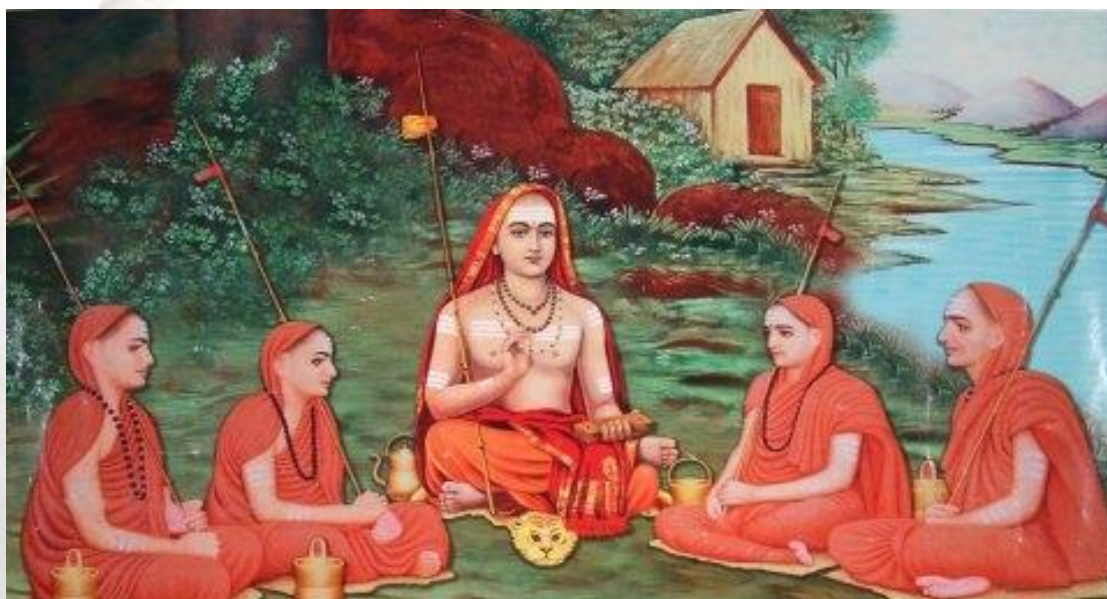


# Joga bilten

Broj 57, februar 2023.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

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

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

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

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

# Sadržaj

Guru i učenik .....	3
Očisti svoje srce .....	5
Moja iskustva u jogi: Parivartan – vreme je za promenu .....	11



Viša učenja Šri Svamiđija

# Guru i učenik

*Svami Satjananda Sarasvati*

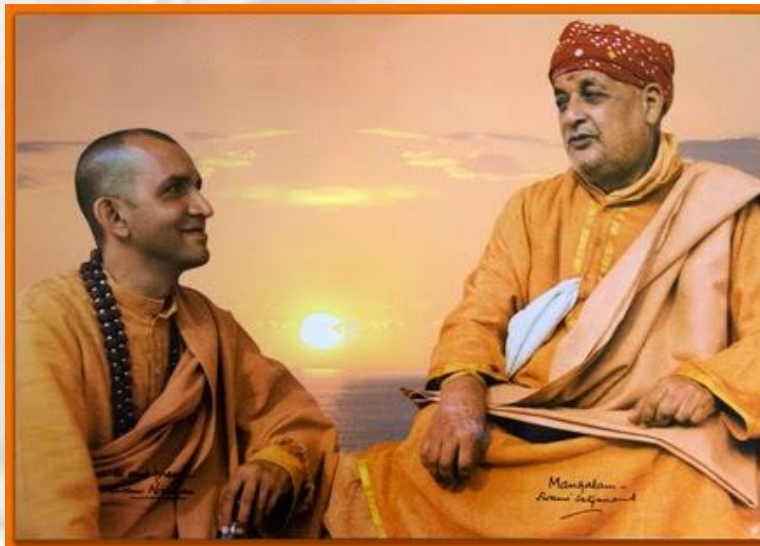
*(Yoga Magazine, oktobar 2010.)*

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

**S**vami Nirandhan je moj naslednik. On je preuzeo sve moje duhovne odgovornosti. 1983. je preuzeo institucionalne odgovornosti. Sada je 1995. Dvanaest godina je proteklo i on se dokazao na delu.

Iniciran je u sanjasu kada je imao deset godina. Sada prolazi kroz tantričku inicijaciju. Ja sam predao Svami Nirandhanu dva neprocenjiva

blaga mog duhovnog života, kristalnu malu i kristalni lingam. Svrha ove Sat Ćandi Mahajagje je da prenesen na Svami Nirandhana sve što imam. To ne može da se obavi verbalno. To je psihička transmisija, *šaktipat*, koji je jedan tajni postupak.



Sve što su mi Bog i guru dali bilo je putem transmisije. Primio sam blagoslove od gurua i Boga, ne verbalnom razmenom, već putem transmisije. Na isti taj način ja sam ih dao Svami Nirandhanu i

on je sada postao guru. Odlučio sam se da organizujem Sat Ćandi Mahajagju jer me ljudi mole za savete i vođstvo i pored toga što sam svima ponavljao da više ne želim

nikoga da savetujem ni vodim duhovnim putem. Takva je dharma jednog paramahamse. Želim da se osamim i da započnem sa dubokom ćutnjom i zbog toga sam i došao u Rikhiju. Svami Nirandhan je od mene preuzeo sve duhovne odgovornosti. Sada on treba da

postane čovek sveta. Guru mora da bude sposoban da da duhovnu moć svojim učenicima. Da bi pratio i brinuo se o duhovnom životu učenika nije dovoljno da se bude učitelj. Postoji razlika između gurua i učitelja. Guru takođe mora učeniku da pruži uvid u duhovni život, a za to mora da se da inicijacija. Ako zađete u dubine svoga uma put nije zacrtan, nema tu mape. Samo guru može da vam pomogne da uklonite tamne zatore. Svami Nirandhan je sada za to spreman i time ja postajem slobodan.

Svami

Nirandhan je bio uz mene od samog rođenja. On mi je dao sve, svoju mladost, svoju budućnost, svoj celi život. On nema ženu, nema decu, nema račun u banci, nema imovinu, nema ambicije i nema želje, osim da služi. On je oduvek imao osećaj: „Štagod želiš da ja uradim, ja ću to uraditi.“ Ja sam uvek bio strog guru, ali Svami Nirandhan me je takvog prihvatio. Ja sam uveren da će vas on sprovesti kroz tminu koja vas je opasala. Gde god da postoji tama u vašem životu i kad god vi izgubite put, on je taj koji može da vas vodi. Ja imam

duboku veru da će on u vaš duhovni život ući kao božanska svetlost.

Božanska Majka je svedok ovoj tantričkoj inicijaciji Svami Nirandhana, kao i svi vi ovde prisutni. Ne sme da bude nikakve zabune oko toga ko je moj naslednik. Svami Nirandhan je moj naslednik. Molimo se Devi, molimo se Boginji, da ga učini provodnikom njenog

uticaja, kao što je i mene ona učinila. Ostani u kontaktu sa Božanskom majkom i sačuvaj svakoga da ostane na pravom putu. Radi to na svoj način, ne na moj. Guru i učenik imaju svaki svoju ličnu



prirodu.

Svami Nirandhanova generacija je druga generacija, moja je bila prva. Prva generacija je delala pod mojim instrukcijama. Sada je vreme za drugu generaciju da stupi na scenu. Druga generacija mora da sledi onaj pravac kojim je guru vodi. Njihova sankalpa je da svojim ličnim zalaganjem nađu svoj put, da budu predani i da ponude svoju pomoć njegovoj misiji, da se potpuno daju, iz dubine svoga srca širenju guruove svetlosti, od vrata do vrata. ॐ

# Očisti svoje srce

(Yoga Magazine, januar 2009.)

**B**ez čistote nema duhovnog napretka. *Atman*, duh, je čistota. Ostvarite tog večno čistog atmana radeći na čistoti svojih misli, reči i dela. Sedenje u jednom ćošku i vežbanje krija vam neće pomoći. Možete da izvežbate da stojite na glavi puna tri sata. Možete da postignete da na deset minuta zaustavite dah. Ali to nije ništa ukoliko nemate velikodušno srce. Psihičke moći samo udebljaju ego i odvuku vas dalje od božanskog. One su prepreke na duhovnom putu.

Čistota srca je put do božanskog. Čistota je pasoš za zemlju večnog blaženstva.

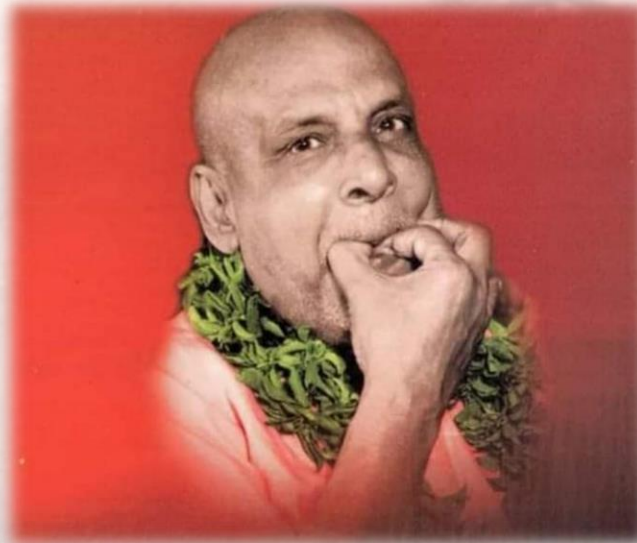
Ključ postignuća čistote srca leži u ove tri reči: „služiti“, „voliti“, „davati“. Duboko promislite o ovim divnim rečima. Setite se da je so života nesebično služenje, da je hleb života univerzalna ljubav, da je čistota voda života. Zato, služi, voli i daj i postani čist.

## Služenje

Prvi korak na duhovnom putu je seva, nesebično služenje čovečanstvu. Služenje drugima na nesebičan način vam priprema srce i um da primite božansku svetlost. Meditacija ili samadhi nisu mogući bez prethodnog treninga u sevi.

Nesebično služenje je joga koja je najpogodnija za ovo doba, Kali jugu. Seva ne ostavlja nikakve pukotine u vama da maja ili neznanje može da proдре. Koja je svrha seve ili nesebičnog služenja?

Pomaganje drugima pomaže da se razvije ličnost. To je najefikasniji metod i sadhana da se očisti um i pročisti srce. Negativne osobine pritiskaju i suze srce i ostavljaju talog u umu, a deluju kao veo koji vas odvaja od drugih ljudi. Nesebično služenje otklanja taj veo i dovodi do širenja srca. Tad počnete da osećate jedinstvo i sklad života i razvijate jedno



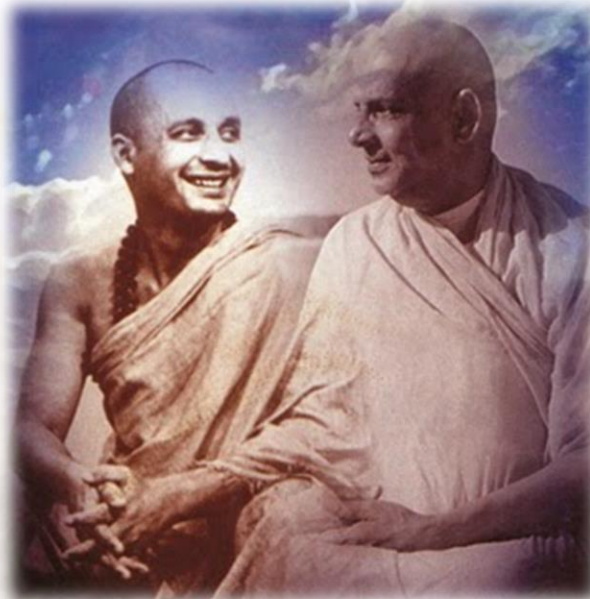
široko srce sa velikodušnim pogledom na život. Zato, radite za dobrobit celog sveta. Činite svako moguće dobro na svaki mogući način, svim ljudima kojim možete, na svakom mogućem mestu, stalno, uvek kad možete, sa svom svojom snagom, ljubavlju i srcem i sa punim interesovanjem, koliko god možete, sve dok budete mogli.

Ima toliko mnogo patnje na ovom svetu. Samo nesebično suženje može da donese utehu i snagu onima koji su u nevolji. Služite sa osećajem da Bog boravi u svima i smatrajte svoje služenje kao štovanje svetog. Razveselite one koji su nesrećni. Ohrabrite one koji su obeshrabreni. Izbrišite suze namučanima. Lepim rečima otklonite čoveku tugu. Ohrabrite bespomoćne i napuštene. Kada je neko očajan, nasmejte ga. To su sve razni oblici seve.

Kad služite dajte se svim srcem, dajte svoj um i dušu. To je veoma važno kad radite nesebično služenje. Nekim ljudima su ruke uposlene, ali im je um u radnji, intelekt u kancelariji, a duša u njihovoj porodici. Iz tog razloga oni ne

moгу da naprave nikakav značajni pomak na putu.

Za sevu vam nije potrebno bogatstvo, već voljno srce. Budite uvek



pripravni da služite. Služite sa voljom, sa ljubavlju, dobrotom i služite učtivo. Što više energije budete trošili na uzdizanje i služenje drugih, to će vama više božanske energije priticati.

Živeti život kroz sevu je biti blizak najdubljoj tajni samog života. Isprva ćete osećati da vi obavljate sav posao. Ali vremenom, kako se srce bude sve više i više pročišćavalo, vi ćete zapravo osetiti kako neka viša sila radi kroz vas. Osećaćete kako su vaši telo i um samo instrumenti u Njegovim rukama.

### **Ljubav**

Onaj ko nema ljubavi u sebi ne može spoznati Boga, jer Bog je ljubav. Ljubav je najjača sila na ovom svetu. Tamo gde je ljubav, tamo je i Bog. Ljubav je svetlost, svetlost je mudrost, a mudrost je božanski život.

U početku kada je srce još skućeno zbog sebičnosti, vi volite samo svoju ženu, decu, par prijatelja i rođaka. Kako se razvijate, vi počinjete da volite sve.

Vremenom razvijete u sebi univerzalnu ljubav. Srce je beskrajno široko. Međutim, koliko je lako pričati o univerzalnoj ljubavi, toliko je teško sprovesti je u praksu. Tome se ispreči skućenost uma u svojim stotinama vidova. Stari negativni utisci u umu postaju kameni spoticanja. Treba da znate da sve prepreke možete

prevazići voljom, strpljenjem i upornošću. Osećajte da je čitav ovaj svet vaše rođeno telo, vaš rođeni dom. Osećajte da su sva bića slike i prilike božanskog. Osećajte da jedna ista sila radi kroz sve ruke, gleda kroz sve oči, sluša kroz sve uši.

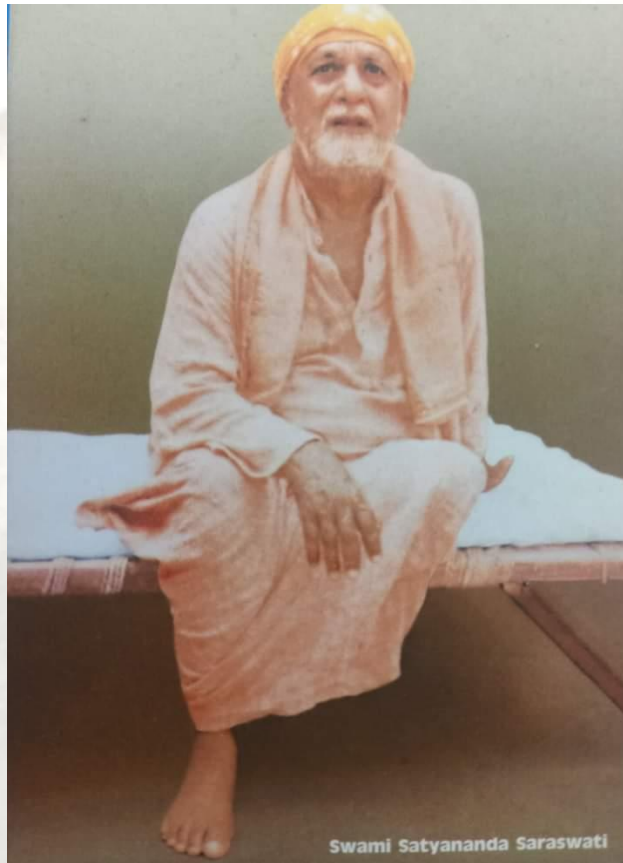
Onaj ko je dosegao kosmičku ljubav se ne zatvara prema društvu. On sve voli. On voli Sopstvo koje prebiva u svim stvorenjima. Iz njega nesebično služenje izvire spontano kao što dah

izvire iz svih živih bića. Kada naiđe na nekoga koji pati, on hrli da mu pomogne, ne zato što voli tu osobu, već zato što zna da njegovo lično Sopstvo prebiva i u

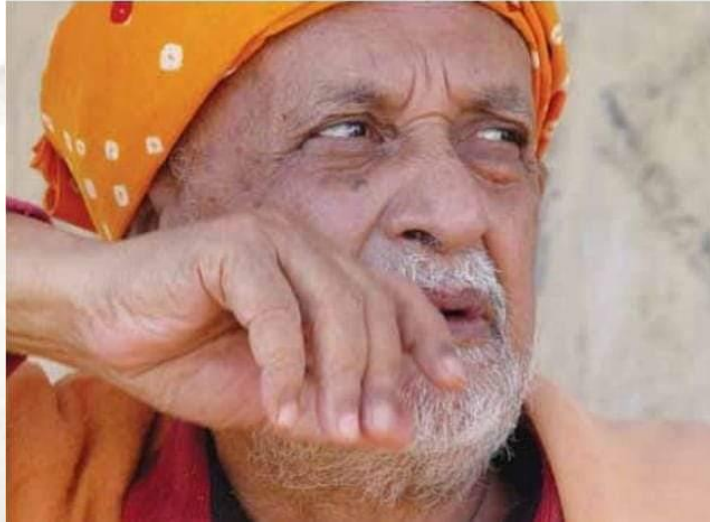
drugoj osobi, zato što dobrota koja ispunjava njegovo srce prirodno teče ka osobi koja pati i on se trudi da ukloni njegove tegobe. To sve on čini potpuno spontano. To je služenje radi služenja, ljubav zarad ljubavi. To je ljubav koja ne traži ništa za uzvrat. To je služenje koje ne traži da mu se zahvali, niti da mu se uzvрати nekom nagradom. U toj ljubavi, u tom

služenju svi su jednaki.

Osoba koja je razvila u sebi univerzalnu ljubav je bliža i draža Bogu. On nikada neće osetiti mržnju, nikada neće povrediti nekoga, ni pokazati nepoštovanje ili prezir prema kome. Ovakva vrsta ljubavi je vrhunac življenja i sam cilj života. Gospod Buda je bio jedan okean ljubavi.



Vaša najveća dužnost je da do maksimalnog stepena razvijete u sebi univerzalnu ljubav. Ukoliko želite da dostignete savršenstvo i ako želite da uživate u beskrajnom miru i blaženstvu, razvijajte i negujte u sebi univerzalnu ljubav tako što ćete služiti i voleti sve jednako, jer će vas sama ta ljubav dovesti do cilja, sama ta ljubav će vam pročistiti srce, baš ljubav će vam doneti



oslobođenje i baš ljubav vas može prevesti na drugu obalu, obalu blaženstva i besmrtnosti, obalu na kojoj nema tuge, bola, straha ni tame. U vatri ljubavi pročistite svoje misli, svoj govor i dela. Okupajte se u svetim vodama ljubavi i zaronite duboko u njih. Okusite slatkoću meda ljubavi. Postanite otelotvorenje ljubavi.

### **Davati**

Testirajte sebe. Da li vam se srce topi kad vidite patnje drugih ljudi? Da li je darežljivost postala deo vaše prirode? Da li požurite da ponudite hranu siromahu na ulici? Da li pohrlite da pomognete obolelom ili povređenom koji leži kraj

puta? Sve ovo su pravi testovi duhovnog napretka.

Većina ljudi je vrlo velikodušna prema sebi samima. Sami će jesti najbolje voće, a ponuditi natrulelo nepoznatima,

susedima i slugama. Kako im je sitno, skućeno srce! Uvek dajte najbolje što imate, najbolje stvari, najbolju hranu, najbolje voće, najbolje odelo - prijateljima, susedima, neznancima,

gostima i posluži. To će vam pružiti veliku radost, snagu i sreću. Sprovedite ovo u delo i sami iskusite koristi koje to nosi. Prestanite sa praksom da čuvate sve najbolje za sebe, a da dajete stare i lošije stvari drugima. Osetite kako vaša duša boravi i u drugima. Samo tako će se vaše srce proširiti.

Ako budete davali, sve bogatstvo sveta će biti vaše. To je tajna blagostanja i božanskog življenja. Zato: dajte, dajte i dajte. Koristite materijalno bogatstvo, znanje i duhovnu mudrost koju imate, kao božansku ušteđevinu datu od Boga koja treba da se rasporedi među Njegovom decom. Dajte obilato ne



očekujući nikakvu naknadu i korist za sebe. Uživajte u tome da učinite druge ljude srećnima. Vi živite od onoga što dobijete, ali vi činite život onim što dajete. Dajte obilato, i uživaćete u miru i prosperitetu. Ostvarićete čistotu srca. Na taj način možete da iskusite neopisivo ushićenje božanskog zanosa i duhovno blaženstvo. To će vam dati ogromnu unutrašnju snagu.

Imajte osećaj kao da ste vi jedini poverenik svoga novca. Bog vam ga je dao i delite ga sa drugima. Onaj ko ne deli ono što ima sa drugima ima stvarno siromašno i jadno srce, iako možda leži na milionima. Čak i onaj ko nema ništa da jede je najbogatiji čovek na svetu ako ima veliko srce i ako deli sa drugima ono malo što ima. Širite iz sebe misli velikodušnosti i ljubavi. Zaboravite na mane drugih ljudi. Blagoslovite onoga koji vas povredi.

Davanje treba da bude bezuslovno. Davalac ne sme nikakvim uslovima da

obaveže primaoca. Takvo bezuslovno davanje će doneti ogromne koristi samom donatoru, jer će on svojim davanjem služiti čovečanstvu. Dobročinstvo nije samo davanje nekog materijalnog dobra, dobročinstvo je davanje i naklonosti, osećanja, razumevanja i znanja. Dobročinstvo je u svom najvišem smislu jednako *gjana jagji*, prinošenju mudrosti na žrtvu. Dobročinstvo je ljubav na delu. Jedna mala ljubaznost je često mnogo vrednija od davanja velike količine novca.

Živite uzalud ako nemate velikodušno srce. Ako možete da uklonite svoju sebičnost, završili ste pola svoje duhovne sadhane. Svojom sebičnošću samo stvarate zid kojim ograđujete članove svoje porodice. Uvek mislite: „Šta mene briga da drugima bude dobro?“ Budite malo strpljiviji, malo više praštajte, malo više volite i malo više se posvetite služenju.



Žudite da svakodnevno činite dobra dela. Stvorite mogućnosti da se to i desi. Nema ni joge ni jagje ni uzvišenije ni bolje od čistog, spontanog dobročinstva. Pomozite siromašnom, bolesnom i neutešnom. Dajte siročićima, starima i nejakima, slepima i bespomoćnima. Dajte sa ispravnim mentalnim stavom i ostvarite Boga.

Neka svako od vas dosegne čistotu srca. Neka svako od vas širi radost, mir i blaženstvo svuda oko sebe. Neka svako od vas dopinosi i veseli se dobrobiti svih bića. Neka vaš um bude usmeren na božansko, dok su vam ruke uposlene služenjem čovečanstva. ॐ

*Joga je postala svetska kultura. Ja ne kažem svetska religija, već svetska kultura, i ja se nadam da joga neće nikad ni postati religija. Joga je pomogla svakome i svi su je prihvatili – naučnici, lekari, filmske zvezde, sportisti, studenti, lideri, biznismeni, prodavci, direktori, agnosticici, astike ili vernici, nastike ili nereligiozni, sanjasini (oni koji su se odrekli materijalnog, prim. prev.), hedonisti – za sve ljude je joga postala način kojim će da poboljšaju svoj život.*

*Nadamo se da će se sa tom jogom ceo svet, svi ljudi malo približiti jedni drugima i da će se umanjiti religijske i političke razlike.*

*Svami Satjananda Sarasvati*

# Moja iskustva u jogi

## Parivartan – vreme je za promenu

*Svami Prembhava Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2020.)*

### *Živeti jogu*

*Život je ono što vi proživljavate kroz svoj um. Način života je ispoljavanje osobina vašeg uma. —Svami Nirandanananda Sarasvati*

**E**vo nekih joga trenutaka koje možete da uvrstite u svoj svakodnevni život. Imajte na umu da je redovnost tokom dugog vremenskog perioda ključ promene u vama i oko vas. Probudite se rano ujutru i pokušajte da vidite rađanje sunca. Neka vam to postane navika, da se povežete sa



prirodnim ritmom rađanja sunca, i neka to postane deo vaše svakodnevne rutine.

1. Ujutru otpevajte Sama Veda šanti mantru, vizualizujući mir u sebi i

svuda oko vas. Možete to da uradite sami ili sa drugim članovima porodice.

Om djauh  
šaantirantarikšagvam  
šaantih prithvi  
šaantiraapah  
šaantirošadhajah  
šaantih vanaspatajah  
šaantirvišvedevaah  
šaantirbrahma šaantih  
sarvagvam šaantih  
šaantireva šaantih saa  
maa šaantiredhi.

Šaantih šaantih

*sušaantirbhavatu*

*sakalaarištasušaantirbhavatu sarve*

*grahaah sušaantirbhavatu. Om šaantih*

*šaantih šaantih.*

Neka bude mir na nebesima (nebeska ravan), mir na nebu (astralna ravan), mir na zemlji (fizička ravan), mir na vodi, mir među travkama, biljkama i drvećem, mir među svih deset ključnih tačaka na planeti, mir Brahmi, mir svuda, mir meni, mir i samo mir. Neka bude mir i sreća, neka uminu sve nesreće i nedaće, neka sve planete budu u miru.

2. Radite asane 15 minuta da održite svoje telo i um u dobrom zdravlju, tako da možete

svoj život da posvetite pomaganju drugim ljudima, ovoj planeti i našoj budućnosti.

Jednostavno možete da uradite nekoliko ciklusa surja namaskare, ili da uradite jednu kapsulu joge koja se sastoji od sledećih asana: tadasana, tirjaka tadasana i kati čakrasana, surja namaskara, viparita karani asana i eka pada pranamasana. Ili možete da radite svaki dan pavanmuktasana seriju, prvi i drugi deo. Ne donosi vam koristi količina vežbi, nego redovnost vežbanja i svesnost.



3. Tokom dana postanite svesni svog prirodnog daha, što češće možete, i udahnite duboko pet ili više puta.

Povežite se sa svojim dahom i koristite to da poboljšate kvalitet svog disanja i da se isključite iz meteža i buke sveta oko vas.

4. „Da li mi ovo stvarno treba, da li to zaista želim” – budite ovoga živo svesni tokom celog dana u svim oblastima svog života: materijalnoj, društvenoj i

emocionalnoj.

(Da li mi je zaista potrebno 30 pari cipela? Da li ja stvarno želim 30 pari obuće? Da li ja stvarno želim da proveravam moj Fejsbuk i Tviter svakih pet minuta? Da li su mi potrebne ove negativne misli? Da li ja stvarno želim ove negativne misli? Da li su mi potrebne ova ljubomora, tuga ili bes? Da li ja stvarno želim tu ljubomoru, tugu i bes?)

Možda i nemamo više puno vremena. Možda je za nas prekasno da spasemo

## Bihar Joga Klub

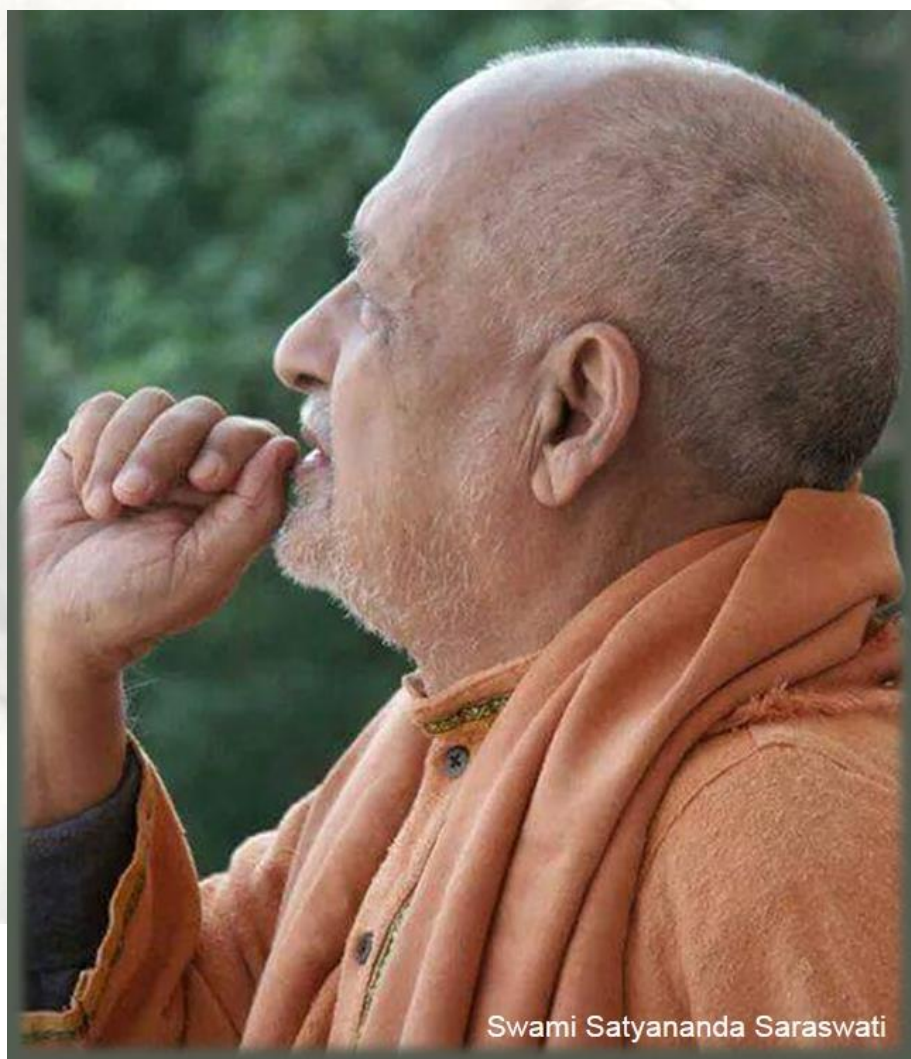
---

naša prirodna bogatstva, ali ipak mi možemo da damo svoj mali doprinos. Budite dovoljno hrabri da živite drugačije i koračajte sami ako budete morali.

Ohrabrujte druge da žive svoj život u duhu joga ekologije puni poštovanja za sva živa bića. Učinite to sada! Živite jogu sa ponosom.

*Kada počnete da principe joge uvodite u svoj život, tada joga postaje deo vašeg načina življenja. Onda se ona odražava i u vašem ponašanju i u odnosima sa drugima. Takav disciplinovan, pozitivan i probuđen čovek je od pomoći samom sebi, ali i drugima: porodici, društvu, naciji i svetu. —Svami Nirandanananda Sarasvati*

—Objavljeno u knjizi: *Parivartan – Time to Change* ॐ



Swami Satyananda Saraswati

## 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.

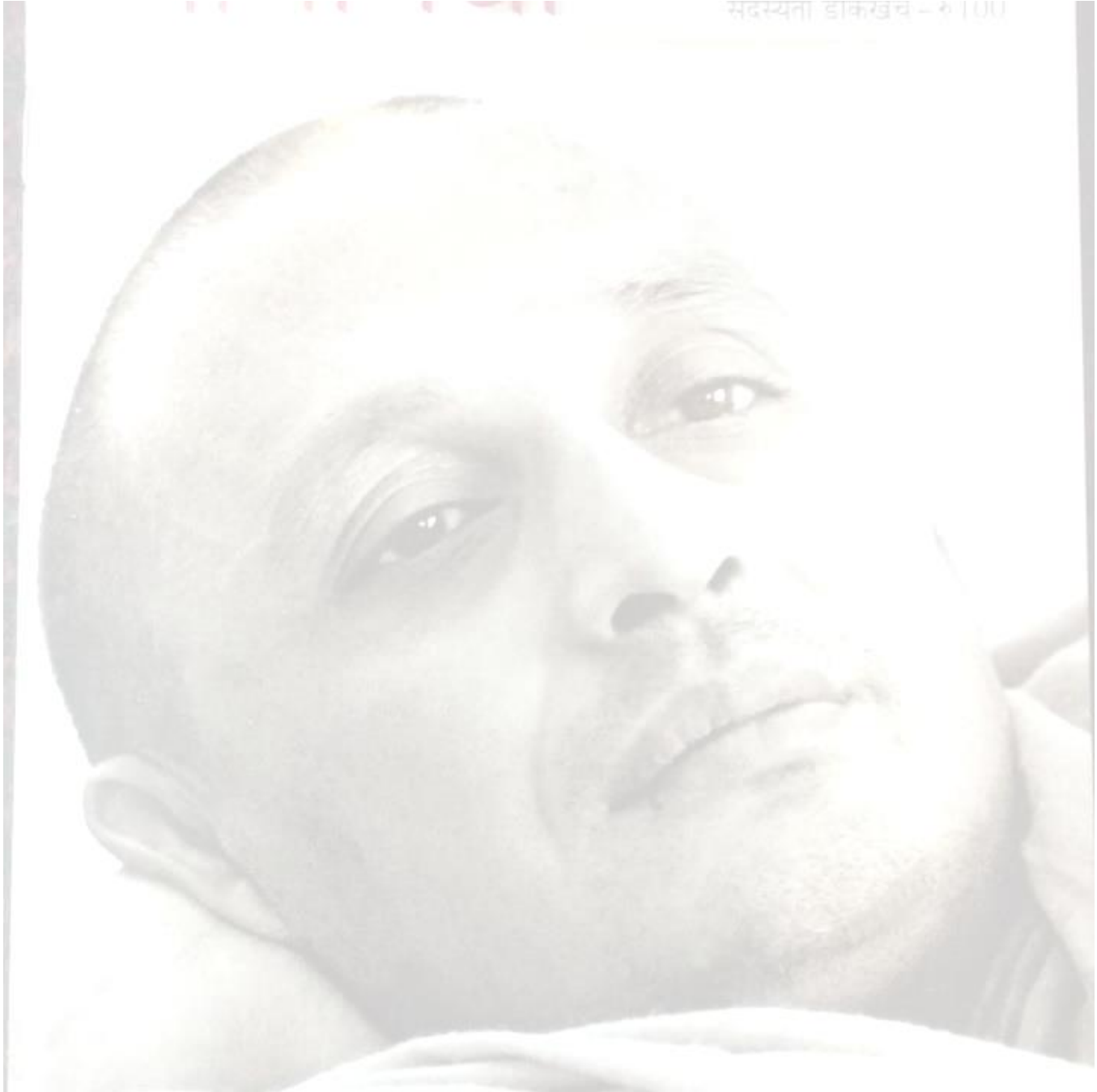
Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali 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 2023. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216



सदस्यता डाकखच - ११००

