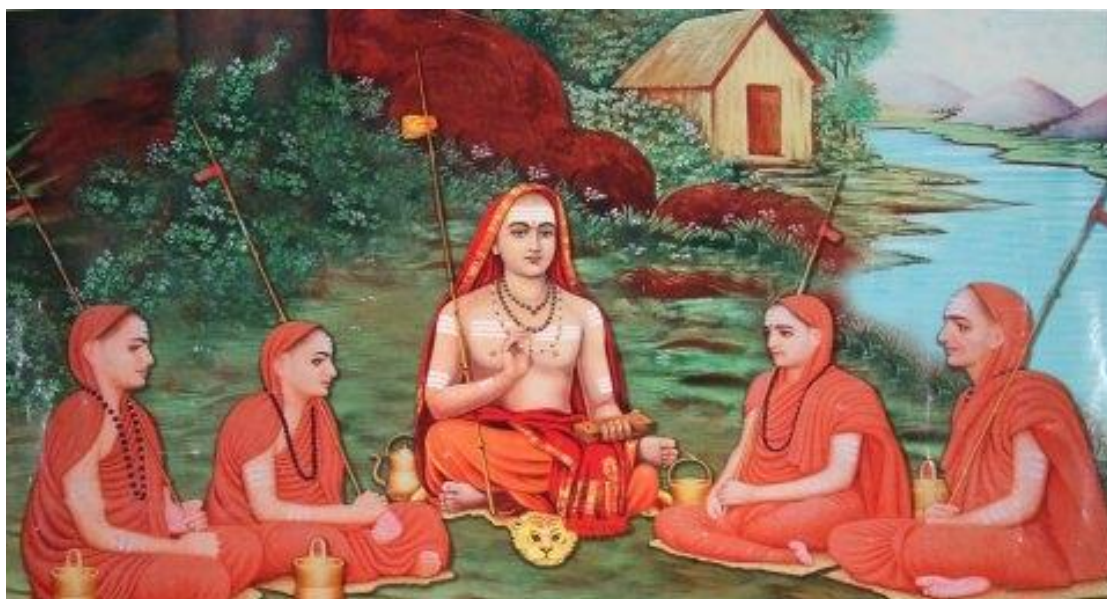


# Joga bilten

Broj 69, mart 2024.



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

Sakši bhava .....	3
Strah – velika nula .....	5
U fokusu je prana šakti .....	9
Materijalno putovanje .....	11
Sedište srca .....	18

# Sakši bhava

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2021.)*

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

**S**akši bhava ili drašta bhava je sposobnost da posmatrate sebe i da to stanje svesnosti održavate u kontinuitetu, duži vremenski period. To je stanje u kojem možete slobodno reći 'ja posmatram sebe, ja posmatram svoje ponašanje, ja sam svedok sopstvenih karmi, ja sam svedok svojih misli, ja posmatram svoje ambicije, ja sam posmatrač svakog svog iskustva'.

Naravno, naš um mora biti utreniran kako bi sam sebe posmatrao. Tu postoji trik. Kada recimo razmišljaš 'želim da budem smiren', ko je taj koji razmišlja? Um je taj koji razmišlja. To je isti onaj um koji je uznemiren i koji želi mir i tišinu. Deluje kao paradoks, to što je priroda uma da bude aktivan i da se kreće bez prestanka, ali ima želju da bude umiren.



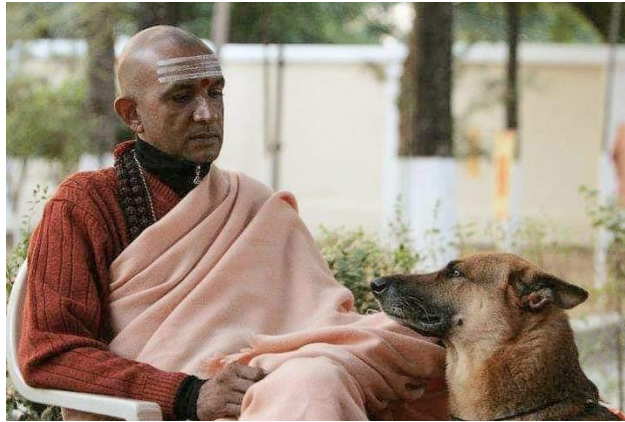
Vi treba da uhvatite želju uma, ne njegovu prirodu. U tome je tajna. Ukoliko se identifikujete sa konstantnim kretanjem uma, pratićete tokove misli gde kod vas oni odveli. Ukoliko se identifikujete sa idejom mira, vi se zauzdate zadržite u svesti tu ideju o miru. Moći ćete da posmatrate kretanje uma sa jednog mesta.

Upravo to je *drašta bhava* ili *sakši bhava*.

*Iskoristite svaku šansu*

Svaka aktivnost je propraćena izvesnom reakcijom. Treba da naučite da prihvatite i akciju i reakciju tako što ćete naučiti da razvijete *draštu* u sebi, tako što postajete svesni posmatrača, „gledaoca unutra“. Tako će iskustva prestati da imaju uticaj na um. Kao što možete videti efekte nečega što se dešava spolja, na isti način

možete opaziti, odnosno, iskusiti unutrašnje posledice istih događaja, one koji se ne vide golim okom, a da pri tome ne postanete njihova žrtva. Na grubom primeru će ovo pojasniti. Jedenje je spoljašnja akcija: ruka ide do usta, u ustima se hrana žvaće, i na kraju hrana se proguta. Ovde se spoljašnja aktivnost završava. Tada počinje unutrašnja aktivnost, proces varenja. Kako se to odvija, vi to ne znate. Možete raditi bilo šta, spavati, skakati gore-dole, ili putovati, ali se proces



varenja odvija. Bez obzira šta radite, varenje se odvija i nema načina da ga zaustavite.

Kada postanete *sakši*, posmatrač samoga sebe, i ta sposobnost samoposmatranja postaje stalna, konstantna, ne rasipa se i ne oscilira, tada postajete fokusirani. Treba da iskoristite svaku šansu da posmatrate i reprogramirate um. Vaš um tada postaje fokusiran i time imate osećaj mira i harmonije. ॐ

Možda ste vi svesni, ali niste posmatrač. Možda ste budni, aktivni i komunikativni u svetu oko vas, ali ga vi ne posmatrate. Joga koristi specifičnu reč „drašta“ da označi stanje uma u kome on sam sebe posmatra. Zamislite da postoje dva lica uma, spoljašnje i unutrašnje lice. Zamislite ih da su spojena tako da jedno gleda na jednu stranu drugo lice na suprotnu. Kada ste budni vi se identifikujete sa onim licem uma koje gleda parvo napred, a kada spavate vasa svesnost ili identifikacija uma je sa onim licem uma koje gleda unutra, te niste svesni ničega spolja. U normalnom životu mi smo sa prednje strane lica, ali u meditaciji putem pratjahare mi ga blokiramo da ne gleda napolje, i usmerimo pogled unutra. Onoga trenutka kada počnemo da gledamo unutra, javlja se svesnost “ja gledam unutra”. To je stanje **drašte**.”

*Svami Nirandanananda*

# Strah – velika nula

*Svami Šivananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2021.)*

**S**trah je iluzoran, on ne može „živeti“. Hrabrost je večna, ona ne može „umreti“. Opasnosti i nedaće

su izvesna sudbina svakog čoveka koji živi u ovom svetu. Stoga, ojačajte svoj um hrabrošću i strpljenjem.

Čvrstina, hrabrost i prisutnost uma će vas održati tokom svih opasnosti.

Kao što stena na obali mora da stoji stameno, čvrsto, i udaranje talasa joj ne može

ništa, isto tako i čovek obdaren hrabrošću ne podleže uticaju mračnih, opasnih talasa samsare. On stoji nepokolebljiv u svim iskušenjima i izlazi kao pobednik. Hrabar čovek ne drhti u trenutku opasnosti. On nije postuđen i zbunjen. On ne tone. Njega ne obuzima očajanje. On smehom odagna sve opasnosti i

poteškoće, zasvira trubu trijumfa i na kraju postiže pobjedu.

*Neznanje i vezanost*



Sanskrit ekvivalent strahu je *bhaja*. Strah je emocija ili *vriti* uma koji se javi kada je nečiji život u opasnosti usled delovanja spoljašnjih sila ili nekih stvari. Čovek na situaciju reaguje osećanjem straha. Strah karakterišu bledilo lica, lupanje srca, usporenje pulsa ili zastoj, tremor udova, znojenje, bezizražajni pogled, nekontrolisano

mokrenje ili pražnjenje, u ekstremnim slučajevima gubitak glasa i nemogućnost govora. Telo postaje kao truplo drveta. Um je zapanjen. Rad čula stane. U ekstremnim slučajevima osoba može i umreti od šoka. U uobičajenim slučajevima kada se ukloni uzrok straha, osoba se polako oporavlja od mračnih



simptoma i vraća se u svoje prvobitno stanje.

Razlog straha je neznanje. Čovek je probao „zabranjeno voće“ i postao je rob požude. Čovek je zaboravio svoju izvornu, božansku prirodu i stoga postao zarobljen u vrtlogu neznanja. Beskonačan i neustrašivi *brahman* postaje ograničeni

i plašljivi *điva*.

Poistovećivanje sa telom ili *dehadhjasa* je uzrok straha.

Dehadhjasa je drugi oblik neznanja. Ovo fizičko telo je instrument za čovekovo čulno

uživanje. Ukoliko čovek pati od bilo koje bolesti, on se boji da će izgubiti ovo telo koje mu služi kao objekat za njegovo uživanje. On se maksimalno trudi da očuva svoje telo. Svi razlozi straha vode poreklo od dehadhjase.

Osećanje inferiornosti je sledeći razlog straha. Ovo negativno osećanje proizvodi nedostatak samopouzdanja kod čoveka. Čovek se boji onih koji su talentovaniji od njega, moćniji, onih koji su na boljim pozicijama i koji su efikasniji od njega. On se oseća da je nesposoban da radi bilo šta.



*Raga* ili vezanost je stara prijateljica straha. Gde god postoji raga, tamo je strah. Strah i raga koegzistiraju. Čovek, muškarac je vezan za svoju ženu. Telo njegove žene je njegov najveći izvor zadovoljstva. Stoga tu postoji strah za njega, strah od njenog gubitka, strah od ženine smrti, strah od toga da ona ne pobegne sa drugim muškarcem, strah od razvoda, strah od toga da ona nije zadovoljna njime i još mnogo toga.

Čovek je vazan za svoju decu, kuću i vlasništvo, i ima strah od gubitka kuće,

vlasništva i dece. On je do guše u brigama i doživi šok ukoliko nešto od ovoga nestane ili on izgubi. Otuda je raga razlog straha. Ukoliko nema rage, nema ni straha. Prva karika u lancu rage je njegova vezanost za telo. Sve vrste strahova počinju od ove rage prema fizičkom telu.

Vi ste vezani za penkalo, štap za hodanje, knjigu, sat, peškir, krp. Strah se polako uvlači. Postoji strah od njihovog gubitka. Uvek imajte na umu misao: svi objekti su iluzija, prolazni i zadaju bol. Nemojte se vezivati. Ukoliko postoji vezanost, neka bude umerena. Možete je

odagnati uz malo razmišljanja i odbacivanja.

### *Posmatrajte menažeriju*

Normalnog straha ima samo pet procenata. Devedeset i pet procenata su imaginarni strahovi. Umišljeni strahovi uzrokuju bolesti, iscrpljuju svu energiju u čoveku i prave sve vrste grozničavih uzbuđenja, nisku vitalnost, uznemirenost, nelagodnost,

disharmoniju i drugo.

Kada se javi epidemija kolere ili tifusa, strah je predisponirajući faktor. Čovek se strahovito boji kolere, iscrpljuje sebe brigom i zamišlja kako



mikrobi ulaze u njegovo telo. Mašta pravi ozbiljan kaos i štetu. Čovek uz te misli na kraju postaje žrtva te bolesti!

Sedi za trenutak. Osvrni se, pogledaj u sebe. Napravi introspekciju. Svi umišljeni strahovi će izbledeti. Nestaće u ništavilu. Um te zaluđuje imaginarnim strahovima. Nauči da razlučuješ, odbacuješ, razmišljaš i meditiraš. Neguj hrabrost. Budi tihi svedok „menažerije u umu“. Um vreba kao lopov. Sada ćeš se osećati da te je sve ove godine nestašni um varao i da je strah ne-entitet, velika nula.

### *Prevaspitajte um*

Strah je instinkt svojstven svakom čoveku. Strah je univerzalan. On se može dogoditi bilo gde. On se može dogoditi bilo kada. Osloboditi se straha može se postići oslobođenjem od objekata straha. Prevaspitanje uma, isticanje snage duha u prvi plan, bavljenje praktičnim stvarima, marljivo praktično korišćenje znanja koje

imate, to su ključni faktori za prevazilaženje straha. Treba da imate osećaj da nema čega da se plašite i ni od čega da strahujete.

Mnogi prolaze kroz drastična,

alarmantna uznemirenja u snu, gore nego u budnom stanju. To je sve zbog pretrpavanja uma nasumičnim mislima tokom odmora. Čovek nikada ne treba da ide u krevet u stanju brige ili straha. Ne sa težinom na srcu. Niti kada razmišlja o nekom nadolazećem zlu. Pre odmora, svako mora odagnati sve takve misli i meditirati o Bogu, sve dok ne se potpuno ne oslobodi takvih misli čovek mora imati potpuni mir u svom umu i duši. Ukoliko nije u stanju da meditira o Bogu, neka onda glasno izgovara neki psalm ili neku

pesmu dok ne utone u krevet. Onda će sigurno imati miran i dubok san.

Dok odrastamo i starimo, moramo razviti znanje da u univerzumu ne postoji ništa što izaziva strah. Podsvesni um, koji se najpre uzbuđi neobičnim prizorom ili nejasnim glasom, treba uveriti da su sve te stvari lažne, jer je Istina koja stoji iza njih dobro upoznata sa normalnim smislom i znanjem. Kada se strah u potpunosti ukloni, ništa nas ne može povrediti.

Negirajući strah, čovek može da prevaziđe sam uzrok straha. Ne treba da imate nikakvu podvojenost u svom umu. Stalno morate razvijati kosmičku ljubav i univerzalno bratstvo. Tamo gde postoji

ljubav i bratstvo, tamo nema neprijateljstva, tamo nema superiornosti moći, tamo nema zadovoljstva ni bola. Na kraju krajeva, nema ni straha. Naravno, to je jedna faza.

Krajnja faza je kada imate osećanje jedinstva svega. Sve je *brahman*. Sve se stapa u brahman. Samo brahman postoji koji prožima čitav univerzum. Ne postoji ništa nadmoćnije u univerzumu. Ne postoji nikakva druga stvar u njegovom stvorenom svetu. Ovo saznanje kompletno iskorenjuje strah i donosi večni mir. Strah ne proizilazi iz Sopstva. U tome je cela tajna. Znanje o Brahmanu, večnoj Istini, potpuno poništava strah. ॐ

„Neustrašivost deci moraju dati roditelji, ugraditi kao samskaru još u detinjstvu. Majka tu igra ključnu ulogu. Mnoge majke prete deci: „Ćuti, prebiću te,“ „Presani da plačeš, inače nećeš dobiti da jedeš.“ „Reći ću te ocu.“ Ne smeju se deci govoriti takve pretnje. Deca moraju da budu nestašna. Nikada ne smete detetu reći nešto, čak ni u nagoveštaju, što će u njegovom umu stvoriti stah.“

Svami Satjananda



# U fokusu je prana šakti

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, avgust 2019.)*

Zapamtite da kada god nešto vežbate, dve komponente treba da se spoje: svesnost i opuštanje. Čak i kada ste u najtežim pozama, treba u njima da se opustite, da ne budete stegnuti i napeti. Osim toga, treba da budete svesni dešavanja, ne tako što ćete usmeriti um na neki deo tela, nego tako što ćete ga vizualizovati i posmatrati odozgo. Pre nekoliko dana sam naveo primer: kada ljudi govore, pomeraju ruke i telo. I ja pomeram ruke kada vam ovo govorim, ali sam svestan tih aktivnosti zbog toga što ne gledam ruke, nego posmatram sebe iz tačke iznad glave. Mogu da vidim celu sliku.



Kada radite sa svojim telom, vi pokušavate da usmerite um na neki deo tela. Na taj način, u stvari, ograničavate svoju svesnost, od široke ka suženoj. Treba, naravno, da budete svesni pokreta i iskustava koja nastaju pri vežbi, ali se svesnošću izdignite i pogledajte celo telo, ne samo deo koji se pokreće. Kao što vi možete da vidite celo moje telo i prst koji se pomera, tako ja vidim sebe. Takvu svesnost treba da razvijete u jogi: da možete da vidite celog sebe dok nešto radite. Čak i kada se uvijete kao pereca, budite svesni celog tela i ostanite opušteni. To je bio u središtu naših jučerašnjih vežbi.

Danas ćemo se fokusirati na pranu. Kako da iskusimo pranu dok izvodimo

asanu? Neki kažu da je osećamo kao kretanje energije kroz telo, drugi kažu da je to toplota, peckanje i slično. Ja imam drugačije viđenje.

Uzmite, na primer, asanu *eka pada pranamasana*, pozdrav u stavu na jednoj

nozi. To je vežba ravnoteže. Gde je svest o prani u ovom položaju? Svuda? Pogrešno. Ađna? Ne. Ceo fokus je na stopalu, jer stopalo podržava celo telo, stopalo



mora biti čvrsto i jako. Ako je stopalo čvrsto i jako, telo će ostati nepomično. Ako prana u stopalu varira, vi ćete se ljuljati. Dakle, fokus ide u onaj deo tela gde nastaje stabilnost i gde je osećate. U ovom slučaju je cela snaga i moć prane u stopalu na kojem stojite, ne u celom telu. Da prane nisu fokusirane i centrirane u stopalu, ne biste mogli da stojite na jednoj nozi. Ne treba da se koncentrišete na njihanje tela i da pokušavate da umanjite to ljuljanje, tako ćete ga samo povećati. Treba da se usredsredite na stopalo i na skočni zglob i da tako postanete čvrsti, stabilni i nepokretni.

Stabilnost, čvrstina, nepokretnost, to je kontrola prane, a ne osećanje finih

senzacija koje putuju od glave do nožnih prstiju i daju elektrošokove. Treba da budete svesni prane u jednoj asani tako što ćete biti svesni snage koju koristite da izvedete pokret ili da zadržite položaj. Tamo gde su pritisak i sila, to je deo koji

treba da stabilizujete. Tamo gde koristite snagu ili silu, u tom delu treba da je vaša pažnja.

Još jedan primer: ako neko treba da izvede *majurasanu*, položaj pauna, onda

će fokus prane šakti biti u ručnim zglobovima i šakama, jer oni koriste prana šakti da zadrže telo u položaju. Kada svest o prana šakti dođe u zglobove i ruke, oni postanu čvrsti i stabilni. Prema tome, treba da usmerite pranu šakti kao što to rade u borilačkim veštinama – udarac dahom – u pokretu ima moći, snage i čvrstine. Na isti način, u jogi, tamo gde osećate pritisak ili silu, tu treba da se koncentrišete kako biste osetili prana šakti.

Još jedna stvar treba da bude jasna. Čak i kada koncentrišete pranu šakti na jedan deo, vaše svest će i dalje obuhvatati celo telo. —26. oktobar 2018, Joga simpozijum u Mungiru ॐ

# Materijalno putovanje

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, septembar 2015.)*

Ljudi gledaju na Šivu i Šakti kao na boga i boginju. U jogi Šiva tatva je simbol više svesti, a Šakti tatva je ispoljavanje života. Šiva tatva je element svesti, a Šakti tatva je moć delanja. Isto su poznati pod imenima Puruša i Prakriti ili Brahma i Maja. Potraga za Šiva tatvom jeste jedna istina života. Možda ne znate za to ime, ali životna potraga je za Šiva tatvom.

Reč tantra je nastala

kombinacijom dve reči: *tanoti* i *trajati*. „Tan“ i „tra“ zajedno čine reč tantra. *Tanoti* znači „evolucija svesti“, a *trajati* je „oslobođenje energije, Šakti“. Odatle izlazi značenje tantrе da je to proces, sistem kojim započinje evolucija svesti i oslobođenje energije.

## *Principi transformacije*

U kundalini jogi Šiva i Šakti prebivaju u Brahma randhri, u sahasrari, lotosu od

hiljadu latica. Tu i Šiva i Šakti tatva žive zajedno. Kada se u Šiva tatvi javi misao: *Ekoham Bahušjama* – „ja sam jedan i želim da se ispoljim kao mnoštvo“, onda se Šakti aktivira da toj sankalpi da stvarni oblik. Kada se Šakti aktivira, ona se odvaja

od Šive. Tokom odvajanja od Šive, kao rezultat stvorile su se razne tatve i to je dovelo do stvaranja tela. Ta primalna energija, *Paramšakti*, je zarobljena u fizičkom telu.

Tamo gde se stvara hidroelektrična snaga električni napone je visok, 11000 kilovoltampera. Takva struja ne može da se koristi za uobičajene potrebe u poljima, kućama ili industriji. Ta struja se preko transformatora pretvori od 11000 u 440. Kroz drugi transformator ona se pretvori od 440 u 220 i ponovo sa 220 u 110. Tako se prolazeći kroz svaki transformator snaga električna energije podešava da se do izvesne mere uskladi.



Kada ta struja uđe u kuću, ona može da se koristi za ventilator, frižider ili TV. Tada je ona dobra za kućnu upotrebu. Kada bi ista ta električna energija ušla u kuću u obliku od 11000 kilovoltampera, uništila bi kuću.

Takav isti princip je sa čakrama u kundalini jogi. Primalna energija je u najvišoj tački svoj potencijala. Kada prolazi kroz različite transformatore, ona biva modifikovana i ista ta energija onda postaje pogodna za upotrebu u životu.

Prvi transformator je adna čakra. Kada primalna energija stigne do adna čakre, ona je tada u obliku *uma*, tada se spušta dole do grla, gde je sledeći transformator, višudhi čakra. Tu uzima oblik *akaša tatve*, elementa prostora. U srcu je anahata čakra, gde se energija transformiše od *akaša tatve* u *vaju tatvu*, elemenat vazduh. U manipuri iza pupka, energija je u obliku *agni tatve*, elementa vatre, Kada je Šakti u svadisthana čakri,



ona je u obliku *đala tatve*, elementa ode. U muladhara čakri oblik energije, Šakti, je materija, *prithvi tatva*.

Život se ispoljava na materijalnom nivou. Energija koja je stigla do materijalne tatve i koja se ovaplotila kao materija, ostaje da spava u materiji i ne ide nigde dalje.

To je evolucija života: razvoj od uzvišene energije do materijalnog stanja. U tom momentu čovek postaje svestan života i iskustva života. Ti transformatori u telu čoveka dovode do određene vrste ponašanja u čoveku.

### *Muladhara čakra*

Prema joga šastrama, u muladhara čakri čovek traži sigurnost u životu. Javlja mu se osećaj nesigurnosti, tako da on onda priželjkuje da izađe iz stanja nesigurnosti i dođe do sigurnosti. Javljaju se strahovi, a oslobođenjem od strahova čovek počinje da želi mir.

Na materijalnom nivou, tamasične aktivnosti u koje čovek ulazi u vezi su sa muladhara čakrom. Svako osećanje nesigurnosti kada se javi u životu, bilo da



se odnosi na porodicu, imovinu, bliske ljude, društvo ili okolnosti, to osećanje je u samom čoveku. To je iskustvo muladhare.

Mentalno stanje koje dolazi od svakog od transformatora, čakre dovode u određeno stanje. Povezanost sa prithvi tatvom donosi osećaj nesigurnosti i manjak stabilnosti.

Kada se šakti probudi u muladhari, pozitivna strana prithvi tatve će stopirati osećaj nesigurnosti kod čoveka. Čovek je tada pobedio to mentalno stanje. Kada se um oslobodi od stega, kada se oslobodi od određenog stanja i negativnog iskustva, u njemu dolazi do pozitivnog iskustva, u kome nema više nesigurnosti i straha.

### *Um*

Kundalini je probuđena kada energija dođe do svadisthana čakre. Svadisthana odražava nesvesni um koji simbolizuje elemenat vode.

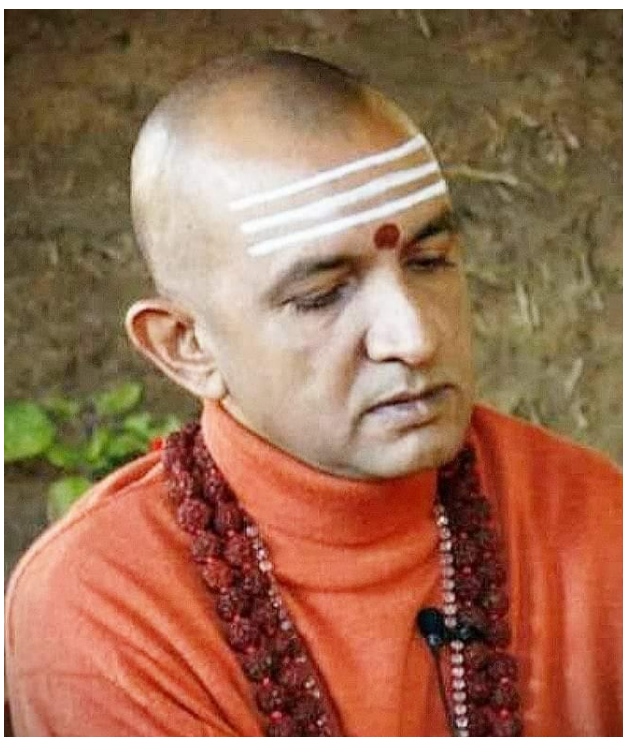
Oni koji su plivali u okeanu znaju da svetlost sunca dopire samo kroz

površinski sloj okeana. Kako se zaroni u dubine, svetlost sunca biva sve slabija i slabija dok će na kraju, na dnu biti jedino potpuni mrak. Ronilac može da kaže iz svog iskustva do koje dubine svetlost dopire u okeanu. Na kojoj dubini svetlost postaje sasvim slaba, kada počinje mrak, to samo ronilac zna.

Um je i svestan um i podsvestan um, a među njima postoje jasne granice koje ukazuju na to koliki je svesni nivo, koliki je podsvesni nivo, i koliki je nesvesni um. Svest je tamo gde svetlost inteligencije dopire.

Dokle god je svetlost inteligencije prisutna, čovek je svestan, budan, nastoji sa spozna sebe i druge, ostaje uključen u svet preko svetlosti inteligencije.

Kada nema inteligencije, svesti nema, i čovek ne zna šta radi. Dakle, to stanje inertnosti, gde nema nikakvog pokreta, gde nema aktivnosti, nema progresa, to je stanje uma u običnom životu, gde se iskusi samo onoliko znanja koliko svetlost inteligencije može da prodre. Tamo gde svetlo inteligencije ne





dopire, čovek oseća tupost i odsustvo znanja.

Svest je stanje uma obasjano svetlošću inteligencije. Kada neko upali lampu u mračnoj sobi, samo će se deo sobe osvetliti, ne čitava soba. Svetlost lampe će do neke manje mere osvetliti i ostatak sobe, ali će ipak biti koncentrisana samo na ograničeni deo

prostora. Tamo gde je svetlost lampe pala, to je domet čovekove inteligencije. Tamo gde je tama, čovek ne može ništa da vidi sve dok svetlost lampe ne padne i na taj deo. Isto tako, u životu čoveka inteligencija osvetli samo jedan deo uma. Ta oblast se zove svest.

Gde je inteligencija, tamo je znanje, ali gde je inteligencija zamućena, čovek više nema bistrinu i javlja se konfuzija i sumnja: „Da li istina to što mislim? Da li pogrešno to što ja želim? Da li je to što sam uradio bilo u redu? Da li je to što želim da uradim neprikladno?“ Te vrste mentalnih konflikata se javljaju u umu kada svetlost inteligencije nije dotle prodrla. Gde ima svetlosti inteligencije

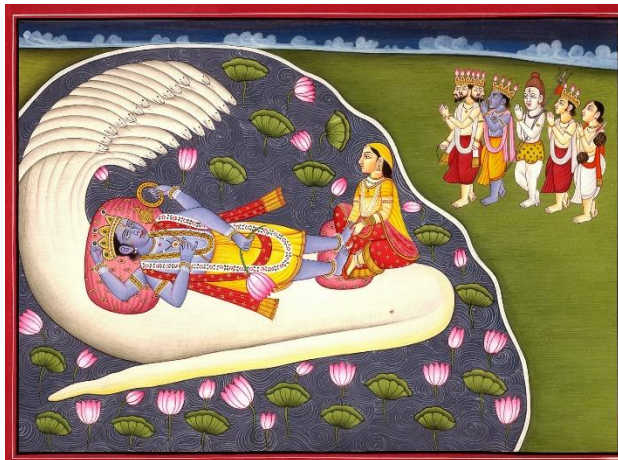
tamo nema mentalnih konflikata u čoveku. To stanje se zove podsvest, jer svetlost inteligencije tu postaje bleđa. Oblast uma do koje svetlost inteligencije uopšte ne dopire se zove nesvesno.

### *Pri kakvom svetlu?*

Postoji još jedno stanje koje se naziva supersvest, ili *turiya* stanje. Kakvo je to *turiya* stanje? Eve jedne priče: Maharši Jađnavalkja pita Gargi: „Pri kakvom kom svetlu čovek obavlja svoj posao?“ Gargi kaže

da čovek obavlja svoj posao na svetlosti sunca. Jađnavalkja pita ponovo: „Kada nema svetlosti sunca, kako onda čovek obavlja svoj posao?“ Gargi odgovara da onda čovek može da obavlja svoj posao na svetlosti meseca.

Jađnavalkja nastavlja: „Ako nema ni svetlosti meseca, šta onda?“ Gargi nastavlja da debatuje da onda čovek može da vodi svoj život pod svetlom zvezda. „A šta ako nema ni zvezda, čiju će svetlost čovek da koristi da radi svoje poslove i vodi život?“ Konačno Gargi kaže da ako je svuda mrak i tama i nema napolju svetla, tada čovek može da obavlja svoje dužnosti samo uz pomoć svetlosti duše, sopstva ili *atmana*.



Svetlost atmana ne može da se nađe ni u suncu, ni mesecu, ni u zvezdama. Isto tako, u svesnom stanju je svetlost sunca, u podsvesnom stanju je svetlost meseca, u nesvesnom stanju je svetlost zvezda, a u turija stanju je svetlost duše. To je poruka Upanišada i dijaloga između Jađnavalkje i Gargi.

### *Dar od Boga*

Ta svetlost je data samo ljudskim bićima, ne i drugim stvorenjima. Životinje nemaju inteligenciju. Samo ljudska bića imaju sposobnost da steknu i iskuse svest posredstvom inteligencije. Inteligencija je svojstvo, sposobnost data od Boga samo ljudskim bićima i nijednom drugom stvorenju.

Preko inteligencije čovek može da sam donosi svoje odluke, da se prilagodi situacijama ili da im se konfrontira, kao i da ispuni svoje karme u životu. Ukoliko se ne koristi inteligencija, onda životinjske osobine, odnosno instinkti oživljavaju i osoba postaje kao životinja. Inteligencija je medijum da se stekne znanje sa kojim može da se kreće napred.

### *Svadisthana čakra*

U svadisthana čakri postoji nedostatak inteligencije, jer je to domen nesvesnog. Šta se nalazi u nesvesnom?

Kabir Das objašnjava duhovne istine na simboličan način. Kaže da se u glinenom ćupu nalazi sedam mora. Ovo telo sadrži sedam mora, u kojima se nalazi drago kamenje i dijamanti. Tih sedam mora je svadisthana čakra. U sedam mora se kriju dragulji, sakriveni su u nesvesnom.

Prema učenju joge, nesvesni um je mesto gde nastaju bazični instinkti. Koren poriva kao što su glad, san, strah i seksualni nagon leži u nesvesnom, onda niču i izrastaju i dobijaju na snazi. Instinkti gladi, sna, straha i seksa čine osnovnu prirodu i nalaze se u svadisthana čakri. Želje, osećaj odvojenosti i izolovanosti od sveta u vreme spavanja, i one situacije koje uzrokuju strah su skrivene u nesvesnom. Iz tog razloga nijedan psiholog ni mudrac nije mogao da shvati ni reši probleme koje nastaju iz ovih instinkata.

Prema jogi karme su takođe skrivene u nesvesnom. Kada se te karme ispolje, one ili uzdignu ili unište nečiji život. To su karme iz prarabdhe, koja



dolazi iz prošlosti osobe. U ovome životu mi ubiramo plodove pređašnjih karmi. Rezultati karme i rađanje instinkta su u svadisthana čakri. Kada energija koja krene naviše stigne do svadisthana čakre i prođe kroz nju, čovek se oslobađa tih instinkata, izbavlja se od robovanja karmi i ulazi u manipura čakru.

### *Manipura čakra*

Manipura čakra je domen vatre, središte rađasičnog svojstva. Rađoguna odlučuje o čovekovim aktivnostima.

Satvaguna, rađoguna i tamoguna su svojstva uma. Prema Samkhiji tamoguna označava inertnost, rađoguna označava aktivnost, a satvaguna označava prosvetljenost. Svetlost ili priroda svetlosti je satvaguna.

Stanje aktivnosti je rađoguna, a stanje nepokretnosti je tamoguna.

Evo jednog primera: grnčar želi da napravi jednu posudu. Uzima glinu. Glina nema oblik, nema formu. Koristeći glinu kao bazu, grnčar može da napravi bilo koju formu. Bezoblična glina je satvaguna. Kada grnčar uzme glinu i sa vodom je pripremi, umesi je da bi

modelirao neki predmet, tada prevladava rađoguna, aktivnost. Kada je predmet gotov i forma je izvajana, tada je glina poprimila stanje tamogune, u stanju je oblika i inertnosti. Svako je od prirode u tamoguni, jer svako ima oblik, identitet, ime, osobine i svojstva. Kada postoje ime, forma i svojstva, to je tamoguna. Kada su oblik i ime zajedno, to je rađoguna. Kada su samo svojstva tu, a nema oblika ni imena, to je satvaguna.

Za polje agni tatve, manipura čakru, se veruje da je centar rađogune, čija je priroda aktivnost. Kada se kundalini šakti duhovnim naporima uzdigne iznad manipura čakre, čovek se izdiže iznad guna i utvrđuje se u satvaguni.

### *Anahata čakra*

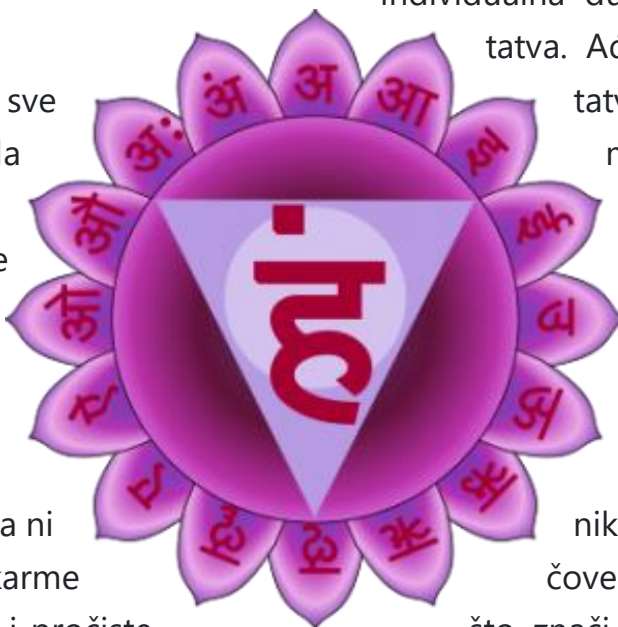
Kada energija dođe do anahata čakre, čovek doživljava univerzalnu empatiju prema svima. Ta empatija je odraz blagorodnih emocija srca, kao što su ljubav i saosećanje. Tada postoji u čoveku povezanost sa nežnim i blagim osećanjima. Osećanja ljudi su uvek gruba, nikada nisu blaga i nežna. Tek kada takva priroda počinje da prepoznaje dobrotu u drugima, osećanja postaju nežna. Sve



dok čovek ne može da vidi dobrotu u drugom čoveku, on neće nikad moći da bude nežan i blag prema tom čoveku, ostaće uvek na distanci i neće moći da uspostavi kontakt sa njim. Postignuće nežnosti i prestanak grubosti su posledica buđenja anahata čakre ili vaju tatve.

### Višudhi čakra

Višudhi je oblast gde sve postaje čisto. Kada kundalini šakti dođe do višudhi čakre više ne postoji nikakav trag nečistoće, ni tračak mane ni nedostatka, ni u ponašanju, ni u mislima ni u karmama. Kada se karme nečijeg života ostvare i pročiste na pravi način, kada čiste karme pomažu drugima da napreduju i razvijaju se, kada je čovek u stanju da razume druge, tada ljubav i saosećanje spontano izviru i pokazuju se kroz čovekovo ponašanje i izražavanje. Takvu osobu svi vole. Osobu koja ima grube emocije ne voli niko. Kakve god da se iskvarene misli jave u umu, one okončaju u višudhi čakri i ostaje



samo stanje čistote, uravnoteženosti, mira i sklada.

### Ađna čakra

U ađna čakri čovek dolazi u kontakt sa svojim unutrašnjim sopstvom, *antaratmom*. To unutarne sopstvo se naziva guru tatva. Unutarne sopstvo nije individualna duša, *đivatma*, nego guru tatva. Ađna čakra je odraz guru tatve i vrata između materijalnog i duhovnog sveta. Jedna strana ađna čakre je svet, a druga strana je lšvara, Božansko. Ađna čakra je carstvo guru tatve.

Sa guru tatvom više nikada tama neće ući u život čoveka. Tama je odagnana, što znači da tu više nema mesta neznanju i odsustvu mudrosti u životu čoveka. Doživljava se samo ispunjenost i kroz to iskustvo punoće dolazi se do sahasrare.

U sahasrari se Šiva i Šakti ponovo ujedinjuju. Stoga, materijalno putovanje je od vrha na dole, a duhovno putovanje vodi čoveka od dna nazad do vrha. ॐ

—19. septembar 2014, Tjagarađ sportski stadijum, Delhi, Indija



# Sedište srca

## *Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2023.)*

**R**eč *hridaja* na sanskritu znači „duboka oblast“, ali tokom dugog korišćenja reč hridaja je počela da označava telesno srce koga smo uvek svesni. Atman ili individualna duša se ne nalazi u fizičkom srcu, nego u centralnom prostoru srca unutrašnjeg tela. Taj prostor srca nije srčana regija, već se ona nalazi u mozgu.

U mozgu postoji jedan posebni odeljak, u njegovom gornjem delu, koji je duboko, koji je prostran i poznat je kao hridaja, što označava srce. Treba da napravite razliku između biološkog srca i duhovnog srca. Biološko srce je u predelu grudi, ali postoji i duhovni prostor srca koji se nalazi u mozgu, i to je istina. Isto se kaže da se u mozgu, na vrhu glave u sahasrara čakri nalazi lotos od hiljadu latica. *Sahasra* znači hiljadu, a *arara* znači list. Na tom crvenom lotosu sedi Param



Šiva, koji označava transcendentalnu svest. Transcendentalna svest i sopstvo iliti atman su jedna ista stvar, samo su imena drugačija.

Kundalini Šakti koja je smeštena u muladhara čakri je u sahasrari sasvim odvojena od Šive. Šiva i Šakti se nalaze na sasvim suprotnim krajevima. Kada se Šakti uspe gore, da se sretne sa Šivom, njihovo ujedinjenje se dogodi u sahasrari. Po različitim verzijama koje mogu da se nađu u mnogim drevnim tekstovima, u svakoj od njih se kaže da do njihovog ujedinjenja dolazi u sahasrari. Da nije tako, onda bi mesto gde su atman i Param Šiva trebalo da bude u anahati, da se ujedinjenje tamo dogodi. Prema kundalini jogi, anahata čakra je sedište najfinijih, najrafiniranijih emocija kao što su romantika, ljubav, devocija, koje su i izvor kreativnih umetnosti kao što su poezija, slikanje i muzika.

—1976, Francuska



## 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 2025. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---