

Joga bilten

Broj 38, juli 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

Dan preporoda	3
Jednostavno se povinuj	5
Guru je kao električna centrala	8
Upoznajte asanu – eka pada pranamasana	11
Moja iskustva u jogi – Inspiracija iz Rikhije	13

Dan preporoda

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 1977.)

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

Guru Purnima, poznata i pod nazivom Vjasa Puđa, je vrlo povoljno vreme da se započne duhovna sadhana. Na ovaj dan se Šri Veda Vjasu i brahmavidja guruima odaje pošta. Šri Vjasa, koji je bio inkarnacija Višnua, je na taj značajni dan počeo da piše svoje jedinstvene Brahma Sutre. Šri Vjasa je služio čovečanstvo objavljujući četiri Vede, pišući osamnaest Purana, Mahabharatu i Bhagavatu.

Od ovoga dana počnite da radite duhovnu sadhanu. Uzmite novi zalet u duhovnost. Neka se sve što ste dosad pročitali, čuli, videli i naučili kroz vašu sadhanu preobrazi u nesebično služenje, i neprekidnu molitvu i odavanje pošte gospoda koji obitava u svim živim bićima. Nije dovoljno napustiti dom i obaveze da bi se postigla samo-realizacija. Potrebno je da u sebi probudite nepokolebljivu veru i uzvišenu ljubav za svog gospoda u vama.

Vaša duša je svemoćna. Vaš gospod je svemoćan. On je u vama i vi ćete ga sresti u meditaciji. On će vam se pojaviti od krvi i mesa. On će vam govoriti i držati vas za ruku. U meditaciji kada se uzdignete izvan telesnog, manifestovaće se vaš unutarnji gospod i doći vam. Onda ćete doživeti njegovo divno i milo prisustvo. Ojačajte veru na dan Guru Purnime.

Milošću gurua vam je pružena dharma, sadhana i čvrsta vera. Tih tri stvari treba da se uvek držite. Od vas se očekuje da budete iskreni i predani prema Bogu i guruu, u svojoj sadhani. Niko ne sme da vam poljulja veru i duhovna uverenja.

Samo guru može da razveže užad vezanosti i da oslobodi aspiranta sputavanja ovozemaljske egzistencije. Guru je sam Bog. On nas vodi i inspiriše iznutra, iz same srži našega bića. On je uzvišeni duh koji je svuda.

Posmatrajte čitav univerzum kao guruov stvarni oblik (guru svarup). Vidite ruku koja vas vodi, glas koji vas budi, prosvetljujuću mudrost gurua, u svakoj stvari ovoga sveta. Guru će obelodaniti sve dragocene tajne života i obdariti vas svim znanjem. Vrhovni guru koji se ispoljava kroz prirodu koju vidimo, naučićće vas najdragocenije lekcije života. Poštujte ovog gurua nad guruima koji je podučavao i vodio avadhuta Datatreju. Tiha, zemlja koja sve može da trpi, koja svojom otmenom uzdržanošću, senovito drvo koje daje svima svoje plodove dobrovoljnim žrtvovanjem, moćno pipal drvo koje strpljivo miruje u malenoj semenci i čeka da se razvije, voda koja kaplje i svojom upornošću razori stenje, planete i godišnja doba sa svojim savršeno uređenim redom i redovnošću – sve su to božanski gurui za onoga koji ume da vidi, sluša i primi. Ispraznite se

od tričavog ega. Postanite čisti i slobodni kao planinski povetarac, onda će sva blaga koja priroda krije u svom naručju biti vaša. Budite kao reka koja teče neprekidno, postojano i stalno ka okeanu. Svaki momenat života krećite se i vi ka okeanu. Svaki momenat života samo se krećite prema uzvišenom stanju sat-čit-ananda

(postojanje-znanje-blaženstvo). Neka sve vaše misli, reči i dela budu usmereni jedino ka ovom cilju. Napredovaćete i postići savršenstvo u neverovatno kratkom vremenu. Pročistite se odrazom punog meseca sjajne svetlosti atmana (duše). ॐ

Da li je guru izvan nas ili u nama?



„Guru je u vama. Vaša svest, vaša atma, vaša duša je vaš guru, i to vi uvek imate u vama, ne izvan vas. Ali vi tog gurua možete da zamišljate u bilo kom obliku koji vam se sviđa, oblik nije važan. On može biti u vidu njegovog tela, ili u nekom drugom obliku, to nije važno.

Ali je bolje da imate oblik. Ali nije istina da je guru u spoljašnjem svetu i nije dobro tako misliti. Guru je u vama. Vi imate instinkt gurua, vi imate element gurua u sebi, vi imate guru ekspozitiv. Ja sam samo okidač. Možete mene da koristite kao okidač, ali ako vi mislite da sam ja to, a vi da ste okidač, onda veoma grešite.“

Paramahansa Satjananda, iz satsanga u Rikhiji tokom novembra-decembra 1994., Yoga Magazine, juli 1995.)

Jednostavno se povinuj

Svami Vibhuti Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 1990.)

„**A**ko će guru da prenese duhovnu moć na učenika i učini njega ili nju medijumom preko koga će moći da radi, to će se desiti zbog učenikove potpune poslušnosti.” Svami Satjananda Sarasvati

Mantra mulam guror vaakjam

Svaka guruova reč, a time i njegova zapovest, jeste mantra. Kada um učenika primi guruovu komandu, u potpunosti je prihvati kroz adna čakru, i odmah krene u akciju, tada u toj aktivnosti počinje da se oslobađa skrivena moć ili šakti koja leži duboku u reči, i koja će omogućiti učeniku da je sprovede. Kada se jednom krene u akciju, akcija se sama izvodi, a učenik tome prisustvuje.

Pljusak

Kada je Ganga Daršan još bio divljina i pustoš, Svamiđi nas je vodio u ekspedicije raščišćavanja džungle. Tačno u 5 ujutru bi se pojavio iz svog kutira i u svom sjaju navalio odmerenim ali krupnim koracima, odvažno, kao neki heroj osvajač. Učenici koji su bili dovoljno revnosni i imali sreće da budu u to vreme budni i prisutni,

sledili bi ga kao jato pačića, noseći raznorazne alatke do kojih su mogli da dođu.

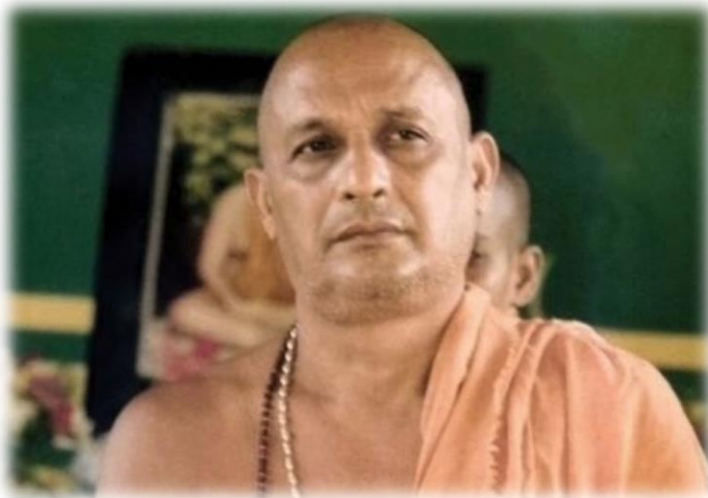
Odabrano bi bilo mesto sa najgušćim rastinjem i usledilo be zatim sečenje i krčenje, čupanje i vađenje, dizanje i znojenje, onakvim intenzitetom usredsređenog rada kakav bi

Svamiđi određivao i vodio, i uz to ohrabrivao, podsticao i znojio se i radio svom snagom sa svima nama zajedno. Tako su i bašte i učenici zajedno uređivani i potkresivani.

Jednom takvom prilikom počela je

kiša, baš pre doručka, tako da smo prekinuli rad i požurili da se sklonimo u zgradu kuhinje. Svi su bili iscrpljeni, ali tu se našlo neko meze i banane i Svamiđi je sedeo tu na malo uzvišenoj platformi u hodniku, i atmosfera je bila puna radosti i smeha, pospešena Svamiđijevim prisustvom. Napolju je bila provala oblaka i pošto ja nisam mogla jasno da vidim Svamiđija sa mesta gde sam stajala, tako da sam se potpuno usredsredila na svoj doručak.

Odjednom su se dva stopala pojavila ispred mog tanjira. Potpuno obuzeta tim stopalima, trebalo



mi je neko vreme da moj racionalni um shvati da iznad tih predivnih stopala mora da je onaj okrugli stomak, a iznad njega ona veličanstvena glava. Onda mi je sinulo: Svamiđi stoji ispred MENE. Digla sam pogled i oči su nam se srele i on mi je rekao da odem napolje i da čistim plato ispred kuhinje.

Bez razmišljanja ja sam se odmah bacila na posao. Bio je jak pljusak i svi su se negde razbežali a ja sam bila kao uhvaćena u neki vrtlog energije. Kao da je ta energija sama obavljala posao a ja sam se samo vozila na njenim talasima. Činilo mi se da je energija barem sedmorice snažnih muškaraca tekla kroz mene i ja sam se potpuno zaboravila u tom radu, čisteći i podižući i vukući i pleveći korov, stapajući se sa kišom i blatom i prljavštinom. Toliko je bilo radosti u samom tom činu poslušnosti. Što sam više radila, to sam više energije dobijala, i što sam više energije dobijala, to sam više radila, sve dok čitavo mesto nije bilo čisto.

Zašto je Svamiđi rekao meni samoj da to radim? Ja to nikad neću znati, i ne želim da znam i meni nije važno da znam, jer sam ja radila nesvesno verujući da je sve što mi on kaže isključivo za moje dobro. Iza svake guruove instrukcije postoji

vrlo duboko značenje, jer iako on ne može direktno da se upliće u prirodu, on može da nas spase nedaća koje nosi naša karma. Tako da ako ni zbog čega drugog, treba iz čistog zdravog razuma uvek da poslušamo gurua.

„On mi je rekao“

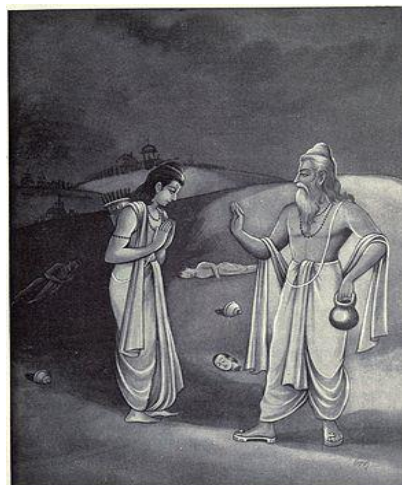
Svamiđi je jednom imao učenika koji je radio kao službenik vlade. Tokom Guru Purnime on je delio propagandni materijal. Jednom ga je Svamiđi upitao neposredno pre Guru Purnime kako sada namerava da deli flajere, a ovaj je odgovorio da će reći jednom momku iz kancelarije da to uradi. Svamiđi mu je rekao da uzme slobodan dan i da onda deli flajere, jer je ruta kojom je planirao da deli bila daleko od njegove kancelarije. Međutim, on je rekao da ne može da uyme slobodan dan jer ima puno posla u kancelariji.

Kada je stigao u kancelariju poslali su ga na zadatak da ispita jedno mesto gde se verovalo da su lopovi. Na putu do tog mesta izgubio je kontrolu nad kolima i kola su završila u reci. Samo sva sata pošto se rastao od Svamiđija, umro je u bolnici stalno ponavljajući u nesvesnom stanju: „On mi je rekao, on mi je rekao da ne idem.“

Ovih par strana govore o samo par sati, ali koliko ima takvih učenika koji mogu da budu poslušni,



koji mogu da održe stalnu radost neprekidne poslušnosti, unutrašnje i spoljašnje, da su neprekidno uronjeni u tok reke guruove milosti? Ja sam imala samo par blistavih trenutaka kada je moj um bio upaljen i kada se povezao sa njegovim, ali šta bi bilo da mi je guru rekao da uskočim u vatru, da uhvatim žicu naboja od hiljadu volti, da skočim sa vrha sedmospratnice, da li bih bez premišljanja to učinila? Da li biste vi? Život je pred nama i cilj može svako da ostvari, ali samo ako bismo mogli jednostavno da se povinujemo. ॐ



Guru je kombinacije dve ideje: *gu* znači tama, *ru* znači otkloniti. Onaj koji rasprši tamu, koja obavija vašu svest, je vaš guru. Kada vam guru otkloni mrak tada počinjete sve da vidite a da vam nisu potrebne oči.

Svami Satjananda

Čovek može da uči samo od drugog čoveka, zato Bog uči čoveka kroz ljudski oblik. U vašem gururu imate ljudski ideal savršenstva. On je kalup po kome želite sebe da modelirate.

Svami Šivananda

Guru je kao električna centrala

Svami Satjadharma Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 1977.)

Guru je sunce, energija života. Kada učenik oseća energiju ili milost gurma kako obilato protiče kroz njega, sve je u redu. Ali kada oseća da je protok smanjen, to znači da prolazi kroz veoma mračni period.

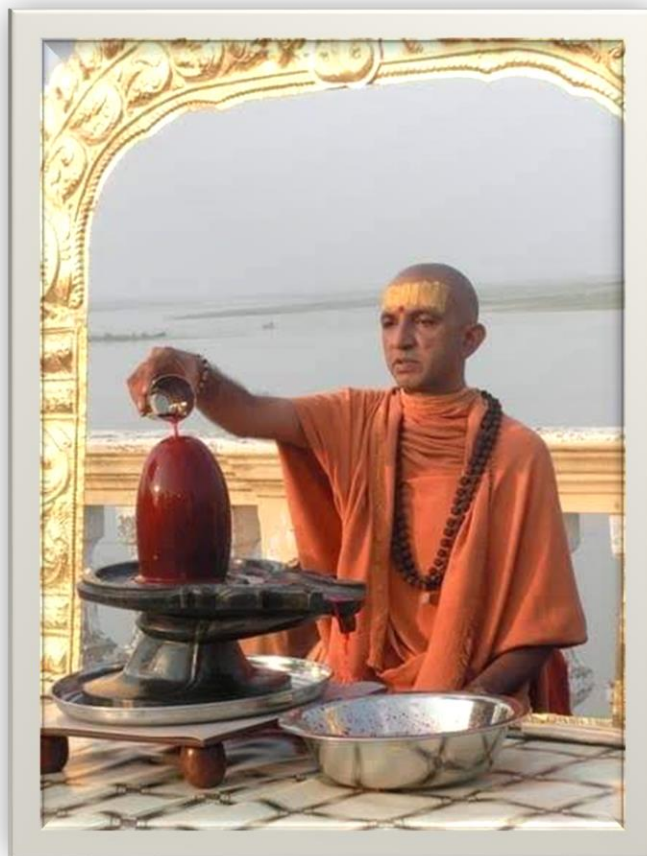
Nije lako prihvatiti gurma kao ogromnu energetska centralu, sve dok zapravo ne osetimo talase njegove energije. On izgleda kao čovek, on hoda, govori i jede, baš kao što to i drugi rade. Ko je on u stvari? Je li on unutra ili spolja? Je li on čovek koji vodi joga ustanove, ide na turneje, priređuje govore i satsange, ili je on pak inspiracija i motivacija našoj duši?

Kada guru prihvati i inicira učenika, on ga zapravo priključuje na centralu svoje super-svesti. To je kao kada se instalira struja u nečijoj kući. Kada se kuća poveže, spaja se sa glavnom trafo stanicom koja transformiše struju visoke voltaže poslatu iz elektrane, u struju niske voltaže namenjenju kućama, fabrikama itd. Zatim, kada su prekidači postavljeni na svoja mesta i

uključeni, električna energija struji kroz vod, dajući svetlo i energiju neophodnu za pokretanje mašina i uređaja. U prosečnom domaćinstvu, ovaj novi dotok energije donosi inovacije o kojima se nije ni sanjalo. On praktično menja celokupan način življenja i svest jedne porodice,

otvarajući im mogućnost da na toliko drugih načina provedu ili uštede vreme, od televizije do usisivača. Dobijeno svetlo produžava dan i tokom noći, a život svakog člana porodice automatski je obogaćen mnoštvom novih mogućnosti. To domaćinstvo više nikad neće biti ono što je bilo pre nego što je uvedena struja.

Tako je i sa učenikom. Kada se prikači na trafo stanicu gurma i energetska centralu, nova energija i svetlost preplavljaju njegovo biće. Njegov život poprima nove dimenzije. On počinje da vidi, da razmišlja i razume stvari koje mu nikada pre toga nisu



padale na pamet. Počinje da radi stvari koje nije sanjao da može da uradi. Neki učenici se promene radikalno, preko noći; kod drugih je napredak nešto sporiji. Ovo zavisi od mnogo stvari: od vrste električnog voda, stanja i izgleda strujnog kola, veličine i stanja osigurača i prekidača, od toga da li ima uređaja i u kakvom su stanju. Neki učenici mogu imati običnu žicu, dok je kod drugih ona industrijska, sposobna da primi deset puta više energije.

Neke žice su od bakra, koji je otporan i dugotrajan, a druge od kalaja koji ne provodi dobro. Jedan učenik može imati stare, slabe prekidače sa tankim žicama, koje mogu da podnesu samo niske dotoke struje bez pucanja.

Drugi mogu imati velike, nove prekidače, sposobne da efikasno provode visoku voltažu. Neki učenici mogu biti opremljeni malenim sijalicama iz lokalne radnje, dok drugi možda imaju jaka neonska svetla i mnoge sofisticirane aparate i mašine. Ipak, vremenom guru može da doradi mnogo toga. Kada energija teče između njega i učenika, dešavaju se mnoge unutrašnje transformacije, često i bez znanja učenika. Čak i najdosadniji učenici, oni od kojih se najmanje očekuje, postaju umreženi. Novi, jači prekidači postavljeni su umesto starih. Neki mogu da dobiju i instalaciju većeg voda. Korisni električni aparati budu lako prihvaćeni, i pre nego što to uopšte shvatite, početnik koji ne obećava postaje blistav jogički primer.



Novi prilikom otvara mnogo korisnih kanala; kreativne ideje počinju da protiču i učenik počinje da ima uravnoteženiji odnos prema sebi i svetu. Dugotrajno nastanjeni mentalni i fizički problemi poput astme, krvnog pritiska, depresije itd. budu raščlanjeni i zaboravljeni kao da nikada nisu ni postojali. Učenikova veza sa guruom, njegov takoreći dalekovod, postaje najvažniji i dobro čuvani deo njegovog života. Sve drugo može biti izgubljeno ili uništeno, uključujući telo i um, ali veza koja učenika povezuje sa guruom mora da se očuva, uveća i ojača, šta god se desilo. Ovo postaje život učenika. Kroz ovaj dotok on dobija energiju, baš kao što je to slučaj sa fetusom koji dobija hranu preko pupčane vrpce. Ukoliko se pupčana vrpca zakrči ili pokida, fetus će umreti

pre rođenja. Tako bi i učenik umro kada bi se išta desilo sa njegovom guru-vrpcom, ne fizički ili mentalno, naravno, već u duhovnom smislu. Stoga, učenik brzo shvata da je ceo njegov život koncentrisan oko voda koji ga povezuje sa guruom. On živi, radi, moli se, a ostaje sa guruom iz trena u tren, zahvaljujući snazi te instalacije, kao i sopstvenom kapacitetu da primi ograničene ili neograničene količine te energije i duhovnog vođenja putem te energije.

Guru je svakako misteriozna sila. Neki kažu da je to Bog. Drugi kažu da je on mnogo više od vodiča, svetlost u mraku. Učeniku su svi ovi koncepti beznačajni. Guru je energetska centrala čija je veličina prevazilazi sve granice mašte ili spoznaje.

Guru je, takođe, unutrašnji električar koji popravlja pokvarene ili labave žice i veze, kao i upravljajuća sila koja gleda sve, komentariše neke stvari, nekom daje savete i a nekom lekcije. Često tokom sna, ili tokom dnevnih dužnosti, može da se čuje tihi glas gurua. Večito je pitanje kako toliko mnogo može da se dobije od nekog koga tako malo znate i tako retko vidate. Kako je moguće za jednu svest da bude svuda, daje tako mnogo, kontinuirano i istovremeno tolikim ljudima širom sveta? A opet, mnogi svamiji i posetioci ašrama iz udaljenih mesta kao što su Australija, Južna Amerika ili Evropa, kažu da osećaju guruovo prisustvo daleko snažnije baš onda kada su daleko, više nego kada žive ovde, u Mungiru. ॐ



Prava je istina da je milost Gurua sve; njegov dodir, pogled ili sankalpa mogu da učine čuda, ali to ne znači da učenik treba da sedi i da ništa ne preduzima. Guru će pokazati put, on će ukloniti prepreke i sve klopke i zamke na putu učenika. Ali učenik će ipak morati da učini napor, da stavi svoje stopalo na prečku lestvice Joge i da počne da se penje.

Svami Šivananda

Upoznajte asanu: eka pada pranamasana

(položaj molitve na jednoj nozi)

(Yoga Magazine, septembar 2011.)

Eka Pada Pranamasana je asana za ravnotežu.

Fiziološka osnova koristi koje donosi ova asana

Glavna dejstva ove asane na mišićno-skeletni sistem ogledaju se na kostima i posturalnim mišićima nogu i kičmenog stuba (Posturalni mišići imaju ulogu u održavanju vertikalnog položaja tela, prim. prev.). Održavanje ravnoteže je proces u kome se fino podešavaju jedne grupe mišića i suprotne grupe mišića (agonist i antagonist, prim. prev.).

U ovoj asani se aktiviraju svi mišići koji drže kičmeni stub, od glave do repne kosti, kao i mišići koji podržavaju nogu od kuka do zglobova na malom prstu stopala. Oni rade usklađeno jedni sa drugima ili se suprotstavljaju jedni drugima sve dok se ne uspostavi savršeni sklad svih mišića. Ova „mišićna harmonija” stvara ravnotežu i pravi je pokazatelj savršenog timskog rada. Mišići se aktivno kontrahuju bez ikakvog pomeranja zglobova, što znači da ne menjaju svoju dužinu tokom kontrakcije. Izometrijska kontrakcija (kontrakcija sa očuvanjem dužina

mišića) efikasnije jača muskulaturu i ujedno jača i samu kost za koju je mišić pričvršćen.

Ovom asanom jačaju se svi posturalni mišići kao i kosti nogu. Stoga je vrlo korisna za osobe svih starosnih doba, uključujući sportiste, kao i za one koji pate od osteoporoze. Kada se u krajnjem položaju asane podignu ruke iznad glave, aktiviraju se mišići koji drže zglobove ramena.



Proces balansiranja uključuje i korišćenje čulnih podataka koji dolaze putem čula vida, preko kože i „puža” u uhu, specifičnog čulnog organa za osećaj ravnoteže smeštenog u srednjem uhu.

Balansiranje uključuje mnoge delove mozga, mnogo ukrštanja i protoka informacija. Ipak, glavni upravljački centar nervnog sistema je mali mozak. *Eka pada pranamasana* stimuliše mnoge delove nervnog sistema, što je naročito korisno za decu u razvoju.

Ne postoje neka posebna dejstva na respiratorni, kardio-vaskularni, probavni, endokrini i reproduktivni sistem. Možda neće biti bezbedno da se asana radi u kasnim mesecima trudnoće s obzirom da balansiranje postaje otežano zbog povećane težine u predelu abdomena. Takođe, može biti nebezbedno za stariju populaciju

obzirom da nervni refleksi nisu više tako brzi i oštri da održe ravnotežu bez pomoći spolja, i zbog toga što su same kosti krtije, te ne treba rizikovati povredu.

Psihološka dejstva

Eka pada pranamasana izoštrava svesnost i jača koncentraciju. Ona održava um u sadašnjem trenutku, jer bez fokusirane svesnosti, momentalno se gubi ravnoteža. Ona ujedno opušta i okreće um „ka unutra” (introvertnost) i stoga je vrlo korisna za studente i sve one koji teže da poboljšaju svoje mentalne performanse. Uobičajeno se praktikuje na kraju serija asana s

obzirom da se njome um priprema za prakse *pranajama* i *pratjahare*.

U drevna vremena mnogi *rišiji* su izvodili svoje pokore u ovoj asani. Deca i adolescenti veoma vole ovu asanu i uživaju u njoj. Posebnu korist od ove asane dobijaju hiperaktivna deca koja imaju vrlo kratki raspon pažnje. Održavanje položaja u *eka pada pranamasani* pomaže razvoju snage volje i time je od velike koristi za ljude sa problemima zavisnosti i slabog samopouzdanja.



Kada se iznutra u učeniku javi intenzivna žudnja da se zaista napravi korak na duhovnom putu, tada će on morati da počne da radi rigoroznu sadhanu. Ali sadhana mora da bude postupna, redovna i prigodno skrojena. Učenik mora da se penje postepeno kao na lestvicama. Guru ne može da radi sadhanu umesto učenika. On može da mu bude vođstvo, da mu otkloni sumnje, raskrči i osvetli put. Ali učenik mora sam da korača putem.

Svami Šivananda

Moja iskustva u jogi

Inspiracija iz Rikhije

Svami Nirmalratna Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2005.)

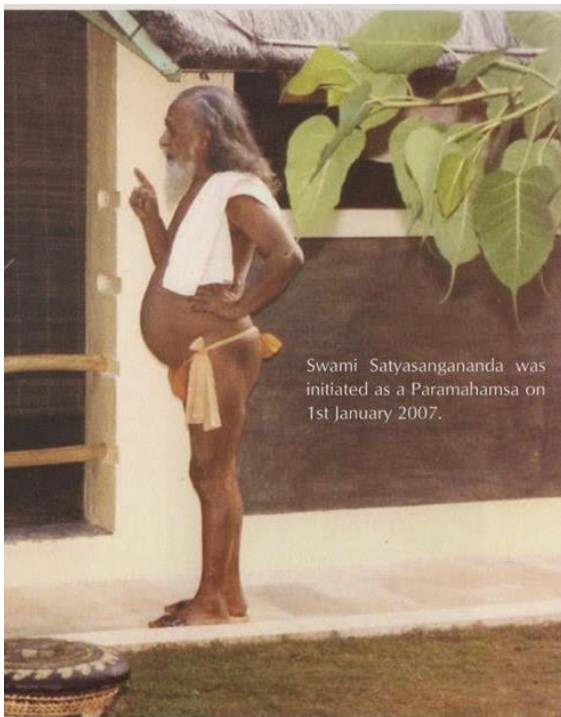
Tokom perioda od 1992. do 2000. godine ja sam živela u akhari u Rikhiji.

Neka od inspirativnih učenja koje sam tamo primila biće izloženi u ovom tekstu, s obzirom da ih smatram *prasadam* (prasada je ponuda božanskom, Bogu, sveti poklon, prim. prev.) koji treba da se podeli sa svima. Međutim, treba imati razumevanja da, iako je prisustvo gurua vrlo zamamno i njegova uputstva su izuzetno moćna, duhovni aspiranti ne postaju prosvetljeni samo time što imaju priliku da žive u njegovom društvu. Ukoliko mi sami ne nađemo načina da primenimo istinu i mudrost guruovih učenja u svoj svakodnevni život, to vreme provedeno u svetom okruženju sa njime može se svesti samo na „jedan veliki događaj“ u životu.

Razumevanje, saosećanje, predaja, vera

Pozvana sam da iz Ganga Daršana dođem u Rikhiju 2. februara, 1992. U to vreme Svami Satyananda je radio svoju „pančagni sadhanu“. Bio je tada nedavno primio vrlo jasnu poruku od

Boga: „Kao što sam Ja tebi dao utočište, sada ti to isto obezbedi svojim komšijama.“ Šri Svamiđi je upravo bio počeo da ispunjava ovu zapovest dajući svoj prasada seljanima iz okruga Rikhije. Kada sam ga srela 3. februara, sedeo je prekrštenih nogu ispred svog *dhunija* (dhuni je sveto mesto, prim. prev.), noseći na sebi crni *langoti* (malo parče tkanine koju u Indiji nose muškarci oko kukova, prim. prev.); njegova leva ruka je bila blago položena na *dandu* (kratki drveni štap koji jogini koriste u svojim vežbama, prim. prev.); oči su mu bile zatvorene. Taj trenutak je neizbrisivo utkan u moje sećanje.



Pitala sam ga: „Svamiđi, ja ne znam šta da radim sa svojim životom. Gde da pođem? Koliko dugo da ostanem u ašramu? U Sidneju, Rimu, Atini, Americi i Indiji videla sam prosjake na ulicama; svuda okolo su ljudi kojima

je potrebna pomoć. Šta da činim sa svojim životom?”

Njegov dug odgovor nastavlja i dan danas da inspiriše smisao mog svakodnevnog postojanja: „Moraš razumeti, moraš naučiti, moraš videti šta je ljudima potrebno da se izbave iz svoje bede. Moraš imati saosećajnost. Duhovna sadhana, duhovni i religiozni život bez saosećajnosti je ništa! Beskorisno! Prazno! Buda, Hrist, Muhamed, Zoroaster – svi oni su bili veliki jer su bili saosećajni. Bili su u potpunosti i do krajnosti saosećajni, samo su davali i brinuli se za druge.

„Nemoj proširivati svoju sadhanu; nastavi sa onim što radiš, ništa više! Tvoja sadhana će biti vrlo plodonosna ukoliko uporedo budeš razvijala saosećajnost i razumevanje prema svima. Moraš svima postati prijatelj, bez izuzetka. Mitra sadhana – razumevanje, saosećanje i brinuti o svima; ovo je sada tvoja sadhana. Budi svima prijatelj. Moraš da celi svet smatraš svojim komšilukom. Samo osoba krajnje otvorenog uma može ovo da uradi. Tvoj um mora biti potpuno otvoren.

„Živi ovde i vidi kako se to radi. Radi sa *niškama* stavom (nesebično) i znaćeš šta da radiš sa svojim životom kada odeš odavde. Radi sa *niškama* stavom i sa time predaješ sebe volji Božijoj. Prepusti se volji Božijoj, to je snaga koja sve čini. Samo Bog može ukloniti blokade tvog uma. Samo On može očistiti tvoj um. Samo On to može učiniti, ja ne mogu. To samo može doći od Boga. Od Njega traži smernice. Imaj vere



u Njega. Predaj se volji Božijoj. On je sila koja stoji iza svega. On je snaga iza svega. Imaj vere u Njega, ne u mene.”

„Pogledaj ljudsko telo, kako ono lepo radi. Šta mi činimo da to pomognemo? Pogledaj sistem za varenje, zatim, sistem krvnih sudova, um – sve organe. Kako to sve veličanstveno radi a da mi tu ništa ne činimo! To je Božija volja, Njegova milost, Njegova moć. I pogledaj prirodu oko sebe. Pogledaj zvezde, planete, celo svemir. Koja lepota i grandioznost! Sve je to Njegova tvorevina. Mislio sam nekada da je za sve postignuto zaslužan moj trud. Kako sam pogrešio! Sada znam da je sve to bila Božija milost, Njegova snaga koja je to sve učinila mogućim. Imaj vere u Njega, ne u mene. Koja sam luda bio da mislim da sam ja sve to učinio.”

Mnogo toga ćeš naučiti radeći na ovaj način

Januar 1993. godine: Svami Satsangi me je pozvala na razgovor: „Ne treba da te brine to što ti jutros nije bilo dozvoljeno da uzmeš ključeve od svoje kancelarije. Ne sme biti ni traga individualnosti, i ne može ga biti u jednoj duhovnoj ustanovi ukoliko ta ustanova želi da funkcioniše uspešno. To je bio razlog pada nekoliko vrlo sposobnih svamija. Dozvolili su da se njihovi lični stavovi „ovo volim - ovo ne volim” umešaju u organizaciju ašrama, i oni su se raspali, urušili. Ne sme biti individualnosti u upravljanju jednom spiritualnom organizacijom,

u ophođenju prema hiljadama ljudi. Svi lični stavovi „sviđa mi se” i „ne sviđa mi se” moraju da se ostave po strani.



„Znaš, mi radimo posao o kojem ne znamo ništa. Ne znamo ništa o građevinskim radovima, o postavljanju temelja ili mešanju cementa ili drugih sastavnih materijala. Ne znamo ništa o elektro ili vodovodnim spojevima, itd., ali to se sve ovde odvija i mi smo deo toga! To čini da shvatimo i uvažavamo to što je ovde na delu prisutna neka druga sila. Kako bi se drugačije to dešavalo?”

„Kada radiš pod ovakvim ekstremnim uslovima sa toliko mnogo ljudi, sa tako puno dešavanja, i tako mnogo različitih stvari koje treba uraditi i o kojima treba misliti svake minute tokom dana i noći, postaješ vrlo osetljiv. Mnogo toga ćeš naučiti radeći na ovaj način. Kada je sve postavljeno da teče glatko, fino i bez ikakvih

problema, mi ne učimo tada tako sveobuhvatno. Kasnije ćeš, gledajući unazad, razumeti kako su nas greške koje smo pravili i iskustva kroz koje smo prolazili, mnogo toga naučili. Nemoj da zameraš svojim greškama, one nas uče šta da treba radimo, kako da se dovijamo.”

Znala sam da su njene reči mudrosti istinite. Zapravo to što sam bila svedok posvećenosti Svami Satsangi prema Šri Svamiđiju tokom njegove *pančagni sadhane* (izuzetno teška sadhana izlaganja jogina vrelini vatre, prim. prev.) je dovoljno da čuvam iskrnu *tjaga* (odricanje, prim. prev.) budnu i živu u meni za sva vremena. Baveći se svim najsitnijim detaljima oko Šri Svamiđijeve misije, postavila je pred mene najfiniji primer neumorne posvećenosti duhovnom životu. Ona je najjača žena sa kojom sam ikada radila i duboko se klanjam Bogu za priliku da budem sa njom.

Lični napor, zaboravite sebe, jedna poteškoća, sankalpa

Jednoga dana sam radila u maloj kancelariji blizu Šri Svamiđijevog *vedija* (oltar za vatru, prim. prev.). Baš sam pogledala napolje kroz prozor kancelarije kada je on izašao iz svoje pančagni sadhane i stao udaljen samo par metara napolju, tačno ispred mene. Znoj je izbijao iz njegovog zlatastog tela boje bronz. Lagano je podigao kažiprst svoje desne ruke prema svom čelu brišući graške znoja. U tim tihim momentima shvatila sam poruku: „Napor je neophodan da bi se čovek preobrazio.”

Jednom je Šri Svamiđi rekao nekolicini nas: „Čovek ima bol u nozi. Ima jedan procenat bolesti

u svom telu, pa ipak dozvoljava sebi da se oseća toliko bolesno; toliko se samo-sažaljeva, samo zato što se potpuno identifikuje sa tim jednim procentom. Služite drugima! Zaboravite na sebe! Ne razmišljajte o sebi i svojim bolovima! Ovo mesto je mesto zdravlja i sreće. Upamtite to.”

Desio se jednom jedan bezazleni događaj kada je bio potreban potpis jednog seljaka na nekoj priznanici. Neko je rekao da će biti teško doći do tog potpisa i da stoga neko drugi treba da potpiše taj papir umesto da se traži seljak. Šri Svamiđi je čuo taj razgovor, prišao je i pitao koja je „poteškoća“ u pitanju. Njegov odgovor je bio prosvetljujući: „Jedina poteškoća za čoveka je da pozna Boga. Sve ostalo se može srediti, ili nije ni važno.”

Tokom 1994. prva Guru Purnima se slavila u akhari i nas dvanaestoro koji smo tamo živeli, dobili su *daršan* Šri Svamiđija (daršan znači viđenje, u ovom slučaju susret učenika sa Guruom, prim. prev.). Nekoliko izvoda iz mog dnevnika tokom tog daršana:

„Živite bez ičega! Bez misli o ičemu. Jedan od mnogih to može učiniti!”

„Bog je nešto vrlo teško za um. Predanost je teška. Strah i strast okupiraju um.”

„Sankalpa nije obična stvar. To nije samo razmišljanje o nečemu što želiš i rađenje malo sadhane da bi to postigao. Ne! Sankalpa je biti posvećen nečemu što je gotovo nemoguće postići u ovom životu. Sankalpa je nauka. Ona je načinjena od uma i da bi se ostvarila, um mora nadjačati materiju. Materija zarobljava um i onda počinje njime vladati. Za sankalpu tvoj um mora

biti moćniji od materije. Upamtite, Isus je postavio svoju sankalpu da uvek govori istinu i umro je da bi ostao istrajan u tome.”

„Morate imati iskustvo pre nego što počnete da radite sadhanu. Ukoliko ste samo videli svetlost i nikada niste iskusili mrak, nikada ne možete imati predstavu o celini.”

Podnosi sve ukoliko želiš da ostaneš u duhovnom životu

Te predivne godine u Rikhiji, koje su uključivale Šri Svamiđijevu pančagni sadhanu, uspostavljanje prasad kutira, klinike, kuće za seljane, i prve časove engleskog jezika za mlade devojkice iz sela, bile su prepletene jednom vrlo konkretnom činjenicom, a to je da je to bio najteži period mog duhovnog života. Delovalo je kao sile okruženja razbijaju svako moje prethodno poimanje života. Počela sam da se raspadam fizički, mentalno i emocionalno. Jednog jutra, intenzitet tog mog unutrašnjeg nemira me je naterao da izađem kroz vrata kapije.

Sasvim slučajno, Svami Satsangi mi je tada uputila veliku poruku: „Ukoliko želiš da napustiš ovu instituciju, uradi kako želiš. Ali ukoliko shvatiš da si pogrešila, onda uradi ono što smatraš da je najbolje.” I prisetila sam se reči Svamiđija upućene meni ranije te godine: „Moraš sve da podnosiš ukoliko želiš da ostaneš na duhovnom putu. Podnesi sve uvrede i sve povrede. Podnesi svaki grč i bol. Podnesi sve poteškoće i sve ćeš to prevazići.”

Shvatila sam da će moj um ići svuda gde i ja i da je jedino rešenje da se sa njim suočim; da živim ta učenja koja mi je Šri Svamiđi dao. Morala sam da priznam da sam bila napravila grešku. Srećom, bila sam primljena nazad.

Najveličanstvenije učenje

Holi 1995. (Holi je festival boja u Indiji, prim. prev.): Šri Svamiđi mi je pružio čašu *thandaija* (hladno piće, prim. prev.) i dok sam je uzimala, viknuo je svom silinom, uperivši svoj kažiprst ka mojoj glavi, i dao mi najveličanstvenije učenje od svih koje mi je ikad dato - mantru koja će zauvek odjekivati kroz moje biće:

„Neka ti um bude pozitivan u svakoj situaciji! Bez obzira na sve, neka ti um bude pozitivan! Ostani pozitivna. Da-li-čuješ-šta-ti-govorim? Gde god da se nađeš, u svakoj situaciji, u svemu što radiš! Neka . . . ti je . . . um . . . pozitivan! Tako moraš raditi! Upamti! Neka ti je um pozitivan!“

Daj sve od sebe u poslu

Novembar 1996.: Šri Svamiđi je stajao oko metar ispred mene. Polako se okrenuo i gledajući me pravo u oči rekao: „Daj se sva u poslu, daj svoje vreme, daj svoj novac, svoju energiju; sve svoje strasti, emocije, ljutnje i frustracije. Daj sve poslu. I znaš šta, Nirmal? Ha, ha ha haaaaa! Sve će ti se to vratiti kroz tvoju praksu meditacije.“

Učenja gurua su uvek prisutna

Danas, kada se prisećam tih dana iz Rikhije, počinjem da razumem i da cenim što je za ličnu transformaciju potrebna istrajna posvećenost teškom, teškom radu kroz neumorne godine



nesebičnog služenja. To je konstantna *svadhaja*, iskrena samo-analiza unutra i spolja, gde postajete svesni svake svoje misli, svog osećaja i delanja. Da, um mora biti apsolutno pozitivan da bi došlo do predanosti Bogu, i ujedno da bi se nosilo sa svime šta život donosi.

Učenja gurua su uvek tu, ali ukoliko ostanu samo na nivou „intelektualnog iskustva“, tada naše neznanje i naša nesreća neće biti odagnani. Upravo su naši naponi najvažniji za lični preobražaj. Niko drugi to ne može uraditi umesto nas. Kroz sopstveni napor nama se ukazuje put predaju Bogu. Samo tada, pretpostavljam, bićemo dovoljno dobre sreće da iskusimo „ono“ što rasteruje tamu, i da iskreno živimo u guruovom prisustvu. Inspiracija koja mi je bila



pružena svakog momenta tokom tih godina boravka u Rikhiji, učinila je moj život veličanstvenim. Probudila je unutarnju snagu i veru koje mi pomažu da prebrodim svakodnevne prepreke u mom životu. 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

Bihar Joga Klub

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 „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
