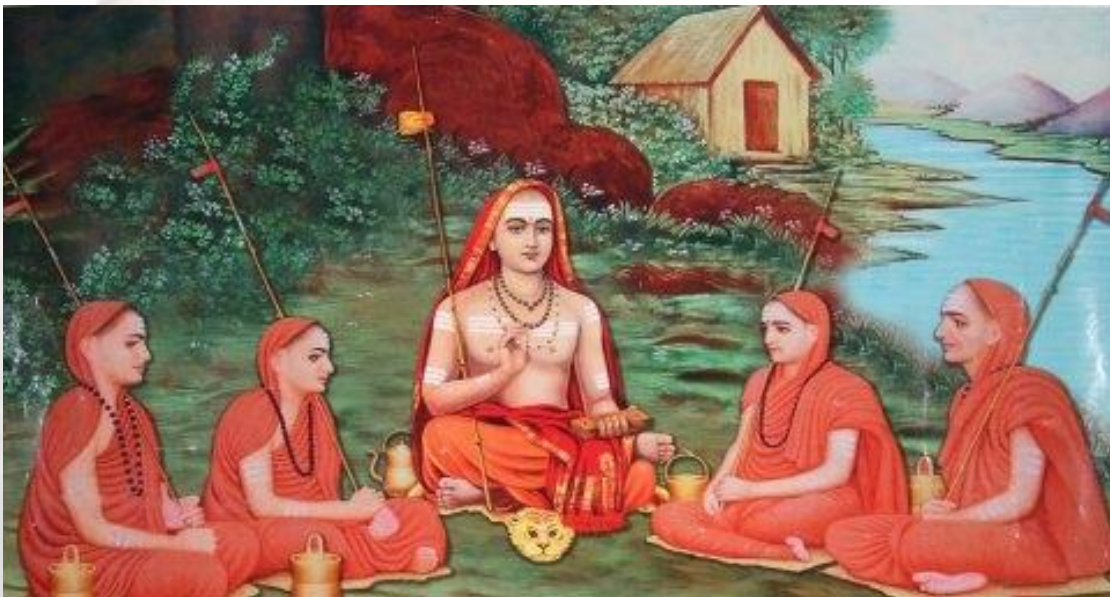


Joga bilten

Broj 66, novembar 2023.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: www.biharyoga.net i www.syae.eu

Sadržaj

Introspekcija	3
Budi iskren prema sebi	8
<i>Moja iskustva u jogi - Hvala Vam</i>	11



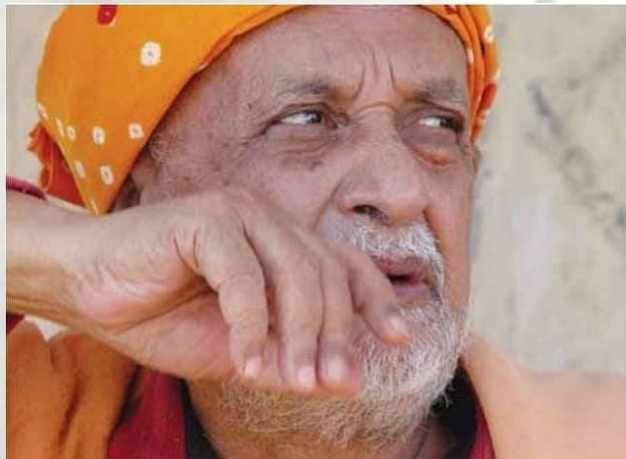
Introspekcija

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2016.)

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

Kada je atmosferski pritisak visok, pada kiša. Slično tome, kada u čovekovom umu pritisak postane visok, i tamo takođe pada kiša. Kada pritisak misli na um poraste, kada previše misli odjednom navre u um, to rezultira depresijom. Kao što na peronu železničke stanice u Bombaju zbog silne buke ne možete da razumete šta vam neko govori, isto to se dešava u umu kada mnogo misli navali odjednom. To se zove *kšubdha avastha*, stanje utrnutosti. Kada je um u pometenom stanju misli dolaze u većem broju, ali kada je um pod pritiskom, onda velika količina misli nadodje. Čudna stvar je da to čovek ne primećuje. To je najveća čovekova slabost. Ako ga pitate: „Da li imate previše misli?“, on će reći: „Ne, nemam uopšte misli.“



Nema čoveka na svetu koji može sebe da vidi. Da, svako može da vidi drugu osobu. Znam kako izgleda vaše lice i kako nosite kosu, kakvog vam je oblika nos, kako govorite, ali vi to nikad nećete znati. Svi su u istom loncu. Sva bića na svetu su po ovom pitanju jednako u neznanju. Kako čovek izgleda, to drugi znaju. Kao što neko u ogledalu može da vidi kako izgleda, tako isto može da sazna o svojoj naravi slušajući tuđe kritike: onaj ko vas ogovara i kritikuje daje vam pravu sliku vašeg lica i vaše prirode. Zbog toga kada čujete da neko kritikuje nešto što vi radite, ne treba odmah da reagujete na to, niti da se pravdate. Samo se složite sa tim, potom razmislite o tome, i onda se malo posvetite preispitivanju sebe.

Tokom samoispitivanja čovek budi u sebi *viveku*, moć razlučivanja, onog sudiju koji mu ne drži stranu. Advokat će se raspravljati i braniti vas, ali ne i sudija.

Ne smete da budete pristrasni prema sebi. To se naziva *svaločana*, samokritičnost.

Hrišćanstvo govori da morate sebe da preispitujete na kritički način. Tulsidas je istio rekao: *Mo sama kauna kutila khala kami* – „Niko nije tako pokvaren, neiskren i pohotan kao što sam ja!“ To ukazuje da je on

prihvatio neophodnost da se kritički preispita. Vrlo

je teško zaista videti svoje sopstveno lice. Kada vas drugi hvale i govore kako ste lepi, kako ste skromni, kako lepo pevate, lepo pišete, kako imate dobru narav, kako ste vredni, vrlo čestiti, to vi prihvatite kao svoju prirodu. Ali kada vas kritikuju vi obesite nos. Pokušavate da se opravdate govoreći: „Ne, ne, ja nisam takav, ja se ne ponašam tako, ja ne klevećem, nije moj običaj da ogovaram druge.“ Kada ga

kritikuju čovek se pravda, a kada ga hvale on se uобрази. Ego stupa na scenu.

Ljudska bića imaju dva glavna problema: sklonost da se pravdaju kada su kritikovani, i rast ega kada su hvaljeni.

Recimo da neka devojka dobro peva. Dobije priznanje za svoj talenat, dobije nagradu od petnaest hiljada ruija, ime joj se pojavi u novinama. Sve to u njoj pobudi aroganciju i gordost. Posle toga kada čuje bilo kakvu kritiku, ona će pokušavati da se opravda i odbrani. Obe stvari su pogrešne. Čovek treba da održi ispravan stav u obe situacije.

Najviše koristi tu donosi kontemplacija i *atma-nirikšan*, introspekcija. Ako vam neko kaže kako lepo govorite, dobro pišete, ili da ste dobar lider, recite sebi: „Da, ako oni tako veruju, mora da je tako. Međutim, seti se kakav je lider bio Gandiđi, kakav je Tansen bio pevač, kakav je ratnik bio Rana Pratap, kako je pronicljivu političku strategiju

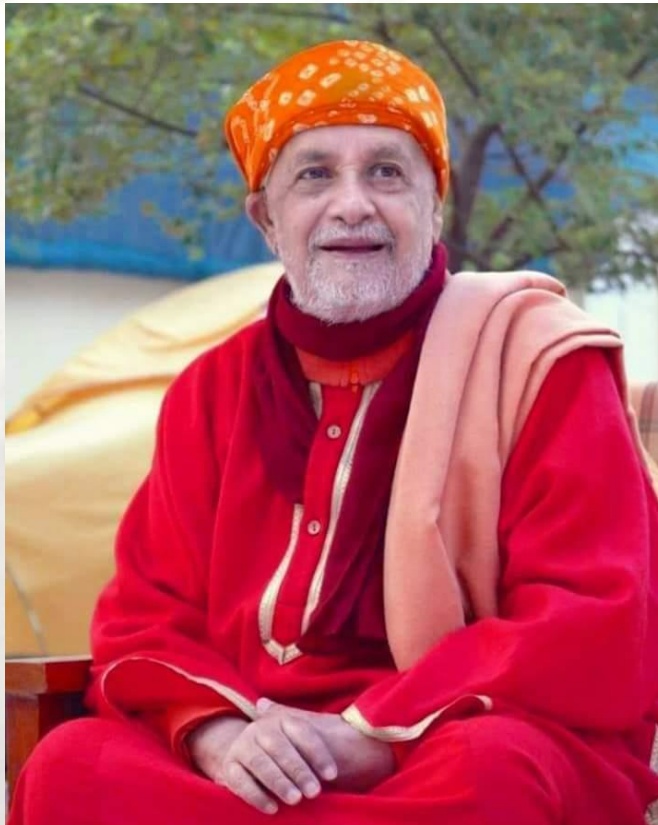


Do dila dekhaa aapnaa, muđha saa bura na koi.

Kada sam pokušao da tražim loše ljude, nisam mogao da nađem nikoga ko je loš,
Kada sam pogledao u svoje srce, otkrio sam da niko nije tako loš kao ja.

Taj metod su koristili sveci i sveti ljudi. Umesto da gledaju u tuđe mane i pogreške, čovek treba da traži svoje mane, ali se to ne dežava baš često. Jer, kada u sebi vidite mnogo mana onda vam padne samopouzdanje.

Osećate se bezvrednim. Zbog toga introspekcija ne dolazi prirodno. Prirodni zakon je da ne možemo da vidimo svoje lice. Priroda je svima dala takav zakon. Ljudi ne mogu da vide svoje greške, mane i negativne osobine čak ni kad ih u sebi traže. U početku vidite mane u drugom: ta osoba je lenja, priča previše, vrlo je sebična. Zatim analizirate te mane,

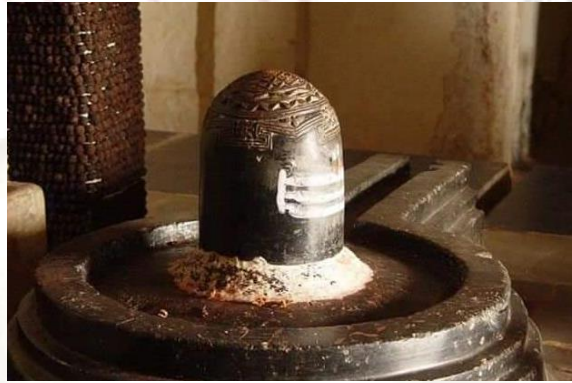


pitajte se šta je to gordost, šta je ljubomora. Isprva proučavate te osobine u drugima, u sebi ih nećete naći, ma koliko se trudili. Ja ću svima vama koji sada sedite ovde otvoreno reći da bez obzira koliko se silno upinjali i pokušavali, u sebi nećete naći mane. Naći ćete mane samo u drugima.

Takav je zakon prirode. Prvo analizirajte druge, a onda ćete znati o sebi. Kako znate kako oči treba da izgledaju? Zato što ste videli oči na drugome. Videli ste njihov nos, usta, kosu, čelo, i tek onda ste znali da i vaše mora biti slično. Priroda je stvorila druge kao naša ogledala da bismo znali kakvi smo. Druga osoba je vaše ogledalo. Ona vam pokazuje šta je bes. Šta znate o besu? Bes upoznajete kada gledate drugu osobu kako pred vama postaje veoma ljutita. Onda sebi kažete: „O, ovaj čovek je mnogo ljut, znači to je bes.“ Posmatrajući svoje roditelje mislićete: „Moji roditelji me mnogo vole. Znači to je ljubav.“ Ljudi

oko vas su udžbenici iz kojih saznajete o ljubavi, besu i mržnji. Taj proces učenja vam omogućava da potražite slične greške u sebi.

Pogrešno je tražiti loše osobine u sebi na samom početku. Zbog toga u početku vi ogovarate i kritikujete druge ljude. Sasvim je prirodno kritikovati druge. To je prirodni zakon tokom procesa razvijanja i evolucije ljudskog uma. Kako možete da izjavite u samom početku da ste bezvredni kad ni ne znate šta to znači biti bezvredan? To je samo formiranje nekog mišljenja, mišljenja da ne vredite, bez stvarnog znanja šta to znači. To povređuje ličnost. Ista stvar je kada sami sebe hvalite: „Ja sam tako lepa, ja pevam divno, ja sam mnogo dobra.“ Međutim, da li vi znate šta je lepota? Kakav je to milozvučan glas? Šta je to dobrota? Prvo saznajte šta je lepota, muzika i dobrota, a onda ćete ih i



u sebi naći. Jer u protivnom, izjava „ja sam dobra“ biće puna egoizma. Zbog toga moramo da razumemo zakone koje je

priroda stvorila stvarajući život. Ako vas neko kritikuje, ako govori loše o vama, neka ga. Oćutite. Ne reagujte. Zatim, kada vi nekog kritikujete, pogledajte u sebe i vidite da li možete da nađete

istu manu u sebi.

Najteža stvar na svetu je znati sebe. Čovek može sve da zna u životu, a da sebe ne zna. Znati sebe je samoostvarenje. To nije neko obično postignuće, već veoma visoko postignuće. Mi kažemo: „Ti si tako dobar, tako mudar,“ ali da znate samog sebe je najveće moguće postignuće u životu. Upanišade to nazivaju *atmagjana*, samospoznaja, a neki drugi to zovu Bogoostvarenje. Svami Šivananda je imao običaj da kaže da je to jedno te isto, znati sebe i znati Boga je isto. ॐ

Da li je iko uspeo da zaustavi reku da ne teče, sprećio sunce i mesec da izađu, zar sam ja onda mogao da zaustavim Satjama? On ima mnogo toga da ostvari. On je moj pravi naslednik.

—Svami Šivananda Sarasvati

Budi iskren prema sebi

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar/decembar 2013.)

Praktična strana duhovnog života ukjučuje da se bavite svojim umom. Da biste se bavili umom morate znati odakle da počnete. Ako odjednom počnete da vežbate kundalini jogu, neće vam ići od ruke. Ako hoćete da idete u školu, upisaćete se u onaj razred na osnovu toga šta ste prethodno učili. Ukoliko niste položili prvi razred, nećete moći da idete na univerzitet. Predavači neće moći ništa da vam objasne, a ni vi njih nećete moći da razumete. Zbog toga nema svrhe da radite kundalini jogu, svara jogu ili druge grane joge ukoliko pre toga niste sebe dobro analizirali, a da biste se analizirali morate da budete iskreni.

Prihvatite ogledalo

Vi sebe niste nikad videli. Vi jedino možete da vidite svoje lice uz pomoć neke reflektujuće površine, ogledala ili

neke mirne površine vode. Dakle, prvo morate da znate ko ste. Nemojte da kažete: „Ja sam atma, ja sam Bog, ja sam Brahman, ja sam besmrtnan.“ Recite: „Ja sam hulja“ i onda otkrijte da li ste to zaista ili niste. Tulsidas je pisao: „Ko može da bude veća varalica, pokvarenija i poročnija hulja, izopačenjak od mene?“



Prvo prihvatite sebe i otkrijte ko ste. Ima mnogo načina da to učinite, ne samo jedan. Potrebno vam je ogledalo. Osoba koja vas kritikuje je vaše ogledalo jer vam govori nešto. On je možda naprslo ogledalo, ali to nije važno. On vam barem može reći koje vam je boje ten, zato nikad nemojte da prezirete kritiku.

U svakom slučaju, kriticizam ne treba niti prezirati niti odbaciti. Jedna kultura ne treba da prezire kritiku. Jedan narod, jedna uprava ili udruženje ljudi uvek treba da prihvati kritiku. Ponekad je

kritika pozitivna, a nekad je negativna, ali bez obzira na to, kritika je ogledalo. Ako vas muž kritikuje, nemojte da se pravdate i branite, a ako vas žena grdi nemojte da budete agresivni. Ako budete reagovali, onda barem kasnije, kada ste sami razmislite o onome što vam je rečeno. Možda je ona bila u pravu, možda je on bio u pravu. U duhovnom životu mnogo je važno da nikad ne potcenjujete kritiku drugih.

Kako da sebe upoznate?
Samoispitivanjem, introspekcijom,

atmaćintan,
dubokim
promišljanjem o
sebi, i
atmavićarom,
razmišljanjem o
sebi. Vi to nikad
ne radite.
Umesto toga vi
kažete? „O, ja
sam savršen, ja

sam najbolja osoba na svetu. Da sam ja premijer ja bih uradio ovo i ono.“ Jednom sam to čuo iz usta prosjaka kada sam živeo među prosjacima u kolibama Benaresa. I sada pamtim kako je veliki čovekov ego. Koliko je velik čovekov ego? Koliko je nesalomiva tvrda ljuska? On je kao Tripurasura zamak.

Tri tela svesti

Da li znate priču o zamku Tripurasuri koji je Šiva morao da uništi? *Tri* znači „tri“, *pura* znači „tvrđava“, *asura* znači „demon“. Priča ide ovako: demon Tripurasura, vladar tri grada se jako bojao Šive, zato se obezbedio tako što se sakrio u gradu koji je bio kao utvrđenje opasano sa nekoliko zidina. Prva tvrđava je bila srebrna sa srebrnim zidom, zatim idu zlatne granice, a onda čelične. Ova ideja da demon ima tri grada je metafora jer



Tripurasura
takođe ukazuje
na tri tela od
kojih je čovek
sačinjen. Ne
govorim ovo o
materijalnom
nivou, već u
odnosu na svest.
Vi imate grubo,
materijalno telo,
što znači da ima
svesti o grubom telu, zatim suptilno telo,
što znači da postoji svest o suptilnom
telu, i kauzalno telo, što znači da ima
svesti o kauzalnom telu.

Ako sada zatvorite oči bićete svesni svog tela. To je svest o fizičkom telu, sthula šarira, ili grubom telu, koje se sastoji od pet čula akcije i pet čula

saznanja. Zatim dolazi sukšma šarira, suptilno telo, gde se nalazi um, svest, ego, manas, budhi, čita i ahamkara i gde oni uzajamno deluju. Vi ne možete da vidite suptilno telo, ali možete da ga osetite. Znate da imate sećanja, da možete da mislite, razlučujete, prepoznajete, identifikujete, permutujete i kombinujete. Taj um je *antahkarana*, antah znači „unutrašnji“ a *karana* znači „instrument“. Taj unutrašnji instrument je sukšma šarira.

Eksplozija nukleusa

Dok ste u budnom stanju svesni ste vremena, prostora i objekata ali noću kada spavate, tokom šest ili osam sati, niste ničega svesni. Vi ste tada od svega toga isključeni. Pojam vremena, prostora i objekta nije čisto filozofski već je to i pojam iz moderne nuklearne fizike. Vreme, prostor i objekat, to je formula nuklearne eksplozije. Naučna filozofija o vremenu i prostoru koji se u jednoj tački sretnu, a ta tačka je nukleus. Zbog toga se

to zove nuklearna bomba. Isto kao što možete da izazovete eksploziju nukleusa materije ako znate formulu, na isti način možete da izazovete eksploziju nukleusa čiste energije, a to je um.

Dakle, dođe momenat kada ste vi svakako prisutni, ali niste svesni vremena, prostora i objekata, i postoji kontinuitet vašeg postojanja od trenutka kada ste pali u san do momenta buđenja. Kada ja upitam: „Kako ste spavali?“ vi odgovorite, „Odlično“. Kako znate da ste spavali dobro kada niste ništa znali? Samo porazmislite o tome. To znači da ste vi bili svesni tokom vremena kada niste ništa znali. Ta svesnost o ne-znanju se zove *karana šarira*, kauzalno telo, gde svest deluje po obodima, periferno. Tu postoji minimum svesnosti o sebi. Kauzalno telo je sačinjeno od totalne tamo gune. Dakle, vi imate svesnost o tri tela, grubom, suptilnom i kauzalnom. ॐ

30. november 1997, Rikhijapith

„Satjam je zbilja: Adhjatama ratna – dragulj duhovnosti

Gjana jađnopabhrit – predan gjana jađni

Stambh štamparije – stub štamparije Pravaćan Pravin

Elokventni govornik.“

—*Svami Šivananda Sarasvati*

Moja iskustva u jogi

Hvala Vam

Svami Anandananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2023.)

Svami Satjanandu sam prvi put sreo 14. maja 1979. godine u Australiji gde sam od njega primio mantra dikšu i duhovno ime. Taj susret je i danas vrlo jasan i živ u mom sećanju. Ušao sam u sobu gde je Paramahamsađi sedeo, sa desne strane od njega je bio kamin u kome je vatra plamtela. Seo sam ispred njega i um mi je odjednom postao prazan. Sva pitanja koja sam imao, sve racionalno razmišljanje, osećaj za vreme, sve je to nestalo. Postojao je samo om. Paramahamsađi je strpljivo čekao da pronađem malu i da se setim šta sam hteo da ga pitam. Otišao sam sa srcem ispunjenim znanjem da sam

našao sve što sam tražio: gurua i svrhu života.

Kada je napuštao Mungir 1980, Paramahamsađi mi je rekao: „Dolazim u Italiju ove godine. Videćemo se tamo.“



Kada je Paramahamsađi došao u Italiju ja sam smogao snage da ga pitam za sadhanu. Pogledao me je sa osmehom i rekao: „Prvo radi naporno a onda misli o sadhani.“

Nemam odgovarajućih reči da opišem svoja osećanja prema Paramahamsađiju. Sve što mogu da kažem je da je to osećanje posebno i da je on jedna posebna osoba, poseban sanjasin, učitelj, istraživač života i duše, jedan jedinstveni guru. Iz dubine moga srca, hvala Paramahamsađi. ॐ

SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

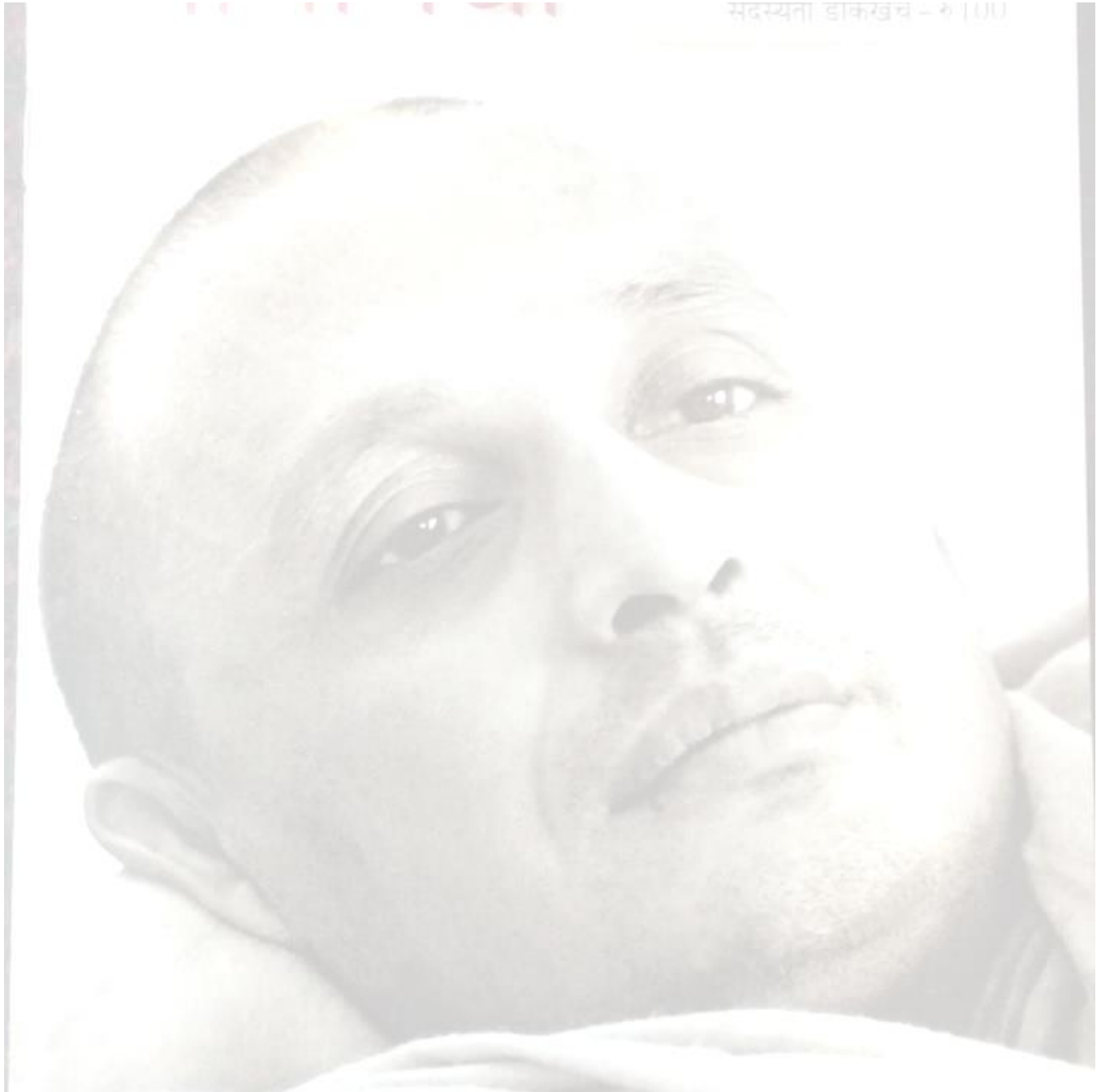
Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrе Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijave za Krija joga trening 2024. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu www.jogabeograd.com i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub



सदस्यता डाकखर्च - रु. 100

