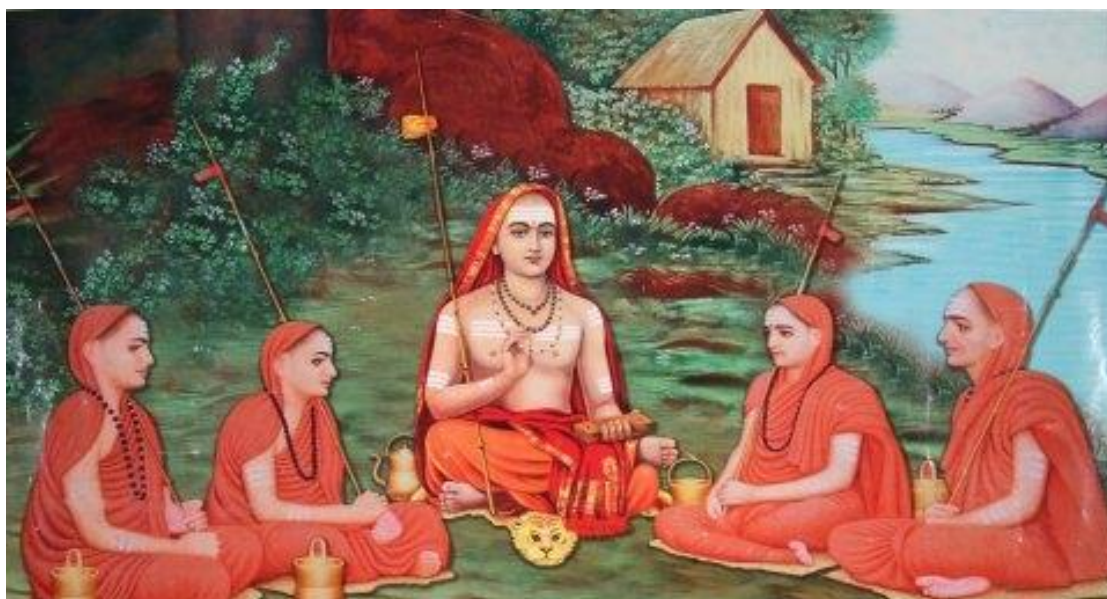


Joga bilten

Broj 68, januar 2024.



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

| | |
|--|----|
| Novogodišnja poruka | 3 |
| Mouna i disciplina | 5 |
| Kako postupati sa egom | 7 |
| Krodha | 10 |
| <i>Moja iskustva u jogi – Spontana meditacija u karma jogi</i> | 15 |



Novogodišnja poruka

Svami Nirandanananda Sarasvati

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

Za Novu godinu ljudi prave odluke. Jedno seme, jedna odluka, sankalpa može da leži pod snegom i ledom tokom zime. Ali, kada obasja svetlost mudrosti, svetlo vidje, i kada otopi led i sneg neznanja i poroka, seme može da izraste u pravu biljku.

Treba da napravite sankalpu, treba da posejete seme u sebi. Isto kao što u prirodi u nekoj biljci možete da vidite lepotu stvaranja, tako se u sadnji semena mogu vizualizovati razne mogućnosti kreacije. Novo seme daje uvid u mogućnosti kreacije koja je donosi sreću, koja uzdiže, inspiriše i hrabri kao i stvorena vidljiva biljka.

Seme, odluka, sankalpa, treba da se odnosi na ceo vaš život. Ona treba da postane deo vas sve dok ne napustite ovo telo, i da ne ostane samo na misli koje se setite tokom dana. Jer u protivnom lako možemo da pomešamo svoju sankalpu sa

svojim snovima. Želje i snovi mogu da vas odvedu u dobar pravac, a isto tako mogu da vas povedu stranputicom. Mi nešto poželimo, i sankalpa postane ta želja. Mi sanjamo o nečemu i sankalpa postane taj san.

Sankalpa mora da ima uporište u stvarnom životu u kome živimo. Ako sankalpa treba da se ostvari za dvadeset, četrdeset ili pedeset godina, onda treba dobro promisliti i valjano se pripremiti. Svami Šivanandinu viziju o joga univerzitetu je ostvario Svami Satjananda kada je stvorio Ganga Daršan. To je postavilo temelje za nešto monumentalno, što je tek mnogo kasnije postalo jasno.

Sankalpa treba tako da se uobliči da bi postigla, dosegla, da vi vodila ka iskustvu promene i transformacije. Kada čujete, osetite, saznate ili vidite nešto prijatno, možete da primetite promenu u svom umu i emocijama. Treba ne samo



da primetite i iskusite, nego i da živite tu transformaciju. Ako ste i na samo jedan sekund doživeli osećaj blaženstva u bilo kom trenutku u prošlosti, to iskustvo treba da produžite, uvećate. Svrha tantrе je da se stekne sposobnost da se produži dužina trajanja nekog iskustva, bez obzira da li je to šaktipat, joga, način života, misao, verovanje, ritual ili filozofija.

Zato napravite takvu odluku koja će imati dalekosežne posledice u vašem životu i koja će se ticati dobrobiti i blagostanja svih uključenih u nju. Odluka treba da ispolji vašu kreativnost, vaš osećaj milosrđa, iskrenosti i jednostavnosti.

Ako želite da napravite jednu jogičku sankalpu, onda usvojite „18-itija“ Svami Šivanande:



Spokojstvo, Redovnost, Odsustvo
Taštine,
Iskrenost, Jednostavnost,
Verodostojnost,
Staloženost, Postojanost,
Ne-razdražljivost,
Prilagodljivost, Poniznost,
Ustrajnost,
Integritet, Plemenitost,
Velikodušnost,
Dobročinstvo,
Darežljivost, Čistota.
Svakoga meseca

vežbajte jednu od ovih vrlina. Ako uspete da živite svih osamnaest meseci ovih osamnaest „itija“, dobrih osobina, onda ćete steći nešto zaista neprocenjivo u svom životu. Ko zna, možda čak i besmrtnost.

Želim vam svima vrlo srećnu i ispunjenu Novu godinu!

(Yoga Magazine januar, 2001.)

„Kao odapeta strela, sadhaka mora da ima samo jedan put i jednu sadhanu.“

„Stalna svesnost o cilju će vam održati huh za sadhanu“

„Manje pričaj. Prestani da lutaš u mislima. Smanji svoje potrebe.“

„Budi redovan i tačan u meditaciji, vežbanju asana pranajama, molitvama i samoanalizi.“

- Svami Satjananda

Mouna i disciplina

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2020.)

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

Vežbajte mounu ako možete bar jedan dan u nedelji. Uopšteno se uči da „mouna“ znači tišina,

međutim, reč „mouna“ potiče od sanskritskog korena koji znači meriti, odmeravati. Mouna znači merenje, ograničavanje, svođenje ili uravnotežavanje mentalne aktivnosti, mentalnog ponašanja i mentalnog ispoljavanja. Um je

direktno povezan sa jezikom, jer sve što se desi u umu izrazi se preko jezika u formi govora. Ako ste frustrirani, depresivni ili ushićeni, jezik će to da izrazi.

Šta god da osećate u umu, govor će to iskazati. Međutim, kada praktikujete mounu, vi presećate vezu između misli i

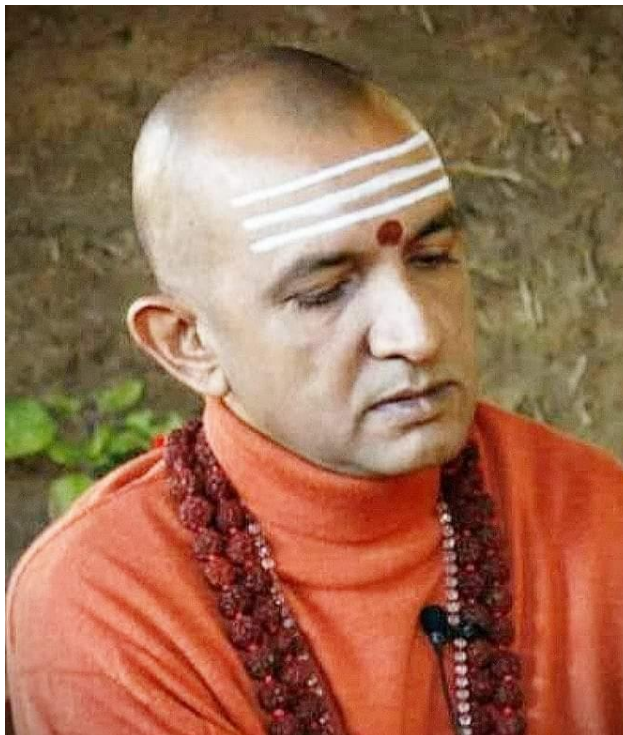
govora, i to vas prisiljava da posmatrate um. Ako prekinete vezu između uma i govora, ako prestanete da govorite, onda

postajete prilježnije i jače svesni aktivnosti uma.

U ašramu, tokom večeri, oni koji slede mounu su svesni onoga o čemu misle, šta osećaju, očekuju i žele, jer je cela pažnja usmerena na um. Mouna funkcioniše na sistematičan način. Počinjete da uklanjate slojeve, kao kada

ljuštite luk. Vi uklonite jedan sloj, onda uklonite još jedan, pa još jedan, dok ne dođete to tačke u centru. Isto ćete otkriti i sami ako ovu praksu budete radili kod kuće.

Svrha je merenje i balansiranje onoga što se događa u glavi. Zato bi



idealno trebalo jedan dan svake nedelje praktikovati mounu, ili barem pola dana. Ili ako to nije moguće, onda najmanje tri sata. Birajte dan koji vam za to pogoduje.

Šta je disciplina, a šta je nedisciplina? Disciplina znači da postanemo odgovorni; nedisciplina znači da smo postali neodgovorni. Tako je jednostavno. Ako ste odgovorni i ako delate na odgovoran način, vi ste disciplinovani. Ako se ponašate na neodgovoran način, onda ćete prirodno biti obeleženi kao nedisciplinovani. Problem je što ljudi traže prava. To je moje pravo. Ono je moje pravo."

Ljudi su svesniji svojih prava, a manje svesni njihove odgovornosti – osnovna postavka je zaboravljena. Ljudi hoće prava bez odgovornosti. Međutim, ako postanete odgovorni, onda prirodno dobijete i svoja prava.

Disciplina nije ništa drugo nego biti odgovoran za sebe. Disciplina ne znači da morate da postupate u skladu sa ovim vremenom ili onim vremenom, da delate u okvirima parametara ili ograničenja, ili u ovoj oblasti. Sve to može da se promeni: danas ste ovde, sutra ćete biti na nekom drugom mestu. Ali, ako postanete odgovorni za sebe, za svoj razvoj, za svoje dobrostanje i mir, onda će

ta odgovornost biti disciplina – u delanju, u ponašanju, u stavu i mentalitetu.

Šta je odgovornost? To ne moram da definišem. Znači šta odgovornost znači. Postoji viši smisao odgovornosti kada imate osećate pripadnosti. Na primer, komad smeća je bačen na put. Neko prođe i pokupi ga i stavi u kantu za smeće. Nikome nije naplaćeno, to je bio prost čin. Ako ostavite smeće i čekate da ga neko drugi ukloni, da li ste odgovorni? Ako vam neko kaže: „Molim vas pokupite to smeće“, dolazi do reakcije.

Disciplina nije strukturirani metod, sistem ili stil života – da ujutro radite ovo, popodne ovo, a uveče nešto treće. Rutine se menjaju od mesta do mesta. U svom domu vi takođe imate neku rutinu, ali time što sledite rutinu ne postajete disciplinovani, već postajete disciplinovani time što postajete odgovorni za svoj razvoj.

Kada ste odgovorni prirodno vam dolaze i sva prava; niko ne može da poriče vaša prava. Sa druge strane, ako želite prava, a ne želite odgovornost, vi se borite sa svima, bilo da su to vaši članovi porodice ili vlast. Zato preuzmite odgovornost za svoj rast i razvoj. To je najbolji oblik discipline, koji će vas osloboditi i od sopstvenih mentalnih ograničenja, reakcija i stega. ॐ

Kako postupati sa egom

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2021.)

Kako se ego najčešće ispoljava?

Svami Nirandanananda: Postoje četiri načina na koji se ego ispoljava. Ego je povezan sa *avidjom* (neznanjem), *majom* (iluzijom) i *asmitom* (gordošću) i podložan je njihovim zavrzlamama. Avidja znači neznanje, a jedna od stvari koju ego radi je da suzbija znanje. Kada je znanje potisnuto, onda se *gjana* ili mudrost ne ispoljava, nego umesto toga *agjana* ili odsustvo znanja postaje životno stanje. Ljudi koji su arogantni i egoistični su zatvorili vrata svoga učenja. Oni nisu voljni da otvore ta vrata da bi uvideli i usvojili bilo koju drugu realnost mimo svog uvreženog a uslovljenog načina razmišljanja.

Avidja utiče na ponašanje ega i na njegov način gledanja na stvari. U stanju avidje nema svetlosti, bistrine ni jasnoće,

sve je mutno, nejasno. Egom upravlja maja, iluzija i on se i poistovećuje sa njom. Ego je pod uticajem *abhiniveše*, nesigurnosti i straha, strah da se izgubi



kontrola nad sobom, strah od prepuštanja, strah od smrti. Egom upravlja *asmita*, znanje da 'ja postojim', da 'ja jesam', i ego stoji iza tog osećaja. Ego se ispoljava da brani to

iskustvo 'ja jesam'. Kad neko izgovori nekoliko ružnih reči, osećaj ličnog identiteta biva povređen. Svi konflikti do kojih dolazi bilo u okviru porodice, društva ili sveta, mogu se pripisati *asmiti*.

Ispoljavanja ega postoje kao urođeni deo načela ega. Oni nemaju uticaj ni moć ukoliko je čovek povezan sa izvorom, ali zato postaju moćna sila kada se čovek poveže sa materijalnim svetom, sa čulnim objektima, sa prakriti.

Da li postoje različiti tipovi ega?

Svami Nirandanananda: Ego je samo lični identitet. To je jedno istaknuto stanje života koje se odnosi na opstanak tela. Ono se isto odnosi na čovekovo ponašanje u društvu i njegov mentalitet. Prosvetljeni ljudi kao što su bili Sveti Avgustin u hrišćanstvu ili Ramana Maharši i Buda u Indiji, isto su imali ego, ali ne arogantni ego. Njihov ego je bio mali, pokoran, kojem je jedina uloga bila da iz poveže za njihovo fizičko telo. U normalnim okolnostima, zbog raznih uspeha i poraza, ego čoveka postaje drugačiji. On zri i vrlo brzo postane veliki.

Koje treba ophoditi sa egom?

Svami Nirandanananda: Ego se ispolji u umu čoveka i boriti se protiv ega je kao borba sa slonom. Samo možete da završite povređeni. Kaže se da treba ubiti svoj ego, ali to nije moguće sve dok postojite u ovom telu i dok vas privlače čulna uživanja. Ego zapravo vezuje čoveka za karmu. Čovek je sam sebe vezao, a želi da se oslobodi. Pre svega, čovek treba da se oslobodi ekscentričnosti ega a tada će se osloboditi i patnji, problema, zabluda, maje.

Ego je kao pseći rep koji kad je izvijen ne može nikad da se ispravi. Jedino rešenje je da se jednim potezom odseče.

Mač koji može da utihne ego je poniznost. Kada aspirant postane krotak u životu, ego će mu se stišati, a on će se tada spasti velike muke. On neće moći sa se spase meditacijom. Kroz meditaciju moći će samo da bude svedok svoga ega, da vidi njegovu prirodu i uzroke, ali neće moći da ga promeni i preoblikuje.

Da bi se ego preoblikovao neophodno je da se postane ponizan. Kada ga neko vređa on ne treba da prihvati te uvrede. Buda je rekao čoveku koji ga je vređao: „Vraćam vam vaš poklon.“ Čovek u takvoj situaciji može da se dostojanstveno povuče i um će mu ostati smiren, neometen. Kada neko uđe u svađu da bi dokazao svoju moć, biće povreda i bola. Ipak, treba znati kada da se ide napred a kada se treba povući, a jedan aspirant treba da ima dovoljno moći rasuđivanja.

Kako se može umiriti ego?

Svami Nirandanananda: Ego se može umiriti poniznošću. Poniznost nije slabost nego moćna sila. Ego može da ga stiša samo neka sila koja je jača od njega. Poniznost je moć koja može da oslobodi čoveka od posledica karmi koje je počinio zahvaljujući njegovom egu. Ego je negativna sila i stoga se na njega mora primeniti pozitivna sila ali veće snage. Ta

sila, odnosno kvalitet je krotkost. Ego diže glavu. U poniznosti se spušta glava.

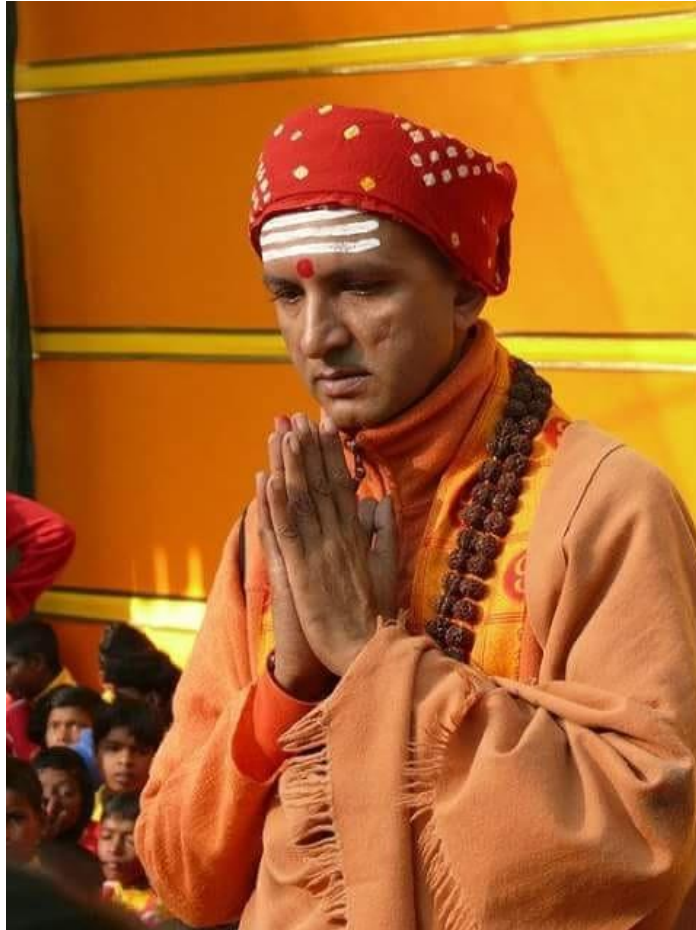
Kako se može naučiti da se dela bez ega?

Svami

Niranđanananda:

Karma joga znači raditi sa meditativnom svesnošću. Čak i kada radite neke aktivnosti koje treba da održe i neguju ličnost, um i emocije, i te aktivnosti treba nadgledati. Treba videti da li je ono što radite vođeno egom ili se radi bez ega. U devedeset i devet posto aktivnosti je ego u žiži. Takvo delanje je poznato kao sakama karma, dela koja se rade sa nekim ciljem ili željom koja je vođena egom. Biti bez ega znači ostaviti po strani ideju da 'ja to radim', 'ovo je moje postignuće', 'ja to izvodim'.

U početku da bi osoba doživela iskustvo da nešto radi bez ega, ona mora da koristi sposobnost intelekta i da analizira situaciju i iskustva koja joj



dolaze. Na kraju će pokušati da se stabilizuje, a to neće biti vođeno egom. U karma jogi nije važna reakcija na površini, nego ona suptilna reakcija koja mora da se posmatra.

Posmatranjem suptilnih reakcija mogu se dela koja su vođena egom preobraziti u ispoljavanja svoje čiste prirode bez ega. U *Joga Vašišthi* (4:33:70) se kaže:

*Ahankaara
anusandha
anavarđanaadeva
raaghava;
paurušena
prajatnaaća tirjate
bhavasaagarah.*

Istražujući prirodu ahamkara (ega) i napustivši grubu sebičnost, čovek svojim ličnim trudom prelazi okean materijalnog sveta.

Biti bez ega uključuje i to da je čovek jednostavan, iskren i bez želja. Da bi se negovalo stanje bez ega te tri važne osobine su ključne: iskreno predani svom cilju i putu, jednostavnih misli i dela, i biti bez želja. ॐ

Krodha

Svami Ratnašakti Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2019.)

Krodha se najčešće prevodi kao bes, ali sa stanovišta joge to nije potpuno značenje te reči. Krodha je vriti, određena frekvencija mentalne energije koja u potpunosti menja obrazac mentalnog ponašanja i mišljenja. Smatra se da vritiji imaju kružni oblik kao vrtlog, što znači da se mogu širiti bez ograničenja, i skupljati bez gubljenja oblika, forme i snage. Kada je u umu dominantno ovo polje uticaja, krodha stvara modele mišljenja, iskustva i ispoljavanja. To se manifestuje na mnogo načina, počev od negodovanja, nestrpljenja, iritacije, frustracije, kriticizma, ogovaranja i prenošenja glasina, pa sve do ogorčenosti, odbojnosti, agresije, besa, srdžbe i nasilja.



Ljutnja je samo jedan od izraza krodhe: agresivne i negativne emotivne reakcije na doživljenu provokaciju ili pretnju. Ovaj instinktivni mehanizam odbrane i samoodržanja je primetan kako kod životinja tako i kod ljudi. Psi reže, laju, keze se, kao reakcija na nepoznatu osobu ili pretnju njihovoj teritoriji. Ženka psa će reagovati svirepo divljim besom kako bi zaštitila svoju štenad. I ljudi takođe reaguju besom kada nekoga, odnosno nešto dožive kao pretnju, napad ili uvredu. Osoba koja je ljuta će određeni događaj, odnos ili osobu videti kao uzrok svoje ljutnje. Ljutnja kao reakcija se uvek projektuje na spoljašnji uzrok, ali je pravi uzrok besa u stvari krodha, jedan vriti koji se manifestuje u umu.

Krodha nastaje usled rage i dveše, odnosno mentalnog iskustva vezanosti i odbojnosti. Raga predstavlja želju za posedovanjem ili vezanost za nešto prijatno, dok je dveša želja za oslobođenjem od nekoga, odnosno nečeg neprijatnog. Iz ove perspektive posmatrano, raga i dveša su samo suprotni krajevi istog iskustva. A to iskustvo je želja. Zbog toga, iako i po izgledu i po osećaju deluju kao suprotnosti, njihov uticaj na um je identičan. Kod vezanosti, um spontano i prirodno gravitira ka objektu za koji se vezuje. Majka prirodno razmišlja o svojoj deci, a mentalna spona koja ih vezuje je ljubav i vezanost. U slučaju dveše, dva neprijatelja ne mogu da prestanu da razmišljaju jedan o drugome i njihovi umovi su fiksirani na objekat averzije, te ne mogu da prekinu vezu mržnje i negativnosti.

Isto je sa kamom i krodhom, kao prvim produktima evolucije rage i dveše. Kama je želja, a krodha je negativan aspekt želje. Kama je želja za nečim

ugodnim, a krodha je želja za oslobađanjem od nečeg neugodnog. Nagon za nasiljem, osvetom i odmazdom, potreba za dominacijom i nasiljem, sve su to negativne želje ugrađene u različite izraze krodhe. Krodha takođe stvara i održava vezu između pojedinca i drugih ljudi ili objekta nezadovoljstva. Vriti pojačavaju ovu vezu putem ponavljanja tog negativnog obrasca. Svako ispoljavanje



neprijateljstva, ogorčenosti i frustracije, pojačava krodhu i takvu vezu između dvoje ljudi. „Ljutnja je samo modifikacija ili forma želje. Ljutnja je sama želja.”

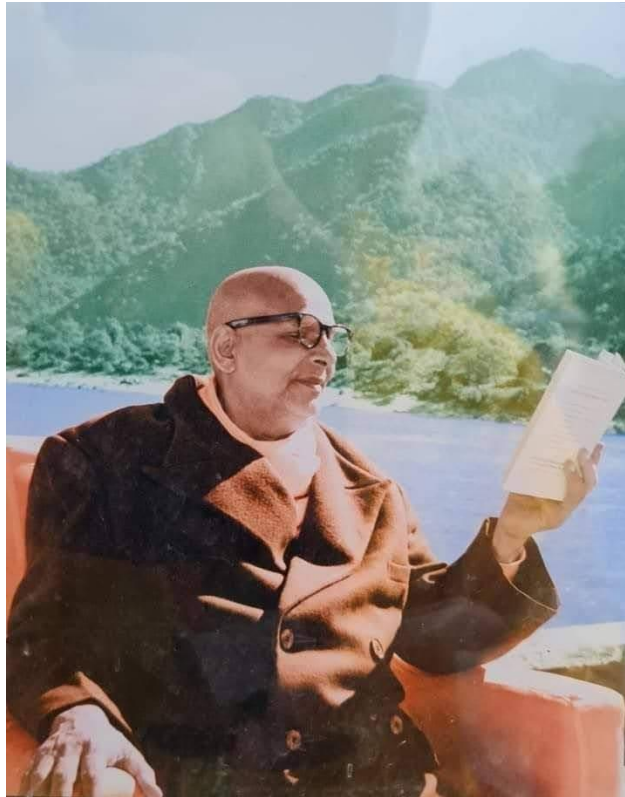
—Svami
Šivananda Sarasvati
Uticaj krodhe na društvo

Krodha uništava koheziju društva. Uticaj krodhe na društvo se ne vidi samo kroz ljutnju i nasilje, već i kroz strah, nesigurnost i haos koji ona stvara. Po svojoj prirodi, vriti je nepredvidljiv i neprijateljski, te ljutiti ljudi mogu svakog časa eksplodirati. Nepredvidivost uzrokuje nestabilnost i nesigurnost u odnosima. Tamo gde postoji nestabilnost

i nesigurnost, teško je održati poverenje. Poverenje, poštovanje i osećaj zajedničkih vrednosti su osnova stabilnih, sigurnih odnosa i harmonije u društvu. U okviru porodice, sigurni odnosi i poverenje su posebno važni faktori u emotivnom razvoju dece. Poverenje i sigurnost uništava nepredvidivost krodhe.

Krodha smanjuje intimnost unutar ličnih odnosa. Neprijateljske, ljute osobe ređe imaju zdrave odnose pune podrške, i skloni su da imaju mali broj prijatelja. Ljute osobe su češće podložne nepredvidivim promenama raspoloženja, depresiji, postajući verbalno i fizički nasilni prema drugima, otuđujući se i od porodice i od prijatelja. Otpuštanje ljutnje i frustracije, bilo rečima ili delima, samo pogoršava situaciju, posebno za one koji se nađu neposredno napadnuti. Čak su i partneri i drugi članovi porodice oprezniji i manje opušteni u svojim interakcijama sa ljutitim osobama.

„Sve loše osobine potiču od ljutnje. Ako kontrolišete ljutnju, sve loše osobine će nestati same od sebe.“



—Svami Šivananda Sarasvati
Najekstremniji izraz krodhe je nasilje, a rasprave o tome da li je društvo

postalo nasilnije ili ne, ne prestaju.

Definitivno slika današnjeg društva opisuje izmenjeno stanje sveta – onog u kome je bezbednost 50-ih godina ustupila mesto nasilnom društvu koga karakterišu narko ratovi, pljačke i ubistva na ulicama u susedstvu, kao i nasilje u školskim hodnicima. Uticaj porasta sadržaja nasilja u domenu

zabave, u kompjuterskim igricama, aplikacijama, filmovima i medijima je značajan. Studije pokazuju da izloženost nasilnim medijima povećava verovatnoću agresivnog ponašanja na kraći i duži rok, kao što podstiče i neprijateljska shvatanja i ponašanja. Takođe, često gledanje nasilnih sadržaja dovodi do desenzitivizacije, te se smanjuje senzibilitet pojedinca. Istraživanja su apsolutno pokazala vezu između nasilja na TV i eskalacije agresije i anksioznosti u društvu, kao i njegov negativan uticaj na ponašanje u stvarnom svetu.

Izlaganje krodhi u bilo kom obliku najviše utiče na decu. Glavni izvor izloženosti agresiji je putem televizije i digitalnih igrica. Istraživanja o uticaju TV nasilja na decu ukazuju na neizbežan zaključak da je gledanje medijskog nasilja povezano sa porastom agresivnih stavova, shvatanja i ponašanja. Izloženost nasilju je jedno od najštetnijih iskustava koje deca mogu imati, jer utiče na način na koji razmišljaju, osećaju i delaju. Deca koja vide ili dožive nasilje u svojoj blizini, češće će koristiti nasilje tokom odrastanja, ali i kao odrasle osobe.

Uticaj krodhe na društvene odnose i samo društvo je nesporno negativan. Negativne emocije su osnova destruktivnih odnosa i toksičnih veza među ljudima. Negativne emocije stvaraju društvo zasnovano na strahu, nejednakosti i dominaciji. Pozitivne emocije su veze koja pruža podršku, brigu, poštovanje, uvažavanje, prijateljstvo i ljubav. Pozitivne emocije se



uvećavaju i jačaju kada postoji reciprocitet to jest, kada su uzvraćene u odnosima sa drugim osobama. Pozitivne veze stvaraju pozitivne odnose, pozitivni

odnosi podstiču snažne, stabilne, napredne porodice i sisteme; stabilne porodice stvaraju složne zajednice, a složne zajednice stvaraju put za mirna i harmonična kreativna društva i kulturni razvoj.

„Čovek je stigao na Mesec, ali nije u stanju da premosti njegov razdor sa susedom.

Blagosloven je čovek naučnog doba. Neznanje mora biti potpuno uklonjeno.”

—Svami Šivananda Sarasvati

Svami Šivanandina sadhana za nenasilje

Kao prvo, stavite pod kontrolu svoje fizičko telo. Vladajte svojim emocijama. Sledite reči Isusa Hrista u njegovoj *Besedi na Gori*:

Ako vam neko udari šamar, okrenite mu i drugi obraz.

Ako vam neko uzme kaput, dajte mu i košulju.

To je veoma teško u početku. Stare samskare, impresije osvete, kao „oko za oko“, „zub za zub“ i „vratiti istom merom“ će vas terati da se osvetite.

Moraćete da čekate i ostanete hladnokrvni.

Promišljajte i meditirajte.

Uradite vičaru, to jest, istinsko duboko

preispitivanje. Um će se smiriti.

Protivnik koji je bio razjaren, takođe će postati

miran, obzirom da sa vaše strane ne dobija nikakav otpor ni protivljenje. Protivnik postaje zaprepašćen i prestravljen istovremeno, obzirom da ostajete mirni kao mudrac. Vremenom ćete zadobiti ogromnu snagu. Održavajte ovaj ideal pred sobom. Pokušajte da dosegnete taj ideal, iako će prvi koraci biti nespretni. Imajte jasnu mentalnu sliku nenasilja (ahimsa), kao i njene nemejljive prednosti.

Nakon kontrole fizičkog tela, kontrolišite svoj govor. Čvrsto odlučite, 'Od danas više neću upućivati grube reči bilo kome'. Možda ćete omanuti stotine puta. Ali kakve to ima veze? Polako ćete dobijati snagu. Proverite svoje pobude u



govoru. Posmatrajte tišinu (mouna). Vežbajte opraštanje (kšama). Recite u sebi: „On je mlada duša. On ne razume,

zato je to i učinio. Oprostiću mu ovaj put. Jer šta dobijam time što ću ga zauzvrat zlostavljati?“

Polako se odrekните abhimane – vezanosti za ego. Abhimana je uzrok ljudske patnje.

Na kraju, prođite kroz

razmišljanje o povređivanju i proverite svoje stavove. Nikada čak i ne pomišljajte da povredite nekoga. Jedno isto sopstvo prebiva u svima. Sve je manifestacija jednog Boga. Povređivanjem drugoga, povređujete sopstveno biće. Služeći drugome, služite sopstvenom biću. Volite sve. Služite svima. Ne mrzite nikoga. Ne vređajte nikoga. Ne povređujte nikoga ni mislima, ni rečima, ni delima. Pokušajte da vidite svoju sopstvenu dušu u svim bićima. ॐ

Moja iskustva u jogi

Spontana meditacija u karma jogi

Svami Šivananda - učenik Svami Satjanande

(Yoga Magazine, februar 1975.)

Pre nekoliko dana lutajući sadhu je posetio naš ašram, Raḍnandgaon školu joge u državi M.P. u Indiji. Putovao je Indijom posećujući i boraveći u različitim ašramima i primetio sam kako se iznenadio našim jedinstvenim načinom života i spiritualnom sadhanom. Od prvog zvona za buđenje u 4 ujutru pa do poslednjeg minuta pre odlaska na spavanje nema nijednog besposlenog trenutka, nema traćenja vremena na besmislene težnje. Nama dan nije dovoljno dug da dovršimo beskrajni posao održavanja ašrama, bilo da je u pitanju čišćenje, kvanje, baštovanstvo, podučavanje ili kancelarijski posao. Sve najteže poslove i zadatke stanovnici ašrama preduzimaju sa radošću doživljavajući ga kao sastavni deo duhovnog života.

Nakon što nas je ceo jedan dan posmatrao kako radimo, sadhu je otišao

kod ačarje Svami Jogešvaranande, s poštovanjem dotakao njena stopala i rekao:

„Voleo bih da provedem ovde više vremena, ali plašim se da, ukoliko budem radio kao svi vi, neću imati vremena da radim jogu“.

Postoji ogromno nepravilno razumevanje odnosa između joga sadhane (vežbi za fizičko, mentalno, psihičko i duhovno uzdizanje) i karme, aktivnosti i rezultata koje aktivnost donosi. Većina duhovnih aspiranata imaju utisak da moraju žrtvovati svoju karmu da bi vežbali sadhanu (ili obrnuto). Ova pogrešna ideja se često vidi kada ljudi koji žive van ašrama priđu sanjasinu i upitaju ga: „Kako očekujete da osoba poput mene, sa velikom porodicom i puno obaveza, nađe vremena za jogu“.

Karma i joga nisu neprijatelji, u stvari su braća, koja kada se udruže i

paralelno rade, formiraju jedan od najboljih vidova joga za običnog čoveka, a to je karma joga. Niko ko se rodio u ljudskom telu ne može da pobjegne od karme, delanja, a svakako nije ni svrha joga da osoba zapostavi svoju karmu u vidu dnevnih dužnosti i odgovornosti. Prvi korak u ovoj sadhani je svesnost, odnosno pažnja. Rad koji se radi mehanički bez svesnosti je samo rad, ali rad koji se obavlja sa potpunom svesnošću postaje spontana meditacija koja teče.

Iskustvo ovakve meditacije približiću kroz primer. Jednom prilikom sam radio u kuhinji i moj um su ispunjavale različite ovozemaljske misli i besmisleno brbljanje. Iznenada me je oštar bol trgao iz sanjarenja jer sam u salatu narezao i deo svoga prsta. Rezultat moje odsutnosti bila je patnja i setio sam se reči moga gurua: „Štagod da radiš uvek budi budan i potpuno svestan“. Tada sam se potpuno koncentrisao na tu aktivnost sečenja povrća; pažljivo sam ga prao i uklanjao insekte. Ne samo da se kvalitet rada vidno popravio, već je posle nekog vremena došla i povišena svesnost. Sva mentalna „buka“ se zaustavila u meni, i postojala je samo svesnost aktivnosti koja se odvijala u datom momentu. Počeo sam

da osećam kao da „ja“ ne seče povrće, već da moje telo obavlja rad kao nešto odvojeno od mene. Postao sam nepristrasan svedok čitavog procesa kao neke drame ili igre prirode. Sve vreme rad se odvija - kuvanje, razgovor, kopanje u bašti, i drugo, a osećanje da sam samo posmatrač je ostaje. Tada sam shvatio da mi radimo zato što moramo, jer je aktivnost urođena priroda našeg tela i uma. Ali, istovremeno usred te aktivnosti, postoji i nešto što uvek ostaje daleko od te drame, nedodirnuto, nepromenljivo, ispunjeno dubokim mirom i blaženstvom – svest.

Da bi se praktikovala ovakva vrsta meditacije nije neophodno nepomično sedeti sa zatvorenim očima u joga položaju. Jedino što je potrebno jeste naša sopstvena svesnost, to jest, biti pažljiv u svemu što radimo, i tada koncentracija postaje spontani proces.

U Bhagavat Giti je zapisano: „Joga je potpuna efikasnost u delanju“. Kroz svesnost se razvija efikasnost i popravlja kvalitet svakog posla koji radimo. Takođe, kroz svesnost raste koncentracija i, konačno, usredsređena svesnost, poznata kao meditacija, počinje da teče ravnomerno uz sve aktivnosti, iskušenja i teškoće svakodnevnog života. 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

SREĆNA VAM NOVA 2024. GODINA !

ॐ KRAJ ॐ

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
