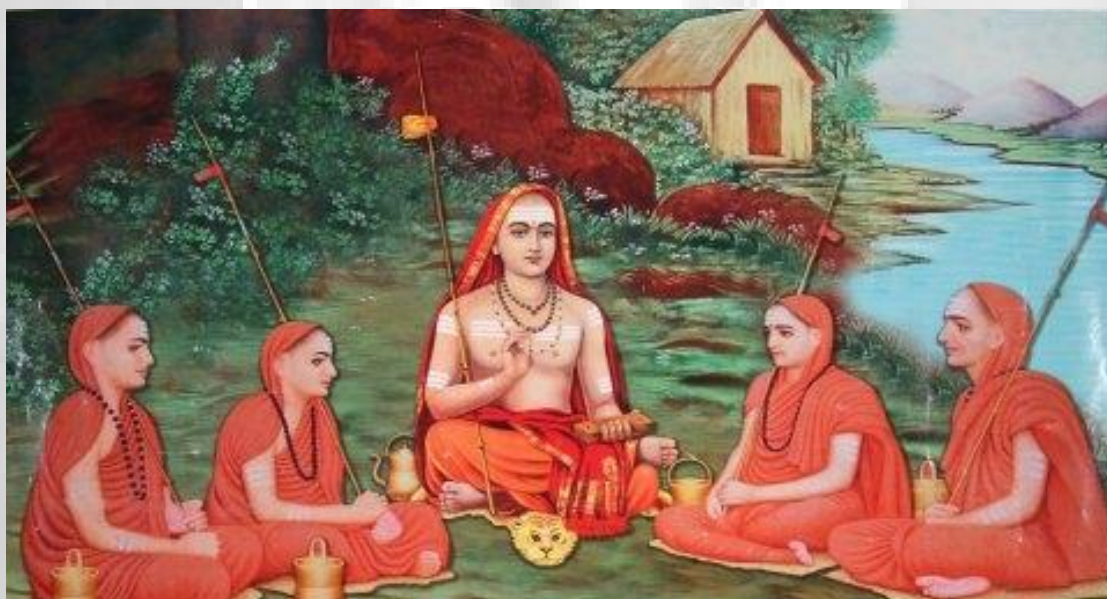


Joga bilten

Broj 64, septembar 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

Svami Šivananda	3
O, Bože, blagosiljaj ovog jogina	12
Moja iskustva u jogi – Joga dinamo	13



Svami Šivananda

Svami Satjananda Sarasvati

(Govor održan na konferenciji u Zinalu, Yoga Magazine, juli 1980.)

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

Od samog početka vremena, svet vode duhovno prosvetljeni ljudi koji s vremena na vreme dođu da bi podigli svest čoveka i da bi nas podsetili kojim putem moramo da idemo.

Svami Šivananda je bio jedna takva velika duša koji se rodio da bi proneo reč o duhovnom životu ljljadama i hiljadama ljudi širom planete. On nikada nije bio na Zapadu i nikada nije išao na Istok, ali danas je on svuda.



Čovek koji je umeo da ubedi i najnepooverljiviji intelekt

Od svih velikana koji su došli u galaksiju duhovnog života u poslednjih trideset do pedeset godina, ja sam većinu upoznao. Gajim u sebi najvišu veru, poštovanje,

devociju i prihvatam svakog od njih, zbog njihovih prvoklasnih ličnosti, ali skoro da nisam sreo nikoga koje je mogao da bude dovoljno uverljiv mom pronicljivom intelektu. Oduvek sam imao kritički stav

prema svemu, uključujući i samog sebe. Ali je samo Svami Šivananda bio tako uverljiv i tako impresivan, sa svojim načinom življenja, svojom svakodnevnom rutinom, interakcijama sa ljudima i ispoljavanju svoje lične duhovne moći, da sam ga ja prihvatio za gurua.

Ponosan sam, ili bolje rečeno, osećam se vrlo srećnim što imam Svami Šivanandu za svog gurua.

Ne mislim da poredm druge sa Svami Šivanandom, ali svakako, kada sam bio mlad i kada sam izrastao u sanjasina,

imao sam svoje sumnje prema ljudima. Kada bih video osobu koja može da izvodi čuda, moj intelekt se zapitao: „Čemu to? Da li je to neophodno,“ ili „Ako već izvodi čuda, zašto ne uradi ovo,“ i u svom umu bih zamišljao određeno čudo. Kada je neko govorio o univerzalnosti svih religija i jednakosti ljudi, moj intelekt je odmah postavljao pitanje: „Zašto to ne sprovodite?“ i mislio sam: „Kakve koristi ima pričati o tome? To mogu i ja.“ Kada bih sreo nekog velikog čoveka koji se svega odrekao i propovedao odvezanost, ja bih ga pogledao i pitanje je samo dolazilo: „Zašto onda ne nastojiš da zaista to živiš, a ne da pokušavaš druge u to da ubediš?“

Tako sam ja kritikovao ceo život, još od svoje desete godine. Moj intelekt je uvek bio nepoverljiv, da li oko ovoga ili oko onoga. Ali kada sam živio sa Svamiđijem od 1943. do 1956. ja sam vrlo revnosno posmatrao svaki njegov postupak, sve što je radio, i svaki i najsitniji detalj onoga što je pisao u svojim knjigama. Otkrio sam da nema odstupanja između onoga što propoveda, onoga što sprovodi kao i njegovog ličnog života. Zbog toga sam zaključio da ukoliko nema razlike između čovekove misli, reči i dela, takav čovek je mahatma, onaj koji ima univerzalnu svest.

Njegova unutaranja ličnost

Život Svami Šivanande, kako ga ja znam, bio je život jednog jednostavnog, bezazlenog deteta. U stvari, on nije imao ni u tragovima ego jednoga jogina. Kada se dosegne vrhunac duhovne evolucije postaje se kao dete – ne misli se na detinjasto, već bezazleno, nalik detetu. Sve u vezi sa Svami Šivanandom je bilo sasvim prirodno. On nije morao to da uvežbava, niti je morao da misli o tome. Njegova ličnost, um, telo i duh kao da su odavali iz sebe neku vrstu miomirisa.

Postoji dve vrste ljudi – oni koji ispoljavaju svoju prirodu i oni koji ispoljavaju svoj intelekt. Video sam mnoge ljude koji su bili skromni, ali to nije bila njihova priroda. Oni su lukavi, ali se ponašaju ponizno pred drugima. Video sam ljude samilosne i dobročinitelje, ali sam ih odmah nanjušio. To nije bila njihova priroda. Oni su u to verovali pa su stoga to radili. Video sam ljude pune čistote, čedne, čestite i darežljive, ali sam sa sigurnošću znao da sve to nije bilo deo njihove prirode. To je bio samo odraz njihove vere.

Možete da budete saosećajni, ponizni, darežljivi i čisti, ali da li ste vi stvarno takvi ili ste samo sebe naučili da budete takvi pošto znate da su to izvrsne osobine? Svami Šivananda nije bio lažno

dobar čovek, on je bio suštinski, bazično i prevashodno dobar, jer je dobrota bila u njemu. Upravo to je Svami Šivanandu u mojim očima učinilo drugačijim od svih ostalih koje sam sreo u životu.

Njegov život

Svami Šivananda se rodio 8. septembra 1887. na jugu Indije, na obalama reke Tamrapurni. Bilo j predskazanja da će se sveto biće inkarnirati na obalama te reke. U njegovoj porodici, pre otprilike tri veka, postojao je još jedan sveti čovek koji je bio vesoko cenjen kao veliki učitelj i poštovalac Gospoda Šive. Tako da je Svami Šivananda prirodno primio svu izuzetnosz njegove porodične loze. Postao je doktor, otišao u Maleziju i radio kao lekar sve do 1922. Kada je uvideo da su boljke čoveka dublje prirode, napustio je profesiju, vratio se u Indiju i 124. iniciran u sanjasu. Od 1923. on je boravio u Rišikešu sve do svoje smrti 1963. godine. On nije imao nameru da stvori ašram, ali ašram se oko njega stvorio. Nije imao nameru da ima učenike i postane guru, ali učenici su se skupljali sami oko njega i učinili ga guruom.

Broj učenika je rastao iz godine u godinu, sve dok na kraju nisu morali da traže neko novo mesto gde će moći da žive svi zajedno. Na mestu gde je sadašnji Rišikeš ašram bila je jedna oronula štala

koju su Svamiđi i njegovi mladi učenici kupili i nastanili se u njoj. Oko te štale podignuta je građevina, nastao je ašram i smeštena internacionalna ustanova Divine Life Society.

Moj prvi susret sa Svami Šivanandom

Došao sam u ašram Svami Šivanande 19. marta 1943. godine u rano jutro. Kada sam se sreo sa Svamiđijem, on je sedeo u maloj sobi koja mu je služila kao kancelarija. Čim me je ugledao, ustao je i pozdravio me sa „Om Namō Narajanaja“ i naklonio se mojim stopalima. Imao sam tada oko devetnaest godina. Rekao mi je da sednem i pitao zbog čega sam došao. Rekao sam mu da sam u potrazi za nečim. Na tom prvom susretu nisam bio u stanju da mu sve kažem. On je rekao da bi trebalo da ostanem ovde, i tako sam ostao dvanaest godina.

Tih godina živio sam sa osobom čije je svako delo bilo u apsolutnom saglasju sa onim što mi nazivamo božje ophođenje, božje delo. Što više mislim o tome i poredim ga sa svojim životom, to više razumem šta reč savršenstvo stvarno znači. Znam da vi svi nećete imati prilike da budete svedok ovakvom primeru savršenstva, osim naravno, ako se neko drugi kao što je on bio, ne spusti među

nas. Ali svakako u slučaju Svami Šivanande savršenstvo je bio jedan apsolutni odraz lepote i veličanstvenosti njegove ličnosti.

Život u ašramu

Tokom tih godina sa Svami Šivanandom nisam učio hatha jogu, rađa jogu, bhakti jogu, tantru, Upanišade ni Gitu. Od jutra do mraka, a ponekad i noću, radio sam, radio i radio kao magarac, zato što je on meni dao samo jednu zapovest: „Radi vredno i tako ćeš se pročistiti. Ne moraš da unosiš svetlost u sebe, svetlost je već u tebi.“

Nisam mogao intelektom da razumem šta je on meni govorio, ali pošto sam ga prihvatio za svog gurua, prihvatio sam i njegovu zapovest. Dvanaest godina živio sam van vremena i prostora i radio sam kao da sam bio opsednut. Radio sam sve poslove, od čišćenja toaleta do upravljanja ašramom.

Prve godine ašramskog života su bile tako teške, da kada ih sada

zamišljam, mislim da je to sve bio samo san. Siguran sam da niko od mojih učenika ne bi bio u stanju da preživi kao svami tamo! Zajedno sa mnogim mladim

sanjasinima pomagao sam u izgradnji ašrama korak po korak. U to vreme nikad nismo znali šta ćemo jesti sledećeg dana. Kad god sam otišao kod Svamiđija, on bi mi rekao: „Izgledaš mnogo mršavo i slabo. Treba mnogo da jedeš.“ Jedini odgovor koji sam mogao da iscedim iz

sebe je bio: „Odakle mi hrana?“ Onda bi se on nasmejao i rekao mi: „Nema veze. Prana je u tebi i iz nje ćeš dobiti svu energiju koja ti je potrebna.“ Njegov osmeh je bio divan. Pomislim da me ne bi osvojio smeh ni stotinu mladih žena, ali jedan osmeh Svami Šivanande bio je dovoljan da me ubije.

Osim što smo imali vrlo malo da jedemo, nismo imali ni gde da spavamo, nismo imali sobu, ni krov nad glavom, ni prekrivače. Nikad nisam video mrežu za komarce sve vreme boravka u



ašramu, samo rojeve i rojeve ogromnih komaraca.

Za vodu za piće smo morali da silazimo tri stotine stepenika, i naravno pošto se napijemo vode morali smo ponovo njima da se popnemo gore. Kada sam imao dijareju, to je bio veliki problem. Svaka epizoda je uključivala dva i po kilometra hoda. Dok se ta epizoda završila i taman kad sam došao nazad, morao sam ponovo da idem. Naravno da nije bilo više vode u mojoj kofi i morao sam da silazim tri stotina stepenika ponovo dole da uzmem još vode, pa da ponovo trčim u džunglu.

Jednom sam imao žuticu a nisam ni znao da je imam. Vraćao sam se jednog jutra sa pijace, kada me jedan stariji svami pozvao: „Ej, pa ti imaš žuticu!“ Nisam ni znao šta znači žutica, jer do tada nikad nisam bio bolestan. Kada sam se vratio u ašram pitao sam Svamiđija: „Šta je to žutica?“ On mi je samo rekao da je to neka vrsta bolesti. Zaboravio sam na to i ništa se nije ni dogodilo. Drugi put sam imao tifus i pošto sam bio van ašrama, nisam imao nikoga da mi pomaže i da me neguje. Nisam mogao da spremam hranu sebi i bio sam toliko gladan da sam otišao u baštu, ubrao neke zelene papaje i pojeo ih tako sirove. Sledećeg dana sam imao

grčeve u stomaku. O bože, to je bilo tako bolno! Ali eto, i to je prošlo.

Tokom tih teških perioda čija je svrha, na kraju krajeva, bila za naš razvoj, mi smo nesvesno radili dan i noć, zidali smo sobe, pisali knjige i štampali ih. Nikada nismo ni pomišljali na to da mi radimo. To je bio transcendentalni život, a rad je bio relaksaciju. Mogu sa sigurnošću da vam kažem da tokom tih dvanaest godina zaista nisam imao nikakvih mentalnih uznemirenja. Čak i ako je bilo nečeg da me muči, to se nikad nije drznulo da promoli glavu.

Živeti u prisustvu sveca

Živeti sa Svami Šivanandom bilo je kao živeti sa malom bebom. U njegovom prisustvu nikad niste bili svesni svog ega. Uzmite u krilo malu bebu i otkrićete gde vam je ego. Bilo kojih da ste godina, bilo da ste neki veliki službenik ili biznismen, predsednik velike kompanija, premijer nacije ili čak kriminalac, kako se ponašate sa bebom u krilu? Tad nestanu sve razlike, formalnosti, nema više ni ličnosti. Takav je bio uticaj Svami Šivanandine ličnosti, tako žive sveci. Vrlo je teško govoriti o jednom tako velikom čoveku, jer, šta o njemu reći? Nije lako pojmiti duhovnu iluminaciju neke osobe. Um i logika su ograničeni, dok su duhovna postignuća beskonačna. Sa ograničenim i

određenim merenjem, ne možete da izmerite bezgraničnost duhovnog života.

Učiti kraj stopala svog učitelja

Svami Šivananda nam je davao potpunu slobodu. Morali smo da se nosimo sa

svim poslovima ašrama, od zidanja zgrada i štampanje knjiga do brige oko gostiju i finansija. Svaki problem koji se pojavio u ašramu, šta god je bilo potrebno da se uradi, mi smo sâmi to morali da rešavamo. Ako smo napravili neku grešku, nismo bili kažnjeni. Svamiđi je verovao da je svako došao u ašram sa plemenitim namerama i imao je potpuno poverenje u iskrenost, u namere i

ciljeve svojih učenika. Čak i kada bi Svamiđi čuo kako se svamiji svađaju između sebe, on je rekao: „To je samo kratkotrajna promena rutine, malo opuštanja!”

Mnogi neupućeni u ašramski život dolazili su kod Svamiđija da se žale kako

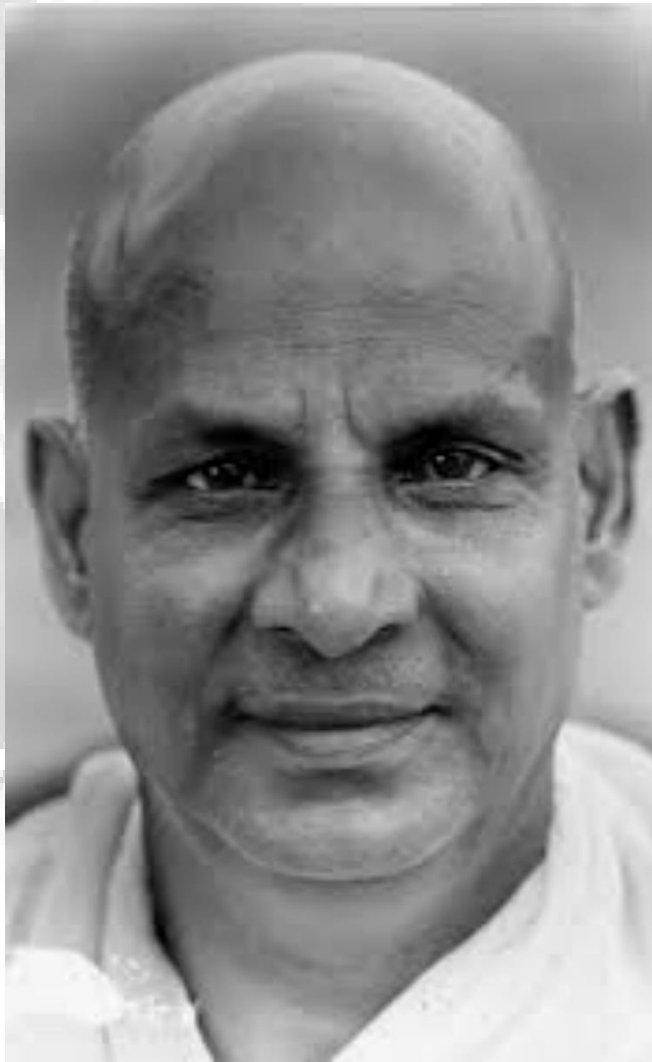
se svamiji svađaju i vređaju jedan drugoga. On je govorio: „To su svamiji, sanjasini koji su se odrekli sveta sa određenim ciljem i namerom. To je kod njih privremena maja. Biće oni vrlo brzo

ponovo u redu.” To je ono što je držalo njegove učenike uz njega. Svami

Šivananda nije stvorio tu celu iluziju, celokupnu Maju, nego njegovi učenici, a on je samo sve to posmatrao. Davao nam je mnogo prilika da učimo stvari i zbog toga danas njegovi učenici po celom svetu obavljaju tako izvanredan posao, i to na vrlo satvičan i human način. Oni ne rade ništa na rađasičan način, nego smireno, tiho i

jednostavno.

Tokom mog boravka sa Svami Šivanandom dolazili su ljudi kod mene iz raznih ašrama, jer su znali da sam vrsni znalac sanskrita. Zapitkivali su me: „Šta te tvoj guru uči?” Ja sam odgovarao:



„Ništa“. „Pa zar te ne uči hatha jogu?“, nastavljali su. „Ne,“ rekao sam, „pišem njegova pisma na pisačkoj mašini.“ „Da li ti daje šakti path?“ dalje su pitali. „Ne znam ništa o tom šakti pathu“, bio je moj odgovor. „Da li ti je dao neke moći, neke sidhije“, pitali su. „Ne,“ rekao sam, „ništa“.

Iskreno govoreći, sve što ja govorim u predavanjima, sve što sam napisao u knjigama, hatha joga koju podučavam i drugo, nije došlo meni ni učenjem, ni studiranjem. Nisam čitao knjige o svim tim stvarima, ali meni je to sve jasno, i jesam svakako autoritet kada je u pitanju hatha joga, tantra i kundalini. Vidite, znanje ne dolazi odnekud spolja. To je otkrivanje onoga što već postoji unutar mene. To što je u meni, isto je i u vama. Jedina razlika je u tome što ja imam samo jedno geslo u životu – služiti gurua, bez ikakvog motiva, bez očekivanja. To je bila moja strast, moja radost i moje zadovoljstvo.

Jednom je jedan vrlo uticajan politički lider došao u ašram. Rekao mi je: „Gledaj mladiću, ti tračiš svoje vreme ovde. Ti si tako briljantan u svemu i odličan si govornik, mogao bi da imaš uticaj u celoj državi. Pođi sa mnom i ja ću ti reći što da radiš.“ Samo sam ćutao i mislio: „Ovo je test koji mi je moj guru poslao.“ To je bilo najveće iskušenje, jer

taj političar je želeo da me učini predsednikom jedne velike federacije, liderom hiljada moćnih ljudi, ali nisam prihvatio tu ponudu. Setio sam se šta mi je Svamiđi rekao: „Radi vredno i naporno i pročisti se, a onda će se svetlost iz tebe ukazati.“ Čvrsto sam verovao i osećao sa sigurnošću da će se to obistiniti.

Svami Šivanandina božanska darežljivost

Čuo sam mnogo mitoloških priča o velikim ljudima dobročiniteljima, ali nikada nisam video nijednog osim Svami Šivanande. Niko od njega nije otišao a da nije nešto dobio. Ako je neko tražio novac, odeću, ćebad, hranu, sklonište, lekove, ljubav, naklonost, priznanje, sertifikat, pismo preporuke, bilo šta da je želeo to je i dobio. Toliko je bilo veliko Svamiđijevo srce. On nije bio uopšte bogat, zapravo, dugi niz godina ašram je bio u velikim dugovima.

Kad bi neko rekao Svamiđiju u kakvoj je finansijskoj situaciji ašram, on bi rekao: „To nije do mene. Bog je taj koji daje.“ Kada nečeg nije bilo u ašramu mi smo morali to da donesemo sa tržnice iz Rišikeša. Ako ga nije bilo tamo, doneli bismo iz Dehraduna (koji je četrdesetak kilometara udaljen od Delhija).

Svamđijeva velikodušnost je predstavljala jedan od najvećih problema za ustanovu. Njegovo ponašanje, njegov načelni stav i ličnost postali su velika smetnja, i to do te mere da onog momenta kada je novac za ašram pristigao u poštu, on je istog časa podeljen raznim ljudima i opet ništa nije ostajalo na računu. Zato, svaki put kada je Svamiđi pitao koliko ima novca, mi bismo mu govorili da nema ništa. Kada je shvatio šta radimo, počeo je odmah da daje novac čim mu ljudi doniraju i stave pred njegova stopala.

Njegov odnos prema kriticismu

Nisu svi u Svami Šivanandinom ašramu pričali dobro o njemu. Neki su ga kritikovali na sva usta. Neki su čak dolazili u ašram samo da se podsmevaju i rugaju, ne samo Svamiđiju nego i svemu što se odnosi na njega. Svami Šivananda je znao to vrlo dobro. Kad mu neko na to skrene pažnju, jedino što je rekao bilo je: „Božja kreacija je divna i mi svi moramo da budemo različiti. Kad ne bi bilo nekog protivljenja ili kritikovanja, evolucija čoveka bi se zaustavila u mrtvu tačku. Ako mislite, želite ili verujete da svi treba da vas prihvate, vaš savet, filozofiju, način života, i da se u potpunosti slažu sa vama, onda se nadate i priželjkujete jedan svet koji nikada neće postojati.

„Svet je kombinacija tri gune. Zbog toga ćete uvek naći ljude koji predstavljaju drugačiji sklop ove tri osobine. Kada bi svako u vašoj ustanovi bio kao vi, to bi bilo kao orgulje ili harmonijum sa samo jednom notom, a ne sedam. U muzici, kao i u životu, svaka nota je potpuno drugačija od ostalih. Ako ne znate kako da kombinujete te note kada svirate harmonijum proizvešćete samo buku i zbrku. Ali ako umete dobro da kombinujete note, moći ćete da stvorite divnu muziku od različitih zvukova. Na isti način spletkaroši, ogovarači, klevetnici i drugi slični ljudi treba da postoje, i oni će uvek postojati, zato treba da naučite da živite sa njima i da ne dozvolite da vas uznemire.

Vrlo je teško držati se te filozofije u životu, ali je za vas to neminovno. Ako ne možete živeti sa različitim vrstama ljudi u društvu, u svojoj porodici, u jednoj ustanovi, onda ste osuđeni na nevolju, frustraciju i razne vrste mentalnih problema. Vi to vrlo dobro znate.

Božji instrument

Kada su mu ljudi dolazili sa svojim problemima Svamiđijevo ponašanje je bilo tako prirodno i bez ikakve taštine, gizdavosti i egoizma. Nikada nisam video nekog ko je bio takav.

Mnogi ljudi koji imaju sidhije prave od toga predstavu i neku vrstu pozorišne drame, ili time daju sebi na značaju, ali on nikada to nije radio. Kada su ljudi dolazili kod njega sa problemima, on je uvek govorio: „Moliću se za vas“, ili „Trebalo da radiš ovu mantru i meditaciju,“ ili „Bog je vrlo dobar i On će poslušati tvoje molitve. Biće sve u redu.“

Ako je neko rekao Svamiđiju da mu je pomogla njegova duhovna moć, on bi smesta to odbacio. Rekao bi: „Ne, ne, Bog je velik, on je to učinio. Damo sam mu bio od pomoći.“ Mnogi ljudi su stavili na tržište svoje duhovne moći ili su je unovčili zbog političkog uticaja ili da bi dobili učenike. To se i danas radi u svetu i to se dešava kroz vekove. Ali Svamiđi nikad nije bio deo toga.

Po Svamiđiju, duhovna moć koju stekneš snagom sadhane je samo odraz Božje bolje. Stoga, ti si samo posrednik, instrument. Samo toliko zasluga možeš da sebi pripišeš. Ti si oruđe, ali nisi onaj koji čini čuda. Ti nisi iscelitelj, nisi prorok, to je On. To je samokontrola najviše kategorije koju sadhu, sanjasin ili svetac mora da ima.

Jednom me je škorpion ubo dva puta u nožni prst i to je bilo strašno

iskustvo. Plakao sam doslovce kao malo dete, ne iz straha, jer ja ne znam za strah, nego zbog toga što je bol bio nepodnošljiv. Bol je bio tako silan da sam poželeo da odsečem svoj prst, ali pre nego što sam to uradio došao je Svamiđi. Pitao je: „Šta ti se desilo?“ Rekao sam: „Škorpion“. „Daj da vidim“, zatražio je, i kada je dotakao stopalo odmah je sve bilo u redu. Onda sam upitao: „Kako si to uradio?“ Njegov odgovor je bio: „O, slučajno sam se setio prave mantre za tu svrhu“. Znao sam da nije izgovorio mantru, ali nije hteo da se isceljenje pripiše njemu.

Odlazak sa ovoga sveta

Bio sam u Mungiru 13. jula 1963. godine i te noći dok sam spavao imao sam vrlo jasnu viziju. Video sam Svamiđija kako prelazi preko Gange u Rišikešu na prilično velikom brodu. Stajao sam na obali reke dok se brod kretao ka suprotnoj obali. San se završio i ja sam znao da je Svamiđi napustio telo. Fizičko telo gurua može da ode svakog momenta i to je neizbežno, ali njegov duh ostaje zauvek ukoliko učenik može da ostane usklađen sa njim. Onda će ga on voditi stalno, u svakom trenutku, u snovima, u mislima i emocijama, a i u stvarnom životu. ॐ

O Bože, blagosiljaj ovog jogina

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2021.)

Svami Šivananda ne izgleda nimalo izveštačeno pompezno, u njegovoj jogi nema nikakvih tajni. U njegovoj



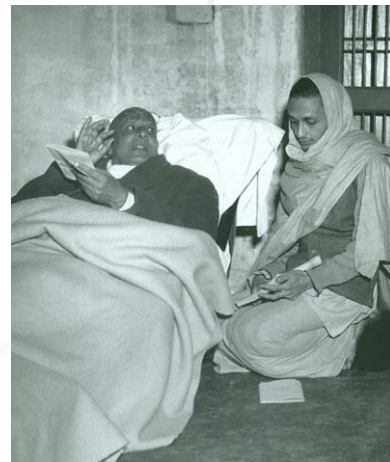
ljubavi nema ni trunke sebičnosti, ni gordosti u njegovom radu – on je hvaljen i voljen od

celog sveta zbog toga što je primerom pokazao kako živeti kao jednostavna i dobra osoba. „Jednostavno živeti, jasno razmišljati, dobro raditi, stremiti dobrom” - to je bio cilj njegove joge, njegove dharme, filozofije i njegovog učenja. Do tog uida je došao kroz mnoge različite sadhane.

U Šivananda jogi ima mnogo vežbi, ali sve one doprinose ostvarenju jednog

plemenitog života, ispravnog načina mišljenja i ponašanja ispunjenog dobrim delima. Koji bi bolji od ovoga mogao biti smisao i cilj religije ili filozofije? To je definicija mokše iliti oslobođenja. To je karakteristična crta jedne slobodne eglistencije. To je poziv da se spozna duša, i upravo u toj izjavi stoji konačno ostvarenje napredovanja života.

Zbog toga je Šivananda joga potpuna, čista joga, joga koja donosi blagostanje i pomaže da se živi ispunjen život. O Bože, blagosiljaj ovog jogina večnim životom!



Moja iskustva u jogi

Joga dinamo

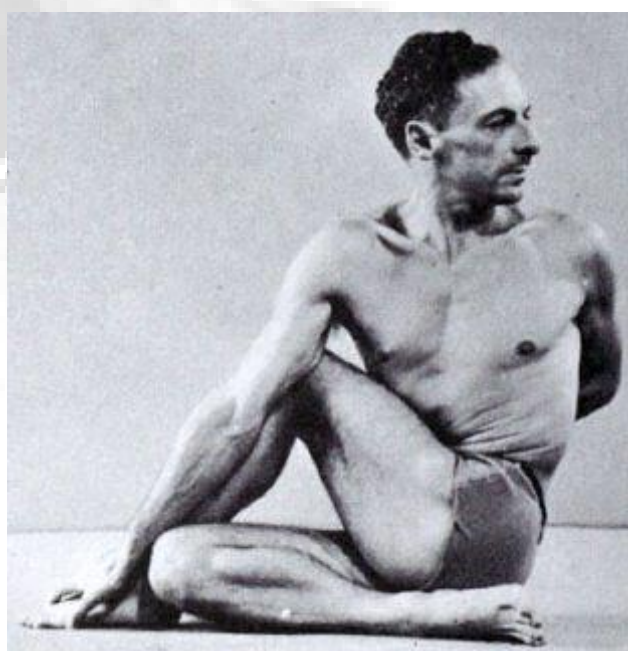
Andre Van Lizbeth, Belgija

(Yoga Magazine, septembar 1981.)

Kada sam ja započinjao da vežbam jogu, na Zapadu su bile retke knjige o toj temi. Morali smo da pišemo u Bombaj, Kalkutu ili Benares da naručimo prvo kataloge knjiga koje bismo primili mesecima kasnije. Posle toga, kada smo naručili knjige, morali smo da čekamo ponovo nekoliko meseci da nam knjige stignu brodom. U jednom od tih kataloga naleteo sam na naslov koji me je pogodio: „Kućne vežbe joge za modernog čoveka i ženu“ od svamija po imenu Šivananda. Počeo sam bio da provodim mnogo vremena sedeći i osećao sam potrebu za nekim vežbanjem,

ali kao i mnogi ljudi nisam bio motivisan da počnem sa nekim sportom kojim sam se ranije bavio.

Tako sam jednog divnog dana 1948. godine primio tu knjigu pored ostalih. To je bilo izdanje mekog poveza,



prva knjiga koju sam otvorio. Kada sam na koricama ugledao lice Svami Šivanande, osetio sam neku tajanstvenu simpatiju prema njemu. To je bila samo jedna mala knjižica, ali ako bih trebao da sumiram i da od svih knjiga koje su mi bile važne u životu izdvojim neke,

upravo su male knjižice bile te koje su imale najveći uticaj na mene, čak do te mere da su mi promenile život.

Suviše dobro da bi bilo istinito

Ta mala knjiga je obuhvatala svaki vid joge, uključujući sve položaje, sa fotografijama i komentarima o njihovim korisnim dejstvima. Do tada sam bio vežbao samo meditaciju i proučavao filozofiju, nikada nisam bio radio asane. Ta knjižica je imala snažan uticaj na mene, istog časa kad sam je primio, tako da sam odmah sledećeg jutra raširio ćilim na pod za moje prvo vežbanje asana.

Moj prvi probni period od tri meseca doneo mi je neočekivane koristi najjednostavnijeg tipa. Svami Šivananda je vrlo često, kroz celu knjigu, izjavljivao: „ovo je dobar položaj da se oslobodite zatvora.“ To je od detinjstva bio jedan od mojih problema. Sve sam pokušavao, ali ništa nije bilo uspešno. I onda, posle dvadeset godina uporne opstipacije, za samo nekoliko dana vežbanja asana, problem je bio rešen. Nisam mogao da verujem, ali čak i danas me ispune čuđenjem rezultati koji mogu da se postignu vežbanjem joge. To mi je ulilo nadu i u sve druge Svami Šivanandine tvrdnje, čak i ako su ponekad delovale da su suviše dobre da bi bile istinite. A joga je zasigurno poboljšala moje zdravlje. Radio sam bolje i brže, bio sam manje umoran, i isto tako, moja meditacija se velikim delom poboljšala.

Ta mala knjiga Svami Šivanande me je osvojila, a njegova ličnost me je fascinirala. Pronašao sam spisak njegovih ostalih knjiga, zajedno sa adresom: *Ananda Kutir, Rišikeš, Himalaji*. To je jednom Evropljaninu kao što sam ja izgledalo kao jedna ispostava samog raja. Jednoga dana, sledeći impuls kom nisam mogao doleteti, pisao sam Svami Šivanandi i naručio sve ostale knjige koje je on napisao. Pošto je trebalo tako mnogo vremena da stignu paketi iz te fantastične zemlje, Indije, ja sam pre rizikovao da kupim i neke knjige koje neće biti baš zanimljive, nego da ispustim ijedan biser. I tako sam ja čekao. Nekoliko nedelja docnije, stiglo mi je pismo iz ašrama u kome je pisalo: „Jedanaest paketa knjiga koje ste naručili su poslati odavde, ali jedan paket na dan. U pismu je i vaš račun.“ To je bila čitava biblioteka – račun je imao pet punih stranica! Bio sam zaprepašćen. Samo je Svami Šivananda mogao poslati jedanaest paket čak iz Indije u Evropu nekom potpunom strancu, samo na osnovu jednog pisma koje je napisao!

Najzad su stigle knjige, i u njima je bilo pravo blago. Nisu bile dobro štampane, papir i slike su bile slabog kvaliteta, ali su nosile večnu poruku Indije, i najdragocenije savete. Zatim sam

godinama živeo sa mislima o Svami Šivanandi, i preko njega sa velikim rišijima Indije. Kada samo pomislim na hiljade ljudi kojima je na ovaj način pomogao, mogu samo da osetim divljenje i naklonost. On je živeo za to da sve ljude učini jačim i srećnijim, zaboravljajući pri tom potpuno na sebe.

Izazivanje tradicionalnosti

Međutim, uprkos svojoj veličanstvenoj prirodi, Svami Šivananda je ipak imao ljude koji su ga potcenjivali. Dobio je nadimak „Svami Propagandananda“ od strane nekih ortodoksnih pravovernika. Oni su osporavali njegov moderni pristup širenja joge kao i propagiranje joge običnim ljudima i to u tako velikoj razmeri. Po njihovom mišljenju to je bila prodaja joge na veliko. Smatrali su to grubom vulgarizacijom. On je podstrekivao ljude da rade ono što bi svako mogao da radi: neku asanu, malo pranajame, malo meditacije i bhakti. Od svega po malo.

Jedan od njegovih najpoznatijih kirtana na engleskom jeziku nije mu baš pomogao da popravi svoj ugled kod pravovernih: „Jedi malo, meditiraj malo.“ Zar je to joga? Joga za svakoga, koja propast! Nasuprot tradicionalistima koji su stavljali svoje učenike da prođu kroz tešku selekciju pre nego što bi ih inicirali,

što bi ponekad značilo čekanje godinama pre nego što bi bili spremni da polako budu uvedeni u tajnu nauku joge, Svami Šivanandi je svako bio dobrodošao u njegov ašram i svakoga je učio sve iz joge. Njegovi kritičari su koristili argument da bi takav pristup neminovno snizio kriterijume i standard učenja i doveo do izneveravanja i kvarenja autentičnog učenja. Svami Šivananda, ravnodušan na te kritike, nastavljao je da podučava jogu, da piše i izdaje knjige.

I tako, malo po malo, ašram je narastao, uvećao se ne samo po površini već i po renomeu. Ljudi su dolazili sa svih strana i iz daleka da vide Učitelja iz Rišikeša. I kao kruna svega, tog Svami Propagandanandu su oberučke prihvatili ljudi sa zapada, čak i žene! Bila su predviđanja da će u materijalističkoj kulturi zapada joga se degenerisati u mali ogranak gimnastike, ništa više od toga. To se smatralo potpunom izdajom joge i velikih rišija.

Kako ti Zapadnjaci da razumeju Vedantu, svi su se pitali. Da li su oni zaista spremni za jogu? „Da, da jesu“, insistirao je Svami Šivananda na konferenciji za štampu u Benaresu tokom njegove turneje kroz celu Indiju 1950. godine. „Ne samo da su spremni, već su već počeli da cene naše učenje. Zapravo, danas ima

više jogija i gjanija na zapadu nego u Indiji! Oni cene učenja Indije više od nas samih, i žude daleko više da saznaju nešto o jogi i Vedanti. U Rusiji, Danskoj, Velikoj Britaniji i mnogim drugim zemljama, sada već postoje eksperti u jogi. Neki od njih su do te mere razvili interesovanje za jogu i Vedantu da su postali sanjasini i preselili se da žive u Indiji. Oni su nam istinska inspiracija.”

Prometej joge

Neumorni Svami Šivananda je uvek bio zaposlen. Zokom trideset godina napisao je više od tri stotine knjiga koje su obuhvatale svaku moguću temu joge, filozofije i prirodne medicine. Ašram u Rišikešu je čak imao svoju ličnu štampariju. On je svakoga ohrabrivao ne samo da vežba jogu, već i da je podučava i da po čitavom svetu bude malih grupa sa tim ciljem. Vrlo brzo su se te grupice raširile svuda i učile i prenosile učenja Svami Šivanande koji je postao kao neki dinamo joge modernoga doba. Bez njega materijalistički zapad nikada ne bi postao tako plodno tle za razvoj joge.

Zahvaljujući Svami Šivananda, njegovim knjigama i učenjima, i takvim učenicima kao što su Svami Satjananda, Svami Čidananda, Svami Krišnananda, Svami Satćidananda, Svami Višnudevananda, Svami Venkatešananda

i Svami Omkarananda, da samo spomenem neke od najpoznatijih među njima, na hiljade ljudi sa zapada sada vežbaju jogu. Joga je dala smisao njihovim životima, vratila im dobro zdravlje, i pomogla da prežive u ovom svetu punom teškoća. Zato, možemo da kažemo da je Svami Šivananda bio Prometej joge. On je svuda zapalio plam joga vatre koji i dalje snažno gori.

Pravi duh joge

Međutim, tradicionalisti nisu bili sasvim pogrešno sudili: joga kao što se generalno prikazuje na zapadu je daleko od celovite joge. Hatha joga za zdravlje i fizičku dobru formu je samo karikatura joge u svom totalitetu. Najčešće je joga sasvim odsečena od svojih dubokih korena, koji nas vode natrag izvoru svoga bića i kosmosa. To je onda samo još jedna terapija.

Istina je da su Svami Šivanandine knjige pojednostavljene. Nije to zbog toga što on nije umeo da piše knjige viskog kalibra. Naprotiv, njegovi komentari na *Joga sutre* Patandaliya ili *Bhagavad Gite*, ili *Brahma Sutre* su jedne među najboljim, i razotkrivaju duboko znanje indijske misli. Ali upravo te jednostavne knjige su mogle da probude interes ljudi kojima je joga bila sasvim nova. Ti isti ljudi će kasnije krenuti da

proučavaju ozbiljnije i dublje knjige koje nikada ne bi otkrili sami da nije bilo pomoći Svami Šivanande. Te jednostavne knjige su podstakle u ljudima želju za više informacija, i na neki način su primorale tvrdokorne tradicionalne jogije da se okrenu široj publici i otkriju joj i naprednije tehnike joga koje bi inače zadržali samo za vrlo ograničen krug ljudi, kako su inače radili hiljadama godina.

Ljudi bez kompromisa koji žive jogu u njenoj punoći, i koji se podvrgavaju vrlo striktnim fizičkim i mentalnim disciplinama, su nam neophodni. Oni su čuvari tradicije, tog čudesnog nasleđa koje se prenosi od velikih rišija pa sve do nas danas.

Ali bez Svami Šivanande to nasleđe bi jednostavno i potpuno bilo podložno riziku da potpuno izumre. Svakako da je među hiljadama sledbenika joga na zapadu najviše onih koji će vežbati samo neke asane, poneku relaksaciju i koncentraciju, i sa tim će biti srećni da izleče svoju opstipaciju, nesanicu i bol u leđima. To možda i nije tradicionalna joga, ali nije ni pogrešna. Zar bi bolje bilo pustiti da ljudi pate? Ko bi u ime ortodoksnog učenja odbio da pomogne čoveku koji pati, ako zna tehniku koja može da mu bude od pomoći, ma ko i ma

gde on bio? Osim toga, na stotine hiljada početnika vežbača joga su rasadnik iz koga će izaći neki razvijeni joga aspiranti u budućnosti.

Neophodno je širiti jogu u svim njenim oblicima, i na svakom od nas leži odgovornost da stvori i održi pravi duh joga. Svakako će se vežbanje joga na zapadu razlikovati od onog u drevnoj Indiji, jer ne postoji „jedna joga za sve“, već postoji „joga za svakog ponaosob“. Zapad nikada neće biti Indija. Međutim, treba da se održi glavni i krajnji cilj joga, cilj koji Svami Šivananda nikada nije izgubio iz vidika, ma koliko to možda spolja izgledalo. Kada mi svojom iskrenošću i poniznošću pokažemo da smo dostojni da primimo učenje joga, tradicionalni čuvari njenih tajni će podeliti, u vidu poštene razmene, sa nama ono što budu znali. Zapad i istok zajedno mogu udahnuti novi život u tu drevnu nauku, čiji pun obim i raskoš još uvek ostaje za nas izvan poimanja.

Štagod se desilo u budućnosti, koliko god knjiga bude objavljivano, omiljena izreka Svami Šivanande će nositi večnu istinu: „Jedan gram vežbe je bolji od tona teorije“. Zato svi vežbajmo prilježno, i setimo se da zahvalimo Svami Šivanandi, dinamaju joga! 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 prijave 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 i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

