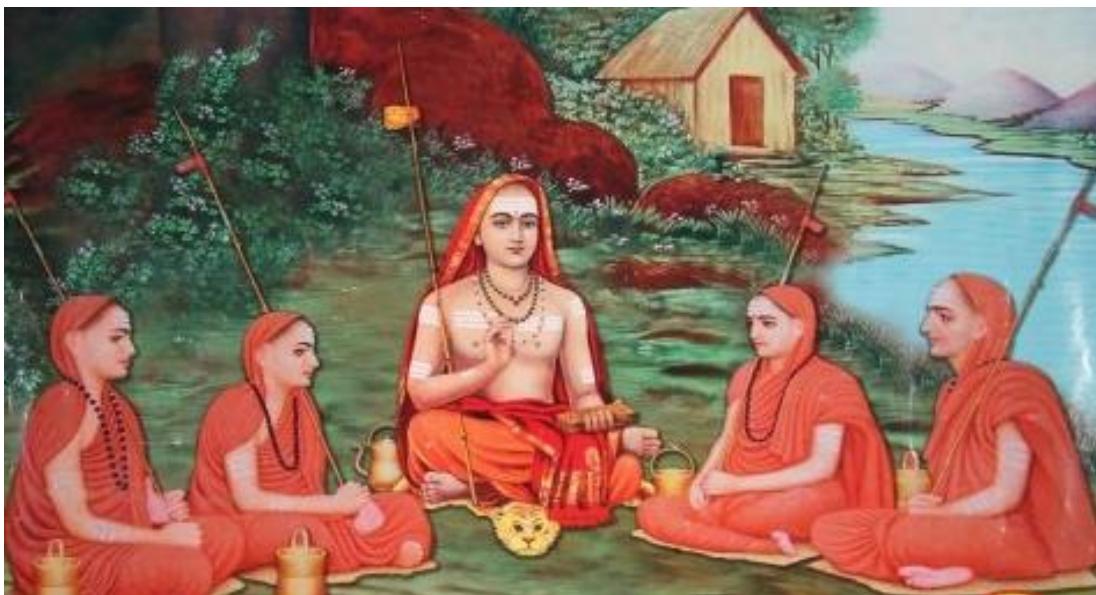


Joga bilten

Broj 37, maj 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.syaе.eu

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Pozitivnost – najteža sadhana | 3 |
| Savijte se pod naletima vетра | 5 |
| Išvara pranidhana | 7 |
| Budite učenik Majke Prirode..... | 9 |
| Moja iskustva u jogi – Patnja - skriveni blagoslov..... | 17 |

Pozitivnost – najteža sadhana

Iz knjige „Conversations on the Science of Yoga – Bhakti Yoga Book 4“

Svami Nirandāananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, oktobar 2019.*)

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

Zašto je važno biti pozitivan?

Svami Nirandāanananda: Joga je uvek tvrdila da treba održati pozitivnost i štititi je od negativnih uticaja. Isto kao što se čuva svoja bašta od glodara i štetnih insekata, tako treba zaštитiti dobro koje pokušavamo da razvijemo u životu, od destruktivnog negativnog uticaja kojim je ono okruženo. Treba se dobro paziti negativnih stvari u životu. Jedna trula jabuka može da pokvari celu korpu jabuka, a jedna dobra jabuka ne može da popravi čak ni jednu trulu jabuku. Zato uvek treba biti obazriv i treba se čuvati od negativnog, štetnog uticaja i nastojati da se održi optimizam i pozitivnost, i treba sve vreme učiti. Ne treba se brinuti ako se prave greške, svako pravi greške. Ljudi koji ne prave greške nisu nikada ništa novo probali. Ljudi koji prave greške uvek probaju nove stvari.



Koja je najteža sadhana u životu?

Svami Nirandāanananda: Treba da se napravi jedan ozbiljan napor, a to je da se održi pozitivan i uravnotežen stav. To je verovatno najteža vežba zbog toga što čovek prolazi kroz razne vrste stresa. Stres čoveka odvoji od unutrašnjeg sklada, snage, optimizma, bistrine, kreativnosti i konstruktivnog učešća u životu. Najteže je steći i održati pozitivan stav. Treba čovek da zastane i da se na momenat preispita i vidi da li je optimista ili pesimista po prirodi. Da li ste u momentima kada se suočavate sa iskušenjima srećni ili depresivni? Koja priroda sada prevladava u vama?

Ostati pozitivan je najteža sadhana u životu. Aspirant pokušava da razume koji sve činoci svesnosti i pozitivnosti treba da se razvijaju. Kao što so daje ukus hrani, svesnost daje ukus

ispoljavanju i iskustvima uma. Čovek može da bude pozitivan samo ako je neprekidno svestan.

Koje vežbe mogu da pomognu da ostanemo pozitivni?

Svami Nirandanananda: Sadhana bhakti joge je *sadvičara*, pozitivno razmišljanje u svim situacijama, i povezati se i identifikovati sa svojim snagama, pozitivnim osobinama. Kada se prolazi kroz bilo koja teška iskustva i patnju, čovek se moli Bogu da mu pomogne da prevaziđe svoje nedostatke i muku. On oseća u sebi bol i patnju i ne može da iznađe u sebi izvor snage i poveže se s njim, pa se moli nekome spolja, Bogu, za pomoć.

Drugi pristup je da se prepozna svoja sopstvena snaga i da se ostaje pozitivan. Nije nimalo lako održati uravnoteženo držanje u svim situacijama. Gordost treba držati pod kontrolom. Kad je neko gord uvek će u svemu što čuje ili vidi videti samo negativno, i reagovaće. Onoga momenta kada ego stavite pod kontrolu i kada naučite da budete ponizni, postaćete pozitivni i sa poniznošću otkriti snage u sebi. U oluji, snaga vetra može da

iščupa iz korena banjan drvo, a pokorna vlat trave se jednostavno savija pod udarima vetra a uspravi kada vetar prođe. Ako je neko nefleksibilan, biće iskorenjen. Mislti da ste tako jaki da vas ništa ne može poljuljati je u stvari slabost. Ali ako počnete sa se saginjete, ta poniznost i prihvatanje će vas učiniti pozitivnim. Saginjanjem ćete ostvariti potpunu kontrolu nad vašim snagama, jer će vam omogućiti da postanete ponizni i da se suočavate sa situacijama sa jednim pozitivnim stavom uma.

Aspirant treba da živi u sadašnjem trenutku, da održava pozitivan stav sve vreme i da se druži sa ljudima koji su pozitivni sve vreme. Ako se družite sa ljudima koji se negativni prema drugima, ni vaše misli neće ostati pozitivne. Šri Rama je tvrdio da ne sme biti ničeg lažnog ni nepoštenog, pokvarenog u životu. To je proces kojim se dolazi do tačke kada čovek razvije iskrenu narav, um u kome nema izopačenosti, i koji je savršeno zadovoljan. Kada živate u sadašnjem trenutku, onda ćete biti zadovoljni. Ako živate u prošlosti i budućnosti, onda će tu biti nezadovoljstva. ☸

Da su pred vama dve gomile, jedna zlata a druga smeća, koju biste odabrali? Zlato. Da je samo jedna gomila pred vama pomešano zlato sa prljavštinom, šta biste uradili? Izdvojili biste zlato i đubre i zadržali zlato. Da li možete to isto da uradite sa sobom? Ličnost je kombinacija smeća i zlata. U većini su ljudi naklonjeni smeću a ignorišu zlato.

Svami Nirandanananda

Savijte se pod naletima vetra

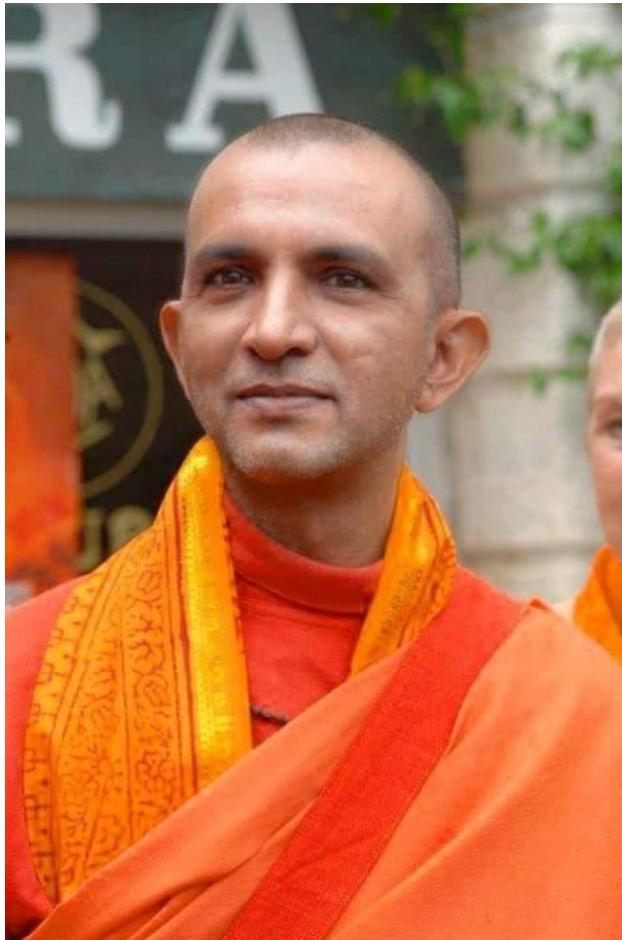
Paramahansa Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 1995.)

Svako je ponekad pomislio šta to znači predati se i kako se to odnosi na njega. Vrlo važne komponente predanosti su dve osobine: poštenje i fleksibilnost. Ako uzmemo u obzir ove dve osobine, onda prepuštanje ili predavanje više ne zvuči tako zastrašujuće. Ne treba se bojati gubljenja absolutne i potpune kontrole nad sobom. Izgleda da je potrebno da se o tome malo edukujemo.

Prvo nešto o poštenju. Mi treba da znamo da li smo potpuno pošteni ili ne, i pošteni u kom smislu? Zato što mi mnogo puta budemo iskreni i pošteni prema svojim ambicijama, prema svojim sebičnim idejama. Zato poštenje mora da se sagleda iz prave perspektive. Prethodno mora da se razvije proces preispitivanja da bi se poštenje u nama prepoznalo. Poštenje je više unutrašnja stvar nego spoljašnja. Mi ne možemo da budemo pošteni prema nečemu, već treba da budemo pošteni i iskreni prema sebi. Kada se postane iskren prema samom sebi, to će dovesti do

pomirenja sa samim sobom. Inače će biti veoma teško da sebe prihvate, ukoliko nema čestitosti i poštenja.



Mi imamo naviku da se skrivamo od naših mentalnih tvorevina, slika, utisaka i samskara. Zbog toga što se krijemo od uma, mi nismo otvoreni na unutrašnjem planu. Na kraju krajeva, poštenje jeste proces otvaranja, prepoznavanja i prihvatanja i potom stavljanja tog iskustva u praksi. Po tom pitanju, Paramahamsađi je govorio da ni do dana današnjeg ne razume intelektualno što to tačno znači predati se, prepustiti se. Čak ni danas on to razume. Ali on ipak

oseća da se zahvaljujući poštenju, u njemu stvorila povezanost sa onim čemu se posvetio, sa svojim ciljem i pravcem u životu, sa svojim guruom i Bogom.

Druga dobra osobina je fleksibilnost. Postoji izreka da treba biti poniran i fleksibilan kao travka. Drveće koje stoji uspravno i visoko i ne

savija se pri udarima vetra često bude slomljeno. Drvo koje se povija na vetr u preživeće udare i ostati uspravno. Fleksibilnost je isto tako jedna dobra osobina u životu koja nas može naučiti da se pustimo toku života a ne da se opiremo, borimo i idemo uz struju. Mnogo puta smo morali da učinimo napor da zaustavimo tu borbu. Mi moramo da zaustavimo tu neprestanu unutrašnju borbu da bismo stekli solidnu stabilnost i da naučimo kako da se povijamo pod silom koja upravlja okruženjem.

Drvo ne može da kontroliše tokove vetra, ali vетар može da upravlja njihanjem drveta. Ako vетар duva na desno, drvo će se savijati udesno. Ako vетар duva ka levo, drvo će se savijati ulevo. To su činjenice okruženja koje su mnogo moćnije od ličnog faktora. Kada u životu pokušavamo da se suprotstavimo zakonu okruženja, onda će biti konflikata u egu, frustracija i depresije.

Fleksibilnost i poniznost su neophodne osobine da se neutrališu ovakva ispoljavanja ega. Fleksibilnost je trening koji će dovesti do buđenja poniznosti. Ako budemo u početku na ova dva plana radili da bismo razumeli naš odnos sa drugim ljudima, guruom i Bogom, onda će predanost biti spontana i automatska, i to nije ni veseo ni bolan proces.

Paramahamsa Ādi je takođe spomenuo dve oblike predanosti: jedna je predanost bhakte, a druga je predanost onoga ko nije bhakta. Reč *bhakta* znači vernik, osoba koja veruje u sudbinu, Boga, gurua, u svoj lični trud ili nešto drugo, ali ta spona povezanosti sa nečim ili nekim je tu. To je spona jednog bhakte, spona posvećenika koji je povezan sa nečim bilo da je to u nekom obliku ili

nema oblika, bilo da je to nešto fizički ili duhovno. Drugi, ne-bhakta, tip predanosti je u kome se čovek ne vezuje ni za šta već jednostavno samo posmatra i pušta da se stvari same vremenom dešavaju.

U predanosti jednog bhakte ima više spontanosti a manje preispitivanja, dok u predanosti nekoga ko nije bhakta ima više preispitivanja a manje spontanosti. Međutim, na kraju oba će doći do iste realizacije a to je da treba biti dobar provodnik, da treba sebe pročistiti, da treba činiti napor da se održi spoj. ☸

Yoga ecology is the path of reconnecting to the rhythms and dance of nature.

Svami Prembhava



Išvara pranidhana

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2017.)

išvara pranidhana znači verovati. Koristim samo reč „verovati“. Ne koristim reči „verovati u Boga“ ili „verovati u sebe“. Mnogi ljudi pojam „išvara“ smatraju nekim obeležjem Božanstva. Mnogi ljudi smatraju da išvara predstavlja stanje Božanskog ostvarenja. Mnogi ljudi misle da „išvara pranidhana“ predstavlja verovanje u Boga. Ali išvara pranidhana u jogi – da li ona znači verovanje u onog Boga kojeg mi vizualizujemo u našem umu?

Za početak, u jogi ne postoji koncept Boga. Nema Rame, nema Šive, nema Krišne, u jogi nema nikoga. Zapravo, joga se smatra bezbožnom filozofijom pošto se u njoj ne spominje Bog. Postoji samo pojam *išvara*, u smislu značenja nečega što se ne menja. To je doslovno značenje reči išvara – nešto što se ne menja, nešto što je stalno, bez promena. Ova ideja predstavlja najuzvišenije postojanje bez evociranja slike Rame ili Krišne ili Devi ili Gurua, ne. Išvara evocira sliku onoga što je transcendentalno: iznad misli, iznad govora, iznad uma, iznad čula, čisto, vrhovno, neidentifikovano, neizrecivo, a opet sadržaj svega. I to je ono što se ne menja.

Išvara i našvara

U Vedama je išvara definisana kao večni princip, kao Kham. *Kham* znači svemirski prostor. U svemirskom prostoru su sadržane sve planete i sve galaksije, zar ne? Zvezdani sistemi, univerzumi, mi i ne znamo koliko je svemir veliki zapravo. Koje je naše shvatanje svemirskog

prostora? Šta god se vidi kroz teleskope, to mi smatramo svemirom. Mi živimo u galaksiji zvanoj „Mlečni put“. Ta galaksija, Mlečni put, se prostire, posmatrajući sa jednog njenog kraja na drugi, dve stotine svetlosnih godina. Ali sa Zemlje, uz pomoć poslednje najnovije tehnologije i opreme, u mogućnosti smo da na njoj



„vidimo“ oblast udaljenosti do četrdeset svetlosnih godina, ne preko toga, a u pitanju je samo jedna galaksija. Tako da, koliko milijardi i biliona galaksija ima tamo, koliko su one međusobno udaljene? Pa opet, sve one su sadržane u svemirskom prostoru.

Prema Vedama, priroda vrhovnog je ista ona kao kod svemirskog prostora, što znači „sadržalac“ svega, i to je upravo išvara. Galaksije se mogu promeniti, ljudska vrsta može biti uništena, oblici života mogu biti stvoreni i uništeni, galaksije se mogu međusobno uništavati, sve se može urušiti, nestati, pa opet, stvaranje može ponovo početi, ali svemirski prostor je večan, stalan i nikada se ne menja; on je „sadržalac“. Vede kažu da je išvara ta nepromenljiva, večna stvarnost.

Suprotnost od išvara je *našvara*, ono što se preobražava, što se menja – svi mi smo to, mi se

stalno menjamo. Svakih šest sati mi imamo drugačije telo. Naše zdrave ćelije se dele na svakih pet do šest sati. Naše kancerozne ćelije mutiraju i dele se svakog minuta. Tačno? Tako da i kada pogledate na ćelijsku strukturu, tamo gde je sklad i zdravlje, tamo postoji red, deoba svakih šest sati, a tamo gde je bolest i neravnoteža, tamo je brza produkcija. Ako pogledate atomsku strukturu: naše telo, iako deluje potpuno solidno, čvrsto, ono je u stvari prostor, koncentrisan prostor. Ukoliko posmatrate svoje telo kroz neki super jaki mikroskop, šta ćete videti? Prostor između atoma, prostor između jezgra i atomskog omotača, ali izvana, vidi se to „koncentrisano“ čvrsto telo. Dakle, prostor je jedna veoma neobična stvar; iz perspektive tantrе, iz perspektive Veda, iz perspektive Upanišada, iz perspektive spiritualnih filozofija koje su se razvile na području Azije.

Jogičko verovanje

Kada kažemo *išvara pranidhana* u jogi, mi ne govorimo verovanje u Boga, mi govorimo „verovanje“, shvatanje da postoji nepromenljivi večni princip, iznad imena i forme i ideje. Ono je prostorno, lišeno svakog uticaja karme, oslobođeno svake vrste ograničenja. U taj večni princip treba da imate verovanje, jer vi ste deo njega. Vaša duša je deo tog večnog principa. Voda u čaši, iako sadržana u samo maloj čaši, je deo mnogo većeg vodenog tela. Ukoliko prospes̄ tu čašu vode u bilo koju vodenu masu, kao jezero,

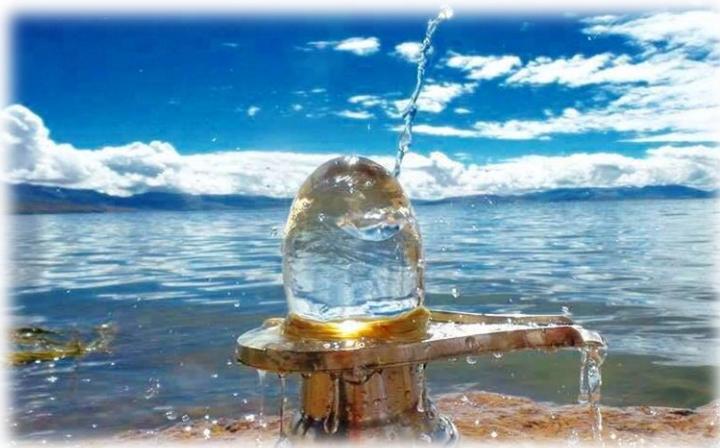
one će postati „jedno“; nećeš biti u stanju da ih razlikuješ – ali opet, čašom možeš ponovo zahvatiti čašu punu vode.

Često ljudi pitaju: „Koliko duša ima na svetu! Odakle dolaze sve ove prenaseljene duše?“ Dakle, postoji šansa za duše da sebe spoznaju i spoznaju svoju istinsku suštinu kao išvaru, što je izvan domena ograničenja, dok prolaze kroz iskustvo domena ograničenja ovde i sada, gde je sve našvara.

Stoga sam rekao da išvara pranidhana znači samo verovanje. To ne znači verovanje u neku

sliku Boga koju smo stvorili usled sopstvenih uslovljenosti. To je verovanje u to čisto i transcendentalno sopstvo čiji ste vi deo – *išvara anšu điva avinaši*. I to je išvara.

Tako je išvara pranidhana objektivna svesnost naše unutrašnje duhovne prirode i identifikacija sa tom unutrašnjom duhovnom prirodom: čvrsto se držeći te identifikacije i izražavanju te više prirode. Kada ste uplašeni, kada ste anksiozni i pod stresom, kada ste u bolu i patnji, to je samsara pranidhana; tada se identifikujete sa svetom. U stanju *samsara pranidhane* tu nema išvare; tamo gde je išvara pranidhana tu nema samsara pranidhane, kada se odvajate od privremenog i prolaznog. Kada se odvojite od toga što je privremeno i prolazno i negujete svoju svesnost blistavost i čistoću u sebi, to je išvara pranidhana. 



Budite učenik Majke Prirode

Svami Prembhava Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 2000.*)

Kada bismo mogli da postanemo učenik Majke Prirode i da uvidimo da je ona tu da nas odnega i prehrani, da nam bude najdraži i najbliži prijatelj, ako odvojimo malo vremena da čujemo i osetimo njen duh, sve naše potrebe će biti zadovoljene, bile one duhovne, emocionalne, fizičke ili mentalne. Kada bismo mogli da se otvorimo prema lepoti i podržimo ono što se nalazi u svakom aspektu prirode, otkrićemo da su činioci prirode ti koji nas mogu učiti i voditi nas kroz sve oblike života. Da bi se to desilo prvo moramo da se ponovo povežemo sa prirodom i napravimo čvrstu vezu.

Svako ljudsko biće ima taj odnos sa prirodom, to je naše nasleđe, ali kroz istoriju ljudskog postojanja mi smo se sve više i više udaljavali od naše duhovne povezanosti sa prirodom, zapostavljajući naše lične duhovne potrebe i zanemarujući razumevanje naše uloge kao ljudskih bića u celom stvorenom svetu.

Kako da ponovo otkrijemo i uspostavimo tu vezu? Jednostavno treba da pitamo, da posmatramo i osećamo. Isto kao što pitamo svog gurua za savet ili duhovno vođstvo, možemo da postanemo učenik prirode. Kao što je to bio Datatreja.



Biti učenik za Datatreju je značilo da uči od svega što postoji na svetu. Da bi se u tome uspelo, neophodno je da postanemo bezazleni kao dete, otvoreni prema svemu što vidimo i doživimo i sposobni da primimo sav nauk i vođstvo na duhovnom putu, i na kraju da živimo u savršenom skladu sa nama samima i sa prirodom. Datatreja je opisao svoja dvadeset i četiri gurua. To su bili elementi iz prirode, životinje i različiti drugi oblici prirode. On je posmatrao prirodu, uočavao, upijao i prihvatao u svoj život njihovu suštinu (svabhavu), kao svoje učenje

Od zemlje je Datatreja naučio osobine: praštanje, nesebičnost i snagu da se podnosi teret. Zemlja

drži milione životnih vrsta, od najveće životinje do najmanje bakterije, sa potpunom podrškom i nežnošću. Ona hrani sve nas kao majka, dajući sebe u potpunosti sa nepokolebljivom

postojanošću. Vazduh je Datatreji pokazao iskustvo nevezanosti. Vazduh se prostire svuda i prožima svaki vid postojanja, bez ostatka. On nosi mirise, ali ne postaje miris. On se neprestano kreće ali je potpuno nedirnut pokretom.

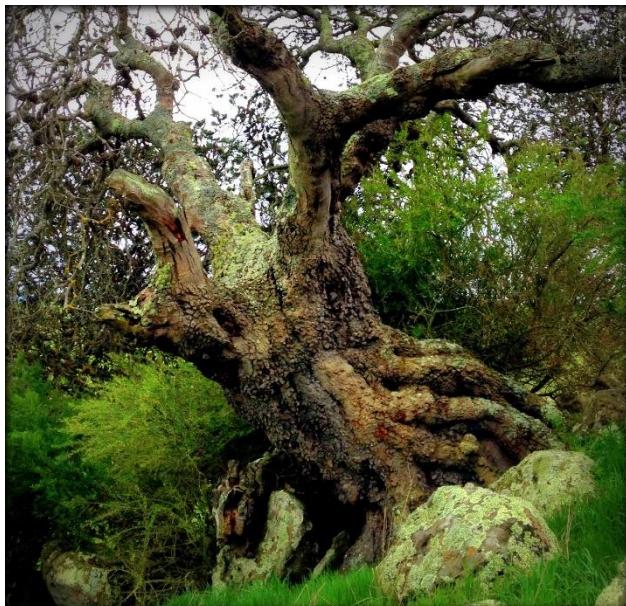
Voda je pokazala Datatreji kvalitete jogina, jer je u stanju da čisti, pročisti i osveži sve što dođe pred njega, jer podstiče novi razvoj prema višoj

svesnosti. Ona ima sposobnost da uzme bilo koji oblik, ali ona ne zadržava taj oblik. Ona menja svoja stanja, a ne uništi svoju urođenu strukturu. Vatra sve uništava na materijalnom planu, baš kao unutrašnja vatra svesnosti, svesnosti koja svodi na samu suštinu. Tako je vatra podsetila Datatreju na to kako je to biti slobodan od svih mana koje neznanje (avidja) donosi.

On je učio od meseca, sunca i ptica. Okean, slon, riba, sve su to bili njegovi učitelji, koji su mu ukazivali na dobre osobine koje aspirant razvija i koje mu služe kao putokazi na putu koji on mora da sledi. Datatreja je bio pravi učenik i kroz njegovu svest, ceo svet je postao njegov guru. Imao je otvoreni um, bez ikakvih unapred stvorenih ideja i mišljenja, sa kojima mi živimo i opažamo svet oko nas.

Mi bismo isto mogli na ovaj način da učimo od prirode, samo bezazleno držeći oči otvorene za svet oko nas. Mi možemo naći toplinu i utehu u ranom jutarnjem suncu u jesen, naći veru u životnim ciklusima posmatrajući kako se pun mesec diže preko horizonta, iz meseca u mesec. Vetar koji šiba u hladnom zimskom danu može da nas podseti na oštrinu prirode i izazove koje ona donosi da nas učini jačim. Hujanje vetra kroz granje drveća nas vodi u misterije sveta koji se ne vidi, svet duhova.

Nepredvidivost kiše i moć oluje nas mogu učiniti pokornim, a drvo puno zrelih plodova nas može naučiti kako treba bezuslovno davati. Možemo da naučimo da budemo hrabri i dostojanstveni od visokog, veličanstvenog drveta koje se probilo kroz betonski trotoar. Možemo da uvidimo vrednost društvene zajednice gledajući kako tim mrava vredno nosi mrtvog guštera u svoj mravinjak. A blistavi zlatni cvetak, na takozvanom korovu, naučiće nas da ne osuđujemo druge.



Sloboda i nezavisnost orla koji leti visoko po nebnu je ono što treba da sledimo da bismo leteli po duhovnom putu. Talasi okeana koji se razbijaju o obalu nas uče strahopoštovanju i respektu. Boje zalazećeg sunca nas uče kako da naslikamo remek delo a simfonija ptičje pesme u rano jutro kako da i sami pevamo.

Lekcije su svuda oko nas, lekcije Majke Prirode, lekcije Boga. Bog nije neko biće koje sedi skriveno od očiju, posmatra nas i osuđuje. Bog je svuda, on nas uči, daje vođstvo i podržava nas. Ako verujemo u to, nikada više nećemo biti sami. Treba hrabrosti i poverenja da bi se prepustili, ali to je jedino što je potrebno da se povežemo sa prirodom i da počnemo da primećujemo svet svuda oko nas.

U Ganga Daršanu, u Mungiru, mi imamo svakodnevni ritual koji se naziva *ašvata puđa*, ili

odavanje pošte drvetu, koje izvode mnogi studenti, kao i svi koji žive u ašramu. To je posebno vreme u danu kada se povezujemo sa jednim delom prirode da bismo uspostavili vezu sa njom i da bismo se zahvalili za sve što nam ona pruža.

Drveće predstavlja život i sve kvalitete prirode. Ona proizvode kiseonik i daju hranu, prehranjuju zemljište i pročišćavaju vazduh, daju zaklon i daju dom, ona se održavaju, recikliraju, reprodukuju, rastu i propadaju. Bez drveća mi ne bismo imali života na zemlji kakav je nama poznat.

Ova puđa je vrlo jednostavan način da se spojite sa prirodom, tako što ćete da provedete neko vreme sa drvetom, posmatrajući ga kako se menja sa svakom sezonom, posmatrajući životinje i ptice koje žive u bliskoj vezi sa tim drvetom, i najvažnije od svega, da osetite njegov duh, atmu drveta.

Kako se taj odnos sa drvetom bude razvijao, mi ćemo isto graditi odnos i sa Majkom Prirodom. Sa takvim odnosom zasnovanim na ljubavi i poštovanju kako ni neko mogao da poželi da naudi i da uništi zemlju? Tokom tog procesa mi bismo mogli da naučimo šta je prirodi potrebno, šta je nama potrebno, i kako da živimo u harmoniji sa prirodom i sa samim sobom. Mi smo

povređivali i nanosili štetu sebi, povređivanjem i zloupotrebom prirode samo u našu ličnu korist, time isključujući sebe od suštine koja hrani našu dušu i postali smo iscrpljeni, izgladneli od onoga što nam preko treba da budemo srećna bića.

Pravljenje jednostavnog dnevnog rituala kao što je usvajanje jednog drveta, sedenje pod njim ispod zvezda svako veče na neko vreme, prateći

mesečeve mene, odvajajući vreme da jednostavno osetimo i čujemo reči vetra, to je sve što nam je potrebno i to je ovde, dostupno, svakoga trena života.



Jogički način življenja je imati svesnost o telu, dahu, umu i atmi, imati svesnost koja se širi u svet oko nas. Drevni rišiji i mudraci su živeli u skladu sa silama prirode i kroz to svoje shvatanje su podesili asane, pranajame, meditaciju koje mi danas učimo.

Ali mi ne možemo svi da živimo u šumi okruženi životnjama. Milioni nas žive u gradovima. I u tom okruženju mi isto možemo da naučimo od svih vidova prirode kojima smo izloženi, samo da postanemo svesni i da pronađemo lepotu u svim ispoljavanjima duha koji se svuda oko nas mogu videti. Ako bismo to uspeli onda ćemo uvek imati osećaj da pripadamo svetu u kom smo se rodili.



Moja iskustva u jogi

Približiti se Bogu

Svami Šivamurti Sarasvati

(*Yoga Magazine, juli 1995.*)

Grčka se nalazi između Zapada i Istoka. Ja sam rođena u Australiji, ali sam oduvek volela Grčku i sa tri godine sam spakovala kofer i započela putovanje. Moja majka je stalno pokušavala da nađe na kojoj sam sad stanici tramvaja, autobusa ili voza i da me vrati kući. Ja sam uvek bila spremna i u žurbi da odem iz kuće i da odem iz Australije. Nije da sam bila nesrećna, samo sam imala osećaj da ne radim ništa značajno u životu. Vaspitana sam u hrišćanskoj porodici i osećala sam veliku, veliku bliskost sa Hristom. Molila sam mu se i tražila da učini moj život vrednim življenja. Kada sam to rekla svojoj majci, ona je rekla: „Dušo, divno je biti blizak s Bogom.“ Tada sam počela da smišljam načine kako da mu se približim.

Otprilike u to vreme sam počela da uviđam da postoji smrt. Kada sam upitala majku kuda ode osoba koja umre, majka je odgovorila: „On je otišao Bogu“, i ja sam pomislila da je to najbrži put. Upitala sam je, malo uvijeno: „Je li može da se piše pismo Bogu?“ Odgovorila je: „Da, naravno, samo mu piši, stavi marku na pismo i On će primiti tvoje pismo.“ Ja sam pomislila: „Ja sam pismo, staviču marku na čelo.“ To sam i uradila i otišla sam do tramvajskih šina, legla na njih sa markicom na čelu i čekala da dođe tramvaj i

odnese me brzo Bogu. Moja mama je stigla baš na vreme da me spase sa šina.

Ipak ja nisam bila zadovoljna. Mislila sam: „Nekako ću ja već stići do Boga.“ Dala sam sve svoje igračke, haljine i sve što sam imala prijateljima u komšiluku. Onda sam legla na krevet, zatvorila oči i rekla: „Uzmi me, spremna sam, idem kod tebe.“ Tada sam imala sedam godina. To je bio vrlo intenzivan period mog života. Zaspala sam i imala sam vrlo duboko iskustvo Hrista. To iskustvo je teško staviti u reči, ali mi je ono ukazalo na put koji treba da sledim u životu. Izašla sam iz tog iskustva sa vrlo uzvišenim osećanjem koje je trajalo mesecima. Sve moje brige i nedoumice koje sam imala između treće i sedme godine su potpuno nestale.

Onda mi se javila nova briga. Mislila sam: „Bog će da me pozove, a ja nisam spremna,“ i počela sam da paničim oko toga. Molila sam se: „Bože, dozvoli mi da živim svoj život. Hoću da imam mnogo iskustava, hoću da srećem ljude, hoću da putujem po svetu. Molim te ne zovi me sebi prerano.“ Desio se preokret u mom umu. Tako sam se molila neprekidno i sve moje molitve su uslišene. I onda je najzad došlo vreme kada sam iznutra, u svom srcu znala da se sve to završilo.

Znala sam da sam spremna, za to što sam bila mislila da sam spremna kada sam imala sedam godina.

Susret sa guruom

Pošla sam da tražim svog učitelja. Slala sam pisma oko desetak ašrama u Indiji i svi su mi otpisali da dođem. Jedno pismo je bilo od Biharske škole joge, o kojoj tada nisam ništa znala jer tada još nisam znala za Svami Satjanandu. Ali bilo je nešto u načinu na koje je to pismo bilo napisano što me je dirnulo, tako da sam sva druga pisma odbacila, sela u avion, voz pa taksi, pa opet jedan taksi – sve što je bilo potrebno da se stigne do Mungira. Kada sam stigla, Svami Satyananda nije bio тамо. Bio je na propovijedovanju po Indiji i ja sam morala da čekam u ašramu. Sve mi je bilo tako čudno, jer sam očekivala da svi svamiji sede pod drvećem i meditiraju, daju mudre savete kao sveci, i drže predavanja o jogi. Ništa od toga nije bilo. Svi su nešto ribali, čistili metlom, radili, trčali od jednog odeljenja na drugo i sećam se da sam zapisala u svoj dnevnik: „Mislim da sam došla na pogrešno mesto.“ Svami koja je tada upravljala ašramom mi je rekla: „Čekaj, samo čekaj.“

Tako sam ja čekala oko tri nedelje i onda se Paramahamsađi vratio. Pitala sam da li mogu da se vidim sa njim, i jednoga dana, baš kada sam ručala, dojurila je upravnica ašrama pravo do mene i rekao mi: „Paramahamsađi te zove, molim te pođi.“ Ponovo mi se taj strah javio u srcu. Rekla sam: „Ja sad ručam i doći će kada završim ručak.“ Ona me je pogledala i rekla mi: „Dobro onda, u redu.“ Otišla je i očigledno rekla to Paramahamsađiju. Ja sam mislila kako da se izvučem iz ašrama. Ja sam bila spremna da

napustim ašram jer se trenutak susreta približavao. Bila sam vrlo uznemirena. Nekako sam znala da će to da bude prekretnica u mom životu. U deliću sekunde svami se opet pojavila rekavši: „Paramahamsađi te sad zove!“ ja sam požurila. Paramahamsađi je bio u šatoru sa dva druga svamija koji su sedeli kao kipovi, potpuno nepomični. Niko od njih me nije ni pogledao. Jedan je sedeо okrenut profilom, a drugi je zurio pred sebe u prazno, a Paramahamsađi je sedeо zavaljen zatvorenih očiju. Kada su nam se oči srele, desilo se momentalno prepoznavanje i ja sam znala da sam našla osobu koju sam celoga života tražila. Od tog trenutka, pa sve do dana današnjeg, u mom umu nije bilo nijedne sumnje u to koga ja služim i ko me vodi.

Grčka

Ostala sam u ašramu neko vreme i Paramahamsađi mi je dao uputstva oko sanjase i rekao svamijima da me uče raznim granama joge i vežbama. Odjednom je jednoga dana rekao: „Šivamurti, ti ćeš da ideš u Grčku i izvidiš da li su Grci zainteresovani za jogu. Pripremi se da držiš predavanja, nastupe na televiziji, štagod se pojavi. Šta god se desi i šta god se pojavi na tvom putu, ti to prihvati.“ Ja sam upala u prepast. Ja uopšte nisam bila spremna za tako nešto. Sačekala sam nekoliko dana, pa sam otišla ponovo kod Paramahamsađija i rekla mu: „Swamiđi, hoćete i vi doći u Grčku?“ Zato što sam tražila neko uporište. Ali on je rekao: „Ne, ja nikad neću doći u Grčku.“ Ja sam sačekala još nekoliko dana. Počela sam da ulazim u sve dublju anksioznost. Sad, ja sam upravo bila pročitala u jednoj od Paramahamsađijevih knjiga da kola moraju da se pripreme pre nego što se započne

putovanje. Ja sam ta kola povezala sa mnom i pomislila sam: „Ja uopšte nisam pripremljena.“ Tako da sam otišla kod Paramahamsađija i rekla mu: „Svamiđi, ja sam baš pročitala u tvojoj knjizi da kola treba da se pripreme i ja osećam da ja nisam spremna.“ Nisam i završila rečenicu. Pogledao me je i rekao: „Ja sam ti rekao šta da radiš, idi i uradi to!“ Ali mi je i rekao neke ključne rečenice koje su mi zaista pomogle i bile mi potpora kroz teškoće koje sam imala, i koje je on očigledno predvideo. Rekao mi je: „Sve što ti se bude dešavalo biće to samo za tvoje dobro. Neće biti ničega negativnog. Sve će biti pozitivno.“ Ja mislim da se ove reči ne odnose samo na mene. Osećam da se ove reči odnose na svakoga. One su mi pomogle da prođem kroz svaku teškoću, svaku krizu i svaku prepreku sa kojom sam ikada morala da se suočim.

Došao je dan kada sam morala da napustim Indiju i da odem u Grčku. Otišla sam na jug Grčke. Nisam govorila grčki. Paramahamsađi je rekao da počnem skromno. „Skromno“ je značilo malo selo Kalamata. Kada sam prvi put ugledala Kalamatu nisam imala predstavu da će tu da započnem. Zapravo ja sam se razbolela kada sam tuda prolazila i sećam se da sam pomislila: „Koje mesto da se razboliš! Ovo je poslednje mesto na svetu na kojem bih želela da budem.“ To je bilo mesto gde je u Grčkoj počela joga i ja sam tu provela neke godine. Jug Grčke se veoma drži tradicije. Ja sam se suočila sa problemima religiozne prirode jer je grčka pravoslavna crkva vrlo snažna a ima vrlo uskogrude poglede. Lokalni popovi i sveštenstvo su bili absolutno protiv mene. U crkvi su govorili da sa Satanina žena, veštica, da se bavim crnom magijom. Međutim,

ja sam tamo ostala i nastavila da radim, i na kraju je i Paramahamsađi došao da poseti Kalamatu.

Paramahamsađi mi je rekao: „Ne zadržavaj se na jednom mestu. Ako postoji potreba da odeš drugde, budi spremna da ideš.“ I tako je i bilo. Ubrzo sam počela da idem i po drugim mestima. Ljudi u Atini su čuli da se joga drži u Kalamati i oni su me pozvali. Atina je kosmopolitski grad gde su mnogi zainteresovani za jogu i malo po malo, popriličan broj ljudi je počeo da se grupiše oko joge. Njihovo interesovanje je dalje podstakao Svami Nirandjan koji je došao u Grčku 1978. Posle oko osamnaest meseci kada sam započela sa jogom u grčkoj, čula sam da je Svami Satyananda u Španiji. Pomislila sam kako bih volela da ga idem da ga vidim jer nisam bila u kontaktu sa njim a ono poslednje „ne“ mi je još uvek odzvanjalo u glavi. Pomislila sam da bih mogla da probam da ga upitam po drugi put. Bila sam spremna na rizik i rekla sam: „Svamiđi, hoćete li doći u Grčku?“ Odgovorio je: „Naravno da će doći u Grčku. Organizuj sve i eto mene za nekoliko meseci.“

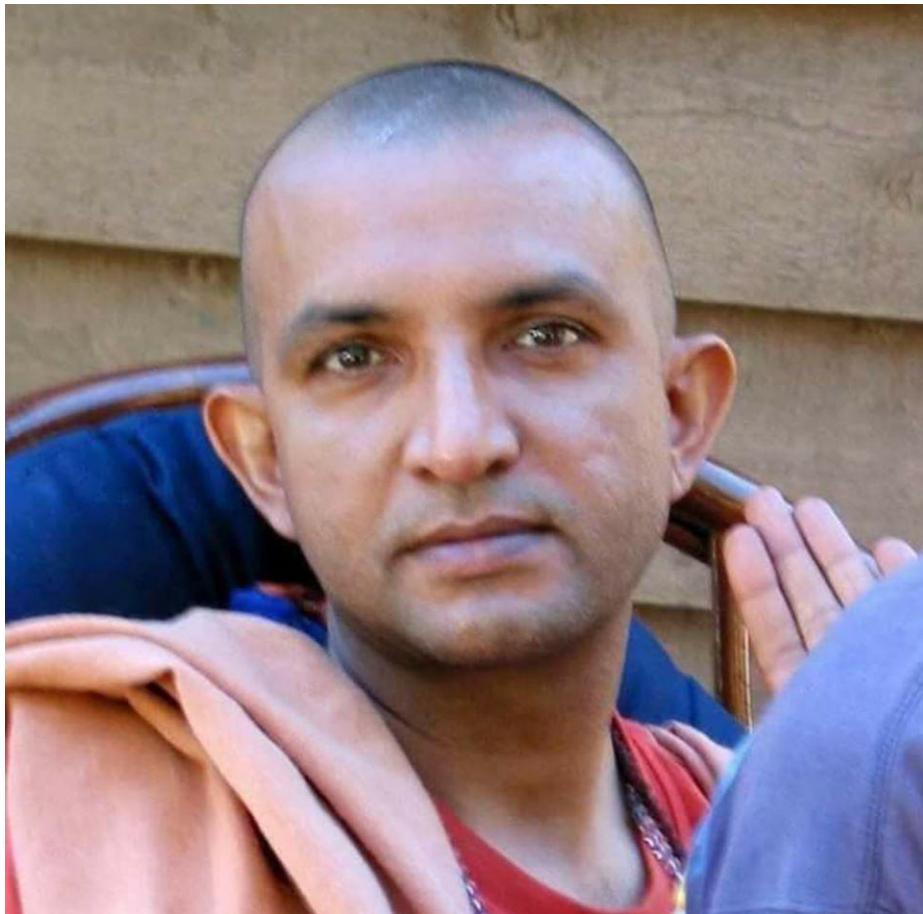
Stvaranje ašrama

Posle posete Svami Nirandjana 1978. godine sve je počelo da dolazi na svoje mesto. Svami Nirandjan je inspirisao mnoge ljude i posetio je i Kalamatu. Svami Satyananda je isto došao i on je takođe došao u Kalamatu. Posle toga je dolazio gotovo svake godine i pravio ture po Grčkoj posećujući razne gradove, ostrva i samu Atinu. Od tada je naš joga centar počeo brzo da se razvija. Svamiđi mi je rekao jednoga dana: „Sada je vreme da razviješ jedan ašram u prirodi. Potraži zemljište sa najmanje jednom zgradom na njemu u krugu od trideset kilometara od

Atine." Mi smo tada podelili region oko Atine na sekcije i svakoga dana su naši svamiji išli u istraživanje, vraćali se, ponovo odlazili, vraćali se, sve dok jednoga dana nisu rekli: "Mislim da smo pronašli mesto." Čim sam stigla na to mesto pomislila sam: „Ovo je dom, ovo je to mesto." Kasnije sam saznala da je to bilo glavno područje kulta Dionizija u drevnoj Grčkoj. Bilo je sasvim blizu pravoslavnog manastira koji je isto našao pravo mesto za sebe, i mi smo sada u vrlo bliskim odnosima. Tamo smo sagradili ašram i osnovali joga centre u mnogim delovima Grčke. Sada u svim većim gradovima Grčke postoje joga centri koji podučavaju jogu Svami Satjanande.

Naš sledeći potez je bio da osnujemo *Satyananda Math* koji se bavi izlečenjem od zavisnosti od

droga, ženskim pitanjima, pravljenjem hrane za one kojima je potrebno, bavi se jogom u zatvorima i obrazovanju. Trenutno organizujemo sistem škola koje prate gurukul sistem obrazovanja, od zabavišta sve do univerziteta. Takođe osnivamo *Yoga Research Foundation* (instituciju koja se bavi istraživanjem u području joge, prim. prev.). Grčka je takođe povezana sa *International Yoga Fellowship Movement* koji nama pruža mogućnost da budemo deo Svami Nirandjanove vizije da se ujedine različite države sveta i da time možemo da radimo na globalnom nivou zajedno. Kroz taj rad ćemo se bolje upoznati jedni sa drugima i pomoći da se poboljša sutrašnjica. 



Atharva Veda

Zemlja, na kojoj obitava sav ovaj život koji se večno kreće i diše

Neka nam ona da najbolje svoje žetve!

Zemlja, koja sve održava u životu, koja daje mnogo blaga, koja nam daje boravište,

Zemlja, zlatnih grudi, dom svega živog,

Koja čuva tajnu vatre.

Puna divnih brda, o Zemljo,

Tvoje planine prekrivene snegom i tvoje šume.

Ja stojim na toj Zemlji

Nepokoren, neusmrćen, živ i zdrav.

Daj mi, o Zemljo, životvornu snagu

Koja isijava iz tvog tela.

Zemlja je moja majka, a ja sam njen čedo.

Beskrajni svemir je moj otac,

Neka nas on ispuni obiljem.

Mirna, graciozna Zemlja, slatkog mirisa.

Šta god da iskopam iz tebe, o Zemljo,

Neka brzo ponovo izraste,

Da ne povredimo nikad tvoje vitalne organe ni tvoje srce.

Tvoje biljke pune slasti,

Kao ove moje medne reči.

A s onim što je slasno i medno,

Neka ja doživim uspeh, sreću i napredak na hiljadu načina.

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Satyananda Yoga™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde *čakra* označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženih u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

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

Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

Krija takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
