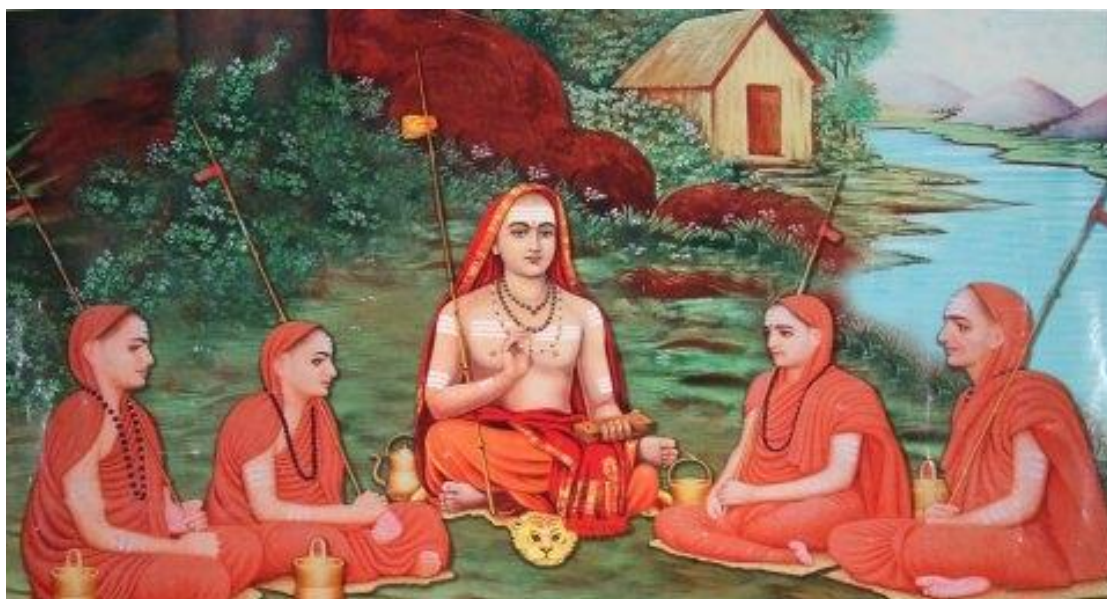


Joga bilten

Broj 52, juli 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

Vera i poverenje.....	3
Guru i učenik	9
Moja iskustva u jogi	13

Izreke jednog Paramahamse

Vera i poverenje

Svami Satjananda Sarasvati

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

Ako Bog voli svakog, zašto onda postoji patnja u svetu? Patnja je prerušeni 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 pogađa još više. Postoje i oni koji uživaju u patnji jer time osnažuju svoju toleranciju i volju. Zna 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 pratjahanu (*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

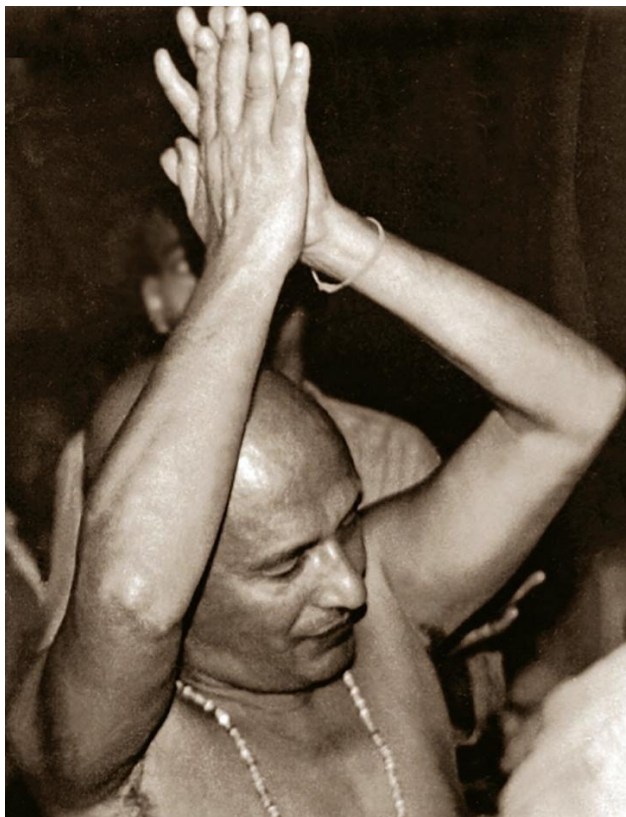
Zašto nismo u stanju da prevaziđemo ovozemaljsku patnju? Zato što nam nedostaju dva kvaliteta, a to su vera i poverenje. Većina ljudi može da aktivira ove kvalitete samo na kratko, ali ne i da ih održi.

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 (*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*, 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.

Postoji 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 sestre. 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, arhetip*, 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 bhađani 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 ljudski, 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 (*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 dharm i mokša (*četiri cilja, nastojanja u životu - 1. artha - materijalna ostvarenost, 2. kama - emotivna ispunjenost, 3. dharm - društvena ostvarenost i 4. mokša - duhovna ispunjenost, prim. prev.*). U sledećoj generaciji bhakti i dharm 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 i učenik

Svami Nirandhananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2021.)

Guru purnima je dan kada ponovo uspostavljamo vezu sa svojim unutarnjim duhom. Postoji dva načina gledanja na stvari, grubi, odnosno materijalni, i duhovni. Jednom su pitali vajara: „Kako ti iz komada stene izneseš tako divnu skulpturu?“ Vajar je izgledao iznenađen. Reкао je: „Ne razumem na šta mislite. Ja ne stvaram skulpturu. To nije moja imaginacija. Taj lik koji vidite, ta skulptura je već u steni. Ja samo treba da uklonim višak, ono što prekriva tu skulpturu, i da joj dam da izađe na videlo.“

Takvo shvatanje treba da se ima – da je guru vajar. Čistota i lik božanskog i natčulnog je već unutar osobe. Ne treba to da se od nule stvara. Samo treba da se ukloni, oduva ona prašina što prekriva, skriva čistotu i blistavost.

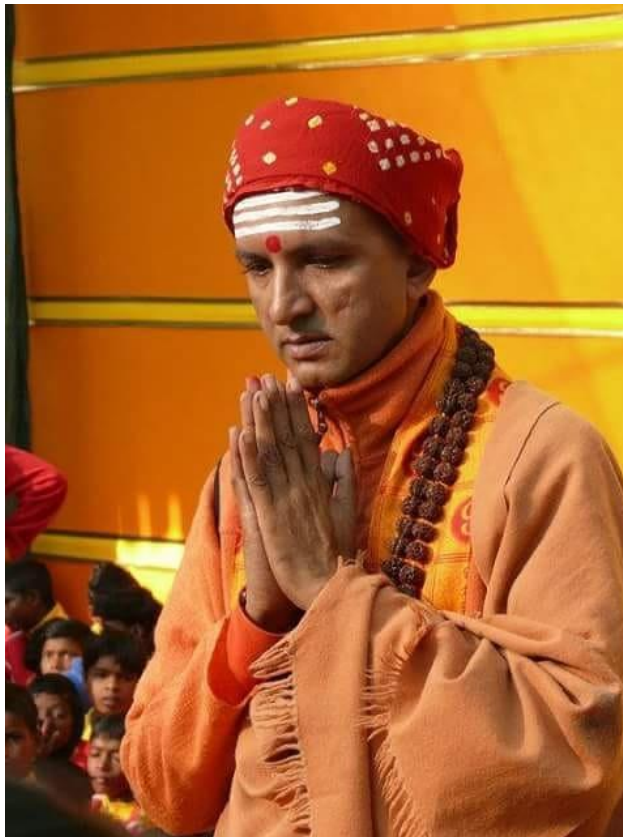
Da biste uklonili ono što skriva čistotu, prvo morate da je izložite na videlo, da se upoznate sa njom. Ukoliko ne znate šta je to, i ne izložite ga na videlo, nećete moći da vidite koliko

ona slojeva ima. Počnete sa jednim slojem, zatim krenite na drugi, pa treći, četvrti, peti i tako redom. Na kraju kada skulptura počne da izvire iznutra, znajte da ste to istinski vi. To je unutrašnji guru sa kojim sada počinjete da se identifikujete, i shvatate ga kao izvor vašeg razumevanja i mudrosti.

Razumevanje

Najveći kvalitet u životu nije ljubav ni saosećanje. Najveći kvalitet u životu je razumevanje. Ukoliko postoji razumevanje, tada se spontano jave i slobodno teku u vama ljubav i saosećanje. Kada nema razumevanje, neće tada opstati ni ljubav ni saosećanje. Shvatanje svog ličnog odnosa sa

guruom mora da se jasno definiše.



Uloga gurma je da ukloni *avidju*, neznanje, nedostatak razumevanja i svesnosti. Svesnost i razumevanje su dve stvari koje će guru doneti u vaš život i to na više nivoa. Pošto se ta svesnost i razumevanje prostiru na mnogo nivoa, uloga gurma takođe postaje višedimenzionalna.

Na duhovnom nivou guru nas uči kako da prevaziđemo dvojnost, kao i sve reakcije, odgovore koji proizilaze iz te dualnosti: 'ja i ti, moje i tvoje'.

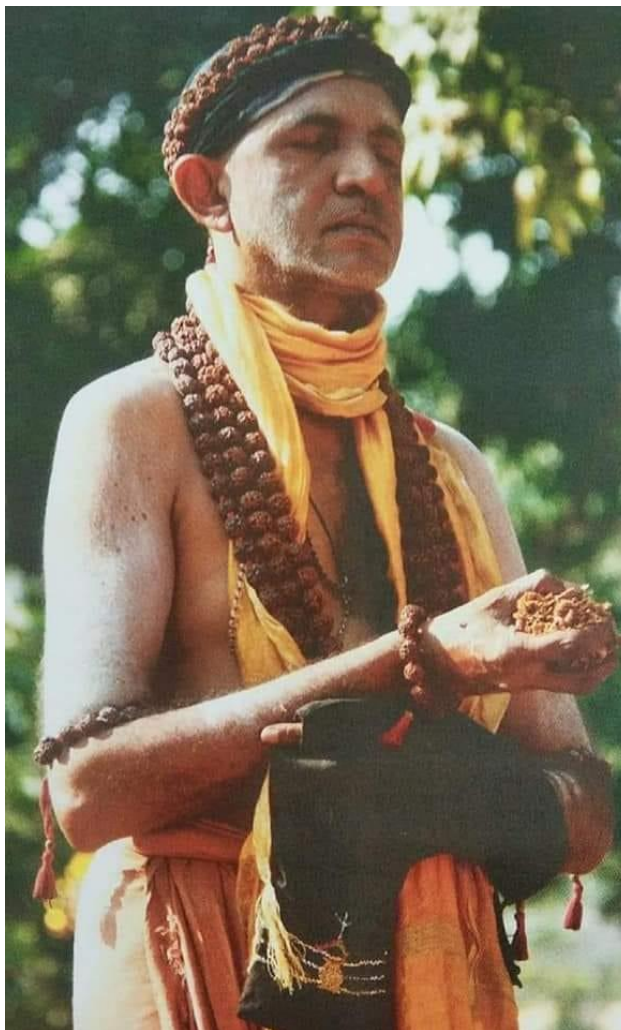
Na emocionalnom nivou treba razviti razumevanje da je ova emocija čista i da može pomoći mnogima, jer će se u umu razviti ispravno razmišljanje, ponašanje i delanje. Kada ste dobrog raspoloženja, spremni ste da radite sve i svašta, a kada ste lošeg raspoloženja, želite da sve izbegnete, da pobegnute od svega i da se negde zavučete i osamite. Jedno stanje uma je uticalo na čitavu ličnost čoveka. Bes, frustracija, strah ili želja menjaju način na koji se priroda čoveka ispoljava. Učitelj nam daje učenje o emocijama, kako se nositi sa emocijama i kako održati emocionalnu ravnotežu.

Treća dimenzija su um i intelekt. Šta to znači mentalna i intelektualna dimenzija? Da li to znači da vam guru daje knjige da čitate i kaže vam da proučite tu literaturu? Ne. Tu se radi samo o jednoj stvari, a to je razvijanje svesnosti i razumevanja o nečem drugačijem čemu ste već bili izloženi. Pravi cilj je da razumete da se svaka

misao i svako ponašanje, kao i naše metalno ispoljavanje rađa iz jednog od šest prijatelja.

Nema sedmog izvora iz koga misao dolazi. Ima samo šest izvora iz kojih misli i želje dolaze i to je ono što moramo da modifikujemo i prevaziđemo na nivou uma u jogi. To su strast, agresija, pohlepa, zabluda, gordost i zavist. To su šest izvora iz kojih svaka misao koja nam se javi izlazi, bila ona dobra ili loša, pozitivna ili negativna.

Glavni fokus guruovih instrukcija i starih jogičkih spisa je upravljanje umom, domenom *manasa*. Na grubom, materijalnom nivou, guru može da vas savetuje i vodi u pravcu usklađivanja svog života i dnevne rutine tako da možete da unesete u život više harmonije, mira, zdravlja i dinamike u svoje svakodnevne aktivnosti, u svoju atmosferu u domu i porodici. Da bismo lakše postali disciplinovaniji u normalom, svakodnevnom životu možemo da uspostavimo rutinu: kada se budimo, kada radimo vežbe, kada idemo na spavanje i kada radimo ostale aktivnosti koje se protežu kroz ceo dan.



Kako umanjiti ego

Guru ima različite uloge. Međutim, šta je potrebno da bi se bilo koja uloga odigrala ili da bi se ostvario odnos, bilo između gurua i učenika, muža i žene ili između prijatelja? Prva neophodna stvar je da se ego mora malo spustiti. To je primarno. Ako postoji ego u porodici, biće sukoba. Ako postoji ego u nekom odnosu, biće sukoba. Ali ako se ego malo spusti doći će do boljeg prihvatanja i više sklada u odnosu. Dakle, umanjiti ego jeste prvi napor koji se mora učiniti u svakom odnosu, a to se može ostvariti ako počnete da razvijate one osobine koje potkresuju glavu ega.

Koje su to osobine? Jedna je poverenje. Kao što dete ima poverenje u oca i majku, čak i kad otac i majka grde dete, dete neće izgubiti poverenje u njih jer među njima postoji povezanost: „Ja njima pripadam, oni su moji. Oni me nikad neće navesti na pogrešan put. Oni uvek žele samo najbolje za mene.” Postoji znanje, razumevanje i poverenje. Roditelji mogu da se naljute na dete, ali se poverenje neće izgubiti jer postoji osećaj: „Ja sam njihov, oni su moji. Oni mi uvek žele samo dobro.“ Tako se isto i gradi poverenje.

Na kraju krajeva, vi verujete u Boga. Jeste li videli nekad Boga? Niste. Ipak, imate poverenje u Boga. Otkud to poverenje u Boga? To dolazi iz verovanja da će Bog uvek uraditi pravu stvar za vas. Nikada ne zamišljate da će

vam Bog nauditi. Kako to da prema Bogu uvek postoji ta pozitivna misao? To je zbog verovanja i poverenja. Na isti način, ako vam je guru pokazao pravac kojim treba da idete, ako je to cilj na koji vam je ukazao da imate u životu, onda treba da idete tim putem znajući da vas on neće navesti na pogrešni put. To shvatanje, to verovanje, ta misao, ta ideja i poverenje će vam umanjiti ego. Kada se ego umanja, biće više prijemčivosti za učenje, ali kada ima ega, nema otvorenosti ni prijemčivosti.

Učenici vode dvostruki život: jedan koji prikazuju pred učiteljem i drugi koji kriju od učitelja. Smešno je što ne samo da vode dvostruki život, već i drugima govore: „Guru ne treba da zna moje loše stvari, one su suviše lične, ali zato guruu treba reći sve lepo što radim da bi on bio zadovoljan sa mnom. Nemojte guruu da govorite stvari koje su pogrešne da se ne bi naljutio na vas. Sakrijte svoje slabosti, svoje

greške, gordost, mržnju i ljubomoru.“ Takvi ljudi žele da prikažu lepu, nasmejanu fasadu dobrog učenika. To je podvojena ličnost i nijedan guru nikad neće verovati takvoj podvojenoj osobi.

Znate li šta je meni moj guru rekao? Rekao je: „Nirandan, nemoj nikad da mi dođeš i

pričaš o svojim postignućima, jer ja znam da su ona tvoja i da ćeš ti biti uspešan. Ako želiš da se poboljšaš onda uvek dođi i reci mi sve greške koje si počinio tako da mogu da ti pomognem da ih prevaziđeš.“ Posle toga je moj život sa mojim



guruom postao potpuno otvoren. Svaki put kad sam uradio nešto lepo govorio sam sebi „on zna”. Ali svaki put kad sam uradio nešto pogrešno, postarao sam se da obavezno odem kod njega i da mu kažem: „Svamiđi, danas sam napravio grešku. Ovako sam se ponašao, ovo sam rekao, ovakve su mi bile misli.“ Da li mogu nešto da uradim da to popravim? On bi onda rekao: „Da“ ili „Ne“. Moj život je ležao otvoren pred njim i nikada nisam krio svoje mane od njega. Nisam mislio: „Ovo je suviše lično, što bih to govorio guruu?“ Ne. Kad imam veru i poverenje u njega, on treba da zna moje mane tako da on uz njegovu mudrost i veštine, može to da poboljša u meni.

Verovanje i uverenost

Takav je pravi, otvoreni, jasan i neokaljan odnos koji treba da se razvija, a ne da se ima odnos sa sva lica. Odnos sa dva lica je najgora vrsta odnosa na koji niko zdravog razuma neće pristati, a možete da zaboravite da će guru na to pristati. Ni u porodici čak niko neće to da prihvati. Dakle, kako će onda guru prihvatiti? Guru ne radi na tome da se stvori ta podvojenost, već na tome da otkloni nedostatke, tamu iz vas i ograničenja, da bi time omogućio da se nešto novo rodi. To je inspiracija koju guru daje. Ali zašto se učenik krije? Samo zbog svog ega i negativne arogancije.

Kada se osvrnem na prošlost i koliko je bilo učitelja u prošlosti, možemo da ih izbrojimo na prste, a oni su imali mnogo učenika, kroz istoriju - na milione. Od tih miliona i miliona koji su sledili Isusa, Budu, Mahavira, Šivanandađija, Ramanu Maharšija ili Svami Satjanandađija, koliko je njih zapravo sledilo put?

Ukoliko ste istiniti, upitajte se: „Koliko sam ja zapravo prešao na putu: Da li sam bio istinit, da li sam bio iskren, da li sam veran svom cilju i težnjama mog života?“ Čak je i samo vrlo malo verovanja i uverenosti pomoć da se glava ega spusti što dovodi do toga da prepoznamo i prihvatimo svoje greške i da ih popravimo.

To je osnova zdravog, dobrog odnosa, bilo da je on iz duhovnog ili materijalnog života. Ako dvoje ljudi ne mogu jedan drugom da veruju, tu nema odnosa među njima i ali ako dve osobe mogu da veruju jedan drugom i da daju podršku jedan drugome, onda je njihov odnos čvrst i postaje sve snažniji svakog momenta. Takav fokus treba da imamo. Ne radi se o tome šta guru može ili ne, šta treba ili ne treba da radi, već se radi o tome da mi kao aspiranti moramo da se poboljšamo i počnemo da primamo mudrost koja može da nam preobrazi život, koja može da nam pruži iskustvo *Satjam, Šivam i Sundaram*, istine, dobrote i lepote.

-Guru purnima, 18. juli 2016, Paduka Daršan, Mungir ॐ

Moja iskustva u jogi

Sanjasi Sadhanašakti, Italija

(Yoga Magazine, juli 2021.)

Šri Svamiđi naš izvor vode, uvek nas je bodrio da živimo kao farmeri: „Farmer svojim naporima pretvori jalov komad zemlje u plodnu divnu baštu.“ Ako postoji jedna stvar koju sam shvatila tokom poslednjih nekoliko meseci, to je koliko je važno da imam izvor vode u mojoj bašti. Primiti Joga čakru iz ašrama svakog meseca je kao stići do bunara sa kog se uvek kad poželite možete napojiti vodom. Ima nekih bašti koje imaju sreće da prime blagoslov kiše, a ima i nekih gde nikada ne pada kiša. Ali na sreću postoji nepresušni izvor vode i života, Šri Svamiđi! Trčim sa svojom kofom u nadi da su rupe zapušene, i zalivam cveće srećno i mirno. Lepo cveće raznih boja, dobila sam seme iz Mungira! Sada mogu da odahnem, mogu da napojim dušu i da razmišljam o lepoti života. Hvala Šri Svamiđi na svemu što nam daješ sve što nam je stvarno potrebno i nikad ne dozvoliš da propustimo da se duhovno nahranimo i održimo. 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.

Bihar Joga Klub

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantré 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

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub
