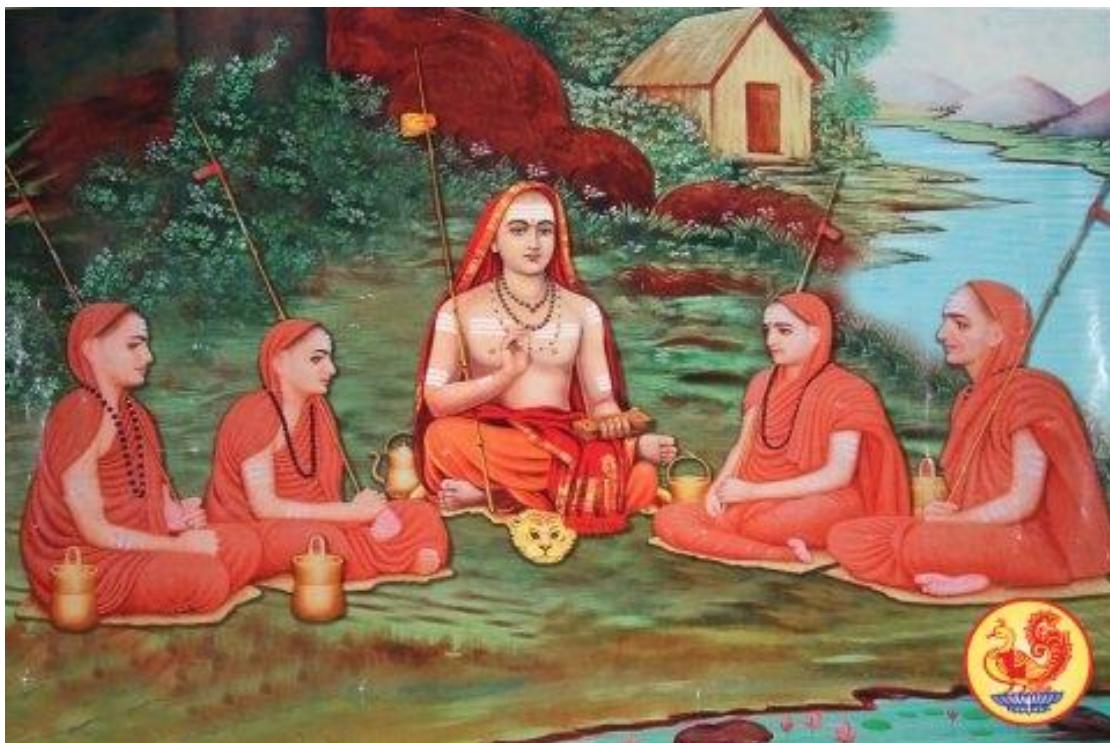


Joga bilten

Broj 31, juli 2019.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: [BIHAR JOGA KLUB](#)

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

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syaе.eu

Sadržaj

Guru i učenik	3
Učeništvo.....	7
Guru	8
Sve je u mislima	9
Sumnja – prva i najveća prepreka.....	13
Kaput	15
Moja iskustva u jogi – Moj susret sa Swami Satyanandom	16

Guru i učenik

Oslomak iz knjige „Samarpan: živeti povezan sa božanskim“,

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2016.)

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

Guru je onaj ko vodi učenikov život na sistematski način, onaj koji stoji za kormilom broda. Kako bismo naučili kako da se predamo Bogu, neophodno je prvo imati gurua. Predaja se prvo mora izvežbati sa guruom, jer bez milosti gurua put predaje nije lako otkriti. Povezanost sa guruom je važna da bi preko nje milost mogla da teče. Bez živog odnosa, bez gurua, veoma je teško povezati se sa suptilnom Vrhovnom Stvarnošću i primiti Njegovu milost. Učenikov odnos sa guruom je test učenikove iskrenosti i predanosti. U predaji, međutim, učenik ne odbacuje svoju ličnost, već nudi svoje ograničeno sopstvo nekome koji će ga promeniti u beskonačno Sopstvo. A odатle Bog preuzima.

Guru i učenik su u početku jedni drugom stranci, ali učenik vremenom stiče veru u gurua. Prvo on

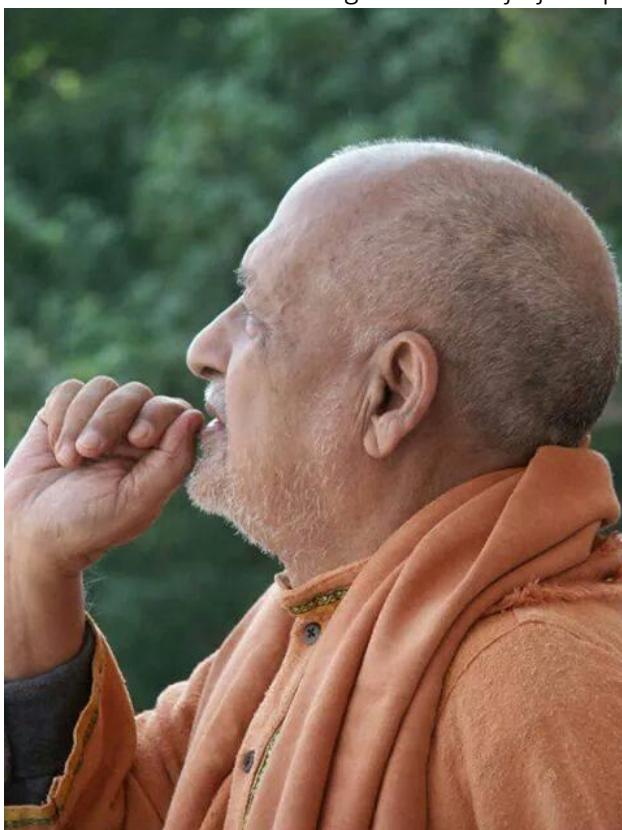
vežba da se prepusti i da stekne veru u gurua a zatim i u Boga. On prvo uči A, B, C predanosti kroz gurua i razvija je neprekidno vežbajući. U svojoj veri on vidi trag, odraz i veličanstvo Boga. Kada kroz praksu vera postane čvrsta, čista i sveta, kada je čisti um i srce stvore, čovek vidi Boga. Tada se Bog, koga su drugi ljudi opisivali na različite načine, pojavljuje. *Guru Stotra* kaže:

*Gurubrahma guruvišnu
gurudevo mahešvaraḥa.*

„Guru je Brahma, Guru je Višnu i Guru je Šiva“.

Guru je Brahma zato što on za svog učenika stvara novi i čudesni svet; on je

Višnu zato što ga podržava i štiti; on je Šiva zato što uništava svet individualnosti. Svi veliki sveci su naglašavali kako je guru neophodan. U „Ramačaritamanasu“ je takođe rečeno da niko



ne može preći okean samsare bez pomoći gurua, čak i uz pomoć Brahme ili Šive.

Guru predstavlja dve realnosti: učitelja i sveprožimajuću Suštinu. Guru je istovremeno i učitelj i biće koje živi u učenikovom srcu. Kao učitelj on podučava, a kao stanovnik u srcu, on usmerava učenika kroz puteve evolucije i duhovnog ostvarenja. Pravi odnos guru-učenik je iskustvo jedinstva sa svojim unutarnjim duhom, koje vas dovodi u dublji kontakt sa samim sobom i približava vas Bogu. To je iskustvo koje potpuno obuzme čoveka.

Sa praktične tačke gledišta, guru je sposoban da kaže učeniku kako da uči da se prepusti i predajer je on sam prošao čitav proces. Sigurno je bilo perioda kada mu je um bio nemiran, kada se suočavao sa raznim konfliktima i kada su ga strasti odvlačile od puta. On može da vodi učenika kroz njegova mentalna i emocionalna iskustva jer je i sam prošao kroz njih i naučio kako da ih prevaziđe. Očigledno je da je najsigurnije tražiti pomoć osobe koja je i sama prošla kroz iskustva i ovladala njima.

Kako guru uspostavlja samarpan?

Niko ne zna nivo na kome se njegova sopstvena svest nalazi, niti može da zna koji se sve nedostaci kriju u njoj. Možete pokušati da ispravite svoje društvene i mentalne nedostatke, ali postoje izvesni nedostaci koji su duboko ukorenjeni u ličnosti. Zato guru često na učeniku vrši operaciju znanu kao egodektomija, uklanjanje ega. Operacija je toliko teška da mnogi učenici ne mogu da je podnesu. Međutim, ako ta operacija uspe, onda učenik stigne do cilja. Hirurški zahvat na egu se može postići predanošću Bogu, ali Bog je previše mek i dobar. Guru je veoma tvrd i

zahtevan i on zna svoju dužnost. On dobro zna kako svaki pojedinac treba da živi, misli i dela. On čini sve da rasprši ego učenika. Ovo se ne može razumeti dok se ne postane učenik. Ego je barijera između pojedinca i božanstva, između učenika i gurua. To je veoma tvrd orah; to „Ja” je nekada veoma suptilno i težko se prepozna. Zbog ega je potpuno prepuštanje veoma teško. Što je veći ego, manja je prijemčivost. Kako ego postaje suptilniji, receptivnost postaje veća.

Neprekidnim služenjem gurua, ego učenika nestaje. On više ne misli: „Došao sam do svog gurua zbog samoostvarenja, a on me tera da čistim toalete! Ja sam mu samo besplatni sluga.” Guru stvara takve uslove kako bi se učenik pročistio. On takođe daje sadhanu koja podržava ovaj proces. Tokom vremena učenikov ego se postepeno obuzdava i predaja se dešava spontano. Svakoj nenormalnosti i svetovnoj ambiciji dolazi kraj. Električna struja se isključuje za spoljašnji svet a pali se unutrašnje svetlo.

Buđenje dolazi samo onda kada se potpuno odustane, potpuno predaj. Predaja učenika guruu nije nalik predaji sluge ili ratnog zarobljenika, ali kada se učenik predaj, on zna da se predaje i kaže: „Uzmi moj život i radi šta hoćeš”. Pravi guru ne dozvoli učeniku da napusti svetovnost, nego svoj ograničeni ego, veo neznanja koji stoji između njegovog ega i sveprožimajuće stvarnosti.

Guru takođe neprekidno testira učenikovu iskrenost i predanost, kako bi se pobrinuo da se učenikov um neće destabilizovati ni u kom trenutku. Veoma je važno da je guru sposoban da se bez problema nosi sa učenikom. Ako učenik ne sledi guruove instrukcije, sugestije ili inspiraciju na običnom intelektualnom nivou, kako ga onda

guru može usmeriti u viša iskustva? Guru treba da bude u stanju da utiče i usmerava um svog učenika, njegovo svesno razmišljanje, u bilo kom pravcu: desno, levo, dole u jarak, na planinu, u vatu ili vodu.

U tu svrhu, guru daje učeniku različite zadatke kako bi proverio da li njegova svesnost reaguje i koliko je napredovao na putu predaje. Učenici shvataju kolika je njihova vera tek kada ih guru podvrgne nekim težim testovima. Ovo se posebno odnosi na učenike sanjasine koji žive sa njim, koji imaju potpuni odnos s njim. U određenom trenutku njihovog boravka, oni budu testirani. Tada prolazi test samo onaj učenik čija se vera nije slomila. Guru mu za uzvrat podari nešto u obliku nagrade. To se zove *guru kripa*, guruova milost.

Učitelj, *ačarija*, može da pomogne da naučimo asane, pranajame i jednostavne meditativne prakse, ali takav učitelj ima ograničenja. Samo guru nema ograničenja i zato zna kako da vodi one koji ne znaju i ne vide, na put samospoznaje otvarajući im treće oko. Učenik može biti akademski inteligentan, može imati najviše sposobnosti i ogromno bogatstvo, ali njegove duhovne oči još uvek nisu otvorene zbog vela iluzije, *maje* ili *avidje* (neznanja). Samo guru može pomoći da se razvije unutrašnji vid. Samočišćenje i poništenje karmi počinje sa služenjem gurua. Učenik može i dalje da nastavi sa svojom sadhanom na svesnom nivou, dok mu guru pomaže na nesvesnom nivou. On učeniku otvara i zatvara vrata i čini mogućim samo-buđenje. Kako učenik stvori odnos sa guruom, baziran na *bhakti* i *śradhi*, devociji i veri, u njemu počinje buđenje. Spoljašnji guru pomaže da se probudi unutrašnji guru; on deluje kao detonator

eksplozije unutrašnje guru tatve. (tatva je element, kvalitet, prim. prev.)

Kada buđenje počne, dolazi do transformacije u strukturi uma i svesti. To nije samo promena, nego potpuna metamorfoza, kao kada bi se pas pretvorio u konja. Um postane potpuno drugačiji. Način mišljenja prolazi kroz transformaciju u kvalitetu, obliku, proceni i vrednostima. U isto vreme, percepcija ili unutrašnja spoznaja postaje veoma suptilna. Čovek je u stanju da shvati suptilniju suštinu. U ovom prosvetljenom stanju postojanja dolaze otkrovenja i inspiracije, a jasan put se ukazuje. Učenik tada shvata šta treba da uradi. Ako je priroda izabrala da postane Hrist, da povede hiljade ljudi, da isceljuje stotine, to će učiniti. Tada učenik postaje alatka, medijum, instrument kosmičkog procesa.

Šta učenik treba da uradi

Postoje tri vrste učenika i guru ih određuje za različite svrhe. Postoje svetovni učenici ili porodični ljudi, zatim sanjasini učenici ili monaški red i bliski učenici, unutrašnji krug učenika. Za svaki tip predaja se odvija na drugačiji način. Ako se svetovni učenik preda kroz devociju, to je dovoljno. On ne mora da preda svoj biznis, porodicu i decu guruu, ali on mora ponuditi istinitu devociju tako da guru može da mu pomogne da pronađe mir i pravilno razumevanje.

Monaški učenik treba da preda svoje želje i svetovne ambicije tako da kada napusti monaški način života njihova kompletna ličnost je potpuno transformisana. Tada on može postati veoma dobar glasnik učenja gurua. Treća kategorija učenika, bliski učenici, treba da predaju sve. Ovakvi učenici su veoma retki,

nikada ih nema mnogo i guru ih sam odabere. Prvo budu testirani i samo oni koji pokažu da su vredni i da su zaslužili budu izabrani. Ovakvi učenici daju celog sebe.

Za svaki tip učenika, postoji jedina neophodna kvalifikacija za predaju, a to je da se odmah i spontano izvršavaju naredbe gurua. Mora da se ima takav stav kao da vas neka nepoznata i nevidljiva sila prisiljava da obavite posao. Nije do učenika da sudi da li je on kvalifikovan ili kompetentan da izvrši zadatak. On ni ne treba da razmišlja o tome da li je i kako moguće izvršiti zadatak. Učenik koji pokušava da proceni svoju kompetenciju pre nego što započne zadatak, gubi šansu da iskoristi svoje skrivene moći. Zato učenik treba da izvršava komande bez razmišljanja unapred, bez predviđanja. Pokazaće se to kao velika blagodat, jer onda može da se uđe u suptilnije regije svesti. Ako na ovoj ravni stekne neku dobru osobinu, onda se na sledećoj ravni isto dešava. Ako je obična svest učenika obojena protivljenjem guruovim naredbama, tada će mu biti teško da zađe izvan ravni obične svesti.

Postoje dva neophodna uslova za predaju. Prva je vera da će moći da se preda, a druga je: „Moj guru je u meni”. Kako bi se to postiglo, potrebno je da se razbiju postojeći obrasci uma. Ovo je prvi korak ka *samarpanu*. Učenik mora biti u stanju da prestane da bude opsednut umišljenim problemima koje je um sam nametnuo sebi, bilo da su to neuroze, psihoze, šizofrenija, frustracije ili razočarenja. Vera će to omogućiti. Ona rešava mnoge probleme uma sve u svrhu da bi um doživeo prirodnu,

urođenu istinu. Da bi došao do nje učenik prvo mora prihvati sebe. Učenik mora doći do tačke kada kaže: „Ja ne mogu ništa da uradim. Ne mogu da se prepustim, ne mogu da kontrolišem um. Moj um je pun groznih misli. Ja sam pun loših navika!”. Ovakvo prihvatanje sebe je znak poniznosti i sa njim započinje proces pražnjenja.

Učenik gurua ili poklonik Bogu mora biti ponizan kao vlat trave, bez ega i potpuno pokoran, kao da ne postoji, kao da je flauta. Šuplje parče bambusa može da se pretvori u flautu, ali samo ako nema čvorova moći će da proizvede divnu melodiju. Dokle god individualnost postoji u učeniku, u njemu nema gurua. Učenik mora isprazniti sebe da bi pustio guruu da dela kroz njega. Proces pražnjenja je jedina praska ili sadhana koju učenik treba da radi: „Kad sam pred tobom, ja ne postojim. Ja ne mislim. Ti misliš kroz mene. Ti praviš izvore za mene, ne ja.” Ovo stanje uma je potrebno izvežbati. Uostalom, koliko dugo možete da držite glavu gore visoko ako je puna arogancije i neznanja, sukoba i dualnosti? Uklanjanje ove dualnosti može potrajati nekolicinu života. Možda guru nije veliki. Možda je on običan čovek, ali kada učenik isprazni sebe, preda sebe potpuno kroz poniznost i poštovanje, stvari počnu da se dešavaju. Ako se ego preda drugima ljudima, u ovom svetu, onda se postane podložan eksploataciji i uništenju. Ali kada se čovek preda egi osobi koja je saosećajna i dobromernna, život se iz osnova menjaj. Ta osoba je guru, onaj u koga se može imati potpuno poverenje.ॐ



Učeništvo

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2001.*)

Lako je postati guru, ali postati učenik je teško. Lako se dođe do toga da se bude guru, ali živeti kao učenik je skoro nemoguće. Biti učenik znači neprekidno se boriti sa svojim umom, ambicijama uma i egom. Pravo učeništvo zahteva osobu koja je u potpunosti otvorena, ispraznjena, slobodna – a to je nemoguće.

Ako prva definicija nije ostvariva, evo druge definicije učenika: onaj ko je spremjan da uči i nikad ne kaže: „ja to znam, ja znam.“ Onaj ko je spremjan da sluša a ne da kaže: „Ja znam šta ćete reći, tako da ne morate ni da mi kažete“. Onaj ko je spremjan sve vreme da uči, čak i kad čuje istu stvar po dvadeseti put, sa istom revnošću kao da je čuje po prvi put. To je jedna osobina učenika i možda i najvažnija i najvrednija.

Tako sam ja nastojao da oblikujem svoj život u

svakom smislu, i filozofski, duhovno, administrativno, družveno. To je jedan drugi mentalitet. To je spremnost da se uči, a ne da se zna. Kada nešto jednom znate, onda mislite da znate sve. To je kao ona izreka, vidiš jednu, video si sve. Obični ljudi razmišljaju na takav način, ali učenik razmišlja drugačije. Čak i kada se susreteš sa istom situacijom, istom osobom, istim znanjem, istim događajem, po milioniti put, nemoj da dopustite svom egu da kaže: Ja znam. Ć Jer onoga momenta kada kažete Ja znam, stvara se psihološka blokada, barijera u procesu učenja. Ta psihološka barijera je početak pada svesti čoveka. Ego sputava, ograničava i potiskuje kreativnost. Ja znam ugušuje kreativnost. Ja ću naučiti podstiče kreativnost. Samo je stvar odlučiti se između ova dva.

Ganga daršan, 24. januar 2000. 



Guru

Svami Nirandānanda Sarasvatī

(Yoga Magazine, juli 2000.)

Reč „guru“ je korišćena, pogrešno korišćena i zloupotrebljavana na mnogo načina. Danas „guru“ jednostavno znači učitelj ili gospodar, ali ove definicije nisu pravične prema toj reči. Guru znači „onaj koji uklanja tamu i neznanje“. To je ime koje označava jedan od kvaliteta Boga.

Baš kao što se manifestovanim oblikom Boga smatra avatar, inkarnacija ili glasnik, odnosno sin Boga, nemanifestovani aspekti Boga poznati su po imenima koja označavaju određene kvalitete: *satjam*, onaj koji je istinit, *sundaram*, onaj koji je lep, *śantam*, onaj koji je miroljubiv. Guru je naziv transcendentalne prirode Boga, onoga koji uklanja *avidju* (*avidyu*), tamu i neznanje, i *tamas*, letargiju i stagnaciju. Reč *guru* je počela da se upotrebljava kada su neki ljudi počeli običnim ljudima da govore o božanskim, transcendentalnim, duhovnim činjenicama, u cilju poboljšanja kvaliteta njihovog života. Pošto su odagnavali mitove, sumnje i neznanje, ovi ljudi su takođe nazivani guruima.

Gurua treba da zapamtite ne kao osobu u fizičkom telu, već kao energiju koja protiče kroz tu osobu. Kao što je duh u dečjem telu večan, slično, moć gurua u kome se ove energije manifestuju je večna. Duh se ne menja, telo evoluira. Dete postaje mlad čovek, mlađi čovek postaje odrasli, odrasli postaje starac, starac umire. I dok je telo podložno promenama, propadanju i na kraju smrti, duh koji je ušao u matericu ostaje isti.

Snaga gurua je slična tome. To je neraskidiva duhovna moć u svakom pojedincu. Kada je probuđena postaje putokaz nadahnuća, mudrosti i svetlosti, i tada je

prepoznajemo kao *śakti*, kao snagu gurua. Kada je uspavana, neprobuđena, onda smo to što smo. Duhovna energija koja se ispoljava u životu osobe i dotiče živote mnogih drugih bića, je sila koja ostaje sa učenikom sve vreme, čak i kada nosilac te sile, fizičko biće, napusti smrtnе okvire. Na taj način udruživanje sa guruom je večno, jer je to udruživanje sa sopstvenom duhovnom prirodom.

Kako se može razviti odnos sa guruom? Postoji dva načina. Prvo, ako mislite o guruu i identifikujete se sa njim kao osobom, sa njegovim telom, umom, izgledom, oblikom, imenom, razvijanje odnosa je imitacija života i učenja gurua. Drugo, ako se identifikujete sa transcendentalnim aspektom gurua, onda je to pak realizacija duhovnih kvaliteta i prirode u vama samima. Stoga se kaže da je guru u nama. Spoljna osoba postaje katalizator za davanje unutrašnjeg iskustva gurua.

Ako verujete guruu, posvećeni ste mu, poštujete ga i volite, to je takođe pokazatelj vaše ljubavi prema Bogu. Ja ne pravim razliku. U transcendentalnom obliku, guru je Bog. U manifestovanom obliku, guru je otelotvoren božiji duh.

Isus je bio guru u kome je sijala svetlost Boga, kao što je to bio i Muhamed i svi drugi sveci i mudraci. Ali kada govorimo o transcendentalnoj prirodi gurua, to se odnosi na duhovnu energiju Boga. I Bog ima različite energije. Materijalna energija Boga poznata je kao *maya*, kao *prakriti*. Duhovna energija Boga poznata je kao guru. Tako reč „guru“ treba da se shvati.

Ganga daršan, 17. decembar 1999. 

Sve je u mislima

Odlomak iz knjige „Moć misli”,

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2017.)

Misli i karakter

Čovek nije biće spletka okolnosti. Njegove misli su arhitekte njegovih okolnosti. Čovek sa karakterom gradi život od okolnosti. On nepokolebljivo istrajava i radi. On se ne osvrće unazad. On hrabro ide napred. On se ne plaši prepreka. On se nikad ne puši od muke. Nikad se ne obeshrabri i ne razočarava. On je pun snage, energije i životnosti. On je uvek pun vatretnog oduševljenja i entuzijazma.

Misli su cigle kojima se zida karakter. Ne rađa se sa karakterom. Karakter se gradi. Potrebna je odlučnost za izgradnju karaktera u životu. Ovo mora biti praćeno upornom težnjom.

Napravi svoj karakter; možeš oblikovati svoj život. Karakter je moć. On je uticajan. On stvara prijateljstva. On privlači zaštitu i podršku. On pravi prijatelje i privlači sredstva. Otvara siguran i lak put ka bogatstvu, poštovanju, uspehu i sreći. Karakter je odlučujući faktor u pobedi i porazu, uspehu i padu, i u svim problemima u životu. Čovek dobrog karaktera uživa život u sadašnjem trenutku i u budućnosti.

Mali plemeniti postupci, male ljubaznosti, mala pažnja, mala blagonaklonost, koje se uobičajeno upražnjavaju u društvenim interakcijama daju

više šarma vašem karakteru nego veliki govori na pozornici, javna predavanja, besede i ispoljavanje talenata.

Jak karakter se oblikuje jakim i plemenitim mišljenjem. Dobar karakter je ostvarenje ličnog npora. To je rezultat sopstvenih nastojanja i truda.

Ni bogatstvo ni moć, niti je to intelekt koji upravlja svetom. To je moralni karakter povezan sa moralnom izvrsnošću koji stvarno vlada celim univerzumom.

Ništa u ovom svetu – ni bogatstvo, ime, slava, pobeda – nije vredno ni zrno pirinča bez karaktera. Karakter mora da stoji iza svega i da sve podržava, a karakter se gradi vašim mislima.

Misli, mir i snaga

Manje želja, manje misli. Postanite potpuno bez želja. Točak uma će se potpuno zaustaviti. Ako smanjite svoje želje, ako ne pokušavate da ih ispunite, ako nastojite da iskorenite svoje želje jednu po jednu, vaše misli će se smanjiti u frekvenciji i dužini. Broj misli će se smanjiti i po minuti.

Manje misli, veći mir. Zapamti ovo zauvek. Bogat čovek koji se bavi spekulacijama u velikom gradu

i koji ima veliki broj misli, ima nemiran um uprkos njegovim blagodatima, dok isposnik koji živi u pećinama Himalaja i koji vežba kontrolu misli, veoma je srećan uprkos svom siromaštvu.

Manje misli, veća snaga i koncentracija uma. Prepostavimo da prosečno u jednom satu prođe stotinu misli kroz vaš um. Ako uspete da smanjite broj na devedeset neprekidnom vežbom koncentracije i meditacije, stekli ste deset procenta moći koncentracije uma.

Svaka misao koja se ukloni doprinosi snazi i miru uma. Uklanjanje čak i jedne misli će dati mentalnu snagu i mir uma. Možda nećete moći da to osetite u početku, zato što još ne posedujete suptilnost intelekta, ali unutar vas postoji jedan duhovni termometar koji će zabeležiti uklanjanje čak i jedne misli. Ako izbacite jednu misao, snaga uma koja se stekne ovim umanjenjem će vam pomoći da lako izbacite drugu misao.

Semene misli

Pravo znanje je duhovna svest. To je svesnost o svojoj pravoj prirodi. Znanje znači ispravno razlučivanje ili ispravno vrednovanje, mudrost i savršeno razumevanje sebe i drugih. Ispravna misao dovodi do ispravnog delanja i ispravnog života.

Lepota je esencija duhovnosti. Prava lepota leži u srcu. Ona je u karakteru. Lepota obitava u čistoti. Lepota sija u vrlinama. Lepota je pročišćen, urođen



osećaj jedinstva sa celim stvorenim svetom. Ljubav je negiranje sebe, nesebičnost.

Ljubav je svetost srca. Ljubav je nesputana dobromernost, milost, saosećanje i tolerancija. Ljubav je odsustvo senzualnosti. Telo nije sve. Postoji nešto što je od životne važnosti, što obitava u telu. To je duh čoveka. Iako istovetan sa kosmičkim duhom, duh čoveka njegove karme ograniče na individualnu dušu. Telo umire, ali duh ostaje da živi. Individualnost duha postoji sve dokle je telo živo, onda mora da se vrati natrag i utopi u svom prvobitnom izvoru, osim ako je, naravno, ne povuku natrag karme sa kojima je povezan, u novo otelotvorenje, kako bih ih iscrpeo.

Sve umire. Ništa drugo neće pratiti čoveka sem njegovih karmi, pošto se telo odbaci. Stoga, dokle god čovek živi, on treba da živi prijateljski, sa ljubavlju i dobrom voljom prema svima, da

nikoga ne povređuje na bilo koji način, ne žudeći za bogatstvima sveta, sa više ljubaznosti i mentalnog milosrđa, oprاشtanja i tolerancije, odvezanosti od svetovnih predmeta, i odvojenosti ega od svojih postupaka, vodeći računa da radeći na već stečenim karmama ne stekne nove.

Uz malo zadovoljstva, razlučivanja, privrženosti Bogu i predanosti Njegovoj volji, uz malo odvezanosti i neočekivanja bilo čega i od bilo koga, sa stavom molitve i po nahodenju

sopstvene savesti, sa nepokolebljivom verom u svoje duhovne principe, u svoju procenu i kodeks ponašanja, život postaje lakši, vredniji i srećniji.

Ako imate poteškoća, prvo treba da pogledate gde je uzrok. Pravi problem je u ignorisanju uzroka. Ako se uzrok otkloni, teškoće će se umanjiti ili bolje rečeno, postaće više slučajne. Svet je sjajna škola u kojoj se pružaju velike mogućnosti da se čovek popravi i oblikuje u boljem pojedinca.

Niko se nije rodio savršen. Svakom se pruža mogućnost da se

poboljša. Izazovi i poteškoće su tu da učine čoveka boljim, a ne da stvaraju komplekse i sužavaju um i srce. Nađite utočište u velikim i plemenitim mislima i dođite do savršenstva.

Guruova milost je uvek sa učenikom, bezrezervna i bezuslovna. Međutim, zavisi od samodiscipline, vere i čistote učenika da li će iskoristiti ovu milost ili ne. Guru živi u srcima svih svojih učenika. Neki su svesni ovoga, neki nisu. Živo prisustvo Gurua unutar učenika je njegova najveća vrednost. ॐ



Ako neko nema gurua ili ne želi da ima spoljašnjeg gurua, da li je mudro osloniti se na vođstvo unutrašnjeg gurua?

Vaš unutarnja svest nije uvek pouzdani vodič, jer vi još uvek baratate sa grublјim aspektima uma. Kada ne znate i niste sigurni koliko ste se razvili, koliko ste evoluirali, onda je bolje da prihvattite spoljašnjeg gurua. Tada možete bezbedno da projektujete sve svoje misli, ego, emocije i devociju na njega, a on će vas voditi pravim putem. To je ispravan postupak. To je daleko bolje nego čekati da se prosvetlite, kao nekim magičnim štapićem.

Svami Satyananda



Sumnja – prva i najveća prepreka

Svami Nirandanaanda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2016.*)

Svami Šivananda je govorio da je sumnja prva barijera u duhovnom životu. Ona je prva prepreka. Sumnja vas zapravo odvede sa vašeg puta. Sumnja bi trebalo da je prva prepreka, ali se može javiti u bilo kada. Sumnja je prirodni izraz slabog uma, uma koji nije čvrst, koji je uznemiren. Ovaj aspekt prirode uma prvi je kojim moramo da upravljamo, kontrolišemo ga i razvijemo. Protivotrov sumnji je višvas, verovanje, poverenje.

Otkriće

Reflektujući o svojih pola veka života, ne vidim i ne prisećam se da sam ikada imao ikakvu sumnju. Nikada nisam sumnjao u bilo šta što je moj guru rekao ili što god da je činio ili bio. U stvari, s obzirom da je nikada nisam iskusio, shvatio sam da je sumnja prva prepreka dok sam čitao Svami Šivanandin članak.

Odjednom su stvari počele da dolaze na svoje mesto. Pitao sam se zašto se ljudi ponašaju čudno. Nekada nešto prihvataju, nekada ne. Kada prihvataju, prisutni

su poverenje i vera, kada ne prihvataju, uvek sumnja i kritika.

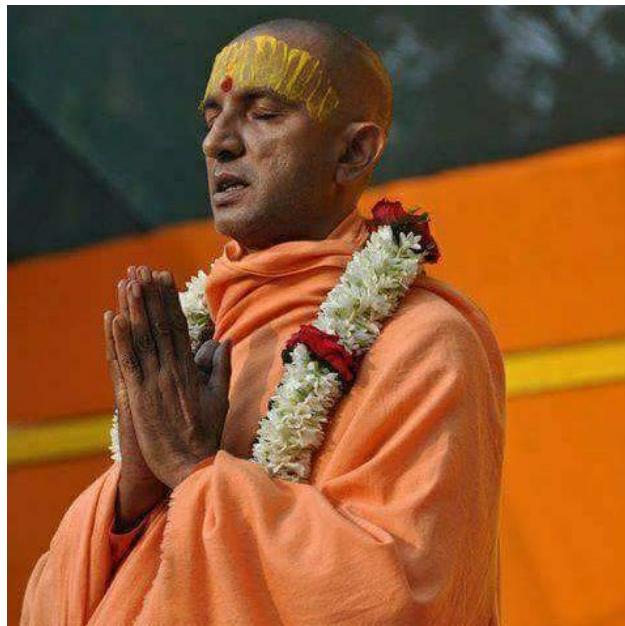
Potom sam počeo posmatrati ljude. Shvatio sam da je sumnja čudno ponašanje uma. Sumnja dolazi kada je prisutna želja za samonagrađivanjem i želja da se bude nesebičan. U obe situacije, i samonagrađivanja i nesebičnosti, sumnja se pojavljuje zato što je ljudsko ponašanje jedina želja.

Želja i poređenje

Od jutra do mraka, vi ste u željama, sve vreme. Želje utiču na vašu interakciju sa drugim ljudima,

jer vi osećate da vam oni nisu kompatibilni. Želja da imate sopstvena ovlašćenja, želja da imate svoju funkciju i položaj, želja da možete drugima govoriti šta da rade ili da sebe stavite u poziciju nekoga ko je velik i važan. Ove želje zapravo vode vašu motivaciju.

Kada uvidite da nema mogućnosti da se vaša želja ostvari u ovom ili onom pravcu, sumnja se pojavi: „Zašto nisam sposoban da to ostvarim? Da li nešto nije u redu? Zar nemam vođstvo? Zar nemam znanje?“ Zatim dolazi poređenje: „Ta osoba napreduje, a ja ne. Ta



osoba radi to, a ja ne radim.“ Posle poređenja počinje ljubomora, a onda dolazi mržnja. Iz sumnje, vi zapravo uništavate svoj celokupan život.

Budi svestan i ukroti sumnju

Nisam nikada imao bilo kakvu sumnju o Svamiju Satjanandi, njegovim učenjima, njegovom životnom stilu ili njegovoj misiji. U svom srcu sam znao da, ako je on moj guru, on uvek radi najbolje za mene. Ako je on vrtlar mog života, on će se postarati da se o biljkama u mojoj bašti dobro vodi računa.

Kao vrtlar, on će se postarati da u meni raste ono što je najbolje. Ako trnje raste u meni, to je zato što je on osetio da sam ja za trnje, a ne za cveće. U oba slučaju, prihvatao sam ga potpuno, kao vrtlara svog života. Šta god da je činio, on je bio gospodar.

Kada nemate poverenje, kada nemate veru, što je vaša lična unutrašnja tvorevina, sumnja će iznići. Stoga, Svami Šivananda klasificuje sumnju kao prvu ozbiljnju prepreku u duhovnom životu.

Ljudi kažu, neguj ovo, neguj ono, ipak ja bih rekao suprotno: iskoreni sumnju, zaboravi negovanje. Budi svestan glavne prepreke u svom životu i

pokušaj da je središ. Ako je protivotrov sumnji pouzdanje, vera i poverenje, onda neguj to s mudrošću, ne samo naslepo, nego sa ispravnom namerom i adekvatnim delanjem.

Ne postoji priručnik za prevazilaženje sumnje. Nema meditacije, nema asana i pranajama za nju. Moraš samo biti svestan stanja uma i naučiti da upravljaš umom.

Senka sumnje

Sumnja je kao guba. Jednostavno raste. Jednom kada ste zahvaćeni sumnjom, postanete mentalni gubavac. Nema nade nakon toga, kad sumnja uzme maha. Ni sve najbolje namere i motivacije ne mogu pomoći, a nema leka da se izleči sumnja. Jedini protivotrov sumnji je vera. Ako si utemeljen u veri, sumnja te ne može uzdrmati.

Pronalazim senke sumnje u svakome. Shvatio sam da je sumnja razlog zbog kojeg ljudi ne mogu da napreduju u svom duhovnom životu. Uprkos tome što su primili instrukcije, ideje, inspiraciju i motivaciju, dešava se neuspeh zbog sumnje. Stoga, sumnja se mora staviti pod kontrolu.

Ganga Daršan, Mungir, 13. mart 2016. ☸

Guru je uvek najbliskiji sa onim učenikom koji oseća da je guru njegov. Kada nekoga prihvate kao svoga gurua, uspostavite odnos, učinite ga svojim. Guru može imati na milione učenika, ali za svakoga od njih, guru je samo njegov.

Svami Satjananda

Kaput

Odlomak iz knjige „Da vam odgovorim“

Svami Šivananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, februar 2019.*)

Pitanje: Zašto jedan veliki svetac kao Vi, koji ste se odrekli svega, zimi oblačite kaput? (U Indiji tridesetih godina dvadesetog veka kapute su nosili samo Britanci ili imućni Indijci. To nije indijska odeća. Prim, prev.)

Odgovor Svami Šivanande: Svetac ili sanjasin ne spava na bodljama, ne jede blato i kamenje, ne dubi na glavi i ne prolazi kroz zidove. Njegovo telo je podložno gladi i žeđi, topoti i hladnoći: kaput je samo čebe u vertikalnom položaju, iskomadano u delove i spojeno na praktičan način da bi pokrilo telo tako da ne sputava udove a zaštitilo ga od zime, da bi mogao da služi druge. Čebe je

horizontalni komad. Ja ne pridajem veći značaj ni vrednost kaputa. Na kraju krajeva, zašto gledati u spoljašnjost? Pokušajte da vidite unutrašnjeg čoveka, njegove misli, ideje i vrline. Ne spoljašnje sitnice i detalje. Samo pravi svetac može da razume drugog sveca.

Ne čini sveca telo premazano pepelom, ni duga brada ni učebana dua kosa. Zašto pridajete toliki značaj mom kaputu? Svakako da nije ispravno luksuznos se odevati. Ali, zbog zadovoljenja osnovnih ljudskih potreba, telo mora da ima odgovarajuću odeću i hranu. 

16. jula 2019. je Guru Purnima

To je sveti dan od posebnog znamenja. To je radosni dan za sve iskrene tragaoce. Toga dana su duhovne vibracije izuzetno moćne a prisustvo Gurua postaje opipljivo. To je dan punog Meseca koji reflektuje svetlost Sunca. Zato se tad prisećamo da uz vatru nesebičnog služenja i sadhane reflektujemo divno svetlo Sopstva. Toga dana se posti, radi sadhana i proučavaju tekstovi kao što je *Brahma Sutra*.

Moja iskustva u jogi

MOJ SUSRET SA SWAMI SATYANANDOM

Swami Anandaratna Saraswati, Pula, Hrvatska

Te, 1999. godine prvi put sam bila u Indiji, točnije u Rikhiji! Kako život ne pita što da nam priedi, niti nas ne mazi, početkom te godine imala sam obiteljsku tragediju, i ta moja odluka da odem u Rikhiju i sretnom Swami Satyanandu, je uz rođenje moje djece, najbolja odluka u mom životu!

Krenule smo na put nas tri! Prvi put! U to vrijeme se dok bi trajao ritual / Sat Chandi Mahayagya!/ nije boravilo u ashramu. Deoghar je bio pun hotela i sann Yasina! Yagya je trajala deset dana, deset nezaboravnih dana. Program se odvijao na Tapowanu. Sve mi je bilo novo, prostor, ljudi, rikshe, hrana, grad Deoghar, hotel!!!

Sam dolazak u ashram i sad, kako i prije dvadeset godina, u meni izaziva osjećaj miline, ugode, ljubavi, otvorenosti, davanja, blaženstva!

Moj učitelj yoge, Swami Suryananda, nas je pripremao za boravak u ashramu. A ashram, posebno mjesto, dom, srce naše duše, uvijek daje nešto novo na što te nitko ne može pripremiti!

Swami Niranjananandu sam imala prilike vidjeti u vrijeme njegovog boravka u Evropi, 1997. u Francuskoj! Neopisivo iskustvo! Yoga inače daje takva iskustva da ih ti nekome tko to nije prošao niti ne može ispričati, jer te ne razumije!

A onda Rikha! Cijelo proljeće, ljeto i dobar dio jeseni te 1999. god., pripremala sam se kako će reagirati kad ugledam Swami Satyanandu!!! Smiješno! Na to se ne može pripremiti! Tog trenutka ti nemaš noge, tijelo, ti si u zrakopraznom prostoru i želiš da to traje vječno! Ta velika duša, to veliko srce kad te pogleda, ta energija koja prostruji kroz tebe, ostaje u tebi cijeli život!

Swamiji je te godine bio pozvao Sikkhe u goste! Bila su to tri posebna dana! Na ulasku u ashram, Sri Swamiji nam je 'prao' noge, polijevao je vodu po našim nogama!! A ja totalno zbrunjena, počašćena, neizmjerno zahvalna što sam baš tada bila na tom mjestu, na tom ulazu da mogu dobiti blagoslov od Swami Satyanande! Dođeš i nisi upućen kako se ponašati i onda ti kažu da u prisustvu Sikkha, moraš svo vrijeme imati pokrivenu glavu. Uživali u njihovim kirtanima koji traju do 45 minuta!

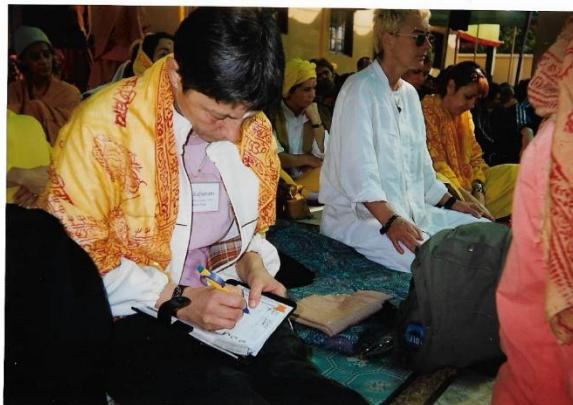
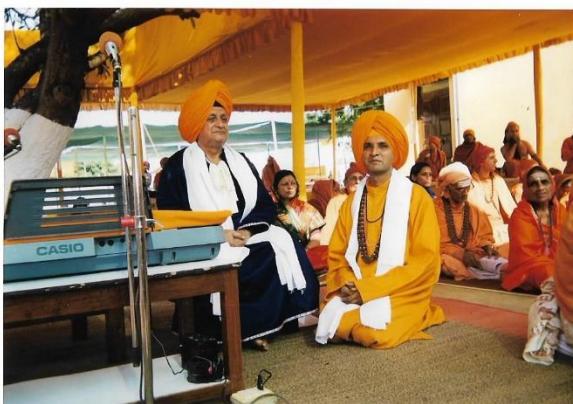
Prasad se tada u vrijeme SCHMY nije kao danas /za stanovnike panchayata!!/ dobivao na prostoru gdje je bio hawan i odvijao program! Na kamione smo ukrcavali prasad za seljane, odvezli bi se na prostor između sela i izvadili instrumente, sjeli na tlo i započeli pjevati kirtan! Dok smo pjevali, ljudi koji žive u blizini bi došli i krenula bi podjela prasada!

Bihar Joga Klub

Kad smo imali darshan kod Swami Satyanande, dala sam mu kokosov orah, cvijet lotosa i nešto novaca, tako su me naučili! Svaki od tih predmeta ima svoju simboliku, i bila sam dovoljno pribrana i mogla izdržati navalu energije koju sam pritom doživjela! Moj put je tada postao put sa preprekama koje uz pomoć te energije nije bilo teško savladati! I nakon toga, kao i danas, svi prisutni na programu dobili bi prasad iz ruku Swami Satyanade! Ja sam dobila

sari, divan zeleni sari. Naravno, kako je to u ashramu red, drugo jutro, svi smo imali na sebi to što smo dobili. Moj sari je sigurno bio nespretno namješten na meni, ali nije me bilo briga! Znala sam da Swami Satyananda i Swami Niranjaanada vide moje srce, moju predaju višim ciljevima yoge, otvaranje kanala u meni!!! 

Hari Om Tat Sat!



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 korишćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

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

Krija takođe označava tehniku, 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
