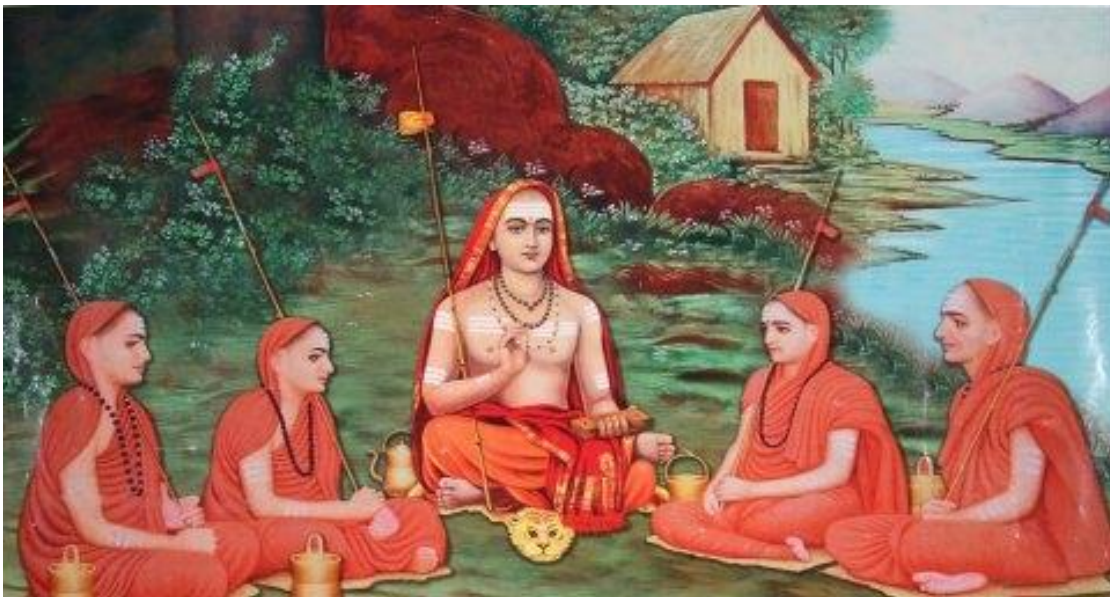


Joga bilten

Broj 51, maj 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

Santoša	3
Intelekt i intuicija	5
Kako se odnositi prema kajanju	8
Jogički način življenja i uloga ašrama	11
Moja iskustva u jogi – Moje iskustvo sa pevanjem Sundarkanda	13

Santoša

Svami Nirandanananda Sarasvati

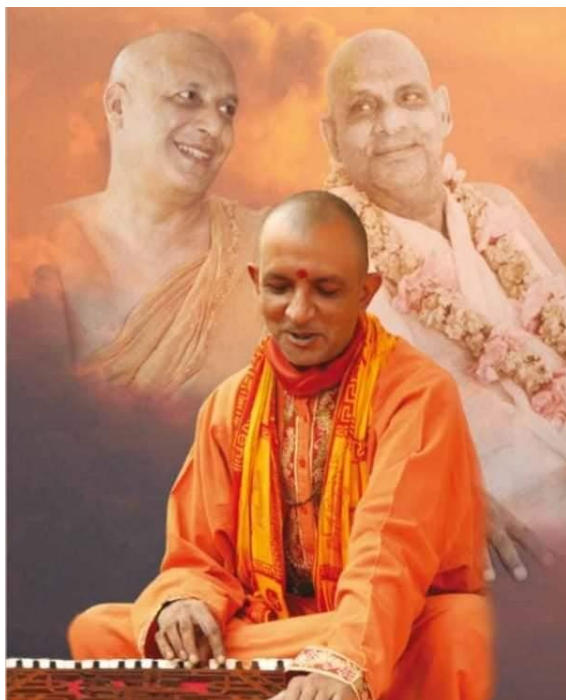
(Yoga Magazine, avgust 2021.)

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

Santoša ili zadovoljstvo je odraz skladnog i uravnoteženog uma. U stanju santoše je onaj koji ne želi ništa

i ne žudi ni za čim, onaj ko je zadovoljan a ipak aktivan i dinamičan. Često se na zadovoljstvo posmatra kao na odbijanje da se trudi u životu i često ljudi kažu: „Ako se osećam zadovoljno to znači da ne moram ništa da pokušavam da radim, ni da se trudim. Nemam nikakvih želja, ne moram ništa da želim, ne mora ništa da mi se sviđa. Samo treba da budem zadovoljan sa onim što imam.“ To je pogrešno, jer to je baš suprotno principu zadovoljstva. Zadovoljstvo ne isključuje napor za postignućem. Zadovoljstvo naglašava *purušarthu*, napor koji čovek čini da postane bolji. To nije bilo kakva aktivnost ili dostignuće, to je stalni trud da svakim danom postanemo sve bolji.

Niko neće da učini taj trud, a opet svako želi da nešto postigne. Zadovoljstvo ne negira *purušarthu*. To je jedan stav, to je biti svestan: „da, ja sam srećan“.



Isto kao što je čovek svestan patnje na svakodnevnom nivou, svakog trenutka je toga svestan, isto tako treba biti svestan svoje sreće na dnevnom nivou i na nivou svakog trenutka. Ako se posvađate sa nekim, ceo dan ćete biti svesni te osobe. Ceo dan će vam se u glavi vrteti i vrteti misli o toj osobi, o groznim stvarima koje je

izrekla i uradila. Kao što je čovek večito i neprekidno svestan bola i patnje, zar ne može da učini napor da isto tako stalno i neprekidno bude svestan svoje sreće? Ukoliko se u tome uspe, to je santoša i čovek se oseća ispunjenim. Zadovoljstvo je stvar svesnosti, stvar stava.

Kada se aspirant identifikuje sa unutrašnjom srećom i kada uspe da održi vezu s njom, i u tome istrajava, a smanji na minimum iskustva i projektovanje bola i patnje, to je onda zadovoljstvo.

Bez traženja mana

Santoša znači pronaći u sebi zadovoljstvo, a ne tražiti mane u drugima. Oba idu zajedno. Potpuna santoša je biti zadovoljan i u miru sa sobom. Mnogi ljudi su zadovoljni, ali nisu u miru. Oni su srećni, ali ipak traže nedostatke u drugim ljudima ili situacijama, verujući da će biti još više zadovoljni i srećni ako se ljudi ili situacije promene. Tu je opet u igri ego načelo: „Ja hoću još, nije mi ovo dosta.“

Zadovoljan je onaj koji se ne upinje, ne svađa, ko ne nalazi nikakve mane ni krivice

kod drugih ljudi, već živi i teče sa životom. Na kraju krajeva ko je ovde kriv? Svako se ispoljava prema svom nivou evolucije. Trava je niska, drveće je visoko. Da li je trava kriva što je niža od drveta? Da li je krivica drveta što je više od trave? Ne. Postoji jedan prirodni zakon koji upravlja svakim bićem, svakim vlatom trave, i svi se ispoljavaju u skladu sa tim prirodnim zakonom.

Da ste taj prirodni zakon prihvatili, ne bi bilo kritikovanja. Naravno, čovek mora da nastoji da se drži dharme, jer to je takođe jedan nivo bhaktija. Šri Krišna je mogao mirno da sedi i kaže: „Svako sledi svoje zakone, pustite Pandave da rade šta hoće, a Kaurave šta oni hoće.“ On nije nikoga kritikovao. Sledio je svoju dharmu, srećno i zadovoljno. ॐ

Karma joga je sastavni deo života

Svami Satjananda Sarasvati

Svako mora da radi karma jogu, bez obzira koliko velik bio, da bi se razvio i da bi se osposobio da može da radi više nivoe meditacije. Mora da radi tako naporno da karma joga postane njegov život. Kada karma joga postane deo života postižu se maksimalni rezultati. To znači samo jedno: da se napusti rad samo za ličnu korist. Onaj ko sve što radi ne mari za plodove rada on je jogi. Svi na svetu imaju očekivanja os svojih dela. Onaj ko nema jeste jogi.

Intelekt i intuicija

Svami Satjananda Sarasvati

Iz knjige *Satsanzi u Rikhijapitu 1*, Svami Satjananda Sarasvati

(*Yoga Magazine*, decembar 2019.)

Kako da pronađemo i kako da zadržimo inspiraciju? Inspiracija može biti direktna, ali se do nje može doći i putem intelekta. Najzad, želite inspiraciju, a mislite intelektom. Kao što krv teče kroz arterije, ali i kroz mrežu sličušnih kapilara, tako inspiraciju možemo pronaći direktno, bez ikakvog uplitanja intelekta, ali i kroz njega. Intelekt razume.

Praktično govoreći, nema velike razlike između intelekta i intuicije, rasuđivanja i iskustva. Kad čitam *Bagavad Gitu*, postavljam se u Arđuninu situaciju, a svoje više sopstvo postavljam na mesto Krišne, menjajući tako prizor bojnog polja. Ono postaje prizor moga života: moja porodica, kancelarija, radnja, industrija, žena, deca, sudska parnica, politika. Za mene, neprijatelji koje treba potčiniti nisu van

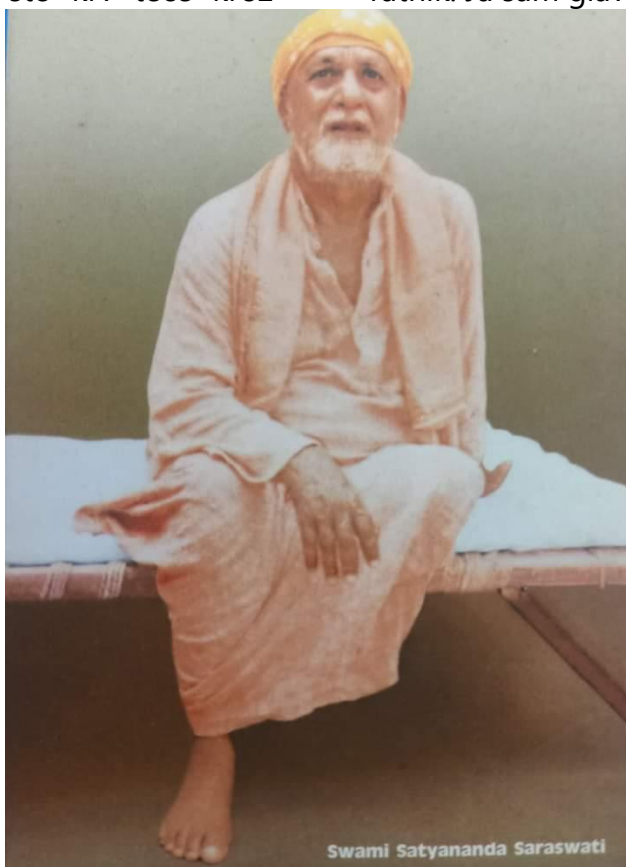
mene. Zato koristim intelekt i uključujem ga u pronalaženje inspiracije. Vojska koju želim da potčinim ne sastoji se od ljudskih bića; ona se sastoji od mojih nagona. Ja sam ratnik. Ja sam glavnokomandujući, Arđuna, a

moje više sopstvo je Krišna. Sad se postavlja pitanje: da li je ovaj način razmišljanja, koji je intelektualan, dovoljan za napredak u duhovnom životu?

Transcendiranje intelekta

Ne moramo da preobrazimo intelekt, kako neki ljudi misle, ali dolazi vreme kad ćemo morati da ga transcendiramo. To ide otprilike ovako. Putujete vozom iz Rikhije u Nju

Delhi; voz je vaše prevozno sredstvo. Ali ne možete putovati vozom od Nju Delhija do Grčke. Moraćete da izađete iz voza i letite avionom. Tako, dakle, u životu postoji vreme



Swami Satyananda Saraswati

u kom je intelekt pomoćnik, a postoji i vreme u kom ćete morati da ga prevaziđete, jer on ne može ići iza izvesne tačke. Intelekt može dogurati daleko. On može prodreti u bilo šta, a da pritom nema direktno iskustvo. Može prodreti u Boga, u mistična iskustva, u

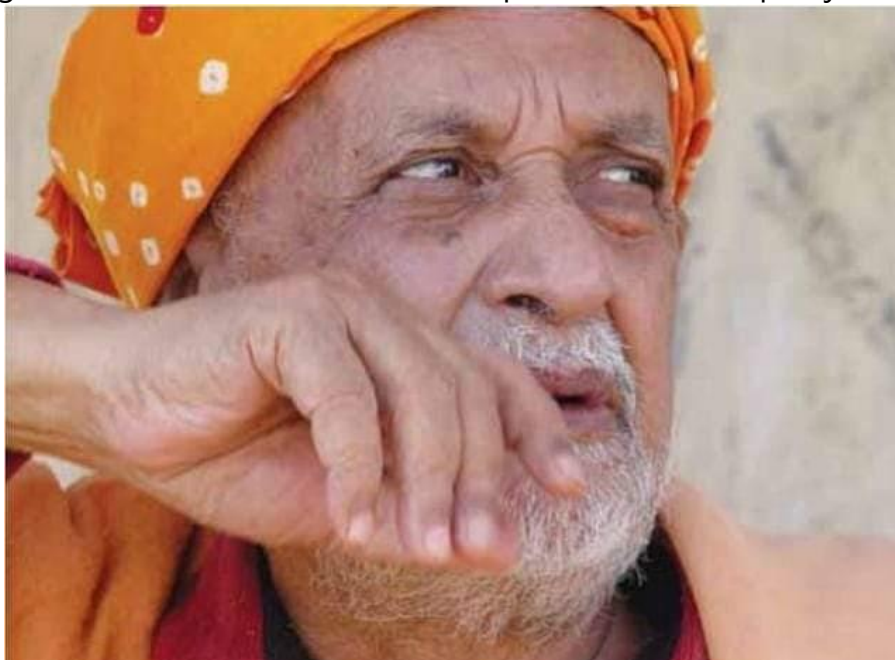
prošlost, može ići unazad milionima godina. Međutim, intelekt ima svoje granice, i u nekom trenutku dolazite do tačke u kojoj ga morate prevazići.

Zato sada nije podesno očekivati da do inspiracije dođete intuitivno, jer u Rikhiji nema aerodroma! Moraćete vozom. Ne možete baratati intuicijom, jer je trenutno ne posedujete. Idite putem intelekta i posle nekog vremena, kad dođe pravi trenutak, prirodno ćete ga prevazići. Nećete morati da o tome razmišljate.

Tačka susreta

Zapad je prevashodno intelektualan. Tamo se sve proverava intelektom. Ali šta se onda dešava? Intelekt ispituje predmete, koristi se objektivna percepcija, i najzad se stiže do iste tačke do koje dospeva i intuicija.

Uz pomoć intelekta je Darwin osmislio svoju teoriju evolucije. Govorilo se i da će Zemlja nestati za 5000 godina, ali sada više niko ne veruje u to. Postavljena je još jedna teorija – da je život na Zemlji nastao na nekoj drugoj planeti tokom eksplozije meteora. Genetska



istraživanja pokazala su da je gen stariji od Zemlje. Zemlja je stara 4.5 biliona godina, a život – 5 biliona. Život je, dakle, morao doći odnekud. Do svega ovoga došlo se kroz intelekt.

Zapad nastavlja sa intelektualnim istraživanjem subjekta, ide sve dalje, i dospeva do tačke do koje se može doći i putem intuicije. Postoji tačka u kojoj se intelektualna i intuitivna postignuća susreću.

Morate verovati u intelekt. Ljudi misle da je intelekt inferioran; ovo sam posebno slušao od Zapadnjaka, koji smatraju da je intelekt materijalistički. Ne, intelekt je instrument koji vam može pomoći da prodrete u stvari, koji vam je uvek na raspolaganju. Intuicija običnoj osobi nije uvek na raspolaganju. Intuicijom ne može da raspolaže svako, jer svako i ne može da je ima. Samo je

nekolicina, poput Hrista, Bude ili Šankaračarje, imala pristup intuiciji. Svako, međutim, poseduje intelekt. To je instrument za ispitivanje koji vam je uvek pri ruci.

Morate znati i da je gjana joga – joga intelekta. Čak je i Šankaračarja rekao da se sa intelektom daleko može stići, da se čak može transcendirati materijalna percepcija. Ako se intelekt pročisti spiritualnim procesima, možete zadržati intuiciju; nema razlike između intelekta i intuicije. Pročišćeni intelekt je intuicija. To je ista energija.

Budite odgovorni za sebe

Svaki pojedinac odgovoran je za sebe, i svi bi trebalo to da shvatimo.

Niko ne može promeniti drugu osobu. Ovo je zaključak do kog sam došao. Svaka osoba je odgovorna za promenu sopstvenih dobrih ili loših crta. Ja sam onaj koji može sebe da

ispravi; to ne možete da učinite vi, to ne može da učini policija. Svi mudraci su govorili da ono što je u vama – bilo da je to radost, tuga, alkoholizam ili neka druga loša navika – nijedna druga osoba ne može ukloniti iz vašeg života.

Svoje dobre osobine trebalo bi da prihvatite putem sopstvenih ubeđenja; svojih nepoželjnih osobina trebalo bi da se rešite takođe putem sopstvenih ubeđenja. Ako ste ubeđeni da ste u pravu, onda to učinite. A

ako ste ubeđeni da grešite, onda odustanite. Podučavao sam širom sveta i kad su me ljudi pitali da li treba da prestanu da piju, odgovarao sam: „Ako hoćete da pijete, pijte. Nemam o tome nikakvo mišljenje.“ Ako, međutim, hoćete da se otarasite negativne osobine, nemojte se njome opsedati; budite indiferentni. Što ste opsesivniji, to vas ta osobina čvršće drži u kandžama.

Hatha joga je rešenje da se oslobodite od svih nečistota. Ona uključuje asane, pranajame, mudre i bande. Uradite tri ili četiri asane i jednu ili dve pranajame svakoga dana. Ima raznih praksi. Postoje mnoge mudre, odaberite dve ili tri koje vam se

najviše sviđaju. *Bandha* znači vezati, zatvoriti, zaključati – zaključati muladharu, višudhi ili manipuru. Dakle, vežbajte asane, pranajame, mudre i bande pola sata ili 45 minuta, ne više.

Nemojte vežbati dva ili tri sata. I nemojte misliti da vežbate kako biste se rešili alkoholizma. Ostavljanje alkoholizma nije cilj vašeg života. Cilj života nije u borbi sa porocima, jer ne postoji ništa što se zove *porok*. Porok je senka; senku ima i svako drvo. Ako hoćete da senka nestane, moraćete da posećete drvo. U vama ne postoji samo jedna negativna crta, njih ima mnogo. Sve su one senke, *maja*, nestvarno. ॐ



Kako se odnositi prema kajanju

Svami Nirandanananda Sarasvati

Ono što se na engleskom zove „regret“, kajanje, na sanskritu se zove prajasćit. Prajasćit je način da se preokrene kvalitet misli. Zbog čega se kajete i koji je uzrok takvog lošeg osećanja?

Prošle godine na Svetskoj joga konvenciji govorio sam o dva aspekta joge. Prvi je bio da u vežbanju joge morate da promenite svoj stav i da postanete ozbiljniji, iskreniji i više posvećeni. Uobičajeno je da ljudi kopaju po pedeset rupa dubokih trideset santimetara. Kada ste iskreni, posvećeni i ozbiljni u nameri da pronađete vodu u zemlji, morate da iskopate samo jednu rupu duboku petnaest metara, a ne pedeset rupa plitkih tridesetak santimetara. To znači da u ono što verujete, ono što vežbate i čemu težite, da u to zaronite i da se date tome. To je jedna stvar koja se tiče joge u budućnosti.

Druga stvar je vaše ponašanje. Kada ste se rodili, u ovaj život su stupili i šestoro prijatelja zajedno sa vašim umom. Tih šest prijatelja uma su: *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada* i *matsarja* - strast, ljutnja, pohlepa, iluzija, ponos i zavist. Od ranog detinjstva tih šest činilaca čini sklop vašeg uma, čini vaš

karakter i crte ličnosti. Oni čine to što ste vi danas.

Jogičke ili duhovne tradicije, i sadhui, kažu da su tih šestoro prijatelja zapravo vaših šest neprijatelja, *šadripu*. Da li ih zovete prijateljima ili neprijateljima, to je vaše gledište i shvatanje. Tih šest stanja uma utiču na nas i mi smo im podložni. Vaše misli, ponašanje, delanje, ideje, težnje i ambicije nisu vođene mudrošću, ni vašim sposobnostima i veštinama. Njima upravljaju ambicije koje je stvorilo i namnožilo tih šest drugara u vašem životu. To je moja druga tema: Kako da duhovni aspirant i neko ko vežba jogu savlada tih šest stanja uma?

Osećaj krivice i kajanja

Raspoloženje oscilira i nekad je sreća, nekad briga, nekad tuga, nekad nervoza. Vaše raspoloženje se menja iz minuta u minut. Evo vam Nirandhan izazov: da li je moguće da budete srećni i nasmejani dvanaest sati, od kad se probudite dok ne pođete na spavanje? Ako postignete to svih dvanaest sati preskočićete sve mentalne barijere. Imaćete pravi proboj. Na isti način, da biste presekli negativna stanja uma morate da razvijate i ojačavate pozitivne osobine uma. Kada budete uspeli da odnegujete pozitivne

osobine, postaćete svesni svojih grešaka i doći će do prajasćita, do kajanja. To je jedno drugačije poimanje. Ako se desi nešto što nije ispravno vi počinjete da osećate krivicu. Osećaj kajanja i osećaj krivice idu jedno s drugim. Osećaj krivice je taj koji je štetan po nas, a ne osećaj kajanja. Krivica više pogađa čoveka. Zbog osećaja krivice se javlja kajanje. Zato je kajanje sekundarno. Tek kada prepoznate grešku koju ste učinili, počnete da osećate krivicu. Osećaj krivice je priznavanje greške koju ste počinili, a koja vam se ne sviđa, koju ne cenite. Sve do trenutka kada ste prepoznali grešku, sve ide fino. Posle uviđanja počinjete da se osećate loše, i tonete u negativno stanje uma.

Sa stanovišta joge, nema kajanja. Svako proživljava svoju karmu, svoje samskare i ima svoju sudbinu. Ako time što vi živite svoju karmu, samskaru i sudbinu drugi budu povređeni, kako možete da promenite svoju karmu, samskaru i sudbinu tako da ne povređujete druge ljude? Ono što vas tera da reagujete, da se osećate krivim, da osećate kajanje i da želite da ispravite svoju grešku, je vaš karakter.

Prepoznati svoju grešku je jedna stvar. Ali ako posle toga upadnete u negativno stanje uma, to je neprihvatljivo. Osećaj krivice stvara depresivno, negativno stanje uma, a onda dolazi do toga da negativnost bude usmerena prema sebi, a to nije ispravno.

Joga ne podržava ideju kajanja. Ona kaže da morate da uvidite grešku koju ste počinili. Ako ste povredili nekog, izvinite se.

Kao prajasćit, kao kajanje, postarajte se da ne učinite istu grešku ponovo. To je najbolji mogući prajasćit. Nema ničeg boljeg od toga da nikad ne počinite istu grešku ponovo. Koja je svrha u kajanju ako niste spremni da se promenite i ako ponovo kasnije učinite istu grešku? Takva vrsta kajanja nema nikakvog smisla.

Oprostite i zaboravite

Postoji isto tako ideja kšame, a to je praštanje. Oprost se javi kada možete nešto da zaboravite. Kad uspete da izbacite iz uma misao, kada možete da je ostavite iza sebe i da zaboravite na nju, onda je javlja praštanje. Kad se držite negativne misli, kada se stalno u mislima vraćate na nju i brinete se oko toga, tu nema kšame, nema praštanja.

Treba da budete svesni ove specifične osobine uma. Treba da pustite problem za koji ste se uhvatili i da oprostite sebi sa sankalpom, sa uverenjem kažete: „Ova situacija je stvorila konflikt, neprijateljstvo, razdor i zlu krv među ljudima. Postaraću se da se to više ne dogodi.“

Nemojte da brojite ovce

Ima jedna jednostavna sadhana koja ima za cilj da u vama razvije svesnost o vašim odgovorima, reakcijama i ponašanju tokom dana. Ovu sadhanu treba da radite kasno uveče, kada odete u krevet. Ugašeno je svetlo, ušuškani ste u krevetu i spremni da utonete u san. Tada ne dozvolite umu ni mislima da lutaju na sve strane. Ne

pokušavajte da brojite ovce da biste zaspali. Umesto toga prođite kroz događaje dana od momenta kada ste se probudili ujutru, sve do trenutka kada ste otišli u krevet. Gledajte sve događaje kako se odvijaju, kao da gledate film na ekranu svoga uma.

U pet minuta vidite čitav dan: „Otišao sam u kupatilo, oprao zube, okupao se, obukao.“ Vidite odeću koju ste obukli, boje. „Doručkovao, čitao novine“, vizualizujte vesti koje su na vas uticale ili koje su vas naterale da mislite o nekom događaju. Vidite razgovor koji ste vodili sa članovima porodice za stolom tokom doručka: šta ste uradili, šta ste mislili, kako ste odgovorili. Kako ste reagovali u kancelariji i kod kuće. Vidite čitav dan objektivno, bez uplitanja i mešanja.

To je treniranje podsvesti da se prepoznaju oblasti u kojima nailazite na probleme u svojim odnosima i komunikacijama i da ispravite one crte u sebi koje vam štete i čine vam nažao. To je sasvim

Kada identifikujete neki problem, recite sebi: „Danas sam imao tu raspravu i došlo je do nesuglasica. Razljutio sam se. Druga osoba nije to dobro primila i isto se razljutila.“ Štagod se dogodilo, posmatrajte reakcije koje su se dešavale tog dana. Razmišljajte o njima, promislite o tome na trenutak: „Ako se ista situacija ponovi, kako ću da je izvedem na bolji način?“

Na ovaj način vi ćete proživeti ponovo reakcije kroz koje ste prošli i videti greške koje leže u tim reagovanjima. Da li ste tu nešto projektovali? Ili ste jednostavno odgovorili na nečiju projekciju. Ako ovako budete postupali deset dana, petnaest dana, dvadeset dana, videćete da će ovaj nivo svesnosti promeniti i preoblikovati vaše ponašanje, razmišljanje, odnose i dela. jednostavna sadhana za tu svrhu. Zato, najbolji oblik prajascita je sankalpa: ne ponoviti više istu grešku. 11. april 2014. Vorli, Mumbai, Indija 🙏

„Postoji jedna tajna kako da se nosite sa iskušenjima i teškoćama u životu: treba biti iskren i treba biti bezazlen.“

Svami Satjananda

Jogički način življenja i uloga ašrama

Svami Prembhava Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2018.)

Jogu ne možete da naučite u sali za vežbanje. Tamo možete da naučite asanu, pranajamu i ponešto joga filozofije, ali da biste stvarno naučili i živeli jogu morate da provedete neko vreme u joga ašramu. Nastojaćemo tokom ovog vikenda da stvorimo atmosferu ašrama ovde i da iskusimo ašramski način života.

Tri discipline

Tražili smo od vas da držite mounu (ćutanje) uveče i tokom obroka. Mouna je veoma važan aspekt jogičkog načina života. Mi provodimo 80 procenata života pričajući, naš glas govori, um priča, drugi ljudi pričaju. To ne prestaje, ljudi su gori od papagaja, govor samo ide i ide i ne prestaje. Vežbanjem mouna mi možemo da počnemo da posmatramo sebe kroz naše misli, reči i dela i da nađemo mir i tišinu u sebi. Tek tada ćemo biti u stanju da komuniciramo sa prirodom. Svrha držanja mouna tokom jela je da se postane svestan tokom jela. Jedemo previše, jedemo previše u pogrešno vreme i jedemo mnoge stvari koje nisu dobre za telo i um. U jogičkom životu mi jedemo samo u određeno vreme dana, zasnovano na

principima ajurvede da je varenje kao vatra, kao sunce, i da glavni obrok u danu treba da bude u podne kada je sunce visoko na nebu. Sunce je vatra na zemlji. Večera je takođe pre zalaska sunca. Verovatno je 80 procenata svih uobičajenih bolesti uzrokovano time što se večera kasno noću i onda spava pretovarenog digestivnog sistema. Trening u ašramu podrazumeva da se obroci uzimaju tokom časova dnevne svetlosti, posle izlaska sunca i pre zalaska sunca, što dovodi do zdravog sistema za varenje i zdravog tela i uma.

Drugi važan vid jogičkog načina življenja je rutina. Svami Nirandhan je svima vama poručio: *Potrudite se da vidite izlazak sunca svaki dan*. Ja sam sigurna da je ova poruka višeslojna. Možda je prva važna stvar u toj poruci da je rađanje sunca ujutru tako divno doba dana. Na sanskritu se taj čas zove Brahmamuhurta, vreme bogova. Energija u atmosferi sa izlazećim suncem raste i uvećava se. To je doba inspiracije, novog početka, novog dana.

Ako se probudite rano da posmatrate izlazak sunca onda ćete moći mnogo toga da postignete u jednom danu. Do 8 ujutru vi ste

se već okupali, uradili svoju sadhanu, doručkovali, očistili kuhinju i spremni ste da otpočnete svoj radni dan! Istrenirajte sebe da prevaziđete tamasičnu, sanjivu, lenju prirodu. Kada se istrenirate da se budite sa suncem svakoga dana to će postati vaš prirodni bioritam. San je veoma važan, i to dobar san, ako je moguće šest do osam sati. To omogućava telu i umu da se opuste i valjano obnove. Spavanje i jedenje na vreme je ključ dobrog zdravlja. To je zapravo sasvim jednostavno, ali u današnjem društvu nije nimalo lako, i iz tog razloga je mnogo ljudi bolesno i pod stresom. Prestali su da žive prema prirodnim bioritmovima prirode i svog rođenog tela. Mora da se učini izvestan napor da se koliko je to moguće dnevna rutina disciplinuje, da biste živeli disciplinovanije. Što se tiče obroka, rutine i spavanja, izbor je na vama, da li ćete da živite jogički ili ne.

Karma joga

Još jedan vid joge koji realno može samo u ašramu da se usvoji, jeste karma joga. Ašram se zasniva na karma jogi. Svi koji žive u ašramu rade karma jogu svakog trenutka svog života. To je život služenja misiji joge.

Upravo kroz karma jogu mi upoznajemo sebe. Mi pokušavamo da radimo karma jogu bez sebičnih namera i sa razumevanjem – ja ovo radim za nekog drugog, to nije za noju korist, ali na kraju ipak ja dobijam blagoslove i trening.

Lepo je bilo jutros videti sve vas kako radite karma jogu. Neki od vas su nosili ogromne kese pune plastike i smeća koje je uklonjeno sa puteva i bašta ovde na imanju. Namera da se karma joga radi samo iz razloga da se radi karma joga, izvodi nas iz sebičnog osećanja našeg ega.

U karma jogi treba da zajedno radimo sa ljudima koje možda lično ne simpatišemo, sa ljudima koji dolaze iz raznoraznih kultura iz celog sveta, i koji govore različite jezike. Mi učimo mnogo toga o sebi i učimo kako da se poboljšamo. Ponekad radimo jednu istu karma jogu danima, i kroz taj proces naučimo da je radimo bolje i sve bolje i bolje i tako postajemo i bolji ljudi. Naučimo mnogo različitih veština, steknemo razne sposobnosti i nema kraja tome šta u okviru jednog ašrama čovek može da nauči kroz karma jogu. Bilo da je to pisanje knjiga, lektorisanje, rad u kuhinji, bašti, administraciji, čišćenje i metenje, sve to pročišćava um. Uvidite da nema toga šta ne možete da radite i pri tom niste vezani za posao koji obavljate. Kažete sebi: „Mogu da celu ovi zgradu očistim i nastavim i dalje. To nije moje. Ja to radim za nekog drugog i time razbijam svoj ego.“

To su strane života u ašramu i vidovi tog života koje upijemo živeći u ašramu, bilo da smo došli na samo jednu nedelju, na mesec dana ili ostajemo godinama, i ta svesnost postaje deo nas, postaje ono što mi jesmo, a to je joga.

Moja iskustva u jogi

Moje iskustvo sa pevanjem Sundarkanda

Svami Maitreji Sarasvati, Kolumbija

(Yoga Magazine, april 2018.)

Već dugi niz godina u ašramu se peva Sundarkand na dan punog meseca, a od februara 2015. se Sundarkand svakodnevno peva ujutru između 10.30 i 11.30 za pozitivnost i blagostanje. Grupica od četvoro iz ašrama dobije dužnost da peva Sundarkand i svi koji žive u ašramu dođu na red za tu dužnost, tako da svi imaju prilike da pevaju.

Tokom svog tromesečnog boravka u ašramu 2016. dobila sam priliku da budem deo grupe koja peva te mantrе. Mogla sam tada da iskusim pozitivna dejstva koje to pevanje nosi, ne samo na ljude koji pevaju, već i na sve ostale, kao i na čitavo okruženje. Ove godine, 2017, ponovo sam dobila dužnost da pevam Sundarkand u ašramu i ovo pišem zbog toga što želim da izrazim zahvalnost Bogu i Guruu što mi je pružena ta prilika. Stekla sam iskustva i uvide

koji mislim da mogu da i vas inspirišu da pevate Sundarkand ili majar da puštate snimak, ma gde bili u svetu, za svoju ličnu dobrobit i za pozitivnost i blagostanje svih oko vas, ali i za sredinu kojoj je u ovom trenutku uveliko potrebna vaša pomoć i podrška.



Uvek sam se posle pevanja osećala srećno, lagano, punom energije i napunjena pozitivnošću. Ako mi je pre pevanja bilo nešto na umu što me je mućilo, posle pevanja bi to potpuno išćezlo. Samo pevanje varira u velikoj meri. Ponekad teće kao reka i nema

nikakvog napora, može da se peva vrlo brzo, a opet da ide lako i opuštено. Ponekad osećate da morate da se trudite i sve vreme nastojite da održite ritam i brzinu i pri tom da držite sve koji pevaju u jedinstvu, tako da se dosta naprežete i osećate se pomalo napeto

i umorno posle pevanja. Postoji razlika, kao što je drugačije sedeti u čamcu i pustiti da vas nosi struja ili veslati.

Razmišljala sam o tome šta pravi tu razliku u pevanju. Pevanje teče kada je cela grupa u skladu, kada niko ne vodi i niko ne sledi, kada svi slušaju jedni druge i usklađuju glasove, brzinu i ritam sa drugima i kada su svi u saglasju i svako se prepustio toku pevanja. Nekada se čini kao da smo petoro konja koji se kreću zajedno, a neka sila drži uzde. Ili kao ptice koje lete zajedno nebom u jatu, nošene snagom vetra. To je dobra lekcija u prepuštanju sili i moći pevanja mantr.

To je takođe dobra lekcija koja može da se primeni u svakodnevnom životu. Isto je u životu, kada možemo da se krećemo zajedno, u skladu jedni s drugima, da podržavamo i pomažemo jedni druge, tada se pozitivna sila javlja i prirodno postajemo usklađeni, srećni i opušteni bez ikakvog truda.

Postoji još jedna dobra lekcija koju sam od pevanja Sundarkanda naučila. Mislila sam o vežbi SWAN (vežba samoanalize u kojoj se detaljno analiziraju: sopstvene sposobnosti, slabosti, ambicije i potrebe, prim. prev.), to jest, kako možemo da



koristimo svoje snage i sposobnosti da prevaziđemo slabosti. To se ne odnosi samo na nas same već i na naše odnose sa drugim ljudima. Kada nešto radimo zajedno sa drugima možemo da udružimo snage da zajedno postanemo jači i da pomognemo jedni drugima da prevaziđemo lične slabosti.

Tokom pevanja jedan osoba može da ima vrlo dobar izgovor sanskrita ali da ne održava dobro ritam, druga osoba nema dobar izgovor, ali ima dobar osećaj za ritam, dok treća ima snažan glas – kada postanemo jedno, svako od nas dodaje svoju snagu i

nauči nešto od drugog.

Sundarkand predstavlja pobjedu višeg uma i pozitivnih sila nad nižim umom i negativnim sklonostima. Sama snaga pevanje mantri donosi pozitivnost i blagostanje. Kada se završi pevanje um vam bude ispražnjen, a srce ispunjeno mirom i srećom. Automatski se povežete sa pozitivnošću i lepotom u sebi i u ljudima oko vas, uprkos razlikama koje ste možda imali ili osećali ranije.

Sve je tu, u pevanju: savršenstvo Šri Rame, čistota Site, snaga Hanumana i vera i predanost Lakšmana. Tako jednostavno i divno! Ćaja Šri Ram! 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 tantre 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 2022/23. Kurs će početi u oktobru 2022. 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
