

# Joga bilten

Broj 45, juli 2021.



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

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

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

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Guru je potreban .....	3
Ko je učenik? .....	4
Moj Guru Svami Šivananda .....	5
Reči paramahamse .....	6
Guru .....	13
Sreća koju ištem .....	16
Svami Nirandhan .....	17
Krija joga .....	18
Moja iskustva u jogi – Živeti duboko povezan sa guruom .....	27
Krija joga trening .....	28

# GURU PURNIMA

24. juli 2021.



## Guru je potreban

Kako ćete steći milost božju? Tako što ćete da se disciplinujete. Kako ćete znati kako da se disciplinujete? Tako što ćete da posmatrate druge koji su uspešno prošli putem do cilja savršenstva. Ko su ti ljudi koji su stigli do cilja? Ti ljudi su poznati kao gurui. Dakle, vama je potrebna njihova pomoć, njihov lični primer, njihovo ohrabrenje i njihova milost. Tako da možemo da zaključimo da je Guru neophodan, isto kao i njegova milost. Sve je neophodno: atmakripa, gurukripa i išvarakripa.

- *Svami Šivananda Sarasvati*

## Ko je učenik?

Učenik je onaj ko apsolutno sledi uputstva gurua i do kraja života prenosi učenja gurua dušama koje su manje uznapredovale na putu. Pravi učenik se vezuje samo za božansku prirodu gurua. Guruova dela kao osobe uopšte ne interesuju učenika. Priroda jednog sveca je nedokučiva, a njegova dela se zasnivaju na njegovom sveobuhvatnom poimanju. Guru u fizičkom obliku je glavni izvor i otelotvorenje dobrote u životu učenika. Učenik bi morao da shvati da je apsolutno neophodno održati čistom i snažnom svoju veru u gurua. Istinsko učenje budi skrivene sposobnosti, otvara poglede i raspiruje duhovni plam. Tad guru i učenik postaju jedno.

- *Svami Šivananda Sarasvati*



# Moj guru Svami Šivananda

## *Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, juli 2020.)*

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

**K**ada bih bio pokraj Svami Šivanande bio sam potpuno ošamućen. Moj intelekt nije funkcionisao u njegovom prisustvu, jer je on bio kao neko dete. Kad ste sa detetom od dve godine koji intelekt možete da mu pokazujete?

On je bio veoma dobar čovek. On nije mario šta njegovi učenici rade, nije nikada kažnjavao, nikada kritikovao nekoga.

On je bio savršeni vernik u Boga. Odlazio bi u Šivin hram i padao ničicom na pod klanjajući se. Klanjao se pred svakom slikom. Bio je tako prostodušan, ali istovremeno Vedantin najviše kategorije.

Bio je Vedantin zbog toga što je umeo sebe da vidi u svakome. Tako da je prema svemu osećao potpuno, duboko poštovanje, bilo pred božanstvom u hramu ili pred Ramom, ili Krišnom, Šivom ili Durgom ili pred nekom fotografijom. Dodirivao je iz poštovanja stopala svakom

prolazniku na ulici. To nije nimalo lako, a zamislite tek kako je to za čoveka kakav je bio on – bio je tako poznat!

Bio je vrlo lep, prirodno tamnije puti i vrlo visokog stasa. Bio je snažan, imao divan osmeh, blistave oči i vrlo lepo telo.

Ja nikada nisam sreo čoveka sa takvom prirodnom lepotom i takvom prirodnom dobrotom. Čovek može da bude dobra osoba jer želi da bude dobar, zato što misli da je dobro biti dobar. Ali isto tako da je on naučen da je dobro biti loš, bio bi loš. Ali u njegovom slučaju lepota je bila sasvim prirodna. Ja verujem da nećete sresti čoveka sličnom njemu.

Svami Šivananda je bio izuzetan, veliki čovek jer je bio nalik detetu. Njegova dobrota, velikodušnost, darežljivost, ljubav i samilost su bili prirodno ispoljenje njegovih samskara. ॐ



# Reči paramahamse

## *Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, januar 2003.)*

Ako Bog voli svakog zašto onda postoji patnja u svetu? Patnja je preruseni blagoslov. Mi se stalno bojimo patnje i ne želimo da patimo. Međutim, patnja je sredstvo za uviđanje i uklanjanje zle karme. Treba da je prigrлите isto kao što biste otišli na operaciju slepog creva. Postoje ljudi koji ne vole patnju i zbog toga ih ona pogada još više. Postoje i oni koji uživaju u patnji jer time osnažuju svoju toleranciju i volju.

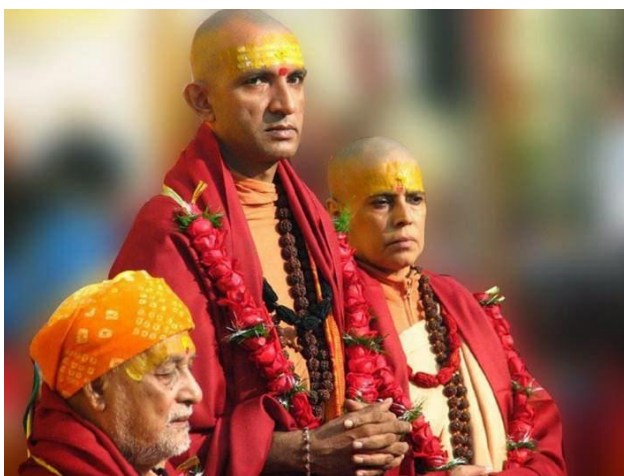
Znate li kakvim su patnjama Hrist i Mahatma Gandhi bili izloženi? Kada god prolazite kroz težak period treba da se setite da Bog pokušava da vas probudi iz vaše letargije.

Tuga je prisutna jer ljudi uživaju u njoj, iako čeznu za srećom. Ljudski um se poistovećuje sa tugom, a ne sa srećom. Kada se čovek suoči sa tugom, um uranja

u nju i kači se za nju kao lepak. Um je privučen tugom jer time dostiže pratjharu (*povlačenje uma od čulnih utisaka*, prim. prev.), odnosno čula se povlače iz svakog drugog iskustva osim tuge. Tuga je intenzivno i snažno iskustvo. Sreća je blago iskustvo.

Patnja ima ogroman uticaj na um i emocije. Ukoliko razumemo tugu i pretvorimo je u oblik sadhane (*jogička praksa*, prim. prev.), ta ista tuga postaje izvor sreće, što dovodi do

izuzetnog ispunjenja. Tada i smrt i nedaće gube težinu. Traženje sreće je poput pokušaja da uhvatite svoju senku, što je nemoguće. Šri Rama je bio ovaploćenje Boga. Izdržao je dugogodišnje patnje i teškoće. Zašto nije sve vreme uživao u riznici sreće? Bio je kralj sveta, ali nije pokušavao da utiče na sled događaja u svom životu da bi ugodio svojoj udobnosti.



### Vera i poverenje

Zašto nismo u stanju da prevaziđemo ovozemaljsku patnju? Zato što nam nedostaju dva kvaliteta, a to su vera i poverenje. Većina ljudi može da aktivira ove kvalitete samo na kratko, ali ne i da ih održi. Vera u Boga će vas nekoliko puta izvući iz kriznih situacija, ali nemojte misliti da će se to dogoditi svaki put. Ljudi pate zbog svojih vlastitih želja, a kada patnja postane nepodnošljiva i ne mogu da nađu drugi način da se izbore sa njom, onda se okreću Bogu. Tada razvijaju intenzivnu veru i kriza polako nestaje. Međutim, kada dođe do krize, to je trenutak da potpuno promenite svoj život.

Glavna svrha vere i poverenja je razvijanje ljubavi prema Bogu, bhakti, čak i dok živimo u spoljnom prolaznom svetu. Nije stvar u tome da ako se predamo Njemu sve će biti u redu. To nije svrha vere i poverenja. Vera i poverenje su neophodni da bismo razvili iskustvo Boga, imali Njegov daršan (*uvid, direktno iskustvo, direktno viđenje*, prim. prev.) i stopli se sa Njim. To treba da bude cilj, ako ne danas, onda sutra, ako ne sutra, onda u sledećem životu.



Čovekova najveća snaga nije intelekt, već vera i poverenje. Ako vera i poverenje postanu čvrsti i stabilni, onda se priključuju na Božju snagu. Dosta ljudi je intelektualno, postavljaju pitanje za pitanjem, slede matematičku logiku, što u ovom slučaju ne pomaže. Vera i poverenje nisu samo osnova života bhakte (*osoba posvećena Bogu*, prim. prev.), već predstavljaju sam temelj ljudskog života. Kako znate da je ta i ta osoba vaš otac? Koji dokaz postoji? Tamo gde postoje vera i poverenje, ne javljaju se pitanja.

Vera i poverenje su temelj našeg društva i naše porodice. U Bhagavad Giti (12: 2) Gospod kaže: „Ti koji su svojim duhom samo na mene usmereni, čvrstom verom obdareni, obožavaju me stalno, samo meni su predani i uvek su usklađeni, po mom mišljenju, ti su najbolji od svih u jogi.“ Vera i poverenje su osnova bhaktija i osnova svačijeg života. To su urođeni kvaliteti koji pojedincu daju identitet. To su najvažnije ljudske osobine. Bez vere i poverenja, čovek ne bi preživeo ni jedan jedini dan. Ako se ove osobine pravilno usmere ka Bogu, život će biti ispunjen blaženstvima i čudima, a životni put biće uspešno završen.

Druge grane joge kao što su gjana joga, rađa joga, nada joga, mantra joga, kaivalija marga i tako dalje, teško je pratiti. Uspećete da skoncentrišete um na kratko vreme, ali koncentracija se brzo prekida. Bhakti nikada ne može da se prekine, to je neprekidan proces, poput reke Gang koja neprekidno teče bez zaustavljanja. Put bhaktija je najlakši i najpristupačniji put.

### *Smirenost uma*

Oni koji imaju nemiran um ne mogu da čuju ni da razumeju Božje reči. Stoga je neophodno smiriti um bilo kojom metodom. Joga je veoma važan način. Bog je tamo gde god se vi nalazili. Nema potrebe da ga tražite bilo gde drugde. Bog nije daleko od vas. Bliži vam je od vašeg daha, od vaše prane, od vašeg uma. On je vaš najbliži saputnik, vaš prijatelj, vaša prana, vaš život, vaše oči i uši. Sva vaša energija je Njegova. Vi ste veličanstvo Božje. Razmišljajte na taj način.

Molite se Bogu i On će vam pokazati put. Bog može svakome da pokaže put. Ako je meni pokazao put, pokazaće i vama. Pokazao je put Mirabai, pokazao je put Ramakrišni i Vivekanandi. Svima koji su iskrenog srca potražili Njegov savet i potrudili se oko toga, pokazan je put. Postoji samo jedan ispravan način: gde god se nalazili, budite sluga Božji.

Božji blagoslovi su za svakoga. Ukoliko na pljusak iznesete začepljenu bocu, tanjir i praznu čašu, boca će ostati prazna jer ima čep, a tanjir će sadržati više vode nego čaša. Slično tome, Božje reči i blagoslovi liju sa svih strana, ali moramo više da otvorimo svoj um.

Treba uvek da osećate kako ste u skladu sa Bogom. Da biste bili u skladu sa Njim, potrebno je da se s vremena na vreme izložite satsangu (*biti u društvu istine, spisa ili onih koji vas uzdižu, inspirišu, koji su duhovni*, prim. prev.). Bez satsanga, ne možete razviti moć razlučivanja. Kroz satsang predanost Bogu jača. Da biste imali pravi satsang, potrebna vam je samo Njegova milost. Kroz satsang doživljavate povezanost sa istinom. Takođe bi trebalo da pevate/ponavljate ime Gospodnje i proučavate spise koji se odnose na bhakti, živote svetaca, velikih duša i sanijasina i od njih dobijate inspiraciju. Čitajte dobre knjige poput Ramaćaritamanas, Šrimad Bhagavata i Guru Granth Sahib. Ramaćaritamanas je najsnažniji napitak za stvaranje bhaktija. Trebalo bi je redovno čitati kako bi udovoljili Gospodu i samome sebi.

Postoje tri načina za dostizanje mira: prihvatanje svoje životne situacije, bhakti, odnosno posvećenost Bogu, i satsang.



Bhakti nije vidljivo obožavanje. Bhakti označava ljubav prema Bogu na isti način kao što volite svoju ženu ili sestru. Život bez bhakti je bezukusan i nepotpun. Ništa na svetu nije dragocenije od bhaktija.

Tamo gde postoji bhakti, postoji i duševni mir. Ne postoji fabrika koja proizvodi mir. Bhakti je stanje u kome nema briga, „sviđa mi se-ne sviđa mi



se“, nema ljubavi ni mržnje, ljutnje ili požude. Kada ste smireni, um je ravnodušan i na pohvale i na kritike. Mir znači prihvatanje života. Stav bhakte je: sve stavljam u Tvoje ruke, na Tebi je da me vodiš do uspeha ili propasti.

### *Božja milost*

Ništa nije moguće bez Božje milosti. Kada je Božja milost tu, odmah nestane smeće iz naših života, baš kao što prvi zraci sunca uklone mrak. Samskare (*duboke impresije u umu, trag koji svako proživljeno iskustvo ostavi. U jogi je važno da um sadrži što manje impresija. Donekle odgovara podsvesnom i nesvesnom umu zapadne psihologije, prim. prev.*) iz mnogih

prethodnih rođenja mogu da iščeznu ili nestanu samo uz Božju milost. Ako mislite da možete sami da uklonite svoje smeće, to je ego. Nekad biste bacili dijamante, a zadržali obično kamenje, jer ne umete da

ih razlikujete.

Nemate moć diskriminacije da prepoznate šta je istinito, a šta lažno. Stoga, prepustite to Bogu. Pokušajte da dobijete Njegovu milost molitvom, misleći na Njega i

satsangom. Prva sadhana je satsang, tamo gde se govori o Bogu, o duhovnom životu ili gde se pevaju bađani i kirtani. To će vam pomoći da pročistite sebe i svoju unutrašnju atmosferu.

Jedina razlika između Boga i čoveka je u tome što smo mi čovečiji, a On je božanski. Mi smo u rukama sveta, a svet je u Njegovim rukama. Kada shvatite da ste odvojeni od Boga, tada počinje vaša sadhana i to je prava sadhana. Pre toga je potrebna sublimacija, eliminacija ili totalno uništenje ega. Morate da ubijete osećaj „Ja sam izvršilac“, jer inače zvono neće zazvoniti.

Koje god uspehe sam postigao u duhovnom životu, to nije bila posledica mog ličnog truda ili marljivosti. To je zbog Božje milosti. Veoma je teško hodati duhovnim putem, jer je to unutrašnji put. Kada vaš um poleti visoko unutrašnjim životom, te staze nisu obeležene i vi ne znate kojim putem da idete. Stoga, naposljetku je potrebna Božja milost. Da nisam imao Božju milost, moj život ne bi bio ovakav. Kako bi običan čovek poput mene, čovek sa ograničenim znanjem, sredstvima i intelektom, mogao ovo sve da uradi i kaže? Samo kroz Božansku volju. Božja volja deluje. Kroz ovaj proces spoznaje, kada ego počne da se smanjuje, možda nećete videti Boga, ali sigurno ćete početi da opažate Božansku Volju. Jednom kada vidite Božansku volju, znaćete da ste se malo približili Bogu. Razdaljina ostaje, ali se smanjuje korak po korak, kilometar po kilometar. Jednog dana jaz će se zatvoriti i vi ćete se spojiti sa Bogom.

Jednostavna osoba, koja ne koristi glavu previše, pronalazi Boga vrlo brzo. Ako želite da pozovete Boga, morate govoriti jezikom srca. Onaj ko ima srce deteta, prima Božju ljubav. Božja milost je za onog ko je jednostavan kao dete, ko smatra da su igračke stvarne, da je mesec sir, ko se venčava sa lutkama i zaplače kada se lutka ošteti. Božja milost je za one koji su naivni

poput deteta. Bog nije stvar intelekta. Ako se oslonite na njega, propadaćete vekovima, hiljadama života. Boga možete očarati bhavanom, osećanjima.

To je onaj osećaj koji imate kada odbacite svu svoju superiornost i ego i kažete: „Ja nisam akademik, naučnik, autor, učitelj toliko učenika, mahant (*vodeći sveštenik hrama u Indiji*, prim. prev.) ili papa. Ne, ja nisam ništa!“ To su ostvarili samo oni potpuno nevini, poput Mirabai, Hrista, Ravidasa i Ramakiršne Paramahamse. Hrist nije bio intelektualac. Nije znao šta ga čeka. Budite prostog srca, kao dete, i tada ćete dobiti Božje blagoslove. Ako mislite da time što ćete se odricati, postati tapasvi (*askete najvišeg reda*, prim. prev.), biti milosrdni i *dharmični* (*dharmic – voditi se putem dharme, dužnosti i ispravnog ponašanja*, prim. prev.) ćete doći do Boga, možda ćete ipak shvatiti da grešite. Da biste došli do Boga, jednostavno je neophodno da naučite da volite.

### Ljubav

Svi žele drugima da daju ljubav, ali niko nema dovoljno ljubavi da pruži. Vi želite ljubav da delite sa svima, komšijama, prijateljima, ljudima oko sebe, ali baš je i nemate mnogo. Kada se suočite sa stvarnošću, ustanovićete da vi u stvari baš i nemate mnogo novca, ljubavi ili hrane za

distribuciju. Potrebno je da ljubav razvijate unutar sebe, ali ljubav ne može da raste ukoliko se ne suočite sa mržnjom, ljubomorom, pohlepom, sebičnošću i zlobom. Morate da se suočite sa tim negativnim aspektima, ako želite da se popnete ka ljubavi. Na različitim mestima naići ćete na ove bitange, ove demone: gospođicu Ljubomoru, gospodina Aroganciju, gospođu Sebičnost. Tražite ljubav, ali sa ljubomorom ćete ostati ceo život. Kada to shvatite, bićete stari i više nećete moći da se uspinjete.

Ljubav je osećaj jedinstva sa drugima, osećati za druge onako kao što osećate za sebe, biti u stanju da osetite poteškoće druge osobe kao što doživljavate svoje. To je jedan izraz ljubavi. U ljubavi se dualnost spaja u jedinstvo, dvoje postaju jedno. Ponekad emocije dolaze u obliku ljubavi. Postoji jasna razlika između ljubavi i emocija, to su dve potpuno drugačije vrste. Pripadaju dvema potpuno različitim kastama, ali izgledaju gotovo podjednako.

Ljubav zahteva mnogo žrtvovanja, vaše udobnosti, vaše idiosinkrazije, vašeg ega, novca, života, svega. U ljubavi postoji samo davanje, nema uzimanja. Dajete, ne očekujući ništa zauzvrat. Kad nešto zauzvrat očekujete, to nije ljubav. Da biste dostigli ljubav, morate da pročistite svoj

um. To je moguće samo ako ste hodočasnik, ako tražite Boga.

Bog može da se dosegne samo kroz ljubav. Nema drugog načina. Bog je pristupačan samo kroz ljubav i predanost. On će otkriti sebe samo ako On to želi, ne zato što ste isprobali sve metode. Ne postoji metoda. Ništa osim bhaktija nije neophodno da biste pronašli Boga.

### *Put do Boga*

Sledeća generacija će pitati o Bogu. Postavljaće pitanja koja sadašnja generacija, uglavnom, ne postavlja. Ovu generaciju zanimaju samo kama i artha, a ne dharma i mokša (*četiri cilja, nastojanja u životu - 1. artha - materijalna ostvarenost, 2. kama - emotivna ispunjenost, 3. dharma - društvena ostvarenost i 4. mokša - duhovna ispunjenost, prim. prev.*). U sledećoj generaciji bhakti i dharma će postati relevantni. Dvadeseti vek pripadao je političarima i materijalističkim naučnicima. To nije bio vek duhovno orijentisanog naroda ili kulture. Sada smo shvatili da nam političari i naučnici nisu dali apsolutno ništa. Nisu uspeli čak ni siromaštvo da uklone. Ali, u dvadeset prvom veku njihov uticaj na društvo će se smanjivati i ljudi će biti sve motivisaniji za bhakti.

Tulsidas, Ćeitanja Mahaprabhu i drugi sveci i mahatme (*velike duše*, prim.prev.) govorili su da su u Kali Jugi (*IV vremenski period koji se naziva i „vreme zla“*, prim. prev.) svi putevi za dostizanje Boga veoma teški. Jedini jednostavan put je kirtan. Danas je svima um nemiran, ne može nimalo da se usredsredi. Kada se grupa od četvoro ili više ljudi okupi zajedno kako bi pevali Božje ime, to se naziva kirtan. Kad deset, dvadeset ili trideset ljudi zajedno pevaju kirtan, oni generišu kombinovanu

energiju koja je veoma snažna. Kuća u kojoj se peva kirtan postaje pročišćena. Zli dusi ne obitavaju tamo. Ljudi održavaju dobro mentalno stanje. Sva

nečistoća nestaje, jer Božje ime ima tu moć da uništi lošu energiju. Kada se pojavi sunčeva svetlost, nestaje tama. Božje ime je poput svetlosti. Ono prosvetljuje i pročišćuje gde god da je prisutno.

Bhakti je dobar način života, ne samo za pojedinca, već i za društvo, čitavu

civilizaciju. Zamislite porodicu koja se okuplja svake večeri, sa harmonijom, gitarom ili sitarom, da peva „Šriman Narajana Narajana Narajana Om“, ili bilo koji drugi bhađan, na bilo kom drugom jeziku. Ovo je srećna porodica. Posle zajedno čitaju neke knjige o svecima i misticima. To razveseljava ljude i pruža im osećaj ljubavi, zadovoljstva, sklada i blaženstva.

Bhakti je put, Bog je sudbina, a ti i ja smo

putnici. To je jedina istina. Rođeni smo sa samo jednom sudbinom. Čovek je eksperiment, a rezultat tog eksperimenta je iskustvo Boga. Mnogi ljudi u prošlosti su



imali to iskustvo, ali u budućnosti će ih biti mnogo više. Ljudi se okreću duhovnosti, prihvataju bhakti margu, put koji vodi do Boga. To je jedini način. ॐ



# Guru

## *Svami Satjasangananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, juli 2020.)*

U „Šiva Samhiti“ (3:11) piše: „Jedino je znanje koje je dao guru, koje je izašlo iz njegovih usana, moćno i korisno. Inače postaje beskorisno, slabašno, i čak vrlo bolno.“ Zapravo sve drevne knjige tvrde da je za duhovnu sadhanu, posebno za više

ezoterine prakse, guru neophodan. To je sasvim logična tvrdnja gledano sa raznih stanovišta. Da bismo stekli znanje bilo koje vrste ili nauke, nama je potrebno vođstvo učitelja.

Zbog čega onda postoji sumnja da je neophodno vođstvo kada je u pitanju duhovna nauka?

*Guru* znači onaj koji odagna mrak, to jest, neznanje, i koji donosi prosvetljenost. Zato

je guru više nego učitelj. Učitelj može da prenese samo akademsko znanje da vam zadovolji i stimuiše intelekt, ali guru daje intuitivno znanje putem ličnog iskustva. Guru je onaj koji jeostvarion svoje pravo sopstvo snagom svoje sadhane i rigorozne discipline.

On je već prošao istim putem po kome se mi sad saplićemo i on zna sve zamke i opasnosti koje mogu da zadese učenika.

Put je opasan, uzan, kao hod po oštrici mača i samo onih par koji su ga prošli znaju put. Mi trenutno nismo sigurni ni koje je odredište, pa kako bismo mogli da kažemo da znamo put? Ali guru je već prošao tuda i vratio se da nam pokaže put kao deo





njegove milosti koju kao sadhake treba ponizno da primimo. Božanske moći su se razvile u njemu i otkrile neznane tajne duha. On ne samo da je sam otkrio skrivenu stvarnost, već on može da prenese to iskustvo drugima, da ih ohrabri na tom istom putu. U stvari guru živi samo za to da probudi u drugima žudnju za spiritualnim znanjem.

U Indiji, gde se od prastarih vremena zadržala tradicija gurma, guru se smatra božanskom inkarnacijom. Indijci veruju da je guru, zbog svojih duhovnih postignuća, nešto najbliže Bogu što postoji među nama. Možda Bog postoji, to je u redu, ali da li ga je iko video? Guru je jedino ispoljenje božanskoga koje možemo da vidimo i zato se on ponizno prihvata kao vodič i učitelj. Najveći intelektualci, mislioci i filozofi su se poklonili pred guruom koji je iskusi istinu, jer čemu akademsko znanje u poređenju sa iskustvom?

Kao odrasli ljudi u takozvanom civilizovanom društvu mi cenimo nadmoć intelekta i stoga negiramo bilo koji drugi izvor znanja, čak iako je ono verodostojnije. Nismo mi za to krivi, jer smo od detinjstva tako naučeni, međutim u duhovnom životu intelekt se mora prevazići i zaobići putem uzvišenih emocija: vere, ljubavi i devocije. Da bismo napredovali na duhovnom putu, moramo da zanemarimo sve što smo dosad naučili

jer je duhovno iskustvo izvan intelekta i ne sledi logiku i racionalna pravila ponašanja. Zbog toga se često kaže da treba biti bezazlen kao dete koje nije sputano logičkim tvrdnjama intelekta.

Suština svake duhovne sadhane je lični razvoj onoga koji je radi. Mi svi možemo da budemo jednaki u kulturološkom, društvenom, rasnom i političkom smislu, čak i u pogledu religije možemo biti slični, ali kada je u pitanju duhovna evolucija, nema dve osobe koje su na istoj tački razvoja. Ko može da zna na kom ste sada stepeniku razvoja? Vaša duhovna sadhana treba da počne od nivoa na kome ste trenutno. Samo guru to može da proceni gledajući u karmu i lični stepen razvoja aspiranta i na osnovu toga može da vam odredi sadhanu. Taj uvid je vrlo važan jer vaš napredak zavisi od toga koliko je sadhana koju radite odgovarajuća i efikasna.

Vrlo često se ljudi žale kako ne mogu da meditiraju. Međutim, oni ne shvataju da je bez prethodnih priprema u pravcu razvijanja tela i uma nije moguće meditirati. Telo neće moći da održi stabilnost više od deset minuta, a um će neprekidno da luta sa jedne misli na drugu. Kako je onda moguće meditirati? Nije greška do vežbe meditacije, već u tome da vi pokušavate nešto nemoguće.

Ponekad je aspirant već dorastao kroz sadhanu koju je radio u prethodnom životu, ali da bi nastavio gde je stao, neophodna mu je pomoć većog majstora. U duhovnom životu vi se igrate sa jednom



silom, a to je ista ona sila koja vas je stvorila - svest. To je delikatna tvar i zahteva bez svake sumnje veštinu jednog profesionalca. Guru poseduje veštinu da to uradi. Duhovna sadhana nikada ne sme da se bira na osnovu ličnog ćefa sadhake. Samo guru ima taj autoritet, uvid i iskustvo da proceni koja je sadhana najbolja za jednog aspiranta.

Svi smo mi samo amateri u ovoj *lili*, igri života, iako mi mislimo da smo vešti umetnici. Osim toga, put sadhane vodi kroz najdublje slojeve uma gde vas čekaju raznorazni kosturi prošlih iskustava. Sresti se sa njima može biti opasno po vašu uravnoteženost, ako se ne radi pod budnim vođstvom gurma.

Guru je taj koji vas inicira u sadhanu i koji vam daje inspiraciju da ostanete na putu uprkos svim poteškoćama koje mogu da

vas snađu. Inicijacija je vrlo važan momenat, pre nego što se otpočne sa

sadhanom. Guruovo iniciranje vas puni moći i ono stvara pogodnu atmosferu i mentalnu uravnoteženost da bi se obavile obaveze duhovne prakse i tako dobile dobrobiti od sadhane. U tantra šastrama se kaže da bez inicijacije gurma sadhana ne može da da željene rezultate.

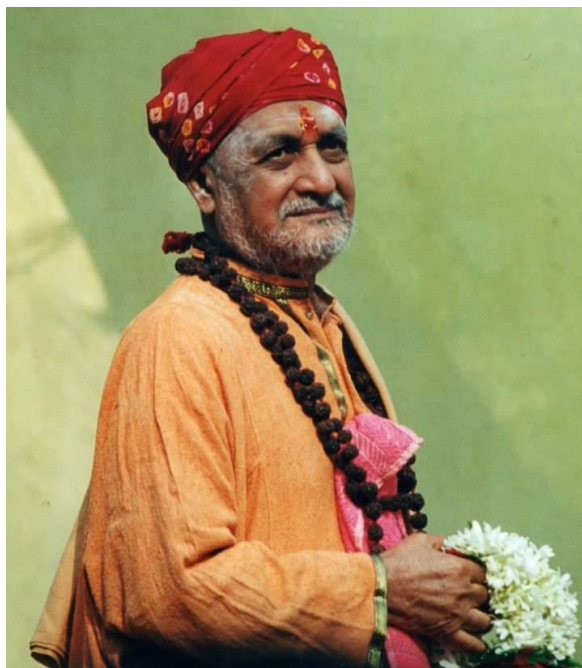
Sadhana koju da guru pomaže da se ukloni ego i oslobodi karma učenika, ukoliko se sadhana radi bez očekivanja. Kada se prihvati guruovo vođstvo bez razmišljanja unapred o uspehu koji može da usledi, to označava da je vaš ego potčinjen. Sve što vi sami odlučite uključuje vaš ego. Međutim, kada vas guru uputi u sadhanu to nije iz vaše želje nego njegova naredba koja vas motiviše. Kada nema lične želje, nema ni očekivanja, ni zablude i tako kroz taj suptilni proces učenik napreduje. ॐ

# Sreća koju ištem

Šta je sreća koju ištem?  
Nije trku ovu da pobedim  
već prirodu svog poraza da uvidim.  
Jer kroz njega naučih da trčim  
i da se ne strašim slutnji uma svog.  
Baš one me uputiše  
gde put je uzan i najteži za proć.  
Kroz sile sveta oko sebe  
makar iscrpljen i potlačen  
Ja naći ću način da svoju snagu povratim  
i sa dubokim poštovanjem u obrascu univerzuma boravim.

- *Svami Satjananda Sarasvati*

*\*prepevala Devamitra - Dina Vuković*



# Svami Nirandān

## *Svami Anandananda Sarasvati, Italija*

*(Yoga Magazine, juli 2020.)*

Svamiđi je otelotvorenje izvrsnosti. Kada posmatrate Svamiđijev život iz svakog ugla, u svakoj fazi, u svakoj ulozi, ono što se izdvaja jeste njegova težnja ka izvrsnosti i ispoljavanje izvrsnosti. On je jedno izvanredno ljudsko biće sa svim mogućim najfinijim osobinama čovečnosti.

Tako bih ja definisao Svami Nirandāna, sagledavajući očiglednu, ispoljenu stranu njegove ličnosti.

On se igra i šali sa nama i sa celim svetom, dok je pri tom njegova svesnost povezana sa Šri Svamiđijem (*njegovim guruom, prim. prev.*), povezana sa beskonačnim znanjem, bezvremenim vremenom, sa samom srži života i postojanja. Svako ko ga vidi i čuje njegov glas biva dirnut, ravno u srce i dušu, i mi ga lako zavolimo i volimo sve što on učini i kaže, volimo ga na takav način da intelekt postane nepodesan, ućutkan, onespoban.

Velika je sreća i čast što sam sreo Svami Nirandāna u svom životu! Svako, baš svako ko ga je sreo, ima osećaj zahvalnosti prema



višim silama i Šri Svamiđiju za ti jedinstvenu priliku koja mu se pružila u životu. Zahvalnost što smo imali prilike da vidimo jedan živi primer izvrsnog učenika, izvrsnog sadhake, izvrsnog jogija, učitelja, vizionara, prijatelja, jedno izvrsno ljudsko biće.

Svamiđi nam pokazuje put do razumevanja i prave bezuslovne ljubavi, da postanemo dostojni učenici Šri Svamiđija. U Svamiđijevom životu je jedina važna stvar oduvek bio samo Šri Svamiđi, što se jasno ogleda u njegovom ponašanju, ispoljavanju, učenju i delanju. Koji uzor za buduća pokoljenja, buduće sanjasine, buduće civilizacije!

Tek toliko može da se iskaže kroz reči, ali ima još mnogo toga o Svami Nirandānu. Reči ne mogu da opišu osećaje, privrženost, ili ono osećanje koje samo na pomisao o njemu izmami iz srca osmeh na lice.

Svami Satjananda nam je podario najdragocenji dar u vidu Svami Nirandāna. Đaja Ho Šri Svamiđi, Đaja Ho Svamiđi! ॐ



# Krija joga

## *Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, maj 1975.)*

**K**ada govorim o jogi, pod tim definitivno podrazumevam sistem koji se zasniva na naučnim vrednostima. Ne shvatam jogu kao deo neke religiozne prakse ili nešto što se može iskoristiti za bilo kakvu vrstu religioznog iskustva. Po meni, problemi koji se odnose na ljudski um i ljudsko telo su mnogo važniji od tzv. samorealizacije.

Potpuno je besmisleno i čisto gubljenje vremena razgovarati o višim spoznajama, sve dok se prvo ne pročiste fizičko i mentalno telo. Poznati su vam problemi koji se odnose na telo. Telo i emocije svih ljudi, uključujući decu kao i odrasle. Postoji na hiljade ljudi, možda čak i milioni ljudi širom sveta, koji pate od problema i poteškoća koji se tiču njihove emocionalne

neravnoteže, nervnih poremećaja i raznih psihičkih smetnji i poremećaja. Bez sumnje, postoje i druge nauke koje nude spas čovečanstvu, ali mi smo iskustveno otkrili da je joga najsigurniji i najkorisniji način kojim možemo ostvariti potpuni preobražaj sopstvene ličnosti.



Postoji pravac u jogi, odnosno filozofija i praktična grana joge, koja se bavi psihološkim obrascima uma i gde se stavlja akcenat na koncentraciju, meditaciju i povlačenje uma od spoljašnjih objekata. Ovaj sistem ili pravac u jogi je postao veoma popularan širom sveta i svi znaju ponešto o tome. Prema ovom

sistemu treba da postavite neki objekat ispred sebe, gledate u njega, zatvorite oči, preusmerite um ka unutra i zaboravite na sve ostalo, uđete u stanje meditacije i



potom u samadhi. To je veoma popularan sistem meditacije, ali do danas niko još nije uspeo da bude uspešan u ovoj praksi.

Da su aspiranti, odnosno praktičari ovog sistema meditacije, bili dovedeni kod naučnika i da je njihov mozak bio ispitivan, odnosno da je stanje njihovog mozga u momentu tzv. meditacije bilo ispitivano, svakako bi se pokazale značajne promene. Ovo ukazuje da, iako ste povukli um od spoljašnjih objekata, vi ipak niste u stanju meditacije, već u stanju sna.

Bez obzira da li se slažete ili ne, mogu vam reći jednu stvar, koncentracija uma ili meditacija, ako se rade s naporom nikada neće dovesti do prave meditacije. To može dovesti samo do tenzije ili dubokog sna. Ovo jeste problem joge i svih koji već dugo pokušavaju da meditiraju, a ja susrećem na stotine njih koji se svakodnevno suočavaju upravo sa ovim problemom.

Ali postoji druga grana joge, o kojoj ću večeras govoriti, koja ne zagovara usredsređenost, koncentraciju uma, povlačenje svesti iz spoljašnjih sadržaja. Ova grana joge je poznata kao krija joga.

Nauka krija joge je jedna od najsnažnijih, a istovremeno najlakše primenljivih nauka do sada poznatih. Prakse krija joge ne

zahtevaju od vas ni stabilan položaj, niti koncentraciju uma. Čak iako ne možete da koncentrišete um na jednu tačku, čak iako vaš um skače tamo-amo, to nije važno, samo nastavite. U stvari, krija joga je joga u kojoj ne povlačite um u jednu tačku, već pokušavate da se krećete, da stvarate i uvodite informacije u um, pri čemu se ne koncentrišete, već se um kreće od jedne do druge tačke, određenim redosledom koji se ne sme izgubiti iz vida.

Reč krija ovde znači mentalnu aktivnost ili aktivnost svesti. Suprotno grani joge o kojoj je ranije bilo reči, u krija jogi ne pokušavate da utišate um već pokušavate da stvorite aktivnost u umu. To je veoma važno za razvoj mozga, za aktivnost nervnog sistema, kao i za aktiviranje energija u mozgu.

Prakse krija joge se mogu naći u sanskritskim tekstovima tantričke literature, koji su pronađeni u Indiji. Neki od tih tekstova su prevedeni od strane Ser Džona Vudrofa i dostupni su na francuskom, nemačkom i engleskom jeziku. Ukupan broj praksi krija joge je 76, od kojih je 27 praksi poznato većini učitelja koji znaju šta je krija joga. Od tih 27 krija tehnika, možemo početi sa 5 ili 7 krija. Ali oni koji žele da praktikuju krija jogu, pre učenja samih krija i

pre nego što potraže neophodnog učitelja krija joge, moraće da urade dosta priprema.

Pripreme za krija jogu su:

1. Usavršiti svesnost o dahu
2. Otkriti psihički prolaz
3. Krija joga

Pored ovih priprema, važno je da aspirant krija joge dobro poznaje nekoliko mudri i bandhi.

Kao prvo, šta znači svesnost o dahu? Objasniću ovo u nekoliko reči. Bilo otvorenih ili zatvorenih očiju, bilo da je um fokusiran ili da oscilira, bilo da ste u stojećem ili sedećem položaju, samo postanite svesni činjenice „ja udišem i ja izdišem“, održavajte neprekinutu svesnost o dahu tokom 3 minuta bez prestanka, a zatim promenite. Nije obavezno da sedite isključivo u položaju za meditaciju. Čak i sada, dok slušate šta govorim možete da držite neprekidnu pažnju na dahu, istovremeno razumevajući o čemu govorim tokom 3½ minuta, a zatim napravite pauzu.

Svesnost o dahu je svesnost vašeg uma. Svesnost daha je svesnost o vašoj svesnosti. Bilo da se koncentrišete ili ne, molim vas zapamtite da nije važno da li ste koncentrisani ili ne, već je važan trenutak kada postanete svesni svog daha postajući svesni svog uma, svesni svoje svesti i svesni

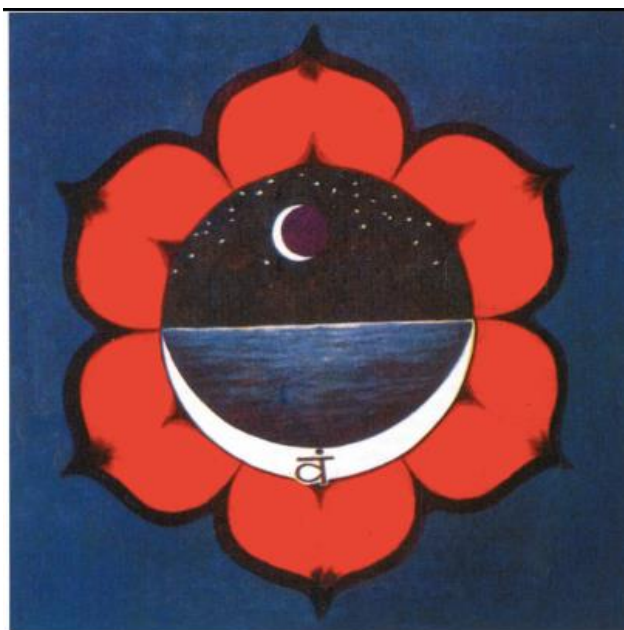
svoje svesnosti. Na ovo se stalno treba podsećati, to ne biste smeli zaboraviti.

Sledeći deo pripreme je da se pronade psihički prolaz, putanju, stazu kroz koji prolazi dah, kroz koji psihička svest može teći gore-dole. To je put duž kičmenog stuba, od dna do vrha, tj.do tačke gde se nalazi epifiza. To je psihički prolaz koji je propisan za vežbu, a koji morate da otkrijete i razumete. U ovom psihičkom prolazu treba vežbati disanje sa otvorenim očima. U ovom psihičkom prolazu treba vežbati disanje i držati svesnost na kretanju daha. To je najvažnije, potrebno je da postoji kretanje, gore i dole, a to kretanje se u jogi naziva krija.

Svrha kretanja uma i svesnosti unutar ovog prolaza, sa dna do vrha kičmenog stuba i nazad, jeste razvijanje vitalnosti, buđenje visokog nivoa protoka energije, podmlađivanje i revitalizacija simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema, koji kontrolišu sveukupnu nervnu ravnotežu. Ovo je jedna od vežbi. Kreće se od dna kičmenog stuba do vrha, i tako 50 puta, pri čemu oni koji imaju probleme sa nervima, nervnim slomom, nervnom neravnotežom, neurozama i drhtanjem, mogu vežbati ovu vrstu svesnosti, od dna ka vrhu. Oni će uvideti da je za njih čak i samo ovo od krija veoma korisno.

Na dnu kičmenog stuba se nalazi veoma važan centar u telu. On se u jogi naziva muladhara čakra, koja se nalazi u perineumu, između genitalnog, urinarnog i sistema za izlučivanje. To je veoma važna tačka, jedan veoma važan organ u telu.

Prema našoj modernoj nauci parasimpatički nervni sistem povezuje mozak sa ostalim delovima tela preko dva centra, a jedan od njih je muladhara čakra o kojoj govorim. Odavde se impulsi sprovode putem parasimpatičkog



nervnog sistema direktno do mozga. Na vrhu kičmenog stuba je drugi centar, epifiza, koja je takođe veoma važna, jer povezuje parasimpatički nervni sistem sa mozgom. Ovaj centar se u jogi naziva ađna čakra. Obe čakre, i ađna čakra na vrhu i muladhara čakra na dnu, su prenosnici impulsa do mozga. Impulsi putuju kroz parasimpatički nervni sistem u celom telu.

Pored ova dva vitalna centra postoje i drugi centri a to su:

- Svadisthana – sakralna regija
- Manipura – solarna regija

- Anahata – srčana regija
- Višudhi – vratna regija

Postoje četiri vitalna centra koja se nalaze unutar kičmenog stuba, a povezuju mozak sa preostalim delovima tela putem simpatičkog nervnog sistema.

Buđenje, prilikom priliva senzacija, se odvija preko ova četiri centra kroz simpatički nervni sistem, a preko dva centra - muladhara i ađna čakre, kroz parasimpatički nervni sistem do mozga. Oni prenose Šakti, prenose vitalnost, pri čemu se vitalnost stvara disanjem kroz ovaj psihički prolaz.

Ovo je druga praksa u krija jogi. Ova druga priprema je veoma složena. Naziv ove pripreme prakse u krija jogi se naziva ađapa đapa.

Sledeća priprema je vežbanje mudri i bandhi koje ćete svakako morati da znate. Važne bandhe su đalandhara bandha, ili zaključavanje bradom, zatim udijana bandha, uvlačenje sakralnog plexusa i na kraju muladhara bandha ili mulabandha, koja upravlja kontrakcijama muladhara čakre ili bazičnog centra.

Nakon ovih priprema možete početi sa vežbanjem krija joge kod učitelja koji dobro poznaje ovu nauku i koji će vas naučiti šta je potrebno od 76, odnosno 27 krija ili tehnika. Iako sam veoma angažovan na polju istraživanja uticaja joge na ljudsko telo i mozak, imam takođe i dodatna iskustva koja su veoma ohrabrujuća. Ponekad se susrećem sa slučajevima suicidalnih kompleksa i užasnih neuroza. U takvim slučajevima, ne učim ih svim krijama, jer to nije za njih, a znam da će sa jednom ili dve krije steći sasvim novi pogled na život. Umesto da idem u detalje krija joge, mogu vam dati samo jednostavan primer. Sedite u bilo koju asanu, najbolje lotos ili sidhasanu, postavite šake na kolena i ne radite ništa osim da se zatvorenih (ili otvorenih) očiju koncentrišete na perineum, regiju između sistema za izlučivanje i urinarnog sistema, polako ga stegnete, pri čemu namerno koristim reč polako, i zatim opustite. Ponovite to 50 puta i posmatrajte šta će se desiti sa depresijom, proverite da li ste i dalje depresivni.

Ovo nije veoma teško a nije zapravo ni krija joga, ali je jedna od najvažnijih stavki krija joge, kojom se budi prana, vitalnost ili pranašakti, koja uspravna leži u donjem centru svakog čoveka, poznatom kao kundalini ili snaga zmije. Dajem ovaj primer

svim onima koji pate od nervnih poremećaja i slomova, sa sklonošću ka samoubistvom i raznim drugim stvarima kako bi pobjegli od života. Predlažem ih i onim ljudima koji imaju veoma loš, apsolutno uznemiren um, i koji nisu u stanju da se koncentrišu čak ni na sekund. Ja im kažem: „Sedite, kontrahujte i opuštajte perineum. Ponovite to 50 puta, sa otvorenim ili zatvorenim očima. Nakon toga, ako vam um i dalje bude uznemiren, onda dođite kod mene i daću vam drugu vežbu.“

Dozvolite da vam dam još jedan primer. Tražim od ljudi da se koncentrišu ili postanu svesni donjeg dela abdomena, na unutrašnje organe ili na početak urinarnog sistema, i da ga polako kontrahuju bez prekida. Ceo organizam, bešika, urinarni sistem, bubrezi, sve se povlači i zatim opušta. I tako treba 25 puta da ponove kontrakciju i opuštanje. Oni koji dođu kod mene sa teškim poremećajima bilo fizičkim, mentalnim ili emocionalnim, prouzrokovanih seksualnim neurozama i problemima sa slabom sekrecijom hormona, treba da nauče ovu kriju, odnosno pokret. Zbog toga što je ovaj sistem direktno povezan sa hipofizom, koja je poznata u jogi kao sahasrara čakra, lotos sa hiljadu crvenih latica. Donja strana tog

lotosa, odnosno te žlezde, je direktno povezana sa urinarnim sistemom, bubrezima, gonadama, jajnicima tj. genitalnim sistemom. On takođe proizvodi dve vrste hormona. Koncentracijom na taj predeo i izvođenjem ove krije, ne samo da kontrolišete određene organe, već kontrolišete i regulišete lučenje hormona u mozgu.

U krija jogi nema ništa tajnog. Mogu vam večeras sve reći, mogu vas čak sve večeras i naučiti. Ali jedno veče nije dovoljno. Potrebno mi je najmanje 7 dana da vas naučim, a večeras vas svakako neću naučiti, u to možete biti sigurni.

Ali zbog čega ljudi misle da postoji nešto tajno u krija jogi, nešto što majstori neće da ih nauče, i da nije svako za krija jogu? To je mit, to nije istina. Neki ljudi misle da krija jogu ne treba da rade porodični ljudi, oni koji su u braku jer ne praktikuju brahmačariju, ili ne mogu da održe brahmačariju, tj. celibat. Kada bi ovaj uslov bio prihvaćen niko ne bi bio kvalifikovan da praktikuje krija jogu, ne samo u Danskoj, već u celom svetu.

Po meni, celibat nema nikakve veze sa bračnim ili vanbračnim seksualnim životom, već brahmačarija znači očuvanje najveće vitalnosti ne u genitalnoj regiji, već u mozgu. Znam dobro, s obzirom da sam studirao fiziologiju, da zadnji deo hipofize proizvodi hormone i da su ti hormoni sprovedeni do reproduktivnih žlezda kako bi proizveli sve za ono što se naziva bračni i seksualni život. Ono što gubite u seksualnom činu nije tako važno, već je značajnije ono što se dešava u mozgu. Proizvod mozga se ne može očuvati i

sačuvati putem filozofije, već samo putem koncentracije ili meditacije, ili veoma moćnih oblika vitalnosti koje stvarate praktikovanjem krija jogom.

Stoga treba u potpunosti odbaciti ideju da je krija joga, ili

bilo koja druga joga, samo za one nisu u braku, a da ljudi koji vode bračni život ne treba da vežbaju jogu, a posebno ne krija jogu. To uopšte nije pravilo. Ovo morate zapamtiti i razumeti.

U sistemu tantrе koja vodi poreklo iz Indije, mnogo se pisalo o krija jogi. U njoj se kaže:





„Oni koji imaju težnju da probude veliku Šakti u sebi, bilo da su u braku ili ne, kvalifikovani su za inicijaciju u prakse krija joge.“

Već godinama vodim časove koncentracije i meditacije, što i sada radim; takođe već godinama vodim časove krija joge, što i sada radim. Otkrio sam da postoji značajna razlika između ovo dvoje, na osnovu mog iskustva. Kada podučavam koncentraciju i meditaciju, posle 5 minuta ljudi počinju da se češkaju, pomeraju i jednostavno se umore. Ali kada ih učim krija jogu, tražim od njih da ne zatvaraju oči, tražim od njih da se ne koncentrišu i da mogu da pomeraju telo ako žele, i iznenadićete se kada vam kažem da nakon 15 minuta oni zatvore oči i uđu u meditaciju da moram da ih izvlačim iz meditacije. Ovo je značajna razlika koju sam primetio između sistema koncentracije i meditacije, i sistema koji uključuju kretanje svesti – krija joge.

U krija jogi postoje određene tehnike, određene metode vođenja svesti u kojima će biti rečeno: „molim vas da ne zatvarate oči, držite ih otvorenim dok ne završite; dok ne završite vežbu, molim vas da ne zatvarate oči“. Ali uveravam vas da biste tada posle 15 minuta zatvorili oči, a kada bih vas pitao šta radite, vi biste mi odgovorili „Svamiđi, raspoložen sam za meditaciju. Ne

mogu više, nemoguće je ...“. Kažem im: „ne, molim vas da držite oči otvorene i da ne ulazite u meditaciju.“ Ali vi ćete mi reći: „Svamiđi, molim vas da mi dopustite da uđem u meditaciju.“ Da li ste ikada čuli za sistem meditacije kao što je krija joga, gde uprkos tome što ga guru izvlači učenik sam želi da uvuče um unutra.

Takođe, prakse krija joge su ležerne, nisu vrlo striktno, niti su veoma sistematične, a nisu baš ni ozbiljne. Ne sedite i ukočite telo, ne! One su toliko ležerne kao da razgovarate sa svojim sinom, ili suprugom, ili kao da čitate neku knjigu, baš na taj način, i u toj nežnoj atmosferi sednete i počnete da vodite svoju svest i počnete da pokrećete svoju svest.

Ne govorim u prilog LSDa, molim vas da me ne shvatite pogrešno, ali oni koji su uzimali LSD duže vreme i koji su praktikovali krija jogu i živeli sa mnom, kažu da kada vežbaju krija jogu na kraju imaju veoma 'dobar trip'. Međutim, dok pri LSD putovanju postoji problem da 'putovanje' nije pod vašom kontrolom, u krija jogi je celokupno 'putovanje' pod kontrolom. Kao što su se astronauti vratili sa Meseca, isto tako možete da vratite svoj um iz pooštrenog, višeg stanja nazad u normalno funkcionisanje, u bilo kom trenutku. Prevazilazite vezanost za vreme i prostor, ali

ne izgubite svesnost. Prevazilazite veze vremena i prostora, ali niste izgubljeni u takozvanoj nepoznatoj i obmanjujućoj, iluzornoj večnosti. Znete da su vam noge čvrsto na zemlji, u potpunosti. I onog trenutka kada se prakse krija joge završe, ako nemate posla, nemate nikakve odgovornosti i obaveze koje se tiču vaše porodice, posla i poslovanja, možete da ostanete narednih 10 sati da sedite i meditirate, bez problema. Ali ako imate odgovornost prema porodici, poslu i deci, onda ste spremni za aktivnosti u svakodnevnom životu. I zato kažem da je ovo putovanje potpuno pod vašom kontrolom.

Kada sam se prvi put susreo sa krija jogom bilo je to predivno iskustvo, ali je nisam podučavao jer sam mislio da možda ljudima ova nauka nije potrebna. Ali nakon nekoliko godina, kod mene je došla jedna vrlo nesrećna gospođa. Ona je poticala iz porodice veoma visoko kotirane u društvu. Rekla mi je da želi da umre i pitala me da li imam načina u jogi za samoubistvo? Možda je mislila da joga ima neki način da se počini samoubistvo. Nisam je podučavao jogu, ali sam joj rekao da ako želi može doći kod mene bilo kada. I počela je da me posećuje. Ujutro kad sam vežbao, i to ne krija jogu već samo nekoliko stvari iz krija joge, za svoje

fizičko telo, ona je takođe počela vežbati sa mnom po 15 do 20 minuta. To se dogodilo pre mnogo, mnogo godina. Ta gospođa je postala jedna od najsrećnijih osoba koje sam video tokom svog života i postala je korisna mnogim ljudima, hiljadama ljudi u zajednici. Novac koji je pre trošila u klubovima itd. sada ulaže u veoma korisne projekte. Mislim da se cela reakcija njene ličnosti, čitavo buđenje i preporod njene ličnosti, desio samo zbog onih nekoliko vrlo beznačajnih stavki krija joge, koje je praktikovala sa mnom tokom ta 2 do 3 meseca.

Dakle, sada znate da postoje dva načina, dve škole, dva sistema joge. Jedan je koncentracija, meditacija i samadhi do kog se dolazi povlačenjem uma iz spoljašnjeg života. Ako vam to ide, samo nastavite. Ali ako to nije moguće, ako vam je teško da radite na svom umu, a um je poput buntovnog deteta, onda je mnogo bolje nemati otpor, ni poteškoća sa umom. Prvo onda naučite krija jogu. Uzmite nekoliko krija, ali ne mnogo, oko 7, čak 5 do 10 krija će biti dovoljno. Na taj način ćete se direktno, naučno baviti svojim buntovnim detetom. Ove godine u maju dok sam bio u Parizu tokom svog proputovanja, tri dana sam vodio časove krija joge. Saznao sam da su ljudi od toga imali velike koristi. Idem u

Pariz ponovo za dva dana da održim još jedan seminar krija joge na kom će stotine učenika učiti krije. Pitao sam ih u jednom od svojih pisama: „Šta vas je nateralo da se odlučite da me pozovete ponovo u Pariz tako brzo, posle samo 3 meseca i odakle želja da se povučete iz svojih aktivnosti i naučite ovaj sjajan sistem krija joge?“

Odgovor koji je stigao bio je: „Krija joga koju moj ujak, moj brat ili moj muž vežbaju, dovela je do velikih promena u njihovom životu, pa sam u iskušenju kada ih gledam, tako da i ja želim da učim i da imam koristi od toga“. Ovo je odgovor ljudi iz Pariza gde sam održao prvi seminar krija joge van Indije.

Svako ko je voljan da prati ovaj sistematičan put, prvo treba da nauči asane, pranajame, hatha joga krije, ađapa đapa tehniku, svesnost o dahu, mudre i bandhe i da ih vežba redovno najmanje 4 do 5 meseci, a

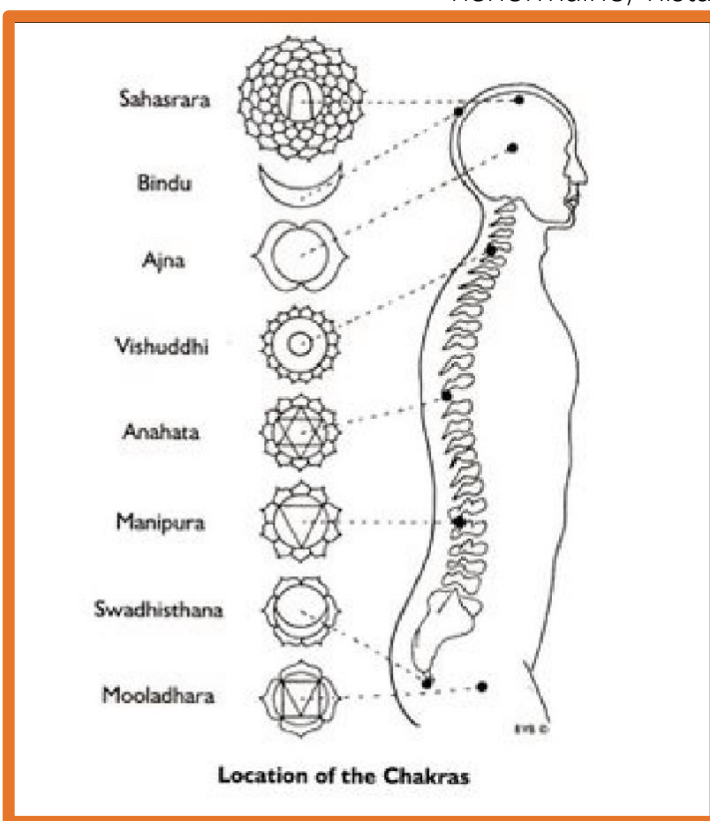
nakon toga treba da počne sa vežbama krija joge kod bilo kog kvalifikovanog učitelja.

Bez obzira na svoj način ishrane, status u životu, kastu, veroispovest ili versku pripadnost, godine - bilo mladi ili stari, bilo da je mentalno stanje normalno ili nenormalno, ništa od ovoga nije prepreka.

Gde god da ste, ko god da ste, ukoliko ste uvereni da je krija joga za vas, treba da započnete sa ovim vežbama. Počnite odmah sa pripremama.

Konačno, krija joga je deo tantra o kojoj večeras ne morate da formirate mišljenje. Sutra uveče ću vam pričati o Tantra šastri. Tada ćete saznati koliko vam je zapravo

bliska to nauka koja je data čovečanstvu pre više od 5000 do 6000 godina i shvatićete kako u ovo vreme tenzija, neslaganja i svih vrsta socijalnih i mentalnih problema, tantra, a najpre sama krija joga, može da nam pomogne u prevladavanju naših fizičkih i mentalnih teškoća, i konačno, u razvoju svesti. ॐ



## Moja iskustva u jogi

# Živeti duboko povezan sa guruom

*Svami Gorakhnath Sarasvati, Indija*

*(Yoga Magazine, juli 2020.)*

**K**ada sam stigao u Mungir, doveo sam svoje telo u kratkim pantalonama i košulji, ali nisam ništa sa sobom poneo u svom umu. Došao sam praznog uma. Sve što sam dobio i sve što sam naučio u životu je bilo samo zahvaljujući milosti guruu. Sve što sam pre toga naučio u životu nije mi uopšte bilo od koristi, baš ništa.

Kada smo došli kod Šri Svamiđija mi nismo imali pojma kako da se odnosimo prema guruu, ni da li treba da mu odamo poštovanje, jer on nije nikada pokazivao da je guru. On se nikada nije postavljao kao veliki guru, nego kao sasvim običan čovek. Naš odnos je više ličio na odnos između sina i oca. Mi smo se igrali zajedno, smejali zajedno, jeli zajedno, ne shvatajući kakav je on veliki guru.

Da, kada je u pitanju disciplina tu nije bilo nikakvih kompromisa. Ako nisi stigao na vreme na obrok, ne bi ga ni dobio. Šri Svamiđi je sam sledio ovo pravilo: ako mu je hrana zakasnila jedan minut, on bi preskočio taj obrok. Kada biste napravili neku grešku ne biste se iz toga izvukli. U stvari, disciplina u ašramu i način

života je bio tako striktan da sam mnogih noći pomišljao: „Možda je najbolje da napustim ašram...“ Ali onda bi ujutru rekao sebi: „Pa zašto si onda dolazio? Zbog čega? Drži se cilja zbog koga si došao.“ Istog časa bih se smirio i prihvatio se svojih dužnosti. Bilo je teško, ipak, to je najvrednije iskustvo mog života.

Kroz sve to sam uvideo da bez *guru kripe*, (*guruova milost, prim. prev.*) bez njegove šakti, ništa nije moguće. To sam imao prilike da iskusim kroz celi svoj život. Kada smo radili zajedno sa Šri Svamiđijem nikada nismo bili umorni. Naprotiv, energija kao da se samo uvećavala i uvećavala. Postojala je ravnoteža između teškoća i lakoća. Guruđi nas je držao vezane na kratko, ali je istovremeno učinio da se osećamo kako svakog voli najviše na svetu. Na taj način smo iskusili različite strane života: radost i tugu, dan i noć. Tek kada se to doživi na jedan praktičan način, um postaje ispražnjen, nema drugog načina.

—20. oktobra 2019. tokom Munger joga simpozijuma, objavljeno u prvoj od tri knjige *Yoga Chakrodaya*. 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 2021/22. Kurs će početi u oktobru 2021. 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

---

# Bihar Joga Klub

---