

Joga bilten

Broj 32, septembar 2019.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

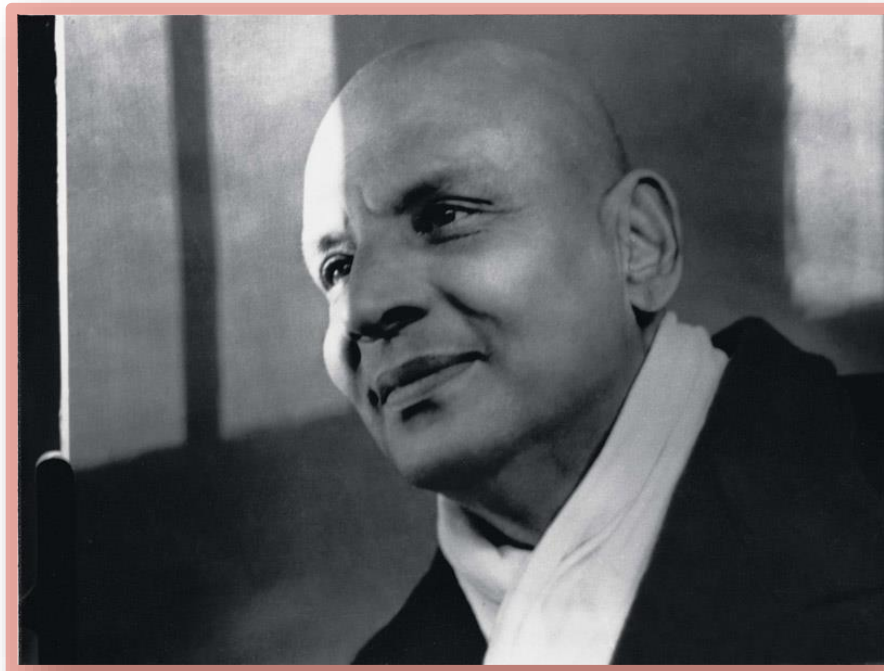
Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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.syae.eu

Sadržaj

Spiritualni dnevnik	3
Spiritualni dnevnik – Šivin put	6
Sve ste vi sami stvorili	9
Vežbanje titikše	10
Mudra	13
Samo za odvažne	15
Krija joga trening 2019/2020	17



8. septembar – rođendan našeg Param Gurua

Šri Svami Šivananda Sarasvati je rođen **8. septembra 1887.** godine u Tamil Naduu, gradiću Patamadaji. Posle službe u Maleziji kao doktor medicine, koju je napustio zbog duhovnog zova, otišao je do Himalaja i smestio u Rišikešu. U tradiciju sanjase ga je inicirao 1924. Svami Višvananda Sarasvati.

Tokom narednih godina napisao je na stotine knjiga i članaka o jogi i duhovnosti da bi se u umove običnog sveta usadila i razvila klica jogičkih vrednosti. On je nagašavao da se duhovna i jogička učenja daju svima bez izuetaka, da bi se postiglo dobro zdravlje, smiren um i duhovno uzdizanje.

Učenja Šri Svami Šivanande su inspirisala ljude širom sveta da vežbaju jogu i da vode uzvišeni život. Osnovao je „Divine Life Society” u Rishikešu 1936. Ušao je u Maha Samadhi 14. Jula 1963. Godine.

Šri Svami Šivananda nikada nije kročio izvan obala Indije, ali danas je poznat i poštovan u čitavom svetu zbog svoje duhovne mudrosti i jasnoće.

Spiritualni dnevnik

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2018.)

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

Predstaviću vam još jedan metod, pored psihičkog sna, za korigovanje navika, remodelovanje ponašanja i negovanje vrlina.

To je metoda pisanja spiritualnog dnevnika. Spiritualni dnevnik je od neizrecive pomoći za samo-analizu i spiritualni napredak.

Dozvolite mi da ovde objasnim način vođenja dnevnika. U početku to je mehanički i spor proces. Ne treba da se analizirate zato što analiziranje može da stvori komplekse u umu početnika i sva je prilika da će on zaista zastraniti. Prema tome, ne savetujem duhovnim aspirantima da pristupaju psihoanalizi. Ona vam može pomoći da upoznate sebe, ali sam taj pristup dovodi do zastranjivanja.

Kako voditi spiritualni dnevnik? Uzmite čisti papir i nacrtajte trideset poprečnih linija tako da izgleda kao strana školskog dnevnika.

Nekoliko stvari ovde traži pojašnjenje.

„**Kada ste ustali ujutru?**“ U ovu kolonu treba da upišete vreme ustajanja iz kreveta. Svrha ovoga nije da vas natera da ustajete ranije i započnete borbu protiv svojih ustaljenih navika, već da preoblikujete nesvesne obrasce navike. Treba samo da zapišete vreme kada ste napustili krevet i da izvučete mesečni prosek za vreme ustajanja.

Sledeća kolona je „**Koliko sati ste spavali?**“. Ljudi su zbunjeni ovim pitanjem jer ne mogu da odrede minimum i maksimum sati spavanja. Potrebno nam je onoliko sna koliko je potrebno za pravilnu dekarbonizaciju sistema, koja se razlikuje od osobe do osobe. Šest sati za intelektualce, osam sati za manuelne radnike, četiri sata za joga i đapa sadhake. Onaj ko je dostigao samadhi ne spava uopšte, njemu san čak nije ni potreban. Oni koji mnogo spavaju najverovatnije imaju akumulirane toksine u organizmu. Ukoliko ne, onda verovatno postoji psihološko potiskivanje ili duboko ukorenjene tenzije, možda zbog neuspeha u karijeri. Uveren sam da normalna osoba, ili blizu barem toga, ne može da spava previše. Ko previše spava ima u sebi nešto pogrešno. Broj sati spavanja može se smanjiti satvičnom ishranom, asanama, ađapa đapom i meditacijom.

Zatim postoji pitanje u vezi sa **vežbanjem asana**. Vežbajte asane petnaest minuta dnevno. Možete vi da izaberete par asana ili ih može izabrati vaš guru.

Što se tiče **pranajama** jedina stvar koju treba zabeležiti je trajanje vežbe, koje treba da je pet do petnaest minuta.

„**Koliko dugo ađapa?**“ Neki vežbaju meditaciju, neki namasmaran, a drugi molitvu. Aspirant neka odgovori na ovu stavku u skladu sa svojom

dnevnom praksom. Ukoliko praktikujete sve ovo navedeno, zapišite to sve.

„Koliko mala đape?“ je važna stavka. Donesite odluku da ćete raditi određen broj mala (brojanica, prim. prev.) dnevno. Odlučite se za minimalan i maksimalan broj dnevno, prema tome kako vam je zgodno. Preterani entuzijazam nije dobar. Đapu treba raditi ponavljanjem mantrе koju smo dobili od gurua, a ne iz knjiga kako mnogi aspiranti rade.

Um vara. On će vam sugerisati: „Koja je korist od ponavljanja mantrе, sve je to mehanički, to je čisto licemerstvo“. Onda taj isti (đavolji) um citira Kabira, Nanaka i druge svece.

Prema tome, treba doneti pozitivnu odluku i držati se nje. Jedna mala mantrе Om Nama Šivaja završava se za dva minuta. Za Mahamritjunđaja mantru potrebno je dvadeset minuta, dok je jedan minut potreban za mantru Om. Zato donesite odluku prema vašem kapacitetu i okolnostima i držite je se po svaku cenu.

Na posebne, praznične dane uradite više krugova mantrе, na primer: Rama Navami, Gokulaštami, Veliki petak, Božić. Provedite svoj rođendan, godišnjicu braka i slične godišnjice u đapi, molitvi, samopreispitivanju, i samopoboljšanju umesto što ćete uzalud trošiti novac i vreme.

Postoje pozitivne i negativne odluke. Za jednu negativnu odluku trebalo bi da donesete odgovarajuću pozitivnu. Ukoliko ovo ne radite, negativne odluke će stvoriti neželjene komplekse. Ukoliko odlučite da nećete posećivati bioskop tokom svetih dana, onda odlučite i da ćete svete dane provesti radeći svete krije.

Donesite što više odluka. Nema svrhe ponavljati da odluke treba donositi u skladu sa kapacitetom pojedinca da radi prakse. Niti je apsolutno neophodno da pojedinac radi na ispunjenju svake

odluke po svaku cenu. Ne postaje se savršen danom donošenja odluke. Ovu gorku, ali istinitu činjenicu ne bi trebalo nikada da zaboravimo. Neuspeh u sprovođenju odluka nije neuspeh u životu. Pre će biti da je neuspešno donošenju odluka nepopravljivi neuspeh u životu.

Treba da zapišete sve teškoće i komplekse sa kojima se suočavate i te beleške da čuvate u sobi za puđu. Kad god ste nemirni i depresivni treba da odete u sobu za puđu, da meditirate neko vreme i pogledate zapise o vašim odlukama. Povratićete mir u umu.

U svojoj odluci treba da zapišete da ćete raditi minimalno dvadeset, a maksimalno sedamdesetpet Om Nama Šivaja ili bilo koje druge mantrе. Ukoliko propustite da radite mantru i prekršite svoju odluku, to samo znači da vaša volja nije još dovoljno snažna.

„Koliko ste radili karma jogu?“ Koji god rad da obavljate kod kuće ili u kancelariji zapišite totalni broj sati rada. Koja je razlika između karme i karma joge? Kada svaki čin obavljate sa usredsređenom pažnjom i svesno, to postaje karma joga. Karma je kada stvari radite mehanički. Mnoge stvari u životu radite mehanički. Jednostavno ih radite. Međutim, rađa jogi je svestan da obavlja određenu aktivnost. To je karma joga. Onaj ko nema svesnost, njegova dela se nazivaju karmom.

Ovom praksom ovladavate tehnikom nevezivanja. Više vas neće uznemiravati uticaji sa strane. Znam da je nevezanost veoma lepa, jer praktikujući je mi završimo posao i osećamo se spokojno. Ovo je jedini način ovladavanja kompleksnom nevezanošću: svaka reč, akcija, misao, dah, trebalo bi da budu propraćene savršenom pažnjom. Ukoliko vežbate svesnost, umetnost nevezanosti biće vam dostupna vrlo brzo; uspeh i neuspeh, bol i zadovoljstvo, poraz i pobjeda, sve ovo i mnogo toga drugog neće ostavljati nikakav trag u vašem umu.

„Koliko puta ste se naljutili i kako ste se zbog toga kaznili?“ Ukoliko se naljutite, morate kazniti sebe. U znak samokažnjavanja, morate se odreći najdraže stvari. Ako ne kaznite sebe za neželjeno ponašanje svaki put, možete primeniti kumulativnu kaznu za mesečni nivo nepažljivih akcija. U ljutnji nema dobrobiti. Za taj čin nerazlučivanja i ludosti morate kazniti sebe. Morate se izviniti i biti sigurni da ćete se definitivno korigovati. Morati sami za sebe izabrati način samokažnjavanja.

„Koji dobru osobinu ste negovali?“ Pre svega odlučite da negujete jedan kvalitet, ali to ne treba da bude neka teška osobina da se razvije. Na primer, možete odlučiti da manje pričate i da izbegavate nebitne, beskorisne i jalove razgovore. Nakon toga, mesec za mesecom možete negovati po jednu vrlinu.

„Koju lošu osobinu pokušavate da iskorenite?“ Ne počinjite od teških. Odlučite na primer: „Neću govoriti ružne reči“.

Nesebično služenje pročišćava dušu. Upravo se zbog sebičnosti cela ličnost batrga u mraku. Kada praktikujemo nesebično služenje život će se odvijati u sreći, a um će postati snažan i moćan.

Treba nešto reći o satsangu, zato što satsang ima najvažniju ulogu u formiranju ličnosti i života pojedinca. Ništa kao satsang nije tako moćno da promeni misli, raspoloženja, osećanja i dela individue. Ukoliko imate nameru da promenite razorene i neorganizovane obrasce vašeg života, molim vas posvetite određeno vreme satsangu. Čitanje svetih tekstova, zadržavanje uma na uzvišenim mislima i mislima o atmanu, boravak u društvu svetih osoba, slušanje uzvišene muzike i božanskih priča, sve ovo su razne forme satsanga.

Satsang je najsigurniji lek za bolest samoće. Postoje ljudi koji se osećaju usamljeno čak i među hiljadu ljudi. Da biste olakšali samoću možete igrati badminton, družiti se i tome slično. Ali to nije konačan lek, moj prijatelju. To je samohipnoza. Tu leži velika mogućnost samoobmane i samohipnoze. Prema tome, sedite sami i mislite na Boga. Učinite ga svojim najboljim prijateljem i razgovarajte s njim mentalno.

Možete u dnevnik dodati neke svoje nove stavke. Popunjavajte dnevnik svakog meseca i poredite ga sa prethodnim unosima. Nakon nekog vremena, milošću Božijom, odustaćete od loših stvari i doživete svetost, spokoj i sreću.

Primerak spiritualnog dnevnika za samorazviće:

Za mesec _____

1. Kada ste ustali iz kreveta?
2. Koliko sati spavanja?
3. Koliko dugo vežbanja asana?
4. Koliko dugo pranajama?
5. Koliko dugo puđe, molitve i meditacije?
6. Koliko mala đape?
7. Koliko dugo satsanga?
8. Koliko puta ste se naljutili?
9. Koje ste samokažnjavanje primenili?
10. Koja vrлина je negovana?
11. Koje loše osobine iskorenjivane?
12. Post / ishrana bez soli
13. Nesebična dela
14. Koliko sati karma joge?
15. Likhit đapa
16. Dobrovoljni, humanitarni rad
17. Proučavanje duhovnih knjiga
18. Odlazak na spavanje ॐ

Februar 1963. godine, Kama hol, Bombaj

Spiritualni dnevnik: Šivin put

Svami Omgjanam Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2008.)

Svami Šivananda je imao običaj da podučava jednu jednostavnu, osnovnu vežbu razvijanja svesnosti: spiritualni dnevnik. On je svakoga navodio i ohrabrivao da vodi duhovni dnevnik, od njegovih sanijasina, ljudi koji žive u ašramu, gostiju ašrama, posetioca, zaista svakoga. Takođe je sve molio da mu pošalju svoj dnevnik na pregled i proveru. Možemo da nađemo njegovo pismo svom učeniku iz 1957. u kome kaže: „Redovno vodi spiritualni dnevnik. Umnogome ćeš time ubrzati svoj duhovni napredak. Molim te da mi redovno šalješ svoj primerak spiritualnog dnevnika na kraju svakog meseca da bih ga pregledao i dao naredne instrukcije. Ja sam neopisivo srećan što primećujem redovnost u tvojoj sadhani.” Svami Šivananda je i sam vodio spiritualni dnevnik.

Tehnika

Šta je to spiritualni dnevnik? Spiritualni dnevnik nije običan dnevnik u koji se upisuju događaji dana, svoja razmišljanja, osećanja ili snovi. Ovaj jogički dnevnik je nalik upitniku sa pitanjima skrojenim na takav način da možemo da preoblikujemo svoje ponašanje i svoj um, i da se oslobodimo negativnih mentalnih obrazaca i neželjenih navika. To je vrsta samo-analize, a u osnovi je to osnovna vežba gjana joge.

Koju god sadhanu da radimo, trebalo bi da je uvrstimo i pratimo kroz svoj spiritualni dnevnik. To će nam pomoći da ostanemo fokusirani na sadhanu. Na primer, ukoliko želimo da radimo SWAN sadhanu, jame i nijame ili osamnaest „Itija“ ili nešto drugo, neophodno je da pratimo svoj razvoj putem dnevnika. To je najbrži put do uspeha i napredovanja u praksi i napredovanja na našem putu. Kako se to radi?

Uzmite novu svesku i na prvoj stranici napišite pitanja za spiritualni dnevnik (vidite uzorak dole). Od naredne stranice nadalje, na kraju svakog dana, pred odlazak na spavanje, zapisujte koncizne odgovore na svako pitanje (odgovarajte sa: da/ne ili u procentima). Na kraju svake sedmice napravite zbir odgovora i prostudirajte rezultate, razmišljajte o njima i pratite svoj napredak. Sledeći zbir načinite na kraju meseca, sabirajući nedeljne rezultate. Uzmimo za primer pitanje: „Koliko puta sam se danas razljutio?” Može se desiti da otkrijete da ste na kraju nedelje dobili rezultat od 32. A na kraju meseca možda uvidite da ste 137 puta bili ljuti tokom proteklog meseca. Ali ne brinite, samo pokušajte da se poboljšate. Iz spiritualnog dnevnika izvedite svoju novu, pozitivnu odluku, i pratite svoj napredak pomoću dnevnika, i na taj način posmatrajte kako se menjate.

Glavna stvar u svakoj sadhani i kao i tajna uspeha na duhovnom putu su iskrenost i redovnost u sadhani. Morate biti potpuno iskreni i otvoreni kada pišete spiritualni dnevnik. Ionako nema mnogo smisla lagati u svom dnevniku. Zabeležite sve, budite direktni i hrabri u svojim odgovorima, čak i kada morate da zapišete da ste se razljutili više od deset puta u danu, dan za danom.

Dnevnik se vodi na kraju svakog dana neposredno pre odlaska u krevet. Ne propustite nijedan dan, budite prilježni i posvećeni. Neka vam to pređe u naviku, kao pranje zuba. Pisanje dnevnika vam neće oduzeti više od deset minuta od vašeg dana, ali će vam biti od izuzetne pomoći u upoznavanju samog sebe i u razvijanju oštre svesnosti. Ukoliko budete iskreni i redovni u svojoj sadhani pisanja spiritualnog dnevnika, dnevnik će postati vaš tihi učitelj, vaš guru. Otvaraće vam oči i voditi vas na putu.

Započnite

Ovo je uzorak pitanja koja mogu da se koriste u početku u spiritualnom dnevniku:

- Kada ste napustili krevet ujutru?
- Koliko ste sati spavali?
- Koliko dugo ste radili asane i pranajame?
- Koliko mala ste uradili u vežbi đape? Neka druga meditacija?
- Koliko dugo ste radili karma jogu?
- Koliko puta ste se naljutili? Koji je bio proces dovođenja u ?
- Koju pozitivnu osobinu razvijate u sebi?
- Koju negativnu osobinu nastojite da iskorenite?
- Da li ste popustili u brahmačarji?
- Da li vam se pojavila pohlepa?

- Koliko ste vremena protraćili? Na kompjuter, TV?
- Koliko ste vremena proveli u mouni (ćutanju)?

Počnite sa pisanjem dnevnika sa datim primerkom pitanja, a kada ovladate tehnikom, možete da promenite ili dodate neko pitanje, tako da dnevnik više odgovara vama. Na primer, ukoliko je vaš veliki problem to što svakodnevno satima boravite na internetu, ubacite sledeće pitanje koje će vam pomoći da promenite tu naviku: Koliko ste sati proveli za kompjuterom? Koliko sati ste posvetili jogi? Dan bez kompjutera? Ili ako imate poremećaj u ishrani, skrojite svoj dnevnik da popravite svoje navike: Da li sam jeo svesno? Da li sam jeo između obroka? Da li sam se prejeo danas? Brza hrana? Da li sam se držao mouna za vreme obroka? Da li sam jeo lagano i svesno?

Pitanja spiritualnog dnevnika su kao snop svetla svesnosti koji padne na određene momente u danu. Postajući svestan tih manjkavih oblasti života mi možemo brzo da promenimo svoje sklonosti koje nas sputavaju. Ova vežba nam omogućava da se analiziramo. Tom introspekcijom ćemo postati naglašeno svesni svog ponašanja i kako nam um funkcioniše u različitim situacijama, i na kraju ćemo moći da napravimo pozitivne promene.

Psihologija spiritualnog dnevnika

Ne potcenjujte ovu jednostavnu vežbu i ne smatrajte je početničkom. Svaka promena počinje malim koracima. Ono što čini spiritualni dnevnik tako moćnom praksom je činjenica da kroz nju može da se jasno posmatra napredak na duhovnom putu. U ovom svetu u kome živimo,

koji je sav ubrzan, mi uvek volimo da vidimo rezultate, a rezultati jogičkih praksi su obično vrlo suptilni. Zbirajući rezultate mesec za mesecom, moći ćemo da uočimo značajne promene i da posmatramo kako polako napredujemo u razvijanju pozitivnih osobina.

Često nije lako pratiti svoju duhovnu stranu i odluke koje nekada napravimo u momentima inspiracije. Zaboravimo da se zapitamo? Gde mi je svesnost? Da li sam upotrebio mantru? Da li sam se setila svog gurua? Da li sam bio u stanju da kontrolišem svoje reči?, i slično. Kada uvedemo spiritualni dnevnik u svoj život, mi više takve stvari ne zaboravljamo. Jasno ćemo videti opipljivi napredak koji će nam dati dodatnu motivaciju za sadhanu.

Vežba gjana joge

Svami Nirandhan propagira jedan laki oblik introspekcije, može se reći, neku vrstu spiritualnog dnevnika. On preporučuje da svako veče pre spavanja prođemo kroz sve događaje proteklog dana. To je jednostavna vežbica, ali je izuzetno duboka. To je zapravo vežba gjana joge.


Svami Nirandhan kaže: „Postoji jedan proces putem koga možemo da upoznamo svoj intelekt. Kada uveče odete u krevet, mislite o ovome: šta ste radili tokom dana, od momenta kada ste se probudili do sadašnjeg trenutka. Posmatrajte sebe kao da posmatrate drugu osobu. Proživite svaki trenutak dana ponovo, vizualizujući ceo dan kao neki film. Zatim vidite da li je bilo neke greške u našem delanju, ponašanju ili držanju. Nemojte

da osećate nikakvu krivicu oko toga, već samo uočite svoje ponašanje. Bilo da ste bili ljuti, depresivni ili srećni, nije važno. Prepoznajte to stanje i upitajte se: „Ako sledeći put dođem u sličnu situaciju, kako ću reagovati?“ „Kako bi trebalo da se ponašam na ispravniji, odmereniji, uravnoteženiji i skladniji način?“ I onda napravite odluku: „Ukoliko se suočim sa sličnom situacijom, ja ću biti u boljoj ravnoteži“. Zatim idite na spavanje. Videćete već za mesec dana kako su se vaši odgovori i reakcije na situacije i prilike drastično promenili.

To je trenutak kada gjana joga počinje. Gjana joga ne počinje misleći: „Ja sam duša“, niti da se pitate stalno: „Ko sam ja?“ Gjana joga je put na kome otkrivamo svoje ponašanje, reakcije na život oko nas. To je zapravo učenje kako da znanje i shvatanje praktično primenimo u životu.“

Zaključak

Spiritualni dnevnik je praksa koja će vam pružiti dublje razumevanje svoje prirode i dovesti do sklada intelekta. Omogućići će vam da razumete i prihvatite svoje misli i osećanja na jedan pozitivan način. Uz pomoć dnevnika moći ćete da promenite svoje navike, negativne obrasce razmišljanja, moći ćete da preoblikujete svoju ličnost.

Svami Šivananda kaže: „Srećan je onaj koji vodi dnevnik, jer je vrlo blizak Bogu. On ima snažnu volju, nema mane i ne čini greške. Nema boljeg prijatelja ni vernijeg učitelja ili gurua od dnevnika.“ 

Sve ste vi sami stvorili

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2019.)

Pitanje: Božanska moć radi tiho, ona je u pozadini svake aktivnosti. Da li je dobro posmatrati kako ona funkcioniše? Da li je dobro indirektno je izazivati pokušajima da preokrenemo funkcionisanje u nečiju korist?

Niko ništa ne zna o božanskoj moći. To je samo pojam. Čovek se sve vreme mora boriti, za sve i svašta. Takav je zakon. Ne možete samo sedeti mirno zato što božanska volja radi. Ili zato što postoji nešto kao sreća ili sudbina. Ne. Bez obzira šta je u pitanju, bilo to oboljenje, bolest, dostignuće, uspeh, želje, ambicije ili strasti, ukoliko želite to pobedite ili osvojite, morate se boriti svom svojom snagom da to dostignete.

Nemojte da zavisite ni od kakve sile. Nemojte zavisiti ni od koga. Ne postoji moć veća od vas. I ne postoji Bog drugačiji od vas. Mudar čovek ovako treba da razmišlja. Uvek su nas učili da postoji neko ko je superiorniji od nas. Niko nikada nije pokazao ko je ta superiornija osoba. Sve je to samo koncept. Niko je nije video. Vi je niste videli. Ukoliko pitate nekog sveca ili bilo koga, reći će vam: „Ne, on je izvan reči, on je izvan uma”. Ovo je smešan odgovor.

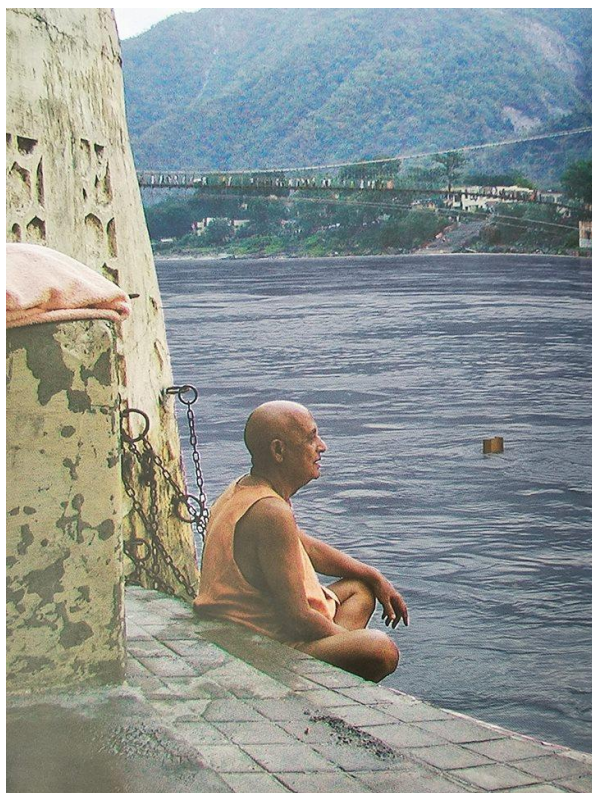
Ne postoji ništa što je izvan mene. Ja ne mogu da dosegнем te visine, ali ja ću biti u stanju da ih dosegнем. Prema tome, nemojte zavisiti od druge moći osim vaše. Vi kao ljudsko biće možete da ostvarite svaku moć. Tokom dugog perioda evolucije došli ste do tačke u kojoj vežbate matematičke jednačine uma koji rešava probleme vašeg života. Ovo je činjenica. Naravno,

ljudi koji su slabi potražiće utočište u religiji. Jaki umovi ne mare za religiju. Oni ne mare za višu silu.

Čovek je stvorio sve, koliko ja znam. Ukoliko ste imalo čistog uma i ukoliko pročitate istoriju od pre oko pet ili deset hiljada godina moraćete da zaključite da ste sve stvorili sami. Prema tome, zašto želite da zamišljate, ili zašto želite da tvrdite ili zašto želite da imate nekog zamišljenog superiornog u odnosu na vas? Da li je nešto što je imaginarno superiorno? Ukoliko je realnost zaista superiorna,

onda sam spreman da poverujem u to.

24. maj 1986. godine, Ganga Daršan, Mungir ॐ



Vežbanje titikše

Odlomak iz knjige „Joga čakra- tom 5”

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2019.)

Titikša je proces balansiranja određene situacije korišćenjem njene suprotnosti da bi se ponovo osećali stabilno i udobno. Bez obzira da li izdržavate vrućinu, hladnoću, bol ili radost, ukoliko postoji stabilnost, onda je to titikša. Niste uznemireni tim stanjem. Postoji sklad i mir u umu.

Sa ove tačke gledišta titikša ukazuje na prirodu uma u kojoj pre svega, postoji svesnost. To je glavno. Bez svesnosti ne možete posmatrati sami sebe, svoje izražavanje i reakcije, niti ih možete razumeti. Kada ste svesni procesa i ishoda, tada razumevanje počinje da se razvija i postepeno možete praktikovati titikšu.

Druga bitna stavka kod titikše je *pratipakša bavana*, znati suprotnost nečemu. Morate biti u stanju da identifikujete suprotni element, suprotno razmišljanje,

suprotnu emociju putem koje ćete balansirati nadolazeća osećanja i misli. Da biste ovo radili morate da znate pozitivnu stranu svega.

Jedinstvo ljubavi

Najvažniji aspekt titikše je da ne bi trebalo da imate želju da pobegete od neke nepovoljne situacije, već da je prihvatite i prilagodite se. To se postiže kroz napor da se uravnoteži ispoljavanje i ponašanje, a takva ravnoteža se ne

može postići bez ljubavi. Ljubav pokazuje da ne postoji protivljenje opiranje. Umesto toga, vi razumete situaciju i pronalazite način da izađete na kraj sa njom. Vi je samo upravite u ispravan pravac, ali sa ljubavlju.



U trenutku kada se osećanje opiranja pojavi u umu, postaje teško da se premosti jaz, kao kada se dvoje ljudi razidu pa im je teško da ponovo budu zajedno. Upravo zato, od početka morate obuzdati osećanje ili reakciju opiranja u sebi, i to je jedan vid titikše.

Ima mnogo oblika ispoljavanja opiranja. Na primer: morate bosu da hodate po betonu koji je vreo. Neko će to uraditi skaćući, vrišteći i trčeći do senovitog dela. Ovo znači da postoji opiranje, a ne prihvatanje. Želite da su vaša stopala smesta na nekom hladnijem mestu. Druga osoba razmišlja: „Mogu izdržati. U pitanju je samo nekoliko sekundi“. Bez poskakivanja ona stiže do senke iako je svesna neprijatnosti. Treća osoba samo opušteno prošeta uronjena u sopstvenu radost, bez i najmanjeg traga osećaja neprijatnosti.

Vrućina je svima ista, ipak, različita stanja uma stvorice različite reakcije. Onaj koji se opire, ispoljava se skaćući po vrelini. Onaj ko prihvata situaciju, u stanju je da praktikuje suzdržavanje. Međutim, čak i sa prihvatanjem može da postoji nestrpljenje, ali može da postoji mir i stabilnost. Kada je prihvatanje kombinovano sa radošću i ljubavlju, tada postoji mir. Tek kada postoji oplata od ljubavi u unutrašnjoj slici vašeg

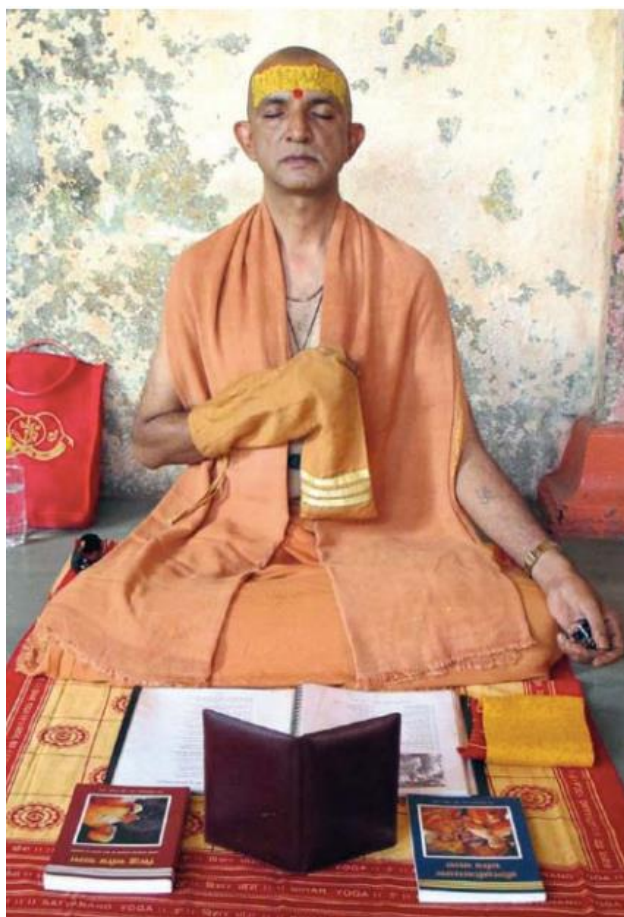
uma, vi oćete otkriti da ste zaista u stanju da prihvatite neku situaciju, osobu ili misao.

Ukoliko nekoga smatrate svojim neprijateljem nikada nećete biti u stanju da prihvatite tu osobu. Kada se ona pojavi ispred vas ništa ne pomaže, ni filozofija, ni guru, ni reči. Nećete ostati netaknuti kada se oluja mržnje i neprijateljstva prolomi unutar vas. Prema tome, treća važna tačka je da je potrebna ljubav.

Kao što so postoji rastvorena u slanoj vodi, tako i ljubav postoji rastvorena u ljudskoj prirodi. Ljudi nisu u stanju da je dožive jer ona ostaje skrivena. Kada sretnete stranca vaša prvi reakcija je podignuta ruka u interakciji. Procenjujete osobu

prema njenom izgledu i rećima. Procena se dešava spontano, ne morate ni da razmišljate o tome. Na prvi pogled vi kažete: „Da, ova osoba je u redu“ ili „Ova osoba nije u redu“. Od prvog trenutka postoji prihvatanje ili neprihvatanje.

Ukoliko postoji prihvatanje, vi razgovarate. Ukoliko je razgovor dobar, razvija se intimnost. Ljubav koja je bila skrivena postepeno se manifestuje. Češće se viđate, idete u domove jedni kod drugih; formira se odnos između vas. Od stranaca ste postali



prijatelji. Kako se to dogodilo? Neko će reći iz sebičnih interesa. Ne, to je zbog ljubavi.

Ukoliko nema ljubavi, onda se stvara distanca. Vi mislite: „O, on ništa ne zna. Ne mogu razgovarati sa njim. Nije na mom nivou. Ja kažem jedno, on shvati nešto drugo. Mi nismo ni mentalno ni socijalno kompatibilni“. Takve misli dolaze i stvaraju hladnoću i vi nećete reći ni zdravo toj osobi ponovo.

U jednoj situaciji razvijate intimnost, a u drugoj situaciji pokušavate da održite distancu. Ovde postoje plus i minus samo jednog elementa: **ljubavi**.

Da ljubav nije sastavni deo čoveka, tada biste onog trenutka kada ste ugledali stranca pucali u njega, je biste ga doživeli kao pretnju. Instinkt za samoodržanjem bi se umešao i pokušali biste da ga uklonite s vašeg puta. Zato su mudraci rekli da

ljubav održava ravnotežu u društvu, a mržnja stvara razne vrste izopačenosti.

Pogledajte svoj život i otkrićete da kadgod su misli mržnje ušle u vaš um, mir je nestao a um je postao uznemiren. Sa druge strane, kada su misli ljubavi bile u vašem umu, iskusili ste mir i radost. Ovo se dešava svakog trenutka u vašem životu.

Ovu ljubav, koja je sastavni deo vas, treba primeniti u različitim situacijama. Male stvari: kada se nekome nasmešite, osoba se oseća dobro; kada gledate sa nestrpljenjem, niko to ne voli. Kada se osmehujete, postoji osećanje da me ova osoba podržava. Kada iritirano gledate, osoba misli: „Bolje da se držim podalje od ovog“. Ljudi uvek traže pozitivnu konekciju, a pozitivna konekcija nije moguća bez ljubavi.

Ukoliko možete da održavate stanje ljubavi, vaša cela perspektiva će se promeniti, i kao rezultat promeniće se i vaše misli i akcije. Ovako možete održavati unutrašnji i spoljašnji mir. ॐ

Titikša – kako ploviti kroz život između parova suprotnosti

Gdegod ima nekakvih znakova života, gdegod da se život pojavio, tu će postojati dve sile, dve suprotnosti. Oni koji to ne shvataju žele da se reše neprijatnih iskustava i da imaju samo prijatna iskustva. To je velika ludost. Jer, može li biti svetlosti a da nema tame, može li biti ruža bez trnja, dobitka bez gubitaka, uspeha bez neuspeha, pobede bez poraza, zadovoljstva bez bola? Samo mudar čovek, onaj koji ovo razume na ispravan način i koji se kreće kroz život blisko saradujući sa obe stane suprotnosti, samo on može da bude srećan, a drugi nikako.

Mudar čovek nikad ne gundđa. On nastoji da se ustali u toj nepromenljivoj, trajnoj, svesti koja je svedok svemu, i koja je skrivena u svačijem srcu, koja je izvan tog para suprotnosti, i onda, smirenog uma, samo da posmatra sva dešavanja i sve pojave ovoga sveta.

- Svami Šivananda

Mudra

Odlomak iz knjige „Tantra daršan“

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2019.)

O korišćenju mudri se naširoko govori u tantričkim šastrama, jogičkoj literaturi, a, takođe, one su vekovima bile sastavni deo tradicionalne umetnosti i plesa. Postoji bezbroj vrsta i oblika mudri. Različite tradicije, škole filozofije i sistemi sadhana koriste različite grupe mudri za postizanje određenih ciljeva kao što su fizičko i mentalno zdravlje, ispoljavanje emocija, prizivanje božanskih sila u ritualima, kao i izazivanje promena u dubljim slojevima svesti. Korišćenje mudri je moćno sredstvo za povezivanje materijalnih i psihičkih domena.

Iako svaki tantrički tekst ima svoj vlastiti skup mudri kojima se nastoji postići određeni cilj, suštinski, mudre stvaraju vezu između fizičkog tela i psihe, kao neko sredstvo koje nas povezuje s našom suptilnom prirodom. Mudra um učini osjetljivim na iskustva *pranamaja koše*, praničnog tela. U meditaciji se koriste određene mudre, poput gjana mudre i ćin mudre, koje su jednostavne i svi mogu da ih izvedu. Postoje mnoge druge mudre koje se takođe koriste u meditaciji, u mantri, anušanama (intenzivna sadhana na određeno vreme, prim. prev.) i ritualima. Svako božanstvo ima određenu mudru

kojom se priziva, čak postoji posebna mudra za prizivanje gurua. Svrha mudre je da ispolji unutrašnje iskustvo. Prilikom izvođenja mudri osoba premišlja o mudri i pokušava da doživi neopisivo značenje koje ona nosi. Na taj način je moguće prizvati unutrašnje sile koje inače leže skrivene i uspavane. To je ono što čini mudru moćnim oruđem tantre.



Šta je mudra?

Prema *Kularnava Tantri*, doslovno značenje reči *mudra* je „ono što donosi sreću“. Reč *mudra* dolazi iz korena *mudh*, što znači prijatno, biti srećan, zadovoljan i opušten. U ovom kontekstu mudra postaje ona praksa koja donosi osećaj lakoće i zadovoljstva u čitavom biću, i telu i umu. To se postiže tako što se ukloni svako iskakanja iz normalnog toka prane, svako rasipanja prane kao i odgovarajućih negativnih stanja uma. Prema lingvistima reč *mudra* takođe obuhvata i reč *dravaja*, što znači biti samilostan ili saosećajan. Tako mudra



nagoveštava da se kroz radost i sreću postaje saosećajan. Prema tantri *deve*, odnosno božanstva, postaju milostivi prema onome koji radi mudre i ispunjavaju sve želje i prohteve takvog sadhake.

Mudre su suptilni fiziološki položaji koji se zauzimaju kako bi se promenio tok prane u telu.

One stvaraju vezu sa psihom i time se javlja ili prizove psihološki odgovor u okviru psihičkog tela. Tako prana postaje veza između spoljašnjeg, fizičkog tela i unutrašnjeg, psihičkog tela. Mudre



su ključno sredstvo za pristup duhovnim područjima. One stvaraju most između spoljnog ponašanja, delanja tela i unutrašnjeg ispoljavanja višeg uma. Mudre se takođe mogu opisati kao psihički, emocionalni, molitveni i estetski gestovi ili stavovi. Baš kao što je plakanje izraz tuge na fizičkom nivou, a plesanje, pevanje i smejanje

fizički izraz sreće, tako i unutrašnja svest takođe ima svoje simbole, a to su mudre.

Mudre se ne koriste izolovano samo u jednoj vrsti tehnika ili vežbi kao što su asane, pranajame, bandhe ili krije. Oni su kombinacija suptilnih fizičkih pokreta koji menjaju raspoloženje, stavove i percepciju, produbljuju svesnost i

koncentraciju. One mogu biti definisane na mnogo načina, u skladu sa njihovom upotrebom i svrhom. Joga takođe smatra da su mudre psihosomatski gestovi, koji se koriste u različite svrhe u različitim granama joga. Hatha joga koristi skup mudri da bi se ispravila neravnoteža u prani.

U meditaciji se koristi grupa mudri koje podstiču bolju koncentraciju, fokus i svesnost. Rađa joga koristi mudre da bi podstakla dublja, suptilnija i izmenjena stanja svesti, u kojima se misli i osećanja mogu zaobići i može se doći do stanja *šunjate*, stanja praznine izvan uma. ॐ

Kakav je bio moj guru Svami Šivananda

Kad uporedite život Svami Šivanande sa životima drugih sanjasina i svetaca, otkrićete daje on iopotpuno poseban, drugačiji od svih. On se nije ponašao kao čovek koji čini čuda, kao neki vladika ili veliki propovednik. On je živeo kao običan čovek. On je bio svetli primer svih najvećih vrlina o kojima pišu knjige. On je bio najbolji čovek koga sam sreo u životu. Ja nikada nisao viseo Hrista, ali video sam Svami Šivanandu i zbog toga ja verujem da je Hrist mogao da postoji. On je bio čovek bezgranične dobrote i samilosti. On je bio sama milina, ništa drugo do nasmejana dva oka. - Svami Satjananda

Samo za odvažne

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2017.)

Cilj rađa joge je *ćita vriti nirodaha*, a ne samadhi. (*Ćita vriti nirodaha* je sutra 1.2 u Patanđalijevim *Joga sutrama* koja daje definiciju joge, a znači obustaviti oscilacije uma, učiniti ga potpuno smirenim. Prim. prev.) Mnogi ljudi misle da je cilj joge samadhi, a ne *ćita vriti nirodaha*. Svako ko zaroni u jogu će se dati na proučavanje Patanđalija, ali će se uvek pitati: „kako da doživim samadhi?“ Niko neće reći: „kako da stavim pod kontrolu svoj um?“ Svi će reći: „kako da iskusim samadhi?“ Niko ne želi da uvidi svoje mane. Čak će i najnesposobnija osoba koja može desetak minuta da drži oči zatvorene verovati da je postala jogi, samim tim što je uspela da drži zatvorene oči. Niko neće da radi na sebi, a svrha sadhane je da se radi na sebi.

To je početak iskustava u jogi, puta na koji smo se svi ukrkali. Svaka od grana joga ima svoj definisani cilj. Koji je cilj hatha joge? Da li je iko iskusio taj cilj uprkos vežbanju joge ispred velikih ogledala u joga studijima, uprkos odlaženja na seminare povlačenja i ašrame? Da li je iko iskusio ono što hatha joga nastoji da razvije u čoveku? Ne. Oni to nisu iskusili jer su jogu tretirali kao fizičko vežbanje. Ljudi misle da joga znači „samo mrdaj svoje telo, dobro ga protresi“. Tako se uobičajeno shvata hatha joga. Međutim, pravo značenje hatha joge se već nalazi u njenom imenu, koje se sastoji od dve mantrama Ham i Tham. Koliko je ljudi radeći joga vežbe doživelo ravnotežu između Ham i Tham, između sunčeve i mesečeve energije?

Slično tome, svrha rađa joge je *ćita vriti nirodaha*, ali niko za to ne haje. Svi bi da meditiraju i nije ih uopšte briga za njihove *ćita vritije* (turbulencije i nemire uma, prim. prev.), i upravo zbog toga im meditacija nije uspešna. Ona će samo stvoriti još više nemira u umu koji je ionako već uznemiren. Vi ste uznemireni svetom oko sebe, stresovima, anksioznostima, brigama, problemima, svojim finansijskim stanjem, porodicom, društvom. Zatvorite oči, sve to odbacite i šta onda radite? Pokušavate da osetite mir, ali ne posmatrate svoj um, ne radite na svojim *ćita vritijima*, ne radite na svojoj reaktivnoj prirodi. Uvek upirete prst u nekog drugoga zbog njihove reaktivne prirode. Vi nikada ne pogledate u sebe. Vi ste uvek taj koji je neokaljan, ispravan i nikad ne pravi nikakve greške i nikada ne čini ništa neispravno. To se uvek pripisuje drugome. Drugi su krivi za stvaranje neravnoteže, nemira, nezadovoljstva i anksioznosti, a vi ste bezgrešni. Takav stav imaju svi, čak i jogini, i stoga ne postoji ostvarenje joge ni u koga, uprkos tome što mnogi vežbaju jogu. Možda postoje neki izuzeci, ali uopšteno gledano takva je situacija. S obzirom na takvu situaciju, trening u Biharskoj školi joge danas nije u svrhu učenja joge, već u svrhu sticanja iskustva u jogi. Budite hrabri. Koji čovek je hrabar? Onaj koji je voljan da prihvati nove izazove i da otkriva nove stvari.

21. oktobar, Ganga daršan, Mungir, Rađa joga trening – prvi deo (odlomak) ॐ

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Među najvažnijim kursevima u Bihar joga klubu su treninzi u Satjananda Krija jogi, i namenjeni su ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je najmanje dvogodišnje iskustvo u radu hata i rađa joge. Trening se sastoji od tri šestomesečna modula, i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi.

Krija jogom integriše se celokupna ličnost, a njena dragocenost ogleda se u tome što ona ne navodi aspiranta da se direktno suoči sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um 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. Proces se odvija u tri stupnja: 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.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj pun potencijal. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala i talenata unapredi, jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahansa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Krija joga je uvek bila držana u tajnosti i prenosila se direktno sa učitelja na učenika.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
