

# Joga bilten

Broj 65, oktobar 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)

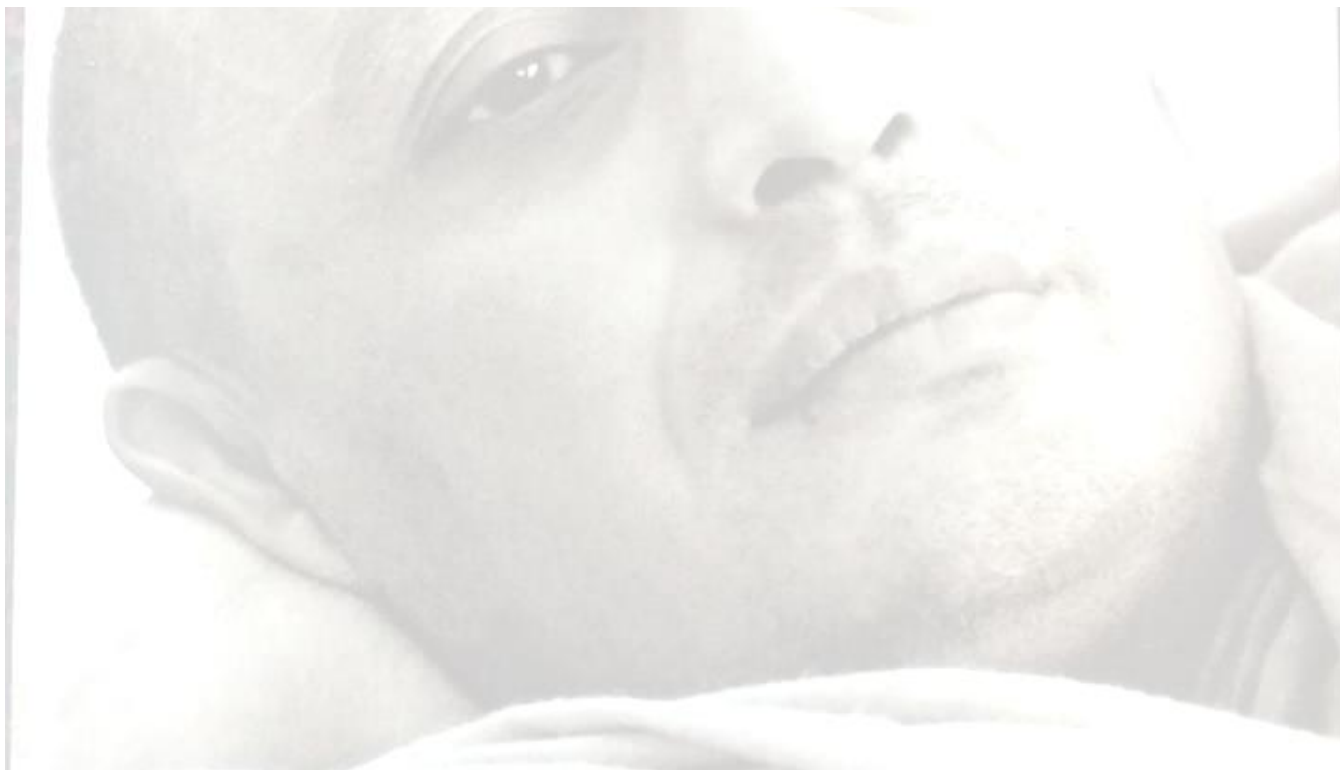
Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

Panćagni i bhakti .....	3
<i>Visoka učenja Šri Svamiđija – Pokora</i> .....	9
<i>Moja iskustva u jogi – Moja sećanja na Šri Svamiđija</i> .....	11



# Panćagni i bhakti

*Svami Satjananda Sarasvati*

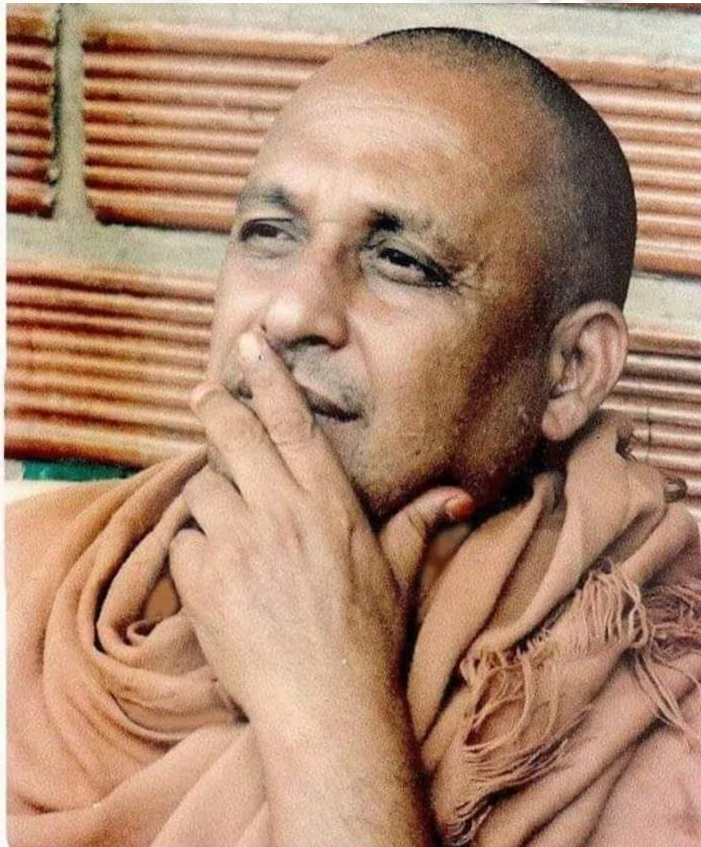
*(Yoga Magazine, januar 2012.)*

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

**N**apravio sam Sankalpu da radim Panćagni narednih pet godina. Sankalpa treba da se radi za jednu, pet, sedam, dvanaest godina ili za ceo život. Panćagni je jako teško raditi, nije nimalo lako. Samo zahvaljujući Božjoj volji se nisam razboleo već prvog dana, jer pet vatri u panćagni stalno pale čoveka, bilo da su to unutrašnje ili spoljašnje vatre. Kama - strast, krodha - bes, lobha - pohlepa, mada - arogancija, moha - vezanost, predstavljaju pet unutrašnjih vatri. One izgaraju unutarnje biće i čine ga psihički i fizički bolesnim.

## *Pet godina*

Spoljašnja vatra dehidrira fizičko telo i čini ga vrlo slabim i podložnim bolestima, ali se ja nisam razboleo niti jednog dana.



Kada bih ujutru sedeo, temperatura oko mene bi bila 30°, što je normalna temperatura za jedan letnji dan. Pri završetku prvog kruga temperatura bi porasla na 50°, a kada bih počeo drugi krug bila bi 60°. Uz sebe sam imao termometar koji sam koristio

za pećnicu u kojoj sam pekao hleb. Jednog dana, termometar je pokazao



90°; tada je duvao vetar sa Zapada; ali mir i radost u meni bili su neizmerni.

Pančagni se ne radi u toku cele godine. Počinje sa ulaskom Sunca u znak Jarca, a završava se kada Sunce dođe u znak raka, dakle 6 meseci. U toku tog perioda, čovek mora biti jako pažljiv prema svemu, prema svojim mislima i prema odnosu sa ljudima, tako da ne može ni da komunicira baš sa bilo kim. Treba biti jako obazriv u svim svojim delima, mislima, rečima i pokretima. San, ishrana, kupanje, kao i svaki razgovor ili delo moraju biti u skladu sa pravilima. Zato se i ja moram strogo pridržavati tih pravila.

Pet godina je prošlo veoma spokojno. Nije bilo nikakvih problema, ni telesnih ni spoljašnjih. Ove godine, 16. jula sa ulaskom Sunca u znak raka sam ugasio pet spoljašnjih vatri. Narednih sedam godina ću biti u blizini vatre koja je spolja, ali vatra će živeti i unutar mene. Biće hladna, a ne vrela. Tako će biti od jarca do raka. Čaturmas počinje na ašadha šukla ekadaši, jednog dana jula, a završava se sa kartik šukla ekadaši, jednog dana oktobra ili novembra. Ta četiri meseca čovek je dužan da ostane unutra, ne napolju. Ja nikada nisam obeležavao čaturmas u toku svoje karijere. Prvi mini čaturmas koji sam

obeležio je bio u Trjambakešvaru 1989. godine u trajanju od dva meseca. Dva meseca su mini čaturmas. Međutim ovde, u Rikhiji, obeležavam čaturmas puna četiri meseca uz sva pravila: mouna, odmor, san, joga nidra, relaksacija. U mesecima između kartik šukla ekadašija do makar sankrantija vežbam pranajame. To su dva različita programa.

Ipak, najvažniji program koji se vežba je svest o prirodnom, spontanom dahu, kao i svesnost mantri koja prati dah u opuštenom stanju. U isto vreme se zapitati: „Ko je Bog za mene i ko sam ja za Boga? Ko je on/ona, a ko sam Ja? Kakav je moj odnos prema njemu/njoj?“. Mnogi ljudi to nikada ne dokuče.

### *Odnos prema Božanskom*

Mi poštujemo božanstva kao Boga, ali zaboravljamo da smo u srodstvu sa istim. Između nas postoji veza. Svako je povezan sa Bogom, na isti način na koji su sve sijalice, svi frižideri, sve klime i sve fabrike, sve što vidite u Kalkuti, Bombaju, Delhiju, sve je to povezano sa glavnom centralom električne energije. Frižider je povezan na centralu, sijalice su povezane na centralu i hladnjak takođe, ali je svako povezan na svojstven način.

Za ovih pet godina sam uspeo da otkrijem tu svoju vezu i jako sam zahvalan Boga na tom otkriću. Govorio sam: „Ti si

moj otac, ti si moja majka, ti si moj brat, ti si moj prijatelj, ti si mi sve" Ja verujem da svi govorite istu stvar, ali on je za mene jedno, za vas možda nešto drugo. Sve dok ne otkrijete svoj lični odnos sa Bogom, vi ćete lutati po mraku.

Za ovih pet godina sam naučio jednu stvar: ja se nalazim u fizičkom telu, moj um boravi u fizičkom telu. Moje asocijacije, moje interakcije, način razmišljanja, ciljevi, potrebe, karma, dharma, zavisnosti, sposobnosti, talenti i mane, sve je to fizičke prirode. Odnosno deha budhi - svetovno orijentisano, a ne atma budhi - duhovno orijentisano. Čovek koji je rođen, koji živi i preživljava treba da se tako upravlja.

Radha je imala drugačiji odnos sa božanskim, jer nije pripadala *deha budhi*. Čaitanja Mahaprabhu, Mirabai kao i drugi sveci su imali drugačiji odnos. Ja sam međutim, tako dugo, pedeset ili šezdeset godina bio veoma budalast. Nisam ni bio svestan da sam ja njegov sluga. Mislio sam da sam ja deo Boga, a čak nisam ni bio svestan da sam sve to vreme bio njegov neposlušni, nevoljan, nesvestan i zadržani sluga.

U Rikihiji sam doživio prosvetljenje. Ako sada mislim o prošlosti uviđam da mi je On rekao da odem u Mungir. On mi je rekao da napustim Mungir. On mi je

rekao da dođem u Rikihiju. To je sve bio On. Prethodno sam mislio da su svi ti zvuci i glasovi bili tvorevina mog uma, ali to nije moguće. Tako nešto ne postoji. Tada je počela moja sledeća faza duhovnog života.

### *Bhakti*

Bhakti ne treba da bude prefinjena niti definisana. On postoji u svakome. To je sveprožimajuća esencija koja postoji u svom živom svetu i nije ograničena samo na ljudski rod. Bhakti je usko vezana za osećanja. Osećanje prema Bogu je bhakti. Osećanje prema neprijatelju je osvetoljublje. Osećanje prema devojci je strast. Osećanje prema novcu je pohlepa. Sve su to osećanja. Ali kada se vaša osećanja usmere ka Bogu i božanskom, ona postaju *bhakti*. Isto tako kada su usmerena ka majci ili detetu, ona postaju privrženost, ili *sneha*. Prema prijatelju ona prerastaju u prijateljstvo. Bilo da li su očinska, majčinska ili bratska, sve su to osećanja.

Ljudima ne treba da se govori kako da razviju svoja osećanja, ali ih treba naučiti kako da ih usmeravaju. Sve što je potrebno jeste da se osećanja kanališu. Bhakti je potpuno prirodna svima! Ono što vi treba da uradite jeste da preusmerite tok svojih emocija. Osećanja koja su išla u pravcu ljubomore, besa,

pohlepe i strasti treba po malo preusmeravati kako bi postala bhakti.

### *Transformacija*

Kroz istoriju smo videli mnogo ljudi koji su ogrezli u strasti, bedu ili razvratu. Međutim, nešto se desi i oni bi naizgled preko noći prerasli u velike bhakte. Ti ljudi nisu morali da iznedre ljubav, jer je ona već bila u njima, oni su samo preusmerili njen tok. Ljubav u njima je samo bila pogrešno usmerena ili vođena u pogrešnom pravcu.

Sigurno znate priču o svecu Tulsidasu, pesniku koji je napisao Ramajanu. Kog intenziteta je bio njegov senzibilitet? On je prešao reku

usred noći po jakoj kiši plutajući držeći se za leš, samo da bi se susreo sa svojom dragom. Kada je napokon došao do nje, ona se prema njemu ponela veoma grubo. Njene kritične reči su tada potpuno preobrazile njegov život. Predanost i vera su već bile u njemu, ali

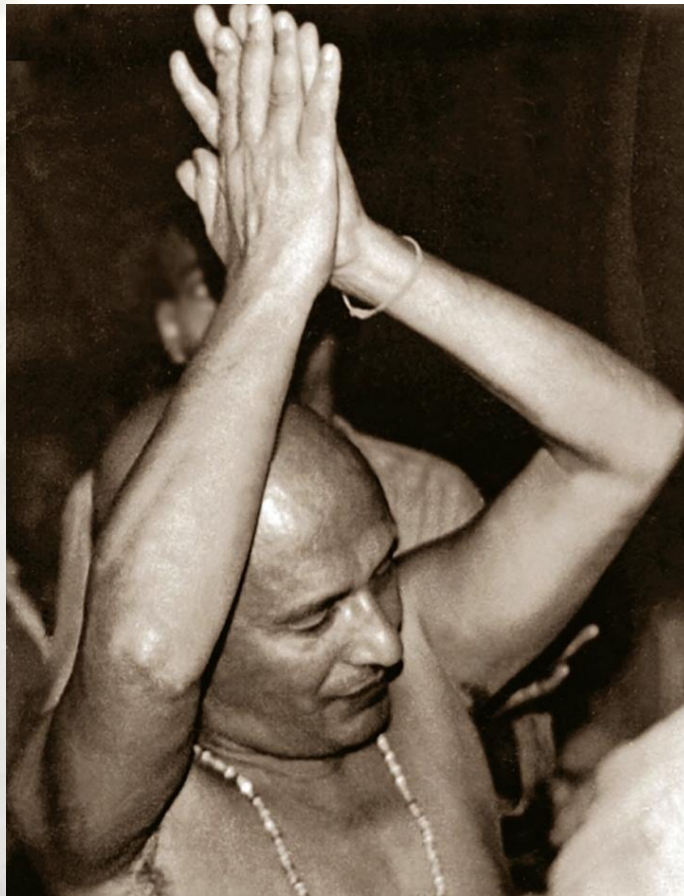
njene reči su pokrenule njihov tok koji je do tada bio blokiran. U trenu šok kojem ga je izložila njegova žena, bio je dovoljan da gurne njegov život u drugi pravac. Ona je samo bila posrednik.

U *Ramačaritamansu*, Gospod se obraća sledećim rečima: „Sakupite konce

svoje privrženosti prema roditeljima, deci, ženi, rodbini, telu, bogatstvu, imovini i porodici. Čvrsto ih uvežite i napravite od njih kanap koji ćete se mentalno vezati za moje stope“

*Pande*, štovatelji, izvode puđu u hramu, ali da li je njihovo srce u tome? Nije. Sa druge strane, majka porodice je uvek svesna svojih

ukućana, iako ona ne izgovara njihova imena dok im sprema hranu. Samo osećanje da ona sprema hranu za svoje dete ili muža je prisutno, kao i to da će se njima svideti hrana spremljena na ovaj ili onaj način. To pamćenje je njoj uvek na umu. Takvo treba da je i vaše razmišljanje





o Bogu dok obavljate sve svetovne aktivnosti i dužnosti.

### *Para bhakti*

Kada postoji intenzivno osećanje bhakti, to nazivamo para bhakti, ili transcendentalna odanost. Para bhakti i gjana (znanje) su jedno. Para bhakti znači 'super-odanost', tamo gde postoji intenzitet. Koja vrsta intenziteta? To je ljubav koja nije mlaka, već intenzivna.

Taj intenzitet ne zavisi od karme. On ne zavisi od horoskopa. On ne zavisi ni od čega, osim od Boga. Ako On želi, On će vam pružiti taj osećaj intenzivne ljubavi. Bhakti se može postići samo uz milost Boga, ne kroz učenje i praksu. Prosto, ne postoji metod za postizanje para-bhakti stanja.

U slučaju da krenete na hodočašća, imate *satsang* sa svojim guruom, ili praktikujete bogoslužnje, možda ćete doživeti neku vrstu blage pobožnosti i osećaćete se bolje, ali to neće biti para bhakti. Para bhakti nije obična vrsta ljubavi. To je božanstvena ljubav koju su Mirabai, Ćaitanja Mahaprabhu i mnogi drugi doživeli. Oni su osećali posvećenost Božanstvu dvadesetčetiri sata. Dok su jeli, pili, sedeli, budili se, spavali, ili hodali, u

njima je vladala grozničava odanost prema Božanskom. Do tog stanja se dolazi samo uz milost Božju, i nikako drugačije. *सदम्यता इकसुच - १।।।।।*

U para bhakti stanju, poklonik se stapa sa Božanstvenim, postaje jedno sa njim, i zaboravlja na sebe. On čak sebe i ne smatra poklonikom više. njegov/njena um je toliko udubljen u božansko da i sebe oseća kao Boga.

Kroz sjedinjavanje tri aspekta - bogoslužnje, poklonik i božanstvo, pobožnik treba da nastavi na razvija neprekidnu posvećenost Bogu. Oni poklonici koji su u potpunosti privrženi Bogu su najbolji. Kada oni govore o Bogu, njihova grla se stegnu od naboja emocija, njihova tela obuzme ekstaza, a u očima nabuja reka suza.

Ako bi me iko pitao kako da postigne ovo stanje, rekao bih da ja to ne znam. Ne samo ja, to niko ne bi znao. Kao što *ćatak* ptica drži svoj kljun otvoren da primi kapljice kiše iz Svati Naškare, jedne od 27 sazvežđa, da padnu u njena usta tako isto i vi morate držati svoje srce uvek otvorenim. Možda će kapljice Božje milosti jednog dana da se padnu i na vas.

(*Rikhia, novembar 1994.*) ॐ

*Retki su oni koji imaju takvu vairagju u tako mladim godinama. Svami Satjananda je pun Naćiketa elementa. Ipak, bilo kog posla da se prihvati, on ga obavi do kraja i to perfektno. On obavlja posao za četvoricu i nikada se ne žali. On je svestrani genije i vrstan lingvista. Ali i pored toga on je skroman i jednostavan – idealan sadhaka i niškama sevak. On je stub od Divine Life Mission. Neka ga Bog blagoslovi dobrim zdravljem, dugim životom, spokojem, prosperitetom i večnim blaženstvom!*

—Svami Šivananda Sarasvati





Visoka učenja Šri Svamiđija

# Okajanje

## Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2010.)

Pošto sam došao u Rikhiju primio sam božansku naredbu da sanjasini moraju da se podvrgnu pokori da bi se izmirili za svoja prošla dela. Tako sam počeo da radim pančagni, sadhanu sa pet vatri, vrlo rigoroznu pokoru koja se radi da bi se sprale karme nagomilane tokom one faze sanjasinovog života u kojoj propagira i širi znanje. U Mungiru se točak karme zavrteo velikom brzinom. Bilo je nemoguće ne okaljati se garom. Pančagni je namenjena ili onome koji nema nijednu brigu u životu ili je *rađariši*, kraljevski riši.

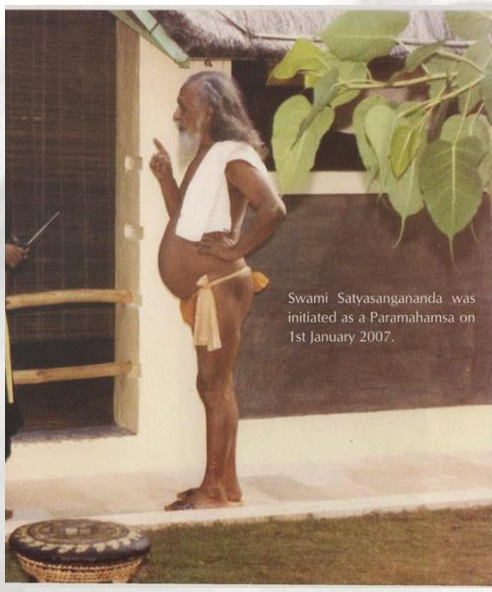
Šest meseci, od 14. januara do 16. jula, od jutra do večeri, sedeo sam okružen sa četiri vatre na četiri strane sveta, a peta vatra je bila sunce nad glavom. Pet godina sam se izlagao vatri.

Odabrao sam Tulsi da bude glavno božanstvo u Akhari i molio joj se svakodnevno. Nisam se molio za novac, za ašram, čudesu, erudiciju, *sidhije*, odnosno jogičke moći, nego za dobro zdravlje, i ona me je održala u savršenom zdravlju.

To je moguće samo uz Božju milost. Pet unutrašnjih vatri su *kama*, pohota, *krodha*, bes, *lobha*, pohlepa, *mada*, gordost i *moha*, zabluda. Tih pet vatri u suptilnom telu isuš

sâmo biće čoveka. Samo onaj koji može da se suoči sa pet unutrašnjih vatri može da se suoči sa pet spoljašnjih vatri. U protivnom će sadhaka koji radi pančagni sadhanu zasigurno da umre. Ja sam to radio pet godina. Sada sam u blaženstvu.

Po završetku moje pančagni sadhane započeo sam *anuštanu*



ponavljanja mantrе mog išta devate po 10 800 000 puta. Radio sam to bez ikakve lične odluke ili namere, bez bilo kakvih očekivanja ili zahteva. Radio sam je samo sadhane radi, kao nešto obavezno, što je samo po sebi nagrada.

Posle dolaska u Rikhiju moj vid zamućen kataraktom je ispravljen. Polako su sve nepotrebne stvari, intelektualno znanje i akademske informacije počele da otpadaju. Život je postao jednostavniji. Moj um je u potpunosti postao zaokupljen samo jednim – *Ramačaritamansom*.

Sada se više ne molim Bogu, jer On zna šta mi je potrebno. Meni ništa ne treba. Ne moram više da vodim

instituciju. Nemam više snova, ambicija. Ja sam Božji sluga. Bog je tražio od mene da obavim posao po selima Rikhije, i ja to radim. On mi obezbeđuje sredstva i dve dok On od mene to traži, sve dokle god budem živ, ja ću to da radim. Kada Bog želi da se nešto desi, to će se desiti. Ja sam samo posrednik, zastupnik. Svami Satjananda je sluga. Sve što je urađeno, to nije on uradio već to Bog radi. Ja sam radio sve što me je Bog nadahnuo da radim, a ta inspiracija dolazi iz mog najdubljeg bića. Ne iz mog uma. Ja sam čuo Njegov glas svojim rođenim ušima. Bog mi je rekao šta treba da radim, i ja to radim. ॐ



*Satjam, radi naporno i pročistićeš se. Ne treba da tražiš svetlost. Svetlost će zasjati iz tebe sama od sebe.*

*—Svami Šivananda Sarasvati*

# Moja iskustva u jogi

## Moja sećanja na Šri Svamiđija

*Aša Bharvani, Mumbai*

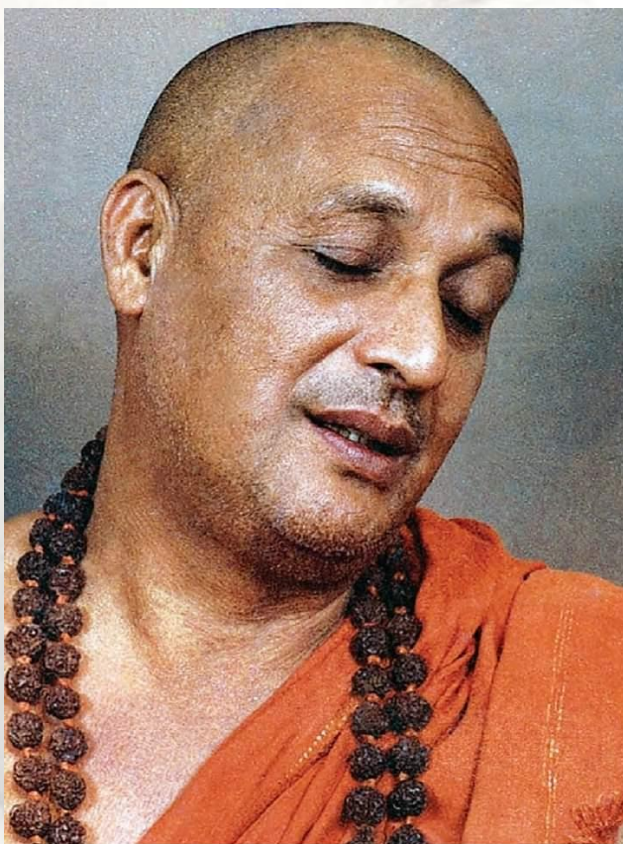
*(Yoga Magazine, avgust 2018.)*

**B**ilo je to ranih šezdesetih (1961—1962) kada sam prvi put srela Svami

Satjanandađija. Imala sam tada oko 12 ili 13 godina. Moji roditelji, moja sestra i ja otišli smo u zgradu Prem Kutir u južnom delu Bombaja da upoznamo novog Svamiđija. U prizemlju se nalazila jedna prilično velika sala, ne baš dobro osvetljena. Tamo, na jednostavnoj

improvizovanoj bini sedeo je Svami Satjananda i pored njega je sedela Ma Jogašakti. Te slike se sećam vrlo jasno od svih susreta koje smo imali sa Šri Svamiđijem, a bilo ih je nekolicina. Tamo se obično nalazila omanja grupa ljudi, od oko njih 12 do 15, koji su sedeli

na podu i koji su došli da se sretnu sa Svamiđijem i odaju mu poštovanje.



Nekada je bilo i više ljudi. Mi bismo odlazili da ga vidimo svaki dan tokom njegovog boravka u Bombaju.

Svamiđi je pričao o jogi pun entuzijazma. Pričao je otprilike oko 15 do 20 minuta i ohrabrivao sve nas prisutne da naučimo jogu. Nekoliko puta nam je preko projektora pustio film na prenosivom platnu, u kome je jedna mlada

žena Prema Bakši izvodila objašnjavao položaje i koristi svake asane koja se izvodila.

U to vreme ljudi nisu poznavali jogu ni joga asane. U stvari, tada kada je neko radio joga asane, ljudi su mislili da



on želi da postane jogi i da više ne želi da živi u društvu. Zato je to za sve nas bilo nešto novo i interesantno. I tako je joga ušla u naše živote! Srela sam se sa Prema Bakši nekoliko puta, jer je ona bila verni sledbenik Svamiđija i uvek je bila uz njega kada bi on dolazio u Bombaj.

Pokatkad je Svamiđi držao predavanja o principima joge, o jogičkom načinu življenja i meditaciji, ali koliko se ja sećam, nikada nije govorio dugo, najviše 20 do 25 minuta.

Svamiđi je uvek imao divni, blagi osmeh za svakoga. Govorio nam je toplo, nežno, sa puno ljubavi i davao nam svoje blagoslove. Moj otac ga je veoma zavoleo od prvog momenta kada ga je ugledao. On je voleo Svamiđija celim svojim srcem. Imao je običaj da nam na hindiju kaže: „Main itne saare santon se mila hun, par pataa nahin kjun, is svami se muđhe bahut prem ho gajaa hai.“ Prevedeno to znači: „Sreo sam zaista mnogo svetaca, ali stvarno ne znam zašto toliko ljubavi osećam prema ovom Svamiđiju.“

Moj otac je veoma želeo da Svamiđi svojim posetom udostoji i naš dom. Svamiđi je rado prihvatio poziv i jedne večeri je došao na večeru kod nas. Mi smo živeli u velikoj porodici, nekoliko generacija zajedno, i cela porodica se

okupila oko Svamiđija i ćaskala sa njim. Ta Svamiđijeva poseta je prčinila veliku radost mome ocu. Moji roditelji su nastavili da posećuju Svamiđija svaki put kada bi došao u Bombaj. Od 1965. godine pa nadalje nemam sećanja na posete Svamiđiju. Onda, jednoga dana 1968. moj otac nam je rekao da je to bila poslednja Svamiđijeva poseta Bombaju. On je morao da se posveti Pančagni tapasji koja je bila neophodni uslov za jednog Paramahamsu i da je on takođe želeo da više vremena provodi u meditaciji. Moj otac se stužio na te vesti. Ali Svamiđi mu je rekao da bi ga veoma radovalo kada bi moj otac došao u Mungir da ga poseti.

Moj otac je dugo čeznuo da ide u Mungir. Mnogo puta nam je rekao da mu je najveća želja da ide u Mungir i da se tamo sretne sa njegovim voljenim Svami Satjananom. Nekako je ispalo da mu se to nikad nije ostvarilo. Otac nas je zauvek napustio 1975. godine.

Ja osećam da sam ispunila očevu želju kada sa konačno došla u Mungir 2018. posle tako mnogo godina. Znam dobro da bi on bio veoma srećan što sam došla u Mungir.

*Hari Om Tat Sat* 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 2024. 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

## Bihar Joga Klub

---

