

Joga bilten

Broj 24, juli 2018.



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](https://www.facebook.com/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.syae.eu

Sadržaj

Guru Purnima	3
Guru Purnima (pesma).....	4
Putešestvije jednog učenika	5
Bhakti joga	7
Bhakti- joga unutrašnje transformacije	9
Prihvatanje	15
Om i Gajatri mantra.....	17
Razmišljanja na temu prakse <i>moune</i>	21
Šta je to drašta?	23
Kako je <i>Satjananda joga</i> ušla u moj život	26

Guru Purnima

27. juli 2018.

„Pun mesec u mesecu ašadu (juli ili avgust) je izuzetno povoljan i sveti dan Guru Purnime.

Postani oličenje prijemčivosti i otvorenosti. Izbaci iz sebe svoj ništavni ego. Sva blaga koja leže u naručju Prirode će postati tvoja. Napredovaćeš i doseći savršenstvo u zapanjujuće kratkom roku. Budi čist i netaknut kao planinski povetarac. Kao što reke teku bez prestanka, mirno i stalno idući ka svome cilju, okeanu, tako isto ti dopusti da tvoj život teče neprekidno prema uzvišenom stanju apsolutne Egzistencije-Znanja-Blaženstva, tako što ćeš usmeriti sve svoje misli, sve svoje reči i svaku svoju aktivnost samo ka cilju.

Mesec sija tako što odražava svetlost sunca. Pun mesec na Purnima dan reflektuje u svoj veličanstvenosti prekrasnu svetlost sunca. On slavi sunce. Pročisti se vatrom nesebičnog služenja i sadhane, i kao pun mesec neka se na tebi ukaže odraz uzvišene svetosti Sopstva.

Jer uzvišeno Sopstvo je jedino što postoji. Ono je duša svih. Ona je u svemu. Ona je suština celoga univerzuma. Ti si ta besmrtna, sveprožimajuća, uvek blažena Duša. Ti si To! Uvidi to i budi slobodan.”

Svami Šivananda Sarasvati



Guru Purnima

Molio sam svog Gurua da mi da snagu da mogu da uspem. Data mi je slabost da bih naučio kako da kroz poniznost postanem poslušan.

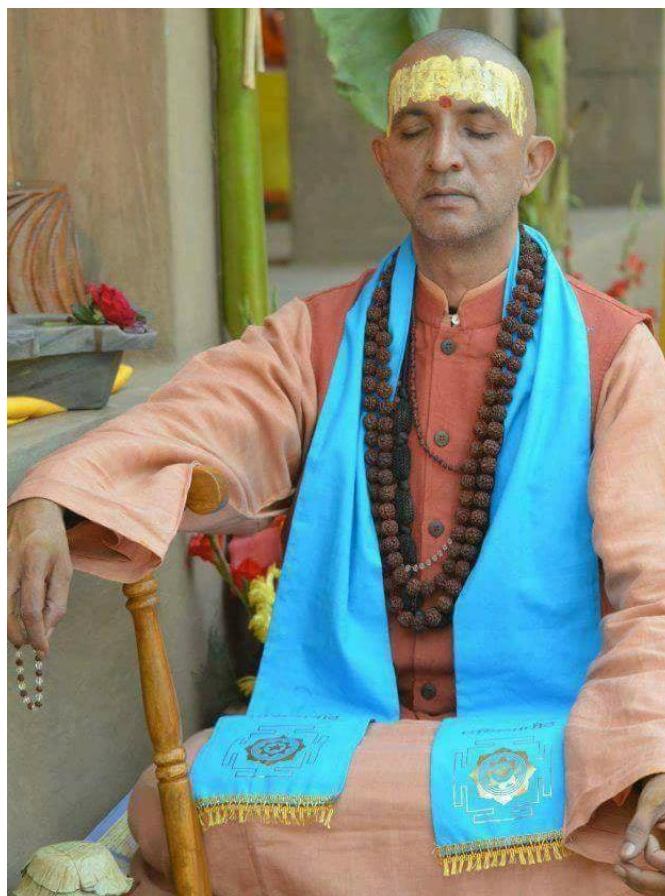
Molio sam da mi da zdravlje da mogu da činim velika dela. Data mi je tuga i bolešljivost da bih mogao da činim bolje stvari.

Molio sam za bogatstvo da bih bio srećan. Dato mi je siromaštvo da bih bio mudar.

Tražio sam moć da bi me ljudi štovali. Data mi je slabost da mogu da osetim potrebu za Bogom.

Tražio sam sve one stvari koje pružaju zadovoljstvo i uživanje u životu. Dat mi je goli život da mogu da uživam u svim stvarima.

Ništa od onoga što sam tražio nije mi dato. Ali mi je dato sve ono o čemu sam sanjao i čemu sam se nadao. Od svih ljudi na svetu ja sam najbogatije blagosloven.



—Svami Nirandananda

„Da bi se guru-bhakti razvila, neophodne su dve osobine: poniznost i poslušnost.“ Svami Šivananda

Putešestvije jednog učenika

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2017.)

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

Guru nije tu da vam planira život. Uloga gurua u vašem životu je da vam omogući da sagledate svoja ograničenja i svoje snage. Uloga gurua u vašem životu je da vam ovesti kako da se nosite sa svojih šest prijatelja: *kama, krodha, lobha, moha, mada* i *matsarja*, odnosno, sa željama, agresijom, pohlepom, samoobmanom, ponosom i zavišću. Uloga gurua nije da sedi sa vama i da vam govori šta treba da radite svakoga dana, svakog meseca, stalno. Guru će vam dati pravac i inspiraciju, a sve preko toga je vaše lično putovanje. Ako uspete, vrlo dobro. Ako ne uspete, opet dobro. Guru će pomoći samo onome ko je spreman za promenu i spreman da postane neko drugi. Sve dok se to ne dogodi, guru neće učiniti nikakav pomak da bi pomogao učeniku, jer na kraju krajeva, ono što treba da procveta i razvije se jeste učenikova snaga. Guru čeka na tu snagu da se ispolji. Tek kada se snaga spolji onda će guru prići i reći: „Sada ću ja da te vodim.“

A do tada, guru će jednostavno biti u prikrajku i sa uživanjem posmatrati igre koje ljudi igraju u svojim umovima. Stoga, uloga gurua nije da vam planira život. Njegova uloga je da vas

inspiriše da otkrijete sopstvenu snagu. Kada uspostavite kontakt sa tom snagom u sebi, tek onda se određeni koraci mogu preduzeti.

Svesnost i prijemčivost

O kojim snagama se tu radi? Prva snaga mora da bude svesnost. Na primer., postoje mnogi u ašramu koji svaki dan čitaju raspored ali ne znaju da mouna počinje u šest sati uveče a ne od pola sedam ujutru. Takav je nivo svesnosti u ljudi. Toliko su svesni ljudi koji prave liste svaki dan a ne mogu da zapamte šta su napisali. Kada je takva situacija šta tu može guru da učini?

Druga snaga je prijemčivost. Ima samo par stvari koje guru može da uradi kada su u nekoga receptivnost i vrata uma zatvorena. Ljudi koji osećaju da će im guru pomoći na ovome putu se zapravo zaluduju. Ako nema prijemčivosti, nema razumevanja, nema svesnosti, onda možete da provedte sa guruom čitavih četrdeset godina svog života a da se ne promenite. Kada je takva situacija, šta tu guru može da učini? Ako vam nedostaju odnove stvari koje čine jedno ljudsko biće,

ako vam fali svesnosti, ako nemate razumevanja, kako onda možete da kažete: „Zbog gurua sam ja ovakav,“ ili „Guru mora da mi pomogne.“ To je jedan izmešten način mišljenja i odraz neuravnoteženog uma. Zašto ne biste prvo pokušali da shvatite šta biste sami vi mogli da učinite da biste poboljšali svoje sposobnosti, svoju svesnost i razumevanje umesto da razmišljate šta bi guru mogao vama

da učini? Kada se osposobite da sami sebi pomognete, vrata će se otvoriti, a ako ne možete sebi da pomognete, onda ma koliko saveta dobijali, vi ih nikada nećete poslušati. Zato, treba da učinite napor da se poboljšate a ne da se pitate šta bi guru mogao za vas da isplanira. Takvo je moje shvatanje. ॐ

20. aprila 2014., Ganga Daršan, Mungir.



„Služite svog gurua pokorno, rado, bezrezervno, radosno, nenametljivo, neumorno i s ljubavlju.“ Svami Šivananda

Bhakti joga

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 2015.)

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

Bhakti je stanje uma. Jedna od definicija pojma *bhakti* je „ono što vas ujedinjuje sa božanskim“, a druga definicija je „ono što vaša osećanja čini blagim, čednim i čistim“. Religija je prisvojila bhakti u vidu poštovanja božanskog, a joga je usvojila bhakti u vidu emocionalnog pročišćenja.

Kristal

Šri Svami Satjananda imao je običaj da pita „Koje je boje kristal?“ On nema boju. On je proziran i bezbojan. Ipak, ako taj kristal stavite na obojenu tkaninu, boja te tkanine će moći da se vidi u kristalu. Ako neko drži kristal na crvenoj tkanini, videće u njemu crveno. Ako neko drži kristal na crnoj tkanini, videće crnu boju u kristalu. Koju god boju stavite iza kristala, ta će se boja videti u njemu. To ne znači da je to boja kristala. On uvek ostaje proziran i bezbojan, a u sebi reflektuje boju i oblik svega sa čime dođe u kontakt.

Isto stanje se pojavljuje sa emocijama u vaše životu. Emocija je takođe prozirna kao kristal. Ona je bezbojna. Kada osećanje dođe u dodir sa čulnim objektima, boja čulnih objekata će se ogledati u vašem osećanju. Ugledate li svežanj novčanica na zemlji dok hodate, pohlepa će se razviti u umu. Misao koja se javlja u umu da je „svežanj novčanica pred vama“ utiče na vaše

emocije. Kroz emociju se ispolji pohlepa i navede vas da podignete svežanj novčanica i uzmete ga sa sobom.

Slično tome, kada vidite svoje dete obuzme vas ljubav. Kada ugledate neprijatelja, javlja se odbojnost. Kada ugledate nekog uspešnijeg od sebe, ljubomora se manifestuje u vašim osećanjima. Misli se jave i one podstaknu osećanja, koja tada još više utiču na misli.

Šri Svamiđi (*Paramahansa Satjananda Sarasvati*, prim. prev.) govorio je da onda kada emocija iz srca poteče prema svetu i čulnim objektima i veže se za njih, tada se emocija ispolji kao pohlepa, mržnja, odbojnost i tako dalje. Kada je ista ta emocija isključena od sveta i usmerena na unutrašnju dušu, njen oblik je tada *bhakti*. Sve dok je protok emocija usmeren na spoljašnji svet, njihov oblik će biti svetovni, a kada emociju počnemo da upućujemo prema unutrašnjoj duši, kada se one preusmere ka unutra, tada poprima oblik *bhakti*. Iz tog razloga, značenje *bhakti* je preusmeravanje osećanja sa materijalnog sveta i njihovo usmeravanje na dušu. To je bhakti.

Učenje Šri Krišne

Dve definicije bhakti-ja su kategorisane kao religiozno obožavanje i kao unutrašnje

pročišćenje. Prema religiji, bhakti je ujedinjenje pojedinca sa Bogom. Joga kaže da je bhakti stanje unutrašnjeg pročišćenja. Postoji razlika između ova dva. Ali bez obzira na tu razliku, oba su ista.

Kada Šri Krišna definiše i objašnjava *bhakti* u Bhagavad Giti, šta kaže u dvanaestom poglavlju? U dvanaestom poglavlju ima dvadeset stihova. Od trinaestog do dvadesetog stiha Šri Krišna definiše i objašnjava bhakti. On kaže da je unutarnja duša oslobođena od ovozemaljskih čulnih objekata, kao i uticaja materijalnog sveta, a u njoj postoji samo smirenost i uravnoteženost.

To je zaista lepo i ovo pitanje se razmatra u osam stihova. Kao o prvoj karakteristici *bhakte* (*posvećenika*) o kojoj Šri Krišna govori, je da „to nije onaj koji peva Božje ime, niti onaj koji peva molitve, niti onaj koji peva kirtan, niti onaj koji samo razmišlja o Meni“. To je jedan tok misli u tumačenju Šri Krišne. Kada Krišna tumači pojmove *bhakti* i *bhakta*, on jasno kaže „*Adveštaa sarvabhutaanaam*“ – „Onaj koji vidi božansko u svemu, onaj koji vidi dušu u svakom“. Možete li vi da vidite božansko u svim bićima? Odgovor je: ne. „*Maitrah karuna eva ča*“ – „Onaj

koji je prijatelj, ko je prijateljski nastrojen i saosećajan prema svima. Onaj koji je oslobođen vezanosti, egoizma i ideje „ja i moje“, onaj koji je oslobođen sebičnosti, koji nije licemer i arogantan, onaj koji je uvek uravnotežen u zadovoljstvu i bolu, koji ne oseća sreću niti tugu zbog zadovoljstva i bola, već je uvek uravnotežen u oba stanja i konačno, onaj u čijem je životu milost izražena kroz ponašanje i karakter – takvo biće, takav posvećenik je Meni drag“.

Na ovaj način u tih osam stihova Šri Krišna objašnjava šta bi bhakti trebalo da bude. Obožavanje Boga jeste jedan vid bhaktija u religijskoj tradiciji. Stanje unutrašnje pročišćenosti je takođe tačno, jer jedino tako pročišćeni možemo usmeriti osećanja prema duši i božanskom koje leži u njoj.

Kada pročitate takav opis bhakti u Bhagavad Giti, slušajući glas Šri Krišne, shvatate da ideja bhakti ne leži u pevanju i hvaljenju Božjeg imena, već je to proces *atmašudhi*, unutrašnjeg pročišćenja i uravnotežavanja osećanja. To je značenje *bhakti* u jogi. ॐ

„Bhakti uništava sam koren želja i sav egoizam. Bhakti uzdiže um do nezamislivih visina. Bhakti je ključ koji otvara odaje mudrosti. Bhakti kulminira u gjani. Nema uzvišenije vrline od ljubavi. Nema većeg bogatstva od ljubavi. Nema više dharمة od ljubavi. Nema veće religije od ljubavi. Jer, ljubav je istina i ljubav je Bog. Ljubav, prem i bhakti su jedno isto.“ - Svami Šivananda

Bhakti – joga unutrašnje transformacije

Svami Nirāṇānānanda Sarasvatī

(Yoga Magazine, februar 2006.)

Zašto kažete da je bhakti joga zapravo psihologija joge?

Bhakti joga se uglavnom definiše kao joga devocije, obožavanja i kontemplacije. Do ovog shvatanja je došlo zbog uplitanja religije u duhovni život ljudi i zadržalo se iz navike. Religije su definisale svoje vlastite metode bogoslužnja kao devociju, a sopstvene metode kontemplacije kao sredstva za komunikaciju sa Bogom. Negde se jeste ideja o obožavanju i jedinstvu sa Bogom poklapala sa konceptom bhakti joge, međutim ako pogledate klasične tekstove i spise, videćete da bhakti joga ne označava devociju, već proces lične, psihološke, intelektualne i emocionalne transformacije, prelazak iz tamasičnog stanja egzistencije u viši kvalitet, u čistije stanje postojanja.

Pre 5.000 godina Šri Krišna je u Bhagavad Giti (*drevni indijski duhovni i filozofski tekst, odeljak epa Mahabharata, prim.prev.*) govorio o bhakti jogi. Kakva bhakti joga je podučavana tada?

*Advaiṣṭa sarva bhutaanaam maitrah karuna eva
ca
Nirmamo nirahankarah samaduhkhasukhah
kṣami.*

Ko nema mržnje ni prema jednom stvorenju, ko je prijateljski naklonjen i saosećajan prema svima, slobodan od vezanosti i egoizma, isti u zadovoljstvu i bolu i ko je milostiv (mi je drag). (12:13)



Da bi neko postao *bhakta* ili satvično biće, prvi uslov je da prevaziđe dualnost uma. Kada budete mogli da vidite jednost u svemu, kada budete u stanju da vidite unutrašnju prirodu svih bića, to je prvo postignuće bhakti joge. Drugo i treće su prijateljstvo i saosećajnost prema svima. Četvrto je prevazilaženje sebične prirode, arogancije i rigidnosti ega i razvijanje nesebične prirode.

Dvanaesto poglavlja Bhagavad Gite daje najjasniju definiciju bhakti joge koja je ikada izložena. Ona prethodi svim verskim, moralnim i etičkim načelima današnjih tradicija hinduizma, hrišćanstva i islama. To je koncept bhakti joge koji je ukorenjen u Indiji i jogičkoj kulturi. Mi obožavanje nazivamo *aradhana*, a ne bhakti joga. Ponavljanje mantr i druge prakse nazivamo *upasana*, ne bhakti joga. Bhakti joga je proces unutrašnje transformacije.

Šri Rama je pre 10.000 godina opisao devet oblika bhaktija. Prvi oblik je biti u društvu pozitivnih, vrljih, duhovnih i dobrih ljudi i izbegavati one koji su negativni i loši: „*Prathama bhagati santanha kara sangaa*” (Ramačaritamānas, Aranjakanda 34.4). Rama je takođe objasnio razliku između dobre i loše osobe: „*Bhićurata eka praana hari lehi, milita eka duhka daaruna dehi*” (Ramačaritamānas, Balakanda 4.4). Dobri su oni koji pripoje vaše srce i um. To znači da sa njima osećate identifikaciju i jedinstvo, „Mi smo dva tela, ali jedan um i jedan duh”. Suprotni njima su oni koji su loši, koji nanose patnju i bol, koji svojim negativnim razmišljanjima, ponašanjem i stavovima mogu da utiču na vas i učine vas slabima.

Sada, da li ovo predstavlja devociju, ili uzeti život u svoje ruke? Da li provodite vreme sa ljudima koji vas podstiču i inspirišu da se uzdignete, ili uživate u društvu onih koji su kritični i negativni? Kroz negativan intelekt nećemo doživeti prijateljstvo ili saosećajnost, već sebičnost. Ukoliko ne vidite jedan duh u svakome, onda ne možete da ispunite prvi uslov bhakti. Iz tog razloga je potrebno da ponovo definišemo naše razumevanje bhakti joge.

Redefinisanje bhakti joge

Bhakti joga radi na unapređenju kvaliteta života, obrazaca ponašanja i razmišljanja, sa ciljem da osnaži satvične i kreativne sposobnosti. Dakle, bhakti joga je joga unutrašnje transformacije. Nije u pitanju joga pevanja Božijeg imena na stranom jeziku, kako je oni koji je ne razumeju definišu. Svakako nije ni joga devocije na način na koji najčešće razumemo devociju. Zapravo to je

joga sublimiranja grube prirode i dostizanja harmonične satvične prirode.

Ukoliko težimo tome da otkrijemo i prosvetlimo sopstvenu prirodu, onda je bhakti način za to, a ne gjana joga, rađa joga ili karma joga. U hatha jogi potrebno vam je samo telo, u gjana jogi samo intelekt, u karma jogi samo čula, a u rađa jogi samo um. Međutim, u bhakti jogu su uključeni i životni stil, ponašanje, razmišljanje, intelekt, osećanja, emocije i društveni učinak. Da bi se bhakti joga usavršila, potrebno je sve udružiti, i životni stil i osobu.

Jedan utikač, dve utičnice

Joga je definisana kao jedinstvo, veza, povezivanje. Uzmite primer dve utičnice i jednog utikača. Jedna utičnica predstavlja jogu, druga predstavlja *maju* (*maja*, *iluzija materijalnog sveta*, prim. prev.). *Maja* utičnica ima potencijal da razdvoji i da stvori iluziju pojave realnosti. Joga utičnica ima snagu i moć da povрати svest iz okruženja iluzije ka realizaciji sopstvene prirode. Zajedno su poznati kao *joga maja*. *Joga maja* je kosmička sila, energija ili snagá, kosmička majka.

Mi smo utikači, svi mi, ti, ja, svi na svetu. Neizbežno, naš utikač je priključen na *maja* utičnicu, i to je naš sadašnji savremeni materijalni život i društveni mentalitet. Savremeni život je život koji vodite danas, a ne život koji ste živeli pre dvadeset, trideset godina. Mentalitet društva je takav da sve više postaje zavistan od tehnoloških čuda. Stvari postaju sve sitnije i sve korisnije, a mi postajamo zavisni na njih.

Buduće generacije neće znati kako su naše dede živeli. Kako su ljudi živeli 1923. godine kada je rođen Svami Satjananda? Kako su živeli pre 120

godina kada je rođen Svami Šivananda? Da li su imali klima uređaje, centralno grejanje, usisivače, višespratne zgrade i motorna vozila? Posle industrijske revolucije i svakako sa današnjom tehnološkom revolucijom, došlo je do toliko dramatičnih promena u prirodnom načinu života čovečanstva da buduće generacije neće više znati šta su napor i borba.

Usled tehnoloških i naučnih dostignuća, okružili smo se komforom i luksuzom, a to znači da nema više kreativne manuelnog rada i borbe za život. Postali smo toliko slabi fizički i mentalno, da svi nosimo oznaku: „Lomljivo, pažljivo rukovati“. Jedan emotivni šamar i mi pucamo. Jedan fizički šamar i mi pucamo. Lako se kvarimo tokom ekstremnih situacija, tokom ličnih i prirodnih klimatskih promena.

Uloga hatha joge je održavanje zdravog tela, ipak, uloga tela je ograničena. Nakon određenog vremena prirodne promene oslabe telo. Ako vežbate jogu, čak i sa osamdeset godina moći ćete da nadmašite, da prestignete i da se izdvojite od drugih ljude iste starosne grupe, ali će se vaša telesna masa, izdržljivost, energija i snaga iscrpljivati. Raspad ćelija počinje od trenutka rođenja. Od rođenja do smrti telo prolazi kroz faze bolesti i starosti. Hatha joga je dobra za održavanje fizičkog zdravlja, ali njena uloga je ograničena.

Odvezivanje pre ujedinjenja – rađa joga

Sada, ako je naš život priključen na *maja* materijalnu utičnicu i želimo da se priključimo na jogu, najpre je potrebno da utikač izađe iz *maja* utičnice. Dakle, prvo treba da se odvijer *vijoga*, odvezivanje, a ne joga. Početak joge je

isključivanje, pomeranje od uticaja *maje*. Kada shvatite ovo, razumećete i rađa jogu. Koje ideje stoje iza pratjahare, dharane i dhjane? To je postupan rad na svom mentalnom ponašanju i ispoljavanju koje možete da osetite, posmatrate, doživite, izrazite i modifikujete.

Dakle, kada se kaže da se rađa joga bavi umirivanjem *vritija*, modifikacija i uznemirenosti uma, to znači da se utikač koji je uključen u utičnicu *maje* pomera. Kako se utikač izvlači, um prolazi kroz nivoe odvezivanja. Dolazi do odvezivanja od nepotrebnih čulnih iskustava i izraza i pomicanja ka uravnoteženijem i mudrijem ponašanju. Sa egocentričnih očekivanja prelazimo na nesebično delovanje. Rađa joga predstavlja jogu koja omogućava osobi da se povuče od negativnih uticaja čula i čulnih iskustava, da bi um postao slobodan.

Rađa joga igra važnu ulogu u odvezivanja uma od objekata njegovih grubih, vezanih, posesivnih odnosa, odvezivanja od lično-orijentisanih očekivanja i od potrebe za ličnim zadovoljstvom na uštrb drugih ljudi, okolnosti i situacija. Rađa joga omogućava da budemo svedok tokom procesa samoisključivanja, ali opet i ona ima ograničenu ulogu.

Šunjata

U našem pristupu moramo jasno znati šta će biti naša uloga i veza sa jogom. Vi možete da budete učitelj hatha joge ceo svoj život, da okrećete i uvrćete svoje telo na hiljade različitih načina i da budete zadovoljni koliko ste savitljivi i fleksibilni. Hatha jogu možete da radite pred drugim ljudima ili sami u svojoj sobi i živite 80, 90, možda 100 godina. Ali u celoj šemi joge, hatha joga je kao biti

zadovoljan životom, potpuno svesni da možete da napišete slova A, B, C, D, možda na više različitih načina, ali da ne znate kako da ih sklopite u reči.

Možete biti rađa jogi tokom celog života, misleći da je *samadhi* ili prosvetljenje cilj. Ali jogička tradicija govori o još jednoj etapi između, a to je *šunjata*, praznina. To je kao automobil u „leru“, u praznom hodu. „Ler“ predstavlja jednu oblast u kojoj postoji potpuni prekid između prve, druge, treće, četvrte, pete brzine i rikverca.

Nakon prekida veze sa *majom*, kada utikač izađe i priključi se u joga utičnicu, u tom trenutku nastupa praznina, *šunjata*. Mnogi ljudi mešaju ovo stanje sa *samadhijem* i u tom stanju gube dodir sa stvarnošću. Ovo nije neka nova pojava. Buda je morao sa tim da se suoči. Rekao je da je *šunjata* apsolutna praznina, gde ste oslobođeni patnje, rođenja, bola, sreće, svega. Ali onda morate ići ka svetlu. Morate imati fokus. Ne možete zauvek da visite ni usred čega, bez ikakve podrške ili pravca, morate se kretati ka svetlu.

Dvostruka namena karma joge

Karma joga vam omogućava da delate, radite na ispravan, pogodan način, bez obzira da li ste uključeni na *maja* ili joga priključak. Karma joga je važna za obe utičnice, jer svako živi karmu. Dok god imate telo, morate proći kroz karmu tela. Svakodnevno morate da urinirate, jedete i pijete, jer je to karma tela. Karma uma su razmišljanje, ambicije, očekivanja, želje, kreiranje potreba od želja, a kada potreba postane snažna, planiranje da se ona ostvari. Karma emocija je želja da budemo voljeni, cenjeni, podržani, potrebni i vođeni. Ove karme morate da živite sve vreme,

ne možete ih izbeći. Pogrešno je reći da možete biti slobodni od svojih karmi tako što nećete biti aktivni učesnik u životu. Dakle, karma joga je važna i za *maja* utičnicu i za joga, odnosno duhovnu utičnicu.

Bhakti u svetovnom životu – maja utičnica

Isto je i sa bhakti jogom. U svetovnoj utičnici, bhakti će vas usmeravati da razvijete odnos svojih osećanja, misli i ideja sa onim što je božansko i transcendentalno. Ja možda mislim na Šivu, vi možete misliti na Hrista, drugi na Krišnu, Devi, Budu ili Mahavira. Neko može misliti na svetlost, neko na tamu. Veza sa tom idejom, uverenjem ili filozofijom daje osobi unutrašnju podršku da preživi životne borbe. Kada u životu ništa ne uspeva, konačno utičište je uvek Bog – „Molim Te, pomози. Nemam nikoga.“ Iz tog osećaja izvlačimo snagu, hrabrost i mir. Dakle, u svetovnom životu, bhakti joga je identifikacija sa predmetom naše kontemplacije.

Verovatno je ovo aspekt bhakti joge koji se meša sa bogoslužjenjem. Svako je slobodan da obožava na svoj način, bilo davanjem cveća, vode ili svetlosti, klečeći, ležeći ili stojeći. Međutim, bez obzira na spoljašnji izraz, unutrašnja potreba je da doživimo identifikaciju i vezu sa tim objektom, simbolom ili idejom koja nam daje snagu kada nam je to najpotrebnije. To je bhakti joga kada smo uključeni u svetovnu utičnicu.

Bhakti u duhovnom životu – joga utičnica

Da bismo promenili i transformisali dualnosti našeg uma, emocija i životnog stila, mi se priključujemo u joga utičnicu. Kada napustimo

maja utičnicu i naš novi životni utikač se nađe u utičnici joge, tada bhakti joga postaje prava joga u svakom pogledu. Dok god smo priključeni na *maja* utičnicu, prisutna su sva čula, telo, um, uslovljenosti, samskare, ideologije i kulturni uticaji.

Kada se priključimo na duhovnu utičnicu, bhakti joga ima drugačije obličje. Ovo možemo videti u učenjima Svami Šivanande i Svami Satjanande. U Ganga Daršanu (*Ašram Biharske škole joge u Indiji, Mungiru*, prim.prev.) i Đoti Mandiru (*Hram u Ašramu*, prim.prev.) ne postoje slike bogova i boginja, samo đoti, svetlost. Iako pripadamo tradiciji Šiva sanjase, ne postoje spoljni oblici Šive, jer verujemo da je bhakti joga joga transformacije, a ne devocije i obožavanja.

Kada isključite materijalni način života koji je savremen, kakav ćete životni stil voditi? Kada se vaš životni priključak poveže sa joga utičnicom, to će morati da bude jogički način života, a ne savremeni koji je široko prihvaćen. To će morati da bude jogički životni stil jer ste se povezal sa jogičkom utičnicom. I dalje ćete voditi vaš novi način života kroz akciju, u razmišljanju, ponašanju, izražavanju čula i mentalnih i emocionalnih obrazaca.

U joga utičnici osoba razvija jasnu viziju, tako da može automatski da razluči i odbaci ono što je negativno i pogubno za razvoj njenih kreativnih sposobnosti. Ako se ispred vas postavlja tanjir sa sveže napravljenim slatkim sutlijašem i tanjir sa mesec dana ustajalim, automatski ćete izabrati onaj sveži i bez razmišljanja odbaciti ono što je pokvareno. Mnogi brinu o tome šta će morati da odbace ili čega će sve morati da se odreknu, međutim to se dešava spontano i prirodno.

Dakle, prvi korak duhovne bhakti joge je biti u društvu dobrih ljudi i izbegavanje onih koji su pokvareni, kao što je objasnio Šri Rama pre 10.000 godina, a Šri Krišna pre 5.000 godina.

Transformacija življenjem na jogički način

U savremenom dobu imamo primer Svami Šivanande i Svami Satjanande, koji kažu da kada je osoba bolesna, Bog u toj osobi je bolestan. Kada je osoba gladna, Bog u toj osobi je gladan. Kad je osoba srećna, Bog u toj osobi je srećan. Šta ovo znači? Vedanta kaže da postoji jedno sunce ali će se odraz sunca na brojnim jezerima razlikovati. Na isti način, Bog je jedan, ali odraz Boga je u svakom biću drugačiji. Deset osoba imaće deset različitih odraza istog velikog duha.

Sposobnost da u svima vidite postojanje tog duha se razvija kroz bhakti jogu. Kada gledate u osobu vi možete da vidite lepotu ili ružnoću, možda ne samo fizički, već nečija priroda može da bude nežna, spokojna, živopisna i privlačna, a neko može da deluje uznemireno i rasuto, decentrirano i neuravnoteženo. Međutim kada u svakome možete da vidite iskru božanstva, vaš fokus više nije na telu, boji, starosti, polu, umu, kulturi ili religiji. Ako ljude poistovećujete sa ovim različitim kalupima, onda ste se vratili u obični priključak. Ali u joga, odnosno duhovnoj utičnici, ono što se doživljava je iskra božanskog duha.

U Ramajani postoji divan pasus koji opisuje Ramin ulazak u prostoriju u kojoj su sedeli svi kraljevi. Svi su Ramu pogledali različitim očima i svako ga je drugačije doživeo. Majke su ga videle kao bebu, kraljevi kao njihovog cara, demoni kao njihovog razarača, mladi u kraljevstvu kao njihovog druga i prijatelja, jogini kao ovaploćenje

mira, radosti i svetlosti, a mlade devojke kao supruga i ljubavnika. Svaka osoba je imala drugačiju percepciju o Rami.

Različite percepcije postoje i kada je Bog u pitanju. Boga možete da doživite kao mir koji počiva u svakom biću. Boga možete da doživite u svakome u vidu svetlosti ili samogorućeg plamena. U svakoj osobi možete da vidite kvalitet Hirista. U svakoj osobi možete da vidite kvalitet Devi (*Božanska majka*, prim.prem.) i povežete se sa tim kvalitetom. To je životno iskustvo. To je simptom *sidhe*, osobe koja živi jogički stil življenja.

Sidha (siddha) znači „savršen“. Šta je savršenstvo? Koja se ideja savršenstva odnosi na čoveka? Da li je beba savršena? Da li je odrastala osoba savršena? Kada čovek biva savršenim bićem? Savršenstvo znači da je punoća svakog trenutka proživljena do optimalnog kapaciteta i da osoba može da proživi svaki trenutak. To je ideja koja stoji iza jogičkog načina življenja – živeti

sa svesnošću, sa razumevanjem i sa pozitivnim osobinama koje međusobno deluju u čitavom procesu evolucije i razvoja. Ovaj prvi korak ka bhakti jogi okuplja ideje Šri Rame i Sri Krišne, Svami Šivanande i Svami Satjanande.

Joga maja je kosmička energija ili šakti sa dve komponente, joga i *maja*. Odvojite se od *maje* i povežite se sa *jogom* - to je pomeranje. Dakle, početak joge je odvajanje, disocijacija od *maja* utičnice. U srednjem delu puta joge je *šunjata*, praznina. Kraj joge je svetlost, blistavost, savršenstvo. Od toga trenutka bhakti počinje da prevladava našim ponašanjem, ispoljavanjem, a takođe i načinom života. To nije način života bogoslužjenja, već način života koji se povezuje sa svime - prirodom, ljudima, čitavim univerzumom - i postati jedno sa tim. ॐ

-Ganga Daršan, 8-9. decembar 2005.

„Učeništvo se ne meri količinom ljubavi ili predanosti koju učenik oseća prema svom guruu, već prema tome koliko je svoju energiju uskladio sa energijom gurua. To je pravo učeništvo.“ - Svami Nirandhan

Prihvatanje

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2016.)

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

Dobro raspoloženje, osećaj lakoće i sreće je odraz stanja uma koje je poznato kao **prihvatanje**. U poslednje vreme se u društvu, političkim i društvenim krugovima i medijima, dosta govori o rastućoj netoleranciji i neprihvatanju drugih ljudi. Netolerancija i neprihvatanje se javljaju kada se ne poistovećujete sa drugim ljudima, već samo sa samim sobom. Netolerancija je ispoljavanje sebičnosti, samoživosti i usmerenosti samo ličnim porivima i ciljevima.

Čaša mleka

Prvi korak je tolerancija a prihvatanje je krajnji. Možete tolerisati nekoga a ne prihvatati ga. Pa ipak, kada nekoga prihvatite onda ne postoji ništa više i dalje od toga. Kada vaše dete vrišti, da li ga tolerišete ili prihvatate? Kada neko tuđe dete vrišti, da li to tolerišete ili prihvatate?

Kultura ljudskog društva se u osnovi bazira na razvitku, napretku i rastu u sferi materijalnog po principima tolerancije i prihvatanja.

Da je ljudsko društvo plemensko i da smo svi izolovani, vođeni netolerancijom i neprihvatanjem, čovečanstvo bi do sada izumrlo.

Ne bi nas bilo. Različita plemena, grupe ljudi, razne kulture su primenjivale integrisanje kada su bile potrebne podrška i pomoć. Tolerancija i prihvatanje su uvek bili suština rasta i napretka ljudske civilizacije.

Kada su prvi Persijanci došli u Indiju, pristali su na obale Guđarata. Prvo su poslali molbu

kralju da im pruži azil i zatražili su neko mesto za život. Kralj im je poslao čašu punu mleka i rekao glasniku: „Daj ovo vođi.“ Persijski vođa je pogledao čašu punu mleka, uzeo malo šećera i promešao. Onda je rekao, „Vratite je vašem kralju.“ Kralj je dobio čašu, probao mleko i rekao: „Dobrodošli.“



To je bio jedan jednostavan gest, ipak, u ovom događaju čaša puna mleka je značila izjavu: „Ovde nema mesta za vas. Mi smo već puni.” Međutim, Persijanci su uzeli malo šećera, promešali i rekli: „Ne brinite. Mi ćemo se uklopiti i vi ćete nas prihvatiti. Postaćemo jedno.” I postali su jedno, i jedno su i dan danas. To se zove prihvatanje, a ne tolerancija.

Budite budni na znake upozorenja

Prihvatanje je kada postanete jedno sa idejom, okruženjem, mislima i sa svime što vam omogućava da rastete i da se uzdižete. Neprihvatanje ukazuje na suprotno, ono vam oduzima šansu za rast. Prihvatanje stvara osnovu za rast.

Tolerancija čini da iskažete svoju individualnost. Ispoljiti individualnost znači da dvoje ostaje dvoje. Sa prihvatanjem, dve odvojene individualnosti postaju jedno.

Kad god dođe do sukoba, to je bilo zbog nedostatka tolerancije i neprihvatanja. Ovo je

jasan pokazatelj da tolerancija i prihvatanje vode harmoniji. Kada postoji sklad tada postoji bolja mogućnost i prilika da se ljudi fokusiraju na njihov rast, napredak i razvoj. U borbi je teško naći ravnotežu, kada se borite na mnogim frontovima za vaše mentalno, ideološko, ekonomsko zadovoljenje, ili bilo koje drugo ostvarenje da tražite.

Lakoća i radost su znaci da postoji prihvatanje. U stanju kada se nešto ne prihvata, nema osećaja lakoće i nema radosti u životu. Ljudi jednostavno motre druge ljude. U stanju neprihvatanja, dolazi do odvojenosti i neučestvovanja, ne saosećanja. U prihvatanju dolazi do potpunog stapanja.

Tbog toga treba posmatrati tu rigidnost uma i posmatrati prirodu uma. Kad god naiđete na bilo koju situaciju koja ukazuje na porast netolerancije i neprihvatanja, u umu bi trebao da se oglasi alarm koji vam govori: „Ja nisam na pravom putu, nisam na pravom putu.”

—8. novembar 2015., u Ganga Daršanu, u Mungiru ॐ

„Ako želite da u svom domu napravite atmosferu ašrama, onda pretvorite svoj dom u ašram. Ako to ne možete, onda pokušajte da sami postanete hodajući i živući ašram, gde ste u miru sa samim sobom i u vama se ne vode ratovi i konflikti, u kome ste u stanju da se suočite sa svim situacijama uravnoteženog uma i gde možete da očuvate svoj duhovni identitet i kada ste okruženi materijalnim privlačenjima.”

Svami Nirandanananda

Om i Gajatri mantra

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juni 1980.)

Prema nauci o mantrama postoji četiri vrste zvučnih talasa - stojeći talasi, reflektujući talasi, oscilirajući talasi i transcendentalni talasi. Mantra Om stvara sve ove zvučne talase. Om je kombinacija tri zvuka „A”, „U” i „M”. „A” formira stojeći talas, „U” reflektujući talas i „M” oscilirajući talas. Četvrti zvučni talas, budući da je transcendentalan, izvan čula sluha i govora, stvara se meditacijom na Om u centru srca.

Kada se povučete iz spoljašnjeg sveta čula, postajete svesni visoko frekventnih talasa koji su konstantni, bez prekida. Obični talasi imaju prekide. Kada pevate mantru Om, njen početak i kraj su momenti kada se zvučni talas prekida. Ali kada je vaš um u transcendentalnom stanju, dosežete do visokih zvučnih frekvencija koje nemaju prekid, konstantne su.

Prva tri zvučna talasa pripadaju trima dimenzijama ljudske svesti i međusobno su povezani. „A” predstavlja budno stanje ili stanje svesti u kojima je svesnost usmerena na aktivnost čula. „U” predstavlja stanje sna ili podsvest. „M” predstavlja dubok san ili nesvesni um. Četvrti

talas predstavlja beskonačnu dimenziju svesnosti koja je izvan uma i čula. Zato možemo reći da Om ima četiri temelja: čulni svet, mentalni svet, ovozemaljski svet i krajnje stanje.

Rasplamsati kreativnu moć



Po Vedama je Om prva i glavna mantra. Ona nema značenje ni formu i smatra se da je to kreativna snaga univerzalnog uma. Koncept univerzalnog uma je nama teško shvatiti. U starim spisima se naziva *hiranjagarbha* i poredi se sa jajetom. U centru tog jajeta je početna tačka odakle zvuk nastaje. *Nada* doslovno znači zvuk, ali u ovom slučaju se misli na izvornu tačku zvučnosti. Ova tačka je transcendentalna tačka gde zvuk Om nema formu niti oblik. Nema vibracije, nema ritam (puls), nema zvučnog talasa, izgleda kao da vlada potpuna tišina u kojoj leži potencijal. Može da se zamisli kao totalna neaktivnost.

Na suprotnim polovima ovog kosmičkog jajeta nalaze se dve sile, to su vreme i prostor. Prostor je sila pozitivne energije, a vreme, negativne. Bilo da mantru Om izgovarate naglas ili je mentalno ponavljate, ove dve psihičke sile poprimaju polarizovano stanje i teže da se lansiraju ka

centru jezgra, da se spoje. Kada se dogodi spajanje, nastaje eksplozija sile koja se manifestuje kao kosmička kreacija. Zato mantra Om predstavlja kreativnu silu, tačku u kojoj se spajaju vreme i prostor i gde se beskonačnost razbija na mnoštvo beskonačnosti.

Mantra Om se piše na poseban način. Mnogi je nose oko vrata, ugraviranu na privesku ogrlice. Sačinjena je od četiri krive linije iznad kojih je polumesec sa *bindu* ili tačkom. Bindu je centar ili žižna tačka Oma. Svaka od linija predstavlja po jedan aspekt beskonačnosti: vreme, prostor, materiju i transcendentalno. Zato, Om pored duhovne moći u sebi ima još jednu silu poznatu kao *prakriti* ili priroda.

Jogini meditiraju na simbol Om da bi povećali duhovnu i mentalnu snagu u sebi. Postoje dva načina ispoljavanja te energije. Jedna je postignuće na materijalnom planu, a druga je transcendentalnost, rast na duhovnom planu. Om je veoma moćna mantra za postizanje transcendentalnog.

Gajatri

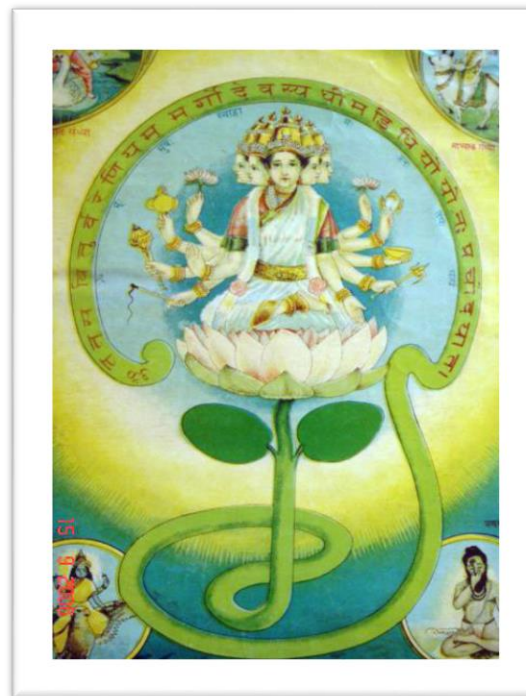
Om je prva mantra koja, nadograđena i proširena, čini Gajatri. 24 sloga koji sačinjavaju Gajatri su:

Aum bhur bhuvah svah
Tat savitur varenjam
Bhargo devasja dhimahi
Dhijo jo nah pračodajat

Od 24 sloga Gajatri nastale su najstarije knjige poznate čoveku, Vede. Gajatri je simbol ljudske duhovne svesnosti, koja ima tri stadijuma - vreme

kada se budi, vreme kada je u potpunosti sazrela i vreme kada ulazi u večnost. Izlazak sunca, svitanje, simbolizuje duhovni život, a zalazak sunca sumrak, simbolizuje potpunu svesnost. Kada nema sunca, ni svetlosti, po Bibliji to je tamna noć duše, za hinduiste to je Šivaratri, tamna noć Šive.

Gajatri treba praktikovati u svitanje. U početku mora da se peva naglas, a posle nekoliko godina prakse, može da se ponavlja mentalno. Budući da je ona vedska mantra, peva se na određeni način, sa specifičnim akcentima, a ne kao što se pevaju druge sanskriptske mantre. Prema hinduističkom principu, čisti vegetarijanci bi trebalo da praktikuju Gajatri sa tulusi brojanicama (tulasi mala), a oni koji nisu vegetarijanci, sa



rudrakša brojanicama (rudrakša mala).

Za praktikovanje Gajatri mantre ne postoje ograničenja u ishrani, piću i bračnim odnosima. Jedino pravilo je da mantru morate dobiti od

gurua. Praktikovanje Gajatri mantrе vodi uređenju na duhovnom planu. U isto vreme snažno utiče na telo, um, čula i duhovni život. Kad god praktikujete Gajatri mantru, treba da se koncentrišete na simbol Om, simbol četiri dimenzije ljudskog postojanja: svest, podsvest, nesvesno i super-svest.

Transedentalno stanje dovodi do razvića

Gajatri i Om su podjednako moćne mantrе, ali dejstvo Gajatri nije tako brzo kao što deluje Om. Gajatri je namenjena za masovnu upotrebu i razlog za to je jasan. Ljudska svest se istovremeno prostire na sedam različitih nivoa. Svrha mantrе je da transcendira prva tri polja: fizičko, mentalno i astralno. To znači da mi ne postojimo samo u fizičkom obliku. Postoje duplikati i triplikati našeg postojanja. Zatim postoje tri viša, odnosno duhovna plana, koja vode ka krajnjem stanju.

Kada čovek evoluira, on prevazilazi sva svoja tela, dok ne stigne do sedmog nivoa. Međutim, ljudi koji nisu u stanju da se izbore sa svojim psihičkim ili emotivnim stanjima, gledaće na to prevazilaženje kao na veliki problem. Ne žele svi ljudi da se menjaju, čak i oni koji to žele, možda nisu spremni.

Transcendentalnost je vrlo nepraktična stvar, ako se prethodno ne razjasne i shvate prva tri polja svesti. Ljudska inteligencija ima razna stanja koja se neminovno reflektuju na naš svakodnevni život. Prepoznavanje, percepcija, rakapitulacija i još mnogi drugi oblici inteligencije moraju prvo da se razvijaju, pa tek onda možemo da mislimo na transcendentalnost. Vede su vrlo jasne i precizne

po tom pitanju. U njima se kaže da je neophodno da čovek transcendira materijalnu svesnost, ali samo pod jednim uslovom; da je prethodno razvio svoju materijalnu svest.

Čitava evolucija prolazi kroz tri različita stadijuma. Najniži stadijum je tamo guna, inercija i potencijalna energija. Sledeći stadijum je rađo guna, ispoljavanje dinamizma. Poslednji stadijum je satva guna, znanje, jasnoća i ravnoteža u silama stvaranja, kreaciji. Ako osoba transcendira prerano, njegova evolucija će stagnirati. Zbog toga Vede imaju veoma precizan koncept. Ego mora biti isključen iz tamo gune. Potencijalna energija mora da postane dinamična i da se ispolji.

Tada je čovek prepun želja, strasti, imaginacije, saznanja, osećanja, srećan je i nesrećan, ima strahove i nesigurnosti, saznaje mnogo toga. Tu je čitava lepeza aktivnosti. Sva naši čulni organi, organi akcije, svi vidovi energije i elemenata u nama opšte u isto vreme, kao da su svi igrači došli da odigraju fudbalski meč. Ništa nije ostalo samo kao potencijal, u stadijumu začetka. Iskustvo i znanje se ispoljavaju u svom punom obliku. Čulni i pokretački organi su u punoj slobodi da se izraze. Um je neprekidno okupiran, konstantno okupiran mislima. Kada nastupi ovaj stadijum potpune aktivnosti, evolucija je u tački rađo gune. U takvom trenutku, pokušaj transcendentiranja svesti ima smisla.

Zbog toga je mantra Om delotvorna samo za nekolicinu, nije namenjena svima. Ali Gajatri mantra deluje na svakoga, zato je pogodna za masovnu upotrebu jer je njena svrha da pokrene proces izražavanja i da osvetli delove svesti.

Bihar Joga Klub

Svest ljudi je u totalnom mraku, kao najcrnja noć pred svitanje. Iz te tamne noći sviće dan, budi se unutrašnje viđenje, unutrašnja percepcija, razvija se svesnost. To je koncept Gajatri mantre. Zato hinduisti uče svoju decu da pevaju ovu mantru posle 7., 8. ili devete godine života. Pre toga nije

im dopušteno da je praktikuju. Kada se ispune sve obaveze i želje u životu i kada se u umu javi vrsta zasićenosti, prestaje se sa Gajatri mantrom i počne se sa praktikovanjem mantre Om. Mantra Om je za jogine, zato što je prečica za postizanje duhovne transcendentalnosti. ॐ



„Reč guru znači otkloniti unutarnju tamu. Guru ne znači učitelj. Unesete sveću u sobu i ona odagna mrak iz sobe. Ako dunete u sveću, ovladaće mrak. Da je u ovoj prostoriji potpuni mrak kad u nju uđete nećete videti nikoga ko je prisutan. Ovde ima pedeset ili sto ljudi ali vi nećete nikoga videti jer vi iako imate oči, nemate svetlost da biste videli. Isto tako ima toliko toga u vama, ali iako imate um da vidite, nemate svetlost. Guru je katalizator, svetlost, koja omogućí da otkrijete razne dimenzije svoga uma i svesti.“

Svami Satjananda Sarasvati

Razmišljanja na temu prakse mounne*

Svami Maitreji Sarasvati, Kolumbija

Od svih praksi koje su nam date, praksa mounne je najteža. Razmišljala sam o svojim vlastitim naporima da praktikujem mounu i kako da je učinim praksom svadhjaje (*svadhjaja je samoanaliza, jedna od praksi rađa joge, jedna od pet nijama, unutrašnjih disciplina rađa joge, prim. prev.*), da ne bude samo disciplina koja se mora poštovati, već i da iskusim svrhu i efekte ove prakse. Usta i jezik su organi koje je najteže kontrolisati i najteže je upravljati njima, kako u pogledu onoga što ulazi u njih tako i onoga što izlazi iz njih.

Ono što izgovaramo je projekcija našeg uma i kada se od nas zatraži da se držimo mounne, naš um se prirodno buni i traži svaki izgovor da izbegne mounu. Neko drugi nam se obrati i mi pomislimo: evo onda i ja mogu govoriti. Mislimo da ono što imamo da kažemo je tako značajno i hitno da ne može da sačeka. Kada nas neko upita

nešto, osećamo da je nepristojno ukoliko ne odgovorimo i plašimo se reakcije te osobe.



U mojoj ličnoj praksi, prva stvar koju sam počela da radim je da posmatram stvari ili događaje koji su učinili da prekinem mounu i da posmatram

nagone u umu koji su me naveli da poželim da progovorim dok se držim mounne. Nekoliko stvari sam mogla da primetim.

Prvi impuls za govorom

Prvi impuls koji sam primetila je u vezi da društvenim i kulturnim navikama. Smatramo da je neučtivo ukoliko ne kažemo „dobro jutro“ ili „laku noć“ ili „kako si?“ u trenutku kada nekoga sretnemo.

Ukoliko moramo da budemo sa nekim zajedno u tišini već nakon 30 sekundi počinjemo da se osećamo nelagodno. Probajte da se vozite u liftu sa ljudima koje poznajete u tišini, pa čak i sa ljudima koje ne poznajete. Prvo se osmehnete i klimnete glavom u ynak pozdrava, ali šta dalje raditi. Morate da oborite pogled i samo mislite da se ta vožnja što pre završi. Doduše, ako vožnja potraje duže od samo nekoliko spratova svi počinju da se opuštaju i umesto nametnute i neprijatne tišine to postaje opuštena i prirodna tišina. Isto se događa ako morate da delite sobu sa nekim. U početku je veoma teško pridržavati se mounne, ali nakon nekog vremena primećujete da zapravo počinjete da vidite i čujete drugu osobu i mimo reči i govora, iza spoljne pojave i izvan sopstvene projekcije. U nemoj komunikaciji mounne mi se zapravo upoznajemo bolje nego u verbalnoj komunikaciji.

Drugi porivi za pričanjem

Drugi impuls je povezan sa sećanjima. Srećemo osobu koju znamo i odmah na površinu isplivaju određena sećanja u vezi sa nečim što želimo ili imamo potrebu da kažemo toj osobi.

Sledeće, počinje ispoljavanje naših čulnih iskustava. Mi doživljavamo nešto i smesta osećamo potrebu da sa nekim podelimo to iskustvo bilo da je dobro ili loše – kakav predivan zalazak sunca, hrana je zaista ukusna, danas je veoma toplo, ona osoba izgleda ovako ili onako – i tako po čitav dan. Međutim, to trenutno komentarisanje nas zapravo sprečava da proširimo svoju svesnost i da produbimo svoje iskustvo.

Uz praksu mounne, kada zaustavimo taj nagon da pustimo u pogon naše verbalno komentarisanje, mi smo u stanju da „izađemo iz naše glave" i doživimo sadašnji trenutak koji tada može da se proširi i produbi – u tišini.

Zatim dolazi i potreba da se stalno ispoljava naš um i naš ego. Ono o čemu razmišljamo, naše mišljenje, ono što znamo i što ne znamo, šta smo uradili, naša sećanja i životne priče. Naši najveći strah u životu nema nikakve veze sa spoljnim svetom ili okolnostima. Naš najveći strah u životu je da budemo sami sa sobom, svojim umom. Najveći izazov i iskustvo sa kojim se teško suočavamo u životu je naš sopstveni um i učinili smo sopstveni um svojim najvećim neprijateljem. Da se ne bismo suočavali sa vlastitim umom moramo da ga projektujemo. Kada je reč o praksi mounne, moramo se suočiti sa sopstvenim umom i trebalo bi to raditi uz prihvatanje, sa ljubaznošću, uz blagost, tako da se sprijateljimo sa svojim umom. Praksa mounne nam dozvoljava da započnemo ovaj proces kojim postajemo svesni svog uma i njegovog sadržaja, misli, emocija, reakcija i sećanja koja čuvamo, nagomilavamo i projektujemo u našim međusobnim odnosima.

Slika koju imamo o sebi

Kroz govor mi takođe projektujemo našu sliku o sebi. Za nas je važno da održimo određenu sliku o sebi. Dok praktikujemo mounu i nismo u mogućnosti da se ispoljavamo i zato se osećamo ogoljeni i ranjivi. To takođe znači da moramo biti sami sa sobom i da se vidimo „bez šminke" i različitih maski koje smo stvorili.

Ljudi koji sede u autobusu ili čekaju na avion na aerodromu nisu međusobno povezani. Čim počnu da razgovaraju jedni sa drugima, stupa na snagu spoljašnja slika o sebi i stavlja se maska, zauzimaju se različita držanja i ponaša se izveštačeno, sve da bi se predstavili svetu onakvima kakvi bi oni želeli da ih svet vidi i kako oni misle da moraju biti i izgledati da bi se uklopili.

Sve ovo se dešava da uopšte nismo ni svesni toga. Mouna zapravo ne znači ćutati, ali pošto je to toliko jak i nekontrolisan nagon ili aktivnost uma, praksa počinje sa spoljašnjom tišinom tako da možemo da počnemo da posmatramo nagon za

govorom i da postanemo svesni šta pričamo i zašto govorimo.

Koliko od onoga što pričamo je neophodno reći? Koliko od toga što kažemo je prikladno ili neprikladno? Koliko od toga što govorimo je konstruktivno i pozitivno ili je destruktivno i negativno? Sa praksom mouna počinjemo da postajemo svesni ovih pitanja i koliko se energije koristi i potroši nepotrebim govorom. Takođe nas dovodi bliže iskustvu i ispoljenju našeg prirodnog sopstva. ॐ

* *Mouna* doslovno znači ćutanje. U stvari je to odmeren govor.

„Mi nismo nastali iz materije. Mi nismo nastali od očevog semena i majčine jajne ćelije. Automobil nije ni vozač ni putnik u kolima. Ovo telo je automobil. Ko je onda putnik? Ko vozi ova kola? Guru je vozač, a vaša duša, atma, je putnik u kolima. Telo je samo prevozno sredstvo. Telo je proizvod majke i oca. Duh nije proizvod majke i oca.“

Svami Satjananda

Šta je to drašta?

Svami Nirandanananda Sarasvati

Drašta je jogički termin koji označava kvalitet i svojstvo uma prožetog svesnošću. Svesnost kao svojstvo uma omogućava da budete svesni sebe. U ovom trenutku vam se možda čini da ste svesni, ali u stvari niste. Od dve milijarde bitova informacija koje vaš mozak obrađuje svakog minuta, kog dela ovih informacija ste zapravo svesni? Veoma malog dela. Od miliona utisaka koje stižu do vašeg uma svake sekunde, kojih informacija ste svesni? Jako malog dela.

Dva lica uma



Možda ste svesni, ali niste posmatrač. Možda ste budan i aktivan učesnik u svetu, ali ne posmatrate. Joga koristi posebnu reč *drašta* da osnači stanje uma koje posmatra samog sebe.

Šri Svami Satjananda kaže da je um rasut, rastrojen, leti na sve strane. Kada sednete da meditirate počnete da mislite: „Moram da kontrolišem svoj um, treba da se umirim, treba da se fokusiram“ i ulažete napor da to

postignete. Šta se tamo dešava? Isti onaj um koji je rasut, rastrojen i uznemiren je i um koji misli: „Hoću da budem stabilan, tih i miran“.

To su dva lica uma. Um ima dve strane, lice i naličje. Zamislite dva lica, naslonjena jedno na drugo, jedno koje gleda u ovom pravcu, a drugo koje gleda u onom pravcu. Kada ste budni, poistovećujete se sa prednjom stranom uma koja gleda ispred, a dok spavate svesnost se poistovećuje sa stranom uma koje gleda unutra, tako da niste svesni šta se spolja događa.

Kažemo da postoje dve strane uma za potrebe razgovora, diskusije i razumevanja iako to nije sasvim precizno. U običnom životu, koristimo lice koje gleda spolja. U meditaciji, zaustavljamo ono što je spolja pomoću pratijahare, i zurimo unutra, u drugu stranu. Zagledamo se unutra i u trenutku kada počnemo da vidimo unutra javlja se svest o tome da „Ja gledam unutra“. To je stanje drašte.

Prava i lažna priroda

U prva tri stiha Patandalijevih Joga sutra piše

Atha jogah anuśasanam.

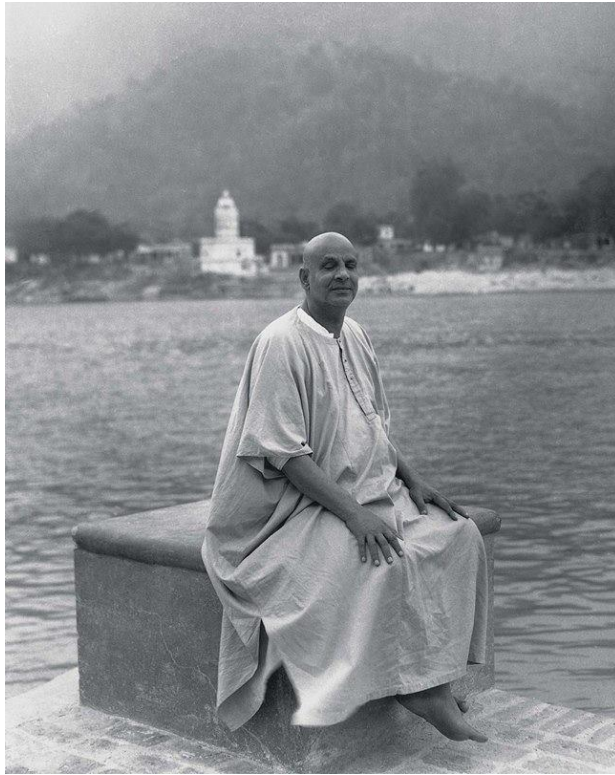
Jogah ċita vṛiti nirodha.

Tadha drašta svarupe avasthanam.

Ova tri stiha uvode pojmove kao što su spoljašnji i unutrašnji um. Prvi stih kaže „Uputstva o jogi“ ili „disciplina joge“. Zatim sledi drugi stih, „Umirivanje rasutosti uma“, što predstavlja

spoljašnje lice uma. Onda kada utihne okrenutost uma ka spoljašnosti, kada se rasutost i uzburkanost svedu na minimum, onda umireno stanje uma omogućava da se pogleda unutra. To je treća sutra, „Onda posmatrač shvata svoju pravu prirodu”.

Prema ovim sutrama, prava priroda leži u gledanju unutra, a lažna priroda u gledanju spolja. Lažna priroda povezuje osobu sa *majom*, a prava priroda je povezuje sa *atmom*.



Kada ste u stanju maya, vi ste uključeni, vi ste onaj koji uživa i onaj koji radi, odnosno *bhokta* i *karta*. *Karta* je izvršilac ili onaj koji radi, a *bhokta* je onaj koji uživa. Prestanak poistovećivanja sa *kartom* i *bhoktom*, koji vas povezuju sa *majom*, čini da uvidite svoju suštinsku, duhovnu prirodu i to je drašta. ॐ

15. mart 2015., Ganga Daršan, Munger

Slobodan kao ptica

„Kada se predate guruu u potpunosti, postaćete slobodni kao ptica.

Moći ćete da letite svuda i radite bilo šta.

Zato nemojte da se plašite da se prepustite guruu.

Potčinite se i otkrijte večnost.“

Svami Satjananda Sarasvati

Moja iskustva u jogi

Kako je Satjananda joga ušla u moj život

Svami Mudrarupa Sarasvati, Srbija

Nakon dugog traganja za odgovorima na suštinska pitanja o smislu života, ko sam ja, odakle dolazim i kuda zapravo idem, i iskrenih napora da odgovore spoznam kroz rad jedne autentične duhovne grupe novog doba čiji sam član bio, još nisam bio pronašao svog Učitelja. Duhovna iskustva su kameni krajputaši koji obeležavaju Put, a on je veoma dug i zavojit, i vodi u nepoznato. Jedini način da se njime dublje zađe i ostvari stvarna pozitivna promena, je uz pomoć Vodiča koji je Putem prošao i zna staze i bogaze u kojima se aspirant, ako se zaputi sam, može izgubiti a da to i ne zna. Nakon godina iskrenog eksperimentisanja sa mnogim tehnikama i adekvatnih iskustava, spoznao sam ovo. Samo nekoliko dana nakon ove spoznaje, prijatelj mi je pozajmio knjigu i zamolio me da prevedem s engleskog jedno poglavlje i sa tim je sve počelo, ja stigoh kući.

Otvorivši je, pogled mi se skrasio na fotografiji jogija na prvoj strani, a moj um se iznenada i potpuno neočekivano prvo utišao, a onda se zaustavio i u meni je sve utihnulo. Imao sam unutrašnje buđenje, i nepogrešiv osećaj povratka kući. Dvadeset pet godina traganja za Putem i Učiteljem privelo se tada kraju. Bila je to slika Svami Satjanande Sarasvatija, a knjiga jedno od izdanja Biharske škole joge. Vodiči, Učitelji, Gurui, uvek su deo određene tradicije koja je Putem provela mnoge tragaće.

Našao sam konačno svoj Put i Gurua, a kako ću do njih – otkriću već nekako u hodu, mislio sam. Nije tada bilo interneta, društvenih mreža, niti je joga bila popularna pa čak ni dobrodošla svugde, a kamoli moderni trend kao danas. Za svaku informaciju moralo se dobro poraditi. Ali, nakon pet dana, uzeh usput da prelistam jedne veoma ozbiljne novine, kad tamo na pola zadnje strane mi se smeši ogroman oglas za do tada nezamislivi događaj u komunističkoj Jugoslaviji, jednomesečni festival novog doba u Budvi, septembra 1988. Među brojnim najavljenim programima bio je i joga seminar Svami Šivamurti Sarasvati, iz Biharske škole joge... Sarasvati... Biharska škola joge...Mungir... Koincidencija, neko bi rekao? Ne, Svami Satjananda mi je ukazivao na put. Kada je učenik spreman, Guru uđe u njegov život. Kad učenik iskreno napravi jedan korak ka Guruu, Guru napravi dva ka učeniku. Tako to ide, nikako drugačije.

Od joge me je do tada odbijala moja sopstvena pogrešna percepcija da je to spor put u poređenju sa nekim modernim metodama novog doba i njihove olako obećane brzine. U nestrpljivosti i aroganciji koju mladost u sebi nosi prevideo sam da ovaj plemeniti put zauzvrat nudi sistematičnost i naučni princip potpune transformacije ličnosti za koje je jednostavno potrebno izvesno vreme. Na seminaru sam iskusio da u mojoj varljivoj percepciji sporosti

Satjananda joge, zapravo leži mogućnost istinske trajne pozitivne promene i spoznaje, i to nepojmljivom brzinom. Na aspirantu je da to otkrije.

Na časove joge tih osamdesetih i devedesetih išlo se sa punom posvećenošću i ne retko uz ozbiljne napore i odricanja. Časova je bilo malo, ne na svakom ćošku kao sada, a učitelji su podučavali jogu spontano, kao izraz autentične potrebe da nakon mnogih godina svoje lične prakse u osami, stečeno znanje i iskustva podele i prenesu drugima. Joga nije bila profesija, već lični put razvoja i za učitelje i za učenike. Mesto za jogu nije se biralo po zgodnoj lokaciji, fleksibilnom sistemu naplate niti medijskoj promociji, već shodno odnosu koji se uspostavljao sa joga učiteljem i iskustvima koje je joga omogućavala aspirantima. Išli smo na časove dva puta nedeljno, pa tri puta, bez obzira na uslove koje smo imali, nekada veoma daleko, u svakojake hladne sale koje smo sami često vetrili od dima duvana i čistili pre časa, neretko izvrgnuti poruzi i podsmehu. Tokom nekih treninga imali smo časove pet puta nedeljno, u sedam ili u šest sati ujutru. Joga nam je bila važna, jer nas je menjala na bolje, i prilagođavali smo svoje obaveze njoj, a ne obrnuto. Satjananda joga nas je menjala raznovrsnim načinima – ne samo asanama i pranajamom, već daleko više i dublje tehnikama čišćenja, mantrama, svadhajom – proučavanjem sebe, jamama i nijamama, karma jogom (naučili

smo kako da pročistimo srce i razbistriamo um radeći nešto za druge a ne za nas same, takođe bila nam je čast da pomognemo joga učiteljici kad je god bilo potrebno). Joga je ušla u naš život, i učili smo da živimo jogu iz dana u dan i sve stabilnije stojimo na svojim nogama. Bilo je to delo naše dobre sudbine, i za to smo zahvalni.

Nije potrajalo dugo do pojave unutrašnjeg zova – ići u Indiju, na Izvor. Tamo me je Svami Satjananda predao u ruke svom nasledniku a mom Guruu, Svami Nirandānu, kom sam dodirnuo stopala i još jednom imao neizrecivo iskustvo povratka kući. Od tada je Satjananda joga u potpunosti moj život, a ja nadam se opravdam moje mesto u ovoj tradiciji.

Joga kao stil življenja bila je suština učenja Satjananda joge od samog početka, a sada je to osnovni fokus. Samo na ovaj način moguće je zaista iskusiti šta nam joga može dati pod uslovom da smo, kako Svami Nirandān kaže, iskreni, ozbiljni i posvećeni. Potrebno je nešto hrabrosti i odlučnosti, i širi pogled izvan samo joga tehnika. Tehnike nam mogu omogućiti da se osećamo bolje, čak i da izgledamo bolje ako vam je to cilj. Ali da postanemo bolja ljudska bića i zagledamo se u duhovnu svesnost, što je suštinski cilj joge po rečima Svami Satjanande, možemo jedino ako jogu počnemo da živimo. 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 uloženi 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 tantr Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahansa 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.

Bihar Joga Klub

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 „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

ॐ KRAJ ॐ

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
