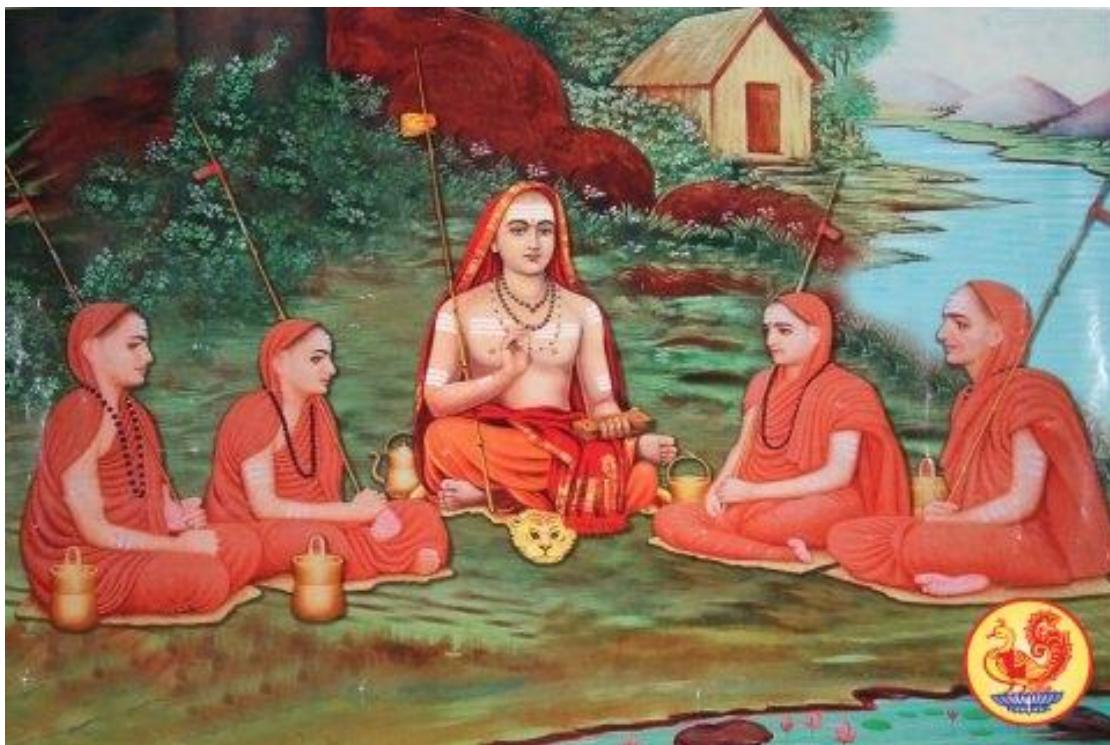


Joga bilten

Broj 6, Decembar 2015.



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.org

Novogodišnja poruka

Svami Nirandanananda Sarasvati

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



Novu godinu bi trebalo slaviti neprekidno sve do proleća. Proleće donosi radost, proleće neguje život. U prirodi ono što je pod zemljom tokom zimskih meseci ostaje zaštićeno, a kada toplota proleća dođe, seme raste. Trava može da leži pod ledom i snegom, naizgled beživotna, međutim kako sneg počne da se topi, a sunce da se probija, smrznuta i neplodna zemlja odjednom ozeleni.

Za Novu godinu ljudi donose odluke. Seme, odluka, sankalpa možda leži ispod leda i snega

zime. Kada svetlo mudrosti, svetlo vidje (istinskog znanja, prim. prev.) zasija i ukloni led i sneg neznanja i poroka, seme može da postane ono što je i trebalo da bude.

Treba napraviti sankalpu, treba posejati seme unutra u sebi. Kao što se u prirodi oličenje lepote kreacije može doživeti u jednoj biljci, tako i potencijali kreacije mogu se vizualizovati tokom sejanja semena. Novo seme daje viziju potencijala kreacije koja je podjednako

povoljna, uzdižuća, inspirativna i ohrabrujuća kao već stvorena, vidljiva biljka.

Seme, odluka, sankalpa mora imati uticaja na ceo vaš život. To mora postati deo vas sve dok ne napustite ovo telo, a ne samo da ostane jedna misao u danu. U protivnom mi ćemo pomešati sankalpu sa našim željama i snovima. Želje i snovi mogu da nas odvedu u dobrom pravcu, ali isto tako u pogrešnom. Mi nešto želimo i sankalpa postaje ta želja. Mi nešto sanjamo i sankalpa postaje taj san.

Sankalpa mora biti utemeljena u realnosti u kojoj živimo. Ukoliko sankalpa treba da ima efekat za dvadeset, četrdeset ili pedeset godina, onda priprema treba da bude smisljena blagovremeno. Vizija Svami Šivanande je bila Joga univerzitet, koju je ostvario Svami Satyananda storivši Ganga Daršan. Ta sankalpa je postavila temelje za nešto kolosalno, čija je svrha postala jasna tek mnogo kasnije.

Sankalpa mora biti osmišljena tako da može da se ostvari, postigne, dovede do iskustva promene i transformacije. Kada čujete, osetite, zname ili vidite nešto priyatno ili neprijatno, vi primetite promenu u vašem umu i emocijama. Tako isto ne treba samo primetiti i osetiti, već i živeti tu transformaciju. Ako ste osetili blaženstvo samo na jednu sekundu bilo kad u prošlosti, onda taj osećaj mora da se produži.

Steći veština da produžite dužinu iskustva je smisao tantrе, bilo da je u formi šaktipata, joge, životnog stila, misli, verovanja, rituala ili filosofije.

Dakle napravite odluku koja će imati dalekosežne posledice životu, kako za vaše blagostanje i dobrobit tako i zas sve ljude oko vas. Odluka treba da ispolji vašu kreativnost, blagonaklone osećaje, iskrenost i jednostavnost.

Ukoliko želite da napravite jogičku sankalpu, onda usvojite "18 Itija" od Svami Šivanande.

*Spokojstvo, Redovnost, Odsustvo taštine,
Iskrenost, Jednostavnost, Istinoljublje,
Staloženost, Fiksiranost, Nerazdražljivost,
Prilagodljivost, Poniznost, Istrajnost,
Integritet, Plemenitost, Velikodušnost
Humanost, Darežljivost, Čistota.*

Svakog meseca vežbajte jedan "Iti". Ukoliko možete da živate ovih osamnaest "Itija" tokom osamnaest meseci, onda ćete steći nešto od neprocenjive vrednosti. Ko zna, možda čak i besmrtnost.

Želim vam veoma srećnu i ispunjenu Novu godinu,

Svami Nirandanananda Sarasvati

Ako čovek nije u stanju da kultiviše pozitivan stav u svom životu, negativnost će ga omesti, povući dole. Pozitivno tera čoveka napred, a negativno ga koči. Ono ograničava put ka napred."

Svami Nirandanananda Sarasvati

Novogodišnja sankalpa?

Svami Nirandanananda Sarasvati



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

Ovo je godina napretka u jogičkom životu. Do dana današnjeg iako su mnogi od nas praktikovali jogu ali nikadaismo doživeli nijednu stvarnu promenu ili osetili razvoj u svom životu. Da biste dostigli ispunjenost, celovitost i potpunost joge, donesite odluku da obratite pažnju na sledeće tačke u dolazećoj godini:

1. **Iskrenost u praksi:** mislite i živite jogu, načinite jogu delom svog nalina života, kao što je ishrana i spavanje deo života. Joga je način življenja, ne samo praksa koja treba da se uradi ujutru i uveče po pola sata, a potom potpuno zaboravi.

2. **Disciplina unutrašnjeg bića:** posmatrajte svoje emotivne, mentalne, racionalne, iracionalne akcije, reakcije i interakcije i tako razvijte samodisciplinu. Jedino tada možemo iskusiti pravu slobodu. Disciplina nije nametanje pravila. Pravila su samo smernice, kroz koje učimo da posmatramo sebe.

3. **Unutrašnja snaga:** unutrašnja snaga je potrebna za dostizanje samodiscipline. Ukoliko se izgubimo i ponašamo nedisciplinovano ili pratimo stane promene uma, mi ne možemo

dostići ostvarenje joge u svome životu. Moramo da budemo veoma jaki. Za sticanje unutrašnje snage je od velike pomoći život u ašramu, naročito u Mungiru. Regulisan život je neophodan da bi se uspostavila disciplina i usredsređenje na unutrašnje biće.

4. **Čistota namere:** namera, cilj života mora biti čist i jasan, jedino na taj način možemo da napredujemo. Ukoliko naša namera nije čista, svi naši napor u spiritualnom životu biće uzaludni.

5. **Dosledan način života:** naš način života mora biti utemeljen na duhovnim principima, a ne na hirovima uma. Ukoliko živimo u skladu sa hirovima uma, probudićemo se u osam sati ujutru i pit ćaj u krevetu. To je letargičan način života. Da bi se dostigla punoča joge, naš način života mora da pogoduje nešem mentalnom, emotivnom i duhovnom rastu.

Kako bismo osetili celovitost i ispunjenost joge, kao i shvatanje krajnjeg smisla naših života, ovih pet tačaka mogu nam pomoći u dolazećoj godini.

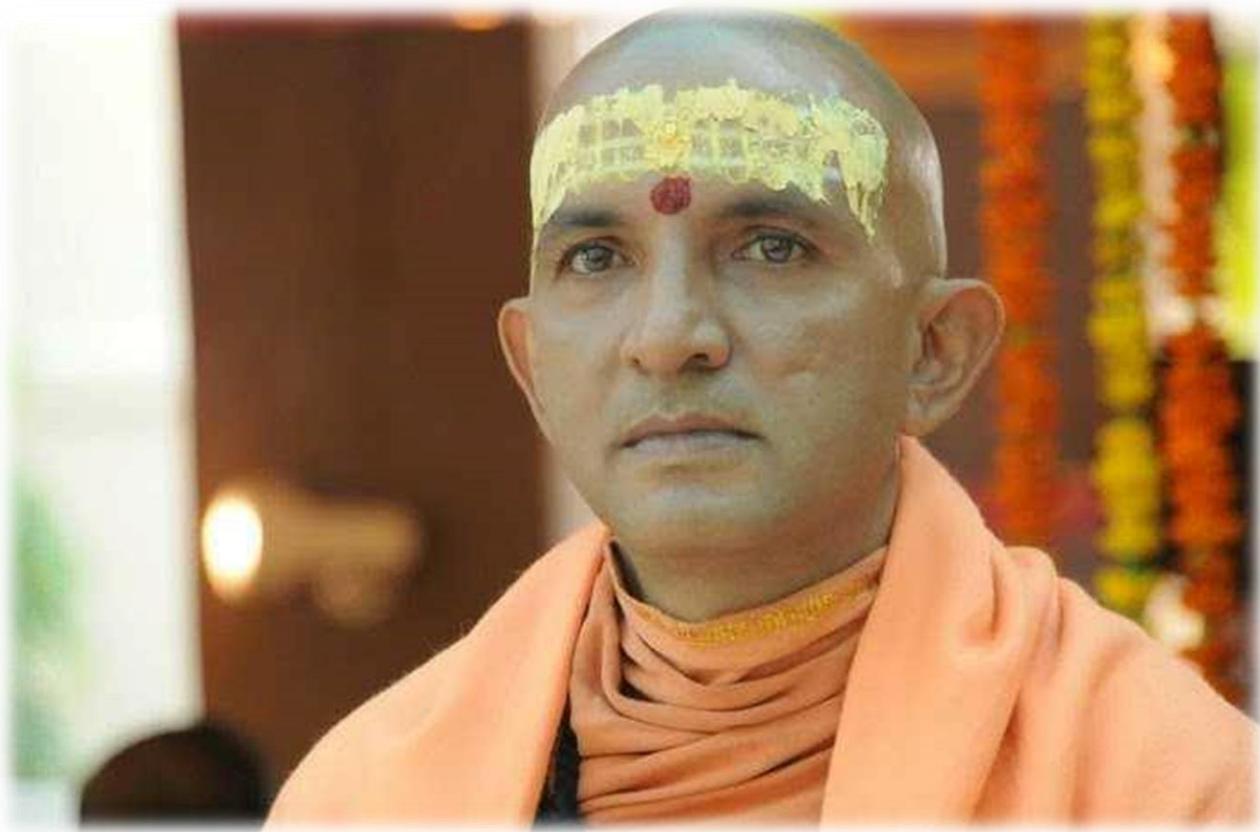
Želim vam svima srećnu Novu godinu,

Svami Nirandanananda Sarasvati

Uvek se radi o umu

Svami Nirandanananda Sarasvati

(iz *Yoga Magazina* Biharske škole joge, godina 4, broj 6, juni 2015.)



Bolest dolazi spolja, izvan nas, a biće unutar nas se razboli. Šri Svami Satyananda je rekao da je čovek bolestan onda kada misli da je bolestan. Čovek se razboli kada mu je zbog zdravstvenog stanja um napet i uznemiren. On tada postaje neveseo. Šri Svamiđi je govorio kako je onome ko bi došao da mu se požali da je bolestan prvo savetovao da prestane da govori: „Ja sam bolestan“. Umesto toga bi trebalo da kaže: „Ja

nisam bolestan. Prolazim kroz određeno fizičko stanje, isto kao što se menja vreme.“ Ponekad je vruće, nekad je kišovito, a katkad je hladno. Ljudi prilagođavaju svoju odeću i svoje živote shodno vremenskim prilikama.

Slično tome, na ljudе utiču spoljašnje okolnosti koje izazivaju stres, a to se odražava na um i telо. Kada čovek padne pod uticaj spoljašnjih

izazivača stresa, on sebe počne da doživljava kao slabog, napetog ili bolesnog.

Strah od bolesti i kako ga savladati

Šri Svami Satyananda je rekao da ukoliko bi čovek mogao da svoj um odvoji od tela, tada čak i ako bi mu se telo razbolelo, nikada ne bi bio bolestan. Vrlo je važno razumeti ovu poruku da telo i um moraju da budu odvojeni. Fizičko telo podnosi bol shodno stanju u kome se našlo, ali ako um počne da razmišlja: „Ja trpim ovaj bol, bolestan sam“, tada i um postane bolestan. Sve dok um ima zdravu i pozitivnu energiju, bolest ne može ni da se razvije u telu. Onog časa kada um počne da paniči i rastuži se zbog bolesti, čak i mali čir u budućnosti može da se pretvori u rak.

Oboljenja kao što su kancer i HIV nisu uobičajena, i za njihovo izlečenje je potreban veliki trud. To su komplikovane bolesti, ali ipak ih je moguće izlečiti. Kancer, HIV, kao i lični problemi mogu da se izleče, svaka bolest može da se leči. Odgovarajućim postupcima i uz moć *sankalpe* moguće je vratiti se čak i iz predvorja *Jame*, Gospodara Smrti.

Na svetu postoji samo jedna bolest koju nije moguće izlečiti: Sindrom Izazvan Strahom od Bolesti (*DIFS* na engleskom, prim. prev.), kada se čovek bori sa stanjem u koje je um zapao. Ovaj sindrom straha je mnogo opasniji od raka, HIV-a, astme i dijabetesa. Za njega nema leka. Ipak, Svami Satyananda je rekao da ukoliko čovek odvoji um od straha koji utiče da se oseća

bolesno i slabo, taj strah će popustiti svoj stisak i bolest će se lako izlečiti.

U Australiji je 1977. sprovedeno jedno istraživanje o kanceru. Dr N.C.C. Mejers, načelnik Fondacije za istraživanje kancera, je posmatrao šest pacijenata obolelih od kancera da bi ispitao kako mogu da se leče jogom. Fondacija je od nas potražila savet o praksama joge koje bi mogli da primene. Pacijenti kod kojih je kancer bio u trećem stadijumu su učili grupu *pavanmuktasana* vežbi koje se preporučuju u Biharskoj školi joge, dve vežbe pranajame: *nadi šodhan* i *bhramari*, kao i prakse *joga nidra* i *ađapa đapa dharana*.

Pacijenti su ove četiri vežbe radili šest meseci, posle čega su počele da se javljaju promene. Danas su oni potpuno izlečeni od raka i dobrog su zdravlja.

U joga nidri su prolazili kroz proces odstresiranja. U sebi su nosili napetost, strah, sumnju i pitanja kao što su: „Hoću li umreti?“, „Ne znam da li ću preživeti ili ne“, „Koliko dugo ću još živeti i koliko dana moram da trpim bolove?“, „Koliko dugo treba da idem na ovaj tretman?“. Svi strahovi vezani za stanje fizičkog tela, kao i slabost, uklonjeni su uz pomoć joga nidre i sankalpe.

Kada se um oslobođio straha praksom meditacije, snaga uma je uvećana i učvršćena uz pomoć mantre, disanja i ađapa đape. Tom stečenom snagom je um počeo da isceljuje telo. Te dve pranajame nisu nimalo komplikovane. One povećavaju unutrašnju energiju. Pavanmuktasana vežbe su za cirkulaciju i pravilnu raspodelu prane u telu.



Za šest meseci kancer je počeo da se povlači iz tela i kroz tri ili četiri godine ovi pacijenti su potpuno ozdravili. Danas imaju preko osamdeset godina. Još uvek su živi, a od raka u trećem stadijumu nema ni traga.



Upravljanje životom uz pomoć upačare

Uobičajeno je da termin *upačara* označava terapiju ili tretman. *Up* znači „prići bliže“, a *ačar* znači „organizovati svakodnevnicu i stil života“. Prema tome, značenje reči *upačara* nije tretman ili terapija, već prilagođavanje tela i umu. Učiniti napor da bi se uklonile neuravnoteženosti, to je upačara. To znači ispoljavanje života.

Upačara obuhvata trud da se čovek prilagodi životu tako što će razumeti različita ispoljavanja života. Sa jogičke tačke gledišta, upačara počinje uklanjanjem straha. Drugi oblik upačare je uvećavanje prane. Kada se prana probudi i počne da se uvećava, u telu počinju proces ispravljanja nepravilnosti i neravnoteže kao i proces regeneracije. Čovek može da postane sopstveni lekar ako svakoga dana i noći odagna strah koji gaji u sebi. Samo to je dovoljno i ništa više.

Ugledavši običan čir na koži, čovek odmah počne da se pita otkud to i njegov um postaje opsesivan. Počinje da se brine. Što više razmišlja, to više svoje mentalne energije i pažnje usmerava na taj čir i njegovo stanje postaje sve ozbiljnije. Dakle, najbitniji princip je sledeći: prvo obuzdati strah, a zatim probuditi pranu.

U terapiji jogom nije potrebno raditi sve asane, već treba raditi samo one najpodesnije, ali zato svakoga dana pre spavanja um mora da se osloboди stresa. Postoje dva znaka koja ukazuju na dobro zdravlje: čvrst san i dobro varenje. Ova dva znaka pokazuju da je čovek oslobođen od stresa. Kada neko noću ne može da spava i ne prestaje da se trza i okreće, to je znak bolesti.

Napetost uznemiri dobro stanje fizičkog tela. Kada se poremeti blagostanje u telu, to se naziva bolest. Ako čovek može postepeno, malo po malo, kod kuće sebe fino da uskladi, u tom slučaju mu joga čak i nije neophodna. Oslobađanje od stresa pre spavanje je veoma važno zato što je stres nabijen strahom, nesigurnošću, uznemirenošću i depresivnošću.

Odluku mora da donese intelekt, a ne joga. Za terapiju, lečenje i donošenje rešenja treba koristiti intelekt i preuzeti odgovornost za sopstvene *karme* ili postupke.

Uzroci stresa

Princip koji se odnosi na telo, isto tako se primenjuje i na um. Za fizičko telo se koristi *hatha yoga*, koja uklanja neuravnoteženosti u telu, unosi sklad i uvećava pranu. Međutim, stres prodire i u um gde se ispoljava tako što se uhvati i čvrsto se drži jedne od šest karakteristika. Ispoljavanje stresa u životu ima samo šest oblika, ne više od toga.

Prvi stres izaziva ljutnja, zbog čega čovek postaje besan i svadljiv. Drugi stres je zasnovan na željama, potrebama i žudnjama i ispoljava se i deluje kao gramzivost. Treći stres nastaje kada čovek počne da uviđa nekog uspešnijeg od sebe koji mu postaje takmac. Ovaj stres podstiče ljubomoru. **Krodha** - ljutnja, **kama** - strast, **loba** - pohlepa, **moha** - vezanost, **mada** - arogancija i **matsarja** - ljubomora, zbog stresa postaju sve intenzivnije u životu. Kada u životu ne bi bilo stresa, umanjilo bi se i ovih šest karakteristika. U zavisnosti od vrste stresa, aktivira se odgovarajući deo uma što uzrokuje da se naše ponašanje promeni i iskoči iz uobičajenog ponašanja. Takvo ponašanje je obojeno sa ovih šest osobina uma.

Kako da vam um bude smiren kada ovih šest osobina uma neprestano menjaju misli i način ispoljavanja? Stres utiče na um tako što se promeni ponašanje i to je ono što degradira čoveka. Videvši kako se um ispoljio i uticao da se ponašate, čudite se kako ste mogli tako da reagujete.

Nema načina da se zaobiđe um

Osnovni razlog uznemirenja u umu su ovih šest faktora. Kaže se da glavni razlog čovekove patnje čine privlačnosti i odbojnosti prema stvarima u svetu, i da kad ne bi bilo privlačnosti i odbojnosti ne bi bilo ni razloga za bol i patnju. Ja u to ne verujem jer je moje iskustvo drugačije. Privlačnost i odbojnost zapravo odražavaju vezu sa životom. One ne određuju čovekovo ponašanje.

Strast, ambicija, požuda, pohlepa, zavist, ljubomora određuju vaše ponašanje. Privlačnosti i odbojnosti ne određuju vaše osobine i karakter. Ovih šest deformacija su

razlog uznemirenja u vašem životu i umu. Svakome je teško da sa njima izđe na kraj.

Ljudi meditiraju po pola sata, dvadeset minuta ili jedan sat, pa ipak se izgube u iskustvima u meditaciji. Oni se ne trude da um bude sopstveni posmatrač. Oni ne vide kako se um ispoljava. Misle da će ako budu izgovarali mantru doživeti iskustvo Boga i jednog dana će se desiti nešto dobro. Žele da zaobiđu svoje mentalno ponašanje i osobine.

Kada bi to bilo moguće zaobići, svakako bi došlo do nekog postignuća u ovih nekoliko hiljada godina jer jogini se stalno i iznova vraćaju i ukazuju na puteve sadhane. Međutim, nema nikakvog postignuća u duhovnom ustrojstvu današnjeg društva, niti ima bilo kakvog postignuća u ličnom duhovnom ustrojstvu pojedinca. Svi bi želeli da zaobiđu svoj um i niko ne želi da prođe kroz njega. Želite da zaobiđete um i pored toga što taj put ne postoji, ta putanja nije stvorena, put da se zaobiđe um nije

izgrađen. Kada takav put nije izgrađen šta se može postići prevazilaženjem uma u meditaciji?

Ljudi meditiraju po četrdeset godina, a ipak ni do dana današnjeg nisu u stanju da obuzdaju sopstvenu agresivnost, strah i nesigurnost. Oni nisu sposobni da kontrolišu sopstvene reakcije. Pokazuju istu razdražljivost ili nesigurnost kao i pre četrdeset godina. Kako su to oni zaobišli um? Do zaobilazeњa nije moglo da dođe, to je bila samo varka.

Izvori rađa joge

U rađa jogi metod za organizovanje uma i njegovih deformacija je vrlo praktičan, a ne filosofski. Znanje postaje praktično kada

obuhvata teoriju i praksu. Ljudi čitaju *Bhagavad Giti* i pišu svoje komentare čitajući knjige drugih ljudi. Međutim, o sadhani koju je Šri Krišna protumačio u *Bhagavad Giti* se ne piše jer do dana današnjeg niko nikada nije radio tu sadhanu. Pisci komentara jedino mogu da pišu o filosofskim i teoretskim aspektima.

Oni nisu upućeni u praktične i naučne aspekte, i nisu u stanju da razumeju ni sebe ni druge.

Onaj ko zna da istinsko znanje objedinjuje kako teoriju tako i praksu mnogo više pažnje poklanja praksi, jer je jedino uz pomoć prakse, a ne teorije, moguće promeniti sopstveni život. Ukoliko je u nečijem životu došlo do preobražaja, to se desilo uz pomoć prakse i prihvatanja ponašanja u praksi. Niko ne može da unapredi sopstveni život razmišljanjem o nekoj filosofskoj temi.

O teoriji i praksi se vode diskusije i debate i iznose argumenti bez znanja i razumevanja svetih spisa ili literature u kojoj je ta teorija obrazložena. U *Bhagavad Giti* izlaganje o jogi postoji da bi se uklonio stvoreni misaoni sklop. Joga koja se razmatra u *Bhagavad Giti* je rađa joga, koju je Mahariši Patanđali tri hiljade godina kasnije opisao u svojim *Joga Sutramama*.

U vreme Šri Rame postojala je joga i rađa joga; koncept rađa joge je bilo i ovladavanje umom. Kada je Šri Rama pao u depresiju i kada je sve na svetu video kao bezvredno, Guru Vašištha mu je dao rađa jogsu da bi mogao da upravlja svojim umom, a ta učenja su zabeležena u *Joga Vašišthi*. Slično tome, kada je Arđuna pao u depresiju,

učenja koja mu je preneo Šri Krišna su u suštini bila rađa joga. On je rekao mnogo toga, mada se u suštini sve to odnosilo na ovladavanje umom kakvo je u rađa jogi. U *Bhagavad Giti* se pominju prakse rađa joge: *pratjahara, dharana, dhjana, samadhi* i postojana mudrost.

Tri hiljade godina posle Šri Krišne, Mahariši Patanđali je napisao *Joga Sutre* o rađa jogi. On nije širio rađa jogu jer je ona postojala i pre njega.

On je samo odredio redosled praksi. Mnogi

učeni ljudi su pisali teze i radili disertacije o jogi: Maharši Geranda i Maharši Svatarma su uradili doktorate o hatha jogi. Maharši Narada i Maharši Šandhilija su napisali teze o bhakti jogi. Maharši Patanđali je svoju tezu napisao o rađa jogi. Ovi ljudi nisu stvarali sistem joge, već su samo zapisali svoja istraživanja iz date oblasti i dobili su svoja zvanja. Predmet njihovog istraživanja je već postojao pre njih. Ovi veliki mudraci su se zalagali da joga postane sadhana u društvu, da bi došlo do potpunog i celovitog razvoja ličnosti.

Svrha rađa joge

Svrha rađa joge nije samadhi, niti je to odricanje od ega, *ahamkare*. Svrha rađa joge je oslobođanje od šest deformacija uma. Kada se čovek oslobodi ovih šest izobličenosti uma, um postaje smiren, postojan, skoncentrisan i spremjan da otvorí unutrašnja vrata kreativnosti. Kada se oslobodi ovih deformacija, razvijaju se novi energetski obrasci uma.

Obično se govori da blokadom ovih promena u umu čovek postiže samadhi. Ako su blokirane





promene u samom umu, kako onda doživeti samadhi?

Prema tome, obustavljanje umnih obrazaca nije postizanje samadhija. Preobražavanjem *vritija*, promena u umu, postiže se samadhi. Preobražaj vritija znači oslobođanje uma od ovih šest izobličenosti.

Postizanje ovakve slobode budi se smiren i uravnotežen vriti, *brahmi vriti*. Brami vriti znači duhovna svesnost. U ovom trenutku postoji svesnost ovog sveta. Ova svesnost o svetu ne iziskuje nikakav napor. Niko ne mora posebno da razmišlja o mužu, ženi, kući, porodici jer se sve to dešava prirodno. Postoje misao, strast, ljubav, borba, saradnja, sukobljavanje, a i pored toga vi ste jedan neodvojivi deo istog procesa. Baš kao što je svesnost društva neodvojivi deo života, na sličan način i duhovnost postaje prirodan deo života. Radi toga ne morate da odlazite u hramove, duvate u svete školjke, posećujete sadhue (*svete ljudi*, prim. prev.) ili napravite neku drastičnu promenu u svom životu.

Promišljanje je satsang

Pustite da se ovaj vriti na prirodan način uspostavi u vašem životu. Vi ste došli na ovaj program, slušali ste satsange i imate priliku da se jedan dobar i pozitivan vriti ustali u vašem životu. Dok ste ovde, oslobođeni ste uticaja šest poremećaja. Dok ste ovde, postajete svesni vaših šest poremećaja. Možda vam se čini da ćete biti budniji i svesniji kada se sledeći put ispolji jedan od ovih poremećaja.

Stvari bi trebalo da se odvijaju na sledeći način. Život se ne razvija na osnovu samo jednog uslova i jedne ideje. Život je napredovanje, evolucija, razvoj, preobražaj i promišljanje. Promišljanjem se stare ideje menjaju, a nove pojavljuju. Stare misli se menjaju i nove misli dolaze. Na ovaj način se produžava dalje napredovanje. Potrebno je da dođe do promišljanja, a to promišljanje je satsang. Promišljanje zasnovano na ovim predavanjima se naziva satsang. Satsang nije diskusija, filozofsko ili akademsko debatovanje. Satsang znači postati svestan i

poistovetiti se sa onim
što donosi sreću i mir.
Pročišćenje se tada
dešava samo od sebe.

Razvijanje svesnosti i budnosti

Ljudi pitaju u koje
vreme treba ujutru da
ustanu, čime treba da
se hrane i tome slično.

Ja im kažem da je potrebno da se pobrinu za svoj
um. Nema problema ako se probude čak i u
deset sati, ako su u stanju da obuzdaju
poremećaje uma. Jesti u ponoć nije problem,
mada prema jogičkoj disciplini to ne bi trebalo
da se dogodi. Važno je da, bez obzira na
svakodnevnu rutinu, to ne sme da utiče na
mentalno stanje.

Svaki put kada se ispolje ovi mentalni
poremećaji, bilo to ujutru ili uveče, ili u svakom
trenutku, sekundi ili satu, potrebno je da postoje
svesnost i budnost. Ta svesnost i budnost čoveka
pretvaraju u jogija. Vežbanjem asana,
pranajame i meditacije se ne postaje jogi. Samo
budala govori da je jogi onaj ko vežba jogu. Joga
predstavlja ispravljanje i popravljanje ovih šest
poremećaja ili grešaka u umu. Joga ne znači
samo istezanje nogu i ruku da bi se oslobođili
bola u stomaku, ni pokušavanje da se izgubi
desetak kilograma radeći pranajamu. Joga je
organizovanje uma.

Reći ću vam sasvim jasno: svako ko želi da mi se
pridruži u Biharskoj Jogi mora da poseduje snagu
da se suoči sa životom, kao i sposobnost da
unapredi život. Ljudi takođe moraju da imaju
želju da se u životu povezuju sa umećem i
snagom, a ne sa slabošću i ograničenošću.



To je učenje rađa joge. Misaoni talasi, vritiji, se zasnivaju na ovim poremećajima. Bol je izazvan ovim poremećajima. Pomoću njih se razvijaju napetost, slabost i ograničenost. Život se stvara ili uništava u odnosu na ove poremećaje. Ovi poremećaji imaju jak uticaj i prikovani su za materijalni svet. Ljudi koji su u stanju da obuzdaju i smanje uticaj poremećaja, mogu svesnije i opuštenije da dođu do duhovnih misaonih talasa, *adhijatmik vritija*.

Namenjeno evoluciji života

Po redosledu u jogi, hatha joga dolazi na prvom mestu radi dobrog fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja. Rađa joga je za sticanje osećaja ravnoteže i kontrole, a za njom sledi krija joga. Kulminacija hatha joge je rađa joga, a kulminacija rađa joge je krija joga. Krija jogom se bude unutrašnji potencijali kao i kreativnost.

Uz pomoć krija joge se bude sposobnosti koje nisu ograničene ovozemaljskim uslovljavanjima i ograničenjima. Te sposobnosti spajaju čoveka sa prosvetljenim oblikom života. One iz života uklanjuju tamas. To je redosled joga prakse u našoj duhovnoj tradiciji.

Šri Svami Satyanandi je joga bila sankalpa, koju mu je kao nalog dao njegov guru Svami Šivananda. On je jogu koristio kao svoju sadhanu za preobražaj, uzdizanje, razvoj i napredovanje. Posle ostvarenja napretka, dolazi do ispoljavanja tih postignuća kroz sevu. Treće seme koje se seje jeste povezati se sa dobrim i pozitivnim

samskarama, sa duhovnim samskarama. Ove tri sankalpe Svami Satjanande uzajamno se dopunjaju. Delovanje joge nije ograničeno na uspostavljanje duhovne sadhane, služenje društvu ili osećaj sanijase.

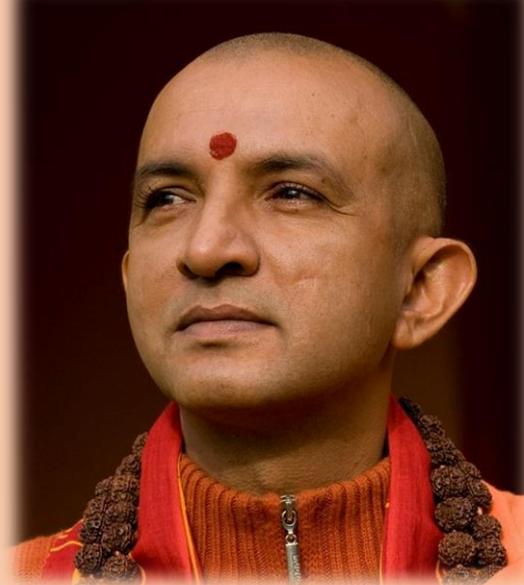
Sve što je naš Guruđi zamislio i postigao, obavio je sa božanskim nadahnućem. Njegove tri sankalpe jedna drugu nadopunjaju da bi u budućnosti evoluirali neki bolji ljudi.

Uz pomoć joge, čovek može da razvije disciplinovanu i skladnu ličnost. Uz pomoć seve (*nesebičnog služenja*, prim. prev.) se razvija narav koja se lako odnosi sa svima i koja rad koristi kao sredstvo za ublažavanje tuđe patnje i bola. Kroz duh sanijase život se ispunjava

prosvetljenjem i satvom tako što se ispoljava dobrota živi kroz pozitivne samskara.

To je duhovna revolucija. Seme je posejao naš guru, Šri Svami Satjananda. Rezultati će se videti u budućnosti jer je ovo tajna revolucija. Onome ko pristupi ovom putu i stopi se sa posvećenošću, verom, poštovanjem i osećanjem dubokog uvažavanja, njegova sadhana će zasigurno biti plodonosna. Ovo je put uspeha u evoluciji života, uspeha u putovanju kroz život.

29. jul 2014, Netađi Subaš Stadion, Kaluta, Indija



Kada pravite svoju sankalpu, ispunjeni ste ličnim osećanjima i drugim ispoljenjima svoga duha. Niko vas nije naterao da se odlučite baš za tu sankalpu. Nastojte da ostvarite tu svoju sankalpu. Sankalpa nije želja koju poželite svake Novogodišnje noći. To je načiniti jedan korak napred i kada načinite taj jedan korak napred, više nema povratka na staro. Sankalpa je jedan korak, ne samo misao, i kada učinite taj korak da ostvarite sankalpu, kada učinite korak da se naštima vaš život, setite se da što ste pozitivniji, optimističniji i satvičniji, više ćete snage steći i dalje ćete stići.

Svami Nirandanananda Sarasvati

Sreća

Svami Nirandjananda Sarasvati

(iz knjige: *Yoga Chakra 2 – cultivating spiritual samskara*, u izdanju Biharske škole joge, 2015.)



Pre mnogo hiljada godina Parvati je upitala Gospoda Šivu, svog muža i gurua, "U ovoj kreaciji, u ovoj manifestovanoj dimenziji, ovome svetu, u ovoj prirodi, sve je prolazno, ništa nije trajno. Ovde ima tako puno bola, patnje, anksioznosti i frustracije. Šta čovek da radi?" Šiva je odgovorio, "Postoje metode i prakse kojima može da se prevaziđe bol i patnja, da se u određenom momentu prepozna uzrok bola i patnje i da se oni prevaziđu. Ali ipak najbolji način da se ukloni bol i patnja jeste ostati srećan. Zato uvek budi srećna." Na taj način je sreća postala prva jama. (*jama je jedna od disciplina joge kojima se um pročisti i stekne kontrola nad njim*, prim. prev.)

Svako negativno stanje uma može da se obuzda tako što ćete biti nasmejani, što ćete se smejeti i biti srećni. Svako depresivno stanje može da se prevlada osećajem sreće. Možete da se zapitate, "Kako mogu da budem srećan kada sam nesrećan, kada patim i kada sam depresivan?" Da, možete – zato što je sreća vaše prirodno stanje. Kada mislite da vam treba neki poseban uzrok ili okidač da biste bili srećni, ili ako mislite da ne možete biti srećni kada su okolnosti teške, to je jedno ograničeno shvatanje sreće.

Ovo se najbolje razume kroz primer dece. Deca isto plaču, budu ljuta, ne žele da jedu ovo ili ono, ali to njihovo stanje ne traje dugo. Odmah potom, oni se zasmeju puni prirodne sreće. Okolnosti su za površne i nevažne za njihovu sreću. Setite se detinjeg smeha. Zašto on zvuči tako divno? Zato što je prirodan i nije posledica nikakve okolnosti, pa ni vica.

Ta sreća koju deca izražavaju nastavlja da živi u vama. Međutim, život odraslog čoveka učini da je zaboravite. Već sa tinejdžerskim dobom dolazi neraspoloženje. Možda je to uticaj hormona, tehnički gledano, ali to počinje zapravo kada vi krenete jednim drugim pravcem. Vaša svesnost počinje sve više da se povezuje sa spoljašnjim okolnostima i one vas savladaju. Postati duhovan znači vratiti se u to prirodno stanje u kome ste srećni bez ikakvog razloga. To je ono što treba da naučite kako da se povežete sa tim

osećanjem, kako da ga doživite i kako da ga ispoljite.

Sve dok zavistite od nekog razloga, uzroka da bi bili srečni, odsustvom tog uzroka bićete nesrečni. Na primer, pевате lepo jedan kirtan i svi vas pohvale i vi se osećate srečni. Sledećeg dana vi ne otpevate kirtan lepo, neko drugi peva mnogo bolje od vas i on pokupi sve hvale, a vi se osećate odbačenim i nesrećnim. Zato ukoliko se oslanjate na spoljašnje okolnosti da bi doživeli sreću, večito ćete oscilirati između sreće i nesreće. To je samsara (*neprekidni ciklus rađanja i umiranja u indijskoj filozofiji*, prim. prev.). Da biste razvili samskaru (*impresiju u umu*, prim. prev.), da biste uspostavili ravnotežu među suprotnim iskustvima i da biste postali

jogin, treba da doprete do te pozitivnosti bez posebnog razloga koje postoji unutar vas.

Ako biste naučili da svesno uđete u to prirodno stanje sreće koje ne zavisi ni od kakvog uzroka, onda ćete moći da promenite svoje raspoloženje, karakter, osobine i čitavu ličnost. Svaka anksioznost, napetost, depresija i frustracija će nestati.

To je takođe Nirandjan izazov. Budite srečni tokom dvanaest sati, sve dok ste budni u jednom danu. Ako to možete da uradite, ja ću u vaš dnevnik zapisati da ste postigli mir u životu. Ako ne možete, onda ćete morati ponovo da dođete, ne samo u ovaj ašram nego ponovo u novi život, sve dok ne pronađete svoj mir.

Pratipakša bhavana

Pratipakša bhavana je učenje našeg Paramgurua Svami Satyanande. Ona je vežba kultivisanja oprečne pozitivne misli, a ne vezivati se za negativnu misao. Ako vam dođe na pamet ideja "Ne volim ovu osobu", onda bi pratipakša bhavana bila: "Sviđa mi se ova osoba zbog te i te osobine." Kada kažete, "Ne volim ovu osobu", vi zaista ne mislite na tu sobu, već mislite na nešto što je ta osoba uradila ili izrazila što vam se nije dopalo. To je osobina koju ne volite. Vi volite tu osobu, ali ne i osobinu koju je ona ispoljila. Tako da bi suprotna misao bila: "Dobro, ja ne volim ovo ponašanje ili izražavanje, ali ja cenim bolje ponašanje koje ova osoba ume da izradi. Promeniti negativnu misu u pozitivnu se zove pratipakša bhavana.

Svami Nirandanananda Sarasvati

Sreća i zdravlje

Svami Satyananda Sarasvati

Čak iako čovek nema nikakvo fizičko oboljenje, nema problema sa krvnim pritiskom, ni reumatizam, migrenu pa čak ni upalu sinusa, ipak ne može se nazvati zdravim. On možda ne spava dobro, možda pati od anksioznosti, neuroze ili je u stalnom ratu sa porodicom. Fizičko zdravlje nije krajnja definicija zdravlja; to je jedan veoma važan princip u jogi.

Čovek može da stekne dobro zdravlje kroz prakse hatha joge, asane, pranajame, kroz ispravan način življenja i pravilnu ishranu, pa ipak on može biti vrlo nesrećan. Da li možete da kažete za vrlo nesrećnog čoveka da je zdrav? Zar nije neraspoloženje isto bolest? Šta je sa umom? Kako ćete povratiti zdravi um? Kako ćete vratiti sreću u svoje srce? Um treba da bude smiren, tih i pun anande (blaženstvo, prim. prev.). To je drugi ključni princip joge.

Možete da imate dovoljno hrane, dobru kuću i obilje novca za trošenje ali istovremeno možete da tumarate u neznanju i tami, u večitom začetku, toj velikoj avidji. (*avidya, na sanskritu = neznanje, ne intelektualno, knjiško, već duhovno slepilo*, prim. prev.). Zar nije avidja glavni uzrok svih bolesti ljudskog roda? Joga je usmerena takođe u taj pravac. Joga prepoznaje da čovek postoji istovremeno na pet nivoa, odnosno da ima pet tela, uključujući fizičko, pranično, mentalno, psihičko i kauzalno (ili duhovno) telo. Kroz prakse hatha joge, rađa joge, krija joge i joga nidru mi možemo da se transformišemo na svim ovim različitim nivoima istovremeno.

Šta je joga pružila čovečanstvu, a šta će tek da pruži? Stotine hiljada ljudi širom sveta vežba jogu i rešava se hroničnih i neizlečivih bolesti. Ljudi jogom razvijaju novi kvalitet uma koji im omogućava da žive u ovom današnjem društvu. Joga im daje nadu i optimizam, i širi im vidike.

Ljudi koji su bili izgubili svu sreću i radost zbog svog lošeg fizičkog zdravlja sada uživaju u dobrom zdravlju. I kao posledica ovoga uspeha joge, danas niče na hiljade joga centara, joga učitelja i joga polaznika širom planete. Šta je joga dala čovečanstvu? Neku religiju? Okultnu sektu? Ne. Dala je jednu nauku, jedno iskustvo preobražaja kvaliteta uma. Da. To je jedan vrlo praktičan doprinos joge čovečanstvu, kako u prošlosti tako i u budućnosti.



Baštovan koji se prihvati jalovog parčeta zemlje i pretvoriti ga u najlepšu baštu je osoba koja ima uspeh u životu. Zato ja savetujem, "Ne pokušavajte da budete ratnik i borite se sa samim sobom; pokušajte da budete baštovan i posadite seme dobrih namera, dobrih samskara, dobrih misli i ponašanja u životu." To će vas na kraju dovesti do uspeha, mira i prosperiteta.

Svami Nirandanananda Sarasvati