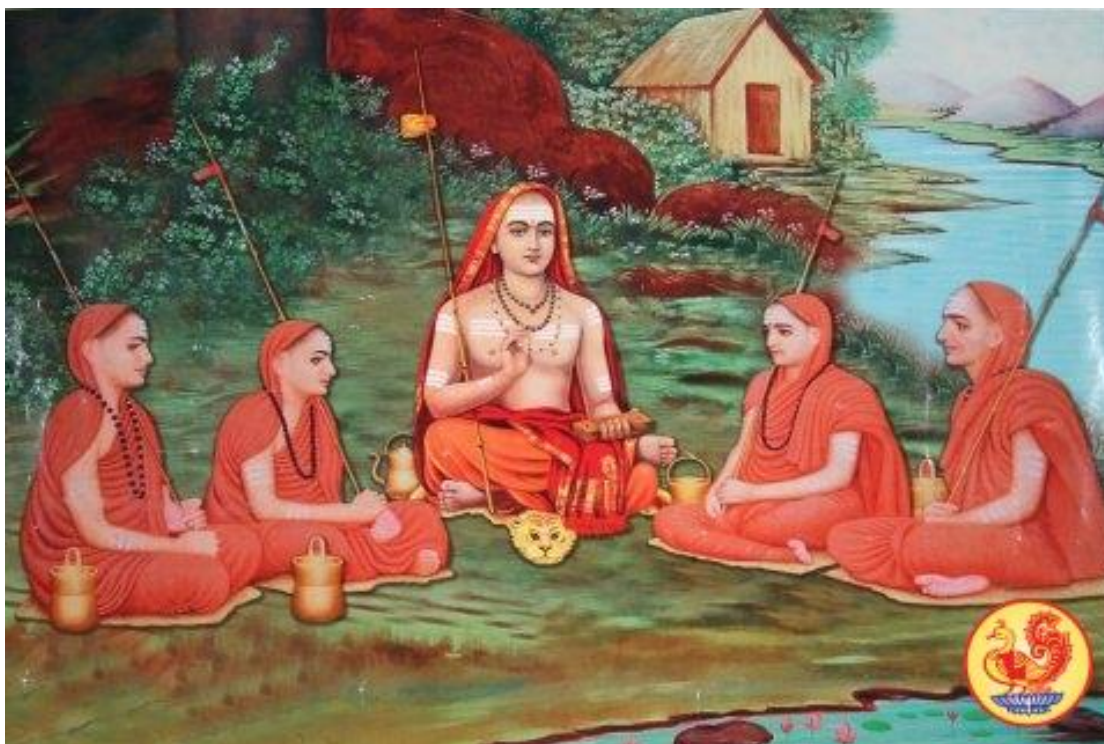


# Joga bilten

Broj 30, maj 2019.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://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](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Kako da stavim um pod kontrolu.....	3
Poziv na joga seminar u maju .....	5
Simbol srca .....	7
Ti, skromni čoveče .....	9
Zaronite duboko .....	10
Introspekcija .....	11
Kao voda i ulje .....	15
Satsang: opuštenost, svesnost, koncentracija.....	16
Moja iskustva u jogi – Kako sam pronašla Gurua .....	18

# Kako da stavim um pod kontrolu

**Svami Nirandanananda Sarasvati**

*(Yoga Magazine, maj 2016.)*

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

**K**o koga kontrolišete? Vi kažete: „Želim da stavim pod kontrolu svoj um“. Da li se vi razlikujete od vašeg uma? Ko pokušava da kontrolišete um? Ili to 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 u poređenju sa kontrolom*

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

*Tada draštu svarupa avasthanam.*

*Tada nastaje onaj koji vidi i koji prebiva u sprostvenoj prirodi.*

Kada ste posmatrač, jednostavno ste svedok svake igre koja se odvija oko vas. Kada ugledate decu da se igraju, vi ostajete na svojoj stolici i posmatrate njihovu igru. Ne kontrolišete ih. Jednostavno ih posmatrate. Da biste ih

kontrolisali morali biste prestati sa posmatranjem i uključiti se u njihovu igru.

Postoji ili jedno ili drugo: učešće ili posmatranje. Učestvovanjem pokušavate da uspostavite kontrolu, mada se to ne događa. Posmatranjem možete da odvojite 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 ću kontrolisati um“. Kada vi kontrolišete sebe? Dok šetate? Dok jedete? Dok pijete? Da li kontrolišete sebe dok razgovarate sa ljudima? Kada možete da se kontrolišete?

### *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 se radi kod ekstremnog ponašanja, dok se posmatranje i podešavanje koristi prilikom normalnog ponašanja. Ne možete kontrolisati um pri normalnom ponašanju, ni posmatrati ga pri ekstremnom ponašanju. Uloge se moraju promeniti.

Prema tome, radite jednostavnu jogu posmatranja, koncentracije i meditacije: to je dovoljno. Pobeđuje onaj ko kroči lagano i postojano. ॐ

29. novembar 2015. Ganga Daršan, Mungir

## *Kako da dođemo do mira u srcu?*

### *Svami Satjananda*

*„Srce je uvek spokojno. Um je taj kome je mir potreban. Srce nema nikakvih problema. Svačije srce je puno ljubavi i milosrđa. Svačije srce je čisto, neiskvareno, neokaljano, neogrešeno. Ono što vama treba je mir u umu, a ne mir u srcu. Um je večito nemiran, samo leti tamo amo, kao neki majmun. Vi me pitate kako da uspokojite srce, a ja ne znam šta da odgovorim, zato što ja nikada nisam našao da srcu nešto fali. Čak i kriminalac i razvratnik imaju dobro srce. Čak i ubica ima ljubavi u svom srcu prema svojoj ženi i deci. Ljubav je prirodna i prorođena svakom srcu.“*

## SEMINAR 25-26. maj

### „Kako produbiti svoju joga praksu“

**Svami Savikalpananda Sarasvati**

Kada se joga radi povremeno i vežba nasumičnim izborom praksi, ona nam donosi primetnu korist. Ipak, sa te tačke, mi ni ne slutimo koliko još možemo da napredujemo na putu samootkrića i postizanja razumevanja i zadovoljstva.

Svako od nas želi dobro zdravlje, mir, zadovoljstvo i sreću. Kako bismo došli do životne stabilnosti, potrebna je nadogradnja naše jogičke prakse.

Joga je drevni sistem samorazvitka i nije slučajno da postoje različite škole u kojima su osvedočeni majstori ustanovili metode i sisteme za rad. Kaže se da je najsigurnije slediti davno propisane korake koje je vreme proverilo.

Ovaj joga vikend biće ispunjen vežbama, teoretskim razjašnjenjima i praktičnim primerima kako joga može upotpuniti naš život. Naučićemo kako da uz malu izmenu svakodnevne organizacije i dobro planiranje redovnije i sistematičnije radimo jogu.

Na seminaru ćemo od Svami Savikalpanande Sarasvati, iskusne jogine koja već 30 godina živi u Satjananda Ašramu u Grčkoj, dobiti dragocene savete, instrukcije i odgovore na sledeća pitanja:

Koji je pravi cilj i značaj pranajama?

Kojim tehnikama možemo da upoznamo suptilnije slojeve našeg bića?

Kako da postanemo redovniji u svom vežbanju?

Kako da jogu sa prostirke prenesemo u svakodnevni život?

Koje komponente joge možemo da upotrebimo i van joga časa čime ćemo usrećiti više i sebe i druge?

**Svami Savikalpananda Sarasvati** završila je Srednju medicinsku školu i Muzičku školu „Dr. Vojislav Vučković“ u Beogradu. Jogu vežba od 1987. godine, a svoj trening je dovršila 1989. godine pod vođstvom Svami Šivamurti Sarasvati u Satjananda Ašramu u Grčkoj. Specijalizovala je Nada jogu i pevanje mantri, a vodi programe i iz brojnih drugih oblasti joge: asane, pranajame, meditacije itd. Predavač je na Evropskoj Satjananda Joga Akademiji.

**Mesto:** Dom učenika srednje železničke škole u Beogradu, Zdravka Čelara 14

**Prijave:** Za učešće je neophodna prijava putem linka: <https://forms.gle/PFDvPKkeBDkGcFuA6>

**Dodatne informacije:** [yogaseminari@gmail.com](mailto:yogaseminari@gmail.com)

Uplate: 063 217 711

## **POZIVATE SE NA JAVNO PREDAVANJE**

### **„Kako produbiti svoju joga praksu“**

Svami Savikalpananda Sarasvati

**24. maj 2019. u 19 časova**

Centar za kulturnu dekontaminaciju, Beograd, Birčaninova 21

**Svami Nirandanananda:**

**„U samom početku jogu vežbate da biste se osećali bolje, a kasnije da biste bili bolji.“**



# Simbol srca

**Svami Nirāṇānānanda Sarasvatī**

(Yoga Magazine, juli 2016.)

**E**mocija je energija u pokretu. (Na engleskom to stoji u samoj reči *emotion*. *E* je skraćénica za energiju, a *motion* znači pokret, prim. prev.) To je nivo gde iskustva proživljavamo odvojeno od logike i intelekta. U izpoljavanju emocija ne postoji logična osnova. Emocija je samo eksplozija osećanja, bhava (osećanje na sanskritu, prim. prev).

U 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* (intelekt, prim. prev), glava. Srce je *bhavana*, emocija. Oni su odvojeni. Postoji distanca između njih. Oni nisu povezani. Treći kvalitet je delanje, ruke.

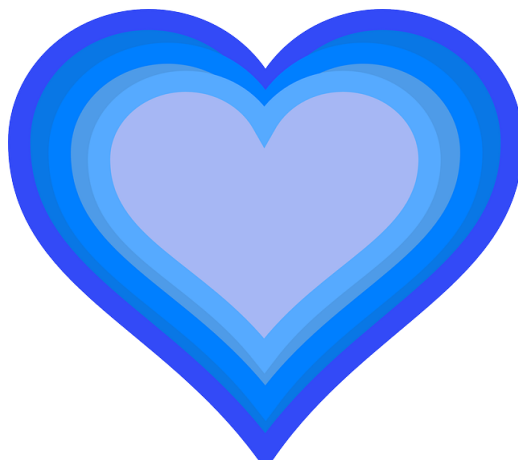
## ***Dve vrste emocija***

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

Vi znate dobro da ne bi trebalo da se ljutite. Ali kada ste ljuti, kuda je otišla vaša logika? Kuda je otišlo 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 čisto ispoljenje. To ispoljavanje ima dva oblika: emocije usmerene prema samom sebi i nesebične emocije. To su jedina dva načina izražavanja emocija.



Sebične emocije postaju uslovljene, a nesebične postaju neuslovljene. Sebične emocije koristimo da bi sebe zadovoljili. 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 uglavnom negativne, nesebične emocije su uglavnom dobre. Sebične emocije su negativne zato što pokušavate da zadovoljite sebe na račun razumevanja i mudrosti. Kada tražite da samo sebi udovoljite, tu nema saosećanja, ljubavi, dobrote ni naklonosti. Postoji samo želja: želim, potrebno mi je, imam pravo na to, ovo je moj izbor.

Kada ispoljite neku emociju kojom želite da pomognete sebi, drugi ljudi će je doživeti kao štetnu, destruktivnu, negativnu, bezobzirnu, neljubaznu, bezosećajnu. Ukoliko pak učinite mali čin dobročinstva, na primer, donesete nekoj gospođi šal koji je vetar oduvao, to je jednostavan čin 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 samog sebe. Postoji razlika. Kada donosite sreću svojoj okolini, to je *šudha bhava*, čista emocija; *ašudha bhava* ili nepročišćeno osećanje je kada unosite razdor u okolinu.

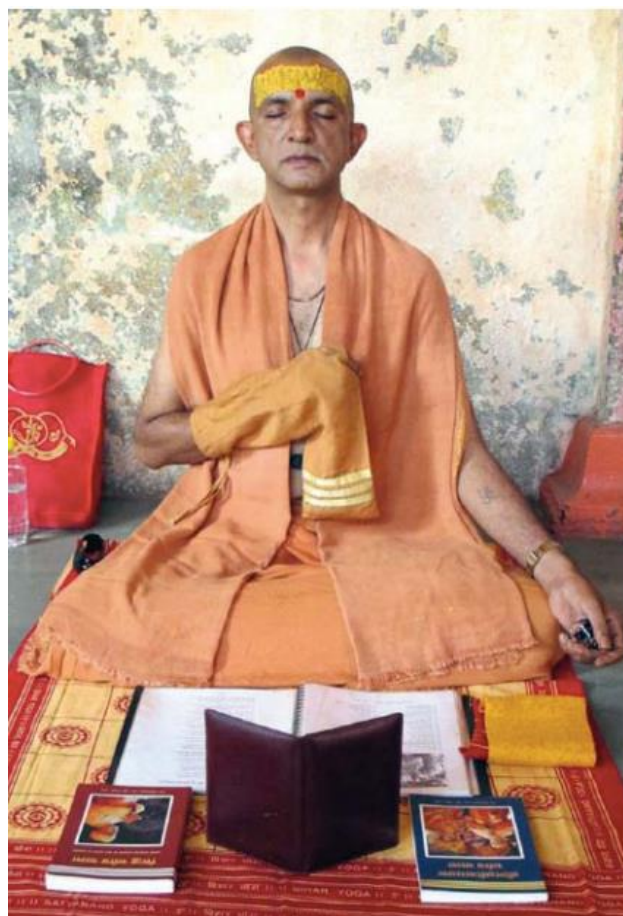
U svom srcu imate nesebične i sebične emocije, šudha i ašudha emocije. Nesebične emocije su šudha, čiste i omogućavaju vam mirnu plovību kroz život. Sebične, nepročišćene emocije su teške, jer morate da se stalno trudite kako biste udovoljili sebi. A možete ići do bilo kog stepena da biste udovoljili sebi, čak i do iskorišćavanja drugoga.

Srce je skladište takvih osećanja koja se javljaju u životu a koja mogu ići u oba pravca, ka sebičnosti i ka nesebičnosti. Dok je um 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 skladišti vrle i štetne emocije, što vas može ili uzvisiti ili spustiti na zemlju. Srce je skladište dobrih i negativnih emocija. ॐ

17. april 2016. Ganga Daršan, Mungir



**Srce je kreativni princip, dok je intelekt destruktivan. Srce je put ka bogu, a intelekt je put ka đavolu. Srce je nesebično. Ono je izvor najvažnijeg kvaliteta, požrtvovanosti, nesebičnosti. Majka je nesebična, bog je nesebičan, guru je nesebičan, jer oni funkcionišu sa nivoa srca. - Svami Satjananda**



# Ti, skromni čoveče

***Iz učenja Svami Šivanande***

*(Yoga Magazine, septembar 2017.)*

**B**lagosloveno Besmrtno Sopstvo!  
Pročitao si mnoge knjige i slušao mnoga predavanja. Pokazao si poštovanje i interesovanje za svete spise. Razvio si veru u veličinu i slavu mudraca i svetaca drevne Indije. Ali nemoj zaboraviti da to nije dovoljno. Svet traži mnogo više od tebe, da poseduješ ljubav prema čovečanstvu, da želiš svetu mir i napredak. Šta ti radiš? Da li si razmišljao o tome?

Ne osećaj se kao običan pojedinac, jedan u milion. Nemoj misliti da ako nemaš saradnju hiljade i hiljade ljudi širom sveta, ništa se od pravog značaja neće učiniti. Ne, ti zaboravljaš da svaku misao koju si poslao – ti skromna jedinko, kako sebe smatraš – svaka misao poslata na pravi način, sa punom verom u Boga, u čistoj

nesebičnosti, iza toga ima podršku svih dobronamernih mislioca, otelotvorenih i onih bestelesnih. Ti ne znaš koliko su sveprisutni u duhu sjajni dobronamerni mislioci, koji su spremni da pruže nevidljivu pomoć nesebičnim radnicima.

Svaka misao koju pošalješ je vibracija koja nikada ne nestaje. Ona nastavlja da vibrira u svakoj čestici univerzuma i ako su tvoje misli plemenite, svete i moćne, one vibriraju u svakom duhovno srodnom umu. Nesvesno, svi ljudi koji su slični tebi pokupe misao koja je izbačena u etar i u skladu sa svojim kapacitetom šalju dalje slične misli. Rezultat je taj da i bez tvog znanja o posledicama svojih dela, ti ćeš pokrenuti velike sile koje će raditi združeno i ugušiti niske i zle misli stvorene od strane sebičnih i zlih. ॐ

*„Da li vi shvatate koliko je značajan i veliki ljudski život? Da li ste razumeli kako je dobiti život kao čovek, jedan dragoceni dar i sveta tekovina? Zar ne osećate da je svrha života ispunjenje jednog najuzvišenijeg cilja? Istinski, život je dat samo zato da se ostvari jedan vaseljenski cilj - da se postigne božansko savršenstvo i večiti mir i sreća.” Svami Šivananda*

## Zaronite duboko

***Svami Nirandanananda Sarasvati***

*(Yoga Magazine, novembar 2018.)*

Jogički koncept je daleko širi od onoga koji se danas propagira. On se prostire daleko šire od asana, pranajama, hatha joga i drugih joga. Joga je jedna veoma duboka i sveta stvar. To je način da se transformiše sveukupnost života. Kada zaronite u vodu, i celi se potopite, nijedan deo tela ne ostaje suv, čak ni jedna jedina vlas kose. Isto tako, kad zaronite u jogu i vaša kosa postaće prosvetljena. Svest u vašoj kosi vibriraće srećom i radošću. Međutim, morate da razvijete takav stepen razumevanja sa shvatite da joga nije samo asana, pranajama, ađapa đapa, ćidakaša dharana, prana vidja,

nada joga. Gledane zasebno, one su kao bombone u ustima deteta. Joga se mora razumeti u svojoj sveukupnosti. Jogu treba koristiti kao sredstvo za širenje spektra vašeg razumevanja i produbljivanje svesti o tome kako možete da razvijate svoj duhovni život. Koristeći svesnost stečenu pomoću joga, čovek može da nauči kako da se izbori s neprijateljima uma i otpočne duhovno putovanje ka ostvarenju i življenju božanstvenog života, ka otkrivanju istine. ॐ

9. mart 2011, Ganga Daršan, Munger

„Čovek koji ne može da učvrsti um u meditaciji neće moći da stekne znanje o Sopstvu. Nemiran čovek ne može da vežba meditaciju i da bude čvrsto predan otkrivanju znanja o Sopstvu, niti ima vatrenu čežnju za oslobođenjem. Onaj koji ne upražnjava meditaciju ne može imati miran um.

Želje ili žudnje za čulnim objektima su neprijatelji mira. Onaj koji ima žeđ za čulnim objektima ne može biti nimalo srećan. Um će uvek biti nemiran i žuditi za predmetima.“

—**Svami Šivananda Sarasvati**

# Introspekcija

***Svami Satjananda Sarasvati***

*(Yoga Magazine, decembar 2016.)*

Odlomak iz knjige „Rikhijapit satsanzi 4“

**K**ada je atmosferski pritisak visok, padne kiša. Na sličan način, kada je čovekov um pod velikim pritiskom i tamo padne kiša. Kada misli u umu počnu da pritiskaju, kada se previše misli odjednom nagomila, to dovede do depresije. Kao što ne možete da razaznate nečiji govor usled mnoštva zvukova na železničkoj stanici u Bombaju, isto se dešava i u našem umu kada se na jednom mestu nađe mnogo misli. To se zove *kšubdha avastha*, stanje utrnutosti. U rasejanom umu nema mnogo misli, ali se one nagomilavaju pod pritiskom. Najsmušnije od svega je to što to niko ne primećuje. To je čovekova najveća slabost. Ako ga upitate: „Imaš li mnogo misli u umu?“, on će reći: „Ne, nemam nikakvih.“

Ne postoji čovek na svetu koji može sebe da vidi sebe. Da, svi mogu da vide drugog. Znam kako tvoje lice izgleda i kakvu frizuru imaš, kakav ti je oblik nosa, kako govoriš, nežno ili grubo, da li pevaš dobro ili ne. Mogu da znam sve to, a da ti to nikada ne vidiš. Svi su u istom sosu. Ni jedno biće ovoga sveta nije svesno toga. Kakav je neko, to samo drugi ljudi znaju. Kao što možemo upoznati svoje lice gledajući se u ogledalu, na sličan način možemo upoznati svoju prirodu slušajući kritike: onaj ko širi tračeve o tebi i kritikuje te, ukazuje ti na pravu boju tvoga lica i

prirode. Zbog toga, kada neko kritikuje nešto što radiš, ne treba odmah da reaguješ, niti da se opravdavaš. Jednostavno se složi da je tako, razmisli o tome i onda se prepusti istraživanju sopstvene duše.

Tokom introspekcije se razvija *viveka*, moć razlučivanja, sudija koji neće stati na vašu stranu. Zagovornik ili advokat bi se zalagali za vas, ali ne i sudija. Ne treba da budete pristrasni prema sebi. Ovo je poznato kao *svaločana*, samokritikovanje. Hrišćanstvo propoveda da treba kritički posmatrati sebe. I Tulsidas je takođe rekao: *Mo sama kauna kutila khala kami* – „Ima li nekog da je tako nepošten, izopačen i pohotan kao ja!“ Ovo ukazuje na to da je imao potrebu za samokritikom.

Veoma je teško istinski videti sopstveno lice. Kada vas drugi hvale govoreći kako ste lepi, skromni, kako lepo pevate, pišete, imate dobru narav, kako ste vredni i poštteni, vi to onda prihvatate kao svoju prirodu. Međutim, kada vas kritikuju vi se skiselite. Pokušavate da se odbranite govoreći: „Ne, ne, ja se ne ponašam tako, ja ne ogovaram, nemam naviku da tračarim ni o kome.“ Čovek će se pravdati kada ga kritikuju a uobraziti kada ga hvale, njegov ego će se odmah uključiti u igru.

Čovek ima dva glavna problema: sklonost da se pravda kad ga kritikuju i da mu se razvija egoizam kada ga hvale. Uzmimo za primer devojkicu koja lepo peva. Uručeno joj je pismo koje uvažava njen talent, dobija nagradu od petnaest hiljada rupija i ime joj objavljuju u novinama. Sve ovo će prouzrokovati gordost i ponos. Nakon toga, kada bude čula bilo kakvu kritiku, ona će pokušavati da se opravda. Obe reakcije su pogrešne. Važno je da zauzmemo ispravan stav u obe situacije.

Ono što najviše pomaže ovde je razmišljanje i *atma-nirikšan*, samospitivanje. Ako ti neko kaže kako lepo govoriš, dobro pišeš ili si izvanredan vođa, reci sebi: „Da, ako oni veruju u to, onda to mora biti istina. Međutim, ako pogledamo Gandijevo vođstvo, kakav je pevač bio Tansen, kakav je ratnik bio Rana Pratap i kakve su bile političke strategije Šivađija, ništa u meni nije doraslo tome, moram da se popravim.“

Čovek treba da bude skroman i smeran kada ga hvale. Može reći šta god želi, ali iznutra mora da se oseća drugačije. Takođe, um treba da bude u stanju da prihvati ako neko o nama loše priča ili nas kritikuje: „Da, u pravu je“. Međutim, kada nas hvale, ne treba da postoji prećutno prihvatanje. Sa druge strane, pomislite: „U redu, osvojio sam nagradu u školi, ali svet je tako veliko mesto.“ Kao što je i drvo puno voća povijeno, onaj ko je pun vrlina treba da bude ponizan zbog svojih dobrih osobina. Osoba koja ne podlegne tim pritiscima je izdržljiva. Ovo što govorim nije lako. Veoma je teško. Kabirdas kaže:

*Nindaka nijare rakhije, angan kuti čavaja,  
Bina sabun pani bina, nirmala kare subhaja.*

„Drži one koji te kritikuju u svojoj sobi,

Kako bi ti odeća bila čista, oprana bez vode i sapuna“.

Ako bi svoje protivnike držao blizu sebe, onda vam ne bi bili potrebni sapun i voda, jer bi sva prljavština bila isprana kritikama. Međutim, to se ne dešava. Tulsidas nastavlja, govoreći kako ljudi uvek izbegavaju one koji ih kritikuju, ali drže se onih koji ih hvale. Tako je svugde u svetu.

Sokrat je rekao: „Spoznaj samoga sebe“. Upanšade kažu: *Atmanam vidñanimahi* – „Upoznaj atmana“. Ramana Maharši je govorio samo jednu stvar. On čak nije ni znao hindi, ali kada bi ga neko pitao za savet, govorio bi: *Nana jara*, što znači – „Pitaj sebe: ko sam ja?“ Promislite o ovome.

Upoznajte sebe, prepoznajte sebe. Bez prepoznavanja onoga šta ste, sve će biti teško u životu. Mnogo puta ćete nailaziti na testove. U porodici, društvu i po ustanovama ćete se suočavati sa iskušenjima. Gde god da odete, nailazićete na testove i nove izazove.

### ***Kako da budemo tolerantniji prema tuđim nedostacima?***

Kako bi postao tolerantniji prema manama drugih ljudi, čovek mora prvo da bude u stanju da sagleda svoje nedostatke. Kada sagledate sopstvene slabosti, onda ćete razumeti. Ako primetite tuđu manu, takođe je potražite i u sebi.

*Bura đo dekhana maina čala, bura na milja  
koi,  
Đo dila dekha apna, muđha sa bura na koi.*

„Kada sam pokušao da tražim loše ljude, nisam našao nikoga ko je loš.

Kada sam pogledao u soptveno srce, shvatio sam da niko nije toliko loš kao ja“.

Sveci i sveti ljudi koriste ovu tehniku. Umesto da posmatra tuđe mane, čovek treba da potraži svoje, ali to se ne dešava često. Ako u sebi vidite previše mana, onda vam samopouzdanje opadne. Osećate se kao da niste dovoljno vredni. Zbog toga samoispitivanje nije prirodan zakon. Zakon prirode je takav da niko ne može da vidi sopstveno lice. Priroda je to tako uredila za sve. Ljudi nisu sposobni da uoče svoje mane i negativne osobine čak i kada počnu da ih traže. Isprva vidimo samo nedostatke drugih: ovaj je lenj, previše priča i veoma je sebičan. Onda analizirate te mane i pitate se šta su arogancija i ljubomora. Na početku posmatrajte ove pojave kod drugih, nećete ih naći u sebi bez obzira na to koliko se trudite. Mogu otvoreno da kažem svima vama koji ovde sedite da bez obzira koliko se trudili, nećete naći ni jednu manu u sebi. Naći ćete ih samo u drugima.

Ovo je zakon prirode. Prvo proučavaj druge i onda ćeš spoznati sebe. Kako znate kako oči treba da izgledaju? Tako što ste videli tuđe oči, videli ste njihov nos, usne, kosu, čelo i tek onda ste shvatili da i vaše moraju biti slične. Priroda je stvorila druge kao ogledala koja nam pomažu da upoznamo sebe. Druge osobe su vaša ogledala. Pokazuju vam šta je ljutnja. Šta znate o ljutnji? Znae za nju kada se neka druga osoba naljuti ispred vas. Onda kažete sebi: „Ovaj čovek je veoma ljut, ovo se zove bes.“ Gledajući svoje roditelje pomislićete: „Moji roditelji me veoma

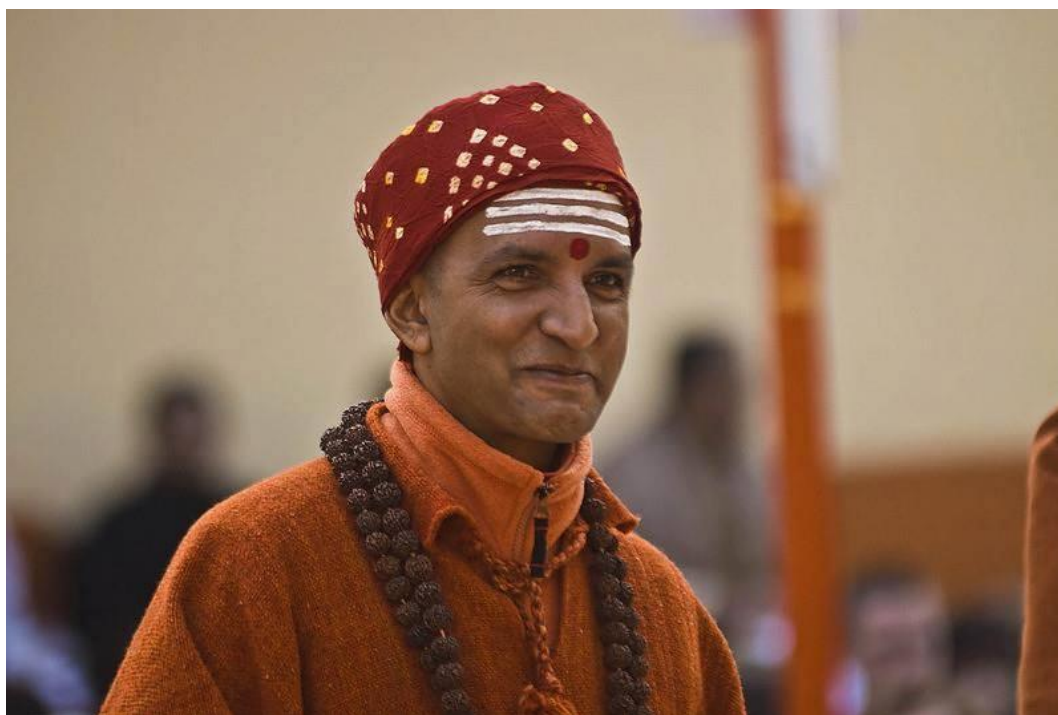
vole. Ovo je ljubav.“ Ljudi oko vas su udžbenici iz kojih učite o ljubavi, ljutnji i mržnji. Ovo učenje omogućava da isto to potražite i u sebi.

Pogrešno je u samom početku tragati za sopstvenim lošim osobinama. Zbog toga isprva ogovarate i kritikujete druge ljude. Prirodno je da kritikujemo druge. To je zakon prirode koji je deo procesa širenja i evolucije čovekovog uma. Kako možete na samom početku da zaključite kako niste dovoljno dobri ako ne znate šta znači ne biti dovoljno dobar? To je samo formiranje mišljenja da ste bezvredni, mišljenje koje ne doprinosi ničemu, a da zapravo ne znate šta to tačno znači. Ovim povređujete svoju ličnost. Isto je i kada hvalite sebe: „Veoma sam lep, divno pevam, jako sam dobar“. Međutim, da li zaista znate šta je lepota? Šta je melodičan glas? Šta je dobrota? Prvo upoznajte lepotu, muziku i dobrotu i onda ćete moći da ih nađete u sebi. U suprotnom će izjava: „ja sam dobar“ biti puna egoizma. Zbog toga moramo da razumemo zakone koje je priroda uredila stvarajući život. Ukoliko vas neko kritikuje ili govori loše o vama, pustite ga. Oćutite. Ne reagujte. A zatim, kada vi kritikujete nekoga, zagledajte se u sebe i vidite da li i tamo možete da nađete isti nedostatak.

Poznavati sebe je najteža stvar na svetu. Čovek može znati mnoge stvari u životu, a da ne zna sebe. Znati sebe je samospoznaja. To nije tek neko obično postignuće, već veoma važno. Kažemo: „Veoma si dobar, veoma mudar“, ali upoznati sebe je najveće postignuće u životu. Upanišade ovo zovu *atmađnana*, samospoznaja; neko drugi bi to nazvao spoznajom Boga. Svami Šivananda je govorio da je i jedno i drugo isto, spoznati Boga ili spoznati sebe je isto. ॐ

*Kada govorimo o potpunom predavanju na duhovnom putu, ti nema mesta rečima „ali“ i „i“. „Ali“ predstavlja ego, a „i“ predstavlja ambiciju. Ako se predate, doživete unutrašnjeg gurua. Da bi se to desilo morate da se preobrazite u jednu sasvim drugačiju osobu. Ne možete više da budete to što jeste, ne možete da budete više onaj stari. Bez ovoga: „Ja sam ta i ta osoba i ja imam ovo shvatanje, ovaj poriv, ovu motivaciju, ovu želju, ovo osećanje.“ Ako sve to čini vas, ono što vi jeste, ona zaista nema vajde i da postanete učenik, i nije ni nužno.*

*Svami Nirandhan*



# Kao voda i ulje

**Svami Satjananda Sarasvati**

(*Yoga Magazine, novembar 2018.*)

(Iz razgovora o nauci joge – Knjiga Karma joge 4, Delanje sa svrhom)

## *Da li aktivno uključenje u svet kviri duhovni život?*

**M**nogi ljudi duhovni život, uključujući i jogu, smatraju odvojenim od svakodnevnih aktivnosti i života uopšte, no to je potpuno pogrešno. U *Joga Vašiši (Yoga Vasistha)* postoji priča o kralju koji je bio prevladan osećanjem nepristrasnosti (*vairagja*). Odrekao se svog kraljevstva i otišao da meditira i ispašta u džunglama daleko odatle. Kraljicu Čudalu, svoju ženu, ostavio je da vlada kraljevstvom za vreme njegovog odsustva. Kralj nije znao da je Čudala već bila prosvetljena jogini. Jednoga dana ona shvati da njen muž gubi vreme i odluči da ga vodi na duhovnom putu. Fizički se stvorila na mestu na kom je njen muž sedeo meditirajući. Kraljica je levitirala ispred njega i kralj otvori oči. „Šta radiš ovde?“ pitao je. Ona odgovori: „Došla sam da ti kažem da sam zadobila *sidhije* (moći, talenti koji se dobiju na putu duboke *sadhane*, prim. prev.) dok sam

vladala kraljevstvom, i da ti, radeći *sadhanu* i meditirajući u džungli, u stvari spavaš.“ Kao gromom pogođen kralj uvide da njegova žena govori istinu. Zatim je zamolio svoju ženu da ga vodi na duhovnom putu. Ona reče: „Materijalni život nikada ne može da ukalja duhovni život. Novac i želje ne mogu da dotaknu duh, pošto će to uvek biti zasebni entiteti.“ Kad se voda i ulje pomešaju, oni se odmah razdvoje i ostaju razdvojeni. Isto tako, materijalni i duhovni život su potpuno različiti. Osoba koja misli da zemaljski život može da uprlja duhovni, je u zabludi. Za aspiranta nije neophodno da se razvija samo putem meditacije. On može da koriguje i da stvori novu orijentaciju svoje unutrašnje ličnosti i utiče nju i dok radi u ovome svetu. Stoga čovek ne treba da se odrekne sveta, već da ga iskoristi kako bi prevazišao sopstvene greške i nesavršenosti. ॐ

## *Put sreće*

*Nema znanja o Sopstvu za nemirnog i nemiran nije u stanju da meditira. Onaj ko ne meditira neće naći mir. Kako čovek bez mira može biti srećan? — Bhagavad Gita 2:66*

# Satsang: opuštenost, svesnost, koncentracija

*Svami Nirandānanda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, januar 2019.)*

Štagod da radimo, bilo vežbe, pranajame, relaksacija, meditacija, ili bilo koju drugu vrstu aktivnosti, čak i obične svakodnevne aktivnosti, u svim aktivnostima i naporima u toku našeg života, mora da postoji opuštenost, mora da postoji svesnost i mora da postoji koncentracija...

Ako možete da se opustite u najekstremnijim situacijama, onda ste uspeli u životu. Čak i u vežbanju asana, ako možete da se opustite u nekoj teškoj asani, onda ta asana postaje blagotvorna, ali ne ako ste fokusirani na teškoću i kažete: ne, teško je, napon, boli, ne mogu da uradim“. Budite svesni granica svoga tela i opustite se. Ako natežete i vučete telo da biste zauzeli asanu, onda je to anti-joga, anti-asana. U asani se sve desi spontano kada postoji opuštenost.

Zatim sledeća je svesnost. Trenutno svi uče da budu svesni, ali odakle ta svesnost dolazi? U jogi vam se govori da budete svesni desnog palca, prvog prsta, drugog prsta, trećeg prsta, četvrtog prsta – odakle ih vi posmatrate? Iznutra ili spolja? Da li vidite svoje telo spolja kada se fokusirate na desni palac, prvi prst, drugi prst? Ne. Ne vidite ih spolja. Vi zapravo vodite svoj um u taj deo tela. Vaš um je u vašoj ruci, vaš um nije u vašoj glavi. Instrukcija je da uvedete svoj um unutra: „vizualizuj, iskusi šta se dešava, oseti senzaciju“.

Vi ste trenirani da uđete unutra, u sebe. To je jedan aspekt. Kada uđete svesnošću unutra, fokusirate se u jednu u tačku, a fokusiranje svesnosti je poznato kao koncentracija. Kad fokusiramo svesnost i dođemo do stanja koncentracije, mi zapravo sužavamo raspon svesnosti i ograničavamo je na jednu tačku. To je kao lampa na kojoj može da se podesi snop svetla da se skupi sve više i više dok se svetlost ne sažme u jednu tačku. Svetlo je suzilo, došlo je do tačke, ali se smanjila osvetljenost. Koncentracija je fokusirana, svesnost smanjena.

Sada treba to da promenite. Sledeći stadijum svesnosti nije da uđete unutra, već da izađete napolje. Ja trenutno nisam unutra, u sebi, ja sam napolju, gledam spolja. Mogu da vidim kapljice znoja na mojoj gornjoj usni. Gledajući sebe spolja mogu da vidim sjaj vode, što gledajući iznutra ne bih mogao da vidim, ali spolja ja to mogu da vidim.

To je sadhana. Prvo uđete unutra, tako da možete da fokusirate svesnost u jednu tačku na koju se koncentrišete, a onda izvedete svesnost napolje, tako da možete da razvijete veći raspon svesti i posmatranja svega što radite spolja. Svesnost i koncentracija sarađuju jedni s drugima. Oni rade zajedno. Fokusirana svesnost postaje koncentracija; uvećana koncentracija postaje svesnost. **Kada uvećate koncentraciju, ona postaje svesnost, a kada fokusirate svesnost**



ona postaje koncentracija. To su dva koncepta koje želim da uključim u Satjananda jogu.

Satjananda joga je sistem koji objedinjuje različite prakse: mi radimo i mantre, asane, pranajame, mudre, bandhe, relaksacije, koncentracije, mi imamo gjana jogu sa satsangom, svadhjaju, samo-proučavanje, imamo bhakti jogu sa bhađanom, kirtanom, subotnju Mahamritjundaja mantru i karma jogu. Svakoga dana moramo da pospremimo prostor u kome živimo, da radimo u kuhinji, ali ne kao neki posao, nego mi to radimo sa stavom karma joge.

Kao duhovni aspirant zašto ne biste mogli da kažete i u svojoj kući: „ja vežbam karma jogu u kuhinji? Ja radim karma jogu, ja pravim kafu za vas“. Ako ubacite tu ideju, ona će sa sobom doneti jednu drugu svesnost i kvalitet. Ako napravite čaj ili kafu u duhu karma joge, vaš odnos će biti drugačiji. Onda iako prospete čaj ili kafu, biće vam svejedno.

Na ovaj način, sve komponente Satjananda joge moraju da se uvedu u životnu praksu. Do sada je vežbanje joge bilo jedan trend. Sada moramo da napravimo življenje joge trendom. ॐ

### SMERNICE ZA DUHOVNI ŽIVOT

*Jedite malo, pijte malo,  
Pričajte malo, spavajte malo,  
Družite se malo, krećite se malo,  
Služite malo, odmarajte se malo,  
Radite asane malo, pranajame malo,  
Razmišljajte malo, radite inrospekciju (vichara) malo,  
Radite đapu malo, kirtan malo,  
Pišite mantru malo, meditirajte malo.*

*Svet je vaše obrazovanje. Svakog dana naučite nekoliko lekcija. Ako naučite sve lekcije koje vam se nude, ako upotrebite sve prilike na najbolji mogući način, u duhu joge, onda će vam se razviti razne sposobnosti i snaga volje. Rašćete, evoluirati i proširiti se. Ciljajte ka pravom i trajnom uspehu, i setite se da je malo prakse bolje nego tone teorije. Budite umereni u svemu.*

*- Svami Šivananda Sarasvati*

# Moja iskustva u jogi

## Kako sam pronašla Gurua

*Šivam, karma sanjasin*

Iz devedesetih sam izašla bolesna, puna potisnutog besa, bez snage i u potpuno ukočenom telu. Imala sam utisak da iz te spoljašnje ljuštore imam samo oči da ih upravim ka spolja ili unutra, a to je bilo do moje odluke. Kao da sam se razišla sa svojom svrhom i ciljem svog života. Bila je 2000. godina. Trebao mi je mir, sklad i ravnoteža, svetlost u tami. Ja to zovem pokret prema korenu. Kasnije sam saznala i razumela da je simboličko jogičko drvo sa korenjem usmerenim ka gore, ka Apsolutu. Moji bližnji su se čudom čudili da kao osoba obdarena „razumnim umom“ pravim zaokret ka homeopatiji i jogi. Sa ove distance osećam zahvalnost prema okolnostima koje su me dovele do joge, svim nespornostima i krizama, ali i mojoj snazi volje i stremljenju ka onome što je iza pojavnog, koje je bilo tu odvajkada. Mojoj veri.

Nisam znala ko je Riši Vivekananda kada je došao da govori o jogi u Homeopatsko udruženje u Novom Sadu. Rekao je par jednostavnih životnih istina. Taj kratki susret sa njim bio je za mene tako inspirativan kao da me je pozvao na jedno lično preispitivanje. Već sledeće sedmice otišla sam na prvi čas joge u Beogradu - susret sa mojom joga učiteljicom koji negujem i nadalje. Potom su došli brojni susreti sa Svami Šivamurti na seminarima u

Srbiji. Zahvalna sam joj, kao duhovnom učitelju na nekoliko, za mene određujućih momenata. Ona mi je dala mantru kao najsnažnije sredstvo koje me nikada nije izneverilo i što me je blagoslovila jednim snom u kome se ona pojavljuje i svojom rukom pokazuje u smeru Rikije, kao da me usmerava. Pripremila me je za naredne inicijacije. Srce mi je puno zahvalnosti za ove blagoslove koji su odredili moj dalji put.

2007. godine u Rikiji sam prvi put srela Svami Satjanandu. Na *jagji* smo, on sedi, liči na neko razigrano dete i satima govori jezikom koji nisam razumela, koji nije bio engleski. Smejao se očima deteta i celim bićem, čisto i nevino. Dogodilo se nešto veoma iznimno, van mojih ustaljenih obrazaca - i ja sam isto tako satima sedela, umirena, kao zalepljena za tlo, i slušala sam jezik koji ne razumam. Pritom je moj um prestao da postavlja pitanja, da daje sudove, i da traži odgovore. Ispunila sam se čistom radošću samo zato što sam u prisustvu Svamiđija i što sam na tom mestu. Pronašla sam ono što sam tražila.

Kakav je moj odnos sa Šri Svamiđijem? I da li to treba podeliti sa drugima? On živi u mom srcu kao postojana svetlost. Tu je, i ne umem više ništa o tome reći. 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. Treening 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 uložениh 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 tantre 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 svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama 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 „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

ॐ KRAJ ॐ

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---