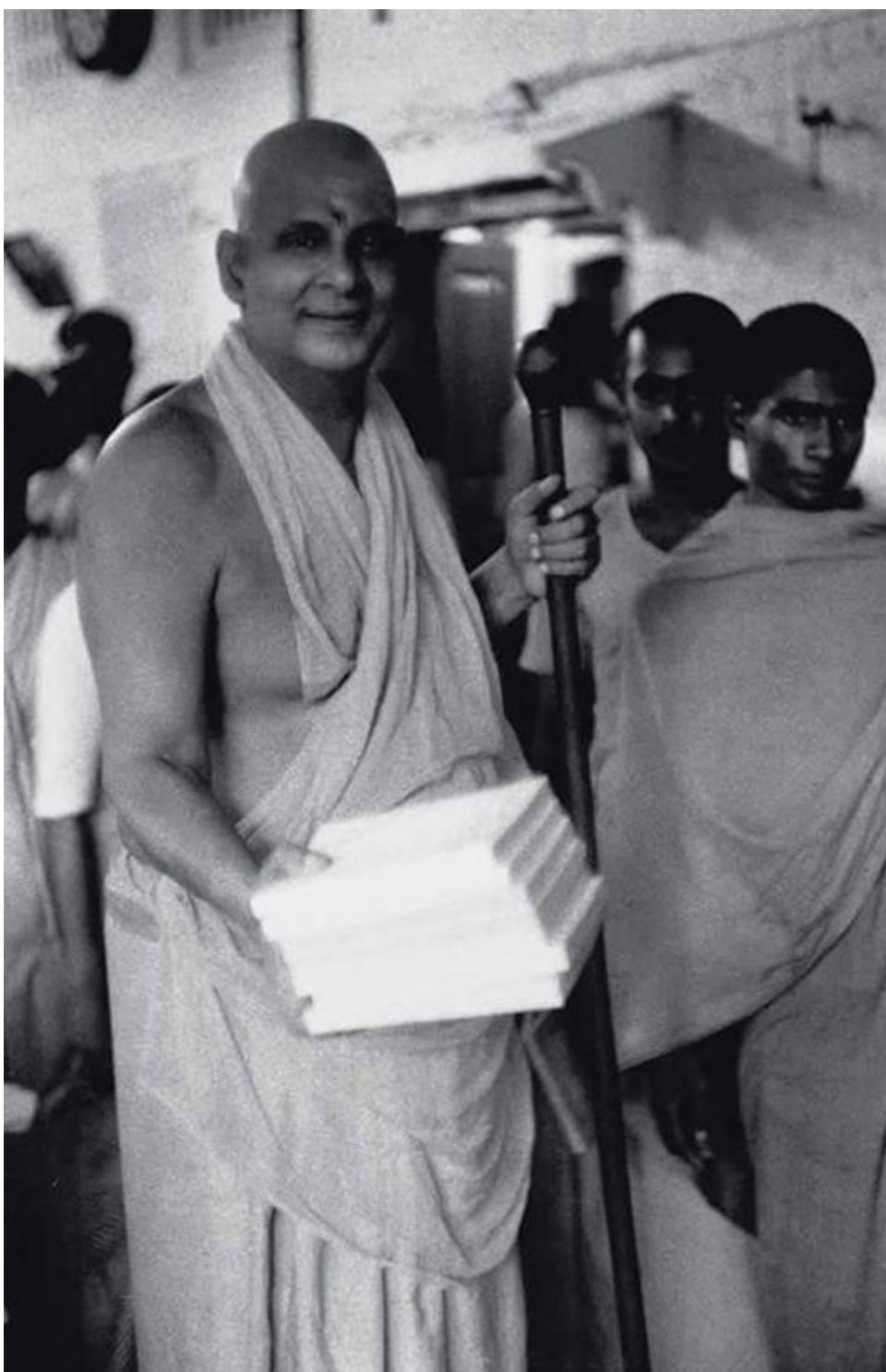
Sada joga pravi korak napred. Proširuje se izvan ličnih, sebičnih i uskih granica individualnog

vežbanja, učenja i ideala i obuhvata jedan širi spektar zalaganja, posvećenosti i integralnog učešća u emancipaciji ljudi.

To nije moj poredak. On je određen silama koje su iznad mene. Neće biti drugog načina za razvoj kroz jogu. Kad tad će svi morati da spuste svoje ograde i počnu da rade zajedničkim naporom kako bi uzdigli i oslobodili čovečanstvo svih formi lišavanja i degradacije.

Nesreća drugih je i naša nesreća. Oslobiti nekoga nesreće jeste naša sloboda, naša sreća i naše ispunjenje. Šta tek reći o oslobođanju čitavih porodica, država, nacija i svetova. Sloboda nema kraja za one koji koračaju u svetlosti ovakve joge, koji idu putem davanja i deljenja sa drugima, koji posvete i založe svoje vreme i novac za uzdizanje drugih. ☸





Svami Šivananda

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 hatha, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hatha 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 tanre 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, praksu 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 hatha 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). 

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
