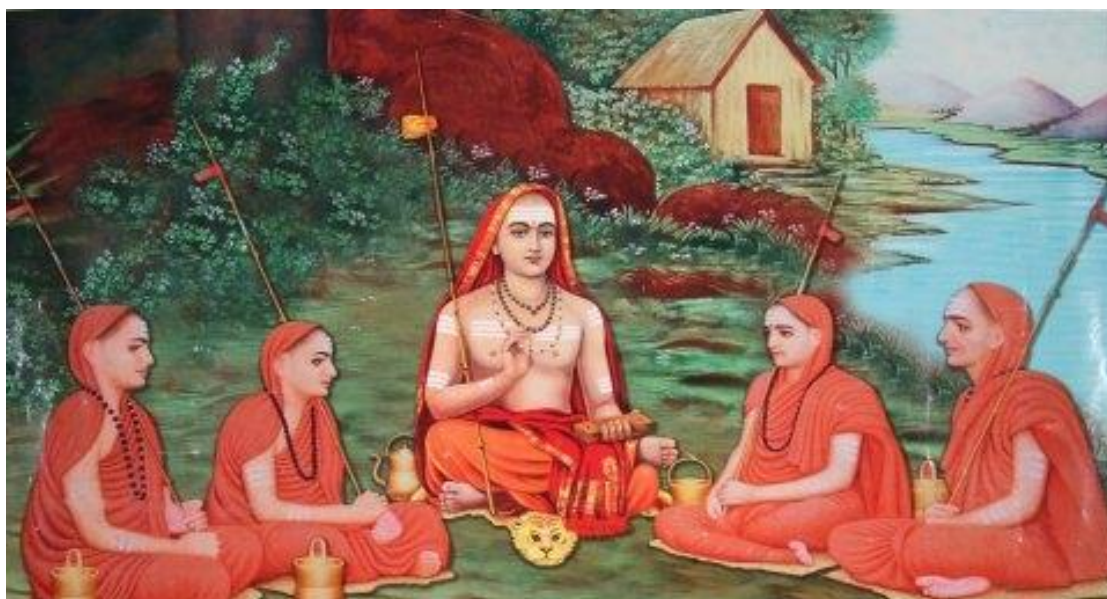


Joga bilten

Broj 54, novembar 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

Pozitivnost	3
Jednostavnost	5
Obojene naočari i duhovni napredak	6
Kratke meditacije	8
Izvan uma	10
Moja iskustva u jogi – Molim vas, radite jogu	12

Pozitivnost

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2002.)

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

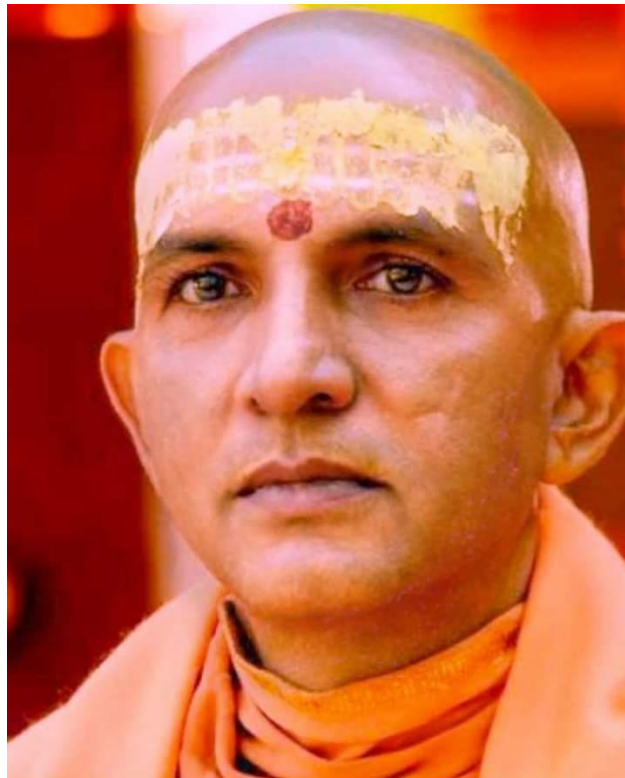
Ako imate dve gomile, na jednoj je zlato, a na drugoj đubre, koju ćete odabrati od te dve? Zlato. Da ima samo jedna gomila u kojoj su zlato i đubre izmešani, šta ćete onda da radite? Izdvojićete zlato iz gomile đubreta i uzeti ga. Da li to isto možete da uradite i sa sobom? Ličnost se sastoji od mešavine smeća i zlata. Ljudi su uglavnom obuzeti smećem, a zapostavljaju zlato.

To je razlog zbog čega se mi identifikujemo sa negativnim uprkos tome što imamo toliko mnogo da pružimo, toliko mnogo da primimo i imamo toliko mnogo dobrih osobina u

nama. Svrha joge je odvojiti negativno od pozitivnog, izdvojiti pozitivno i držati se njega. To je cilj koji treba da se ostvari u životu.

A što se tiče ličnog razvoja i ličnog poimanja, svesnost moramo do te mere

da izoštrimo i produbimo da postanemo svesni i blata i prljavštine, negativnog, kao i lepote, pozitivnog. Treba da se odbaci negativno, a da se poveže sa pozitivnim. To nije samo intelektualni koncept, već je to nešto što treba usvojiti u životu. Na kraju krajeva, zbog čega mi reagujemo u životu? Zbog čega želimo jednu stvar a ne neku drugu?



Reakcije su rezultat identifikacije sa negativnim i sa onim što nam se ne sviđa. Ako sledimo pozitivnost uslediće čisto delanje. Svesnost treba da se probudi i razvije.

Nije važna meditacija, nije važno ni izvođenje joga položaja ili asana. Na kraju krajeva, koliko dugo ćemo moći da radimo asane? Dok budemo u dobroj formi. A kada nismo u dobroj formi asane za nas više nemaju značaja. Dokle ćemo moći da radimo meditaciju? Sve dok budemo imali želju, a kad prestane želja nema više meditacije. Koliko dugo ćemo raditi jogu? Sve dok postoji želja, a kada više ne bude želje napušta se joga. Ako se budemo čitavog života vrteli oko „ovo volim - ovo ne volim“, oko delanja i reagovanja, oko želja za nečim i odbacivanja neželjenog, to znači da nismo naučili lekciju. A lekcija je da se pozitivnost stavi u prvi plan. U svakoj situaciji treba da se pokaže pozitivnost bilo to na ispitu, u međuljudskim odnosima, u društvenom životu ili životu u osami. Joga želi to shvatanje da dâ. To shvatanje ne može da bude samo na intelektualnom nivou, već to mora da bude eksperimentalno razumevanje procesa koji vodi ličnom razvoju, a ono čoveka nadahnjuje zadovoljstvom, mirom i spokojem.

Vi prolazite kroz razna iskustva, neka dobra a neka loša. Svaki put kad reagujete, to iskustvo je loše, a svaki put kada prihvatite to iskustvo i bacite se u delanje, to je pozitivno iskustvo. Ukoliko želite uspeh, pozitivnost i prihvatanje moraju da postanu centar vašeg života. Ako nemate taj fokus u životu onda nemojte da izjavljujete da se bavite jogom. U tom slučaju možete da tvrdite samo da se bavite asanama ili meditacijom.

Promena mora da dođe iznutra. To se neće desiti preko noći. Mi u stvari treba da tražimo da postignemo pozitivnost u životu, da dobijemo ispunjenje i zadovoljstvo. Zadovoljstvo ili ispunjenost mi doživimo zahvaljujući skladu, koji je i spoljašnji i unutrašnji. Ukoliko se budete identifikovali samo sa unutrašnjim iskustvom, sa unutrašnjim stanjem sreće, a budete imali reakcije na spoljašnja dešavanja, ponašanja, odnose i komunikaciju, onda to iskustvo nikada neće biti potpuno. To je pravo značenje reči joga. U trećoj sutri (stihu, prim. prev.) *Joga sutri* Patandali izlaže kako se utemeljiti u svojoj sopstvenoj prirodi kao posmatrač, *drašta*. Utemeljiti se u svojoj prirodi znači da tu mora da postoji sklad, da mora da postoji protok života. Taj protok života, taj sklad, optimizam i

ravnoteža ne nailazi na prepreke i one ne utiču na njega.

Primer za to je reka. Ako se ispreči velika stena usred rečnog korita, reka će jednostavno teći oko nje i nastaviti svojim putem. Reka ne ulazi u konflikt sa nepomičnim predmetom. To je lekcija koji svi vi treba da naučite, jer, iskreno

govoreći, lično postignuće je samo jedno sebično subjektivno postignuće. Postignuće se može izgubiti u svakom trenutku. Lako ga je postići, a lako i izgubiti, jer život sledi princip dajem-



uzimam. To je tok života sa kojim se joga poistovećuje.

Na ovom nivou joga postaje način življenja. U početku joga je vežbanje, potom postaje način života. Kada joga postane način života dolazi do poistovećenja i ispoljavanja usklađene, pozitivne i optimistične prirode i

tada čovek ostvaruje fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i duhovno bogatstvo.

Ganga Daršan, 28. January 2002. ॐ

Jednostavnost

„Najbolja stvar koju čovek može da učini za sebe, i najbolja stvar koji može da učini za druge je da umesto da stvara sebi zbrku u umu, nastoji da nauči kako da bude jednostavan. Razmišljajte jednostavno, živite jednostavno, pokušajte da naučite kako da budete bezazleni i da ne budete neiskreni i nepošteni. Jednostavnost i bezazlenost, u kombinaciji sa moći volje, i verom u sebe, to su osobine koje su nam danas potrebne.“

—Svami Niranđanananda Sarasvati

Obojene naočari i duhovni napredak

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

Radim u negativnom, sumornom okruženju, sa kolegama od kojih svi imaju jake ličnosti. Kako da ne dozvolim da me ova situacija povuče u depresiju?

U takvoj situaciji treba da postanete jogi. Obavljajte svoju dužnost kao karma jogu, bez ikakvih očekivanja i dubljeg vezivanja. Ako tako uradite nećete više imati ovaj problem i ni ovo pitanje. Ako ne možete ovo da uradite, to će vam još dugo predstavljati razlog za brigu. Očigledan odgovor leži u ovome: način na koji vi možete da doživljavate svet oko sebe.

Po sunčanom danu kada je sunce blještavo, vi stavljate tamne naočare. One zatamne jaki odsjaj i lakše se gleda. Ipak,

kad stavite tamne naočare, sve izgleda tamno. Ako stavite žute naočare, sve oko vas će izgledati žuto. Ako stavite crvene naočare, sve će izgledati crveno. Sami birate kroz kakva stakla ćete posmatrati svet. Ako želite da smanjite odsjaj, stavite

tamne naočare. Ako želite da vidite bolje, stavite žute naočare. Ako želite da vas primete, stavite crvene naočare.

Ovo je veština jogija. Više puta sam bio u iskušenju da stavim staklo u boji, ali svaki put sam uspeo da se suzdržim. Mogu da nosim bezbojne naočare. Život donosi teške situacije koje mogu biti kratkoročne

ili dugoročne. Biti istinski sposoban ogleda se u tome kako vladamo svojim okruženjem i kako se nosimo sa različitim situacijama.



Kako da ostanete mirni i ne dozvolite da vas ovakve misli muče iz dana u dan? Loše kolege, loš šef, destruktivno i negativno okruženje, ali pošto vi u toj situaciji treba da opstanete, pa zašto ne biste opstajali sa osmehom na licu i bili srećni, umesto da godinama kukate kako da promenite svoje radno mesto ili radno okruženje. Koristite isti princip koji ljudi koriste kada se voze po magli: upalite žute farove i moći ćete da vidite bolje.

Ima li naznaka napretka u duhovnom životu?

Postoje neke naznake napretka u duhovnom životu. One nisu ono što biste inače očekivali. Postoje ljudi koji se bude veoma rano, u 2:30, 3 sata ujutru, kako bi uradili svoje asane, pranajame i svoju meditaciju. Ne smatram da je to napredak u duhovnom životu. Napredak u duhovnom životu počinje primenom zdravog razuma, prepoznavanjem stanja u kome je telo i um i radom na ograničenjima svog tela i uma. Onog

trenutka kada razvijete svesnost da prepoznate ograničenja svoga tela i uma i počnete da radite na njima, određene stvari će početi prirodno da se dešavaju. Razvijanje svesnosti vodi do boljeg opažanja i sagledavanja spoljašnje stvarnosti, spoljašnjeg sveta. Više je uključenosti i više objektivnosti.

U duhovnom životu nema izolacije. Sa razvijanjem svesnosti dolazi do većeg napretka, postajete povezaniji i objektivniji. Objektivnost dovodi do određenog razumevanje prirode i kvaliteta svih oko vas. Smanjuju se lične želje i očekivanja. U početku ste potpuno usmereni samo na sebe, i sve se vrti oko vas, ali postepeno je toga sve manje. Ovo su neke osnovne indikacije i simptomi duhovnog razvoja. To su znaci.

Jednom su Budi postavili isto pitanje, a on je dao isti odgovor: „Smanjenje želja je pokazatelj. Obeležja osobe koja duhovno napreduje su manje subjektivnog učešća i svesnije delovanje uz objektivnu realizaciju situacije.” Toliko o tome, ukratko. ॐ

Jednostavnost

Budite bezazleni. Budite jednostavni u izražavanju. Budite jednostavni u govoru. Ne uvijajte svoje reči i ne izvrćite teme. Budite razumljivi, izbegavajte diplomatski govor, klonite se lukavstva i nepoštenja. Jednostavno se odevajte. Hranite se jednosavno. [Svami Šivananda](#)

Kratke meditacije

Šri Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 1976.)

1. Nema kraja žudnji. Stoga, zadovoljstvo je najbolji put za sreću.
2. Dve važne nečistoće uma su vezanost i želja.
3. Istinska religija počinje tamo gde se intelektualna konfuzija završava.
4. Cilj filozofije je istraživanje prirode stvari i potraga za realnošću.
5. Čistota je stub duhovnog života.
6. Tamo gde nema vere, uvek će biti dosta razumevanja.
7. Skromnost je odličje velikih. Servilnost nije skromnost.
8. Arogancija je rezultat neprilagođenosti u životu.
9. Čovekova potreba za Bogom je od suštinskog značaja. To je od svakodnevnog i svako-minutnog značaja.
10. Lek za sve patnje leži u predaji Bogu.
11. Mnogi naši problemi proističu iz pogrešnog razumevanja i pogrešne imaginacije.
12. Manje pričaj, moli se više. Manje mrzi, voli više. Manje uzmi, daj više.
Prepuštaj se manje, uzdržavaj se više. Manje spavaj, meditiraj više. Sedi manje, pomaži druge više. Brini se manje, osmehuj se više.
13. Put prijateljstva, ljubavi i saosećanja je put koji vodi sreći.
14. Pruži sreću drugima i bićeš srećan.

15. Nemoj da gajiš nepoverenje prema drugima; sa poverenjem i dobrom voljom možeš postići više.
16. Post i odricanje pomažu čoveku da kontroliše čula i um.
17. Ako se moralne i duhovne vrednosti ne usvajaju od čovekovih najranijih godina, on će završiti kao hrpa kompleksa ili kao mizantrop.
18. Nametanje discipline spolja, ne može da pomogne i ni da usavrši u većini slučajeva. Potrebna je promena srca.
19. Vrhunac mudrosti je sloboda; vrhunac kulture je savršenstvo; vrhunac obrazovanja je karakter; vrhunac znanja je ljubav.
20. Samo ono oko koje vidi Boga u svakome je stvarno oko.
21. Pozdravite istinu odakle god da dođe.
22. Veo koji prikriva istinu ili Večno je zemaljski um.
23. Duša raste u božanskom sjaju srazmerno smanjenju života čula.
24. Tolerancija je dobrota, saosećanje i žrtvovanje.
25. Opraštanje je odličje vredno svakom čoveku.
26. Promeni prvo sebe, pre nego što pokušaš da promeniš druge.
27. Negujte tišinu. Unutrašnju tišinu. Bog ti se obraća u tišini. Tišina uma je istinska tišina. Tišina štedi energiju i daruje trajni mir.
28. Svesrdna i iskrena molitva, sa nepokolebljivom verom u Boga će postići čuda.
29. Ljubav, saradnja i razumevanje su kamen temeljac svetskog mira.
30. Opusti se. Ukloni napetost. Napustiti strah i brige, meditiraj. Izgradi stav, duševnu ravnotežu. Odmerenost je joga. Staloženost je joga.

Izvan uma

Svami Satjasangananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2021.)

Morate da posmatrate svoje želje i da vidite odakle one izvire. Na kraju krajeva, da biste stavili tačku na nešto, morate znati gde se to nešto nalazi, kako izgleda, kako se ponaša i kako nastaje. Koren želje je vezanost koja potiče iz *rage*, ili intenzivnog sviđanja. Suprotnost ragi je *dveša*, ili intenzivno nesviđanje. Iako izgledaju kao suprotnosti, raga i *dveša* su zapravo dve strane istog novčića. One uvek koegzistiraju zajedno. Tamo gde postoji jedna, sigurno ćete pronaći i drugu.

Fokusiranost na želju

Raga je jedna od moći maje koja ograničava moć *ićašakti*, ili snage volje, stvarajući intenzivnu vezanost i odbojnost, što dovodi do sve većeg

nezadovoljstva. Maja je sila koja prikriva sveovuhvatnu svest, koja stupa u akciju tokom evolucije od duha do materije i postaje uzrok osećaja dualnosti i razlika u jedinstvu. Jednom kada uvidite da je želja to što vas drži u ropstvu, moći ćete da počnete da je iskorenjujete iz njenog samog izvora.



Međutim, to je lakše reći nego učiniti jer želje izvire iz skladišta prošlih utisaka koje nosite sa sobom u obliku *samskara*, ili arhetipova. Skladište za ove samskare su podsvesno i nesvesno područje uma, i teško je znati šta se tamo nalazi osim ako ne zaronite u te sfere. Čak i ako nekim čudom sudbine saznate šta se tamo nalazi, a ne sviđa vam se ono što vidite, kako ćete to eliminisati?

Sve dok ove samskare ne budu iskorenjene, čovek ostaje na periferiji

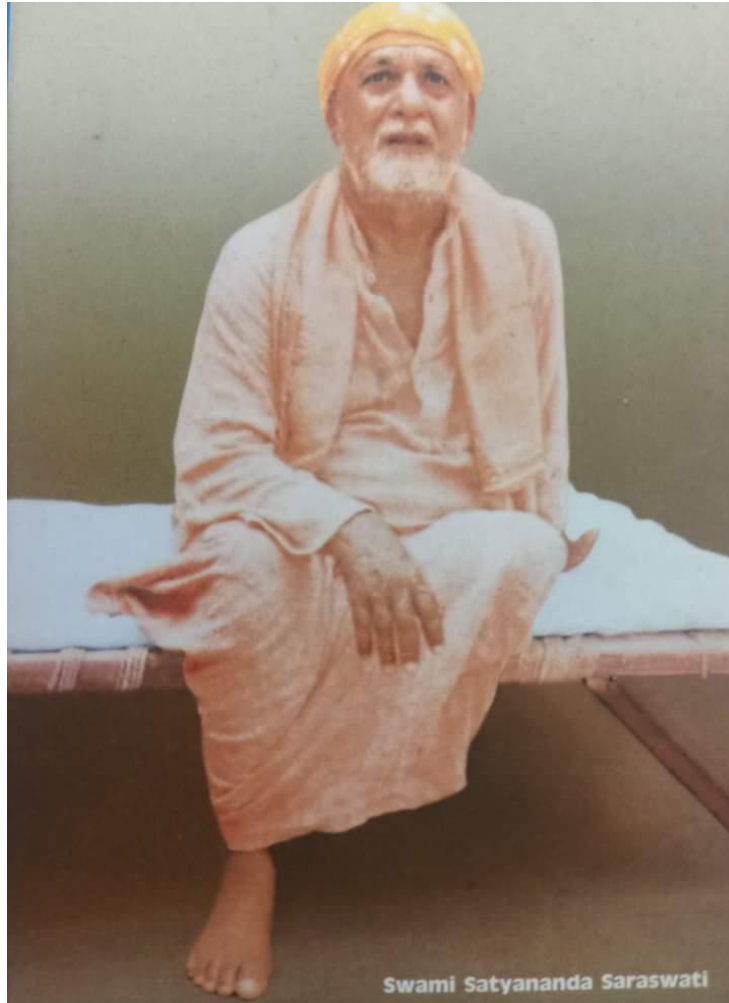
duhovne dimenzije i nikad ne zalazi u nju. Dakle, odgovor leži u fokusiranju na samu želju. Vežbajte dharanu (koncentrišite se, prim. prev.) na želje koje se u trenu pojave iz podsvesnog i nesvesnog uma.

Postepeno, kroz koncentraciju i fokusiranje na samu želju, moći ćete da joj stanete na kraj. Ovo će vas odvesti do samom izvora želje, a to je sveobuhvatna svest izvan uma.

Izuzetan um

Razlikovanje između prijatelja i neprijatelja ili časti i sramote je odlika običnog uma i prosečne osobe. Ali izuzetni umovi doživljavaju jednakost u svim bićima i u svim delima, bilo da su oni korisni ili štetni, prijatni ili neprijatni. To znači da je takav um prevazišao uticaj rage i dveše, sviđanja i nesviđanja, i

doživljava sve i svakoga kao boravište tog sveprožimajućeg Brahmana.



Ova spoznaja vodi do potpune sreće jer tad čovek iskusi večnost. Pojam smrti je zamenjen čvrstim uverenjem da, iako se telo na kraju raspada, u njemu postoji tatva poznata kao *atman*, ili sopstvo, koje je besmrtno. Svaki pojedinačni atman povezan je sa svakim drugim atmanom, kao i sa univerzalnim atmanom.

Ovo razumevanje rezultira potpunom srećom, celovitošću i srećom, jer je sam uzrok nesreće verovanje da ste smrtni i podložni smrti i propadanju. Ali kada jednom doživite besmrtni atman koji se nalazi u vama, sva nesreća, strah i strepnja će biti iskorenjeni. ॐ

—Objavljeno u knjizi *Vigjan Bhairava Tantra*.

Moja iskustva u jogi

Molim vas, radite jogu

Kabir, USA

(Yoga Magazine, januar 2021.)

Zovem se Kabir. Poslednje dve godine idem na časove joga. Pre otprilike sedam godina dijagnostilovana mi je apneja u spavanju koja se javila zbog toga što imam uzane disajne puteve. Ali ja nisam se sa tim nisam mirio. Bio sam primoran da upotrebljavam aparat protiv apneje. Problem je i dalje bio što sam se budio usred noći. Tada sam počeo da pohađam joga časove dva puta nedeljno i posle dve godine sada mogu da kažem da se više ne budim tokom noći. Pored toga redovno vežbam joga nidru jedan sat posle ručka. Sve što mogu da kažem je – au, fenomenalno! Onaj osećaj lenjosti koji se uvek javljao posle ručka je nestao. I pored toga, ja spavam mnogo bolje. Potpuno sam izlečen i sada planiram da povećam moje vežbanje joga. Molim vas, vežbajte jogu, ona će vam promeniti život na bolje. Hvala. 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

Bihar Joga Klub
