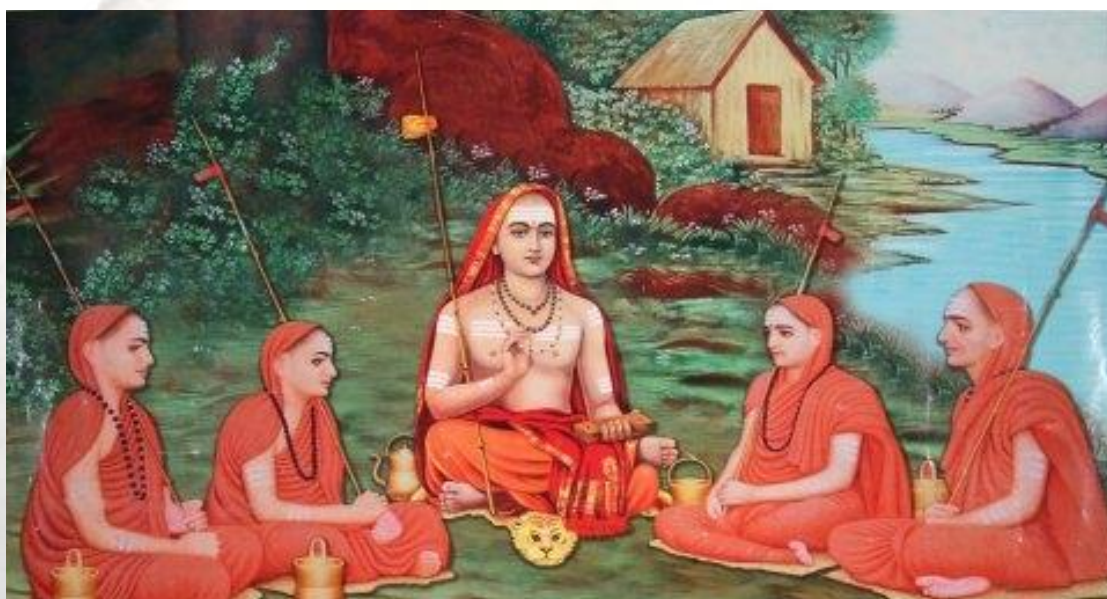


Joga bilten

Broj 61, juni 2023.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: biharjogaklub@gmail.com

Web: www.jogabeograd.com

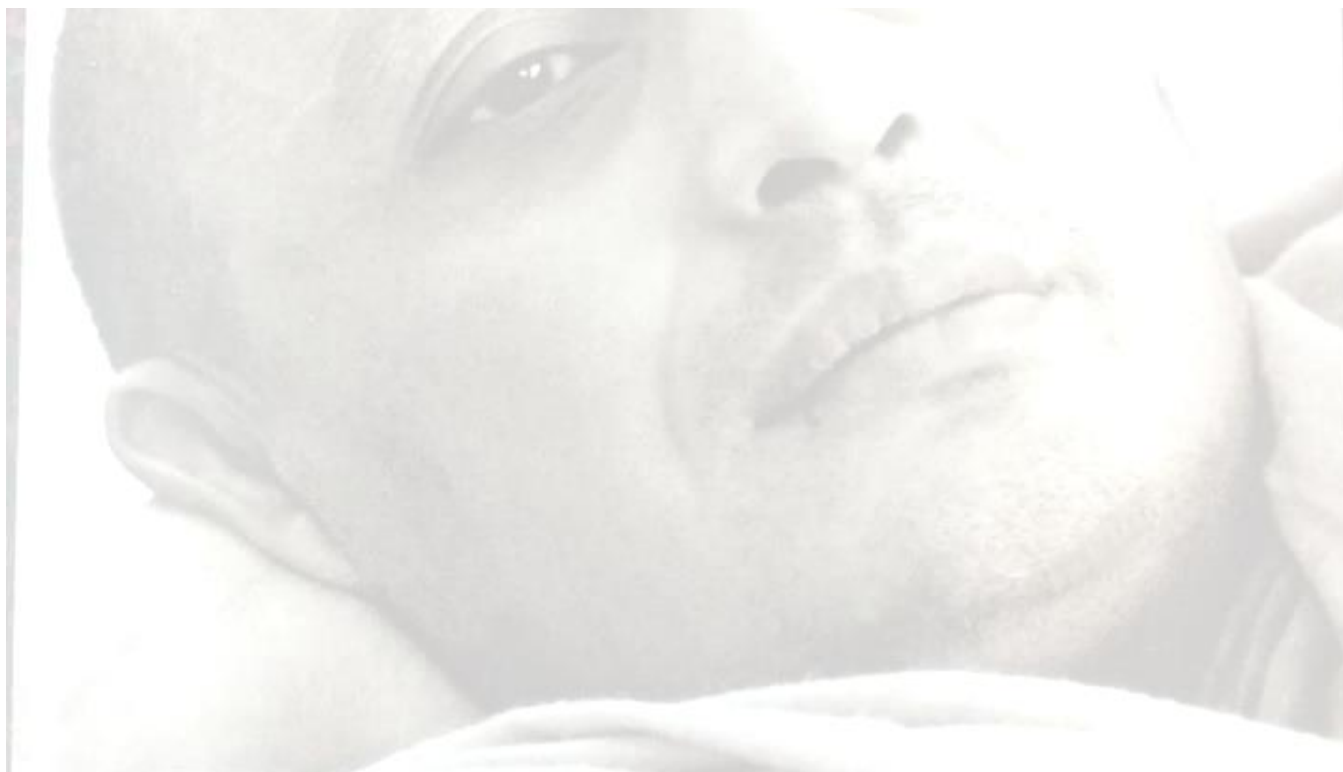
Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

Život je jedna mešavina	3
Privezani omčom	7
Prava reforma	10



Život je jedna mešavina

Iz knjige „Rikhiapeeth Satsangs 2“

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2018.)

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

Život je jedna mešavina. Kada kažem mešavina, to znači mešavina i dobrih i loših iskustava, i poželjnih i nepoželjnih. Vi samo želite ljubav. Vi ne možete da prihvatite mržnju. Ali, život je mešavina, i ljubavi i mržnje. Kada se dete rodi, vi ste srećni, a kada neko umre, vi ste tužni. Ali, život je mešavina života i smrti. Sviđa vam se da budete moj prijatelj. Ne dopada vam se da budete moj neprijatelj. Vama se ne dopada mešavina. To je problem sa svim ljudima i zbog toga su ljudi nesrećni. Osećate se nesrećno, jer ne želite da prihvatite stvarnost prirode, stvarnost života i večnosti. Bog nije stvorio samo



svetlo. On je stvorio i tamu. Bilo da verujete u Boga ili ne, to nije ni važno kada postoji tvorac. Možda nećete reći Bog, možda ćete reći priroda ili slučajnost. Nije važno. Slučajnosti su stvorile ljubav i prirodu. Slučajnosti su stvorile ljubav i mržnju, ne Bog. Kada su slučajnosti stvorile i ljubav i mržnju, vi treba da ih obe prihvatite. Kada zarađujete novac, vi ste srećni. Kada se novac troši, vi žalite. Taj stav, taj pristup treba da promenite ako želite da iskusite sreću.

Svamiđi, škole joge vađe kao važan medijum za donošenje mira svetu, i

često se od nas traži da govorimo o uspostavljanju mira. Dakle, pitamo se kako da uspostavimo mir u svetu u kome postoji takva jedna mešavina rata i razdora?

Rat i mir su uzajamno povezani termini. Ne možete da mislite o ratu a da ne mislite o miru. Mir ne postoji ukoliko nema rata. Kraj rata je mir. Razlog mira je rat. Dakle, rat i mir su u uzajamnoj vezi, poput rođenja i smrti. Ako niste rođeni, nećete ni umreti. A ukoliko ne umrete, nećete biti rođeni. Jedno drvo umre, drugo drvo se rodi. S toga je pitanje mira i rata večito pitanje.

Rešenje o kojem vi razmišljate je samo za mir, a ne za rat. Zašto želite samo mir, zašto ne želite rat? Svako želi mir. Niko ne želi rat. Zar to nije neobično? To je nemoguće! Treba da mislite i o ratu, jer je rat uzrok smrti civilizacije. Ukoliko nema rata, civilizacija neće umreti. Bilo je vreme kada su postojale vedaska civilizacija, kineska civilizacija, islamska civilizacija. One su sve okončane. Zašto su se završile? Rat, rat i rat!



Sada, šta će se dogoditi ako mi, koji postojimo u ovom svetu danas, ne umremo? Samo zamislite. Vi ne umrete, a nova deca se rode. Vi ne umrete. Ja ne umrem. Šta će se dogoditi, samo zamislite! Svet će postati jedno nepodnošljivo mesto. S toga je smrt neophodna. Rat je neophodan. Pa, hajde onda da pričamo o ratu i hajde da pričamo o miru. U jogi postoje oboje. U jogi postoji uništenje neznanja (*agjana*) i rođenje znanja (*gjana*). U jogi nešto umre, a nešto drugo se rodi.

Evropljani ne vole rat, jer su se suočili sa dva velika rata u prethodnom veku. S toga su oni stvorili Evropsku Uniju, da se Nemačka ne bi borila sa Francuskom, da se Francuska ne bi borila sa Engleskom, a Engleska sa Belgijom. Svi oni će biti jedno. Ali, treba da zapamtite da je Evropa napredovala samo zbog rata. Sve što nalazite u Evropi danas, bilo na polju nauke, tehnologije, obrazovanja, medicine, upravljanja državom, parlamentarnosti ili komunikacija, to je zbog dva velika rata u kojima se prošlog veka Evropa borila.

Zato, nemojte da se plašite ratova. Svi se plaše rata, ali ne shvataju da su se sva svetska postignuća dogodila na račun rata.

Ljudi kažu da će ekonomija biti unazađena, a da će rast i razvoj biti zaustavljeni ukoliko bude rata. Zar ne kažu to?

Ova tvrdnja sama po sebi nije ispravna. To je tvrdnja kukavice. Pogrešno smo vođeni; *Bhagavad Gita* kaže da ćete steći slavu u drugim višim dimenzijama ako umrete u ratu, a ako pobedite u ratu da ćete steći slavu u ovom svetu (2:37):

Hato vaa praapsjasi svargam dītvaa vaa bhokṣjase mahim;

Tasmaadutiṣṭha Kaunteja judhaaja kritaniṣṭajaha.

„U smrti tvoja slava je na nebu, a u pobedi na zemlji.

Ustani zato, o Arđuna, i budi pripravan za borbu.”

(preuzeto iz: *Bhagavad Gita*, prevod: Huan Maskaro, na srpski preveo Zvonimir Baretić, u izdanju Babun, Beograd 2019.)

Nikako nije moguće izbeći smrt, rat i uništenje, jer su smrt i uništenje zakoni *prakriti*, kosmičke prirode. Smrt je kosmički zakon koji je napravio tvorac. Bolest je takođe kosmički zakon, kao i

tama. Isto kako je Bog stvorio svetlost, stvorio je i tamu. Isto kao što je podario rođenje, on je osmislio i smrt. Kako je stvorio sreću, tako je stvorio i pojam nesreće. Niste vi stvorili pojam radosti i patnje. To su večna načela kojima je podložen svaki pojedinac, i kroz njih mora svako da prolazi jer su to kosmička načela koje je tvorac stvorio.

Vi želite samo sreću. Vi ne želite drugu stranu sreće, koja je takođe Božija kreacija, nesreća (ne-sreća). Vi želite samo rođenje, a ne smrt. To je pogrešna zamisa. Tek na račun patnje možete razumeti važnost radosti. Tek na račun uništenja koje donosi rat možete razumeti neophodnost mira. Na kraju, ko će žudeti za mirom ako nema rata? Neophodnost mira postaje relevantna samo na račun rata. Neophodnost rata je u tome da istakne mir i da dovede do promene. Kako postaviti pitanje imanjanja iskustva mira, ako neko nije iskusio navalu rata? Ako čovek ne umre, kako može da se rodi? Ovo je čvrsta i konačna tvrdnja kosmičkih zakona koji upravlja univerzumom. Ali, kada čovek zaboravi ili ignoriše ove osnovne, dobro definisane tvrdnje, on pati i suočava se sa poteškoćama. U suprotnom, nema uzorka za patnju u ovom svetu. Smrt i

bolest nisu uzroci patnje. Uzrok vaše patnje je to što one utiču na vaš um.

Ukoliko pokrenete posao i on propadne, možete se suočiti sa nekim

poteškoćama, ali nećete patiti ako neuspeh ne deluje na vas, odnosno ne utiče na vaš um.

Ukoliko vaš um nije pod uticajem neuspeha, onda je uvek lako oporaviti se i početi iznova. Takvi ljudi su srećni u životu. Abraham Linkoln se kandidovao za

predsednika jedanaest ili dvanaset puta, dok nije uspeo. Na njega nije uticalo to što je odbijan. Zbog toga je jednoga dana uspeo. Svaki poraz je samo ojačao njegovu rešenost.

Ako vaša stara baka, koja je bila prikovana za postelju, umre, to će jedva uneti neku promenu u vaš život, ali vi i dalje patite mentalno jer njena smrt utiče na vaš um, ostavlja trag. Ukoliko ne bi bilo reakcije na njenu smrt, jer razumete da je to prirodan događaj koji je neizbežan, ili mislite da je to dobro za nju jer je njen život bio ograničen na krevet i prepušten



na milost i nemilost drugih, onda to ne bi na vas ostavilo traga. Ako se oslobodite uticaja koji događaji imaju na vas, tad počinjete da idete kroz život prateći

njegov tok, jer ste počeli da razumevate da ono što je kosmičkim zakonima tvorca definisano kao suđeno i neizbežno, mora da se dogodi i da će se dogoditi, jer su to događaji koji su van vaše kontrole. To su događaji koji se dešavaju usled

predodređenih zakona koji upravljaju univerzumom baš kao što sudija postupava unutar okvira pravosudnih zakona. I mada on nekad pošalje kriminalce na vešala, na njega to ne utiče, jer je zakon taj koji odlučuje o presudi, ne on sâm. Ili doktor koji možda viđa svakodnevno kakako mu umiru pacijenti – on ne pada pod uticaj toga, jer je svestan zakona koji upravljaju telom i svestan je da on ne može da uradi ništa ukoliko je došlo vreme da pacijent umre.

Privezani omčom

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 1978.)

Dugi karavan kamila prelazio je pustinju i stigao do oaze gde se zaustavio kako bi se odmorili tokom noći. Svi kamilari su bili nestrpljivi da odmah odu na počinak, međutim, kada su krenuli da privezaju svoje kamile, shvatili su da im nedostaje jedna „omča“ za vezivanje. Sve kamile su bile čvrsto privezane sem jedne. Kamilari su pokušali da pronađu nešto čime bi privezali životinju, ali uzalud. Niko nije želeo da zanoći na straži i ostane bez sna, kao što nije želeo ni da ostane bez kamile.



Nakon kratkog razmišljanja, jedan od kamilara je došao na dobru ideju. Otišao je do kamile, uzeo konopac i njime pažljivo pravio sve pokrete vezivanja životinje kao da pravi omču – zamišljenu omču. To je dalo signal mozgu životinje da je ona vezana i nakon toga, kada je

životinja legla, ostala je mirna tokom čitave noći.

Narednog jutra sve kamile su bile odvezane i spremne da nastave put dalje, sem jedne. Ona je odbijala da ustane.

Kamilar ju je vukao, ali životinja nije htela ni da se pomeri. Svi su je ubeđivali i pokušavali da je privole da ustane, ali životinja nije htela ni da se pomeri.

Konačno, jedan od njih shvati koji je razlog tvrdoglavosti te kamile. On je zaboravio da oslobodi prethodnu aktivaciju u kamiljem umu tako da je ona i dalje mislila da je privezana imaginarnim kanapom. Tako je čovek stajao pred kamilom vezanom izmišljenim kanapom odradivši sve pokrete odvezivanja omče i konačnog oslobađanja životinje. Odmah potom kamila je ustala bez ikakvog oklevanja verujući da je sada slobodna.

Naravno, kamila je bila slobodna sve vreme, ali je isto tako sve vreme bila ubeđena da je vezana. Tako je isto i sa svakim ljudskim bićem – svaki čovek je potencijalno slobodan, ali većina je dozvolila sebi da bude ograničena svojim problemima. Na primer, kada god imamo osećaj da nam se nešto u stomaku pokreće i creva javljaju, u našem umu se budi misao da ćemo dobiti dijareju. Tako se dijareja i razvije, jer verujemo u to da je neizbežna i vezani smo za tu misao isto kao što je i kamila verovala da je vezana imaginarnim kanapom.

Isto je i sa svim emocionalnim problemima koji nas truju. U određenim situacijama postajemo ljuti, uplašeni, nesigurni, zabrinuti ili depresivni zbog toga što sećanja na ranija iskustva uđu u naš um i „upale prekidač“. Ovakve reakcije postanu uslovljene, poput navike, toliko da počinjemo da se poistovećujemo sa njima i potpuno su očekivane. Ovo utiče na nas na mnogo

načina, što je dokazano brojnim medicinskim i naučnim istraživanjima. „Biofidbek“ je posebno ukazao na direktnu vezu između ovih stanja uma i fizičkih bolesti.



Kada želje, ljubomora, briga, ljutnja, strah, nesigurnost ili sumnja uđu u um, u mozgu se stvara određena vrsta vibracija. Sve to se prenosi

putem nervnog sistema do žlezda sa unutrašnjim lučenjem, koje kao reakcija na to, počnu da proizvode određene hormone. Kada hormoni dospeju u krvotok, mi dobijemo različite bolesti: migrenu, probleme sa probavom, epilepsiju, hipertenziju, dijabetes, astmu i drugo. Nema te količine lekova koja može eliminisati bolesti, jer su one nastale u umu. Naravno, bol usled ovih poremećaja se može ublažiti umirivanjem fizičkih simptoma, ali dokle god su prisutni mentalni i emocionalni okidači, istovetne bolesti će se pojavljivati iznova i iznova. Ne postoji lek za suptilne

konflikte unutar uma sem joge, i niko nije u stanju da razveže imaginarne čvorove naših strahova i problema osim nas samih. Ovi neželjeni poremećaji će biti eliminisani tek kada shvatimo da smo istinski slobodni.

Joga ovim radi ogromnu stvar za čovečanstvo. Pokazujući nam način kako da razumemo i kontrolišemo um, psihosomatske bolesti i emocionalni problemi se mogu prihvatiti onakvim što zapravo jesu – imaginarne omče. ॐ

Ispričala: Krijamurti Sarasvati



Moja iskustva u jogi

Prava reforma

Jedan belgijski zatvorenik, uz pristanak časopisa „Yoga Revue“, Belgija

(Yoga Magazine, maj 1983.)

Počelo je sa teškim detinjstvom, sa pićem i besciljnim življenjem. U osamnaestoj sam završio u zatvoru zbog sitne krađe koja je započela začarani krug krađa zbog lakog novca i dobrog provoda, hapšenja, suđenja, zatvorskih kazni, mržnje prema društvu, otpusta iz zatvora, i ponovo krađe i misli o ubistvu zbog osvete.

Zaustaviti začarani krug

Posle osam meseci počeo sam da osećam posledice življenja u zatvoru. Srećom došle su bolesti – nesanica, zatvor i glavobolja, i odlasci u ambulantu su mi postali deo svakodnevnice. Dobio sam lekove koji nisu mnogo pomagali, a novi simptomi su se javljali. Počeo sam da verujem da je sve to od zatvorske hrane i zbog toga sam nabavio knjigu o ishrani.



Jednom sam igrom slučaja posetio zatvorsku mesaru i doživeo jezivi šok. Životinjske polutke su visile naopačke,

smrznute pre devet godina.

Od tog momenta sam prestao da jedem meso. To je zaista bilo teško ostviti u zatvoru. Dok su drugi pokušavali da dođu do alkohola i lekova, ja sam pokušavao da nabavim svežu i zdravu hranu. Polako sam počeo da se osećam bolje, što mi je govorilo da sam na pravom

putu. Onda sam otkrio jogu i počeo sam da vežbam po knjizi. To su bile jedine fizičke vežbe koje su mogle da se rade u zatvorenoj ćeliji. Kako sam radio razne asane, osećao sam da se u meni dešava promena, ne samo spoljašnja već i unutrašnja. Odjednom sam shvatio da mi je život bio sama greška za greškom. Ta mržnja koju sam osećao je bila daleko

veći teret meni samom, nego onima kojima je bila upućena.

„Oslobađanje“ od negativnih navika

Još uvek sam pio alkohol i pušio skoro tri pakle cigareta dnevno. Saznao sam da mi to oslabljuje srce i uništava pluća. Zbog toga sam stalno kašljao i pljuvao. Trebalo mi je nedelju dana da odlučim da prestanem da pušim dok traje jednočasovna dnevna šetnja i to je bilo teško iskušenje. Postepeno sam smanjio broj cigareta koje dnevno popušim. Odlučno sam mislio: „Oslobodiću se ove navike pušenja“, i ponavljao sam ovu rečenicu sve vreme, stalno. Onda sam počeo da po prvi put dišem dublje i svesno. Na kraju sam svoje sledovanje cigareta menjao za slatkiše. U svakom slučaju, ta potreba je polako nestala i uz moj uspeh ostavljanja pušenja, odlučio sam da pobedim i svoju naviku da pijem alkohol. To je bila još jedna pobeda. Postepeno sam se rešio mnogih nezdravih navika što je moje biće poboljšalo na mnogo nivoa – fizički, mentalni, emocionalni i psihički.

Reformisanje unutrašnjeg čoveka

Međutim, ostao sam i dalje rob svojih negativnih misli, zato sam svesno odlučio da promenim način mišljenja i svoj um. Sada shvatam da su prvi koraci mog

preobražaja počeli sa preuzimanjem odgovornosti za svoje zdravlje i svoje loše navike. Moji svesni naponi su počeli od jedne najdestruktivnije emocije u čoveku – mržnje. Tamo gde je mržnja treba da bude ljubav, tamo gde je sebičnost treba da je darežljivost, i tako dalje. Pisao sam te maksime i ponavljao ih kao sankalpe svaki dan.

Uvideo sam da sam ja jedini koji je odgovoran za svoje loše sklonosti. Bez obzira na to koliko sam osećao nepravdu u svetu, odlučio sam da zaboravim na sve osvetoljubive misli. Bilo je zaista dobro živeti bez mržnje i biti u miru sa svima. Čak mi se i moja ćelija sada činila većom i prijatnijom. Novi život je procvetao pred mnoštvom – život ljubavi prema drugima i prema prirodi, zapravo prema svemu što sačinjava naše postojanje. Preobražaj je rezultirao u jednom novom i srećnom čoveku, koji je imao puno inspirativnih prijatelja, koji je nastavio da proučava zdravlje, jogu i ishranu. Ovo me je naučilo da se spoljašnji svet menja kako se unutrašnji svet razvija.

Doživotno osuđen na slobodu

Posle pet godina provedenih u zatvoru, jedan od stražara je došao u moju ćeliju i rekao mi: „Slobodan si.“ Nasmejao sam se. Ja sam već bio slobodan. Slobodan od

ideja koje su me vezivale jače od bilo čega drugog.

Razlog zbog čega ja ovo danas govorim su drugi ljudi, svi oni koji pate u sličnim okolnostima, koji žive sa mržnjom, ili misle da je prekasno da se menjaju. Moguće je promeniti svet – to jest, naše viđenje sveta, u lepo i pozitivno. Možete da poboljšate svoje zdravlje, svesnost i sreću sa svežom, hranljivom ishranom, jogičkom disciplinom i uravnoteženim načinom življenja.

Ovo nije prvi put da su joga i uzvišeniji život otkriveni među četiri zidova zatvorske zida. Vreme provedeno 'unutra' je vreme kada možete da razmišljate o svom životu, da mislite, da meditirate, da napravite odluke da se promenite, ili da nastavite dole strmoglavom spiralom samouništenja. Rečima Tagore:

„Spavao sam i usnio da je život samo radost. Probudio sam se i video da je život samo služenje. Služio sam i video da je služenje čista radost.“ ॐ

„Čovekov život je kao ledeni breg. Malo je iznad vode, a sve drugo je pod vodom. Duhovni život je život razvića, unapređenja i napredovanja na svakom polju postojanja.“

Svami Satjananda Sarasvati

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.

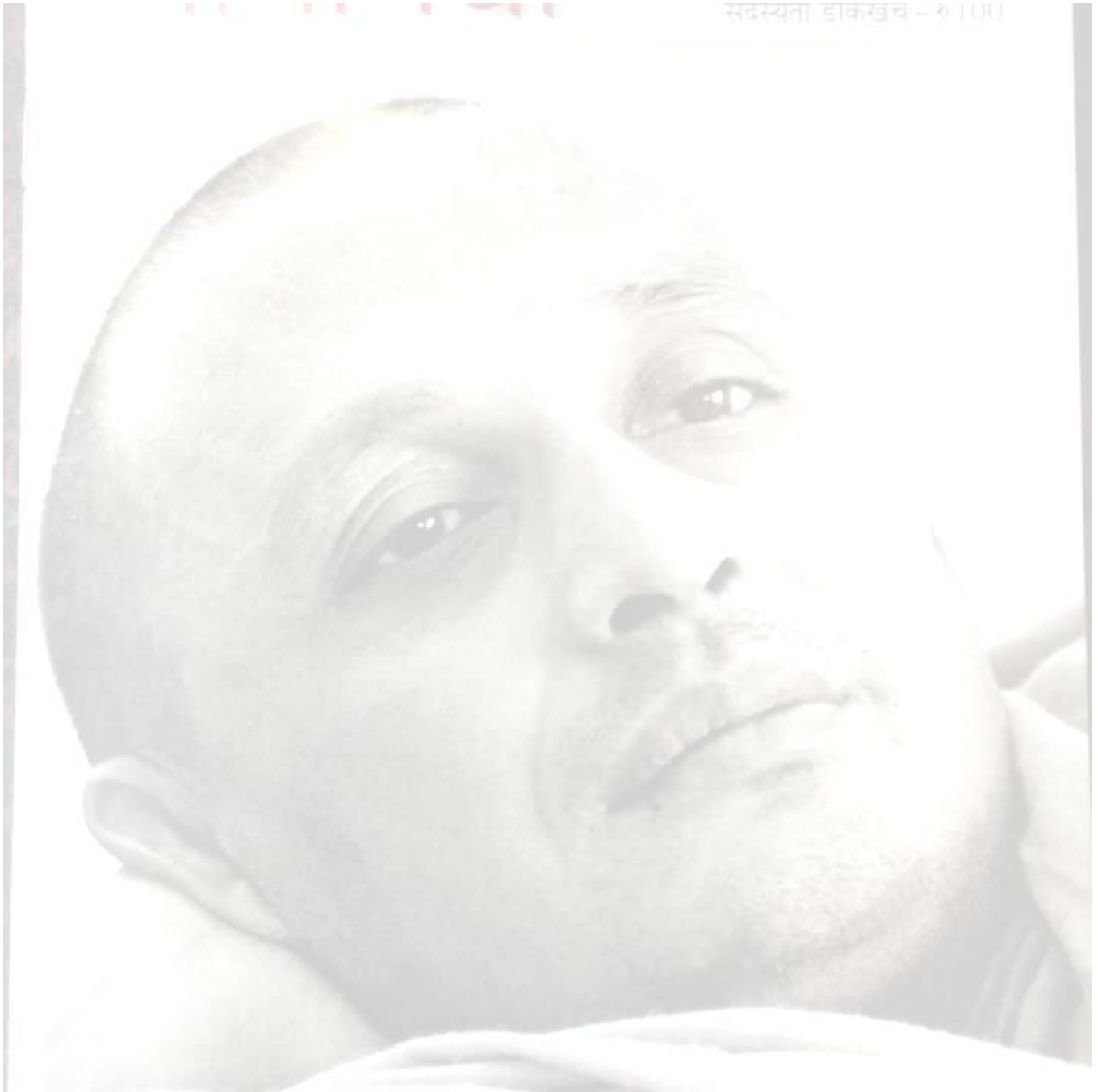
Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali 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 tantrе 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 i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216



सदस्यता डाकखर्च - ₹ 100

