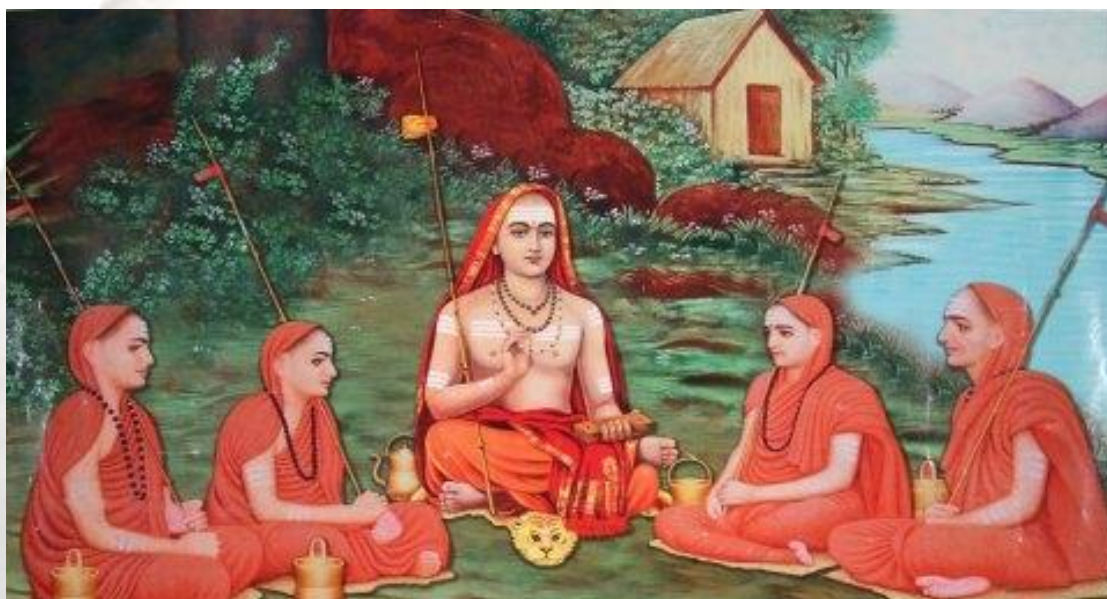


Joga bilten

Broj 67, decembar 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

Atmabhava3



Atmabhava

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2011.)

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

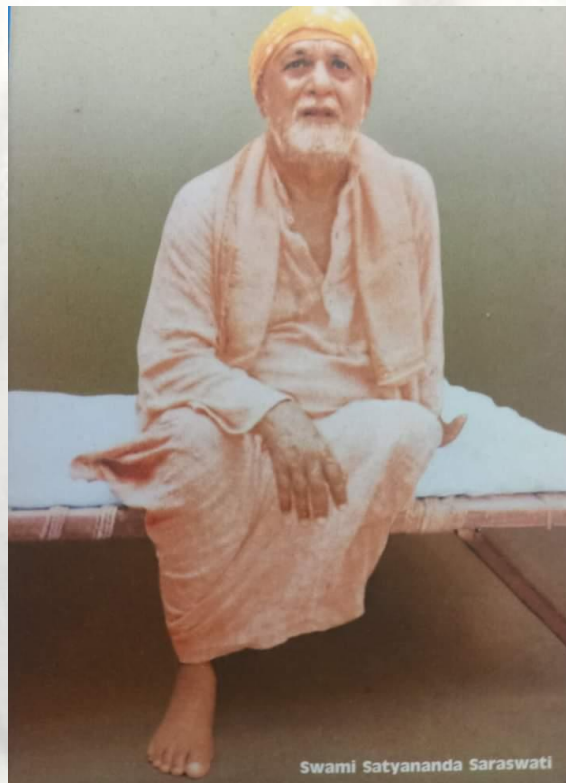
Suštinu duhovnog života i najbolje učenje Vedante je *atmabhava*, što znači osećati bol i patnju drugih

kao da je vaša rođena, osećati siromaštvo, bolest i nedaće kao da se to dešava vama. Bog prožima ceo stvoreni svet kao struja, voda i vazduh. Najbolji i najlakši način da ga dosegnete je da imate iskreno osećanje samilosti za druge kao što imate za samoga sebe.

Misliti o drugima kao što mislite o sebi označava *atmabhavu*, uključiti svakoga u svoje rođeno srce. Vede, Upanišade, rišiji i muniji govorili su nam da je *atmabhava*, saosećati sa drugima i osećanje jedinstva sa drugima, identifikovati se sa njihovim mukama, to

je *sarvatma bhava*, sveobuhvatni osećaj ljubavi i topline prema svim bićima na celom svetu. Bog je tu i sada među

ljudima. Potražite ga tamo gde je on najpotrebniji, a ne u hramovima gde ljudi prosipaju bogatstvo na njegov lik. Taj Bog je vrlo bogat, ali Bog koji živi među sirotinjom i odbačenima, prurušen u hromog ili slepog čoveka, on oskudeva. Idi i potraži ga u bedi, gladi i umiranju od gladi. Idi u one kuće gde nema ognjišta ni grejanja. Danas ima toliko bola i



jada svuda, jer Boga niko ne vidi gde on zaista jeste, u patnji ljudi. Zato svi vaši duhovni napori padaju u vodu. Osetićeš mir uma u hramu, ali to nije najviše iskustvo u životu. Treba da potražiš Boga.

Treba da ga nađeš u uličicama, sokacima i po kućama. To je dužnost svetaca, mudraca i svakog svetog čoveka, kao i svakog porodičnog čoveka. To je dužnost čovečanstva.

Najviše dostignuće Vedante

Najviše postignuće u Vedanti je da vidite svakoga u samom sebi i sebe u svakom – *atmamani pašjanti bhutani*, što znači videti Sopstvo u svima i sve videti u Sopstvu, kao jedan jedini Brahman. Ako ne razvijemo atmabhavu, osećaj sopstva, onda je sva sadhana beskorisna.

Kako doživeti to osećanje sopstva i Brahmana, tog Brahmana koji je večni, stalni, besmrtni, savršeni i bezoblični? To se neće dogoditi ako se samo o tome priča. Ako se poistovetiš sa bolom drugog čoveka, onda problem te osobe postaje tvoj problem. Ako tvoja majka, sestra, ćerka ili žena pati u kući tokom noći, ti nećeš moći da spavaš. Kada ti se sin razboli, šta se dešava sa tobom? Ali kada se nečiji sin razboli u tvom susedstvu, ti kažeš: „Daj mu kortizon.“ Dalje od toga ne misliš. Ništa ti se ne događa ni u srcu, ni u glavi. Ideš mirno na

spavanje iako je sin suseda i dalje bolestan. Ono osećanje koje imaš kada je tvoje dete bolesno se ne javlja. Zašto? Zato što nema atmabhave.

Kada se neko koga voliš razboli ti ne možeš da spavaš noću. Ideš da posetiš porodicu zato što je to tvoja porodica. To nije atmabhava. Osetiš bol u stopalu kada staneš na trn, ali ne osetiš ništa kada trn ubode moje stopalo, to nije atmabhava. Atmabhava je kada učiniš napor za drugoga, nekoga od koga nemaš koristi, koji ne pripada tvojoj porodici ni tvom rodu, pa ipak osetiš ljubav prema njemu.

Mir u umu

Joga je dobra za telo. Malo pranajame, đape i dhjane je isto neophodno. Malo svadhjaje, satsanga, kirtana i bhađana je isto dobro, ali se ništa neće desiti kroz njih. To sve neće pomeriti napred kola tvog duhovnog života ni za jedan santimetar. Pedeset godina sam ja išao putem i moja duhovna kola se nisu ni pomakla. Iako sam radio mnogo vrlo teških i intenzivnih sadhana, moja kola su ostala zaglavljena u jednom mestu. Nisu se pomerila napred ni za santimetar. Tek



kada se tračak atmabhava probudio u meni, moja kola su se pokrenula.

Gubite vreme ako se samo borite i rвете sa svojim umom dvadeset i četiri sata dnevno.

Boksujete se s njim i nekad ga i dobro udarite. U toj borbi sa umom nekad vi padnete, nekad um padne, ali niko ne osvoji odlučujuću pobjedu. Nekada vi pobedite, nekad um pobedi. Novčić

jednako pada čas na jednu stranu, čas na drugu, pola pola, i rvanje se završi nerešeno. Uveče ste izmoždjeni, stenjete od glavobolje i uzmete tabletu za smirenje ili otvorite neku bocu. Neki izaberu da odu u hram da odmore dušu, neki biraju da idu u diskoteku da se okrepe, a drugi odluče da urade joga nidru i puste sebi snimak vežbe.

Niko ne pomišlja da ode u kuću nekog siromašnog čoveka i da mu upali svetlo. Niko ne misli da poseti one koji nemaju ništa. Kada se rodi dete u nekoj siromašnoj porodici, barem idite i poklonite detetu kolevku. Kada se u vašoj porodici rodi dete vi smesta razmišljate o

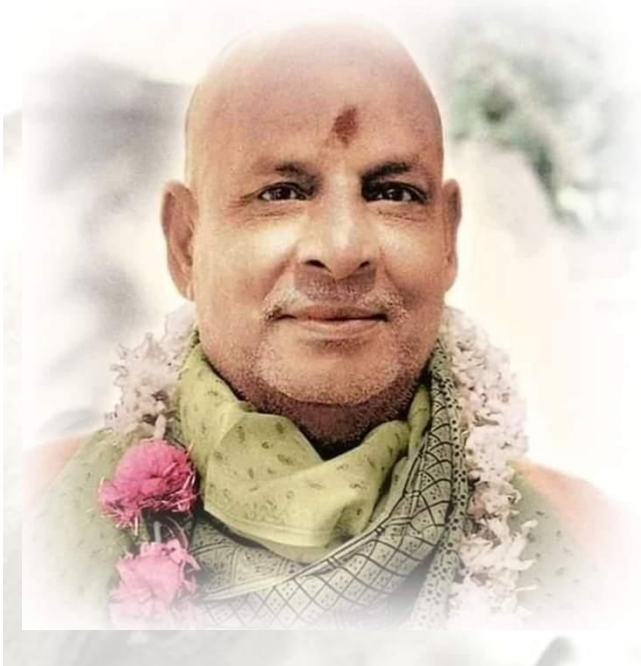
dečjem krevetu i unapred pravite detaljne pripreme oko poklona. Kada dođe dete u neku drugu porodicu, vi im samo poželite sve najbolje i čestitate im, ali to neće pomoći detetu. Idite u kuću i podarite mu topli džemper, neki vitaminski tonik za majku i nešto novca.

To je praktična sadhana koju vam ja dajem. Um je ranjiv i slab. Kad mislite o očaju i nesreći drugih ljudi, um se rastopi. Otpadne mu ona

tvrdra ljuska. Recimo da imate deset ili dvadeset hiljada rupija i padne vam na um jedna misao – hajde da pomognem sirotinju ovim novcem. Ako zaista učinite nešto da pomognete siromašnog, toga dana će vaš um biti vrlo zadovoljan i vrlo smiren. Osećaćete se tako smireno da to nećete moći rečima da izrazite.

Učenje moga gurua

Ja sam bio teška i bezosećajna osoba, ali milošću mog gurua počeo sam da smekšavam. Veza sa mojim guruom je dovela do te promene u meni. Svami Šivananda je bio poseban čovek. Imao je ogromno srce. Bio je najsretniji kada je



hranio ljude i darivao ih. Njegova životna filozofija je bila da je Bog realan, a da je sve drugo nerealno. Srce mu je bilo potpuno otvoreno, bez ikakvih vrata i prozora.

On je umeo da pozove sve čistače i đubretare, nahrani ih i odene, posluži ih čajem, opere im noge, i pita mene da isto to radim, ali moj odgovor je bio negativan. Ja sam nalazio da je to beskorisno i nebitno za



duhovni razvoj. On je takođe započeo jednu koloniju leproznih za oko dve stotine i pedeset pacijenata, iza Kailaš ašrama, na obali reke Gang. Meni je pripala dužnost da odem među leprozne i bolesne i da pripovedam Ramajanu, ali moje srce nije bilo u tome. Moj guru im je sagradio kolibe sa trščanim krovom i dao im koze da gaje, jer je leproznima bilo zabranjeno da gaje krave. Nije im dozvoljavao da prose po ulicama, čak im je slao gomile *bidija*, cigareta.

Ima na hiljade sličnih priča iz života Svami Šivanande koje sam svojim očima gledao. On je verovao da oni koji misle

dobro o drugim ljudima imaju nežna, meka srca. Ja sam obično pratio doktore i delio lekove i meleme leproznima. Obavljao sam sve dužnosti, ali nisam ih radio od srca. Onaj ko misli loše o drugima ima otvrdlo srce koje mora da se

dobro izlupa. Srce mora da bude tako osetljivo da odmah reaguje na tuđu bol.

Pre mnogo godina, tokom Kumbha Mele, u ašram je donet u jutenoj vreći jedan od lepre

bolestan čovek. Svami Šivananda me je pozvao i rekao: „Smesti ga u sobu i očisti mu telo sa antiseptičkim sredstvima.“ Svamiđi je bio lekar i znao je šta treba da se uradi. I sâm sam imao nešto malo znanja o tim stvarima, tako da sam obavio svoju dužnost. Čovek je bio odvratn, i njegov miris i njegovo držanje, ponašanje, čitavo njegovo biće je bilo vrlo teško prihvatiti. Sledećeg jutra kada sam davao Svamiđiju izveštaj, on me je upitao kako je taj čovek. Rekao sam: „Svamiđi, ta njegova bolest je jako teška i nije se lako nositi s tim.“ On je odgovorio: „Hoćeš da nađeš Boga, a da ne uložiš nikakav napor.

Hoćeš da realizuješ Boga, a da ne promeniš svoje srce, um, filozofiju i koncepcije, i bez narušavanja svog ličnog gnezda. Ti imaš svoju ličnost, karakter, poglede, navike, stvari koje voliš i stvari koje ne voliš. Prvo to uništi i promeni svoje srce.”

Da je to bila neka lepa mlada dama ili čak neki lep ili bogat čovek, ja bih ih služio bez negodovanja. Takav sam ja čovek bio. Da li mislite da sam ja bio

spreman da ostvarim Boga? Ne, nisam bio podesan za to. Obavljao sam zadatke ne u duhu seve, već kao dužnosti koje mi je moj guru zadao. To nije bila seva jer ja nisam imao u sebi *bhavu*, potreban kvalitet za sevu. Njegov bol nije bio i moj bol. Meni je bio dodeljen taj posao i zato sam ga radio.

Nije dovoljno samo nešto uraditi, bhava je ključna u tome.

Kada Bog sluša

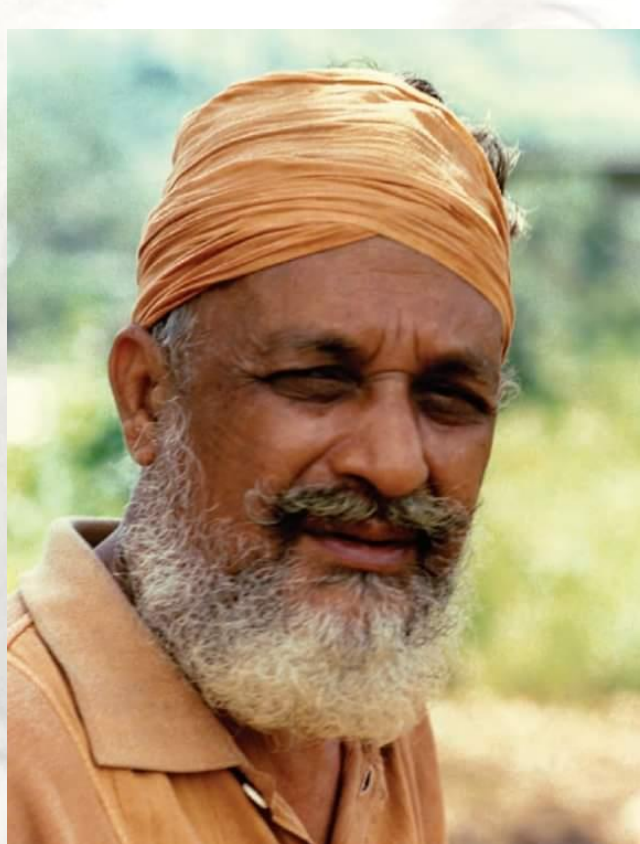
Onoga dana kada sam čuo komandu: „Voli svoje bližnje. Pomozi im kao što sam

ja pomogao tebi,“ palo mi je na pamet ono što mi je Svamiđi govorio. „Ti hoćeš da ostvariš Boga, a da se ne promeniš. Ti hoćeš da ugledaš svetlost, a da ne operišeš svoj katarakt. Ne, to nije moguće.“ Tada mi se desila realizacija. lako sam se mnogo trudio da doživim oslobođenje, nikada ga nisam dostigao i mada sam se mučio da vidim Boga nikada ga nisam ugledao. Mnogo sam pokušavao da se oslobodim *avidje*,

neznanja, ali nisam uspevao. Želeo sam da imam viziju Boga, kao što je Mojsije imao u vatri gorućega grma, ili kao što su mnogi drugi sveci imali, ali nisam ništa dobio. Onda sam počeo da pomažem svoje bližnje, svoje susede, i posle toga sam uvek čuo Njegov glas.

Pitate se zašto vas Bog ne čuje kada radite rituale i štujte ga, kada

radite asane i pranajame, učite Vedantu i idete na hodočašća. Bog sedi baš u vašem srcu, ali nije spreman da vas čuje jer vi ne vidite bol drugih ljudi. Dok ne budete u stanju da to uradite vaša sadhana neće



biti uspešna. Bog vas čuje samo kada uspete da osetite bol drugih ljudi na isti način na koji osećate bol svog rođenog deteta. Kada vam dete trpi bol ili kada doživi nesreću, u kakvom ste tada stanju? Da li na taj način mislite i o drugima? Da li postoji jedna osoba koja provede besanu noć razmišljajući o milionima siromašnih koji će noćas gladni otići u krevet?

Svi smo mi sebični. Mislimo samo

na sebe i na svoje. Niko drugi nas se ne tiče. Zbog čega bi onda vas Bog čuo, on koji je svuda? Zar nije onaj koji pati isto Božje dete? Ako ne radite rituale štovanja i ako ne idete na hodočašća, to je u redu. Ali neophodno je da imate samilost i saosećanje u svom srcu. To su vrlo važne osobine za svakog aspiranta.

Pre nego što budete mogli da doživite Brahmana ili Gospoda, da vidite svetlost ili da doživite prosvetljenje, morate da budete u stanju da osetite tragediju u tuđem životu. Jer inače nećete moći da doživite mir. Srce koje je puno samilosti i koje je osetljivo, lako stiče znanje. Što ste udaljeniji od patnje drugih,

to će dalje biti Brahman od vas. Bog, Šiva, Rama, Devi, svi će oni biti van vašeg domašaja. Treba da budete slabi i osetljivi na jade drugih, saosećanje treba da teče iz vas, i vaše srce mora odmah da reaguje. Treba da bol drugih doživite kao svoj. Samo meka srca mogu da osete i dožive

paramatmu,

vrhovnu dušu.

Nesebičnost

Čovek je sam sebe svezao kanapom sebičnosti.

Ljudska vrsta je u osnovi sebična. Ne

postoji tradicija da se radi za druge. Vaš svet je skučen, sveden samo na vas i vašu familiju. Vi se ne biste pomučili zbog nepoznatih ljudi. Međutim, ostali deo stvorenog sveta je nesebičan. Drveće stvara voće da ga drugi jedu, reke daju vodu svima, krava vas hrani mlekom pa i svojim životom, čak i posle svoje smrti ostavi vam svoju kožu da se njom služite. Ljudi ne mogu da daju. Jeste li ikad videli drvo manga da jede svoje plodove? Žitarice, povrće, cveće i voće raste u izobilju da ga drugi jedu. Pogledajte oko sebe i videćete da sve živi, napreduje i raste zbog drugih. Samo čovek živi sebično, samo za sebe. On zarađuje samo



za svoju decu i drži ih stalno sebično uz sebe. Nemojte da živite samo za one koji vam pripadaju. Živite malo i za druge. Ne možete u potpunosti da delite sreću i tugu ovoga sveta, jer to može samo Bog, ali na neki mali način podelite tugu drugih.

Morate da nađete mesta u svom srcu za ljude koje ne poznajete. Treba da ispoljite svoju samilost i svoja osećanja prema ovim ljudima. Utešne reči nisu dovoljne. Kada biste posetili nasumice četrdeset kuća u Indiji naišli biste na oskudicu, nemaštinu, patnju, siromaštvo, tamu i utučenost. Nema ništa drugo osim toga. Možda ćete naići i na neku kuću, kao izuzetak, koja će biti drugačija, ali milioni i milioni ljudi su u stanju teške propasti. Nemaju ni krov nad glavom, ni hrane, ni gde da nešto skuvaju, ni toalet, nemaju čak ni vodu za piće. Šta ste vi učinili za te ljude?

Univerzalna poruka

Svi smo mi sebični, ne nesebični, a put do Boga počinje od nesebičnosti.



सदम्यता
Velikodušnost ne dolazi iz sebičnosti. Bilo koju duhovnu stazu da sledimo, ona mora da bude staza nesebičnosti i to je rečeno u mnogim knjigama. Nema razlike između sanjasina i porodičnog čoveka dokle god niste prevazišli svoj um, svoje slabosti i ograničenja i pročistili se u potpunosti. Do

promene mora doći u vašoj svesti, a to se naziva transformacija. Kada se dogodi ta transformacija, onda ćete postati druga osoba, bilo da ste bili sanjasin ili porodični čovek. Dok do toga ne dođe, onda je isto, bilo da ste se odrekli sveta ili ste čovek od sveta.

Ako tražite mir uma i spasenje do toga neće doći jer svuda oko vas su problemi, anksioznost i nemir. Kako vi da budete srećni kada je čitav svet nesrećan?

Čitav svet gori a vi tražite svoj mir i spasenje. Zato, prvo se pobrinite za druge, onda se brinite za sebe. Prvo se pobrinite za njihovu mokšu, onda vam je

zagarantovana vaša mokša. Prvo se pobrinite za njihov mir i prosperitet, onda će vam biti zagarantovani i mir i prosperitet. Ako ne možete da

mislite na druge i da razumete probleme drugih ljudi, nikada nećete moći da se ostvarite.

To je srž i suština svih religija, to je poruka svih svetaca. Ja to vrlo dobro znam jer mi je On to rekao, mojoj unutarnjoj duši. Vrlo jasno i razgovetno sam čuo poruku: „Moraš da se staraš o svojim bližnjima kao što sam se ja za tebe postarao.“ Ko su moji bližnji? To zavisi od mog kapaciteta.

*Ajam niđah paroveti đananaa
laghućetasaam*

*Udaaraćaritaanaam tu vasudhaiva
kutumbakam*



Oni uskogrudih shvatanja kažu: „To je moje, a ovo je tvoje.“ Za one koji imaju otvoreno srce ceo svet im je komšiluk.

Ne odbijajte prosjaka

Treba u svom srcu da nađete mesto za one koje ne poznajete. Ne odbijajte prosjaka sa svojih vrata. Niko neće doći na vaša vrata da prosi da bi vas prevario, ma koliko poročan bio. Govorim vam ovo iskreno. Ja

sam tako živeo i zato mogu da vam kažem iz svog iskustva. Nije dobro da se žalite: „O bože, došao mi je na vrata!“ Na kraju krajeva, to je prosjak. On ima dušu i ta duša je i u vama. Duša, svetlost koja je u prosjaku je ista svetlost koja je u vama. Struja u jednoj sijalici je ista struja kao i u drugoj. Ista je struja u Deogharu i Bombaju. Ista duša je u svakome, samo se strujna kola razlikuju. Vaše strujno kolo je različito od mog strujnog kola, te kada ja upalim prekidač moje svetlo se upali, ne vaše. Kakvo je to strujno kolo? Ego, strujno kolo individualnosti. Ako se ego ukloni, onda ukoliko je moje svetlo upaljeno, svačije svetlo će biti upaljeno, a

ako je moje svetlo ugašeno, svačije svetlo će biti ugašeno. Govorim o duhovnoj nauci po kojoj treba da imate na umu da niste sami, već da ste deo jedne celine. Vi ste karika u lancu sveobuhvatnog postojanja i ako se taj lanac prekine onda će se sve prekinuti.

Mi koji imamo svega dovoljno treba da razvijemo filozofiju atmabhave u životu. Postoji razlika između



osećanja pomaganja i osećanja Sopstva. Osećati Sopstvo označava atmabhavu, osećati druge kao svoju rođenu dušu. Ako sam povređen ja osećam bol, to je prirodno, ali da li osećam bol ako si ti povređen? Atmabhava znači da osetite iskustvo koje neko drugi proživljava kao svoje lično iskustvo. Tuga i patnja koju proživljavaju drugi, smrt nekoga koji mi nije znan, problemi porodica koje su mi strane, sve to osećati kao moje rođeno.

Samilost prema svim bićima

Svet kao jedna porodica počinje od vašeg sela i od ljudi koji su u vašoj neposrednoj

blizini. Nemojte da pričate o Vedanti dok vam jad i strašni uslovi i beda, siromaštvo, ne dirnu u srce, dok njihova patnja ne postane deo vaše patnje, dok njihove teškoće ne budu vaše teškoća, njihova glad ne postane vaša glad! Nije dobro pričati o Vedanti. Bolje je da kažete: „Ne verujem u Boga i to je sve.“

Često se molim Bogu da rano napustim svet i da se ponovo rodim jer u ovim svojim poodmaklim godinama nisam tako efikasan u pomaganju ljudi kao što bih bio da imam novi život. Kada vidim ove mlade ljude potpuno zaokupljene svojim sebičnim ciljevima, još više žudim za novim životom jer ja ne težim uživanjima i bogatstvima, niti čeznem za kraljevstvom. Moja jedina žudnja je da služim one koji su obespravljani i koji žive u nemaštini. Zato se molim Bogu da me blagoslovi sa novim životom u nekoj siromašnoj porodici gde se gladije, gde se bez tople odeće smrzava od hladnoće i gde čovek živi i umre bolestan bez adekvatnog lečenja. Namera mi je da imam težak život i da se odatle uzdignem. 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.

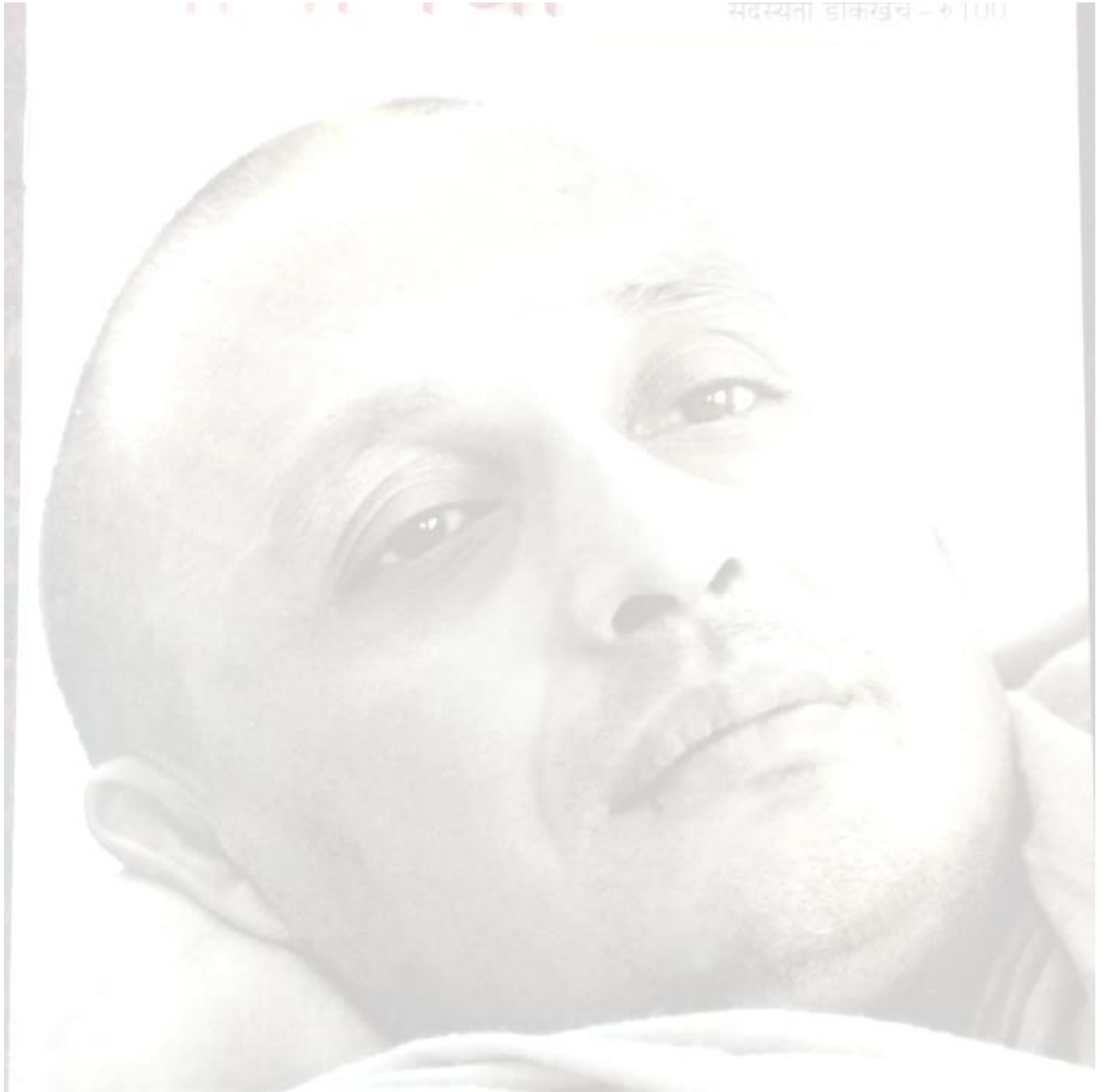
Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

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 prijava za Krija joga trening 2024/5. 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 टाकखच - १००

