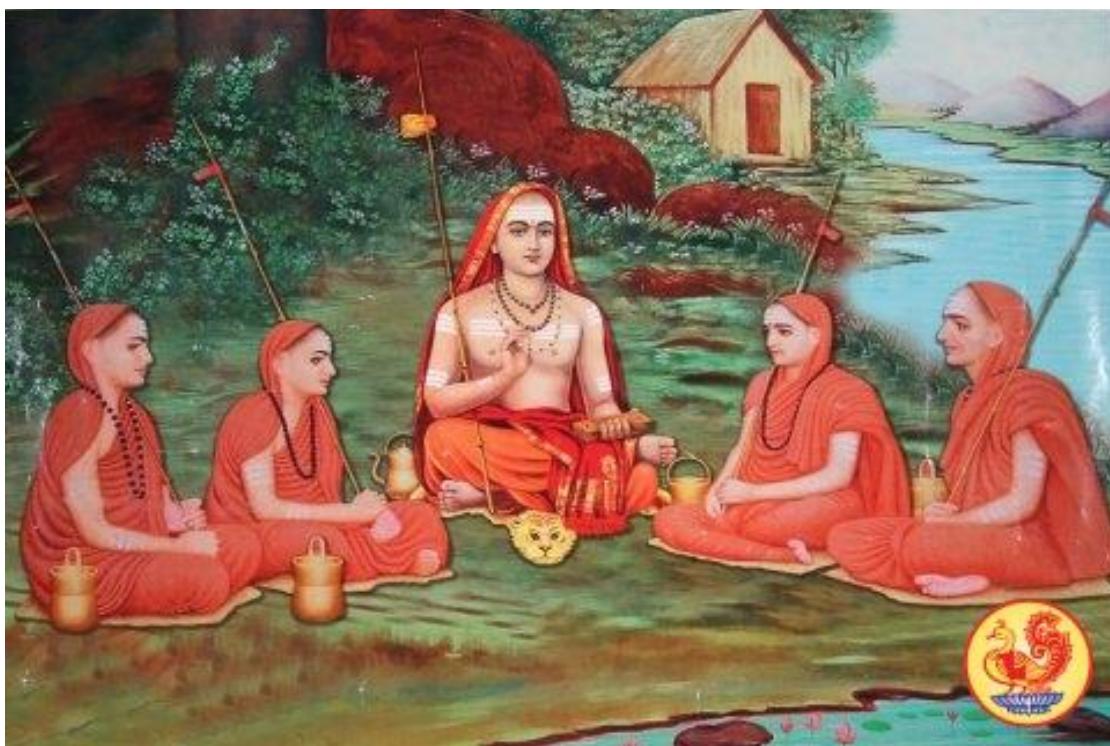


Joga bilten

Broj 29, mart 2019.



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

Simbol srca	3
Pseudo karma jogini	5
Praktični saveti o služenju	7
Kako da kontrolišem um?.....	9
Unutrašnje i spoljašnje uzdržavaje	11
Nedeljni satsang	12
Moja iskustva u jogi	15

Simbol srca

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2016.)

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

Emocija je energija u pokretu. To je jedan nivo iskustva odvojen od logike i intelekta. U izražavanju emocija ne postoji logična osnova. Emocija je samo eksplozija osećanja, bave (bhava - osećanje na sanskritu, prim. prev.).

Sa ove tri reči: glava, srce i ruke, prikazuju se tri kvaliteta života. Glava predstavlja racionalnost, logiku, intelekt – ono što je linearno, što sledi – 1, 2, 3, 4 ili a, b, c, d – to je budhi (buddhi), glava. Srce je bhavana, emocija. Oni su odvojeni. Postoji distanca između njih. Oni nisu zajedno. Treći kvalitet je akcija, delanje – ruke.

Dve vrste emocija

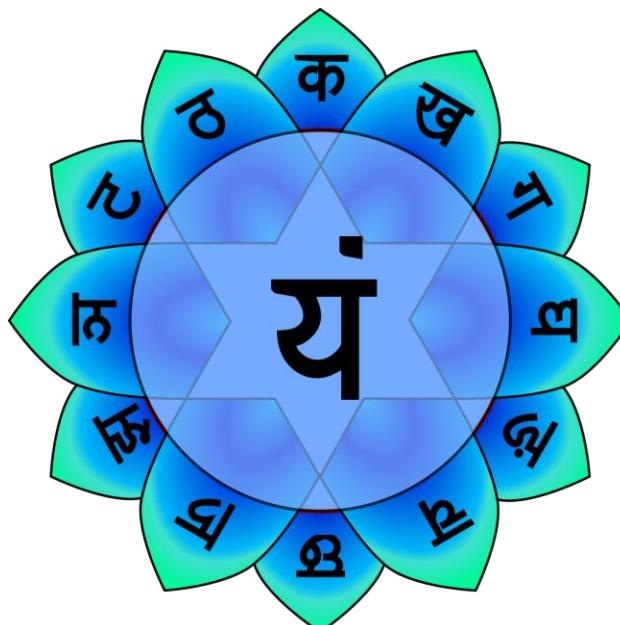
Srce simbolično predstavlja nivo postojanja u kome je energija sirova jer nije ograničena, niti je identifikovana sa nekom idejom.

Znate da ne bi trebalo da se ljutite. Ali kada ste ljuti, kuda odlazi vaša logika? Kuda je otislo razumevanje? Znate da ne bi trebalo da budete ljubomorni, ali kada ste ljubomorni, gde je nestala logika? Gde je nestalo vaše razumevanje?

Emocija je još jedna igra. Nema logike, nema racionalnosti, nema razumevanja, samo izraz. Ovaj izraz ima dve forme: emocije orientisane na sebe i nesebične emocije. To su jedina dva načina izražavanja emocija.

Sebične emocije su uslovljene, nesebične su neuslovljene. Sebične emocije koristim da bih zadovoljio sebe. Sebi donosim sreću koristeći snagu svojih emocija.

Kada sam nesebičan znači da koristim snagu svojih emocija da donesem sreću u život drugih ljudi.



Emocije su klasifikovane ili kao sebične ili kao nesebične. Sebične emocije su generalno negativne, nesebične emocije su generalno dobre. Sebične emocije su negativne zato što pokušavate da zadovoljite sebe na račun razumevanja i mudrosti. Kada tražite samopotvrđivanje, tu nema saosećanja, ljubavi, ljubaznosti ili simpatije. Postoji samo želja: želim, potrebno mi je, imam pravo na to, ovo je moj izbor.

Kada izrazite emociju kojom želite da pomognete sebi drugi ljudi će je percipirati kao štetnu, destruktivnu, negativnu, bezobzirnu, neljubaznu, nesaosećajnu. Ukoliko pak učinite mali akt pomoći, na primer, donesete dami šal koji je vetr oduvao, to je jednostavan akt ljubaznosti i pokazuje pozitivne emocije.

Šudha i ašudha

Postoje ova dva načina: prvi je ono što činite kako biste usrećili sve oko sebe, drugi je ono što činite kako biste usrećili samo sebe. Postoji razlika. Kada donosite sreću svojoj okolini, to je *šudha bava*, čista emocija, dok je *ašudha bava* ili nečisti sentiment je kada unosite razdor u okolinu.

U svom srcu imate nesebične i sebične, samo-orientisane emocije, šudha i ašudha emocije. Nesebične emocije su šudha, čiste i omogućavaju vam mirnu koegzistenciju. Sebične, samo-orientisane, nečiste emocije su naporne, jer morate naporno raditi kako biste udovoljili sebi.

A možete ići do bilo kog stepena da biste udovoljili sebi, čak i do iskorišćavanja drugoga.

Srce je skladište izraza života koji mogu ići u oba pravca, ka sbičnosti i ka nesebičnosti. Um je okrenut samo u jednom pravcu, ka svetu čula i čulnih objekata. Um ne ide u više pravaca. Um će krenuti za čulnim svetom čak i iz najdubljih nivoa meditacije sve dok ne postignete samadhi.



Um ima glavni odnos sa svetom čula, a glavna funkcija srca je da je skladište vrlina i štetnih emocija, što vas može ili uzvisiti ili spustiti na zemlju. Srce je skladište vrlina i poročnih emocija.



Pseudo karma jogini

Svami Šivanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, april 2009.*)

Ukoliko neko stavi na sebe odeću geru boje i obrije glavu, to ne znači da ta osoba ima bilo kakve osobine ili odlike svetih ljudi, koje on tvrdi da sledi. Takva osoba ne mora da ima ni traga samopožrtvovanosti i nesebičnosti. On će možda da uradi neko malo dobročinstvo i da nahrani neku sirotinju, ali sve to u ime svog ugleda i slave. Može čak, u ime dopisnika, pisati novinama o svom dobrotvornom radu. Posle će grupničavo prelistavati novine da proveri da li je njegovo ime objavljeno ili ne. I sve dok ne vidi svoje ime u novinama, neće imati mira. Takva osoba se naziva pseudo karma jogi. Danas svet obiluje takvim karma joginima.

Bogata osoba daje donaciju univerzitetu od nekoliko hiljada funti, iz svog fonda od nekoliko stotina hiljada funti. On donira za izgradnju hrama i stavlja svoje ime krupnim slovima napisano na mermernoj ploči ispred hrama. To nije karma joga. To je pompeзна reklama u ime sticanja svog ugleda i slave. S druge strane, običan radnik koji zarađuje svega nekoliko evra u znoju svoga rada, ponudiće svoj novac u dobrotvorne svrhe kojim će se nahrani nekoliko izgladnelih ili bolesnih ljudi, a on sam će tog dana možda gladovati. To je istinska samopožrtvovanost. To je prava karma joga.

Mnogi aspiranti više vole da rade neki prijatan posao, nešto malo da napišu, da prikupe malo cveća za puđu, malo da sređuju knjige u biblioteci, ili da prekucavaju tekst, ili da nadgledaju ili organizuju neke poslove, itd. Ali nikako im se ne sviđaju poslovi kao što su donošenje vode i cepanje drva, čišćenje prljavog posuđa, pranje odeće, metenje podova, kuvanje, čišćenje noša i negovanje bolesnih. Oni to smatraju degradirajućim poslovima slugu. Nisu čak ni pokušali da razumeju istinski duh karma joge i Vedante. Takvim ljudima je neophodna rigorozna disciplina i obuka.

Ja bih stavio ove kvazi aspirante da celu jednu godinu prenose noćne posude bolesnika, zatim još jednu godinu da Peru sudove, a potom treću godinu da čiste sobe i Peru odeću bolesnih. Tek tada bi postali pravi, iskreni aspiranti. I tek tada bi bili spremni da počnu sa meditacijom.

U stara vremena Madurom, u južnoj Indiji, su vladali kraljevi dinastije Pandija. Jedan od kraljeva je potrošio tokom jedne godine dve stotine hiljada rupija u ime odavanja počasti i obožavanja božanstva Soma Sundarešvara. Taj kralj je imao veliki ego. Mislio je: „Ja sam veliki posvećenik boga Šive. Dao sam mnogo novca na štovanje Gospoda. Nahrario sam na hiljade brahma, lutajućih svetaca (sadhua) i siromašnih. Dao sam

Bihar Joga Klub

i bogate poklone brahminima sveštenicima. Nema kralja koji je tako pobožan kao ja.”

Bog Šiva mu se javio u snu tokom noći i rekao: „O kralju! Nemoj biti tako ponosan na svoju pobožnost, posvećenost i na svoja dobročinstva. Nisam zadovoljan tobom nikako. Gde god postoji ponos, ne postoji niti iskrena posvećenost, niti svetost. Idi i nađi mog poniznost posvećenika, nađi drvoseču koji živi u maloj kolibi na obali reke Vaighai, i koji mi svakog ponedeljka daje poklon u vidu male porcije *kira* (slatko jelo kao sutlijаш, prim. prev.) napravljen od lomljenog pirinča i malo tamnog šećera. Nauči od njega šta je prava, iskrena posvećenost.”

Kralj se veoma uz nemirio. Odmah sledeće jutro je otišao da nađe drvoseču. Upitao ga je: „Na koji način iskazuješ poštovanje bogu Šivi?” Čovek mu ponizno odgovori: „O kralju, zarađujem dva anasa (kovani novčić u staro vreme, nešto kao dinar, prim. prev.) dnevno, od čega jedan potrošim na hranu. Od toga devet piya (najmanja jedinica novca u staroj Indiji, prim. prev.) dajem u dobrotvorne svrhe, a tri ostavim za svoje

potrebe. Svakog ponedeljka spremam malu porciju kira, obrok od lomljenog pirinča i tamnog šećera, koji kao ponudu dajem bogu Šivi. Kada god cepam drva, ponavljam u sebi: „Šiva, Šiva, Šiva.” Uvek ga imam na umu. To je moja posvećenost bogu Šivi. To je sve što znam.”

Kralj je bio veoma zadovoljan poniznošću, jednostavnosću, milom prirodom, posvećenošću i čistotom drvoseče. Sagradio mu je malu kuću i obezbedio da ima hrane do kraja života. Naučio je mnogo praktičnih lekcija iz života drvoseče, a zauzvrat postao je iskren i ponizan posvećenik boga Šive. Uništio je svoj ponos, taštinu i egoizam.

Ukoliko krenete putem karma joge, budite iskreni u srcu. Nemojte trčati za senkama sticanja imena i slave. Steći ime i slavu je iluzorno. To je samo vibracija u vazduhu. Ovaj svet nije stvaran. Ne marite za sitne, potrošne stvari. Marite samo za večnu stvarnost. Neprestano i nesebično služite, ali tiho, sa osećajem i mislima o Bogu, i doživite njegovo unutarnje prisustvo. Postanite istinski karma jogi. ☸

RIKHJAPIT - DONACIJA KRAVE



Praktični saveti o služenju

Svami Šivanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2009.)

- Nemojte propustiti niti jednu priliku da pomognete drugima i uslužite ih. Prilika koju ste jednom zanemarili možda vam se neće više pružiti. Moja metoda je da uvek tražim neku priliku da služim. Čekajte prilike i iskoristite ih. Budite uvek spremni da služite. Budite puni inicijative. Nikada nemojte da propustite ni jednu priliku. Sami stvorite mogućnosti. Stvorite polje za dobro služenje, napravite sebi posao. Spontano satvično milosrđe je veće od bilo koje prakse joge ili jagje (vedski ritual vatre, prim. prev.).

- Aktivno se starajte o dobroti i udobnosti drugih. Nemojte odugovlačiti. Delujte odmah, ne sutra ili prekosutra. Osoba kasnije može da se predomisli i da ode. Možda više nećete imati priliku da joj pomognete. Ovo je jedno od najvažnijih pravila u nesebičnom služenju. Mogućnosti dolaze i odlaze. Karma jogin bi trebalo da bude uvek budan i da koristi svaku priliku za sevu. Kada se zadatak odloži za sledeći dan, onda se druge obaveze nagomilaju oko njega i prilika za služenje je izgubljena.



- Služite veselo, rado i voljno. Služite sa čistom ljubavlju, ljubaznošću i sa poštovanjem. Nemojte nikada dok služite da gundate ili mumlate. Nikada nemojte pokazivati obešeno ili sumorno lice. Onaj koga služite odbiće da prihvati takvu pomoć i vi ćete izgubiti priliku. Na najbolji mogući način iskoristite svaki minut u služenju drugima. Ne očekujte ništa zauzvrat kada služite osobu ili kada nešto darujete. Budite zahvalni što se ukazala dobra prilika za služenje.

- Ako vas guru ili prijatelj zamoli da mu operete peškir, bez njegovog znanja operite i njegovu odeću. Ako vam prolaznik traži čašu vode, recite mu ljubazno, slatkim rečima: „Sedi brate. Izvoli, uzmi vodu. Izvoli, uzmi šolju mleka. Posedi malo ovde i odmori se. Izmasiraču ti stopala i rashladiću te. Umoran si.“ Ovo je pravo služenje. Ovo je prava joga. Ako godinu dana ili dve budete služili druge sa ovakvim mentalnim stavom, sasvim ćete se promeniti, postaćete jedno novo biće, pravi Bog na ovoj zemlji.

- Možete nesebično da služite u području vaših sposobnosti i zanimanja. Advokat može da se

zalaže za siromašne ljude bez uzimanja naknade. Lekar može besplatno da leči siromašne. Nastavnik ili profesor može besplatno da školuje siromašnu decu. Možete da obezbedite knjige nekom za školovanje. Dajte desetinu svog prihoda u dobrotvorne svrhe. Sa jednim uzvišenim osećanjem služite roditelje, starije, učitelje i goste.

- Služite sat vremena dnevno u bilo kojoj socijalnoj ustanovi bez naknade. Sakupite staru odeću i podelite onima kojima je potrebna. Delite hranu siromašnima dok šetate ulicom. Čitajte slepima, posetite ljudе u odmaklim godinama, razveselite ih pričama i dobrim vestima.
- Naučite da pružate prvu pomoć, tako da uvek možete da pomognete u vanrednim i hitnim okolnostima. Nabavite lekove da biste mogli da ih date čim nekom budu potrebni. Ako možete jednom dnevno, ili jednom nedeljno, posetite neku bolnicu i posvetite se u potpunosti pomaganju u odeljenjima na kojima se lečenje nudi besplatno. Podelite voće pacijentima. Sedite pored bolesnika i recite mu nekoliko ohrabrujućih reči. Nasmešite se. Recitujte mu stihove ili mu čitajte inspirativne odlomke iz duhovnih knjiga. Recite mu da će ga posetiti i sutra, i onda ga zaista posetite.
- Jednom nedeljno, ili jednom u dve nedelje, okupite u nekom zajedničkom prostoru svoje prijatelje i članove zajednice za satsang i kirtan. Razvijte srce puno razumevanja. Pomozite drugima na duhovnom putu. Uzdignite ih. Bacite svetlo na njihov put. Ne očekujte da budu savršeni, već budite dobri prema njima. Oni rade najbolje što mogu, kao što i vi radite najbolje što

možete. Vi ćete napredovati time što im pomažete.

- Od svih stvari, najjeftinije je biti ljubazan. Ljubazan pogled, ljubazna reč, ljubazno delo i prijateljski osmeh ne koštaju ništa, ali donose drugima sreću koju novac ne može da kupi. Vrednost toga je neprocenjiva. Odmah počnite da činite dobra dela, kao služenje svojih sputnika. Ljubaznost je kao lekoviti melem. Umiruje patnju. Baš kao što male kapljice vode čine moćni okean, mali gestovi ljubaznosti čine okean dobre volje.
- Ako vam dođu gosti u kuću, eto prilike za sevu. Lepo ih dočekajte i postarajte se da ih ugostite kako dolikuje, bez obzira ako su došli u nezgodnom trenutku. Seva treba da se radi velikodušno i skromno. Treba da se radi sa osećajem. Hrana koju nudite gostu možda bude oskudna, ali ako je ponudite s ljubavlju, ona tada dobija veliku snagu, hranljivost i ukus. Bilo da je to rođak, prijatelj ili projak, dajte hranu s ljubavlju i osećajem, bez obzira kakva je hrana u pitanju.
- Činiti dobra dela, znači imati dobro srce, jer dela su izraz čovekovih misli. Jednom su posetilac i njegova porodica došli u ašram bez prethodne najave o dolasku. Nakon što sam ih pitao kako su, tražio sam jednom učeniku da im posluži ručak. Pošto je vreme ručka prošlo i nije bilo više preostale hrane, učenik je oklevao. Rekao sam mu: "Nije važno. Povedi ih i nekako se snađi. Daj im malo jogurta, *papada* (indijska hrskava lepinja, prim. prev.) i voća. Čak i ako nemaš da im daš hranu, makar budi prijatan u razgovoru sa njima." Ako niste prijatni u srcu, kako ćete onda biti dobri u svojim postupcima? Spoljno

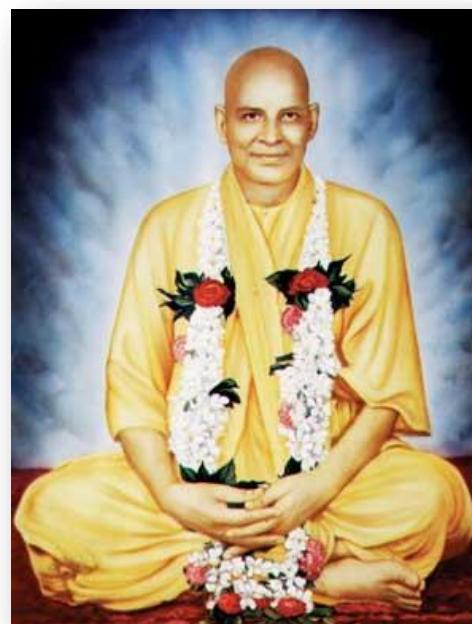
ponašanje nije bitno, jer će vaša dela uvek biti u skladu sa onim što je u vašem srcu. Zato budite dobri da biste činili dobro.

- Ne postoji superiorno ili inferiorno služenje. Među karma joginima nema superiornosti ni inferiornosti. I najmanji šraf ili opruga su od suštinskog značaja za nesmetani rad nekog postrojenja, isto koliko i moćni točak. Slično tome, u organizovanom radu, osoba koja radi čak i najmanji posao, ili se bavi beznačajnim detaljima, doprinosi uspehu tog posla isto koliko i glavni organizator, jer savršeni uspeh ne može da se postigne kada postoji neki nedostatak čak i u malim detaljima.
- Onaj koji nekom pružajući nož daje ručku oštrog noža dok sam drži nož za oštricu, taj radi istinsko služenje. Uglavnom pod kamuflažom

služenja drugima, ljudi pokušavaju da zadovolje samo sebe. Ovo je velika greška. Pravi sevak

preuzima na svoja pleća najodgovorniji, najteži, najnaporniji i najnezanimljiviji zadatak i ubija svoje malo sopstvo samo da bi zadovoljio druge. On svojevoljno prolazi kroz bol i patnju da bi služio i zadovoljio druge.

- Treba da razvijete do krajnjeg stepena sposobnost diskriminacije, razlučivanja, živahnosti, budnosti, svojstvo *dakše* (mudrosti, prim. prev.), oštре svesnosti, koja će vam pomoći da delate na ispravan način kada ste u dilemi. Jedino tako ćete tačno znati šta je potrebno učiniti u kritičnom momentu ili pravom trenutku, a ne nakon sat vremena. Nećete kasnije zažaliti ni na koji način. ☸



Kako da kontrolišem um?

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 2016.)

Ko koga kontroliše? Vi kažete: „Želim da kontrolišem svoj um”. Da li ste vi nešto drugo od vašeg uma? Ko pokušava da kontroliše um? Ili jedan aspekt uma kaže: „Želim da kontrolišem drugi aspekt moje dinamične prirode”. Ukoliko kažete: „Želim da kontrolišem um”, to je netačno i pogrešno. Um ne može kontrolisati samog sebe. Cela ideja kontrole je pogrešna.

Posmatranje naspram kontrole

Joga ne govori o kontroli već o tome kako da postanemo posmatrač, drašta (drastha). Postoji velika razlika između kontrole i drašte. Reč „kontrola” se ne upotrebljava u jogi. U Patandžalijevim „Joga sutram“ koristi se reč – posmatranje.

Tada drashtu svarupa avasthanam.

Tada nastaje onaj koji vidi i koji prebiva u spostvenoj prirodi.

Kada ste posmatrač jednostavno ste svedok svake igre koja se odvija oko vas. Kada ugledate decu da se igraju vi sedite na svojoj stolici i posmatrate njihovu igru. Ne kontrolišete ih. Jednostavno ih posmatrate. Da biste ih kontrolisali morali biste da prestanete da ih samo posmatrate i da se uključite u njihovu igru.

Postoji ili učešće ili posmatranje. Učestvovanjem pokušavate da kontrolišete, ali to se ne događa. Posmatranjem možete odvojiti sebe od uticaja

okoline i to je izvesno moguće. Tada nema kontrole već samo posmatranje i primena mudrosti posmatranja.

Kako um može kontrolisati sebe? To je kao da kažemo: „Ja ču kontrolisati um”. Kada vi kontrolišete sebe? Dok šetate? Dok jedete? Dok pijete? Da li kontrolišete sebe dok razgovarate sa ljudima? Kada možete kontrolisati sebe?

Ekstremno i normalno ponašanje

Kontrola je netačna ideja koja postaje stvarnost onda kada se ekstremno ponašate. Ukoliko ste ljuti neko će vam reći: „Kontroliši se”, što znači kontroliši ekstremno ponašanje ljutnje. Ukoliko ste nervozni neko će vam reći: „Kontroliši se”. Prema tome, kontrola je za ekstremno ponašanje.

Kontrola je za ekstremno ponašanje, dok je posmatranje i podešavanje za normalno ponašanje. Ne možete kontrolisati um pri normalnom ponašanju, ni posmatrati ga pri ekstremnom ponašanju. Uloge se moraju promeniti.

Prema tome, radite vašu jednostavnu jogu posmatranja, koncentracije i meditacije: to je dovoljno. Pobeđuje onaj ko je spor i postojan.

Unutrašnje i spoljašnje uzdržavanje

Svami Nirandanananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, avgust 2016.*)

Morate praktično da primenjujete različite aspekte joge u svom životu kako biste imali maksimalnu korist od bavljenja njome. Jame i nijame pomažu u ovom procesu. Prve dve jame su *manahprasad* – sreća i *kṣama* – oprost. Prve dve nijame joge su *ḍapa*, usvajanje sposobnosti odvajanja od okrenutosti ka spoljašnjem te gledanje unutra, i *namaskara*, biti skroman u ponašanju, delanju i mišljenju.

Danti

U ovom nizu treća jama je **danti**, a treća nijama **indrija nigraha**. Danti znači unutrašnje suzdržavanje, držanje uma pod kontrolom. Kad jašete, morate da držite uzde da bi konj sledio vaše instrukcije i vođstvo. To je danti. Ukoliko pustite uzde i dozvolite mu da trči unaokolo bez vaše kontrole, to nije danti. Morate zamisliti da ste jahač konja kako biste shvatili značenje dantija: ruke uvek moraju biti na uzdama.

Šta je test za danti, mentalno suzdržavanje? Živite u ašramu tri meseca i tri meseca jedete *kičari*, jednostavnu hranu. Onda jedan dan jedete *kir*, *puri*, *halvu*, *špagete*, *picu*, sve zajedno. Možete li gledati u tu hranu bez očiju punih pohlepe i požude? Možete li uživati u njoj i jesti je bez očiju i uma ispunjenih pohlepom i požudom? Čim kažete: „Ah, pica! Špageti!“,

dantija tu nema, vaša požuda vršti i nema suzdržanosti u umu. To je test.

Kada se dogodi nešto novo, da li ste u stanju da zadržite ravnotežu? Kada se događaju stare stvari, da li ste sposobni da zadržite svoju ravnotežu? Morate biti svedok svojih žudnji, kao i svedok svog ličnog suzdržavanja, upravo tako što ste svesni svojih požuda i svog suzdržavanja. Stoga, danti je unutrašnje suzdržavanje.

Indrija nigraha

Indrija nigraha je spoljašnje suzdržavanje. Spoljašnje suzdržavanje može da se definiše na mnogo načina, a krajnji ishod je ravnoteža. Neko dođe i maltretira vas. Da li možete bez mrštenja, izražavanja besa i uzrujavanja samo da se nasmejete, opustite i da se povučete? Da li u tom trenutku možete da kontrolišete svoja čula? Možete li zaustaviti njihovu reakciju i samo održati balans? Kada zaustavite reakciju i zadržite neutralnu poziciju, to je indrija nigraha.

U određenim porodicama deci se kaže: „Ne, neću ti to kupiti, treba da naučiš da živiš bez toga. Podučavam te sanjam.“ Dakle, sanjam, kontrola i suzdržavanje su kvaliteti koje morate da razvijate. Ne možete tome nekoga podučiti. Sanjam nije nešto što možete naučiti ili čemu vas neko može podučiti. To je nešto što morate negovati kod sebe time što ste smotreni. ☸

Nedeljni satsang

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2016.)

Postoji li razlika između dužnosti i odgovornosti?

Definitivno postoji jasna razlika između dužnosti i odgovornosti.

Dužnost je prema poslu, profesiji, određenoj oblasti ili službi. Odgovornost je ono u šta verujete. Ukoliko verujete da ste sanijasin, da li je onda dužnost ili odgovornost da živate na taj način? Sami odlučite. Ukoliko verujete da ste grihastha (*porodičan čovek*, prim. prev.), živite li svoju dužnost ili živite svoju odgovornost?

Odgovornost je uvek u vezi sa životnim stilom, a dužnost je povezana sa profesijom. Ukoliko kažete: „Ispunio sam svoju dužnost.“, to znači da ste ispunili profesionalnu dužnost, ali to ne znači da ste ispunili i odgovornost uz svoju dužnost. Odgovornost se nastavlja dvadeset četiri sata, 365 dana. Dužnost se dešava tokom sati u kancelariji, pet dana nedeljno, šest dana nedeljno, zavisno od posla.

Evo na primer, mouna. Mnogo puta kažete: „Nije moja dužnost da kažem drugima da redovno rade mounu“. Možda nije vaša dužnost, ali je ipak

postala odgovornost, jer ste sanijasin i vi ste deo jedne vizije i misije. Otuda, možda nije važa dužnost, ali definitivno jeste vaša odgovornost.

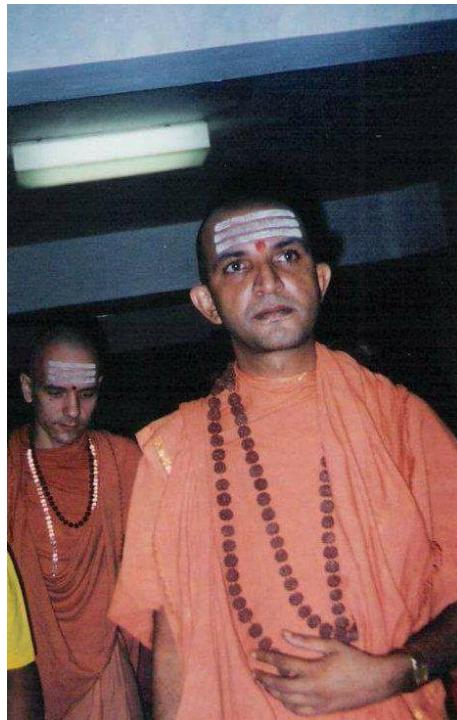
Kako bi trebalo razumeti značenje moći i zašto je tako lako zloupotrebiti je, pogrešno je razumeti i izraziti je na pogrešan način?

Moć je uvek izraz ega. Bez ega ne možeš izraziti, upotrebiti ili pokazati svoju moć.

Sećam se jedne rečenice

Paramahamsađija kada je rekao da moćni ljudi nikada ne treba da upotrebe svoju moć. Moćni ljudi bi trebalo da su uvek, u svakoj situaciji skromni. To je bila njegova lekcija meni.

Kada sam bio predsednik donosio sam neke brzoplete



odluke, a on bi mi govorio: „Ne, ne koristi svoju moć. Ukoliko imaš moć, nikada je ne upotrebi“. Mnogo puta sam pomislio: „Zašto mi ovo govori? Predsednik sam, moram preuzeti određene korake“. Danas shvatam vrednost onoga što mi je

govorio. Onog trenutka kada se poistovetite sa moći, poistovetite se sa arogancijom i egom i udaljite od osećaja odgovornosti, jasnoće i dužnosti.

Moć traže samo oni koji tragaju za društvenim priznanjem u smislu „ja sam sav moćan“. Inače, sve se može tiho učiniti, bez izražavanja autoriteta, prava i moći. Kad je nekome data dužnost, pa se oseća: „E sada to mogu. Sada mi je dat autoritet. Sada imam pravo i moć“, to je zapravo izraz ega. Isto se to može učiniti i na jednostavan, nevin i skroman način.

Sa moći dolazi rigidnost. Na poziciji moći donose se pogrešne odluke, jer ne želite da vas druge osobe prevaziđu. Neko da neki predlog, a vi osetite da bi i vi trebalo da budete taj koji je dao predlog i kažete isto to. Pokušavanje da se bude u prednosti projekcija je ega i moći. Naređivanje ljudima je izraz ega.



To nije moć, već odraz ega.

Moć hrani ego, a ego zatim koristi moć da bi se istakao. Nekada budu izdati određeni nalozi, a neko upita: „Ko je izdao taj nalog?“ Odjednom

osoba bude u fokusu a ne ideja. Nastane sukob



identiteta, pozicija i moći. Ko je rekao, kad i kako potpuno je nevažno. Izdat je nalog, izvrši ga.

Nije kletva

Kaže se da je zbog kletve Hanuman zaboravio šta sve može da učini. Ipak, da li je to bila kletva ili uvid? To je bio uvid da ne koristi previše moći i da je koristi samo onda kada je potrebno. To je uvid koji je morao da bude dat Hanumanu. Da je u priči bilo napisano da je Hanumanu kazano da ne koristi moći, ljudi bi se pitali zašto. Stoga je napisano da je Hanuman proklet te da je zaboravio svoje moći, posle čega нико ne može da postavlja pitanja.

Ne upotrebljavajte svoju moć. Samo budite ponizni, izvršavajte svoju dužnost, živite život s jednostavnosću, nevinošću, marljivošću. Dobro jedite, dobro spavajte, budite srećni, uživajte i živite.

To je pouka data Hanumanu. Od tog trenutka on je prestao koristiti svoje moći. Kazano mu je: „Ukoliko koristiš svoje moći, privući ćeš demone

koji će pokušati da se suprotstave tvojoj moći svojim negativnim moćima. Da li to želiš da činiš? Da li želiš da se sukobljavaš?" Hanuman je odgovorio: „Ne, želim živeti za svog Ramu.“ Dakle, ako želite živeti za svog Ramu, nemojte koristiti svoju moć. Samo budite ponizni. Zaboravite da ste ikada uopšte imali moć, a kada dođe vreme, iskoristite je.

Ovo nije mitološka priča, ovo je priča o svačijem životu - za one koji imaju mudrost da razumeju, one koji imaju uši da čuju i one koji imaju oči da vide. Oni koji nemaju neku od ove tri stvari, uhvaćeni su u vrtlog moći, koji ih povlači nadole i koji će ih na kraju uništiti.

Dok čitam neki tekst ili pevam mantre, hiljade misli mi se pojavljuju u umu, ipak nastavljam da čitam. Ko je onda onaj koji čita?

Um funkcioniše višedimenzionalno. I sada čak hiljade čulnih draži, informacija, impulsa dolaze u vaš um. Sve biva filtrirano. Od milijardi impulsa koje vaš mozak prima kao čulne draži u određenom trenutku samo je nekoliko relevantno za vas. Preostala milijarda negde mora biti pohranjena. Informacije negde moraju otići, utisci moraju negde biti utisnuti.

Um je zapravo višestruko, višeslojno iskustvo. Dok čitate, um vam je negde drugde, a ipak i dalje nastavljate da čitate. Um je negde, ali vi čitate knjigu, okrećete stranice i, možda deset stranica kasnije, pitate se: „Šta sam pročitao?“ I onda se vratite nazad.

Pitanje je kako to da ste pročitali tih deset stranica, a da ne znate šta je njihov sadržaj. U trenutku svesnosti fokus svesnosti je na nesvesnom nivou skrenuo od čitanja ka nekoj misli. Na svesnom nivou nastavlja se vaš napor da okrećete stranice. Vaše oči i dalje skeniraju redove, ali nema veze između očiju i intelekta. Intelekt se fokusira na nešto drugo.

Ovo je poznato kao vreme trajanje pažnje. Za sve postoji savršeno vreme trajanja. Ako je nešto kraće od vremena trajanja, ako je nešto duže, teško je skoncentrisati se i upiti to.

Kada trenirate pse, ne možete to učiniti za jedan ili dva sata povlačenjem i otpuštanjem povoca, već pet ili deset minuta, onoliko koliko je njihovo vreme trajanja pažnje. Onda kada se vreme trajanja pažnje završi, bolje je igrati se sa njima nego ih bilo čemu podučavati. Ako nemaju pažnju, a vi nastavljate sa treningom, neće vas slušati, dakle igrajte se sa njima i prekinite trening. Kad vidite da opet reaguju, vratite se davanju naredbi.

U spoljašnjem svetu radimo tako, ali u unutrašnjem ne. Unutar sebe mi prisiljavamo sebe, mi prisiljavamo psa našeg uma da sedi, sedi i sedi. Posle pet minuta pas kaže: „Dobro, sada želim da se pomerim.“ A vi opet kažete: „Sedi, meditiraj“. Tokom cele meditacije, borite se sa svojim mentalnim psom govoreći mu: „Sedi, sedi, sedi“. 

19. jun, Ganga Daršan, Munger

Moja iskustva u jogi

Sanjasi Devamitra, Beograd

Puno puta u svom životu slušala sam i čitala o prekretnicama. One predstavljaju trenutak u kom se promeni pravac našeg kretanja, a život se razgraniči na pre i posle tog trenutka. Međutim, do pravog razumevanja te reči došla sam tek kada sam otkrila Satyananda jogu. Taj trenutak je bio moja prekretnica.

Sa jogom se pravac mog kretanja zaista promenio. U jednom trenutku na svakom mom planu sve je teklo nizbrdo, a u sledećem trenutku taj tok je promenio pravac. Pronašla sam učenje, filozofiju, psihologiju i riznicu odgovora na mnogobrojna pitanja i korak po korak, sve je počelo da se menja.

Kada razmišljam o prvim susretima sa Satyananda jogom, prvo pomislim na Pavanmuktasanu I i na časove kod Svami Mudrarupe Sarasvatija. Za mene, ta iskustva su bila magična. Radili smo jednostavne fizičke pokrete, međutim, instrukcije su me, iz briga i nemira, vodile u nešto magično, a to je zapravo bio sadašnji trenutak. Kroz vrlo jednostavne prakse, ja sam otkrivala prostor u sebi u kom mogu da budem mirna i prisutna. Brzo sam počela da radim te asane i kod kuće. Svakog dana savijala sam i rotirala zglobove i bila sam zapanjena što uopšte imam volju da budem redovna. Doživljavala sam nešto novo,

što se razlikovalo od svih mojih ranijih pokušaja da uradim nešto za sebe. Joga je odmah delovala na sve nivoe mog bića, a motivacija da istražujem dalje i dublje je rasla iz dana u dan. Serija ovih praksi za zglobove mi je takođe pomogla da se povežem sa svojim telom, da poboljšam koordinaciju, a kasnije i da probudim svesnost o svom energetskom telu.

Vrlo brzo počela sam da radim i druge jogičke prakse, a pored pranajama i Pavamuktasane I, Antarmouna i SWAN bile su najznačajnije tehnike u mojim narednim koracima na putu ka sebi. Uz tehniku SWAN, otkrivajući svoje istinske potrebe i kvalitete, ponovo sam izgradila samopouzdanje, a kroz Antarmouna meditaciju naučila sam puno o sebi i svom umu. Otkrila sam svoje lične strahove, blokade i okove, i naučila sam šta sa njima da radim. Počela sam da otkrivam izvor iskonske radosti.

Sve ovo samo je delić mog joga iskustva, zapravo samo početak. Vremenom počela sam da razvijam sposobnost da budem kolovođa svog života, da idem kroz njega neustrašivo i mirno, vođena pravim vrednostima i jogičkim učenjem. A jogičko učenje je zapravo učenje o životu. Ne postoji reč kojom bih umela da iskažem zahvalnost što sam ga otkrila.

Hari Om Tat Sat 

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 tanre 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 sfarama života.

Bihar Joga Klub

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

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

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

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
