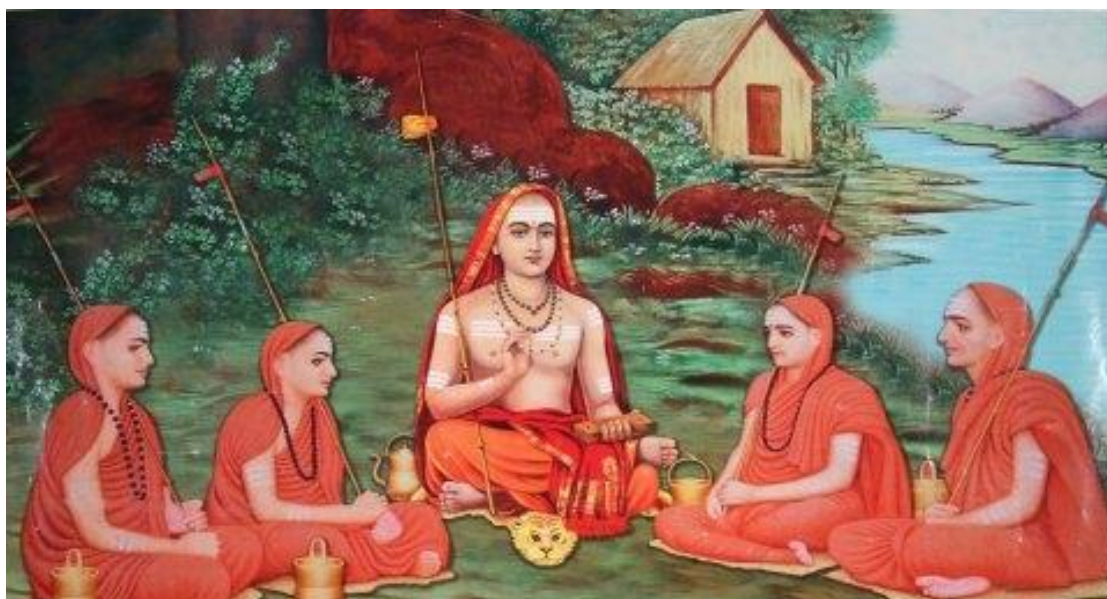


Joga bilten

Broj 49, januar 2022.



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

Suština duhovnosti	3
Zvuk Om	6
Sadhana tatva	8
Nadite odgovor	11

Suština duhovnosti

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2021.)

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

Koja je definicija duhovnosti? Njenu pravu suštinu čine satjam, šivam i sundaram (*Satjam* - istina, *šivam* – sreća, dobrota i *sundaram* – lepota; trojstvo kojim se u duhovnim spisima opisuju božanski atributi, ali i iskonska priroda čoveka, prim. prev.). Te tri stvari predstavljaju pozitivnost koja vodi direktno u raj; kao što je negativnost put do pakla. Ako želite da idete u pakao, idite putem negativnosti i odmah ćete se naći tamo.

Duhovnost nije neko drugačije iskustvo tamo negde gore na nebu. Baš obratno, to iskustvo dolazi nama ovamo, ne idemo mi nigde gore. Iskustvo se spušta na nas jer vi živite u ovom svetu, u ovom telu, u ovoj sredini, u ovom domu, u ovom gradu, na ovoj adresi.

Satjam, šivam, sundaram

Duhovnost se spusti na nas, ali kada siđe u kom bude obliku? Duhovnost se iskazuje u vidu satjam, šivam, sundaram.

Satjam je spoljašnje iskustvo, šivam je unutrašnje, a kada se udruže, rezultat je sundaram. Zašto je Satjam spolja? Zašto je

Šivam unutra? Satjam je spoljašnji sve dok živite u spoljašnjoj, materijalnoj, čulnoj dimenziji, u odnosima sa drugim ljudima. Za harmonično okruženje i skladne odnose važna je spoljna veza sa istinom. Sve dok možete da vidite istinu u drugoj osobi neće biti sukoba, samo mir. Kad ne vidite istinu u drugoj osobi, dolazi do sukoba. Stoga, veza sa satjam donosi mir u spoljašnjoj, životnoj dimenziji.

Šivam je unutrašnji doživljaj, i to je stanje sreće, dobrote koje doživljavate i imate nakon što ste iskorenili većinu blokada i barijera koje vas sputavaju da izrazite pozitivnost. Kada se javi šivam, um postaje blagonaklon. Odsustvo *himse*, agresije i nasilja, odsustvo svih negativnosti čini da um postane *šivam*, dobar. To otkriva blagonaklonu prirodu, svojstvo u kome je naglašena samo *dharma* (dužnost, ispravno ponašanje, prim. prev.).

Kao u ogledalu

Spajanjem satjam i šivam, spoljašnjeg i unutrašnjeg, dolazi do punog, potpunog iskustva, a to je iskustvo lepote, sundaram.

To nije samo iskustvo, već i nešto što ste vi stvorili. Ulažete napor da postanete lepi. Kao što se ljudi svakog jutra ispred ogledala potruže da izgledaju lepo, na isti način gledajući sebe u svom unutrašnjem duhovnom ogledalu, možete da posvetite vreme negovanju, brijanju, poliranju i puderisanju vašeg bića. Da bismo izgledali lepo, potrebno je da uložimo trud.

Taj impuls treba da dođe prirodno i spontano pripajanjem satjam i šivam. To je prava duhovnost, a ne spoznaja boga. Bog se otkriva kada se povežemo sa satjam, šivam i sundaram. Dok god budemo tražili Boga bez prethodne pripreme tla sa satjam, šivam i sundaram, neće niti pravog razumevanja. Zato je traganje za Bogom uvek udaljeno od nas samih. Religije kažu: „Bog živi na nebu, daleko od nas samih“. Moje kulturno nasleđe kaže: „Bog ima veoma posebno mesto na kom on ili ona živi zajedno sa svim ljudima koji su bhakte, ljudi sličnog kova“. Uvek se stvara utisak ili slika da je Bog negde drugde.

Mi pokušavamo da otkrijemo Boga, ali ipak ne gledamo u sebe. Postoji veoma lepa izjava u Bhagavad Giti (15:1):

*Urdhvamulamadhahšakhamašvattham
prahuravjajam*

Ćandamsi jasja parnani jastam veda sa vedavit.

Ovi stihovi govore o jednom prividnom, kao u ogledalu preslikanom svetu, i o stvarnom svetu. Ono što vidite u ogledalu

nije prava stvar, to je samo odraz onoga što je izvan. Kada pogledate u ogledalo, kažete „To sam ja,“ zar ne? Da li ste zaista vi u ogledalu ili ste sa druge strane ogledala i gledate u svoj odraz? Kada kažete: „To sam ja“, to je netačno, jer to niste vi.

Vi ne kažete: „To je moj odraz.“ Identifikujete se sa svojom projekcijom, a ne sa sobom. Kada se identifikujete sa nečim što vi niste, to je *maja*, iluzija. Da li možete da pogledate sebe iz svog odraza i kažete: „To sam ja?“ Ako možete to da uradite, ako biste mogli da pogledate svoje stvarno telo iz očiju odraza i kažete: „To sam ja“, onda bi to bila tačna izjava.

Povezanost

Ovo je istovremeno i teorija Vedante, stvarno i nestvarno: identifikujemo se sa nestvarnim i ignorišemo stvarno. Nismo svesni prisustva stvarnog jer se identifikujemo sa „ja“ tamo u ogledalu, a ne sa „ja“ koji posmatra odraz. Ako ne mislimo o Bogu kao o oličenju dobrote koja je izvan nas, daleko od nas, već kao o nečemu što se može doživeti uključivanjem našeg utikača u utičnicu satjam, šivam i sundaram, onda će to biti najprikladnije iskustvo.

Kada svoj utikač života povežete sa *satjam* utičnicom, to postaje sadhana duhovnog života. Šta je istina? Da li je moja interakcija sa vama stvarna? Da li to zavisi od mojih želja, očekivanja, ambicija, da li ja razumem osobu, da li podržavam osobu? Ceo život

može da bude uključen u to. Ne samo teorijska ili filozofska ideja, stvarne praktične dimenzije života mogu da se žive otkrivanjem istine. Život može da se poboljša razmišljanjem o povoljnim stvarima umesto što se pribegava negativnom razmišljanju. Tada se doživljava šivam. Satjam i šivam vode do sundaram. Čitavo kosmičko, nebesko iskustvo spušta se u polje opažanja i iskustva pojedinca.

Kada uspostavljamo vezu sa sa satjam, šivam i sundaram, mi čistimo duh. Ako ne možete da izrazite lepotu svog života, onda niste duhovni. Ako ne možete da izrazite šivam - onu srećnu, povoljnu, ispunjavajuću stranu, onda niste duhovni. Ako ste se odvojili od istine, vi niste duhovni, a to je ono drvo u Bhagavad Giti. Značenje stiha (15:1) je:

*Univerzalno drvo ima svoje korene na nebu,
a grane i stablo rastu nadole.*

To je obratno od onoga što je poznato kao samsara. Božanska dimenzija je njena suprotnost i obe se ogledaju jedna u drugoj – i zato sam upotrebio primer odraza.



Povezati se sa satjam, šivam i sundaram čini pravi duhovni život. Hodati prema satjam, šivam i sundaram treba da bude motivacioni faktor i inspiracija. Zato, uložite napor svojom sopstvenom snagom i bistrinom da ostanete verni svom putu i da zadržite svoju početnu motivaciju i inspiraciju. ॐ

Srećna nova 2022. godina!

Zvuk Om

Iz učenja Svami Šivanande

(Yoga Magazine, decembar 2004.)

Om je sveta jednosložna reč. Om je mistično slovo. U Omu čitav svet počiva. Om je simbol Brahmana

(najviši univerzalni princip, prim. prev.).

Om je reč moći. Om je duša svih duša.

Om je beskonačnost. Om je večnost. Om je besmrtnost. Om je izvor svega. Iz Oma su nastale sve Veda.

Om je osnova svih jezika. Iz Oma potiču svi zvukovi. U Omu su sadržane sve stvari. Om je najuzvišenija mantra. Om je Soham. Om je Om Tat Sat. Om je svetlo za tvoja stopala da hode, svetlo na tvom putu.

Om je Nada Brahman. Nada je zvuk. Zvuk je vibracija. Om je prva vibracija zvuka. Zvuk je prva manifestacija Apsolutnog. Mi ništa ne znamo o prirodi Apsolutnog sem da On jeste, da postoji. Drevni spisi su pokušali da nam kažu sve o stvaranju, kako je sve poteklo od Apsolutnog. Spisi kažu: „Brahman je bio jedan i nepodvojen.

Pomislio je: 'Hajde da postanem mnoštvo'. To je izazvalo vibraciju koja se na kraju pretvorila u zvuk, a taj zvuk je bio Om,

odakle je proisteklo sve ostalo što je nastalo na svetu." Stoga je zvuk u biti dokučiva osnova za sve što je stvoreno na svetu. Brahman u svom transcendentalnom aspektu se ne može pojmiti. Najbliži pristup Njemu ima jedino zvuk.



Svi predmeti su označeni nekim zvukom, a svi zvukovi se stapaju u Omkaru. Sav govor i sve reči se okončaju u jednom zvuku - Om. Zujanje pčela, umilna melodija slavuja, sedam nota u muzici, zvuk mridange i talambasa, laute i flaute, rika lava, pesma zaljubljenog, rzanje konja, siktanje kobre, stenjanje bolesnika, plač bebe, aplauz publike – sve potiče jedino i isključivo iz Omkara.

Zvuk toka reke Gang, udaljeni zvuk pijačne vreve, zvuk koji nastaje kada se pokrene

zamajac motora, zvuk kiše – sve je to samo Om. Ukoliko podelite bilo koju reč, naći ćete u njoj Om. Om je sveprožimajući, isto kao akaša (prostor, prim. prev.), kao Brahman.

Om je u osnovi svakog zvuka. Om se sastoji iz tri slova, A, U i M. A, U, M pokrivaju čitav spektar zvučnih vibracija. Grkljan (larinks) i nepce čine rezonatore. Kada se izgovara A ne dodiruje se ni jedan deo jezika ili nepca. Kada se izgovara U zvuk se zakotrlja od samog dna usne duplje do kraja rezonantne oblasti usta. M je poslednji zvuk, i on se proizvodi spajanjem usana. Stoga su svi zvukovi sažeti u Omu.

Svi jezici vode poreklo iz Oma. Suština sve četiri Vede je samo i jedino Om. Onaj koji mantra i ponavlja Om, u suštini izgovara svete knjige čitavog sveta. Om je izvor, odnosno, mesto začeca svih religija i svetih spisa. Om, Amin i Ahamin su jedno isto. Oni predstavljaju istinu ili Brahmana, suštinsko postojanje. Nema bogoslužnja bez Oma. Svet nastaje u Omu i nestaje u Omu.

Živi u Omu. Udiši i izdiši u Omu. Počivaj mirno u Omu. Nađi utočište u Omu. Pevaj Om ritmično. Mantraj Om glasno. Vikni gromoglasno Om! Ponavljaj Om mentalno. Crpi snagu iz Oma. Dobijaj inspiraciju iz Oma. Upijaj blaženstvo iz Oma. Osloni se na Om. Razmišljaj o Omu. Meditiraj na Om. ॐ

„Svako od nas treba da se potruđi da uvidi kako bi mogao da živi u skladu sa prirodom, sa ljudima, sa okruženjem i kako da ispolji pozitivno i da ispolji lepotu koja mu je urođena. Zašto uvek mora negativno da se ispolji? Kad može negativno da se ispolji, zašto ne bi moglo isto i nešto vrlo lepo da se ispolji? Vi ne treba nikakav napor da uložite da bi se negativno ispoljilo, ali da, morate da se napregnute da prizovete pozitivno i to je veliki izazov. Lako je reći „ne“, lako je razljutiti se. Nije lako reći „da“ i teško je biti srećan. Vrlo je lako ispoljiti nezadovoljstvo, a teško je biti zadovoljan. Biti pozitivan jeste izazov, a to je i sadhana svakog čoveka u ovom životu.“ – Svami Nirandanananda Sarasvati

Sadhana tatva

iliti doktrina sedam kultura za ubrzanu evoluciju ljudskog bića

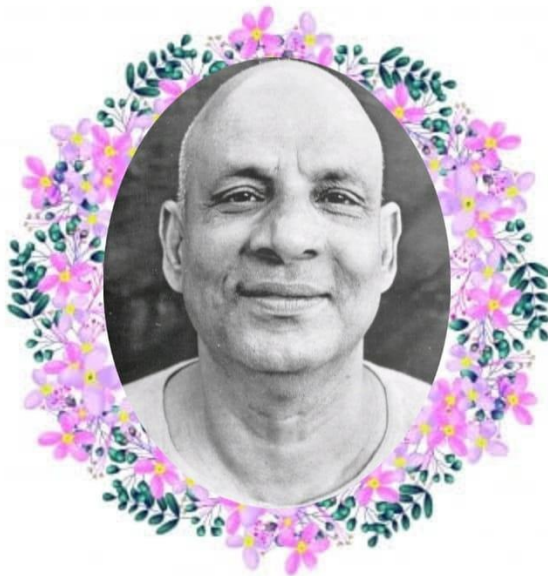
Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2021.)

a) Jedan gram praktičnog vežbanja je bolji od tone teorije. Upraznjavajte jogu religiju i filozofiju u svakodnevnom životu i doživite samo-realizaciju.

b) Ova 32 uputstva pružaju samu suštinu večne religije ili sanatan dharme u svom najčistijem obliku. Ona pogoduju savremenom zauzetom porodičnom čoveku koji ima određeno radno vreme. Prilagodite ih prema svom rasporedu i postepeno produžite vreme vežbanja.

c) U početku odaberite samo nekoliko sasvim praktičnih odluka kojima biste načinili mali ali definitivan pomak od svog sadašnjeg karaktera i navika. U slučaju da se razbolite ili vas poslovi pritisnu ili ukoliko imate obaveze koje ne možete izbeći, umesto svoje sadhana često usmerite svoje misli na Boga.



Kultura zdravlja

1. Jedite umereno. Hrana koju uzimate neka bude laka i jednostavna. Pre jela posvetite je Bogu. Neka ishrana bude uravnotežena.

2. Koliko god je moguće izbegavajte ljuto, previse kiselo i beli luk. Izbacite u potpunosti kafu, čaj, pušenje, meso i vino.

3. Postite na dane Ekadašija. (dva puta mesečno, prim. prev.) Tada uzimajte samo mleko, voće ili korenasto povrće.

4. Svakodnevno radite joga asane ili fizičke vežbe petnaest do trideset minuta. Svakodnevno idite na duge

šetnje ili se bavite nekim dinamičnim sportom.

Kultura telesne energije

5. Provedite svakog dana dva sata u mouni, ćutanju, a nedeljom po četiri do osam sati.

6. Upraznjavajte umerenost u seksu u skladu sa svojim godinama i okolnostima. Smanjite aktivnost na jednom mesečno, sa tendencijom da je svedete na jednom godišnje. Imajte na umu da na kraju donesete odluku da se odreknete toga za čitav život.

Moralna kultura

7. Govorite istinu. Govorite malo. Govorite blage i ljubazne reči. Govorite mило i nežno.

8. Nemojte da povređujete nikog, ni u mislima, ni rečima, ni delima. Budite dobri prema svima.

9. U komunikaciji i opštenju sa drugima budite iskreni, neposredni i otvorenog srca.

10. Budite poštени. Zarađujte svojim radom. Ne primajte nikakav novac, poklone, usluge ako nisu zasluženi prema zakonu. Razvijajte svoj integritet i plemenitost.

11. Uzdržite se od izliva besa pomoću smirenosti, strpljenja, ljubavi, blagosti i tolerancije.

Zaboravljajte i praštajte. Prilagodite sebe prema osobi i prema događaju.

Kultura snage volje

12. Ostavite šećer na nedelju dana ili na mesec dana. Nedeljom ne solite jela.

13. Ostavite kartanje, čitanje lakih romana i odlaske u bioskop i klubove. Bežite bezobzirce

od lošeg društva. Izbegavajte prepirke sa materijalistima. Ne mešajte se sa ljudima koji nemaju vere u Boga i koji kritikuju vašu sadhanu.

14. Potkrešite svoje želje. Smanjite količinu stvari koje posedujete. Živite jednostavno, mislite uzvišeno.

Kultura srca

15. Najuzvišenija religija je činiti dobro drugima. Svake nedelje posvetite nekoliko sati nesebičnom radu za druge, bez egoizma, bez očekivanja rezultata ili nagrade. U istom duhu nastojte da radite sve svoje svetovne dužnosti. Rad je služenje Bogu. Posvetite ga Bogu.

16. Svakog meseca dajte deset procenata od svoje zarade na dobročinstva. Ono što posedujete, delite sa drugima. Neka ceo svet postane vaša porodica. Izbacite sebičnost.

17. Budite ponizni i u svojim mislima se naklonite svakom živom biću. Osećajte božansko prisustvo svuda oko vas. Odustanite od sujete, gordosti i licemerja.

18. Nepokolebljivo verujte u Boga, Bhagavad Gitu i svog gurua. Potpuno se predajte sa rečima molitve: „Ništa ja ne želim za sebe, neka bude volja tvoja.“ Staloženo se prepustite božanskoj volji u svim dešavanjima i događajima u životu.



19. Vidite Boga u svakom biću i volite svako biće kao što volite samog sebe. Ne mrzite nikoga.

20. Setite se Boga uvek, ili barem kada ustajete iz kreveta, tokom pauze na poslu i pre nego što pođete na počinak. Nosite malu (brojanicu, prim. prev.) uvek sa sobom, u džepu.

Kultura psihe

21. Proučavajte sa razumevanjem, svakodnevno, po jedno poglavlje Gite ili deset do dvadeset pet stihova.

22. Postepeno naučite napamet celu Gitu. Uvek je nosite sa sobom.

23. Čitajte dnevno, ili barem kada ste na odmoru, Ramajanu, Bhagavatu, Upanišade, Joga Vašišthu ili druge duhovne knjige.

24. Idite na duhovne skupove, na kirtane, satsange svetih ljudi kad god vam se pruži prilika. Sami organizujte takva dešavanja nedeljom ili praznicima.

25. Posećujte hramove, ili sveta mesta najmanje jednom nedeljno i organizujte kirtane i predavanja na takvim mestima.

26. Svaki odmor, praznik ili slobodno vreme, kad god je to moguće, provedite u prisustvu svetih ljudi ili radite sadhanu u osami.



Duhovna kultura

27. Idite rano na počinak. Ustajte rano, u 4 ujutru. Posle odlaska u toalet, operite zube, usta, okupajte se.

28. Otpevajte neki bhađan, kirtan. Radite pranajamu, đapu, meditaciju od 5 do 6 ujutru. Nastojte da se uz redovno vežbanje postepeno

osposobite da sve vreme sedite u padmasani, siddha ili sukha asani.

29. Uradite neki vedski ritual svaki dan.

30. Pišite u posebnu svesku svakodnevno, po desetak do trideset minuta, svoju omiljenu mantru ili ime božje.

31. Zajedno sa porodicom i prijateljima pevajte ime božje u kirtanu, pomenite ga u molitvi, bhađanu ili stotri, pola sate pre

spavanja.

32. Na osnovu svega gore navedenog napravite odluku, sankalpu, za godinu dana. Najosnovnije je sledeće: redovnost, istrajnost i usmerenost. Beležite svoju sadhanu svakodnevno putem duhovnog dnevnika. Pregledajte ga na kraju meseca i nastojte da se korigujete tamo gde grešite. ॐ

- Objavljeno u *Light, Power and Wisdom*

*Sadhana tatva – srž ili suština redovnog vežbanja. (prim. prev.)

Nađite odgovor

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2021.)

Razumevanje je najuzvišenija osobina u životu, a ne ljubav, ni samilost. Koja je svrha ljubavi, samilosti i dobrote ako nema razumevanja za bol, patnju i probleme kroz koje ljudi prolaze?

Nije dovoljno samo objasniti neku reč zarad ega. Treba se povezati sa iskustvom, a iskustvo dolazi sa razumevanjem, ne sa ličnim idejama, ambicijom, egom i željom.

Treba biti tolerantan i strpljiv, treba imati otvoreno srce da se primi dobro a odbije negativno. Lako je vežbati asane i pranajame, ali dokle će vas one odvesti? Dovešće vas do zdravog i lakog tela, to svakako. Telo će vam biti odlično, ali će vam duh biti mrtav. Možete vežbati meditaciju i smiriti nemirni um, doživeti smirenost, ali da biste oživali duh treba mu dati pravu dozu ishrane. Isto kao što pravilna ishrana održava telo zdravim, a prava doza sreće

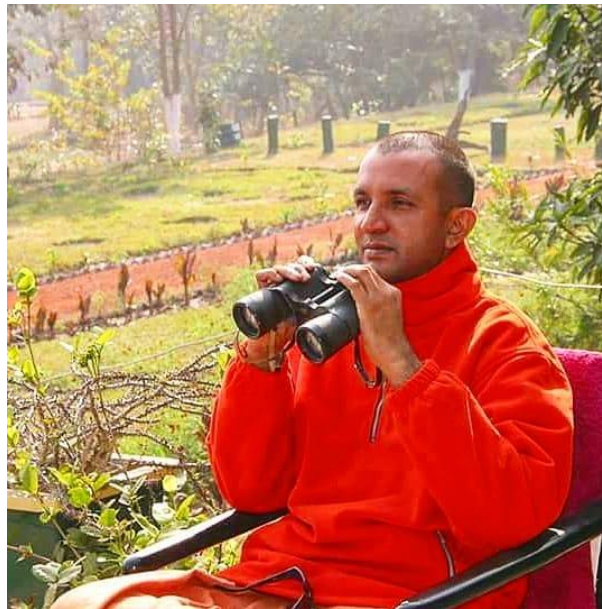
održava vaš um zdravim i srećnim, na isti način stvaranje veze sa njegovim izvorom učiniće duh srećnim.

To je duhovnost. Vežbanje asana i pranajama je terapija, ne duhovnost. To je svadhaja, proces saznavanja o sebi. Kakvo

je moje telo? Bolesno? Oboljeva? Zdravo? Dobro? Slabo? Snažno? O tome ljudi misle kada vežbaju asane i pranajame. Kakvo je stanje mog uma? Da li sam srećan? Da li se osećam odbačenim? Da li patim? Da li se osećam krivim? Da li sam ovo,

da li sam ono...? Samo se o tome misli. Ako ne misli čovek o sebi, misli o drugima. A u svom tom razmišljanju, ima li nečeg pozitivnog, konstruktivnog, skladnog, harmoničnog, uzdižućeg? E, o tome treba da promislite. Nađite sami odgovor.

—5 September 2019, Ganga Darshan, Munger 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 i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
