

# Joga bilten

Broj 34, decembar 2019.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Božje ime.....	3
Đapa joga .....	6
Moja iskustva u jogi - Savršeni čovek.....	12

# Božje ime

**Svami Satjananda Sarasvati**

*(Yoga Magazine, januar 2005.)*

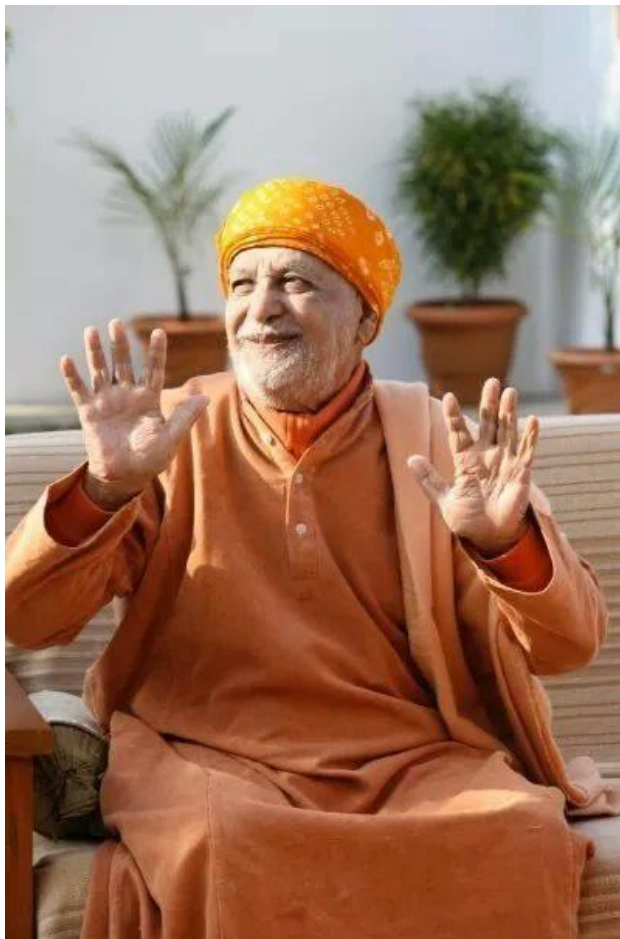
**Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija**

S atjam - istina, šivam – sreća, dobrota, i sundaram – lepota – ovo trojstvo je vaš pravi oblik, vaša prava priroda. Čistota je u vama. Dobre osobine ne morate da usvajate spolja. To već jeste vi. Spisi kažu da satiam, šivam i sundaram predstavljaju našu pravu prirodu, ali da su skriveni. Da bi se manifestovali moraćete da razbijete svoj oklop.

Nema potrebe porediti duhovni život sa svakodnevnim životom, niti treba da gajite bilo kakav kompleks u vezi sa vašom prirodom, poput: „Ah, ja nisam dobar čovek.“ Tako je, vi niste dobri, isto tako nisam ni ja. Vi ste loši osamdeset posto vremena, ja sam loš deset posto vremena, ali i dalje sam loš. Dokle god smo u ovom ljudskom telu, ne možemo biti oslobođeni greha, propusta, ni slabosti ljudskog života, zato što smo uslovljeni dharmom tela. Uslovljeni smo gunama: satvom, rađasom i tamasom (*Opširnije o gunama pročitajte u Biltenu br. 12, novembar 2016, prim. prev.*). Bez ujedinjenja i razmene

satve, rađasa i tamasa, nema stvarenog sveta. Ukupni sastav stvorenog sveta čine tri gune.

Dobrota ne može da se nametne, niti da se uzgaja. Dobrota je vaše unutrašnje biće koje je potpuno skriveno i oklop možete probiti samo uz pomoć Božjeg imena. Postoji samo jedan način da se ovo uradi i nijedan drugi metod nije delotvoran. Moj model je iz 1923. i čitavog života pokušavam. (*Svami Satjananda često poredi svoje telo sa starim automobilom koji je model čak iz 1923. prim. prev.*) Svaku metodu sam



isprobao i napustio. Toliko puta sam pokušao psu da ispravim rep, ali on se uvek ponovo uvijao. Rep može da se ispravi samo ako se odseče. Shvatio

sam kako istovremeno pokušavam da sačuvam rep i da ga ispravim. To nije moguće. Možeš ili da imaš uvijeni rep, ili da ga odsečeš. Iz tog razloga ja sam svoj rep odsekao. (*U Indiji psi imaju rep izvijen naviše. Uobičajeno je poređenje repa sa naravi, jer je obe teško ispraviti. Prim. prev.*)

U život dolazimo nepotpuni. Ako želite da usmerite svoj život ka punoći i savršenstvu, onda treba da počnete sa mantrom celovitosti. Jedina mantra celovitosti i savršenstva je Božje ime. Prirodno je da život počne sa nesavršenošću. Kada poželite da se pokrenete ka savršenstvu, ne morate odmah da krenete teškom stazom. Možete da isprobate bilo koju metodu, ali važna stavka u vašem životu treba da bude disciplina. Neposredno pre nego što odete na počinak, ili ujutru po buđenju, sedite i dvadeset minuta ponavljajte Božje ime. Četrdeset minuta jedva čini delić jednog dana, ali je dovoljno da porodični život bude ugodan. Onda nije važno ni šta jedete, ni šta pijete. Ako vam se jede meso ili pije vino, učinite to. Šta god želite, možete. Šta god da ste, bilo prostitutka, lopov, svetac, žena ili muškarac, visoka ili niža kasta, političar ili poslovni čovek, ponavljajte Božje ime.

Učinite to glasno. Šta tu ima da se krije? Ne bi trebalo da bude sramota pevati Gospodnje ime. Zašto bi se ljudi stideli obožavanja Boga? Ako me ljudi vide kako odajem poštu, oni će takođe to učiniti kada se vrate kući. Ustanem, operem se i počinjem *đapu* (*ponavljanje mantr*e, prim. prev.). O Bože, kad odem na spavanje, tvoje ime treba da bude poslednje čega se sećam, a kada se probudim da bude prvo što čujem. Tako započinjem i završavam dan sa Božjim imenom. Sve što dobro počne, dobro se završava.

Međutim, kada ujutro otvorite oči, prva stvar koju vidite je ovaj idiotski svet. Šta tu ima da se vidi? Po ceo dan gledate u svet oko sebe zato što morate. Ali, samo četrdeset minuta dnevno je potrebno da zaboravite na njega i slušate Gospodnje ime. Započnite dan sa Njegovim imenom. Nemojte se plašiti Boga. Bog neće biti nesrećan ako ne ponavljate Njegovo ime. Čak i ako ga kudite, on vas neće kazniti.

Bog je naš prijatelj koji uvek dela za naše dobro. Mi smo ti koji ga zaboravljamo. Bog postoji i, On uvek ostaje uz nas kao prijatelj. Svami Šivananda je govorio: „Bog je dah nad dahom, prana nad pranom i život nad životom. Bog je moja stvarnost. To je jedina istina u životu.”

Smatra se da iskustvo Boga ima dva vida: ime i oblik. Ime je popularnije od forme. Postoje dva razloga za to. Prvo, da bi držali Božje ime u umu, ne moramo da se koncentrišemo. Drugi razlog je što unutar imena postoji zvučna vibracija, *nada*. Ime tako stvara vibracije na raznim nivoima. Ako ponavljate mantru Om ili Rama, zvuk vibrira na grubljem nivou, zatim na unutrašnjem nivou proizvodi suptilnije vibracije, gde dovodi do eksplozije.

Mesto gde se ime Boga pamti i ponavlja, postaje čisto i sveto. Mesto gde ima svađe i zlostavljanja, postaje nesveto i nečisto. Božje ime je kao sapun. Kao što sapun čisti odeću, tako i Božje ime uklanja prljavštinu mnogih (*prethodnih*, prim. prev.) života. Božje ime je kao deterđent koji čisti karmu. Čisti talog duše koji ste sakupili tokom ovog i mnogih prethodnih života. Ova Akhara (*mesto namenjeno duhovnim praksama*, prim. prev.) posvećena je pevanju Božjeg imena.

Ponavljati Božje ime je način da se razvije bhakti, a služenje je drugi način. Bez obzira da li ga nazivate sapunom ili bilo kojim drugim imenom, nije bitno. Na hindu jeziku mi kažemo *sabun*, na španskom je *jabon*, Italijani ga zovu *sapone*, neki ga zovu *soap*, ali supstanca je ista. Odnos između aspiranta i Boga treba da počne imenom. Ponavljanjem imena počinje da se razvija osećaj, a to je *bhakti*. Ime ili mantra su metod, ali je zapravo osećaj taj koji je važan.

Postoje metode kroz koje *bhavana* ili osećaj bhakti, mogu da se razviju. Treba da postanete svesni da ste zaboravili na Boga. Možete da govorite o Njemu, čitate o Njemu, kao i da Ga želite, ali niste radili za Njega onoliko koliko ste radili za novac, karijeru, uspeh i decu. Toliko teško radite, dan i noć. Ponekad čak doživite i srčani udar, ali niko nikada nije umro od srčanog udara jer je voleo Boga! Ljudi su umrli od srčanog udara dok su radili za svoju porodicu, ali niko nikada nije umro od srčanog udara dok je mislio na Boga. To je naša nevolja.

Postoji nešto što se zove poslednji dah. U vreme zadnjeg daha koja bi trebalo da bude naša poslednja misao? Svako ima poslednju misao. Možda se ne sećate svoje prve misli, jer tada

niste bili potpuno svesni, ali svakako postoji poslednja misao i poslednji dah. Svakako postoji i poslednje delo, kao što su pijenje vode, *đapa* (*ponavljanje mantr*, prim. prev.), odlazak u toalet, razgovor s nekim. Kakav bi trebalo da bude moj poslednji čin, moja poslednja misao i moj poslednji dah? Božje ime treba da nam je poslednje, zato što će ta misao odrediti naše dalje putovanje.

Moja jedina želja je da kada moja prana napusti telo, nosim Govindino ime na usnama (*Govinda*, *jedno od imena Božanstva Višnu i Krišne*, prim. prev.). Dok živim, neka da se sećam Tvog imena, a kad budem umirao, neka poslednji dah mog života bude ime Tvoje.

Baš kao što se šećer stopi sa mlekom, dopustite svom umu da se istopi u Bogu. Nema svrhe da kontrolišete um, jer um kao takav ne postoji. Samo pevajte i pevajte Božije ime, uz dobru melodiju, ritam i tempo. Uživacete. Ni dobra hrana, slatkiši, čaj, kafa, čak ni rakija ne stvaraju toliko topline kao pevanje Božjeg imena. Ne postoji druga opcija niti bolje sredstvo za dosezanje Boga, nego što je pevanje Njegovog imena. ॐ

# SREĆNA VAM NOVA 2020. GODINA !

## Satyam, Sivam, Sundaram

### Razvijajte i gradite osećaj sreće, radite đapu!

# Đapa joga

***Svami Satjananda Sarasvati***

*(Yoga Magazine, mart 1997.)*

1. Potrebna je mala (vrsta indijske brojanice, prim. prev.)
2. Šta znači *mala*
3. Kako se koristi mala
4. Kako se drži desna ruka prilikom đape
5. Disanje tokom đape
6. Čemu služi gomukhi
7. Česte greške u đapi
8. Izgovor mantr

## ***Potrebna je mala***

Većina ljudi smatra da mogu da rade đapu kako god im se sviđa. Na kraku krajeva, to je ipak samo ponavljanje mantr (psihički zvuk), tako da nije važno kako se radi. Nije ni važno da li se koristi mala (brojanica) ili da li se ona drži u levoj ili desnoj ruci. Međutim, ovi stavovi nisu ispravni. Đapa ima svoja specifična pravila i propise. I ukoliko se ne pridržava tih pravila onda će rezultati đape izostati.

Cilj đape je da se probudi psihička svesnost. Da bi se to desilo neophodno je da se koristi mala. To važi za svakog prosečnog čoveka. Ali zašto se uopšte koristi mala? Zar se buđenje svesnosti ne može postići bez male? Sama mala ne budi svesnost, pa zašto je onda koristimo?

Svakako da se psihička svesnost može probuditi bez pomoći male, sa tim se slažem, ali problem leži u čovekovom temperamentu. Um je takav sklop koji ne ostaje miran ni na kratko vreme. Zato je neophodno da koristimo neko pomoćno sredstvo ili da imamo neku bazu, preko koje

ćemo moći da znamo kada smo svesni a kada nismo. Kada putujete negde daleko, prođete pored mnogih putokaza. Čak i da ih nije bilo na putu, vi biste stigli na vaše odredište. Ali ti putokazi su tu kao neke odrednice koje vam pokazuju da ste na dobrom putu. U đapi su kuglice male ti putokazi, a mala je put. I put i putokazi su vrlo važni u procesu dostizanja psihičke destinacije. Kuglice na mali će održavati svesnost i drže psihičku ravan pod kontrolom.

Hajde da ovo pojasnimo još jednom za slučaj da neko nije razumeo. Mala služi kao sredstvo da se primete i otklone oni momenti kada izgubimo pažnju i zaboravimo šta radimo. Takođe se koristi da pokaže koliko smo napredovali u vežbi. U jednom momentu đape kada se um utiša i smiri, moguće je da se prsti umire i stanu da okreću malu. Oni se u trenu parališu a vi postanete nesvesni. Nekada čak može da se desi da vam mala ispadne na pod. Kada se tako nešto desi, tada ćete znati da ste odlutali od cilja đape a to je da ste omanuli u svesnosti. Ako nemate malu u ruci dok radite đapu, kako ćete znati šta vam se

dešava? Vi možete da mislite da se u stanju duhovne ekstaze, kada međutim, u realnosti vi ste bili u totalnoj nesvesti. To se meni jednom dogodilo. Jedne večeri sam u šest sati seo sa svojom malom da radim đapu. Sedeo sam u padmasani naslonjen leđima na zid. Završio sam sa vežbanjem oko četiri sata ujutru i osim jezivog bola u kolenima i natkolenicama, bio sam srećan. Toliko sam bio preplavljen osećajem sreće da sam otišao pravo Svami Šivanandi i rekao: „Svamiđi, ja sam deset sati proveo u samadhiju.“ On je samo počeo da se smeje i rekao mi: „To je baš lepo.“

Jednom drugom prilikom Svamiđi me je upitao da li još uvek radim đapu. Tada sam već bio prestao da koristim malu i rekao sam mu: „Da Svamiđi, još uvek radim.“ „Jel' koristiš malu?“ upita. „Nemam malu“, odgovorio sam. „Gde ti je mala koju sam ti dao?“, upitao me je. Ja sam mu rekao da ne verujem u upotrebu male i da sam je batalio. Svamiđi mi je tada rekao: „Možeš ti da veruješ u malu ili ne, to je samo intelektualno razmišljanje. To nije pitanje vere, to je pitanje potrebe.“ Onda me je podsetio na onu noć kada sam proveo deset sati u „samadhiju“. „Sećaš li se one noći?“, upitao me je. „Naravno da se sećam, Svamiđi“, odgovorio sam. „E pa, da li si siguran da si bio svestan u potpunosti ili ti se um pomračio?“ Ja sam rekao: „Ne znam.“ Onda je Svamiđi rekao: „Neophodan je neki metod putem kojega ćemo to moći da znamo i direktno proveravamo.“ Onda sam ja upitao: „Koji bi to mogao da bude metod, kad u dubokim stanjima svesti nije moguće ničega se setiti.“ Svamiđi je na to rekao: „Jedino neprekidno korišćenje male može biti indikator stanja svesti. Ako si svestan male i prsti okreću svako zrno, tada si svestan. One noći nisi ti bio u

samadhiju već si bio u stanju nesvesnosti, bio si zaspao.“

Kada se đapa radi ispravno i kada se um koncentriše, mala će se pokretati u ruci automatski. Istovremeno treba da prstima leve ruke brojite broj pređenih mala. Ja neću više da zalazim u sitnice i ističem potrebe korišćenja male. Samo želim još jedno da napomenem: mala možda nije nešto prihvatljivo vašem intelektu, ali da bi vežba đape bila uspešna, mala je neophodno pomagalo za um.

### Šta znači mala?

Potrebno je objasniti zašto mala ima sto osam kuglica. Ja ću vam dati jedno objašnjenje, kojim ja, iskreno rečeno, nisam zadovoljan. To su objašnjenja koje sam ja čuo od starijih i koje sam našao u starim knjigama.

Brojka 108 predstavlja sledeće: 1 predstavlja vrhovnu svest, 8 predstavlja osam aspekata prirode koji su sačinjeni od pet osnovnih elemenata: zemlja, voda, vatra, vazduh i etar, i pored toga još *ahamkar* (individualnost), manas (um), budhi (osećaj intuitivnog opažanja). 0 predstavlja kosmos, sve što je stvoreno. Drugim rečima rečeno, 0 je Šiva, 8 je Šakti, a 1 je njihovo ujedinjenje ili joga.

Postoje naučnici koji veruju da 108 predstavlja broj lobanja koje nosi na svojoj ogrlici Kali, boginja destrukcije. Kaže se da 108 predstavlja broj inkarnacija jedne đive (individualne svesti) posle kojih čovek doživi realizaciju.

Postoji toliko mnogo objašnjenja datih u raznim knjigama. Takođe postoje slična objašnjenja za

brojeve 54, 57, 1001 i druge, koji se isto koriste za male. Ali zapravo, značenje tih brojki je važno tek na dubljem psihičkom nivou. To su brojevi koji su izabrani da potpomognu da se stvore povoljni uslovi dok se radi đapa. To su brojevi koje su kroz lično iskustvo drevni rišiji otkrili da su najpodesniji.

### *Kako se koristi mala*

Pored 108 kuglica male, postoji i jedna ekstra kuglica koja se zove meru ili sumeru. Smatra se da ta kuglica predstavlja vrh psihičkog prolaza koji se naziva sušumna. Zbog toga se ta meru kuglica isto naziva i bindu. 108 kuglica simbolizuju 108 centara, stanica ili stacionara kroz koje svesnost putuje sve do bindua i natrag. Ti centri su zapravo čakre, iako su to uglavnom one manje, i one predstavljaju progresivno buđenje uma. Bindu je granica do koje se um širi.

Kada se koristi mala, nikada se ne prelazi preko bindua. Molim vas, upamtite ovo dobro. Kada započnete vežbu od te tačke i do nje ponovo stignete obrnuvši ceo krug, time ste kompletirali jedno kruženje svesnosti kroz psihički prolaz koji se zove sušumna. Tada jednostavno okrenite malu u ruci i krenite nazad, nastavljajući svoju vežbu.

Mala se okreće u ruci na specifičan način zbog toga da bismo svesnost održali živom kada počne da se gubi usled priliva misli i emocija. Kada počnemo da vrtimo malu u ruci, na samom početku nema nikakvih problema. Sve do recimo, prvih desetak kuglica, sve je u redu. Posle toga um postaje ometen raznoraznim stvarima. Prsti i dalje okreću kuglice mehanički. Međutim, kada

prsti nalete na sumeru, svest će ponovo da oživi zbog promene osećaja u držanju male. Upravo sumeru dovede do povratka svesnosti u vežbu.



Tri prsta se koriste da drže i okreću malu: palac, srednji prst i domali prst. Kažiprst i mali prst se uopšte ne koriste. Držite malu kao što je prikazano na slici. To je sasvim jednostavno. Spojte vrhove palca i domalog prsta i malu držite između njih. Sada srednjim prstom pomerajte malu, kuglicu po kuglicu, jednu za drugom. I zapamtite, pomerate malu uvek prema sebi, odnosno prema dlanu šake.

Malu koju koristite za đapu ne treba da nosite oko vrata. Treba da je držite u maloj vrećici. Male koje se koriste kao ukras ne smatraju se podesnim za neko ozbiljnije vežbanje đape. I nikada ne pozajmljujte đapa malu drugome.

Ipak, i ako nemate svoju malu, možete da vežbate đapu, jednostavno brojeći prstima svaku mantru.

### *Položaj desne ruke*

Mala se uvek drži u desnoj ruci. Po tradiciji se u đapi mala drži desnom rukom ispred srca, pri čemu se podlaktica blago nasloni na telo. Leva ruka je položena na krilo sa dlanom okrenutim naviše. Njome može da se pridržava donji kraj male da se ne bi mala klatila i na kraju upetljala.

Oni koji vežbaju veliki broj ciklusa male svakoga dana uviđaju da se ruka zamori. Položaj nije dobar. Nešto treba da podrži ruku u tom položaju, ali ne koristiti za to drugu ruku. Umesto



toga, vežite neku maramu i u nju obesite ruku. Time ćete podržati desnu ruku. To je neophodno ako se radi stotinu mala dnevno.

### *Tok daha*

Kada radite đapu, leva nozdrva treba da je protočna. Kada se radi đapa leva nozdrva mora biti uvek otvorena. Ako dah teče podjednako kroz obe nozdrve, to je u redu, ali dah ne treba da teče samo kroz desnu nozdrvu. Ukoliko leva nozdrva nije prohodna, postoji jednostavni metod da se promeni tok daha sa desne na levu. U davna vremena se koristila posebna kratka motka ili naslon za ruku. Bila je od drveta i postavljala se pod desni pazuh tako da bude blagi pritisak. Posle nekog kraćeg vremena, vazduh će prestati da teče kroz desnu nozdrvu i počće da teče kroz levu nozdrvu. To je tradicionalni metod svara joge.

Postoji i jednostavniji metod. A to je da postavite levu šaku pod desni pazuh uz blagi pritisak. Brzo ćete uvideti da će dah početi da ide kroz levu nozdrvu.

Setite se da proverite tok vazduha u nozdrva pre nego što počnete da radite đapu. Ako je tok pogrešan, ide kroz desnu nozdrvu, onda upotrebite opisane tehnike da ga promenite.

### *Čemu služi gomukhi*

Ako radite đapu svakodnevno i sedite po duge periode vremena, onda se preporučuje da koristite gomukhi. Reč gomukhi znači *u obliku usta krave*. To je zapravo jedna mala vrećica koja je nalik ustima krave. U nju se stavi i mala i desna šaka tako da su sakrivene od pogleda. Sa rukom

u vrećici radite malu, okrećete je a njen kraj sada pridržava dno vrećice.

Gomukhi je vrlo laka i ne ometa vežbanje đape, a sprečava da ljudi gledaju, upliću se i postaju radoznali oko vašeg vežbanja. Ona može da se koristi dok šetate ulicom i kadgod napustite kuću. Ona se uvek koristi kada se radi anuštana (vežba koja se radi jedan određeni, dugi priod vremena) možda 50 000 do 60 000 kuglica male po danu. Tada je gomukhi neophodna.

### *Česte greške u đapi*

Ima nekoliko pogrešnih načina na koji se radi đapa. Te greške vremenom mogu da stvore negativne posledice po psihu. Prvo, đapu treba da radite kad ste sami. Međutim, ukoliko pet ili deset ozbiljnih ljudi želi da vežba zajedno u grupi, onda je to nešto drugo i sasvim je prihvatljivo. Inače, treba da radite đapu sami.

Postoji jedan duhovni zakon koji kaže da ako se joga vežbe rade pred drugim ljudima, možda radi pokazivanja, one će izgubiti sva svoja dejstva. Taj zakon se odnosi i na đapu. Takođe ne pokušavajte da objasnite svoje iskustvo drugima koji su protiv vašeg vežbanja. Oni nisu spremni da slušaju i čuju i neće razumeti. Oni će se verovatno smejati i time umanjiti i splasnuti vašu dragocenu duhovnu inspiraciju i težnju. Vežbajte sami.

Drugo, ne menjajte mantru. Ponekad se dogodi da je nekome data jedna mantra, međutim, njega privuče neka druga mantra. On počinje da oseća da je druga mantra bolja od one koju koristi i on pređe na drugu mantru. To nije samo greška jer taj postupak može da napravi više štete nego koristi. To može vrlo lako da uzrokuje konfuziju u

psihi. Ta konfuzija, kad se jednom stvori, vrlo se teško ispravlja. Ja to vrlo dobro znam iz ličnog iskustva.

Kojugod mantru imate, bilo ona na sanskritu, ili je budistička, hrišćanska, koje god da ima značenje ili ga nema, molim vas samo nastavite da koristite istu mantru. Ne menjajte je. Ako u budućnosti budete imali potrebu da potražite savet od druge osobe, od one koja vam je dala mantru, to je u redu. Ali ne menjajte svoju mantru. Ako to učinite, učinićete ozbiljnu grešku u vežbi đape.

Treća i najčešća greška je da previše vežbate. Neki ljudi su previše entuzijastični i željni da dosegnu samo-realizaciju, i oni vežbaju sate i sate svakoga dana. To može da dovede do, kako se to kaže rečnikom psihologije, do ekstremne introvertnosti, a možda čak i do katatoničkog stanja.

Ne treba da preterujete u đapi. Vrlo dobro znate da svaki lek koji je vrlo delotvoran, ne sme da se uzima preko propisane doze. Na isti način ne smete da uzimate previše leka u visu đape.

U vreme mantra dikše (inicijacija u korišćenje mantre) guru će obično prepisati maksimalni broj mala dnevno. Tokom moje inicijacije od mog gurua, meni je rečeno da radim pet mala kada odem uveče na spavanje i pet mala po buđenju ujutru, pet mala posle ručka i pet mala posle večere. Znao sam da je za pet mala potrebno oko dvanaest minuta i pitao sam se zašto je Svamiđi



meni dao tako malo da radim. Mislio sam da treba da radim po tri sata đape svakodnevno. On je naglasio da ne smem da propustim vežbu đape ni jednoga jedinog dana. Tako sam ja radio po dvanaest minuta svoje đape četiri puta na dan. Tih četrdeset i osam minuta je istreniralo moju psihu do te mere da čak i dan danas ja mogu da vam kažem tačno vreme samom spontanom potrebom koja se javi u meni da radim đapu. To se zove disciplinovanje psihe. Neki ljudi kažu da nije važna količina, čak ni kvalitet, već je redovnost vežbanja najvažnija u đapa jogi. Molim vas da ovo zapamtite vrlo dobro.

### *Izgovor mantre*

Svrha mantre je da stvori utisak na psihičke strukture uma. Da bi se dobio željeni rezultat, izgovaranje mantre mora da je perfektno. Pravilan izgovor će stvoriti tačne zvučne vibracije u nesvesnom umu. Nepravilan izgovor će verovatno nauditi ako se sa njim nastavi dugo vremena, ali verovatnije je da neće imati nikakvo

dejstvo. Isto tako ne treba da menjate ni intonaciju ni visinu tona mantre bez razloga.

Bhakte (posvećenici) su baš srećni – oni ne moraju da se trude da pravilno izgovaraju mantru.



Sve što treba da rade je da se neprekidno sećaju imena svo izabranog božanstva, i da ga mentalno ponavljaju. Njihova bhava (snažan osećaj ljubavi) će ih dovesti do cilja. Za njih nema potrebe za pravilnim izgovorom, ni za malom, ni za čim. Dovoljna je devocija. Ali većina ljudi nije naklonjena bhakti jogi. Zato oni treba da vode računa o svom izgovoru mantre. Ako mantru odaberete iz neke knjige budite vrlo oprezni. Kaže se da su mantre koje se odaberu iz knjige ili čak iz neke svete drevne knjige opasne po um kao što su strele opasne za njegovo telo. Ako trenutno nemate svoju mantru onda vas savetujemo da potražite savet nekog iskusnog učitelja. Jedino tako ćete pobrati sve plodove đapa sadhane. ॐ

**Đapa je hrana za ispošćenu dušu. Đapa je štap koji pomaže slepom aspirantu (sadhak) da korača putem do Ostvarenja. Đapa je kamen mudrosti ili božanski eliksir koji čoveka čini nalik Bogu. U ovom gvozdenom dobu dovoljno da radiš đapu i imaćeš večni mir, blaženstvo i besmrtnost.**

**Radi đapu sa osećajem. Treba da znaš značenje mantre. Osećaj božansko prisustvo u svemu i svuda. Priđi mu bliže, dođi mu sasvim blizu ponavljanjem đape. Misli kako On blista u odajama tvoga srva. On posmatra tebe kako ponavljaš mantru i on posmatra toj um.**

**Svami Šivananda**

# Moja iskustva u jogi

## Savršeni čovek

**Svami Šivamurti Sarasvati**

*(Yoga Magazine, maj 1994.)*

**T**o je bilo 1978 godine. Svi putnici aviona sa tog internacionalnog leta su se iskricali, ali Svami Nirandana nije bio među njima. Prelistavala sam moje papire da proverim da li ja uopšte čekam pravi let. Da, sve je bilo u redu. On je trebao da bude među putnicima, ali nije bio. Oko mene su se ljudi pozdravljali, grlili, sretali po prvi put posle niza godina i polako ali sigurno kretali prema svojim parkiranim kolima. Odjednom je od gužve aerodrom postao pust.

Njega nije bilo na vidiku. Počela sam da se prisećam Paramahamsađijevih reči prilikom u vezi sa njegovom posetom, one su mi se neprekidno motale po glavi. Da, on mora biti na tom letu, tako da ja moram da ga potražim.

Posle nekog vremena sam našla službenika aviokompanije Olimpik i upitala ga da li je video jednog putnika indijske nacionalnosti obučenog u geru odeću. On je počeo da se raspituje, od jednog službenika do drugog. Na kraju mi je prišao jedan od njih i obavestio me da je takva



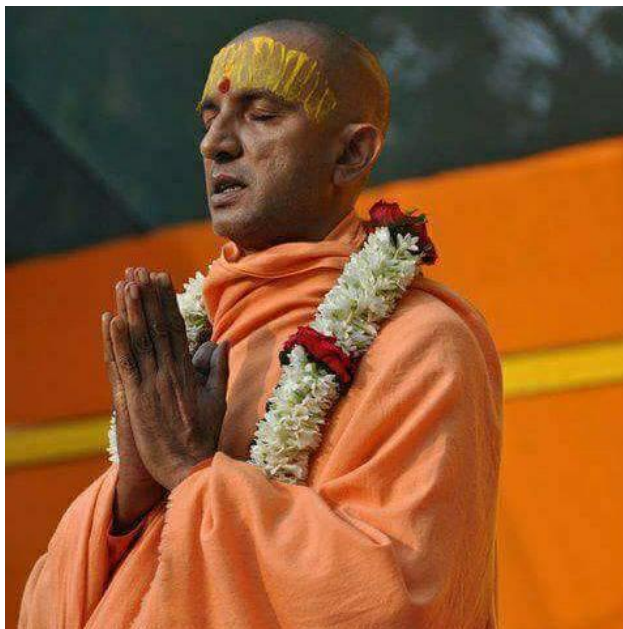
osoba bila na letu i da su upravo u toku pripreme da ga pošalju prvim letom nazad.

Ja sam im pokazala sve papire koje sam imala koji su dokazivali odobrenje ulaska Svami Nirandana u Grčku na određeni vremenski period. Sve je bilo regularno ispečatirano od strane raznih zvaničnika. Nakon dugog objašnjavanja i ubeđivanja, on je na kraju odobrio njegov ulazak u zemlju ukoliko ja budem u potpunosti snosila za to odgovornost.

Čekala sam. Četiri sata je prošlo i ništa. I onda je kucnuo čas. On je stajao nekoliko metara ispred mene. Mlad, visok, sav je zračio, obučen u geru pončo i sa geru dhotijem uvezanim oko glave. Sećam se vrlo jasno momenta kada sam ga prvi put ugledala. Mogu u svakom momentu da prizovem to sećanje. Onda mi se nasmešio i ja

sam mu prišla da ga pozdravim i poželim mu dobrodošlicu u Grčku. Postoji jedna stara izreka (mislim da je ima u svakom narodu) a to je da je prvi utisak najvažniji i da je od izuzetne važnosti. E pa moj prvi utisak je bio: boja, toplina, blistavost, snaga, razigranost, čelična volja, i možda iznad svega ovoga, on je taj koji razume. Potom se sve dešavalo brzo. Ušli smo u kola koja su naš čekali i dovezla do hotela gde je to večer bilo zakazano predavanje. Tako je počeo prvi dan sa Svami Narandhanom.

Tokom njegovog boravka upitala sam ga za njegovo mišljenje o tome koja je najveća vrлина koju čovek može da poseduje. Njegov odgovor je bio: „Razumevanje“. Ta reč me vezuje za njega od prvog momenta kada sam ga ugledala, i tako je i dan danas. Čovek koji ima razumevanje može trenutno da se postavi u poziciju drugog čoveka i da odgovori prema njegovim potrebama. A šta je lepše od toga nego da budete sa osobom koja vas razume? Reči nisu neophodne, objašnjenja su isto nepotrebna, jer ta osoba jednostavno zna šta vi treba da znate, i može da kaže samo jednu pravu reč u pravo vreme koja će vam pomoći i omogućiti da ponovo stanete na svoje noge. Nekada kada smo bili zajedno i dok bi mi on govorio, ja sam osećala kao da me Paramahamsađi gleda kroz njegove oči, govori



kroz njegove usne, i da je u njegovom telu isto Paramahamsađi.

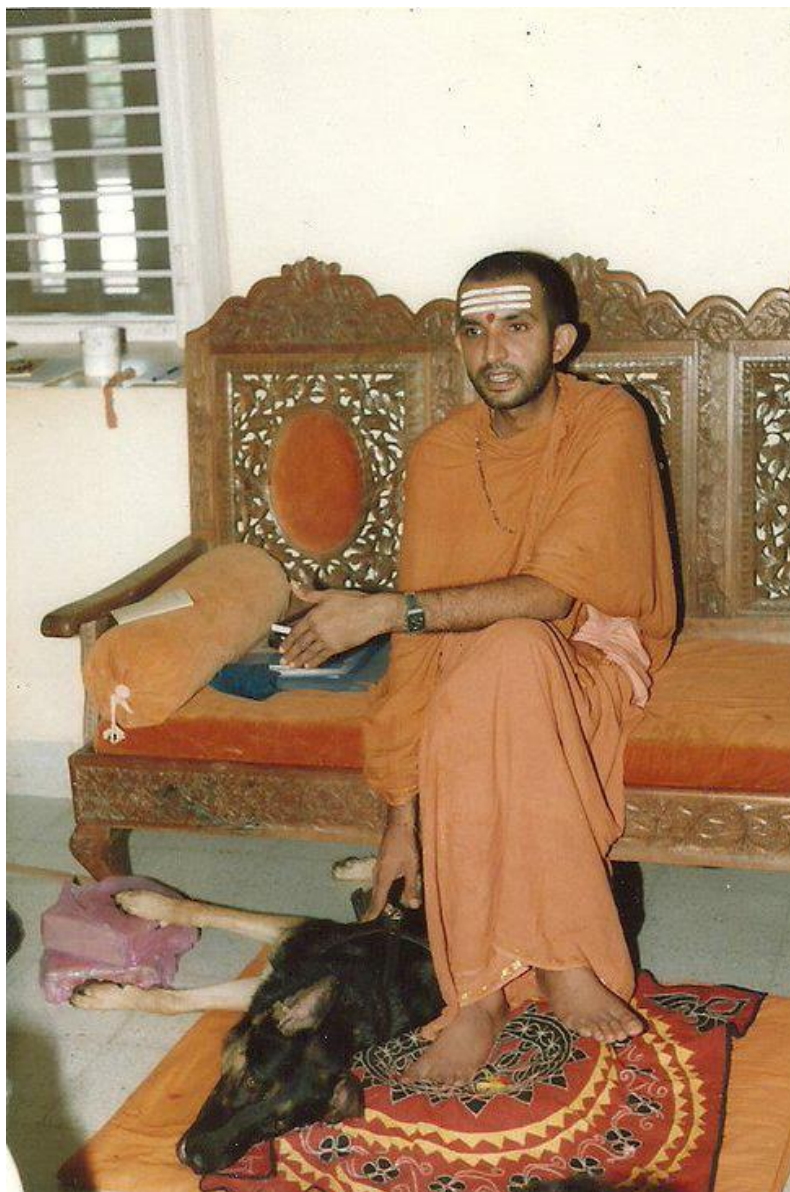
U to vreme ašram u Atini je bio vrlo mali – samo je imao sobu za sadhanu, sobu za presvlačenje, kuhinju, kao i kupatilo. On se odmah smestio u svlačionicu. Nije se žalio ni na šta, nije tražio ni krevet, jer tada nismo ni krevete imali. On se smestio, prilagodio, uklopio i uskladio. Ništa nije tražio i prihvatao je sve što mu se nudi. Nije tražio posebnu

hranu, ništa. On se uklopio jer je imao razumevanje.

Sada kada vratim sećanje na to vreme, vreme kojega se uvek sećam nije ono vreme koje sam provodila sa njim u zvaničnom delu posete, kada je držao predavanja, satsange, seminare, kada se viđao sa ljudima, davao intervju i slično (mada su tim momentima svi bili očarani, posebno time što jedan tako mladi čovek tako mnogo zna) već oni nezvanični momenti koje sam sa njim provodila. Ponekad je bio vrlo ozbiljan, povučen, kada je izgledao kao da je u nekom drugom svetu. Opet, nekada smo se igrali, obilazili grad i mesta, i tako se dobro zabavljali i smejali. Ljudi u Grčkoj su ga dobro prihvatili, i njegovu izuzetnu inteligenciju i njegovu šaljivu i duhovitu stranu.

Kasnije smo otišli zajedno u Zinal, u Švajcarskoj, gde je održao Krija joga seminar u organizaciji evropske i francuske federaciju joge. Bilo je učitelja joge koji su podučavali jogu petnaest i

više godina. Oni su željno iščekivali da nauče krija jogu. Šta ih je učio Svami Nirandhan? On ih je naučio pavanmuktasana seriju vežbi i svi su to voleli! Te vežbe im nisu bile poznate i mislim da im je to bio najpriятniji joga seminar u životu. Svi su otišli sa osmehom i sa novim pogledom na to šta joga u stvari jeste. Između časova kada smo se penjali po planini, Svamiđi je uvek birao najstrmiju i najvišu stazu, a onda kada je krenuo spust išao je strmoglavom brzinom, a ja sam pokušavala da ga pratim. U podnožju dok smo se svi borili za dah, on je predlagao da igramo tenis. Koja energija! I onda smo mi igrali tenis. Zatim, kada smo se vraćali u svoje sobe, samo par minuta pre njegovog sledećeg časa, ugledao bi igru odbojke u toku i pridružio im se. Svaki trenutak dana je bio ispunjen njegovom energijom i aktivnošću. Ni jedan jedini sekund nije protraćen, što me je podsetilo na reči Radjarda Kiplinga: „Ukoliko budeš uspeo da ti



jedan minut bude tako ispunjen sa nezaboravnih šezdeset sekundi kao u sprintu (trci na kratke staze), tvoj će biti ceo Svet, i sve što je u njemu, i šta više, ti ćeš sine moj, biti čovek!“

Završiću sa pričom o Paramahamsađiju i starom Grčkom mudracu po imenu Diogen. Diogen je bio podvižnik koji nije ništa posedovao i živeo je u vinskom buretu.

Smatra se da je bio jedan od najvećih duhovnih učitelja stare Grčke i on bi po ceo dan i noć hodao kroz grad sa lampom u ruci. Ljudi bi ga pitali zašto po ceo dan luta po ulicama i nosi po dnevnom svetlu lampu u rukama. Šta on to traži što svetlost sunca ne otkriva? On je odgovorio: „Tražim čoveka.“

Da je Diogen sreo Svami Nirandhana on bi dunuo i ugasio svoju lampu. Paramahamsađi je uvek govorio: „Vrlo je lako biti Guru, vođa, poglavar crkve i slično, ali je vrlo teško

biti čovek. Zato što da bi bio čovek, neko mora da ubije sve što ima u sebi i da se isprazni, i samo tada će najčistija svest poteći u tom čoveku.“ 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

---