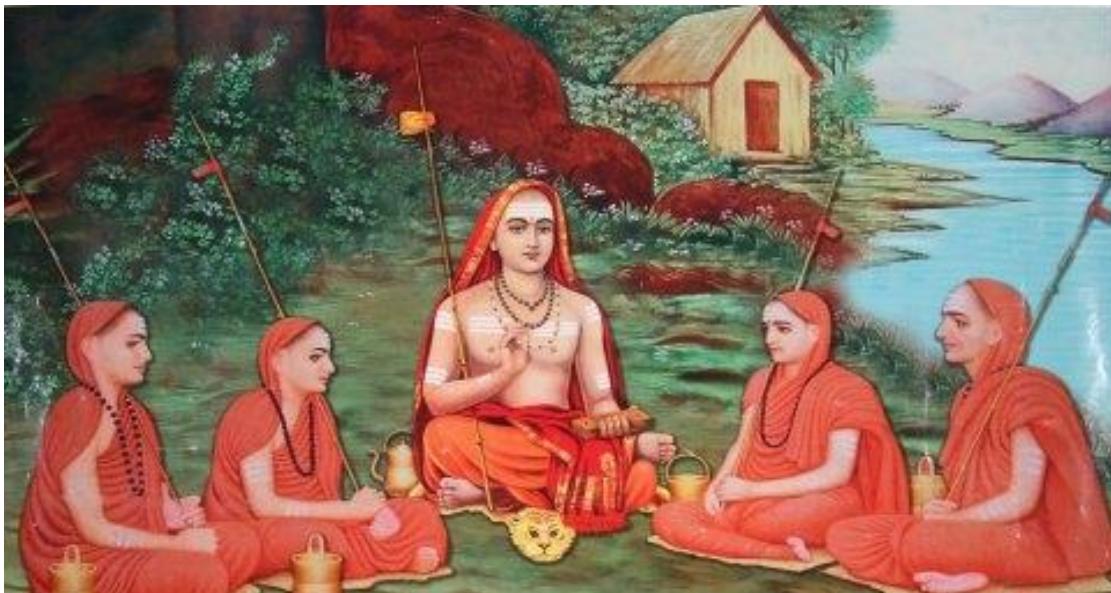


Joga bilten

Broj 41, decembar 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

Uputstva za aspiranta	3
Pritka za vezivanje (ili: kako da um postane slobodan)	6
Patnja – so života	8
Moja iskustva u jogi – joga u vreme epidemije	10



Uputstva za aspiranta

Šri Svami Šivananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, juni 1976.*)

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

1. Bog je izvan uma i izvan čula, izvan intelektualnog poimanja i izražavanja. Ali um jeste sredstvo za realizaciju Boga, pa stoga Bog mora biti povezan sa svim što je pozitivno kako bi čovek mogao da se vine visoko, od negativnog života robovanja, do slobode duhovnog života.

2. Bog je unutrašnji vladar, udaljeni glas savesti. Bog je i unutar ali takođe i izvan. Da biste pronašli Boga morate pogledati u sebe, umiriti um samouzdržavanjem, koncentracijom i meditacijom, i rastvoriti ga u svesti Božanskog. Srce se mora pročistiti kroz čula koja se moraju podvesti pod kontrolu.

Srodnici simboli

3. Istina je Bog. Istina je ljubav, pravda, dobrota, unutrašnji glas.

4. Om je simbol Boga, kreativna, održiva i rastvarajuća snaga koja stoji iza svih pojava. Om

je koren svih zvukova, dakle i svih reči. Om je centar kosmičke vibracije, uzrok kreacije. Om je pulsiranje duha unutar čoveka, a čovek je nosilac dobrih i zlih tendencija, fizičkog tela, suptilnog uma i svih njegovih komponenti koje skrivaju iskru duha u sebi.

5. Om je ono što je imanentno i u osnovi imena i oblika. Bog je jedan, ali ljudi ga zovu različitim imenima. Om je jedno od njih. U stvarnom životu Om je istina, ljubav, čistota. Om je izvor svetlosti i znanja. Om je dobrota, duhovna lepota, božanska muzika, savršena pravda. Om je moralni smisao, stožer etike. Da bi se doživeo Om, čovek mora imati duhovne kvalitete koje su s njim povezane.

Duhovna težnja

6. Morate imati duhovni stav. Morate shvatiti da postoji nešto više od svega što vidite, više od

materijalnih predmeta, više od tela i uma. Treba da postoji jasno razlučivanje između onoga što je stalno i onoga što je prolazno, između trajnih vrednosti i trenutnih interesa usredsređenih na fizičko biće, razlučivanje između prave težnje i negativnih sklonosti, između istine i neistine, ljubavi, mržnje. Morate izabrati pozitivno i pokušavati da savladate negativno. To je prvi korak ka realizaciji Boga.

7. Molite se Bogu za snagu i prosvetljenje, samo u Bogu se može naći pravi mir i ispunjenje. Svet je mesto treninga za realizaciju Božanskog. Svet je sredstvo, a ne cilj sam po sebi. Ne treba imati prevelika očekivanja, već treba obavljati svoje dužnosti na najbolji mogući način i Bogu ponuditi svaki svoj postupak kao vid bogoštovanja.

8. Ne očekujte ništa, tad nećete znati za razočaranje. Izvesna doza odvezanosti i ne očekivanja je neophodna svima.

9. Bog je uvek uz vas. Jeste li ikad pomislili na to? Samo zahvaljujući njegovoj milosti vi živite i krećete se. Uviđanje te činjenice daće vam mir i snagu.

10. Ponavlajte ime Gospoda, bilo koje je drago vašem srcu. Meditirajte o Njemu, ma koji oblik u vama budi veru i predanost. U ranim jutarnjim časovima povežite se sa božanskim kroz molitvu, đapu i meditaciju. To će vam dati ogromnu snagu. Tokom svojih uobičajenih dužnosti pokušajte da primenite neke osnovne vrline kao što su potpuna istina, tolerancija, saosećanje, nesebičnost i velikodušnost i vežbajte ih kao vid disciplinovanju tendencija koje ne doprinose vašem blagostanju. Ovo je početak duhovnog života.

Maja i stvarnost

11. Doktrina Maje, umesto da bude od pomoći, često može imati štetan uticaj, ukoliko se ne razume ispravno. Obavljanje svojih dužnosti na najbolji mogući način, uz ispravno držanje, interesovanje i posvećenost, bez brige o tome da li će vam biti uzvraćeno, samo je po sebi služenje Boga. Svet neće prestati da se čini stvarnim sve dok postoji individualni um. Stoga je neophodno živo se zanimati za dobrobit ovog sveta i raditi za nju, onoliko koliko se može prema datim okolnostima.

Efikasnost u delovanju je joga. Doktrina Maje treba da deluje kao kočnica kada se čovek previše veže za ovozemaljske stvari ili kada se zbog nekog uspeha izgubi osećaj mere, ali i kad se bude prekomerno depresivan zbog gubitaka ili nedaća. Duhovno razumevanje zahteva snažnu volju, postojani um, energičnost i optimizam. Stoga budite uvek pozitivni u svojim pogledima i ne pokušavajte da izbegavate odgovornosti u ime Maje. Život je fascinantno napredovanje ka boljitetu, evoluciji, savršenstvu. Zato živite hrabro, mudro, odvažno i sa verom u sebe.

12. Stabilnost uma i kontrola misli postižu se za kratko vreme. Ali, da se održe na duže staze zahteva se disciplina. Radite puno đape i budite redovni u koncentraciji i meditaciji. Okružite se dobrim ljudima. Neka vam težnja bude čista.

Svrha sadhane

13. Sadhana ne bi trebala da pada teško, kao neki zadatak koji mora da se obavi. Trebala bi da bude priyatna i da se radi s radošću. Prisila nije

sadhana. Mehaničko obavljanje religijske prakse ne ispunjava svrhu sadhane, odnosno, kada je ona lišena iskrene želje za samorazvićem.

14. Religiozni čovek ili sveti čovek treba da bude hrabar, tolerantan, širokogrudan, nedogmatičan i apsolutno direktn u mislima, govoru i ponašanju. U njemu ne treba da postoji mržnja.

Neistina ne bi trebalo da mu prelazi preko usta. Fanatizam nikada ne sme da kontaminira njegov um. U suprotnom, on je daleko od religioznosti ili svetosti i društvu će davati više lošega nego dobrog.

15. Pokušajte da dostignite savršenstvo u jednoj pozitivnoj osobini. Tada će vežbanje drugih vrlina biti lako.

16. Različite duhovne knjige su namenjene različitim temperamentima. Čak su i delovi nekih spisa namenjeni ljudima različitih pogleda.

Patnja i odsustvo želja

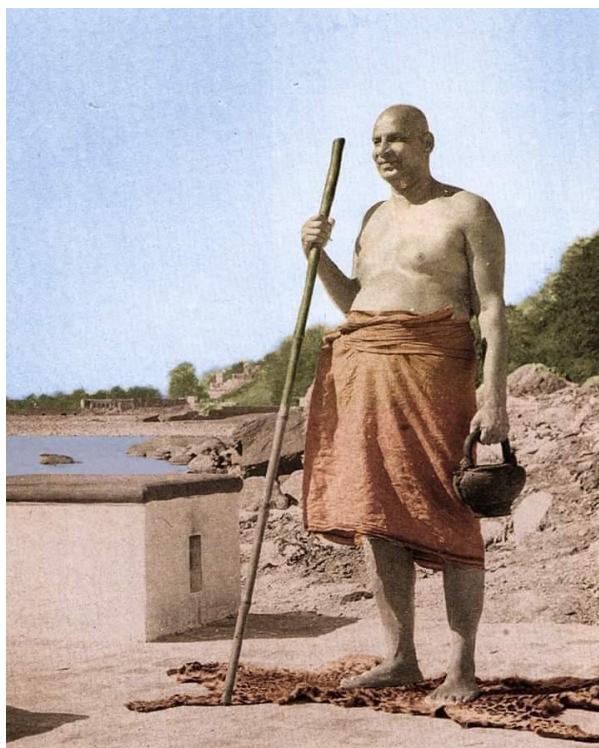
17. Patnja je uobičajeno iskustvo. Nekom dolazi više, nekom manje. Razmišljanje o patnji je neće umanjiti. Teško je otvoreno govoriti o pravičnosti i nepravičnosti patnje. Hindusi to povezuju sa karmom, jer bi u suprotnom Bog mogao ispasti nepravičan. Stoga, čovek treba da pokuša da bude pozitivan u svojim pogledima i aktivnostima i da prihvati ono što se ne može izbeći na

filozofski način, odvezano i stoički odlučno u tome da duh ostane snažan i odlučan. Ako se stvar može popraviti, svi napor moraju biti usmereni na taj cilj. Ako ne, čovek se mora suočiti sa nogama hrabro i sabrano. U suprotnom može postojati samo neuroza.

18. Biti bez želja prvenstveno ukazuje na odustajanje od negativnih želja. To ne isključuje pozitivne želje koje su neophodne za napredak prema stanju bez želja, koji je pozitivan, prema tome, nije negativan.

19. Tišina smiruje svaku dekoncentraciju, svaku sklonost uma da bude rasejan i smiruje njegova unutrašnja previranja. Tišina je samodisciplina, uključujući i govor.

20. I zdravlje i bolest su stanja povezana samo sa telom i fizičkim umom. Vaša prava priroda je *satcidananda*.(istina, svest, bčaženstvo, prim.prev.) Vi ste *atman* (duša, prim. prev.) bez bolesti. Setite se često ovoga. Vi ste atma, duša koja je bez tuge, bez bola iznad svih dualnosti i izvan parova suprotnosti. Čovek ne može a da ne bude svestan fizičkih ograničenja, u to nema sumnje. Ali um mora neprestano da se sklanja sa svesnosti o telu. Auto sugestija pomaže da se prevaziđu negativna ograničenja. Ali, ne umarajte um. Opustite se i meditirajte na mir i osećajte da ste puni zdravlja. 



Pritka za vezivanje (ili: kako da um postane slobodan)

Svami Satyananda Saraswati

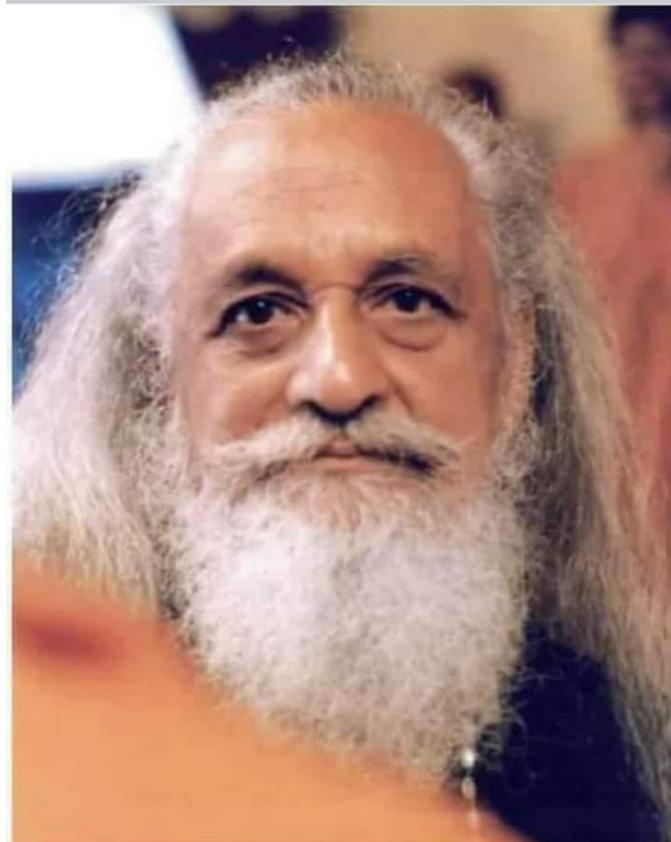
(Yoga Magazine, januar 1978.)

Jedan veliki karavan kamila prolazio je kroz pustinju te je stigao do oaze gde se zaustavio da zanoći. Vodiči su bili nestrpljivi da odu na počinak, ali kada su krenuli da privežu kamile otkrili su da im fali jedan kolac za vezivanje. Sve kamile su bile propisno vezane osim jedne. Vodiči su tražili neki način da privežu životinju, ali ništa nije moglo da se nađe. Niko nije želeo da ostane budan cele noći i odrekne se sna, a ni vodiči nisu želeli da izgube kamilu.

Nakon nekog promišljanja, jedan od vodiča je došao na ideju. Otišao je do kamile, uzeo kanap i pažljivo učinio sve pokrete kao da vezuje životinju za pritku – zamišljeni kolac. To je pokrenulo signal u mozgu kamile da je vezana i nakon što je životinja polegla, ostala je na mestu čitave noći.

Sledećeg jutra kamile su odvezane slobodne i sve su bile spremne da nastave putovanje osim

jedne. Ta kamila je odbila da ustane. Vodič ju je prisiljavao i nagovarao, ali se životinja nije htela pomeriti.



U jednom momentu je jedan od vodiča shvatio uzrok neposlušnosti kamile. Shvatio je da je zaboravio da pritisne prekidač u kamilinom umu, pa je ona još uvek verovala da je vezana za zamišljeni klin. Zato je on došao do zamišljene pritke i prošao kroz sve pokrete razvezivanja kanapa i oslobođanja životinje. Odmah nakon toga, kamila je ustala bez i najmanjeg oklevanja, verujući da je sada slobodna.

Naravno, kamila je bila slobodna sve vreme, ali je bila ubedjena da je vezana. Ovo obuzdavanje se odnosi i na svakog čoveka – čovek je potencijalno slobodan, ali većina ljudi dopušta sebi da bude ograničena problemima. Na primer, istog momenta kada dobijemo grčeve u stomaku, u umu se aktivira pomisao da imamo dijareju. Tako da se dijareju

zaista i razvije jer mislimo da je neizbežna te smo se time ograničili kao kamilu zamišljenim kocem.

Ista stvar se dešava sa emotivnim problemima koji nas muče. U određenim okolnostima mi postajemo ljuti, uplašeni, nesigurni, zabrinuti ili depresivni zbog toga što sećanje na prošla iskustva ulazi u um i aktivira prekidač. Reakcija do te mere postaje uslovljena kao navika, da se identifikujemo sa njom i počinjemo da je očekujemo. To utiče na nas na mnogo načina, što je već i dokazano medicinskim i naučnim istraživanjima. Na primer, naročito je biofeedback dokazao direktnu korelaciju između ovih stanja svesti i fizičkih bolesti.

Kada požuda, ljubomora, briga, bes, strah, nesigurnost ili sumnja uđu u um, stvara se određena vrsta vibracije u mozgu. To se prenosi putem nervnog sistema do žlezda sa unutrašnjim lučenjem koje za uzvrat počnu da ispuštaju određene hormone odgovarajuće toj vibraciji. Kada ti hormoni prodru u krvotok, dobijamo

različite bolesti: migrenu, gastrične poremećaje, epilepsiju, hipertenziju, dijabetes, astmu, itd.



Nema tih lekova koji bi mogli to da leče zato što poremećaj potiče iz uma. Naravno, mi možemo

olakšati bol nastao usled tih poremećaja maskiranjem fizičkih simptoma, ali sve dok mentalni ili emotivni okidač ostaje, ista bolest će se javljati iznova i iznova. Ne postoji drugi lek za

takve suptilne konflikte uma osim joge, i niko ne može razvezati zamišljeni čvor naših strahova i problema osim nas samih. Ta neželjena uznemirenja će biti otklonjena kada shvatimo da smo u suštini istinski slobodni.

To je ogromna usluga koju joga čini društvu. Ona nam pokazuje put kako da razumemo i kontrolišemo um, a time mogu da se razumeju i psihosomatske bolesti i emotivni problemi i vide šta oni zapravo jesu – samo zamišljeni kočevi za vezivanje. ☸

Hroničar: Kriyamurti Saraswati

Sada je pravo vreme da se poseje jedna misao, a da se požnje jedno delo. Da se poseje jedno delo, a da se požnje jedna navika. Da se poseje jedna navika, a požnje karakter. Jer kakav se poseje karakter takva će se subina požnjeti.

- Svami Šivananda Sarasvati

Patnja – so života

Svami Satyananda Sarasvati

(Odlomak iz knjige *Bhakti Yoga Sagar*, tom V)

(*Yoga Magazine, decembar 2019.*)

Kakvi smo mi to ljudi? Mi smo nerazumni. Mi tražimo od Boga samo one stvari koje mi želimo. Ne želimo ono što on želi. To je razlog zbog čega su svi nezadovoljni. Šta je milost Božija? Ako odete u bolnicu kod hirurga, da li želite da on koristi ružu ili nož za operaciju? Tulsidas u *Ramajani* otvoreno kaže da iako majka voli svoje dete, ako operacija bude neophodna kod deteta, ona će pristati jer će to izlečiti dete i biće ponovo zdravo. Patnja čini čoveka jakim; uživanje ga čini slabim. Zato su svi sveci patili.

Hrist je tokom celog svog života bio u patnji. Ne verujem da je ikada spavao na mekom dušeku! Sigurno je spavao na podu sa jednim trulim čebetom.

Mislim da nije imao češalj, niti da je koristio ulje i šampon za kupanje. Hrist je mogao činiti čuda, ali zašto to nije učinio na drugim svecima. Analizirajte život Šri Rame, koga nazivate inkarnacijom Boga, ili Sitađi, koju milioni Indijaca smatraju inkarnacijom Boginje. Rama, carev sin, živeo je u ašramu svog gurua dvanaest godina,



Rudrakša – Šivine suze

spavao na podu i brinuo o stoci. Kada se vratio kući, umesto krunidbe, on je proteran u šumu. Da vas svekrva ili tašta izbací iz kuće, kako biste se osećali? Zatim samo godinu dana pre nego što se završilo njegovo progonstvo, moćni car mu je oteo ženu. Zar to nije tragedija?

Patili su čak i ovi ljudi koji su imali čudesne moći, koji su mogli da vladaju elementima, koji su mogli da upravljaju sudbinama, patili su jer je patnja so života. Zašto Rama nije promenio svoju sudbinu? Zašto Krišna nije promenio svoju sudbinu? Krišnin život je bio pun patnje. Još pre nego što se rodio bio je na Kamsinoj listi za odstrel, a tokom detinjstva se suočio sa mnogim problemima. Ti veliki ljudi trebali su

biti proroci, sinovi Božiji ili inkarnacije Boga, a svi su oni patili. Stoga morate shvatiti da je patnja so života. „Patnja je iskušenje u koje priroda gurne čoveka kad god poželi da bi ga time oblikovala u uzvišenog natčoveka.“

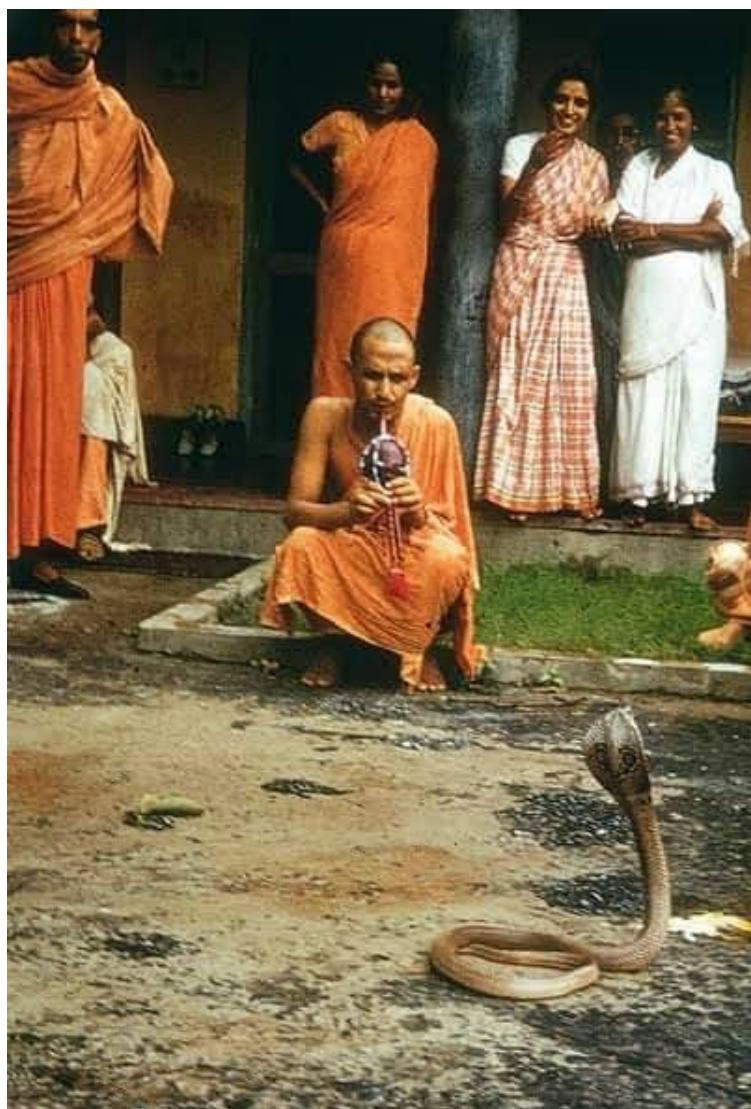
Tek pošto pođete kroz topionicu moći ćete postati zlato. Tuga nije neprijatelj. Tuga i patnja su moji prijatelji. Sreća dolazi da me uništi. Kažem vam od srca da duhovni tragaoci moraju shvatiti da je Bog jedini izvor. Bog je jedina podrška. Ako on želi da radite *sadhanu* (duhovnu praksu), učinite to. Ako želi da uživate u životu, uživajte u njemu. Ako želi da patite, onda patite. Postanite njegov sluga. Nemate izbora jer sluga nema izbora. Na kraju krajeva, zašto vas je poslao ovde u Ijuskom obliku? Nakon što ste evoluirali kroz toliko inkarnacija, danas ste ljudsko biće. Ipak, čak i nakon što ste postali ljudsko biće, ponašate se isto kao što se ponaša životinja.

Svrha evolucije kod čoveka

Šta životinja radi? Ona jede kao i vi, mada vi naravno jedete iz tanjira. Životinja spava i vi takođe spavate, mada naravno vi spavate u udobnom krevetu. Životinja je nesigurna; vi ste takođe nesigurni, mada naravno vi možete da zaključate vrata. Životinja ima seksualni život, i vi takođe imate seksualni život. Gde je razlika? Ponašate se potpuno isto kao životinja. *Ahara* (hrana), *nidra* (san), *bhaja* (strah) i *meithuna* (seks) su četiri osnovna nagona zajednička ljudima i životnjama. Postoji samo jedna razlika. Da vam kažem razliku ili možete da shvatite sami?

Možete reći da mi imamo društveno uređenje, ali i životinje isto imaju društveno uređenje. Ribe, slonovi, konji, lisice i pčele imaju jak društveni poredak. Imaju pravila i propise. Mnogi obeležavaju teritoriju mokrenjem oko nje. Životinje imaju imena. Kada pas sretne drugog psa, prvo će pomirisati njegov anus, jer je pseća

oznaka njegov anus. Iako nama tigrovi možda svi izgledaju isto, naučnici istraživači kažu da ne



postoje dva tigra sa istim prugama. Majmuni imaju veoma čvrst društveni sistem. Imaju brak, pravila koja važe u međusobnom odnosima i razvod. Životinje imaju sve. Ne znate mnogo o tome jer ste više zainteresovani za svoje susede. Dakle, kako se čovek razlikuje od drugih životinja kada možemo videti da imaju ove zajedničke karakteristike? Postoji li nešto što ga čini drugačijim? Otkrijte šta je to. **ॐ**

—30. novembar 1997, Rikhijapit

Moja iskustva u jogi

Joga u vreme epidemije

Đigijasu Devamitra, Srbija

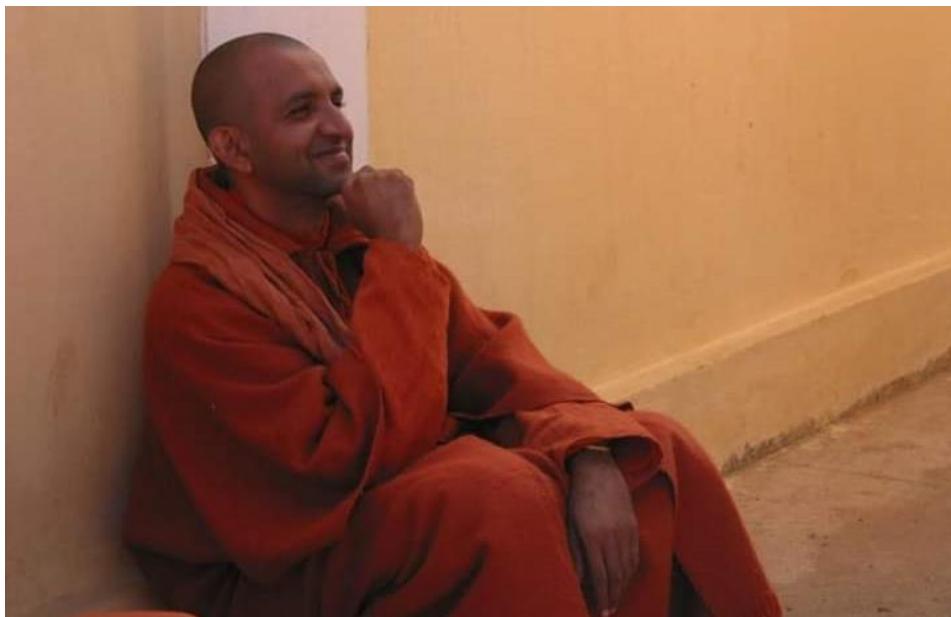
(*Yoga Magazine, septembar 2020.*)

Na početku karantina tokom pandemije, intenzivirala sam svoju sadhanu. Povećala sam broj ciklusa asana i pranajama koje sam radila i iskoristila priliku da vežbe radim temeljnije, bez žurbe. Kasnije, posle nekoliko meseci, počela je velika borba da održim motivaciju i redovnost, i na kraju sam se vratila svojoj normalnoj rutini sa umerenim brojem ciklusa, svakodnevnom meditacijom i joga nidrom. Uvidela sam koliko su asane i pranajame bile važne u ovom periodu, a oni dani kada sam ih preskakala odisali su težinom i negativnošću.

Ovaj period mi je doneo učenje da u trenucima kada je naša unutrašnja sigurnost poljuljana, šest prijatelja stupaju na snagu. (šest prijatelja uma su: želje, bes, pohlepa, vezanost ili zabluda, ego, ljubomora, prim. prev.) Primetila sam krođu (bes, prim. prev.) u svojim mislima i reakcijama.

Osećala sam kako me cela novonastala situacija čini više iritabilnom i reaktivnom, naročito u početku pandemije kada još nije došlo do prihvatanja situacije. Lako su me izbacivali iz takta oni koji nisu držali distancu u zatvorenom prostoru, ili političari koji su sve vreme bili kontradiktorni.

Takođe sam počela da po ulicama opažam mnogo više ljutih i mnogo manje tolerantnih ljudi. Međutim, istovremeno je spontano počela da teče prirodna *pratipakša bhavana* (predavanje višoj sili, prim. prev.). Iako je tenzija postojala, primetila sam da se među ljudima, uključujući tu i sebe, budi brižljivost. ☸



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

Bihar Joga Klub
