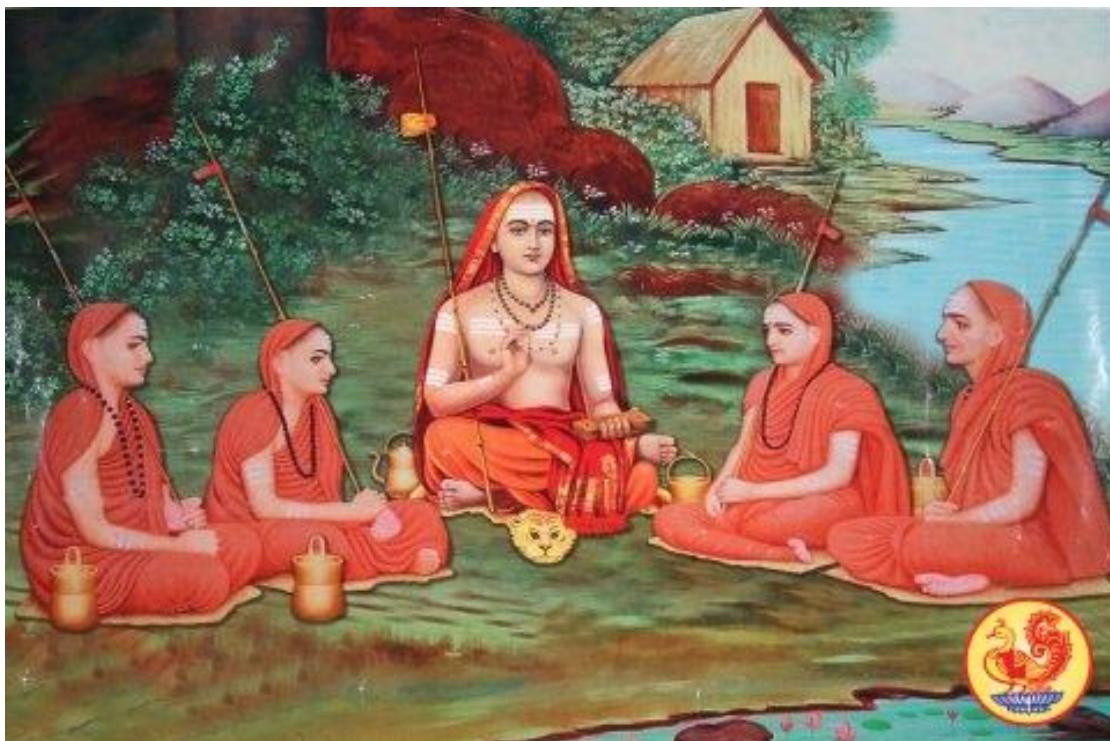


# Joga bilten

Broj 21, januar 2018.



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.eu](http://www.syaе.eu)

## PRIPREMITE SE ZA PREDSTOJEĆU 2018. GODINU:

Neka vaša sankalpa za 2018. bude da  
budete srećni!



# Sreća: prva jama joge

***Svami Nirandanananda Sarasvati***

(odlomak iz knjige „Yoga Chakra 2“: Razvijanje duhovne samskare)

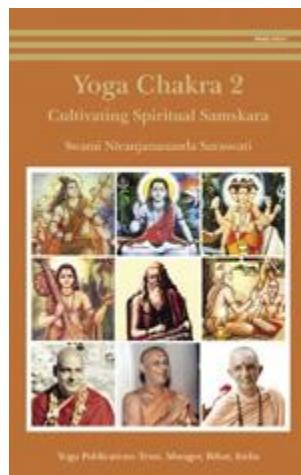
(Yoga Magazine, 2016.)

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

Pre mnogo hiljada godina, Parvati je upitala Šivu, svog muža i gurua: „Na ovom stvorenom svetu, na ovoj manifestovanoj dimenziji, sve je prolazno, ništa nije stalno. Ovde ima toliko bola, patnje, nemira i osuđenosti. Šta da se radi?“ Šiva joj je odgovorio: „Postoje metode i prakse kojima može da se prevaziđe bol i patnja, putem kojih može da se otkriju uzroci bola i patnje u momentu kada se oni javi i da se tada prevaziđu. Ali najbolji način da se nosi sa bolom i patnjom je da se bude srećan. Zato budi uvek srećna.“ Tako je sreća postala prva jama koja treba da se primeni.

Svako negativno stanje može da se savlada osećajem sreće, osmehom i smehom. Čak i depresija može da se savlada srećom. Vi ćete se možda upitati: „Kad sam nesrećan, ako patim i depresivan sam, kako mogu da budem srećan?“ Da, možete, jer je biti srećan vaše prirodno stanje. Ako misli da vam je potreban neki uzrok koji bi podstakao osećaj sreće, i ako mislite da ukoliko su okolnosti teške da ne možete biti srećni, to je vrlo ograničeno gledanje na sreću.

Ovo ćete moći da razumete ako budete posmatrali decu. Deca se isto rasplaču, i ona budu budu ljuta, neće da jedu ovu ili onu hranu, ali to stanje kod njih ne traje dugo. Oni mogu odmah posle toga da se slatko smeju sa jednom urođenim osećajem sreće. Okolnosti su površinske i nevažne i ne remete njihov osećaj sreće. Setite se samo dečjeg smeha. Zbog čega on tako divno zvuči? Zato što je prirodan i nije posledica neke okolnosti ili neke šale.



Ta sreća koju deca ispoljavaju je i dalje u vama. Ali život odraslog čoveka učini da je zaboravite. Već sa ulaskom u tinejdžerske godine, počinje da se javlja natmurenost.

Možda je to posledica rada hormona, tehnički gledano, ali tada vi počinjete da se krećete u jednom drugom pravcu. Vaša svesnost se sve više i više vezuje za spoljašnje okolnosti i one vas izbubecaju. Postati duhovan ne znači ništa drugo nego vratiti se natrag u to prirodno stanje, a to je biti srećan bez razloga. To vi treba da naučite, da se sa tim povežete, da je doživite i ispoljite.

### **Biti srećan bez povoda**

Sve dok budete zavisili o nekom uzroku koji će vas učiniti srećnim, odusutvo tog uzroka će vas činiti nesrećnim. Na primer, otpevate jedan vrlo lepi kirtan, svi vas pohvale i vi se setite srećni. Sledеćeg dana vi ne pevate dobro a neko drugi bude pevao mnogo bolje od vas, i svi ga budu hvalili, a vi ćete se osećati odbačeni i nesrećni. I tako ako budete zavisili od spoljašnjih okolnosti da vas učine srećnim, stalno ćete ići se kretati kao klatno između stanja sreće i nesreće. To je samsara (*Ciklus stalnog rađanja i umiranja iz*



*koga samo mokša, oslobođenje, duhovna realizacija može da čoveka izvuče. Prim. prev.)* Da razvijete samskaru (*impresiju u umu*, prim. prev.), da održite ravnotežu između suprotnosti, i postanete jogin, treba da pronađete tu pozitivnost bez nekog uzroka i povoda koja već postoji u vama.

Ako uspete da se svesno uđete u to prirodno iskustvo sreće, koje ne zavisi ni od kakvog uzroka, onda ćete biti u stanju da promenite svoja raspoloženja, ponašanje svog uma, svoj karakter, crte ličnosti i celu ličnost. Nestaće vaše anksioznosti, napetosti, depresije i frustriranosti.

To je takođe Nirandjan izazov - da budete srećni celih dvanaest sati svog budnog stanja. Ako to možete, onda ću ja zapisati u svoj dnevnik da ste vi dostigli mir u svom životu. A ako ne možete, onda ćete morati da dođete opet i ponovo, ne samo u ašram, već i u ovaj život, sve dok ne budete pronašli svoj mir.

# Sreća

## ***Svami Šivananda Sarasvati***

(*odlomak iz knjige „Bliss Divine“ Svami Šivanande*)

**S**vaki čovek želi da bude srećan. Beži od bola. Čovek će da prevrne i nebo i zemlju da izvuče sreću iz senzualnih objekata, ali, avaj, začas se nađe upleten u mrežu Maje (maja je u Vedanti iluzija, materijalni svet koji nas opčinjava i zamagluje um da zaboravimo duhovnu svrhu postojanja, prim. prev.). Jadan čovek! On i ne zna da su svi te predmeti prolazni, kratkotrajni, ograničeni i uslovljeni u okviru vremena, prostora i uzročnosti. I povrh svega, on ne kraju ne uspe ni da dobije sreću od njih.

Čulna zadovoljstva nas draže i muče. Očaranost njima traje samo dok ne dobijemo željeni predmet. Onoga momenta kada dobijemo željeni predmet, sva čarolija nestaje. Čovek otkriva da je upetljan i zarobljen.

Neženja razmišlja o braku dan i noć. Posle venčanja misli da je u tamnici. Nije u stanju da zadovolji besmislene zahteve svoje supruge. Želi da pobegne iz kuće u šumu. Bogati čovek koji nema dece smatra da će biti sretniji ukoliko dobije sina, pa odlazi na hodočasće u Ramešvaram i Kaši, i izvodi razne religiozne

obrede. Ali kad dobije dete oseća sejadno jer dete muče epileptični napadi a njegov novac se troši na lekare. Pa i pored toga nema leka. To su sve trikovi Maje. Celi svet je bremenit iskušenjima.



### **Prizori žalosti**

Svetovni čovek je večito utopljen u tuzi. Večito se bori da nešto postigne, da stekne neki novac, neku moć, neki položaj i tako dalje. Uvek je napet da li će to dobiti ili ne. Kada dođe u posed onoga za čim je tako strasno žudeo, onda postaje vrlo uznemiren da to sad ne izgubi.

Imućan čovek ima veliko bogatstvo, ali nema dece i za tim mu srce pati. Siromašak ima četrnaestoro dece ali nema šta da jede, i zato je jadan. Jedan čovek ima bogatstvo i decu, ali mu je sin skitnica i to mu stvara brigu. Drugi ima bogatstvo i dobre sinove ali mu je žena svadljiva. Niko nije srećan na ovome svetu.

Sudija nižeg suda je vrlo nezadovoljan. Vapi da postane sudija višeg suda. I ministar je nezadovoljan. On žudi da postane premijer. I

milioner je nezadovoljan, žudi da postane bilioner. Suprug je nezadovoljan jer mu je žena tamnoputa i mršava. Hteo bi da se ponovo oženi ali drugom ženom koja ima lepši ten. Supruga je nezadovoljna: ona bi da se razvede i uđa za nekog bogatog i mladog muža. Mršavi čovek je nezadovoljan. On želi da se ugoji i zato guta riblje ulje. Debeli čovek uzima tablete za mršavljenje. Niko nije zadovoljan na ovome svetu.

Lekar smatra da je advokat vrlo srećan. Advokat misli da je poslovni čovek srećniji. Poslovni čovek smatra da je sudija srećniji. Sudija misli da je profesor srećniji. Niko nije srećan na ovome svetu.

Car nije srećan. Diktator nije srećan. Predsednik države nije srećan. Bog Indra nije srećan.

Pa ko je onda srećan? Mudrac je srećan. Jigin je srećan. Onaj koji vlada svojim umom je srećan.

Sreća dolazi iz smirenog uma. Smiren um dolazi iz stanja uma u kome nema želja, nema *mohe* (*moha je zaluđenost, sluđenost*, prim. prev.), nema *višaje* (*višaja su čulni objekti*, prim. prev.), niti misli o stvarima. Treba odbaciti svaku ideju o uživanju pre no što se stupi u oblast mira.

### **Zadovoljstvo je uvek pomešano sa bolom**

Ne možeš imati zadovoljstvo bez bola. Gde god ima zadovoljstva ima i bola. Zalud tražiš zadovoljstvo u zlatu, u ženama (u muškarcima u slučaju da si žena), u ovom ovozemaljskom životu. Ne može se imati absolutna sreća na ovom fizičkom planu koji je relativan,

podvojenom u parove suprotnosti. Parovi suprotnosti se smenjuju nekim svojim sledom. Smrt sledi posle života. Noć sledi posle dana. Svetlost sledi posle tame. Bol sledi posle uživanja.

Jedan deo zadovoljstva je pomešan sa petnaest delova bola. Zadovoljstvo koje je pomešano sa bolom, strahom i zabrinutošću nije nikakvo zadovoljstvo. Ukoliko započnete sa pažljivim ispitivanjem tog jednog dela zadovoljstva, onda će i to nestati u ništa. Otkrićete da je to samo igra uma.

Zadovoljstvo i bol su samo relativni nazivi. To nisu dva entiteta. Oni su dva lica istog novčića. Razlikuju se ne po vrsti nego samo po stadijumu.

Zadovoljstvo i bol su dva naziva za jedan pojam. Oni su dva aspekta jednog istog pojma. Svetovnom čoveku koji nema filozofsko razumevanje stvari, oni izgledaju kao dva različita pojma.

### **Zadovoljstvo i bol su samo u umu**

Ono što je za tebe zadovoljstvo to je bol nekome drugom. Šta je tebi zadovoljstvo sada, posle izvesnog vremena biće bol. Prve dve šolje mleka ti pružaju zadovoljstvo. Treća izaziva odvratnost, mučninu i povraćanje. Kad imate temperaturu mleko nimalo ne prija. Prema tome, zadovoljstvo nije u predmetima i stvarima nego u uobrazilji ili naklonosti uma.

Zadovoljstvo i bol, lepota i ružnoća, sve su to lažne uobrazilje uma. Um je jedna lažna, varljiva stvar. Prema tome i misli uma moraju biti netačne.

Zadovoljstvo i bol postoje samo u umu. One su subjektivne. Stvari za kojima žudimo nam pružaju zadovoljstvo, ali nam stvaraju gorčinu kada za njima ne čeznemo. Želje su uzrok zadovoljstva.

Moguće je preobratiti zadovoljstvo u bol i bol u zadovoljstvo, mislima, *bhavanom*, osećanjem i umišljanjem. Mnogi studenti vegetarijanci su postali okoreli mesojedi kada su radi školovanja otišli u Englesku. Meso im se jako gadilo dok su živeli u Indiji. Samo pogled na meso je izazivao povraćanje. Kako je moguće da sad u slast jedu meso, tako pohlepno, lakomo i glupavo? Moguće je zato što su jednostavno promenili mišljenje.

Osoba koja živi u neznanju pripisuje osećaj zadovoljstva spoljašnjim stvarima. To je zaista ozbiljna pogreška. U stvari, nema zadovoljstva u stvarima. Nema ni zadovoljstva niti bola u predmetima. Sve je to puka tvorevina uma, stvar percepcije, obmana uma. Samo mentalni stav ili određeni mentalni odnos prema nekoj stvari, može da donese ili radost ili žalost, zadovoljstvo ili bol. Maja zauzima vrlo moćno mesto u uobrazilji uma.

Kada vas nešto jako boli, šolja kafe, mleka ili čaja vam neće biti priyatna. Kada vas nešto veoma boli, celi svet koji vam je izgledao pun blaženstva dok ste bili zdravi, sada izgleda vrlo turobno. Svet gubi sve svoje čari kada ste ozbiljno bolesni. Prava stvar treba da pruža zadovoljstvo svima i sve vreme. Zar nije tako?

### **Zadovoljstvo uzrokuje bol**

Uzrok bola je zadovoljstvo. Onaj ko je navikao da piye čaj i da jede voće i piye mleko posle obroka, oseća se jadno ukoliko ne može dobiti čaj, voće i

mleko. Čovek je ophrvan tugom posle smrti supruge, ali ne zbog gubitka voljenog životnog druga nego zato što sad više nema zadovoljstvo bračnog života.

Uzrok bola je zadovoljstvo. Uzrok smrti je ljubav prema telesnom životu. Ukoliko ne želiš bol, digni ruke od telesnih zadovoljstava. Digni ruke od telesnog života ukoliko ne želiš smrt.

Uživanje neće umanjiti ni utoliti želje. Naprotiv, ono samo uvećava i pojačava želje i još više onespokojava um kroz žudnju ili *trišnu*, baš kao što ghi (*maslo*, ili *prečišćeni puter*, prim. prev.) ili ulje rasplamsavaju vatru. Što manje želimo, to je veća sreća.

Mnogi imućni ljudi, uprkos огромног bogatstva i dve ili tri žene koje imaju, krajnje su mizerni i nesrećni. Sretao san neke bogate veleposednike. Svi su nezadovoljni, nespokojni, čangrizavi i vrlo jadni. Dakle očigledno je da sreća nije ni u novcu, niti u stvarima ili ženama (ili muškarcima).

### **Izvor sreće**

Ni jedna stvar na ovom svetu ne može pružiti sreću. Nema ni mrvice sreće u stvarima zato što su one nežive stvari. Čak i telesno zadovoljstvo je samo odraz blaženstva Sopstva (*Atme*). Puko je neznanje smatrati da nam zadovoljstvo mogu pružiti čulni objekti ili da može proisteći iz uma.

Kada postoji neka želja u umu, um je ispunjen rađasom. To je stanje uznemirenosti. Nespokoj i nemir. Um će ostati tako nemiran sve dok se željeni objekat ne dobije. Kada se predmet dobije i želja zadovolji, um se pomeri prema unutrašnjoj Duši. On prestane da funkcioniše. Postaje

ispunjen satvom (čistotom, ravnotežom i uzvišenošću, prim. prev.). Na jedan delić sekunde misli se zaustave i um tada počiva u Duši. Blaženstvo Duše se odražava na intelekt. Ali neuki čovek smatra da mu stvari pružaju zadovoljstvo, baš kao što pas dok glođe suvu kost zamišlja da mu kost pruža zadovoljstvo i da krv curi iz kosti, dok u stvari curi iz njegovog nepca.

## Prava sreća leži u nama

Istinska sreća je u vama. U *atmanu*, duši. Sreća je subjektivna. Ona se ispolji kada je um usredstven. Kad se *indrije*, čula povuku sa spoljašnjih objekata, kada um postane sabran, kad se postigne *vasana-kšaja* (*Kada vasane nestanu. Vasane su duboko ukorenjene želje. Latentne tendencije iz podsvesnog uma.* Prim. prev.) i *manonasa* (*Kada se um potre, nestane, zaustavi*, prim. prev.), kad postaneš bez želja i bez misli, onda počinje da sviće zora blaženstva Atme, a duhovna *ananda*, blaženstvo, počinje da te svog prožima.

Mošus se nalazi u pupku jelena, ali on trči tamamo da bi mu osetio miris, ne shvatajući da taj miomiris iz njega samog izvire. Mladoj ženi visi lančić oko vrata ali ona juri gore-dole u potrazi za njim. Dragoceni dijamant je unutar tebe, ali ti umesto toga i dalje uzalud juriš tražeći parčice izlomljenog stakla. Isto je tako okean blaženstva u tebi, vrelo radosti je u tebi, pa ipak ti jurcaš posvuda u potrazi za time. Sunce nad suncima oduvek blista u tebi, ali tvoje slepe oči ga ne vide. Večni zvuk zvoni u tebi ali tvoje gluve uši ga ne čuju.

Gde god da kreneš, od Gulmarga ili Pahalgama u Kašmiru, do Darđilinga u Simli, do Beča ili Alpa – sve je isto. Nećeš pronaći istinski spokoj. Prekrasni predeli mogu samo na sekundu da ugode našem oku. Privlačenje (raga), odbojnost (dveša), ljubomora, strast i pohlepa su svuda. Gde god da ideš naći ćeš istu zemlju, isto nebo, isti vazduh i istu vodu. A ti sa sobom nosiš isti um. Mašta i promena mesta su obmanuli ne mali broj ljudi. O čoveče! Budi zadovoljan. Živi gde hoćeš ali disciplinuj svoj um i svoja čula. Meditiraj bez prestanka na unutarnje Sopstvo, na Antaratmana. Tu ćeš pronaći trajni mir. Sada će um prestati da te obmanjuje.

Kralj Bhartrihari, kralj Gopićand, gospod Budha, svi su oni napustili kraljevstvo i sva uživanja, palate, muziku, decu, suprugu i sve drugo, da bi dostigli blaženstvo Atmana koje je večito. Oni su postigli besmrtnost. Nisu oni budale. Da ima istinske sreće u stvarima oni bi ostali u ovom svetu. Teškoča je u tome što svetovni ljudi sa grubim svetovnim intelektom (vjavahara budhi) nisu sposobni da razumeju ili shvate duhovno blaženstvo koje postoji izvan čula, izvan uma i intelekta.

## Telesno uživanje i duhovno blaženstvo

Duhovno blaženstvo je najviše blaženstvo. Duhovno blaženstvo je blaženstvo sopstvene Duše. To je transcendentalno blaženstvo. Ne zavisi od objekata. Ono je trajno, nepromenljivo i večno. Samo mudraci u njemu uživaju.

Telesno uživanje proističe iz emocija. Ali blaženstvo Duše je samo-zadovoljstvo. Ono je prirodno svojstvo Atmana. Uživanje je prolazno i

kratkotrajno. Blaženstvo je večno i trajno. Uživanje je pomešano sa bolom. Blaženstvo je čista sreća. Uživanje zavisi od nerava, od uma i stvari. Blaženstvo je nezavisno i postoji samo za sebe. Da bi se postiglo telesno uživanje potreban je napor, ali u dostizanju iskustva blaženstva toga nema. Kap samo postane deo okeana. Điva, individualna duša pluta po okeanu blaženstva.

Pročisti um *đapom*, ponavljanjem mantre, satsangom, milosrđem, uzdržavanjem, nesebičnim služenjem, izučavanjem Gite, Upanišada, Joga Vašišthe, Biblije, Korana i drugih religioznih izvornika, kroz praksu jame i nijame (*unutrašnje discipline kojima se razvijaju vrline*, prim. prev.), pranajame, kroz vairagju (*nevezivanje*, prim. prev.) i tjag (*odricanje*, prim. prev.). Tada ćeš steći pravo oruđe za meditaciju: smireni, oštar, prefinjeni i usredsređeni um. Kreni da meditiraš po tri sata ujutru uz pomoć tog oruđa, i tri sata uveče. Tada će se u tebi probuditi nova neopisiva *ananda*, blaženstvo. To će te uveriti da postoji duhovno blaženstvo koje je iznad telesnog. Treba sam da doživiš tu duhovnu anandu. Nahrani sam sebe time. Možeš li da objasnš seksualno zadovoljstvo dvanaestogodišnjem dečaku? Možeš li objasniti zadovoljstvo koje pruža šećerlema obome dečaku koji je nikada nije probao? Ne, ne možeš. Dečak sam treba da proba šećerlemu. On treba da kad odraste iskusi telesno zadovoljstvo.

Svetovni ljudi smatraju da su prilično srećni kad dobiju par keksa od đumbira, nešto novca i ženu. O, samo kad bi okusili nektar besmrtnosti, kakva bi tek bila silina sreće koju bi tad osetili!

Telo je sam dom bede i bolesti. Bogatstvo povlači sobom silne teškoće da bi se ono steklo i očuvalo. Iz svake veze proističe tuga. Žene (ili muškarci) su neprekidni izvor tegoba. Teško nama! Opet ljudi daju prednost tom putu bede nad putem duhovnog blaženstva.

Dosta, dosta je bilo sa tvojim čajem i kafom, dosta sa sodom i limunadom, dosta sa ocem, majkom, sinom, kćeri, bratom, sestrom i rodbinom. Imao si neizmeran broj očeva i majki, supruga i dece u prošlosti. Došao si sam na ovaj svet i otici ćeš sam. Ništa te neće pratiti osim tvojih sopstvenih postupaka. Ostvari se u Bogu. Svim jadima će doći kraj.

Kad si okružen prijatnim ili bolnim dešavanjima, koja remete tvoju ravnotežu, ostani nepokolebljiv kao stena i primaj staloženo sve što dolazi. Budi uvek dobro raspoložen, smej se i smeškaj. Kako tmurni i tupi um može da promišlja o Bogu? Potrudi se da budeš uvek srećan. Sreća je tvoja prava priroda. To je zove dobro raspoloženje, vedrina ili veselost. Taj vedri duh moraju svi aspiranti da neguju.

Održi svoj um umerenim odnosno u srećnoj zlatnoj sredini. Ne dopusti da se um zaleće u preterivanja. Ljudi umru od šoka, bilo u teškoj depresiji ili u preteranoj radosti. Ne dopusti da se u umu iznenada javi *udharša*. To je veselje najvećeg stepena. Um uvek ide u krajnosti, ili u krajnju depresiju ili u krajnju radost. Krajnosti se sudare. Krajnosti izazivaju reakcije. Um nikako ne može da bude smiren u krajnjoj radosti. Neka um bude veseo, ali smiren.

Ovaj svet je varljiva pojava. Um i čula te svakog trenutka varaju. Pobrkao si bol sa zadovoljstvom.

Nema ni malo zadovoljstva u ovom čulnom svetu. Okani se te samožive borbe i planova da se zgrne bogatstvo. Koračaj pravo ka onom koji povlači konce na igračkama-ljudima od krvi i mesa,

prema onome ko održava ovu veliku predstavu. Samo u Njemu ćeš pronaći trajnu sreću i nepresušnu radost. Sjedini se sa Njim praktikujući svakodnevno meditaciju i đapu. ☸

## Razvijajte vrline

Razvijajte sreću. Kako to može da se radi? Činjenica je da sreća sama proističe iz života punog vrline i dobrote. To vam divna nauka Joge poručuje. Ne može biti sreće bez vrline. Želim da naglasim da ja ovim ne držim propoved. Samo vam iznosim činjenicu života.

Razvijajte dobre osobine i bićete srećni.

Svami Šivananda

# Vera

***iz učenja Svami Šivanande Sarasvatija***

(*Yoga Magazine, april 2005.*)

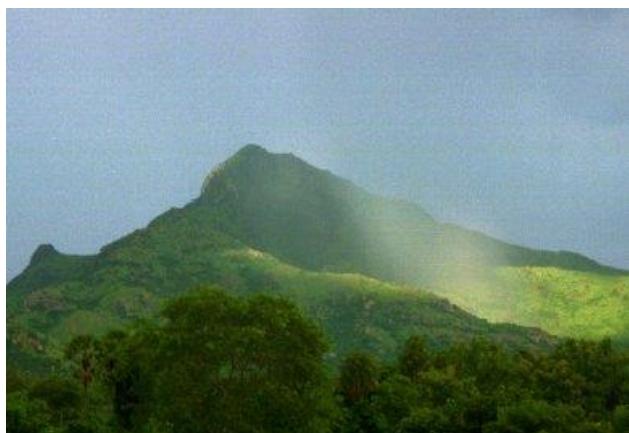
**V**era je redak cvet od neprocenjive vrednosti. On mora da se neguje u vrtu svog srca i svakodnevno zaliva vodom iskrenosti. Korov sumnje i strepnje mora da se potpuno iskorenji. Onda će vera pustiti duboke, snažne korene, procvetati i doneti plod predanosti.

Vera može planine da pomeri. Vera može da čini čuda. Vera isceljuje i stvara. Vera je reflektor koji pomaže u pronalaženju Boga. Vera slabe čini jakima, a plašljive hrabrima. Vera nemoguće čini mogućim. Vera vam može dati mir, unutrašnju duhovnu snagu, radost, slobodu, besmrtnost i blaženstvo.

Vera je najdragocenija stvar na svetu. Čak i najveći racionalizam ima veru negde u svojoj pozadini. Čak i najveći filozof ima veru kao svoje uporište. Nikakav intelektualizam neće na dobro izaći ako ga ne podržava vera. Ceo svet počiva na veri i vođen je verom.

Ne možemo dokazati postojanje Boga bez vere u Boga. Bog je samo stvar vere, koja je rezultat samskara, mentalnih utisaka iz prošlosti. Vera je vođena utiscima dela učinjenih u prethodnim rođenjima i sadašnja vera je bliža ili dalja od istine zavisno od toga koliko se napredovalo u duhovnom razvoju.

Ne slušajte glas uma. Ovaj glas će vas zavarati. Sledite glas svoje duše. Taj glas će vas uzdići i povesti do cilja. Napustite sve vrste pogrešnih predstava, praznoverja i ideja o nemogućem. Čvrsto se držite vere u božanske mogućnosti. Stalno se trudite da živiti u božanskom.



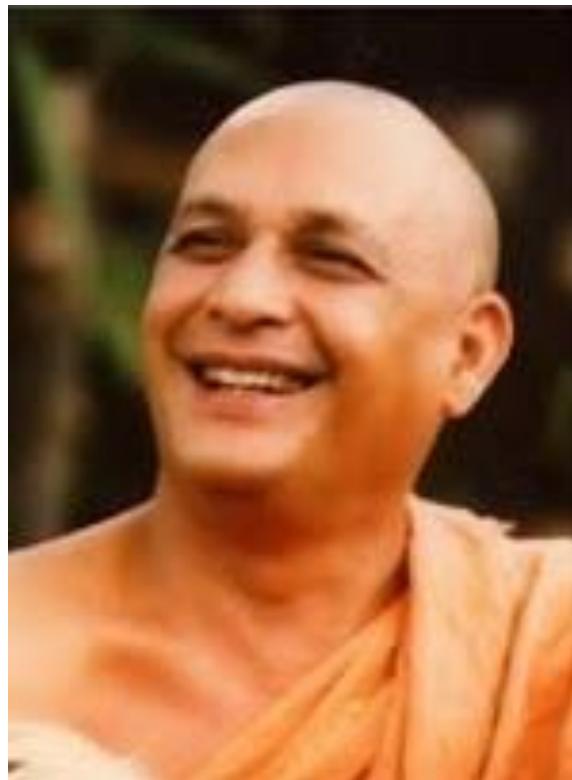
Slepú veru treba zameniti racionalnom, razumnom verom kroz razvijanje razumevanja. Bhakti, predanost, je razvijanje vere. Gjana, samospoznaja, je razvijanje bhakti. Vera vodi do vrhunskog iskustva. U šta god čvrsto verovali, vi ćete to da doživite i da to postanete. Ceo svet je proizvod jedne imaginacije ispunjene verom. Ako nemate veru u svet, svet ne postoji. Ako nemate vere u senzualno zadovoljstvo, nećete uživati. Ako nemate poverenja u Boga, nećete nikad doći do savršenstva. Pogrešno verovanje čak može pretvoriti postojanje u nepostojanje. Vera je neophodna za duhovnu sadhanu.

Vera je na prvom, a razum i rezonovanje na drugom mestu. Vera je život, a sumnja je smrt. Razum je nemoćan da spozna Boga. Samo vera vodi čoveka do Boga. Onaj koji ima veru, ima sve. Onaj ko nema vere, nema ništa. Imajte snažnu, nepokolebljivu veru - u kojoj meri budete imali veru, u toj meri ćete imati postignuća. Vera nam Boga približava, a rasuđivanje ga odvodi daleko od nas. Vera nije slepo verovanje, ona izrasta iz mudrosti srca.

Često nas Bog testira najtežim iskušenjima. Ali, da li to znači da je On neobziran i da nije dobar? Da li to znači da On ne haje za naše molitve? Očigledno ne. To je samo test koji aspirant mora proći. Vera možda još nije dovoljno jaka i srce i um možda se još nisu pročistili. Kako aspirant

može ojačati svoju veru? Kako može pročistiti um i srce? Samo kroz iskušenja i stradanja. Baš kao što se zlato pročišćava prolaskom kroz vatru i proces topljenja po nekoliko puta, tako i srce mora postati čisto i vera nepokolebljiva tako što se prolazi kroz teška iskušenja iznova i iznova.

Bez vere nije moguće postići nikakav napredak na duhovnom putu. Ne možete ostvariti cilj života s verom koja se na svakom koraku poljulja. Morate da imate jasan ideal pred sobom za koji živate, inače ćete biti kao bez glave, stalno depresivni i negativni. Steknite prvo razumevanje pre nego što poduzmete neki korak. Vera u Boga, vera u sebe, vera u gurua, vera u mudra učenja, vera u sve ono što je dobro i plemenito - to je srž i sok života. 



# Naham karta Hari karta, Hari karta hi kevalam

***Svami Nirandanananda Sarasvati***

(*Yoga Magazine, juli 1999.*)

Molim vas da nam objasnite izreku „Naham karta Hari karta, Hari karta hi kevalam”. Kako možemo da je usvojimo u svom životu?

Značenje „Naham karta Hari karta, Hari karta hi kevalam” je veoma jednostavno. To je znanje, mudrost da ti nisi onaj koji misli, već da neko drugi vodi tvoje misli. Ti nisi taj koji dela, neko dela kroz tebe. Ti nisi taj koji nešto radi, neko kroz tebe radi. Taj koji deluje kroz tebe je kosmičko sopstvo, Hari.

To je znanje jednog gjanija, to je osećanje bhakte i to je život osobe koja deluje. Međutim, prvo se mora steći znanje o svom identitetu. Izgleda da niko ne poznaje svoj identitet. Da biste ga otkrili morate da postavite sebi pitanje: „Kakva je moja priroda?”

Nije potrebno da posebno uvodite „Naham karta” u svoj život, kao što nije potrebno da uvedete ljubav. Ono je već тамо, то је природна ствар. Да ли је потребно да примите у себе храброст? Не, она је по природи већ у вама. Слично томе, sposobnost da razumemo „Naham karta” dolazi sasvim prirodno kada neko postane drašta, posmatrač ili svedok. Drašta ne znači da ste svesni svoje sposobnosti da budete posmatrač

dvadeset-četiri sata na dan. Drašta označava onoga ko to iskustvo ima. Drašta se ispoljava na polju svesnosti i vi ste u stanju da to vidite, to nije neka reakcija.

Stanje san-jam (sanyam) je stanje drašte. Biti drašta je tehnički gledano sasvim prirodna stvar. To je stanje kada se neko potpuno predra. Kada vodite svoj život sa stavom predaje. Ovo je veoma korisno i stvarno iskustvo, jer u momentu podavanja mi se odričemo svojih ličnih stvari i ciljeva. To je bhakti joga, živeti bez ličnih namera, kao što je živila Mirabai. Kada se svesnost razvije, čovek mora da odustane od nekih stvari. Mora da postoji svesnost o interakcijama u životu, i dobro i loše mora da se posmatra. Ne treba da pokušavate da budete savršeni u ovome. Polako, sasvim polako, čovekov um, njegovi stavovi i njegove misli će se razvijati i usavršavati. To je preduslov da bi se razumelo stanje predaje.

O stanju predavanja ne može da se priča na nivou racionalnog uma, jer racionalni um uvek vidi razliku: ti i ja, ja i ti, dualnost. Racionalni um uvek

sve vidi podvojeno. Do ovog momenta racionalni um nije sagledao celoviti um, jedinstveni, nepodeljen um, a za to je potrebno da postanete malo iracionalni. Biti iracionalan je odustati od privlačne moći toga da se bude racionalan, a zatim sledi prihvatanje, znanje, shvatanje i kretanje napred u stanju sreće, zadovoljstva, blaženstva i mira. To postaje čovekova priroda.

Međutim, ovo zavisi i od toga koja karma se manifestuje u vašem životu, jer se različite karme ispoljavaju u različito vreme. Neke karme utiču da se vaš način življenja ili vaša uverenja promene na mesec dana, i vi odjednom shvatite da to što ste radili je bio jedan eksperiment koji je unapredio razumevanje. Nekad karme imaju uticaj na više godina, nekad ostaje za ceo život. Čovek nikad nije gospodar svoje sudsbine. Koja se karma ispoljava u dato trenutku i šta utiče na vas i na koji način, niko ne može reći niti garantovati. Ukoliko počnete da razmišljate o samo jednom aspektu, blokiraćete se. Ako počnete da razmišljate o ljubavi, zaglavice se u ljubavi. Ako razmišljate o besu, ostaćete u besu. Ako razmišljate o depresiji, zablokiraćete se u depresiji ili njenoj suprotnosti – oduševljenju i visokoj sreći. To se upravo dešava u vašem životu. Zar niste padali u depresiju i uzvisili se do najviših momenata sreće? Od vrha do dna. Uzrok i posledica.

Karme odlučuju kakvo će nam biti zdravlje i da li ćemo biti bolesni. Neki ljudi imaju ozbiljne probleme sa zdravljem dugi niz godina. Neki ljudi

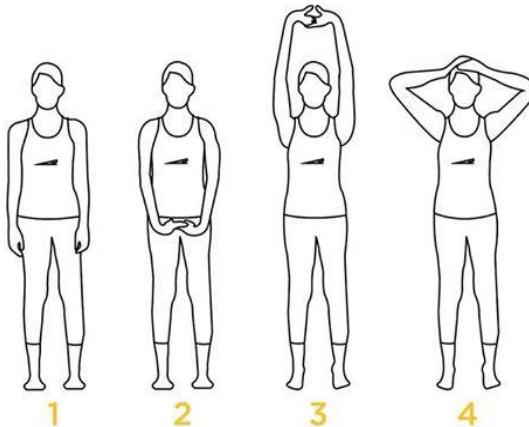
mogu imati averziju prema jakoj svetlosti ili glasnim zvucima. Karme se takođe ispoljavaju kroz različite vrsta odbojnogst koje neko može da ima. Opet neki ljudi preteruju u hrani. Jedenje je njihova velika sklonost i vrhunac sreće u njihovim životima.

Mi svi imamo lično iskustvo nekog vrhunca. Karma je ta koja vas dovodi do vrhunca a onda se ona promeni i istovremeno tada dolazi do promena u vašem načinu življenja – što se ogleda u sazrevanju, sticanju nešto boljeg razumevanja, nešto više mudrosti. Naravno, uz lični trud vi možete ojačati pred nepovoljnim okolnostima. Možda ih nećete savladati, ali ćete postati mnogo snažniji, postaćete mnogo snažnije biće.

„Naham karta Hari karta” je sastavni deo života i ne možete ga izbeći. Opet, na samrtnoj postelji, u poslednjem momentu života na planeti Zemlji, poslednjem momentu pre nego što napustite telo, iznenada dolazi do realizacije da je sada kraj svim iskustvima i da je smrt ono što sledi. Tako da čak ni u životu ne postoji kontinuitet. Postoji početak fizičkog tela i fizičkog delanja, postoji kraj fizičkog tela i fizičkog delanja. Postoji početak mentalne interakcije u životu i kraj mentalne interakcije. Oba vam pričinjavaju i sreću i patnju. Ograničen je prostor duhovnog sveta koji ono osvetljava. To je tako i čovek mora da prođe kroz to. 

Ganga Daršan, 12. septembar 1998.

## Moja iskustva u jogi



## Koristi koje joga donosi

***Sanjasi Mahatmananda, Srbija***

Veoma je komplikovano pisati o nečemu što tako duboko prožima nečiji život i što ga, na mnogo načina čini smislenim. Joga, sa kojom sam, na ovaj ili onaj način u kontaktu, već dvadeset godina, jednina je stvarna konstanta u mom životu. Ja nisam jogi u klasičnom smislu te reči, nisam vešt u asanama i pranajamama, nemam potrebnu samodisciplinu...ne poznajem napredne tehnike meditacije...Jedino što imam je vera...ogromna i nepokolebljiva vera. Ta vera se sastoji u tome da su hinduistička božanstva stalno prisutna u mojim mislima, da moje poimanje sveta i poimanje kosmosa direktno proizilaze iz ovog religijsko-filosofskog sistema, kao i u tome da osećam fizičko prisustvo Boga u svom životu.

Kao i većina ljudi, i ja sam, tokom života, prošao kroz najrazličitija iskustva...kroz tugu, depresiju, gubitke, ali i kroz srećne i uspešne momente u porodičnom životu i karijeri...i sva ta iskustva, delio sam sa Bogom. Nekada sam plakao i vatio za pomoći, nekada sam se sa njime u mislio radovao. Ta povezanost i dalje postoji. Svaki značajan trenutak u životu delim sa njim.

Kroz kontakt sa jogom sam iskusio i bogatstvo i dragocenost odnosa sa Guruom. Mnogo puta sam osetio njegovu milost i na tome sam veoma zahvalan. Ona mi je najčešće dolazila kroz neposredne savete koje sam dobijao od svoje učiteljice joge i ti saveti, i njena briga su mi u nekoliko navrata bukvalno spasili život. I danas su

razgovori sa njom nešto što mi je kompas u moru iskušenja koje život donosi.

Ako bi trebao da govorim o neposrednim koristima koje joga donosi, pre svega bih istakao važnost mantri. Od momenta kada sam od gurua dobio ličnu mantru, nije prošao ni jedan jedini dan da je nisam praktikovao. Pretpostavljam da me je mantra, na nekom dubljem nivou nepovratno usmerila ka duhovnoj evoluciji. U svakodnevnom životu, ona me smiruje, daje mojim danima smisao i pojavljuje se spontano u mom umu kada hodam, radim, pred spavanje, u rano jutro...Mantra je ono što me teši i podseća da pripadam nekakvom velikom nedokučivom sistemu koji mi želi dobro. Ona mi je neka vrsta kompasa.

Druga važna praksa u kojoj sam redovan, svakako je joga nidra. Duboko opuštanje i uvidi u neke elemente podsvetnih sadržaja su ono što mi je dala ova čudesna tehnika. Mnoge važne odluke koje sam doneo neposredno posle joga nidre pokazale su se kao ispravne i dobre po mene.

Bavljenje jogom približilo mi je i koncepte karma joge i seve. Upravnjavajući ove prakse odnosno obavljajući svoje životne i profesionalne dužnosti u skladu sa principima karma joge, postizao sam uspehe i harmoniju.

Fantastična iskustva sam imao i boraveći u dva navrata u ašramu. Pre svega to se odnosi na susrete sa Swamiji-jem, i osećaj da sam u njemu dobio, velikog, divnog, starijeg božanskog brata koji lebdi u vazduhu iznad mene i štiti me čak i

kada ja sam nisam sposoban ili čak ne želim da zaštitim samog sebe.

Živeći, makar na kratko, monaškim životom, u blizini gurua, imao sam prilike da se lično uverim u snagu energetskog polja koje se nalazi u ašramu i dobio sam uvid da perspektiva iz koje obično posmatram svoje probleme i život, zapravo nije dobra. Živeći u ašramu, čovek shvati da su njegovi problemi, odnosno način na koji ih posmatra i rešava često potpuno pogrešni.

Još jedna predivna stvar u ašramu je seva. Kao čovek čiji je um najčešće uz nemire, sa velikom ljubavlju, požrtvovanjem i posvećenošću sam se potpuno predavao sevi. Retki trenutci potpunog mira koje sam iskusio u životu su se skoro svi dešavali posle napornih dana provedenih na radu u ašramu. Osim rada samog, predivna stvar bila su i komunikacija i druženje sa ostalim gostima i rezidentima ašrama. Pozitivan duh koji se u sevi razvija, vedrina koja se pojavljuje u ljudima kao i radost što svi pripadamo istom "plemenu", jedan su od najlepših utisaka koje nosim iz ašrama.

Za mene je kontakt sa jogom jedno od najdragocenijih iskustava u životu. Ono me je naučilo da život nema samo dve dimenzije, da su čuda moguća i što je najvažnije da je svako od nas malo dete koje se bolno i teško duhovno budi, ali se ipak budi i ipak postoji nada . Joga je dakle nada i vera i optimizam. Ona je uverenje da nismo sami i da se iza tuge svakako pojavljuje sunce. 

# 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 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 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). 

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---