

Joga bilten

Broj 35, januar 2020.



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

Zdravlje je eliksir života	3
Đjoti aradhana	7
Kako sagraditi brod	10
Moja iskustva u jogi – Sećanja	11

Zdravlje – eliksir života

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar-decembar 2005.)

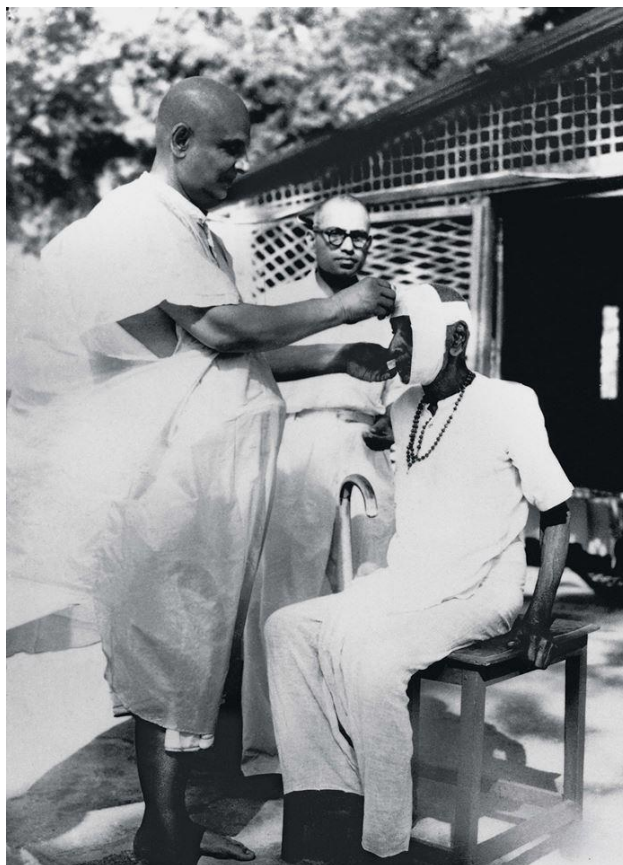
Autorsko pravo pripada „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

Čitavim univerzumom, od najmoćnijeg sunca pa sve do najsitnijeg atoma upravljaju zakoni. Jedino čovek krši i narušava sva pravila i zakone. On svojevóljno i namerno ignoriše zakone zdravlja i higijene, vodi rasmusni život i onda se čudi što pati od bolesti i nesklada. Svaki ljudski stvor je tvorac svog ličnog zdravlja ili bolesti. Zakoni zdravlja su zakoni prirode i oni se ne mogu narušavati po ličnoj volji.

Zdravlje je preka potreba

Čak i da je neko gospodar cele planete, ako nema dobro zdravlje njegov život će biti mizeran. Šta vrede bogatstvo i posedovanja ako ne možete da uživate u dobrom zdravlju? Bez zdravlja, život nije život. Onaj ko ima dobro zdravlje ima nadu. Onaj ko ima nadu ima sve. Dobro zdravlje je jedno dragoceno preimućstvo za svakog čoveka. Čovek treba da ima i fizičko i mentalno zdravlje.

Čak i za duhovne ciljeve je zdravlje preko potrebno. Bez dobrog zdravlja nećete moći da prodrete u skrivene dubine beskrajnog okeana unutarnjeg života i dostignete krajnju lepotu života. Bez dobrog zdravlja nećete moći da terate rat sa nemirnim čulima i burnim umom. Stari spisi tvrde da je ovo telo jedan čamac da se pređe okean samsare (materijalni svet, prim. prev.), jedan instrument da se rade dobra dela i ostvari mokša (sloboda, prim. prev.). Ono mora da bude čisto, jako i zdravo. Ovo telo je prevozno sredstvo koje će vas odvesti do cilja. Ako se pokvari nećete stići na odredište.



Zdravlje je jedno pozitivno stanje

Zdravlje je stanje u kome spavate dobro, varite hranu dobro, i u dobroj meri ste opuštteni i nemate nikakvo oboljenje ni nelagodu. Kada ste

savršeno zdravi, svi organi – srce, pluća, mozak, bubrezi, jetra, creva – rade u savršenom skladu i zadovoljavajuće obavljaju svoje dužnosti. Zdrava osoba se smeši i smeje i vedra je i srećna. On sa lakoćom i uživanjem obavlja sve svoje dužnosti. Zdrava osoba je u stanju da radi dugo vremena bez ikakvog umora. Njegova efikasnost i mentalna i fizička je najvišeg kalibra. Zdravlje je jedno pozitivno stanje. To nije samo stanje u kome nema bolesti. Zdrava osoba može mnogo više da obavi i fizičkog i mentalnog rada. On može i da dobro meditira dugo vremena. Zdravlje je vaše pravo, a ne bolest. Sasvim je prirodno biti dobro, kao što je prirodno roditi se.

Kako da budemo zdravi

Budite razboriti i umereni. Sunce i svež vazduh su vaši najbolji doktori. Neka vam ishrana bude jednostavna. Nikada ne jedite previše. Radite vežbe u dovoljnoj meri. Kada se ne osećate dobro, gladujte sve dok se ne oporavite. Budite sami sebi lekar. Pomozite prirodi. Priroda je najbolji iscelitelj. Lekovi i doktori samo pomažu prirodi da obavi svoj posao oporavljanja. Možete da imate odlično zdravlje, snagu i vitalnost ako pijete čistu vodu, ako jedete čistu i zdravu hranu, ako poštujete zakone zdravlja i higijene, ako redovno svako jutro vežbate i kupate se hladnom vodom, ako radite đapu i meditaciju, ako živite ispravno, ako ispravno mislite, ispravno delate, ispravno se ponašate, ako boravite napolju na svežem vazduhu i suncu svaki dan.

Zdravlje i ishrana

Tajna da budete stalno dobrog zdravlja i dobrog raspoloženja jeste da uvek budete pomalo gladni. Nikad ne pretovarite svoj stomak.

Prejedanje je glavni uzrok većine bolesti. Većina ljudi svojim zubima kopa sebi grob. Stomaku se ne daje nikakav predah. Mada se hvalimo kako smo civilizovani, kada je hrana u pitanju, mi neprimetno činimo mnogo grubih grešaka. Ljudi obično jedu dva puta više nego što je potrebno što ometa proces eliminacije, asimilacije i rasta. Svi organi se time prenaprežu i brzo oboljevaju. Zato izbegavajte prejedanje i držite se savršene umerenosti u ishrani.

Najvažnije je ispravno se hraniti. Steknite dobro znanje o ishrani i hrani. Možete da sebi obezbedite zdrav organizam. Polovina svih bolesti na svetu nastaju usled loše uravnotežene ishrane. To može lako da se nauči. Pravila ishrana je ključni faktor u održanju savršenog zdravlja i vitalnosti na najvišem nivou. Dobra hrana nije skupa. Dobro uravnotežena ishrana nije skupa. Nama nedostaje znanje o ishrani. Jedite u umerenim količinama ono za šta iz iskustva znate da vam odgovara i prija i da je lako svarljivo. Jednostavna ishrana je najbolja.

Vežbanje je obavezno

Vežbanje je neophodno u svakom životnom dobu, naročito u detinjstvu i mladosti. Neophodno je održati dobro zdravlje, energiju, snagu i vitalnost. Vežbanje čuva zdravlje tela. Ono omogućava i telu i umu da budu efikasni, čini da budemo društveniji i kooperativniji prema drugima. Možemo bolje da vladamo slabijom stranom svoje prirode i da pustimo da se slobodno ispolji naša najbolja strana. Vežbanje će sprečiti preteran rast a razviti onoga slabije građe. Ono za čas povratu dobro zdravlje rekonvalescentima. Dok je telo u razvoju,

vežbanje će ispraviti deformitete. Ono uklanja nedostatak vitalnosti i gojaznost.

Vežbanje je neophodno da bi se različiti organi u telu klako i efikasno obavljali svoje funkcije. Neophodno je da se podstiče stvaranje i regenerisanje tkiva i da se pojača potreba za kiseonikom potrebnim za iskorišćavanje hrane. Bez vežbanja nema zdravlja. Ceo organizam će jednostavno odbijati da funkcioniše. Stomak će odbijati da svari hranu kako treba a creva će prestati da rade efikasno. Krv će biti preplavljena toksinima.

Srce ne može da radi kako treba bez određenog vežbanja. Redovno vežbanje će učiniti da krv teče snažnije kroz telo. Pluća će uzimati vazduh dubljim disanjem. Grudi će se proširiti. Izbaciće se iz pluća znatnije količine ustajalog i potrošenog vazduha. Kada se rad srca poboljša vežbanjem, neće dolaziti do zastoja krvi u pojedinim delovima. Krv će biti ravnomerno raspoređena a cirkulacija krvi u plućima pojačana. Količina kiseonika koja se unese, i količina ugljen dioksida koja se izbací, obe će se znatno uvećati. Najbolje je da se vežba na svežem vazduhu jer se tako više kiseonika primi da se pročisti krv.

Vežbanje će dati celom telu zdrav sjajan izgled. Pošto se brže napajaju krvlju, to stimuliše rad i bubrega i pluća i kože, koji uklanjaju otpadne materije iz organizma. Tako će oni čistiti telo energičnije i efikasnije. Vežbanje mišića ima korisno dejstvo na čitavo telo. Ono pomaže uklanjanju zatvora, a i dovodi do redovnog pražnjenja. Dovodi i do boljeg, efikasnijeg rada uma. Snižava i reguliše temperaturu tela.

Treba imati dobro građeno telo bez masnih naslaga. Debljina otežava rad čoveku jer je telo teže, jer se telo brže zagreva tokom rada i brže se zamara zbog akumulacije otpadnih materija. Redovnim i sistematičnim vežbanjem smanjite masne naslage.

Vežbe treba da su primerene i prilagođene potrebama i sposobnosti vašeg tela. Svakako treba izbegavati žestoko vežbanje. Bolje se držati vežbi koje su postepene. Svaki mišić u telu treba da bude zastupljen. Nikad ne idite preko svojih sposobnosti. Ako ste umorni, tada smanjite broj vežbi i trajanje vežbanja. Posle vežbanja treba da ste savršenog raspoloženja. Vežbati retko i grubo vežbati može doneti više štete nego koristi. Količinu vežbanja treba odrediti prema individualnom dobu, fizičkoj razvijenosti i sposobnosti.

Joga asane i fizičko vežbanje

Obične fizičke vežbe razviće samo površinske mišiće u telu. Asane su namenjene detaljnom vežbanju unutrašnjih organa. Fizičko vežbanje iscrpljuje i troši pranu u telu. Asane šalju pranu i ravnomerno je raspodeljuju kroz čitavo telo. Asane su više od fizičkog vežbanja. One daju mentalnu stabilnost, pomažu da se vlada emocijama, kontrolu i doprinose duhovnim koristima. Vi ne radite asane i pranajame da biste imali jake i velike mišiće. Mišići ne daju mentalno zdravlje. Ono što vama treba jeste uravnoteženi rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem i unutrašnjih organa, a još više uravnoteženi rad nervnog sistema, a to će vam svakako dati redovno vežbanje asana i pranajama.

Dobro zdravlje je osnova uspeha u jogi i ostvarenju duhovnih ciljeva. Jedan narod se razvije i procveta samo ako je zdrav. Bogatstvo je beskorisno bez zdravlja. Priroda nastoji da nas održi zdravima ali mi kršimo njene zakone. Ako želite savršeno zdravlje, vratite se prirodi. Služite se isceliteljskim svojstvima koje priroda nudi. Priroda je najbolji iscelitelj. ॐ

**Svami Šivananda je bio lekar po profesiji, osim što je bio sanjasin i ostvareni jogin prvoga reda. Njegovi saveti o zdravlju dolaze iz dubokog iskustva jednog jogina i razumevanja i znanja jednog lekara o čovekovom telu.*



SREĆNA 2020. godina!

Sarvešam svastir bhavati!

Sarvešam šantir bhavatu!

Sarvešam purbam bhavatu!

Sarvešam mangalam bhavatu!

Neka vam bude dobro zdravlje!

Neka vam bude mir!

Neka vam bude ispunjenost!

Neka vam bude sreća!

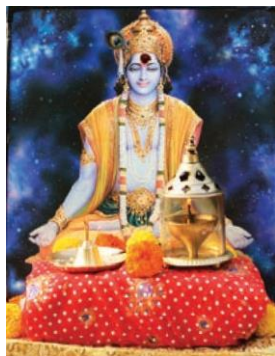
Ďjoti aradhana

(Odlomak iz knjige „Ďanani“)

Svami Prembhava Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2018.)

Aspirantima je u životu neophodna božanska svetlost i inspiracija, da im pomogne na duhovnom putu. A đjoti aradhana, koja je jednostavno paljenje male sveće, je način da se prizove božansko u život aspiranta. To je vežba od pet minuta, koja se može raditi svakodnevno ili u posebnom



periodu kada se radi kao sadhana ili kao praksa kada se prisećamo transcidentalnog.

Paljenjem plamena sa iskrenošću i osećanjem povezujete se sa sopstvenim izvorom

božanske inspiracije.

U mnogim religijama sveta, plamen sveće se vezuje za pojam svetlosti i božanskog. U hrišćanstvu simbol plamena predstavlja svetlost Hrista, a sveće se postavljaju na crkveni oltar tokom molitve.

Tradicionalno se za paljenje plamena još iz vremena Veda, koristio *dipak* (kandilo, prim. prev.) od gline, mesinga, ili pak srebrni dipak. Dipak je posuda posebno napravljena za držanje ulja i fitilja

od pamuka. Koristi se fitilj od prirodnog pamuka kao i prirodno ulje, kao što su ulje od slačice ili susama, maslinovo ili drugo biljno ulje. Ukoliko nemate uljani dipak, onda se mogu koristiti i svećice u posudi. Ukoliko imate mirisne štapiće, možete i njih upaliti ili gorionik za eterično ulje, kako bi se prostor pročistio od negativnih misli i vibracija. Slatki, prirodni mirisi cveća ili drveća, opuštaju um i donose trenutnu pozitivnu promenu u čitav prostor.

Vežba đjoti aradhana je veoma jednostavna. U prostoriji u kojoj radite sadhanu, ili u nekom mirnom delu doma, postavite i upalite pripremljeni dipak ili malu sveću. Možete upaliti plamen ispred fotografije svog gurua, svoje išta devate (ličnog božanstva, prim. prev.) ili bilo kog vašeg izvora inspiracije sa kojim želite da se povežete, sa puno poštovanja i ljubavi. Pošto upalite đjoti, upalite mirisni štapić, zatim izrecite molitvu zahvalnosti svom izvoru inspiracije, i potom sedite u miru nekoliko minuta. Đjoti možete ostaviti da se prirodno ugasi, za šta je potrebno



nekoliko sati u zavisnosti od veličine posude. Prema vedskoj tradiciji, plamen simbolizuje

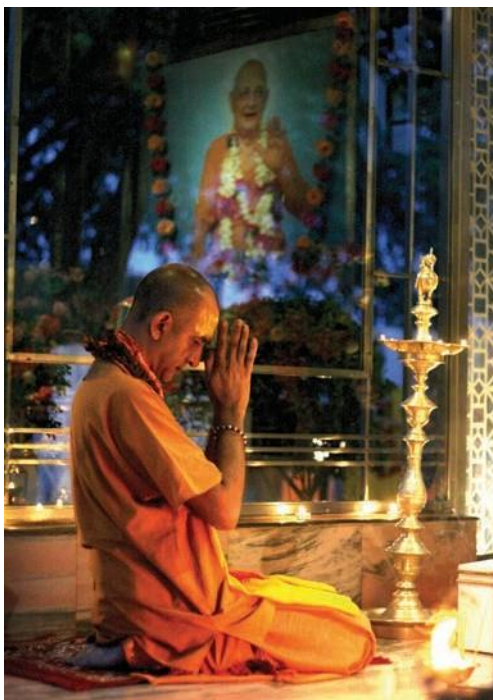
večnost duše i stoga se on nikada ne gasi.

Uočićete da prostorija u kojoj đjoti gori postaje mesto sadhane, okupano energijom mira i lepote; putem ovoga plamena počinjete da osećate i stvarate vezu između individualne svesti i kosmičke svesti. Na ovaj način počinjete da komunicirate i prizivate Božansko u svoj život.

Akhanda đjoti aradhana

Akhanda znači neprekinut, neprekidan. Akhanda đjoti aradhana je praksa u kojoj se đjoti održava konstantno upaljen danima, mesecima, a nekada čak i godinama. Akhanda đjoti u Đjoti Mandiru u Ganga Daršan Višva Jogapithu, (naziv arama Biharske škole joge u Indiji, Mungiru, prim. prev.) gori neprekidno od 1964. godine. Ljudi iz celog sveta dolaze kako bi videli taj akhanda đjoti. Svake godine, đjoti svojom svetlošću širi sve više lepote, mira i prosperiteta.

U Ganga Daršan Višva Jogapithu, akhanda đjoti aradhana i đjoti aradhana se izvode i kao svakodnevna praksa, ali i u posebnim prilikama. Možda biste i vi želeli i da ovu praksu đjoti ili akhanda đjoti aradhanu radite kod svoje kuće, kako biste održali i ojačali svoju vezu sa ašramom i izvorom inspiracije.



Ukoliko želite da sledite ovakvu tradiciju, kako biste održali živom svoju vezu i uspomenu na dragocene trenutke koje ste proveli sa najdivnijom osobom u svom životu, onda upalite jedan dipak u svom domu da neprekidno gori 24 sata, između 5. i 6. u mesecu.

To će biti vaša lična vežba kojom ćete održati živom svoju vezu sa ovim transcendentalnim bićem, koje nam je dalo svega u izobilju. Upalite sveću, ili lampu, upalite dipak kod kuće, ili gde god se nalazili, i posvetite par trenutaka razmišljajući o dragocnim trenucima koje ste proveli sa Šri Svamiđijem, i trenucima koji su vas inspirisali.

—Svami Nirandanananda Sarasvati

Đjoti aradhana u Ganga Daršanu

- Svakog 5. i 6. dana u mesecu je *Guru bhakti joga*, dani kada se svi koji žive u ašramu, studenti joge kao i gosti ašrama, sećaju života, inspiracije i mahasamadhija Šri Svami Satjanande. Od 5-og u podne do 6-og uveče, pali se akhanda đjoti na svetim mestima u ašramu. Tokom ovog perioda upaljeni đjoti pojačava vezu sa Šri Svamiđijem, njegovim životom, učenjem i tradicijom. Upravo ova jednostavna praksa redovnog paljenja akhand dipka, će nastaviti da inspiriše aspirante u godinama koje dolaze.
- *Dva puta tokom godine za Navaratri*, akhanda đjoti gori čitavih devet dana na svetim mestima ašrama.
- *Svake Purnime i Ekadašija*, đjoti aradhana

Bihar Joga Klub

se izvodi pre pevanja *Ramajane* i *Bhagavad Gite*.

- *Svako večer pri zalasku sunca*, izvodi se posebna baštenska đjoti aradhana, za drveće i za sve statue božanstava koji se nalaze u Satjam Udjan bašti.

Od kada je počela đjoti aradhana u Ganga

Daršan Višva Jogapithu, svi koji žive u ašramu su bili svedoci mnogih čudesa. Viđali su da dipak gori danima bez ulja, ili da gori uprkos vetru, kiši ili oluji. Ovi fenomeni ukazuju na vezu i komunikaciju između ašrama i božanskog. Pomažu nam da se setimo milosti koja prožima naše živote, koja jača našu veru, inspiriše nas i vodi. ॐ



Čujem neku decu kako viču, smeju se, žagore. Ne vidim ih ali ih čujem. Ne mogu da vidim šta rade, ali čujem buku koju oni prave, kao iza neke zavese. Na isti način postoji neka buka u svima nama, iza zavese. Mi nismo u mogućnosti da je vidimo, ali je osećamo. Ta buka je um. To stvara nemir, anksioznost, uznemirenja. Ona odvlači pažnju i čini naš um podvojenim. Ta buka mora da se utiša. To je svrha, to je misija joge.

Čak i kada biste promenili situaciju u životu, promenili kuću, stan, posao ili biznis, zemlju, gurua, sadhanu, muža ili ženu, sve dokle god se ne promenite i ne utišate to vrišteće derle u vama, nikada nećete doživeti mir ni radost, nikada nećete imati mira. Nema nikakve svrhe kriviti za to okolnosti u kojima ste, vaš posao, biznis, zdravlje, ženu, muža, račun u banci, ili vaše posede. Samo jedna stvar treba da se stavi na počinak, a to je um. Dhjana joga (meditacija) je najbliža moguća definicija koja opisuje jogu.

Svami Satjananda (Odlomak iz članka *Sayings of Paramahansa*, Yoga Magazine, novembar 1995.)

Kako sagraditi brod

(Odlomak iz knjige „On the Wings of Swan”, VII tom)

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2019.)

Mapa predstavlja nešto što je već otkriveno. Ne možete da napravite mapu nečega što niste otkrili. Šta je moje otkriće? Šta je otkriće Svami Satjanande i šta su u tom smislu otkrili Ramana Maharši, Šri Aurobindo, Svami Vivekananda ili bilo ko drugi? To je bilo ispoljenje njihovog potencijala, a ne vašeg. Svami Satjananda je zbog svojih unutrašnjih potencijala došao do spoznaje. Svami Šivananda je zbog svojih unutrašnjih potencijala došao do spoznaje. Hrist je došao do spoznaje zbog svojih unutrašnjih potencijala. Prorok Mohamed je došao do spoznaje zbog svojih unutrašnjih potencijala. Guru Nanak i Ramana Maharši su došli do spoznaje zbog svojih unutrašnjih potencijala.

Dakle, mapa koju su oni napravili mi nećemo moći da koristimo. Oni mogu samo da nam daju neke grube smernice poput: „Ovako se gradi brod koji neće potonuti dok plovite neistraženim vodama“, to je sve. Važno je imati prava oruđa i pravu opremu, jer kada jednom započnete plovidbu, otkrićete sopstvene unutrašnje okeane: vaše unutrašnje vrtloge, vaše samskare, karme, radosti, patnje i vaše lične interpretacije.

Oni možda jesu ili nisu bili u pravu, ali vi morate sami da nacrtate svoj put. Jedina moguća smernica za ovaj život je kako sagraditi brod. ॐ

—Decembar, 2006.

Treba svako da se postara za sebe, da brine o svojoj sudbini. Svako treba sam sebi da bude svetlo. Svetlost ne dolazi spolja, nego je svetlost unutra. Samo uzaludno tražite svetlo napolju, takvo je vaše stanovište, ali ono nije tačno. Sopstvo je prosvetljeno, Sopstvo je blistavo i sjajno. Ako vam treba neko da vas vodi, u redu, ali ne vezujte se za gurua kao što ste se vezanli za svoju ženu.

Svami Satjananda

Moja iskustva u jogi

Sećanja

Svami Kaivaljananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 1999.)

Karma joga je odlična vežba za sve nas. Bez obzira da li je neko svami ili ne, da li ide na četvoro mesečni kurs, jednogodišnji kurs za diplomu ili je na postdiplomskim studijama, ili nekom drugom kursu. Ako posvetimo život nesebičnom služenju možemo pročistiti i svoje telo, i um i emocije i napredovati duhovno.

Paramahamsađi je mnogo puta rekao da onaj ko živi u ašramu ne mora da radi sadhanu. Sadhana je za oni koji žive u svom domu i koji su puni dužnosti i odgovornosti. Ali kada živite u ašramu, karma joga treba da je glavna. Ako imate malo vremena onda radite asane, pranajamu, mantra đapu i drugo, ali to ne bi trebalo da obuzme čitav vaš život u ašramu.

Naučite da budete sami

Ima još jedna važna stvar koju nam je Paramahamsađi uvek govorio. Pre dve godine imao sam priliku da odem u Rikhiju i tada je to opet ponovio: „Ako uspete da u ašramu naučite da živite sami, i da se samo fokusirate na obavljanje svoje karma joge i na svoga gurua, preći ćete okean samsare.” To je test: Eka

Niranđan! (Prevod sa hindu jezika: jedan je neokaljan, čist i savršen, odnosno, to znači da samu jednu stvar treba imati u glavi, prim. prev.) Mi nikada nećemo biti kao Paramahamsađi, ali možemo barem da napravimo jedan korak i možemo da uradimo barem jedan procenat onoga što on radi. Ako tako budemo radili, nikada

nećemo biti nesrećni u ašramu. Uvek ćemo biti blaženi, srećni i zadovoljni.

Druga stvar koju je Paramahamsađi rekao: „Do garbar”. (*Do* znači dva na hindu jeziku, prim. prev. *Garbar* znači ne valja, naopako, prim. prev.) Dva znači nestašluk. Kada imate vremena u ašramu vi pokušate da nađete prijatelja. Ali nešto će svakako krenuti po zlu. Sa jednom rukom ne možete da tapšete, sa dve možete. Zvuk se javlja samo ako ima

dve posude. Ako ima jedan posuda, nema buke, nema svađe, nema borbe. S kim ćete se svađati ako ste sami, kad nema nikoga? To je tajna življenja u ašramu i isto tako u svetu među stotinama i hiljadama ljudi. Ako živite sami nećete imati nikakvih problema.

Treće stvar koju je Paramahamsađi govorio: „Tin latpat”, što znači tri je već zapetljavanje. To su sve klasične reči. Ako ih se setite ovih reči i



primenite ih u svakodnevnom životu, nikada vas neće uvući u poteškoće. Četvrto je rekao: „Čar bantadhar“, a četiri je već kaos. Ako vidite nekoga da je srećan i zadovoljan, znajte da ta osoba ume da živi sama i zna kako da sledi gurua. On ili ona nema ništa sa trećom osobom. Možda će biti teško u početku, ali ako uspete da to naučite promeniće vam se život. To je jedna moć mantr (mantra sidhi) zato što šta god da vam guru kaže, to će za vas biti kao mantra a mantra ima moć i snagu. Ona može da vam promeni pravac života.

Karma joga

Kada je Paramahamsađi živeo u Rišikešu, u ašramu nije bilo hrane, ni dobrih uslova za život, nikakvih pogodnosti. Morali su da donose vodu iz Ganga koji je bio oko kilometar i po udaljen od mesta na kome su gradili ašram. Od posteljine su imali samo po jedno ćebe i da biraju: ili da na njega legnu ili da se njime pokriju. Kada bismo samo jedan posto uradili šta je Paramahamsađi uradio, prešli bismo lako čitav okean samsara, sveta čula, ovozemaljskog sveta. Tako da uvek treba naglasiti značaj karma joge i sve što se radi neka se radi savršeno, posvećeno, sa ljubavlju i predanošću.

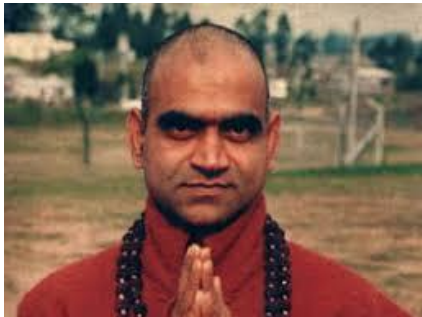
Isto tako treba da radimo sve što se od nas traži. Kada sam ja 1970. godine došao u ašram na trogodišnji sanjasa trening kurs, prvo što su od nas tražili je da čistimo toalete. Mnogi su došli u ašram u želji za prosvetljenjem, samo-analizom, duhovnim razvojem i evolucijom, i kada im je rečeno da idu i čiste ve-ce vrlo su se uznemirili.

Mnogi su i napustili ašram, ali oni koji su opstali shvatili su da i to može da se radi!

U to vreme je Paramahamsađi nama pokazivao kako se čisti čučavac sa krpom i pepelom. Danas koristimo četke sa dugom drškom i njome samo zamahnemo par puta u krug! Ali tokom te tri godine sanjasa kursa, nismo imali sapuna ni za pranje tela ni ve-cea. Koristili smo osušeni mulj iz Ganga da se kupamo, a pepeo za toalete. To je bilo zaista divno vreme – čistili smo mnogo, ili radili u bašti ili kuhinji, potpuno predanog uma. To je bilo fantastično vreme. Ali karma joga je tema koju treba iskusiti a ne pričati o njoj.

Rane godine života

Ja mislim da je ovaj život nastavak prethodnog. Od ranog detinjstva, od kada sam imao četiri ili pet godina, moji roditelji su ustajali rano, između 3 i 4 ujutru i radili sadhanu, pevali mantr. U pet ujutru su odlazili u hram. Jednoga dana sam odlučio da idem sa njima. I ja sam ustajao rano i za mene je to bilo najbolje vreme od svih 24 sata. Moji roditelji su rekli: „Moraš da se okupaš pre nego što ideš u hram.“ Ja sam se okupao i krenuo sa njima. U hramu je bio jedan svami, bio je visok i kada me je video, ustao je i otišao u svoju malu sobu i doneo neki specijalni prasad za mene. O, kako je bio ukusan! Mene je privukao i svami i hram. Svakoga dana, bez izuzetka ja bih išao tamo, ne zbog samo-realizacije, nego zato što sam voleo te vibracije tamo, mantr i svetlo ranoga jutra. Najbolje od svega je bio specijalni prasadam koji mi je svami uvek davao.



Moji roditelji su običavali da pozivaju svece i svamije u kuću. Ja sam prisustvovao njihovim satsanzima. Ponekad bi se održavao kirtan na kome bih i ja uveče prisustvovao. Posle nekoga vremena u meni su se javila neka duhovna pitanja: „Ko je Bog i gde On živi? Ko je superioran? Ko je inferioran? Da li je Rama superioran? Da li je Šiva superioran? Kome od njih da odajem poštu i gde mogu da ga nađem?” Postavljao sam ta pitanja tim plemenitim ljudima, i oni bi mi govorili: „Dok ne nađeš svog gurua nećeš ništa naučiti.” Tako sam ja počeo da tražim svog gurua.

Jednoga dana sam postao uznemiren. Prethodne noći, moj ujak koji je bio veliki tantrik, dao mi je sadhanu sa ciljem da nađem gurua. Ta sadhana je trebala da se radi noću. Pošto sam je obavio, postao sam veoma uznemiren. Molio sam se da ne ostanem u ovoj kući da živim, više nijedan jedini dan. Osećao sam da se približavam svom guruu i da će se dogoditi nešto jedinstveno koje će to dokazati.

Pronalaženje gurua

Tog istog dana je Svami Satjananda došao u naš grad i kada sam ga video, čuo, srećo, ja sam bio siguran da je on taj koji će me do kraja života voditi, bez ikakve sumnje, bez pitanja. Onda sam pomislio: „Kako bih ja mogao da živim kraj njega?” Ja tada nisam znao da on sprema trogodišnji sanjasa kurs 1970. On je primio na taj kurs 108 ljudi i ja sam bio među njima. Imao sam mnogo sreće! Nije mi bilo nimalo teško da napustim porodicu i dom jer sam bio srećan. Sve što mi se dotada dešavalo u životu me je pripremalo, tako da sam ja došao u Mungir.

Ušao sam kroz malu kapiju koja je u to vreme bila obojena u zeleno. Sećam se svega do detalja! Kadgod zatvorim oči mogu da prizovem sećanju i vidim taj prvi momenat kada sam ušao u ašram kroz kapiju. Onda su me pozvali i odveli pred njega i to je bilo jedno nezaboravno iskustvo. On nije bio i on nije jedno obično ljudsko biće. Čitavo njegovo telo je zračilo nekom nebeskom snagom. Tako sam ja otpočeo da živim. Svaki dan kursa je bio poseban. Svaki sekund, svaki minut, svaki dan, svaki mesec, svaka godina – nije bilo ni jednog jedinog momenta koji nije bio izuzetan.

Tada sam se plašio da se suočim sa Paramahamsađijem. Nisam znao zašto. To je bilo strahopoštovanje. Imao sam sam običaj da sedim iza njega. Jednoga dana bio sam vrlo bolestan i nije mi nikako bivalo bolje. Toga dana me je pozvao da sednem ispred njega i to sam i učinio. Pogledao me je i ja sam pogledao njega, i to je bilo to. Vidite, guru je tako veliki, da ako razvijete veru u njega, to će postati jedna pozitivna sila u vama. Um gurua je um bez konfuzije, bez primisli. Ako bismo mi uspeli to da postignemo, onda bismo svakodnevno doživljavali čuda. Čudo znači nešto što običan um ne može da pojmi ni razume. Ja sam video po načinu na koji me je gledao da sam izlečen i sledećeg momenta sam se već osećao bolje. Moj život je pun takvih iskustava.

Živite u sadašnjosti

Glavno učenje koje sam primio od Paramahamsađija je kako da živim u sadašnjem trenutku. Kada bismo naučili da živimo u sadašnjosti, i pozitivno prihvatili ono što imamo danas, prihvatili ljude oko sebe, cenili stvari koje imamo, to je onda najbolje moguće. Tada možemo da prevaziđemo i vreme i prostor. Imali

bismo vrlo visoka iskustva kada bismo mogli da uživamo u sadašnjem trenutku. To je najvažnije učenje koje većina ljudi propusti jer stalno misli o budućnosti i prošlosti, ne o sadašnjosti.

Kada se kurs završio, Paramahamsađi me je pitao tri ili četiri puta: „Da li bi želeo da ideš u inostranstvo da podučavaš jogu? Ja sam odgovarao: „Ne bih, plašim se one velike ptice što leti po nebu. Ja sam srećan ovde sa vama.” Ja sam se bojao da idem bilo gde. Peti put je rekao: „Moraš da ideš zato što ja znam gde učenik može najbolje da napreduje, gde učenik najbolje može da potroši svoje samskare i kako da napreduje. Ako učenik ima kvalitete, onda bi trebao da ih podeli sa drugima.”

Pošto je Paramahamsađi bio doneo tu odluku, ja sam postao vrlo nervozan jer nisam uopšte čitao knjige. Čak i do dan danas ja nisam pročitao nijednu od njegovih knjiga, možda tu i tamo pokuju rečenicu. Znao sam da su u inostranstvu ljudi dobro obavešteni i načitani. Šta ja mogu da im kažem kad nisam pročitao nijednu knjigu? To je bio najveći uzrok mog straha i nervoze.

Poslednjeg dana m je pozvao i rekao mi: „Jesi li spreman?” Rekao sam: „Da Svamiđi,” ali moj puls je udarao brzo, svom snagom. Znao sam, učenik ne može da sakrije ništa od svoga gurua! Ne možete sakriti ni svoje misli, ni želje, ni emocije, ljubav i mržnju. Vi ste jednostavno transparentni. On može da vidi sve u vama, skroz naskroz. Tako da je on znao koliko sam ja nervozan. Rekao je: „Donesi svoju torbu. Hoću da vidim šta nosiš.” Moja torba je bila puna knjiga jer sam ja mislio: „Jednoga dana ću imati malo vremena da ih iščitam i onda ću moći da govorim o njima.” On

mi nije dopustio da ponesem nijednu jedinu knjigu! Rekao je: „Ono što imaš je dovoljno za tebe, a dovoljno će biti i za njih. Njima ne trebaju knjige. Tebi ne trebaju knjige.” Uputio mi je jedan poseban pogled koji je prodro u moje nesvesno, podsvesno, supersvesno i prodro kroz svaki sloj svesti, sve do dubina moga srca. Rekao je: „Ja ću biti sa tobom. Ništa ne brini.” To je bio tako poseban momenat.

Postanite instrument

Tako sam ja otišao u Kolumbiju. Ostao sam tamo neprekidno čitavih deset godina i nije prošao nijedan dan a da nisam osećao njegovo prisustvo. On je tada bio sa mnom, i on je sada sa mnom. Guru je kosmička sila i kada je on sa vama, vi možete da uradite fantastične stvari. Možete da uradite stvari za koje ni ne znate da možete da ih uradite. Možete da postanete kao Hanuman. Kada postanete instrumentom, onda više ništa nije nemoguće. Ja sam išao u mnoge gradove da držim predavanja a nikada nisam imao vremena da spremim svoje predavanje. Samo sam pre nego što bih otpočeo sa predavanjem zatvorio oči, setio se Paramahamsađija i rekao: „Ti si sad jedina osoba, jedina sila koja mi može pomoći zato što ti znaš da ja ništa ne znam – i ako mi ti ne pomogneš onda je to tvoj problem, jer ja tebe ovde predstavljam.” Onda bi sila došla. Ja stvarno ne znam kako sam ja uspevao toliko toga da izgovorim, a da se čak ničega od toga ne sećam.

To je bio zaista lep period. Onda sam se vratio u Indiju na trinaest godina. Posle trinaest godina provedenih u Dhanbad ašramu, ponovo sam poslat u Kolumbiju na tri godine i sada sam se vratio u Mungir. 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. Treening 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 uložениh 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 tantre 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
