

Joga bilten

Broj 7, januar 2016.



Izdaje: 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.org

Pravo značenje Božića

Svami Šivananda Sarasvati

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

Božić je rođendan Gospoda Isusa, spasitelja Hrista, jogina Istoka. On je rođen u jednoj štali u gradu Betlehemu kao sin Marije i Josifa, običnog seoskog drvodelje. Marija i Josif su štalu načinili domom za Hrista, Kralja, Princa Mira. Rođenje Isusa se slavi širom sveta kao sveti Božić.

Gospod Isus je otelotvorenje milosti, ljubavi i poniznosti. On je bio apostol nenasilja i mira. Njegovo telo je razapeto na krst ali njegov glas je nastavio da govori istinu kroz vekove i vekove.

Poruka Božića je poruka univerzalne ljubavi. To je poruka neizrecive božanske sjaja i lepote. Poruka Božića je poruka mira i dobre volje među svim narodima.

Božić je mnogo više od dana veselja i gozbe. To je dan da se spozna Hristova svest ili kosmička svest. To je dan da se setimo plemenitih dela Gospoda Isusa i njegovog svetog života ispunjenom iskonskom čistotom. Božić dođe i prođe, ali neka duh Božića ostane uvek u svima vama.

Slavljenje na velika zvona nije uopšte Božić. Božić se ne sastoji od zvonjenja zvonima i pevanju pesama, razmenjivanju poklona i slanja Božićnih čestitki, i

uživanju u bogatoj trpezi, teškim večerama i jedenju torti i kolača. Božić je stanje duhovnog buđenja. Da se spozna Carstvo Nebesko u sebi, da se u odajama

svoga srca održi pričešće sa Gospodom, da se povрати izgubljena božanskost, da se dosegne Hristova svest ili kosmička svest, da se vole svi, da se svi puste u toplo okrilje vaše ljubavi – to je pravi Božić.

Ostvarite duh Hrista. Sledite njegove korake. Zaronite duboko u srce Isusovo. Stalno težite da u svakodnevnom životu ispoljavate ljubav, radost i mir. Usvojite Hristovu poruku ljubavi i žrtve. Ispoljite skrivenog Hrista u vama. Sledite *Besedu na gori*. Ostvarite Božju svest. Živite u duhu Hristovih učenja. Poništite tu sitnu, egom obojenu ličnost i utopite se u Hristu ili Univerzalnoj Duši. To je pravi Božić.

Svi bi želeli da uđu u carstvo Božje. Ali koliko vas poseduje istinski duh Hrista? Koliko vas je pravih hrišćana? Koliko vas sledi učenja, propise i doktrinu Hrista? Koliko vas voli svoje bližnje kao samoga sebe? Oni koji imaju čistotu srca, poniznost, univerzalnu ljubav, velikodušnost i plemenitost – samo oni mogu da uđu u Carstvo Božje ili postignu vrhovni mir i besmrtnost.

Duh srca Hristovog ozbiljno nedostaje većini ljudi. Hristova ljubav je preko potrebna. Šta znači Božić bez ljubavi, milosti i čistote? Svi žele da iskoriste svoga bližnjeg. Jedan narod želi da uništi drugi narod. Je li to Božić? Je li to učenje Hrista?



Pravi Božić nikada ne prolazi. On je večan. Osetite duh Božića ne samo za jedan dan, nego tokom čitave godine. Svaki dan je jedan Božić za onoga koji je istinski sledbenik Hrista, za žednog aspiranta. Neka svako od vas kroči putem koji je Isus postavio! Neka svako od vas bude otelotvorenje *Besede na gori*.

Neka svako od vas uđe u Carstvo Božje u samom sebi, sada, odmah!

Izvor: Ovaj članak je izvod iz sledećih knjiga Svami Šivanande: 1.Životi svetaca; 2. Život i učenja Isusa

Obrazovanje

Svami Satjananda Sarasvati

(Objavljeno u YOGA magazinu, godina 7, broj 11)

Obrazovanje je pravo svakog pojedinca stečeno po rođenju i dužnost je svake vlade da to pravo svojim građanima obezbedi. Na isti način na koji vlada sprovodi svoje zakone kroz sudove, zaštitu preko vojske, administraciju kroz njenu mašineriju, tako isto mora da obezbedi obrazovanje našoj deci. Pravo na obrazovanje mora da bude dostupno i besplatno u celom svetu. Institucije koje obezbeđuju besplatno obrazovanje bi trebalo da imaju olakšice kod plaćanja poreza. Obrazovanje ne sme da postane biznis. Priliv novca ne znači da je neka delatnost biznis. Čak i naše institucije primaju novac, ali mi se biznisom ne bavimo.

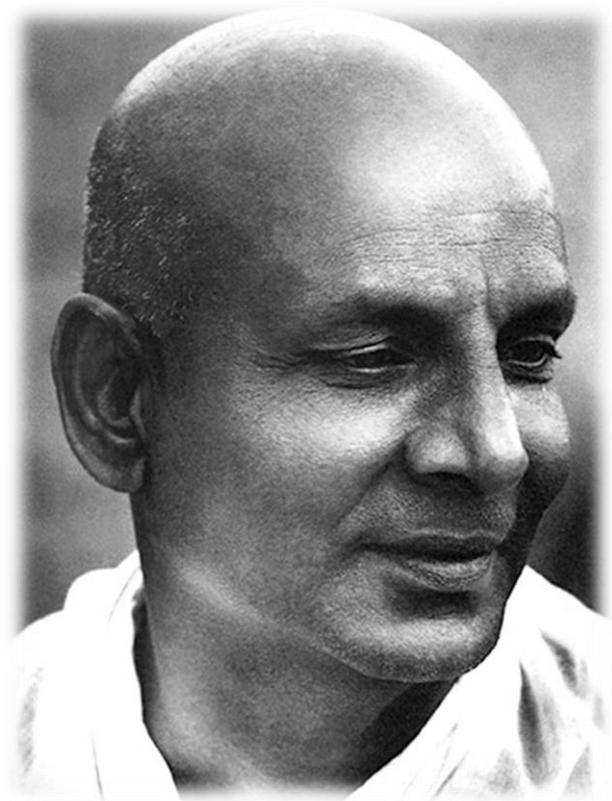
U Indiji postoji toliko siromaštvo da ljudi ne mogu da obrazuju svoju decu. Zato svi mi treba da priložimo deo svojih prihoda u obrazovanje manje privilegovanih od nas. Ljudi treba da daju doprinos slobodno i izdašno. Nije teško odvojiti deo svoje zarade. Možete na jedan dan da prestanete da pušite i preusmerite svoj novac za cigarete uzdizanju društva. Ja nisam spreman da poverujem da oni koji imaju dovoljno ne mogu da osvoje deo svoga bogatstva onima koji nisu imućni. Treba da razvijete naviku da delite sa drugima. Pomozite onima kojima je potrebno i koji su siromašni. Postoji mnogo institucija kojima možete da date prilog.

Obrazovanje je najvažnija stavka za jedno društvo; ni jedno društvo ne može da se uzdigne ukoliko mu članovi nisu obrazovani. To je ono što donese prosperitet u kuću. Ljudsko biće se rodi da ostvari velika postignuća bilo materijalna ili duhovna, a obrazovanje je sredstvo da iz čoveka izvuče njegov skriveni potencijal. Stoga, dajte prilog da se otvori nova škola, ako možete. Možete čak i da date igračke i igrice maloj deci. Nije zapravo teško oformiti jednu malu školu u koju deca mogu da idu do svoje petnaeste, a ako se pokaže da je neko dete izuzetno bistro, može se udesiti da to dete nastavi dalje školovanje.

Dobročinstvo

Svami Šivananda Sarasvati

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



Dobročinstvo je sklonost da mislimo dobro o drugima i da činimo dobro za druge. Dobročinstvo je univerzalna ljubav. To je nemati predrasude prema siromašima. To je dobronamernost. Dato nam je kao sredstvo da pomognemo onima koji su se našli u nezavidnoj situaciji. Generalno, dobročinstvo znači ljubav, čovekoljublje i dobronamernost. U teološkom smislu, dobročinstvo je univerzalna dobra volja prema čoveku i uzvišena ljubav prema Bogu.

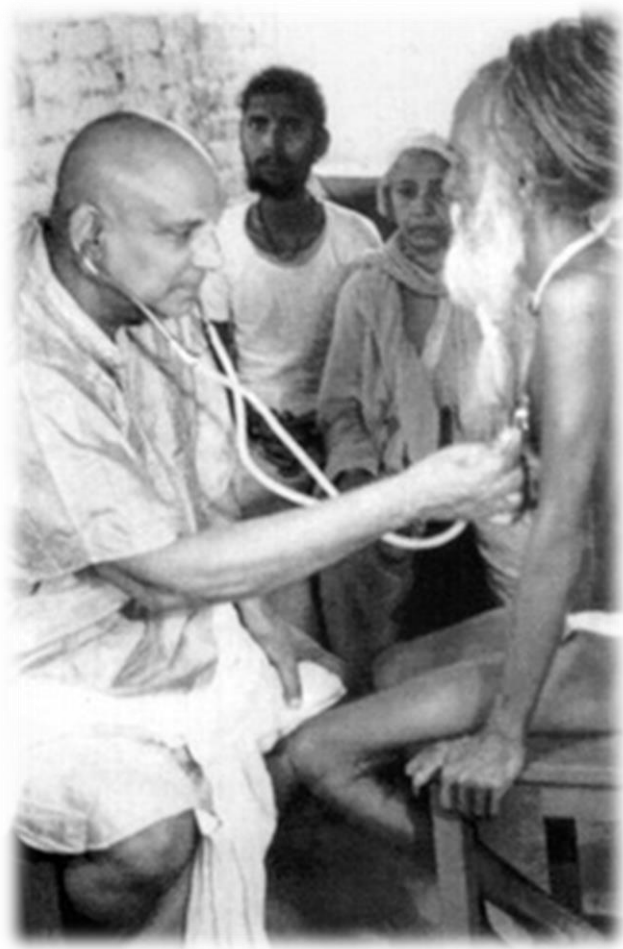
Istinsko dobročinstvo je želja da budemo drugima od koristi bez razmišljanja o nadoknadi

ili nagradi. Dobročinstvo je ljubav na delu. Ono počinje kod kuće i treba da se širi i dalje. Ceo svet je vaš dom. Vi ste građanin sveta. Razvijajte plemenita osećanja o dobrobiti celog sveta. Sakupljati i zgrtati novac je greh. Celo bogatstvo pripada Gospodu. Onaj ko živi samo kao poverenik svoje imovine zaista pripada Gospodu i živi srećno. On dostiže Mokšu (*oslobođenje bića od ograničenja*, prim. prev.) ili večni mir. Nivo vode reke Ganga ne može da opadne ako žedni ljudi piju iz nje. Isto tako, vaše bogatstvo ne može da se umanjuje ako ste darežljivi i dajete milostinju.

Dajte deseti deo vaših prihoda u dobrotvorne svrhe. Dajte rado, veselo, brzo, bez oklevanja. Nemojte odlagati davanje do smrti. Činite to svakog dana!

Šta je Dobročinstvo?

Svako dobro delo je dobročinstvo. Davanje vode žednom je dobročinstvo. Ohrabrujuća reč za čoveka u nevolji je dobročinstvo. Dati malo leka siromašnom, bolesnom čoveku je dobročinstvo. Uklanjanje trna ili komada stakla sa puta je dobročinstvo. Biti ljubazan i pun ljubavi je dobročinstvo. Zaboraviti i oprostiti nepravdu koja vam je naneta je dobročinstvo. Reći neku lepu reč čoveku koji pati je dobročinstvo. Dobročinstvo nije ograničeno na davanje u smislu dolara, rupija, ili evra. Mislite dobro o ljudima koji pate. Molite se za njihovu dobrobit. To će postići više dobra nego puno novca.



Vrste davanja

Najbolji oblik davanja je *vidja-dana*, prenošenje mudrosti. Ako date hranu siromašnom, on će čim opet ogladni tražiti još, dok mudrost uklanja neznanje koje je uzrok obitavanja u telu, i ona potpuno, zauvek uništava sve vrste nedaće i patnje. Drugi najbolji oblik milosrđa je davanje lekova bolesnima. Treći najbolji oblik je *anadana* ili davanje hrane gladnima.

U početku birajte kome dajete. Kasnije, vežbajte neselektivnu milostinju. Kada osećate kako je svako biće manifestacija Gospoda, teško je odrediti ko je dobar, a ko loš. Dajte siromašnima, bolesnima, nemoćnima i usamljenima. Dajte

siročadi, starima, slepima i bespomoćnim udovicama. Dajte svetim ljudima, sanijasinima, verskim i socijalnim institucijama. Zahvalite se čoveku koji vam je dao priliku da ga služite dajući mu milostinju. Dajte sa ispravnim mentalnim stavom i spoznajte Boga kroz dobrotvorna dela. Slava onima koji sa pravim duhom daju milostinju.

Lepota tihog dara

Neki ljudi učestvuju u dobrotvornim aktivnostima željni da vide svoje ime i fotografiju objavljene u novinama. Ovo je tamasičan oblik dobročinstva. To uopšte i nije dobročinstvo. Milostinja koja se reklamira prestaje da bude dobročinstvo. To je samo gordost i hvalisanje.

Ne bi trebalo da oglašavate na sva zvona svoja dobročinstva i svoju darežljivu prirodu. Ne sme biti poleta u vašem srcu kada vas ljudi hvale zbog toga. Dobročinstvo mora biti spontano i bez ustezanja. Davanje postaje navika. Morate da iskusite veliku radost u davanju. Ne smete da mislite, "Sad kad sam uradio dobro delo, otići ću u raj i uživati u sreći. Sledeći put ću se roditi kao bogataš. Milostinja će oprati moj greh. Ja sam najdarežljiviji u gradu ili okrugu. Svi znaju da sam ja veoma velikodušan dobrotvor". Hvalisanje je loše i za svaku je osudu.

Dajte milostinju tiho. Ne razglašavajte. Ne hvališite se. Ono što vaša desna ruka radi, leva ne treba da zna. Lakše je boriti se u bici, nego dati poklon tiho, bez ispoljavanja gordosti, ponosa i samo-veličanja.

Nepošteno davanje

Profesor dr Taj-i-taj poklonio je siromašnom čoveku jedno ćebe u dobrotvorne svrhe. Posle toga je pomislio, "Nije trebalo da mu dam ćebe". Srce mu je bilo uznemireno, u agoniji. Poželeo je



da uzme ćebe nazad od tog siromašnog čoveka. Ako dajete na ovaj način, nećete izvući nikakvu korist. Nećete dostići čistotu srca. Mnogi koristoljubivi ljudi samo na ovaj način daju milostinju. Svet obiluje takvim dobrotvorima.

Svi su veoma darežljivi prema sebi. Mnogi će uzeti mleko ili čaj prve klase za sebe, drugu klasu će ponuditi prijateljima, a treću strancima, komšijama i posluži. Oni će tri dana čekati idealnu priliku da pojedu pripremljenu hranu i tek će je onda, teška srca, baciti posluži. Njima je teško da se rastanu čak i od pokvarene hrane. U kućama bogatih ljudi naći ćete takve srceparajuće primerke. Kako su pokvareni takvi ljudi! Kako sićušna i skućena srca oni imaju! Njihov soj ne samo za žaljenje, nego i za osudu.

Uvek dajte najbolje stvari, najbolju hranu, najbolje voće, najbolje mleko, najbolju odeću prijateljima, komšijama, gostima i posluži. Doživete neizmernu radost, snagu i sreću. Praktikuju ovo, pa ćete i sami uvideti kakve blagodeti donosi.

Tragična stradanja škrtih ljudi

Većina porodičnih ljudi je danas potpuno sebična. Novac je njihova krv. Na njihovim licima videćete neraspoloženje i ružnoću. Briga,

pohlepa, strast, ljubomora, mržnja, depresija i sve druge loše osobine lepe se za čoveka koji ima škrtu prirodu i hrane se samom srži njegovog srca.

Škrtac ako ima pedeset hiljada rupija (*indijski novac*, prim. prev.), on neće uživati u novcu, već će žudeti za jednim *lakhom* više (*lakh je 100 000 rupija*, prim. prev.). Milioner žudi da postane multimilioner. Takve osobe ne bi se ni novčića odrekle u dobrotvorne svrhe. To su prvoklasne cicije. Oni na bilo koji način samo gomilaju novac. Njihov novac odlazi na medicinske troškove. Njihovi sinovi ga proćerdaju u piću, kocki i razuzdanom životu. Oni umiru od slomljenog srca, zbog propalog računa u banci i neuspele trgovine. Njihova krajnja sudbina na ovome svetu su bankrot i gladovanje, a posle toga mučenje u paklu. Jadan i žalosna je njihov soj. Oni ni jednom nisu pojeli dobar obrok. Oni ni jedan dan nisu nosili dobru odeću. Oni su puki čuvari novca.

Neki činovnici se povlače iz službe kako bi živeli na obalama Ganga, Narmade, i Jamune. Oni rade malo đapu (*ponavljanje mantr*e, prim. prev.), meditaciju, proučavaju Joga Vašištu i Upanišade i zamišljaju da su *Ďivanmukte* (*oni koji su spoznali sopstvo i koji su slobodni, odvezani od svega*, prim. prev.). Oni održavaju tu lagariju zbog svoje dece. Penziju šalju svojim sinovima i unucima. Ni delić ne bi dali u dobrotvorne svrhe. Oni su oličenje škrtosti. Beznadežne, zabludele duše! Škrtica ne može ni da sanja o samospoznaji ni za hiljadu života. Gospod Isus reče, "Lakše je kamili kroz iglene uši proći, negoli bogatom u Carstvo Božije ući".

Škrtost je veliko prokletstvo. Neprijatelj jedinstva i prijatelj sebičnosti. Škrti ljudi su sasvim nepodobni za duhovni put. Za duhovne osobe je veoma opasno da budu u njihovom

prisustvu. Zbog svojih iskvarenih i stegnutih srca, oni zatruju celo okruženje.

Treba da imate veoma veliko srce. Treba da razbacujete novac siromašnim ljudima, kao da je neko kamenje. Tek tada možete da razvijete osećaj nepodvojenosti, jednote i kosmičku svest.

Kako davati

Podelite sa drugima ono što imate. Imajte uvek nekoliko novčića u džepu i svakodnevno ih delite siromašnima u dobrotvorne svrhe. Odmah počnite da praktikujete ovo. Deljenje donosi radost i mir. Deljenje generiše kosmičku ljubav i uništava pohlepu. Deljenje uklanja sebičnost i stvara nesebičnost. Deljenje pročišćuje srce. Deljenje razvija osećaj jedinstva. Podelite sa drugima ono što imate, bilo to materijalno, mentalno ili duhovno. To je prava **jagja** (*vedski ritual*, prim. prev.). Razvićete se. Iskusićete jedinstvo i celinu života. Imaćete iskustvo, realizaciju Advaita (*nepodvojenosti, nedualnosti*, prim. prev.) Svakodnevno treba da budete željni dobrotvornog rada. Ne treba da propustite ni jednu priliku. Treba da stvorite nove prilike da dajete. Nema veće joge ili jagje od satvičnog spontanog dobročinstva. Karna i kralj Bhođa su učinili bezbroj dobročinstava. Zato i dalje žive u našim srcima. Treba davati sa verom. Dobročinstvo nikada ne treba da bude bez vere. Treba davati u izobilju. Treba davati smerno, biti skroman i saosećajan.



Možda niste u mogućnosti da ponudite gostu bogat i raznovrsni obed, ali ako ga ponudite sa ljubavlju, takav obed nosi veliku moć, hranjivost i bogat ukus. Ako poslužite gosta bogatom trpezom i ponosno kažete, "Evo ti, sad kad si došao, uzmi i napuni svoj stomak", hrana se pretvara u otrov. Bilo da je rođak, prijatelj ili prosjak i bez obzira na kvalitet hrane koju dajete, dajte je s ljubavlju i sa osećanjem.

Dobročinstvo pročišćuje srce

Dobročinstvo može da uništi sve grehe. Gospod Isus reče, "Ma koliko imao grehova, tvoja milostinja će sve to prekriti". Dobročinstvo na veliko pročišćuje srce. U Giti ćete naći, "Pametan čovek koristi jagju, milosrđe i asketizam, uzdržavanje da se pročisti". Ko uspe da odstrani svoju škrtu prirodu, završio je sa velikim delom svoje sadhane (*jogička praksa*, prim. prev.). Postigao je nešto zaista značajno.

Razvijte ovaj *udara vriti* (*veliko srce, darežljivu prirodu*, prim. prev.). Tako možete postati kralj nad kraljevima. Ako dajete, celo bogatstvo sveta će biti vaše. Novac će vam samo dolaziti. Ovo je bezuslovan i neumitan zakon prirode. Zato daj, daj, daj. Živite od onoga što dobijete, a od onoga što date stvarate život. To je tajna kako da se živi u izobilju i božanski.

Mnogi ljudi su stekli moć, popularnost, mir i sreću samo zahvaljujući svom velikodušnom srcu. Škrte osobe ne mogu ni da sanjaju da imaju sve ovo i nikada ne dožive uspeh u životu. Ako

želite bogatstvo i decu, radite mnoga dobročinstva. Ako želite da postanete mudri, služite stare ljude i Mahatme (*velike duše, sveti ljudi*, prim. prev.). Ako želite da se oslobodite greha, radite havan (*ritual sa vatrom*, prim. prev.). Vidite Boga svuda, u svemu. Delite sa svima. Najveći deo onoga što imate mora da se da drugima. Uništite ukorenjenu škrtost. Vaše srce će da se proširi. Proširićete pogled na život.

Imaćete novu, sveobuhvatnije viđenje. Moći ćete da osetite podršku iz dubine vašeg srca. Moći ćete da doživite neopisivo uzbuđenje božanskog zanosa i duhovnog blaženstva. To će vam dati ogromnu unutrašnju snagu. Dajte mnogo kroz svoja dobra dela. Uživajte u miru, prosperitetu i obilju. Otići ćete u raj. Dosegnućete čistotu srca i mokšu (*oslobođenje od patnje života*, prim. prev.).

Cilj života

Svami Šivananda

Pravi cilj života je da se vratite izvoru odakle ste potekli. Kao što reke nemirno teku sve dok se ne stope sa okeanom, krajnjim izvorištem vodenog resursa. I baš kao što se vatra igra i gori nemilice sve dok se ne spoji sa svojim sopstvenim začetkom, tako isto ni vi nećete naći mira dok ne dobijete Božiju milost i ne postanete jedno sa Njim.

Bog zna šta je za vas najbolje. On čini ono što je najbolje za vas. Stoga nemojte da se molite Bogu da vam ukloni patnju nego da vam da moć izdržljivosti i strpljenja da izdržite svaku nevolju. Najgore muke imaju najveću svrhu i smisao i one će vas preoblikovati u božansko stvorenje.

Biti pozitivan u životu

Svami Nirandānananda Sarasvati

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



Da pred vama stoje dve gomile, gomila zlata i gomila smeća, koju biste odabrali? Naravno, gomilu zlata. Da je pred vama jedna gomila pomešanog zlata sa đubretom, šta biste tada uraditi? Izdvojili biste zlato od đubreta i uzeli ga. Možete li to da uradite i sa samim sobom? Ličnost svakog čoveka je mešavina smeća i zlata. Uopšteno uzev, ljudi su pod uticajem đubreta, a zlato koje imaju ignorišu.

I upravo iz tog razloga, uprkos tome što imamo mnogo toga da damo, mnogo da primimo i imamo mnogo pozitivnih kvaliteta u sebi, mi se

ipak poistovećujemo sa negativnim. Svrha joge je odvojiti pozitivnog od negativnog, odabrati pozitivno i držati ga se. To je cilj koji treba da se ostvari tokom života. Što se tiče ličnog razvoja i uviđanja, svesnost treba tako da se produbi da budemo svesni i gareži, prljavštine, znači negativnog, isto kao i lepog, pozitivnog. Treba odbaciti negativno i povezati se sa pozitivnim u sebi. Ali ovo nije samo intelektualni koncept, to je nešto što treba da zaživi u našem životu. Uostalom zbog čega mi reagujemo u životu?

Zašto želimo jednu stvar a ne neku drugu? Reakcije su rezultat identifikacije sa negativnim neželjenim. Pozitivnost prati akcija, ne reakcija. Ova vrsta svesnosti treba da se probudi i razvije.

Nije važna meditacija, nije važno ni izvođenje jogičkih položaja ili asana. Na kraju krajeva koliko dugo možemo da radimo asane? Samo dok smo sposobni da ih radimo, ali kada više nismo u kondiciji asane više ne igraju ulogu. Koliko dugo možemo da praktikujemo meditaciju? Sve dok u nama postoji želja za tim, a ako nema više želje nema ni meditacije. Koliko dugo možemo raditi jogu? Onoliko dugo koliko postoji želja, a kad nema želje napuštamo jogu. Ako ćemo se celog života samo vrteti oko onoga što volimo i onoga što ne volimo, oko akcija i reakcija, priželjkivanja nečega i odbijanja drugog, znači da nismo naučili lekciju. Ta lekcija je: stvoriti pozitivno. Ta pozitivnost mora da se ispolji u svakoj situaciji bez obzira da li se radi o ispitu, međuljudskim odnosima, društvenom načinu života kao i u životu u izolaciji (*monaškom načinu života*, prim. prev.). Joga pokušava da pruži to razumevanje. To ne treba da se primi samo intelektualno. Treba da postoji razumevanje iz ličnog iskustva toga procesa proces koji vodi samorazviću i ispunjavanju sebe zadovoljstvom, mirom i spokojem.

Vi prolazite kroz različita iskustva, neka dobra, neka loša. Kad god reagujete, to bude loše iskustvo, a kad god prihvatite situaciju i propratite je delanjem to bude onda pozitivno iskustvo. Ovakva pozitivnost i prihvatanje moraju da postanu vaš fokus ako želite da uspete u životu. Ako izgubite ovaj fokus nemojte izjavljivati da joga aspirant. Možete samo reći da vežbate asane ili da vežbate meditaciju.

Promena mora da dođe iznutra. Ovo se ne postiže u jednom trenu, nego se nastoji da

primeti dobit od pozitivnosti u životu, dobit ispunjenosti i satisfakcije. Satisfakcija ili ispunjenost koju osećamo iznutra su posledica sklada i spoljašnjeg i unutrašnjeg. Ako se poistovetite samo sa unutrašnjim iskustvom, unutrašnjim stanjem sreće a imate reakcije u svojim spoljašnjim stavovima, ponašanju, odnosima i komunikaciji onda to iskustvo nikad neće biti kompletno. To je pravo značenje reči joga. U trećoj sutri iz "Joga Sutri", Patandaliya raspravlja se o ideji da se treba učvrstiti u svojoj prirodi kao posmatrač, dršta. Biti ukorenjen u sopstvenoj prirodi znači da mora da postoji sklad, da mora da postoji jedan tok života. Taj životni tok, taj sklad, optimizam i ravnoteža, ne susreću se sa preprekama i na njih ne utiču nikakve blokade.

Primer je tok reke. Ako postoji velika stena u rečnom koritu, reka jednostavno teče oko te stene i nastavlja svoje putovanje. Reka se na sudara, ne sukobljava, ne bori sa nepokretnim objektom. To je lekcija koji vi svi treba da naučite zato što, pošteno govoreći, svako lično postignuće je samo sebično subjektivno postignuće. Takvo dostignuće se može izgubiti svakog trena. Lako ga je dostići ali isto tako lako i izgubiti zato što život teče po principu davanja i uzimanja. Joga se identifikuje sa ovakvim tokom života.

Na ovom stupnju joga postaje način života. U početku joga je praksa, a onda postaje način života. Kada joga postane način života, čovek počne da se identifikuje i da ispoljava jednu uravnoteženu, pozitivnu i optimističku prirodu i tada dostiže fizičko i mentalno zdravlje i duhovno bogatstvo.

Ganga Daršan, 28. januar 2002. godine

Pravo značenje Božića

Svami Satjananda Sarasvati

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

Svake godine proslavljamo Božić telom, umom i osećanjima. Mislim da naš unutarnji duh ne učestvuje u toj proslavi. Dakle, postoje dva načina da se slavi Božić. Jedan nam je poznat, a drugi je kada se u nama rodi dete. Sada smo svi jalovi, kao nerotkinja koja ne može da zatrudni. Mi smo bez dece. Dete u nama još nije začeto. Da bi se začelo dete mora doći do sjedinjenja. Bez sjedinjenja nema ničega. To sjedinjenje ne treba da bude fizičko; treba da bude bezgrešno. Dve sile unutar vas moraju da se ujedine, iako su one trenutno razdvojene. Kada se ove dve sile ujedine, tada se nešto dogodi. Taj događaj je rođenje božanske bebe koju rodi bezgrešna majka. Shvatate li? Taj Božić možete slaviti u bilo kom trenutku svog života, to ne mora obavezno biti 25-og decembra. Najbolje vreme za početak tog deteta, za rađanje te bebe je dok radite jogu, a ne dok kuvate u kuhinji, vozite automobil ili radite na kompjuteru u banci. Svakog dana svog života treba da odvojite određeno vreme za to.

Drugi Hristov dolazak

Božanska beba je Hrist koji dolazi na ovaj smrtni nivo svesti da bi nam doneo spas i iskupljenje, i da bi uništio tamasične i demonske sile u nama i

oko nas. Ja verujem, a vi verujte ili ne, da to zapravo predstavlja drugi Hristov dolazak. Propovednici često objavljuju da Hrist ponovo dolazi, ali ako on dođe na isti način kao prethodnog puta, to će biti katastrofa za sve vas, a možda i za njega, baš kao što je to bilo i ranije.

Kada je Hrist došao, uništio je avidju (neznanje). On je javno raskrinkao takozvane institucionalizovane snage koje su se držale i jačale u ime religije. Da li je danas situacija na bilo koji način drugačija? Da li bi Hrist prihvatio ono što se radi u ime religije?

Prema tome, za one koji ga očekuju, drugi Hristov dolazak ne bi bio ništa drugo do katastrofa na spoljašnjem planu. Ja ne znam kada će on doći i da li će doći. Samo da ne dođe! Koliko ustanova će da ukine? Koliko verovanja u njegovo ime, u moje ime, u bilo čije ime, će da odbaci? Koliko veroispovesti, sekti i puteva će da uništi? Bila bi to prava strahota i ljudi bi na kraju smišljali kako da ga stave na električnu stolicu. To je, takođe, sigurno.

Zato ja ne čekam na njegov povratak. Da li takav čovek koji govori istinu, i ništa osim istine, konačne istine, treba da bude razapet na krst ili ubijen na električnoj stolici? Ne. Međutim, istorija bi se ponovila. Mogao bi da otpočne drugi krstaški rat jer bi tu još uvek bilo njegovih





učenika. Naša generacija i oni koji budu došli posle nas, morali bi da plate kaznu. Zbog toga se ja niti molim niti iščekujem drugi njegov dolazak.

Znanje i iskustvo

U svakom slučaju, pouzdano znam jednu stvar. Ukoliko se ta viša svest koju nazivamo Hristova svest, Budina svest ili Krišnina svest, probudi u vama bilo kada u životu, to vam neće doneti nesreću. To će biti početak znanja, iskustva, blaženstva i osećaja sjedinjenja sa svakim živim bićem. To je jedini razlog zbog koga se poučavaju i praktikuju joga i tantra.

Izvan postojanja svesti o telu, izvan ograničenja uma i osećanja, izvan ovog logičnog intelekta i duboko ukorenjenog egoizma ili individualnosti, postoji još nešto u vama, u meni, u svakome. Čuli ste za to, ali to niste doživeli jer je to izvan domašaja fizičkih čula, vašeg fizičkog bića.

Intelektualni koncept toga je svima vama poznat. Slušali ste o tome stalno i iznova u svakom svetom spisu, u svakoj knjizi o filosofiji i religiji, kao i što svaki guru, svaki učitelj o tome priča, ali ipak to je samo znanje. Ne pruža vam ništa drugo osim informacije. Prava stvar je iskustvo a to iskustvo nema potrebe da se produži ni na jedan minut, pa čak ni na jednu

sekundu. To je trenutno iskustvo, koje se desi brže od sevanja munje.

To iskustvo koje u trenu oka može svakome da se dogodi jeste rođenje jednog deteta. To je smisao na kome moramo da radimo. Kada se ovo iskustvo dogodi u bilo kom trenutku života, moraćete da proslavljate jedan drugi Božić. Tada ćete plesati u ekstazi i radosti, baš kao i što su to svojevremeno činili mnogi sveci.

Postoji jedan deo radosti i ekstaze koji je intelektualan, mentalan, emocionalan i psihološki. Tu imate želju da budete ekstatični, radosni, blaženi, imate želju da plešete. To je empirijska strana radosti. Međutim, postoji još jedan deo radosti u kome vi ne znate a pevate, ne znate a primorani ste da osećate radost i blaženstvo i da igrate u ekstazi. Tada se gubi kontrola nad tim iskustvom. Ne znate kako se to događa, ali se događa.

Sve dok ne izgubite sebe ne možete sebe naći. U gubljenju sebe leži tajna potpunog prihvatanja, potpunog postignuća. Ne želite da izgubite sebe jer smatrate: „Ako moj ego umre, šta će se desiti sa mnom?“ Ništa se neće desiti. Pet boca viskija i šampanjca pa se opet vratite nazad. Pušenje marihuane iz dana u dan, iz godine u godinu, čitav jedan život, i dalje vas vraća na niži svakodnevni nivo.

Svaka radost, svaki hipnotički trans, svaka psihodelična droga odvodi vas negde, ali vas na kraju vraća na isto mesto bola i dualnosti. Ipak, u životu dolazi momenat kada vam se oči okrenu ka unutra i vi počinjete da imate jedan mali treptaj, jednu kap iskustva. Ponekad se to javlja u obliku muzičkog tona, ponekad kao glas, ponekad kao zrak svetlosti, neki miris ili senka.

To iskustvo ima na hiljade i milione oblika preko kojih može da se ispolji u vama, a ne samo jedan. Ako vam ovo iskustvo dođe samo jednom bilo kada u životu, onda ste trostruko blagosloveni. Tada je svrha života, vaše inkarnacije u ljudskom telu, u smrtnom nivou, opravdana posle tog iskustva, ali ne pre toga.

Hrišćanin ili crkvenjak

Možete biti veliki učenjak, preduzetnik, muzičar, govornik, pisac, slikar ili guru, ali sve su to svetovna postignuća i ona ne idu nigde sa vama. Niste ovde došli zbog toga. Vi želite da imate sve to zbog *maje (iluzije, zablude, nerealnosti, prim. prev.)*, zbog svojih želja, strasti, neznanja i sličnog. Ali zbog čega ste zapravo došli? Koja je svrha vašeg rođenja u ovom telu? Svaki mudar čovek govori da je to zbog tog kratkog uvida. Naravno, to iskustvo je unutrašnji Božić. Tada se rađa svetlost i to se naziva rođenje deteta. Ako ono odraste i postane sve veće u vama, onda je to pravi Hrist i vi ste hrišćanin. Ako se to ne desi onda se crkvenjak.

Sada je ta beba u vama ali je izvan vašeg poimanja. Moraćete da prelazite prepreku za preprekom da biste doprli do nje, a sve te male prepreke nalaze se u sklopu vaše ličnosti. One nisu spoljašnje. Nije vam ni supruga prepreka, ni vaša deca, porodica i prijatelji. Sve prepreke su u vama. Te prepreke su psihološke. One ne postoje u stvarnosti, ali ih vi doživljavate. Da biste uklonili ova bolna iskustva potrebno je da praktikujete jogu, zato što praktikovanjem joge i tantrе budite svest. Tom izuzetnom svešću

možete da vidite svoj unutrašnji duh. Sa ovim očima to ne možete.

Rođenje velikog iskustva

Povodom ovog dana želim vam povoljan Božić u bilo kom trenutku vašeg života. Ne možete očekivati da čujete od mene Sretan Božić i slične fraze, ali ja se trudim da vam dokažem ko je Hrist, ko je majka Marija i ko je taj bezgrešni sin. Ako to budete mogli da spoznate, ako to budete shvatili, onda svako od vas može da postane ta majka. Ne govorim ovo samo ženama. Svako može da postane majka, jer ne morate biti ženskog roda da biste izrodili to veliko iskustvo.



To rođenje se odvija u sjedinjenju ide i pingale, duha i svesti, Šive i Šakti, i to sjedinjenje se događa u agja čakri. S tim sjedinjenjem se rađa veliko iskustvo i to iskustvo vas odvodi daleko, veoma daleko od ove zemlje, ovog neba, ovog imena i oblika. Ponekad vas odvede toliko daleko do tačke kada vreme staje. Vi ne osećate vreme, prostor, predmet; ne osećate ništa! To iskustvo se naziva transcendentalnim.

Ko je Hrist?

U Indiji proslavljamo rođenje božanskog deteta raznim povodima, 25-og decembra sa rođenjem Hrista, u avgustu sa rođenjem Krišne, i u aprilu sa rođenjem Rame. Mi smatramo da su Rama, Krišna i Hrist predstavnici sveprisutnog, sveznajućeg i svemoćnog duha u svima i svakome. Naravno, oni koji proslavljaju ove rođendane obično ne shvataju njihov značaj i smisao. Jedan veliki pesnik je zapisao: „Ko je taj

Rama? Da li je on sin ovozemaljskog oca? Ili je taj Rama onaj koji prevazilazi kreaciju, koji prevazilazi fizičko rođenje i koji prevazilazi sve?" Odgovor koji je pesnik dao, dragi moji, je - sva četvorica.

Isto to se može reći o Hristu. Na kog Hrista mislite? Da li je to Hrist koji je rođen od ovozemaljskog oca? Da li taj Hrist onaj entitet koji obitava u svakom srcu? Da li je Hrist onaj koji stvara viziju čitavog univerzuma iznutra i spolja? Ili mislite na onog Hrista koji prevazilazi sve? Odgovor je očigledno, dragi moji, da je on sve to. Hrist se spustio u fizičko telo. On nije mit, nije metafora, nije alegorija, nije simbol, nije replika. On je bio čovek od krvi i mesa, kao što ste i vi. Da! Ali on nama znači mnogo više od toga. Iako nije živio u ovom fizičkom telu, on živi u našim srcima. Kad god i gde god budete doživeli probuđenje, on će biti prisutan tu u vašem srcu. Kada mislite na njega, to nije maštanje ili halucinacija. On je tu, ali vi to ne znate.

Vizija transcendentalne stvarnosti

Od čitavog univerzuma na koji možete da pomislite, on je gospodar, on je guru, a sem toga je i transcendentalna stvarnost. Kada je on transcendentalna stvarnost, onda i vi morate da postanete transcendentalni. Kako postati transcendentalan? Uz pomoć transcendentalne meditacije. Baš kao što prevazilazite telo kada



noću spavate, na isti način morate da prevaziđete predstavu o telu, predstavu o imenu, predstavu o obliku, predstavu o „ja“, predstavu o muškom i ženskom polu, predstavu o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti – morate da

prevaziđete sve to.

To morate da prevaziđete blagom promenom svesti. Praktikovanjem pranajame, a potom i mantru, vi učite kako da napravite taj prelaz. Joga vas uči raznoraznim načinima da prevaziđete sebe. Konačno, kad ste u stanju da prevaziđete sebe, da preskočite svoj um i svoje biće, šta se tada događa? To nije prijatno. Dualnost je nestala, izgubila se. Kada jednom budete imali viziju transcendentalne stvarnosti, to je sve!

Reka koja se uliva u okean postaje okean. Kap kiše koja se ujedinjuje sa rekom, postaje reka. Individualna duša koja se sreće i ujedinjuje sa univerzalnom svešću postaje univerzalna svest. Izolovano „ja“, koje je pročišćeno sa svih strana, potpuno iščezne. Ja više ne postojim! Mora da dođe do nestanka ovog „ja“ i onda ćete slaviti unutrašnji Božić. U svakoj epohi je predodređeno da dođe neko takav ko će probuditi svoju unutrašnju svest i zatim pokazati istinski put čovečanstvu. Nadajmo se da će se to dogoditi.

Univerzalna ljubav

Svami Šivananda Sarasvati

Sebučluk, pohlepa, ponos i mržnja skupljaju srce i prepreče put razvijanju univerzalne ljubavi. Kada se srce skvrči, čovek voli samo svoju ženu, decu, nekoliko prijatelja i rođaka. Kako se čovek razvija, on počinje da voli ljude iz svoga kraja i cele svoje zemlje. Ali jednom, kad protekne dosta vremena, on će početi da voli sve i razviće se u njemu univerzalna ljubav. Prepreke se slamaju i srce se širi u nedogled.

Lako je pričati o univerzalnoj ljubavi, ali ako hoćete da je stavite u praksu, to postaje veoma teško. Razne zavrzlane nižeg uma se postave kao prepreka. Samo čeličnom odlučnošću, snažnom voljom, istrajnošću i vraćanje na pravu prirodu Sopstva, možete prevazići sve prepreke sasvim lako. Ljubav je nada ovoga sveta.

Odvezanost

Svami Satjasangananda Sarasvati

Vairagja, odvezanost, znači odsustvo žudnje. Do sada ste vi imali iskustvo, uživali u dobroj hrani, vezama sa drugim ljudima i dobrom životu, i sve vreme postoji žudnja za tim iskustvima. U vama postoji žarka želja da se ta iskustva ponovo dožive. Um se vraća na te teme, razmišlja o tome, a ako ne može da ima to što želi, počinje da pati. Ako uspe da ponovo ima to iskustvo, um postaje opsednut, neurotičan, anksiozan u strahu da će to iskustvo da prestane, da će ga možda izgubiti. Zapravo, vi nikad zaista i ne uživate ni u čemu. Uvek ste zabrinuti da ne izgubite ono što imate ili da će to da prestane. Međutim, ukoliko imate osećaj nevezanosti i nemate žudnje u sebi, vi tada posedujete, vi tada zaista imate i vi tada uživate.

Odvezanost je jedan vrlo važan kvalitet koji doprinosi da se kvalitet vaših iskustava u životu poboljšaju. Ukoliko imate negativan pristup životu i negativno iskustvo života, takav je kvalitet vašeg uma. Ako ste nesrećni, to je svojstvo vašeg uma. Ako mislite da je sve beznadežno, to je svojstvo vašeg uma, a ako mislite da je sve divno, to je opet osobina vašeg uma. Ako razvijate i negujete odvezanost, počecete da uživate u životu, jer nećete više biti opsednuti oko stvari i moći ćete da uživate u svim stvarima, jednostavno, onakvim kakvim one jesu.

To je umeće koje treba da naučite, a što ga pre naučite u životu, to bolje, jer kako čovek postaje stariji, sve je teže da se razviju ovakve navike. Za decu je to lako. Zato decu treba ohrabrivati da razviju odvezanost.

Hari Om,

Kada je Rama oslobađao svoju mladu ženu Situ od demona Ravane, morao je da prvo sagradi most preko okeana kako bi se njegovi vojnici prebacili u Lanku, zemlju demona.

Most su gradili verni i snažni majmuni na čelu sa Hanumanom, ali je jedna mala veverica viđena kako svojim repom nakuplja i gura prašinu između stenja na mostu. Sa smehom su je pitali šta to radi, a ona je rekla da i ona pokušava da pomogne Rami u njegovoj borbi protiv zla.

Svaki trud, svaka karma joga, ma koliko mala bila, pomaže da se srce pročisti i duh ispolji.

Zahvaljujući mnogim ljudima okupljenim oko *Srpske joga unije*, kao i polaznicima javnih časova iz *SC Gale Muškatirović*, uspešno smo sakupili slatkiše, sokove i igračke za decu doma za decu bez roditeljskog staranja "Moša Pijade" u Ustaničkoj ulici, broj 19. kao i za decu ulice iz svratišta u Krfskoj 7a.

Sakupili smo na novogodišnjem joga vašaru novac za kravu sa teletom koju ćemo donirati Šivananda Matu u Rikihiji za jednu siromašnu porodicu u Indiji.

Još jedna krava sa teletom će biti obezbeđena mnogočlanoj indijskoj porodici zahvaljujući velikodušnoj donaciji jednog učenika *Bihar joga kluba*.

Posadili smo 6 sadnica u Zvezdarskoj šumi – 3 oraha, tisu, jelu i beli bor.

Bihar joga klub



Bihar Joga Klub

