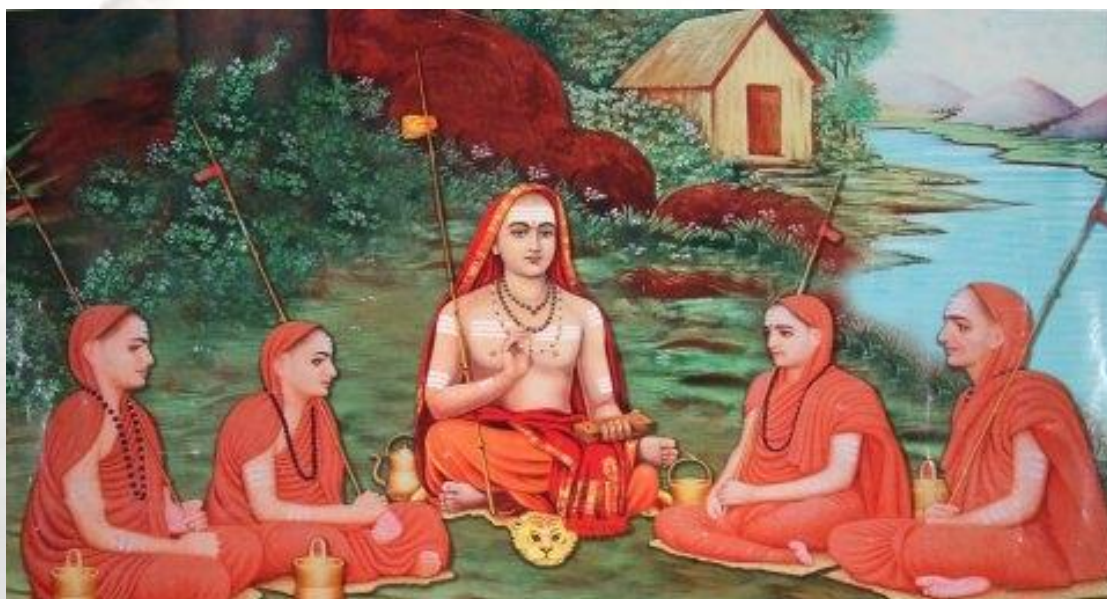


# Joga bilten

Broj 62, juli 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

Stati čvrsto na svoje noge .....	3
Duhovno vođstvo .....	4
Saosećati sa svima .....	9
Moja iskustva u jogi - Moj Guru nije otišao.....	11



# Stati čvrsto na svoje noge

*Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, septembar 2021.)*

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

**T**emperament mog gurua i moj temperament su bili dijametralno suprotni. On je bio kao ponizna, krotka, sveta krava, dok sam ja bio nalik na opasnog nemačkog ovčara. Do dana današnjeg u meni još uvek ima nekih ostataka te tvrdokorne navike, ali moj guru je bio veoma smiren i spokojan i ja sam mu u potpunosti verovao. On je tvrdio da svako mora da nauči da stoji čvrsto na svojim nogama. Ja sam mu u potpunosti verovao, jer mi je rekao da ne smem nikad da mislim kako ću trajno živeti u ašramu. Ja ne bih nikad mogao da udem jedna žaba u bunaru.

Dao mi je samo jedan savet, a to je da gajim nepokolebljivu veru u Boga.



Rekao mi je da ne dam da me ne uznemire ni nada ni malodušnost, da se ne brinem zbog sposobnosti i moći koje ću kasnije imati. Sledio sam njegove reči sa punom verom. Nisam nikad pravio planove da uradim ovo ili ono. Rešio sam da sledim njegove reči. Svako je rođen sa već predodređenom sudbinom. Svi smo mi unapred programirani i naše putovanje kroz život se odvija prema tom programu.

Nije mi lako da opišem kakav je bio moj odnos sa Svami Šivanandom. Mislim na njega vrlo često, ali ne na onaj način na koji vi mislite o svojim najbližima. Moj guru me je uvek vodio i postavljao na pravi put. ॐ

# Duhovno vođstvo

## Razgovor sa Svami Satjanandom na temu guru i učenik

(Yoga Magazine, juli 1978.)

### **Koji je dublji aspekt odnosa između gurua i učenika?**

Majka i ćerka, otac i sin, brat i sestra, muž i žena - to je sve društvena vrsta odnosa kojima se osobe vezuju jedna za drugu. Kroz neki odnos vi cenite i smatrate dragim nekoga ili nešto u svom životu – muž voli svoju ženu, majka svoje dete, vi volite novac, i još mnogo drugih stvari. Međutim, odnos između gurua i učenika je najbliskiji od svih odnosa, sa jednom velikom razlikom – u tom odnosu nema nikakve telesnosti. Taj odnos nije zasnovan na fizičkoj ni emotivnoj vezanosti. To nije krvna veza, niti veza

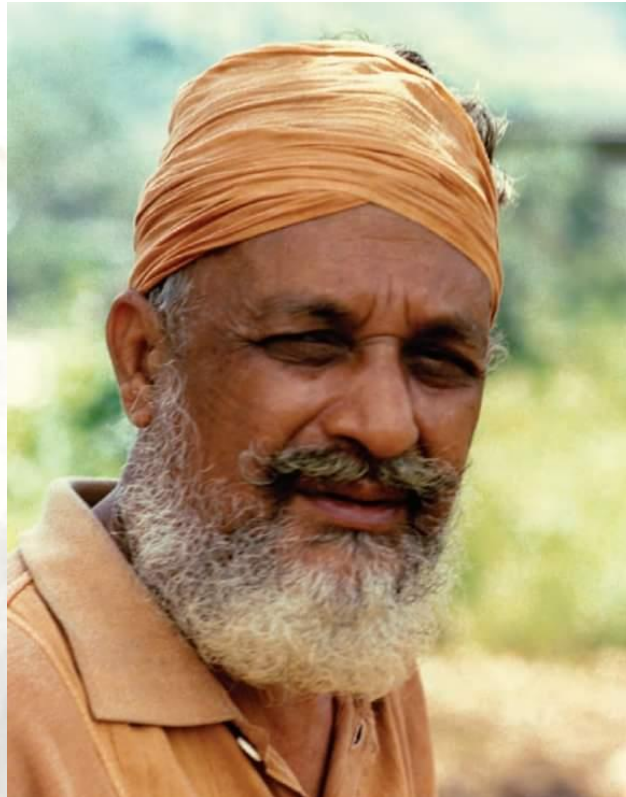
svetovne ljubavi. Između gurua i učenika postoji jedino duhovna veza.

Kada su guru i učenik na duhovnom nivou povezani jedan sa drugim, guru može da preuzme na sebe veliki deo učenikove karme. Ukoliko je guru visoko razavijen, on preuzima karmu svog učenika, ali on ne ispašta zbog toga. On je jednostavno odbaci. To je međutim, jedino moguće kada postoji savršeno saglasje između gurua i učenika na duhovnom planu, ne na fizičkom niti na emocionalnom planu. To znači da dok sedite u meditaciji zatvorenih očiju, vi zaboravite na ceo svet i na sve osim na gurua koji je uvek tu ispred vas – to je saglasje na duhovnom planu. Kada ja





zatvorim oči ja vidim svog gurua. Ako je vaš odnos sa guruom tako dubok, onda od njega možete dobiti sve, tada ništa nije nemoguće. Možda vi možete da postanete i veći od svog gurua, ali to nije nimalo lako. Postoji mnogo prepreka koje stoje između mene i mog gurua, između „ja“ i Boga, i te prepreke su toliko visoke, toliko čvrste da učenik ne može sam da ih slomi. Iz tog razloga guru i učenik postoje kao zasebne jedinice, kao dvoje, ne kao jedno – tu postoji dualnost. Vi imate svoju ličnost, svoja ograničenja, strasti, gordost, neznanje. Vi takođe niste sigurni u svog gurua i vaš odnos sa njim. Možda on ipak nije tako visoko razvijen. Vi niste ipak sigurni u njega. Stoga, iako na intelektualnom planu vi sve razumete, u praksi, to jedinstvo, to jednodušje se ne događa. Gde se guru i učenik sjedinjuju? Ne na fizičkom, ne na emocionalnom, ni na mentalnom nivou, već se oni ujedinjuju u potpunoj tmuni, kada sve prestane, u vašoj najdubljoj odaji gde je sve zamrlo. Tu ne može da se čuje nikakav



zvuk, ni da se vidi nikakav oblik, ni slika. Tad niste više ničega svesni osim svog gurua koji sija kao neka uzvišena svetlost.

Zato guru i učenik moraju prisno da opšte jedan sa drugim. Da sam ja vaš guru, nije važno da kažete: „On je moj guru, on je tako fantastičan.“ Mi smo jedno. Veličanje je za svetovne ljude, ne za nas. Odnos gurua i učenika je veoma tajan i potpuno ličan. Bez gurua učenik može

da zastrani, a bez učenika guru isto tako može da zastrani.

### ***Kako se gradi odnos između gurua i učenika?***

Da bi se stvorio duhovni odnos sa guruom, lična večna veza sa uzvišenim bićem potrebna je potpuna iskrenost i devocija. Kada stupite u vezu sa guruom veoma je važno da on može da bez teškoća postupa sa vama. Tako se učenik može uporediti sa kućnim psom. Naravno, uvek je neophodno da vas guru nauči jogu i meditaciju, ali da bi se u

stvarnosti izgradio odnos između gurua i učenika, ono što je važno jeste guruovo znanje, iskustvo i sposobnost da usmeri svesnost učenika. Za tu svrhu guru daje neke različite vrste vežbi da proveriti da li učenikova svesnost reaguje.

Ako učenik na ovom običnom intelektualnom nivou ne reaguje na guruove nagoveštaje, uputstva, predloge ili inspiraciju koju mu on pruža, kako će onda guru usmeravati učenika na višem nivou? Ako guru nije u stanju da usmerava svesno mišljenje svog učenika, kako će ga voditi i usmeravati u snovima? Guru bi trebalo da može da utiče na um svog učenika, da ga usmerava u bilo koji smer – desno, levo, napred, nazad, gore, dole, u jarak, na planinu, u reku, u vatru, u vodu. A učenik kaže: „Uzmi moj život i neka bude šta biti mora.“ To je skica odnosa guru-učenik.

### ***Koja je veza između gurua i učenika?***

Ja sam oduvek bio nezavisan i nisam stvarao nikakve lične ni bliske veze ni sa



kim, ni sa pojedincima ni sa predmetima. Nisam nikome bio privržen, ali postoji jedna osoba u mom životu koja je u potpunosti prožela moju svest, od početka do kraja, a to je moj guru. Ne, ja to nisam želeo, ali se nekako dogodilo. Ljubav je intenzivna svesnost, totalna svesnost, nepodvojena svesnost

o jednoj osobi, ali u mom slučaju nije tako bilo. Nisam nikada mnogo mislio o svom guruu, ali kada sam to analizirao, shvatio sam da me je on voleo i da je uvek mislio na mene. Čak kada je ušao u mahasamadhi i oslobodio se svog smrtnog obličja, i tada je mislio na mene, tako da sam ja hteo-nehteo morao da radim sve ovo. Kada učenik voli svog gurua, tako silno da samo na njega misli, on pati onda od guru neuroze. To je veoma snažna vrsta šakti. U Ramajani postoji priča o Ravani, čudovištu sa deset glava, koji je bio Ramin najveći neprijatelj. Kasnije je od neprijatelja postao njegov najveći obožavalac, jer je i dan i noć mislio

na njega. Postoji pozitivna i negativna strana ljubavi. Svesnost je ljubav. Ako ste sve vreme svesni svog gurua, onda ga volite i to je veoma snažna veza.

### **Šta znači prepustiti se guruu?**

Prepustiti se na sanskritu se kaže *samarpan*, što znači sebe ponuditi na dar. Kada idete guruu, vi sebe nudite njemu, ali šta vi to nudite? Ipak guru nije neki kralj da mu sebe date kao neku voćku! Predati se guruu znači potpuno jedinstvo i potpuno jednodušje sa njim. Kada ste svesni gurua i kada ga se svakog trena sećate, tada se predajte njemu. Svaki put kada vam dođe misao o guruu, i obuzme vam potpuno um, kao kada mislite na svoje dete ili voljenu majku, to je *samarpan*.

U Upanišadama postoji priča o kralju i rišiju (Đanaka i Jagjavalakja). Kada je riši došao na dvor, kralj ga je upitao šta bi mogao da mu ponudi na dar.

„Bilo šta što je lično tvoje“, bio je rišijev odgovor.

„Dobro“, rekao je kralj. „Dajem ti deset hiljada krava“.

„Ali one nisu tvoje“, rekao je riši, „one pripadaju kraljevstvu. Prihvaću samo nešto što je lično tvoje.“

„Onda ću ti dati jednog od mojih sinova“, rekao je kralj.

„Tvoj sin isto nije tvoj“, reče riši.

Rasprava se nastavljala, sadhu je odbijao sve kraljeve ponude sa obrazloženjem da ništa od toga kralj zaista ne poseduje.

„Dobro“, rekao je kralj na kraju, „dajem ti sebe.“

„Kako to misliš?“, pitao je riši. „Ko si ti?“

„Onda ću ti dati svoj um“, rekao je kralj posle nekog dubljeg promišljanja, „um je lično moj“.

Riši još uvek nije bio zadovoljan.

„Ako mi budeš dao svoj um, moraćeš da prestaneš da razmišljaš. Da li si spreman na to?“

„Zar ne mogu ni svoj um da ti dam?“, pitao je kralj.

„Ne“, odgovorio je riši, „ako nekome daš svoj um, to znači da ćeš misliti na tu osobu i ni na šta drugo, sve dok ti on izričito to ne odobri. Koja je svrha dati petsto rupija i onda ih potrošiti na samog sebe?“

To rekavši riši je napustio dvor i vratio se tek posle nekoliko meseci.

„Reci mi iskreno i ozbiljno“, rekao je on kralju, „da li si sad spreman da mi daš svoj um. Jer ja ne želim tvoju imovinu, tvoje carstvo, tvoju kraljicu ni decu.“

„Ne, nisam još spreman“, odgovorio je kralj.

Opet je riši otišao i posle nekog vremena vratio se po treći put. Dok je riši



bio odsutan, kralj je pomoću joge pripremio svoj um.

„Pokušaću da ti dam svoj um ovoga puta“, rekao je, „ali ako ne budem uspeo, oprosti mi.“

Riši je prihvatio kralja kao svog učenika i od tog dana je kraljev um prestao da razmišlja o bilo čemu drugom osim o guruu. Provodio je vreme u miru, u meditaciji i ostvario se kao đivanmukta.

Nije jeo, nije se kretao, nije ni izvršavao svoje dužnosti. Ljudi su otišli do gurua i preneli mu šta se dešava, a guru je pozvao sebi kralja.

„Sada je vreme da se vratiš svom poslu vladanja kraljevstvom“, rekao je, „to je moje naređenje.“

To je predanost – vi date svoje ograničeno sopstvo i dobijete ga nazad celovito. Predanost nije dati svoju slobodu, već primiti slobodu, kao kralj. To nije pasti ničice pred svog gurua i reći: „Guruđi, evo me, zaštititi me, primi me.“ Kako on može da te primi i kako ti možeš da mu se daš? To je težak psihički proces, ali ako želiš da brzo napreduješ na duhovnom putu, predanost je obavezna. Kada guru bude imao odgovarajuću kontrolu nad tvojim umom i psihom, on će te učiniti duhovno moćnim.



Predanost je prirodni čovekov poriv. Kada je predanost potpuna, vaše misli i guruove misli se stope, budu jedno, i tada svaka reč koju on izgovori postaje istina u vašem životu. To znam iz svog ličnog iskustva. Ako je učenik neposlušan i tvrdoglav, i svojeglave ličnosti, iako to možda samo po sebi nije loše, njemu tada guruove reči neće postati istina – to je zakon psihe. Kada se učenik u potpunosti

predao i kada se njegov um povezaao sa guruovim, njega guru ne vodi samo u svesnim trenucima već i u meditaciji, U izvesnim nivoima meditacije javi se tama, jedna dolina tame kroz koju učenik ne može da prođe osim ako ga glas gurua ne prevede preko. Ako učenik ne može da sluša gurua na svesnom nivou, sigurno ga neće moći slušati na nesvesnom nivou. Kada se uputstva gurua prime na nesvesnom nivou, čak i ako se učeniku kaže da uradi nešto najteže moguće, on će to moći da izvede ako mu je nesvesni um poslušan guruu. Svrha predanosti je da se na svim nivoima postane efikasni instrument gurua. Ako je predanost učenika potpuna, kada mu guru kaže: „Ovo će se preko tebe dogoditi“, to će se onda desiti. Guru može



da čini čuda kroz učenika koji se predao.

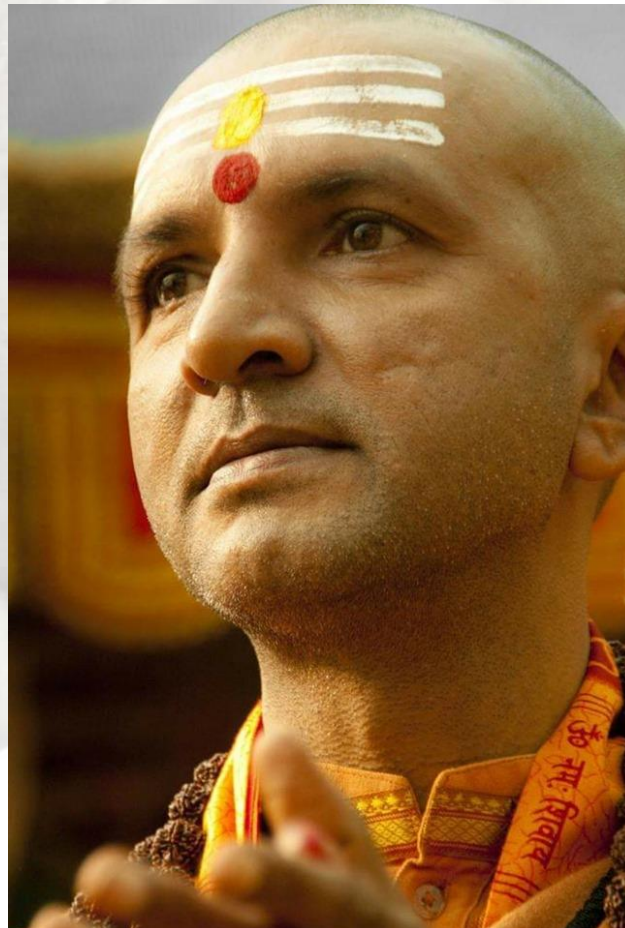


## Saosećati sa svima

*Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, decembar 2021.)*

Šta je to prava ljubav? Treba voleti ljude čak i kada govore loše o vama, ili kada vam čine nešto loše. Sveti Franja Asiški je isto to govorio. Prava ljubav ne znači da volite osobu samo ako možete da volite i mržnji prema vama. Prava ljubav nije samo emocionalna, konkretna. Mene nije sviđam, ja ću ti ipak gori, ja ću pozvati reći: „Ma koga briga, bezobraznika. Neka je, Istinska ljubav. Ako ti mene voliš, onda geometrija ne postoji u Sveci su govorili: „Iako volim. Iako ti se ne sviđaš. Iako me da lečim.“ Ovakav lak u situacijama u godinama pomagali



ona voli vas. Vi osobu uprkos njenoj Takva ljubav nije ona mora biti i briga ako ti se ne pomoći. Ako ti kuća vatrogasce. Neću neka gori kuća tog neka izgori!' nije ničim uslovljena. i ja tebe volim - ta duhovnom svetu. me ti mrziš, ja tebe sviđam, ti se meni povređuješ, ja ću tebe pristup nije nimalo kada osoba koju ste odjednom počne da

vas napada. Pa vi pitate: „Šta to radiš?“, a ona odgovori: „Ti bezobrazniče!“. Na šta vi kažete: „Hej, ali ja brinem o tebi godinama. Kada si bio bolestan, pomagao sam ti. Kada si bio siromašan, davao sam ti novac, a sada me nazivaš bezobraznikom!“. Ta osoba zatim kaže: „To si se ti samo pretvarao!“. Čak i ako dođe do ovakve situacije, treba sačuvati unutrašnji mir i ljubav prema toj osobi.

### **Ljubav znači žrtvovati se**

Ljubav je jako teško praktikovati, dok je mrzeti lako. Sasvim je prirodno biti izveštačen. Ljubav čoveka navodi na uzorno ponašanje, dok mržnja uzrokuje loše ponašanje. To se ne odnosi samo na ljubav između žene i muškarca, koliko na

onu ljubav koja je izraz saosećanja i poštovanja prema svom živom svetu. Ljubav treba definisati u širem kontekstu. Mi obično govorimo o ljubavi misleći na odnos između dvoje ljudi, muškarca i žene. Ja sam u tom slučaju onaj koji voli, a ti voljena osoba. Ljubav se tako shvata, a to nije potpuna slika ljubavi.

Ljubav u porodici između dece i roditelja, braće i sestara ili prijatelja može biti jednako duboka i intenzivna.

Dok ljubav između poklonika i Boga, učenika i učitelja, ona ljubav u kojoj su dva srca sjedinjena smatra se zaokruženom, istinskom ljubavlju. Ako dva srca osećaju odbojnost jedno prema drugom onda se rađa mržnja. Kada ta

osećanja izađu na površinu, treba sebi reći: „Ne, oni ne rade to svesno“, kao što je Isus rekao na krstu: „Oprosti im Oče, jer oni ne znaju šta čine.“ Treba uvek zauzeti takav stav.

I onda kada to u potpunosti budete razumeli, i dalje će biti teško to staviti u praksu. Jer, lako je govoriti o ljubavi, ali ovo što sam rekao u samo pet minuta, trebaće ceo život da se sprovede i primeni. Oni koji zaista žele da uče istinsku ljubav će morati

da nauče da se žrtvuju. Jer ljubav je i žrtva.



Ljubav je davanje, ne uzimanje. To je čin bezuslovnog davanja, davanja i davanja, do te mere da možda izgubite sebe ili se potpuno urušite. Ko zna... U činu ljubavi, čak i ako ste gubitnik, to nije važno. Ako

samo želite da budete pobednik, onda je bolje da ne pokušavate, jer će onaj koji voli uvek da gubi. Istinska ljubav je davanje, a ne uzimanje. ॐ

## Moja iskustva u jogi

### Moj Guru nije otišao

*Svami Satjasangananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, juli 2010)*

zgubila sam mog voljenog, mog Gurua, ali ipak ne jadikujem.

Neki se čude mom izostanku patnje, misle da sam hladna i nemilosrdna.

Njima kažem:  
ne plačem, jer za mene moj Guru nije otišao.

Oko mog srca ga jasno vidi.

On je izvan vremena, ali tu vrlo blizu  
igra se i dolazi da me prigrli.

Poput onih koji katkad vide mrtve rođake u snu,  
u ovom budnom stanju ja uvek vidim svog Gurua.

Još dublje sam sa Njim kada



na trenutak se skrijem od sveta  
te pustim lišće čulnog opažanja  
da otpadne sa drveta mog bića.

Vidim ga kako se smeši i kikoće, uvek radostan,  
nikad tužan ni utučen.

Vidim ga kako blagosilja sva bića,  
posebno ona kojima je blagoslov preko potreban.



Vidim njegov  
beskrajn sjaj i  
snažnu svetlost,  
kristališu se kao sila  
koja može da ukloni  
čitav životni teret.

Govori mi i kaže da  
je ljubav put.  
Da je jedini način.  
Nema drugog  
načina.

Ljubav je način na koji nam glasnici  
iz tajanstvenog sveta kazuju.

Ljubav je način na koji mi moj Guru besedi  
i sija u meni,

vidljivo-nevidljivo kako se moja ljubav produbljuje ili slabi.

Ljubav koja je lična razdvaja,  
ljubav koja je univerzalna sjedinjuje.

O voljeni Guru, ti isijavaš kao univerzalna ljubav  
*prem i bhakti,*

Ujedinjuješ nas sa nama samima  
a time i jedne sa drugima! 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.

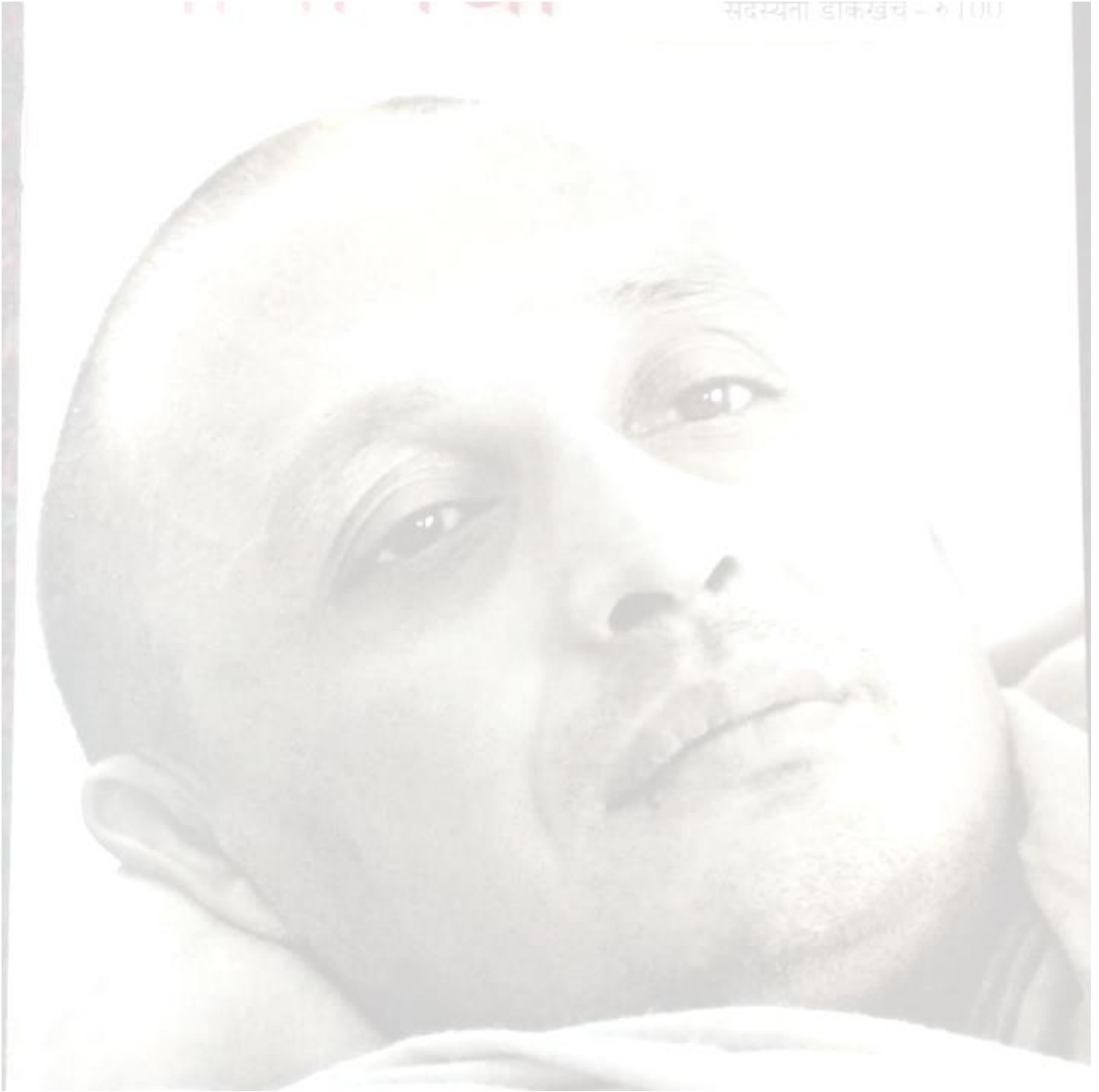
Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2024/5. 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

❧ KRAJ ❧

सदस्यता डाकखुच - ₹ 100





सदस्यता डाकखर्च - रु. 100

