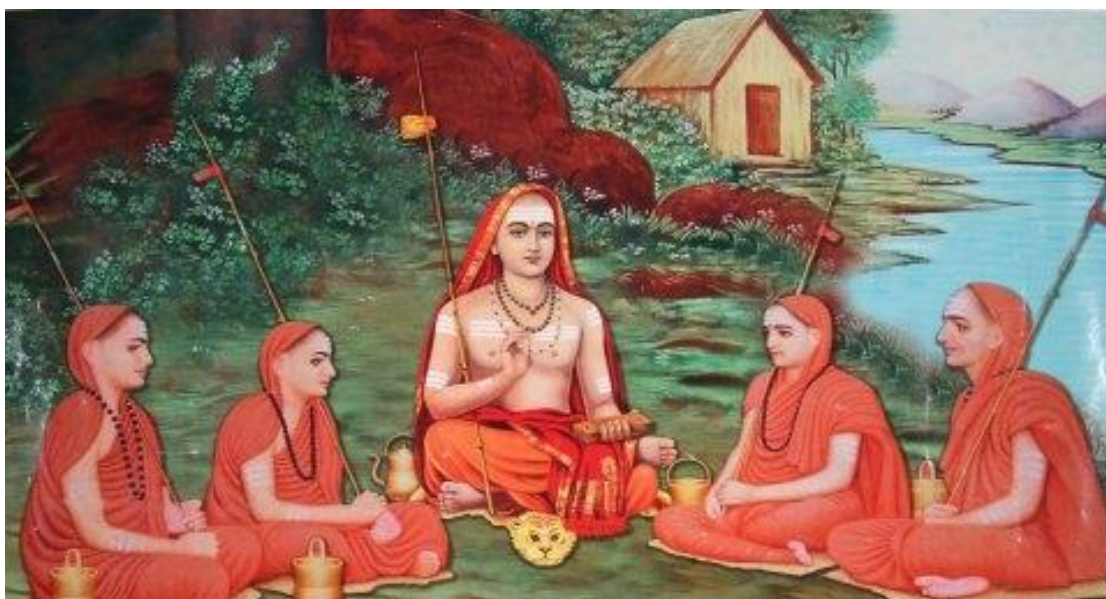


Joga bilten

Broj 47, novembar 2021.



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

Bhagavad Gita 1	3
Bhagavad Gita 2	13
Prosperitet, sreća i pobjeda su zagarantovani	19
Upoznajte asanu: Vežbe za oči	20
Moja iskustva u jogi: Hrana.....	22

Bhagavad Gita

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar i decembar 2011.)

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

Bhagavad Gita je stvarni dijalog između dve osobe koji se desio pre pet hiljada godina, ali je to istovremeno simbolika dijaloga koji se dešava u životu svakog tragaoca.

Dijalog se odvija između dve silne vojske koje se spremaju u boj jedna protiv druge. Krišna upravlja bojnomo kočijom, a Arđuna je vrhovni komandant jedne od vojski. Puni mržnje i osvete, dve vojske su poređane jedna naspram druge. Vojnici su spremni da upotrebe oružje, konji su uzbuđeni, čuje se rika slonova. To je scena kojom Bhagavad Gita započinje.

Ona nije propoved koja se drži po hramovima, manastirima ili u tišini šume. To čak nije ni propoved koja se ovija između dve vrle religiozne osobe. Ona se dešava

usred strašne napetosti, gde smrt samo što nije zaigrala svoj ples, gde će na hiljade ljudi da izgubi život, i gde niko nije ispunjen ljubavlju i milosrđem već mržnjom i krvožeđi, razmišljajući samo kako da ubije što više ljudi.

U osamnaest poglavlja Bhagavad Gite nalazi se svaki vid joge koji je primenljiv u životu svakog čoveka. Gita je bliska svakom ljudskom biću jer smo svi mi u ratu i u neprekidnom konfliktu sa mržnjom, ljubomorom i pohleptom. To je jedan ugao posmatranja Bhagavad Gite.

Kšetra

Drugi vid je čak još realniji. Ceo dijalog je prepričavan slepom kralju ustoličenom u svojoj palati. Njegovi sinovi su po zlu poznati

nitkovi koji predvode jednu od vojski. Kralj



zna da su njegovi sinovi na bojnem polju i zove vidovnjaka i pita ga (1:1):

*Dharmakšetre kurukšetre samavetaa
jujutsavaha,
Maamakaah paandavaašcaiva kim
akurvata sandaja.*

*Šta se dešava na bojnem polju sa
mojim sinovima i sa drugom stranom
koji se spremaju da započnu bitku?
Molim te reci mi šta se tamo dešava.*

Dhritaraštra je slepi kralj, Sandaja je vidoviti dvoranin, a Kurukšetra je ime bojnog polja. Prvo značenje Kurukšetra je istorijsko. To je mesto severno od Delhija gde se odvila ta bitka pre pet hiljada godina. Drugo značenje kurukšetre je simbolično i daleko važnije. *Kšetra* znači zona, mesto ili dimenzija, a *kuru* znači aktivnost. Dakle, *kurukšetra* je zona aktivnosti, a telo je isto tako kurukšetra jer se sve aktivnosti izvode pomoću tela.

Dharmakšetra je prva reč u Giti, a *dharma* znači uzvišenu aktivnost. *Karma* je obična aktivnost koja se svakodnevno izvodi, ali kada se radi neko delo više kategorije, to se zove dharma. Dharma ne označava religiju. To je osobina ili svojstvo nečega. Na primer, svojstvo ili dharma vatre je da gori. Svojstvo vode je da teče. Dharma tela je da raste i da umre. Bojno polje je dharmakšetra jer će se

na bojnem polju spor rešiti, a nepravda, surovost i zverstva okončati. Telo je takođe dharmakšetra jer samo u telu i putem tela mogu da se izvedu uzvišene vrline i uzvišena dela. Telo je dharmakšetra i isto tako i kurukšetra gde se vodi unutrašnja borba.

Slepi čovek

Šest stotina i devedeset devet stihova Bhagavad Gite su ispevani slepom kralju u dvoru. To je udžbenik za slepe, a mi smo svi slepi. Zbog čega smo slepi? Postoji dve oblasti poimanja: objektivno i subjektivno. Ono što je van nas je objektivno, a ono unutar nas je subjektivno. Svet sa svojim predmetima počinje sa čulima, *indrijama*. Da nemamo čula, ne bismo imali objektivnu percepciju. Da nemamo oči ne bismo videli oblike. Da smo gluvi ne bismo čuli zvuk. Objektivni svet je potpuno zavistan od čula. Subjektivni svet počinje sa umom i kroz pomoću uma se mi okrećemo unutra. Subjektivni svet je osnova objektivnog sveta.

Grčki filozofi su mislili da je objektivni svet osnova subjektivnog znanja. Međutim, rišiji i sveci Indije govore da je subjektivni svet osnova za objektivni svet. Iz toga sledi da ukoliko mi ne vidimo šta je u nama, mi smo slepci. Mi ne možemo da vidimo svoje misli - nesvesne, podsvesne, ili unutrašnje vizije.

To znači da je unutrašnje oko, treće oko zatvoreno. Objektivni spoljašnji svet se zove svemir, a svet koji se nalazi unutra, koji mi ne možemo da vidimo, se zove univerzum. U kosmosu je sve raznovrsno, a u univerzumu je sve ujedinjeno.

Svako je univerzum za sebe. Čak je i jedan atom prototip čitavog sunčevog sistema, čitav svemir je ujedinjen u nama, a vaš univerzum i moj univerzum se ne razlikuju. Postoji apsolutno jedinstvo između bilo koja dva, tri ili četiri čoveka. I zato mi bi trebalo da smo u stanju da iskusimo taj unutarnji univerzum. Onaj ko to ne može je slep. Bhagavad Gita je učenje koje čovek sa izuzetnim viđenjem daje čoveku koji je slep.

Naslov prvog poglavlja je „Joga depresije“. Zapravo, to je momenta kada joga počinje. Kada ste ljuti ili zabrinuti, šta onda pokušate da uradite? Nesvesno pokušate da poboljšate svoju situaciju i da stavite um pod kontrolu. Kada ste strašno nervozni vi pokušate da se dovedete u red. Taj čin dovođenja u sklad se naziva joga.

Kada je um negativan vi pokušate da ga prevedete na pozitivnu stranu, ali kada vam je um pozitivan, da li vi tada ikad um

nastojite da prevedete na negativnu stranu? Zato joga ne počinje kada ste srećni, jer niko živ ne želi da uravnoteži stanje sreće. Joga počinje kada ste nesrećni i kada pokušavate da se izvučete iz te nesreće.

Arđuna kaže Krišni: „Povedi moju kočiju usred polja između dve vojske. Želim da vidim one sa kojima ću se boriti i koje treba da ubijam.“ Krišna odvozi kočiju u centar, baš između dve silne armije. Arđuna se uspravlja u kočiji. Gleda oko sebe i ugleda svoje najbliže pred sobom. Postaje nervozan, ruke počinju da mu drhte, počinje da se znoji, noge ga izdaju, koža mu gori crvena i ispušta svoj luk.



Suočenje na bojnopolju

Nervi slom se zove to stanje u kojoj je svako nađe ko ne može da se suoči sa ogoljenim životom. Mi pokušavamo da pobegnemo od stvarnosti, misleći da će taj beg biti trajan. Konflikt u svakom od nas je vrlo akutan. Mi toga nismo ni svesni jer smo obuzeti spoljašnjim životom, koji je samo odraz onoga što se dešava unutar nas. Naš spoljašnji život je projekcija kvaliteta našeg unutrašnjeg života.

Poslednji stih Bhagavad Gite kaže: „Tamo gde se nalazi Krišna, tamo je i Arđuna, tamo

je pobjeda i tamo je sreća." Arđuna predstavlja *đivu*, individualnu dušu. Krišana predstavlja *atmu*, viša duša. Kočija predstavlja fizičko telo koju vuku četiri konja, zapravo pet karmendrija i pet gjanendrija. Ako su nam konji disciplinovani, kočija će biti dobro, ali ako konji nisu disciplinovani i ako su svojeglavni, onda će doći do nesreće.

Bojno polje je naš život i naša egzistencija sa kojom se suočavamo iz života u život. Mnogi ljudi nisu ni svesni tog bojnog polja, ali iskreni aspiranti postaju ga svesni i tih sukobljenih vojski, koje su poznate pod imenom dharma i adharna.

Dve suprotstavljene sile su duhovna i materijalistička sila.

Jedna sila vas vuče nadole u svet vezanosti a druga vas uzdiže do duhovne svesnosti. To se dešava svakodnevno, to da smo ponekad ushićeni a ponekad depresivni. Ponekad smo uronjeni u materiju, a ponekad mislimo o duhovnim temama. Zato, ovo bojno polje mora da se posvoji.

Najvažnija poruka u Bhagavad Giti je sažeta u jednom stihu (2:47): „Vi ste usmereni samo na aktivnost. Ni malo vas ne interesuju

posledice i rezultati. Zato, ne poistovećujte se sa plodovima svojih aktivnosti.”

Prava karma

Ne treba ostati neaktivan, jer je sada[nje] iskustvo rezultat prethodne karme. Nema odricanja, niko ne može da izbegne karmu. I monah koji živi u manastiru bez svoje porodice radi karmu. Spoljašnje aktivnosti svakodnevnog života nisu prava karma. Vi imate porodicu i zato radite, zarađujete novac i brinete o deci. To nije karma, to je dharma. Postoji vrlo jasna razlika između aktivnosti i dužnosti. Kada se brinete o svojoj porodici, deci ili roditeljima, to je vaša dharma. Dharma su one aktivnosti koje su dozvoljene zbog toga što su dužnosti.



Karma je želja koja se vrti po umu. Um pravi sankalpe i vikalpe. *Sankalpa* je proces mišljenja, a *vikalpa* je proces kontra-mišljenja - to su dve sile u svačijem umu. Kada postoji borba za prevlast između sankalpe i vikalpe, tada se javlja konflikt. Ponekad se sankalpa i vikalpa protivreče jedna drugoj i može da se javi šizofreno ponašanje. Zbog sankalpe i vikalpe se

javljaju želje i kada želje ne budu ispunjene, javlja se frustracija. Kada postoji frustriranost prirodno se javlja sklonost ka besu, a kada se naljutite um je zaslepljen, hipnotisan, i gubi dodir sa realnošću i potpuno nestane moći razlučivanja. Kada se izgubi moć razlučivanja u životu, onda je sve uništeno.

Želje su povezane sa čulnim objektima. Ako biste se zagledali iskreno u sebe, uvideli biste da ste čitav život nešto želeli. Te želje su karma. Kada je jedna aktivnost podstaknuta željom, to je karma a ako je jedna aktivnost podstaknuta odgovornošću, onda je to dharma. Ako nemate želja, a ipak obavljate karme, to se zove sanjasa.

Četiri želje

Postoje četiri želje i vrlo je važno da ih svako dobro razume. Prva želja je za decom, za potomstvom, lozom, rasom, koja stvara karmu i pokreće lanac uzroka i posledice. Lančani proces uzroka i posledice se samo ređa i nagomilava jer je želja za potomstvom, za porodicom, za svojim plemenom, instiktivna želja u svakom čoveku. Priroda je ugradila ovu želju i u životinjskom carstvu. Želja za potomstvom je ukorenjena duboko u svesti čoveka. Čak i ako vam deca pričinjavaju probleme, ipak ih i pored toga želite jer ste na to primorani prirodnom silom. To je jedan izvor karmi.

Druga vrsta želje je da se sprijateljite sa suprotnim polom. To može da bude u vidu prijateljstva, ili bračne ili seksualne veze. Odnos među suprotnim polovima je isto vođen zakonima prirode, ponekad instiktivno, ponekad intelektualno. Životinje instiktivno žele. Van sezone parenja životinje žive odvojeno, ali kada počne sezona parenja one se uvek sparuju pod prisilom prirode. Niko ne mora da ih sparuje. Priroda im je podarila određene sposobnosti u domenu mirisa, tako da oni pronađu sebi para. Životinje su vođene instiktom, a ljudska bića su upravljana umom, intelektom i željom.

Želja u umu je jedna svesna kretnja, međutim ako je analizirate, nikada nećete utvrditi iz tačno kog razloga nešto želite jer je uzrok želje pod kontrolom prirodnog instikta. Nije moguće biti bez želja. Ako nemate želje, bi ste ili nenormalna osoba ili ste *divanmukta*, oslobođeno biće. Prve dve vrste želja potpomažu jedna drugoj. Mnoge životinje se pare i odmah potom rastaju, kao krave i konji, ali neke životinje kao na primer tigrovi, lavovi i ptice žive zajedno neko vreme.

Želja za bogatstvom, posedovanjem, novcem i zlatom je treća vrsta želja. Običan čovek želi da ima kuću i račun u banci, ali neki posebni ljudi žele da steknu kraljevstvo

i carstvo. Ova treća vrsta želja je svojstvena samo ljudskim bićima. U rađa jogi se ona naziva *parigraha*, sticanje, preuveličavanje, sakupljanje i čuvanje. Kod životinja i ptica se ova želja vrlo retko ispoljava. Postoje neka stvorenja kao što su pacovi, pčele i mravi koji skladište i nagomilavaju, ali krupne životinje to ne rade.

Ove tri vrste želja svakoga gone da čine karme. Četvrta želja je za imenom, slavom i moći, koja se ne javlja svakome.

Rešenje problema karme

Želje su osnovni uzrok čovekove patnje i reinkarnacije. Bhagavad Gita nastoji da reši taj problem. Uzrok i posledica su tako spojeni da se ne zna šta je uzrok, a šta posledica. Zakon je univerzalno delotvoran i ograničavajući i deluje u svakom deliću svemira, ne samo u telu čoveka kao karma, već i kao mišljenje i patnja i ne deluje samo na ljudska bića, već i na hemikalije. Zakon uzroka i posledice se svuda može videti, i naučnici ga proučavaju stotine godina.

Ništa nije slučajno ni nasumično, ipak, povezanost uzroka i posledice je misteriozna. Pretpostavimo da sam primio neku dobru vest i osećam se srećan zbog toga. Da li je osećaj sreće ishod posledice primanja vesti ujutro, ili je sreća nastala zbog nekog dobrog dela učinjenog pre dve

hiljade godina? Možda je dobra vest primljena ujutru samo pomoćni uzrok a ne stvaran uzrok. Zato, ako brinemo zbog loših rezultata karme, onda smo budale. Mi ljudi imamo vrlo ograničeno razumevanje i viđenje i pokušavamo da napravimo odgovarajuću vezu između uzroka i posledice. Bhagavad Gita kaže da je proces karme vrlo individualna stvar. Ubica na vrhuncu moći i svetac koji prolazi kroz teškoće. Zbog toga treba da shvatimo filozofiju karme u odnosu na sreću i nesreću. Sve dok se lanac uzroka i posledice nastavlja, mi ćemo morati da prolazimo kroz patnju i sreću. Bhagavad Gita nastoji da ponudi načine i puteve kako da se prevaziđu dejstva karmi.

Ona savetuje da karma treba da ima duhovni cilj. Bilo da neko želi svoga partnera, bogatstvo ili slavu, želja i karma (delo) moraju da imaju duhovni cilj. Svaki duhovni aspirant treba to da shvati, jer sadašnje karme nam dolaze da bismo iščistili karme iz prošlosti. Sadašnja karma kroz koju se prolazi je kao parfem koji se širi iz bočice. Dokle god je tečnost u bočici, biće i mirisa. Dakle, sadašnja karma je posledica nekog dalekog uzroka i ako želite da prevaziđete ovaj život moraćete da se suočite sa njom, ali ne kao neka prosečna osoba. Postoji poseban način da se ide kroz

život, a upravo centralna filozofija Bhagavad Gite je da treba da bude aktivnosti i uključenost u život, ali bez vezivanja.

Nevezanost

Anasakti je tehnika karme koji bi svako trebalo da razvije u svom životu. *Anasakti* znači da je neko uključen u radnju fizički i mentalno ali ne i emocionalno. Ego i ličnost nisu upletene. Kada biste uspjeli da razvijete tehniku nevezanosti, time biste ujedno ispunili i svrhu prirode. Oni koji meditiraju a da nisu ispunili svrhu prirode, nisu uspjeli. Ako neko ostavi sve svoje dužnosti i meditira po ceo dan u pećini, on će iskusiti samo duboku tamu ali neće ugledati svetlo.

Sama meditacija će da odvede onoga koji nije obavio ili ispunio svrhu prirode pravo u tamu. To je centralno učenje Bhagavad Gite, Upanišada i Hindu dharme. Postoji univerzalna priroda koja pokušava da svakog prosvetli, ali pre nego što priroda podari prosvetljenje, praiskonske karme i samskare se moraju ukloniti.

Postoji dve vrste karmi – karme koje se izvode na svesnom nivou i praiskonske karme koje su u Bhagavad Giti i Upanišadama poznate kao *anadi vasana*, vasana bez početka. *Vasana* je latentni potencijal i ne zna se gde mu je početak.

Ako stavite u jednu kutiju pet kila čiste zemlje, bez ičeg u njoj, i zalivate je svaki dan, posle pet dana videćete kako niče trava. Odakle ta trava u zemlji? Uzrok nastanka trave je bio latentan u svojstvu same zemlje. To je iskonska vasana, *prakriti*, ili univerzalna priroda, koja je veoma moćna.

Krišna pita Arđunu: „Zar ne želiš da radiš?“ Arđuna kaže: „Ne, jer ako radim karmu ona će biti ili dobra ili loša. Ako uradim lošu karmu dobiću rezultat, a ako uradim dobru karmu opet ću dobiti rezultat. Kako da znam koja je karma zaista dobra, a koja je loša? Otići ću u manastir, prestaću da radim i samo ću da čitam svete knjige. Neću morati da slažem nikoga, da mrzim da se borim ni ubijem. Neću morati da osećam strast ni brigu. Po čitav dan ću da budem u meditaciji.“

Krišna kaže: „Ne, to nije rešenje za veliku većinu ljudi.“ Milioni ljudi ne mogu to da urade jer je um čoveka pod uticajem tri gunne – satve, rađasa i tamasa. Samo satvični mogu da istroše svoje karme i ispune svrhu koju je prakriti ili priroda namenila. Oni nemaju želja. Čak i ako ima mnogo novca i lepih muškaraca ili žena, na njih to neće imati uticaja. Njima je u redu ako imaju nešto, ali im je u redu i ako nemaju. Takvih ljudi je veoma malo. Ljudi pod uticajem

rađo gune su aktivni, agresivni i dinamični i oni sve žele da imaju. Kada se rađasičan čovek odrekne i prestane sa karmama, on poludi. Tamasični ljudi su lenji, letargični, nemarni i sve odlažu da urade. Oni ako ne rade, ne razvijaju se.

Ono što ograničava može da oslobodi

Krišna kaže Arđuni da je svakom da radi karme, bilo da se one izvode telom, umom ili budhijem, intelektom. Kada je neko oslobođen od vezanosti onda karma postaje sredstvo pročišćenja. Karma mišljenja je ograničavajuća ali isto tako može da oslobodi. Postoje dve izuzetno inteligentne definicije karma joge u Bhagavad Giti: Karma joga je efikasnost u aktivnosti i ravnoteža u umu. Onaj koji je efikasan dok nešto obavlja i uravnoteženog uma, on može da radi karma jogu. Karma joga je osnova, bilo za sanjasina ili porodičnog čoveka. Karma se odnosi na sve univerzalne aktivnosti, i može da se radi bilo kakva karma a da ne veže čoveka.

Raj ili pakao

Jedan svami je živeo u nekom ašramu gde su se po čitav dan pevali kirtani. Na drugoj strani ulice je živela jedna prostitutka. Ona je ceo dan slušala kirtane. Njen um je u potp

The Secret of Action

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।

अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥३-२७॥

prakṛteḥ kriyamāṇāni guṇaiḥ karmāṇi sarvaśaḥ |
ahamkāravimūḍhātmā kartāham iti manyate ||3-27||

तच्चवित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः ।

गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते ॥३-२८॥

tattvavītu mahābāho guṇakarmavibhāgayoḥ |
guṇā guṇeṣu vartanta iti matvā na sajjate ||3-28||

It is the Guna complex (Body/Mind), a product of Nature, that performs Action in all ways. The deluded person identifies himself with the Guna complex and thinks, "I am the doer". He who knows the truth about the Guna complex; Actions and their various types; knowing that it is just interplay of the body-mind, in matter-thought, never gets attached.

unosti bio obuzet kirtanom i željom da i ona u njemu učestvuje, ali nije bila sigurna da li je tamo dobrodošla.

U ašramu je guru primetio da joj muškarci dolaze. Imao je običaj da otvori svoj prozor usred noći i gleda misleći: „Ah, ta posrnula devojka je grešnica, to nikako ne volim." To je bila njegova karma, a ono njena karma.

Pošto su oboje umrli, dovedeni su pred Boga Smrti. On je sedeo na tronu i raspodeljivao sima karme kao sudija vrhovnog suda. Pozvao je prostitutku i upitao njenog advokata: "Reci mi nešto o njoj." On je rekao: „Profesija: prostitutka; pol: ženski; umrla: u osamdesetj godini; temperament: posvećenost; telo: u bordelu; um: uvek u ašramu; svest: uvek na kirtanu." Bog smrti je rekao: „Šalji je u raj."

Sledeći koga je pozvao je bio svami. Njegov advokat je rekao: „Profesija: svami; doba: osamdeset godina; telo: u ašramu; um: misli o prostitutki; svest: u bordelu." Bog Smrti je

reka: „Šalji ga u pakao." Svami je bio ljut, rekao je: "Osamdeset godina sam pevao kirtane, vegetarijanac sam i u celibatu. Nisam bio nepošten, ni govorio laži. Ustajao sam svako jutro i čistio ceo ašram. Moje karme su tako dobre, dok je ta žena spavala sa drugim muškarcima. Njeno telo je pokvareno. Zašto nju šaljete u raj a mene u pakao?" Bog Jama reče: „Slušaj, ne računa se to po karmi, već prema svesti."

To je filozofija Bhagavad Gite. Možete da živite bilo gde, radite bilo šta, ali treba da budete iskreni u svojoj težnji prema duhovnom životu. Unutrašnji motiv mora da bude u potpunosti posvećen cilju ka Brahmanu. Ako su motivi u potpunosti okrenuti tom svevišnjem iskustvu, onda čovek postaje kao okean. Jer čoveku sa uzvišenom svešću sve želje i strasti su istrošene, a utočište je našao u toj svesti.

Božansko iskustvo

Arđuna je pozeleo da ima božansko iskustvo celovitog univerzuma. Krišna je rekao da to nije moguće. Ali Arđuna je insistirao. Kada mu je Krišna podario kosmičko iskustvo, ono je bilo toliko zapanjujuće da Arđuna nije mogao da ga podnese.

Dana 16. jula 1945. godine dogodila se prva atomska eksplozija u Novom Meksiku. Pre

tog događaja smatralo se da je atom krajnja čestica materije. Od vremena Demokrita do Isaka Njutna, naučnici su mislili da nema ništa posle atoma, ali sa tom prvom eksplozijom dve hiljade i pet stotina godina Zapadne nauke i filozofije Demokrita, Pitagore, Aristotela, Platona i njihovih naslednika je okončano.

Kada se desila atomska eksplozija naučnici su je posmatrali iz daljine. Videli su kako se diže dim u visine i blistavu svetlost i bili su prestravljeni jer je to bilo njihovo prvo iskustvo. Eksperiment je išao nasuprot stare naučne filozofije koja je tvrdila da je jedan atom jedan atom i da je nedeljiv. U to vreme direktor projekta je bio Dr Openhajmer koji je bio i znalac sanskrita. Kada se desila eksplozija on je u svoj dnevnik zapisao sedeći stih (11:12):

*Divi surjasahasrasja bhaved jugapaduthitaa
Jadi bhaah sadriši saa sjaad bhaasastasja
mahaatmanah.*

Ne nebu je zasjala tako jaka svetlost kao da je hiljadu sunaca odjednom sijalo.

To je sjaj koju je Arđuna u sebi doživeo. Da li je u Arđuninom mozdu došlo do nuklearne eksplozije? Arđuna je doživeo identičnu stvar koja se dogodila u toj eksploziji 1945. godine, što znači da atom

nije samo fizička čestica materije. Atom je mnogo suptilniji i zato treba da se dovede u vezu sa umom i čitom. Misao je vibracija, percepciju koju neko ima je vibracija i snovi su vibracije. Kada ih neko doživi, javlja se zračenje ili izbijanje. Zračenje je neka vrsta isijavanja svetlosti koja se doživi, kao toplotno zračenje ili sunčeva svetlost.

Iza tih vibracija postoji nešto što se naziva *bindu* ili čestica. Ta čestica je nukleus, čita šakti. Arđuna je imao to iskustvo kada je doživeo čitav univerzum u sebi – smrt, uništenje, rat, kao i celokupno vreme, prošlost, sadašnjost i budućnost. Krišna mu kaže: „O, takva si neznalica. Ti misliš da si to ti. Ti nisi ništa. Ti si samo instrument. Barem treba da uvidiš da si instrument. Kako možeš da govoriš o realizaciji tog instrumenta kad misliš da si ti onaj koji radi?“

Druga realnost

Postoji jedna druga realnost u univerzumu u kojoj su se svi događaji već dogodili i sve što tek treba da se dogodi sada je samo projekcija onoga što se desilo. Kada neko gleda filma na ekranu, on oseća da je taj film stvaran ali zapravo ta predstava drame koja



se odvija na filmu nije realna, To je projekcija. Zato naučnici pitaju: „Da li postoji drugi univerzum, drugi svemir, drugi svet od koga se projektuje ovaj svet? Da li postoji neko drugo vreme, neki drugi prostor?“ Čoveka interesuje samo ono što se dešava na ekranu, ali ne zna da postoji režiser, pisac i scenario. Da li je spoljašnji svet u potpunosti realan i nezavisan ili je zavistan od nečega što postoji iza svega?

To je zagonetka koju će fizičari potvrditi u narednih četrdeset ili pedeset godina. Moderna fizika pokušava da objasni prirodu svega što postoji u svojim teorijama i filozofijama, ali uviđa da je to veoma teško i protivreči sama sebi.

U filozofiji Vedante materijalni svet ne postoji. Samo apsolut postoji a materijalni svet ne postoji. Da sam to rekao naučnicima pre četrdeset godina oni bi rekli: „Ovaj čovek je poludeo. Kako neko može da kaže da ovaj kamen nije stvaran?“ Ako biste proučili modernu fiziku i prirodu univerzume – po teoriji relativiteta Dr Ajnštajna, ili sa stanovišta Nilsa Bora i teorije komplementarnosti – došli biste do istog zaključka: materija koju vidimo zapravo ne postoji. ॐ

Bhagavad Gita

Svami Satjananda Sarasvati

Years Ago - In 1971 (Denmark) / Godina 1971, Danska

(Yoga Magazine, septembar 1994.)

Šrimad Bhagavad Gita je veoma značajan i poučni deo velikog epskog dela Mahabharata. Izvorni naziv za Indiju je bio Bharata, a Mahabharata što u prevodu znači „Velika Indija“ govori o uzvišenim metafizičkim istinama kroz sjaj i slavu drevne Indije.



Bhagavad Gita, koja predstavlja samu srž Mahabharate, je fundamentalna filozofija koja je vekovima dominirala umovima indijskih mislilaca i državnika. Za indijski narod filozofija veličana u Bhagavad Giti nije samo za dokono teoretisanje ili kontemplaciju, ona je način života. To je filozofija koju indijski um veoma brzo može shvatiti.

komandant Pandava se zvao Arđuna. Iako je bio treći od petorice braće na osnovu svog kvaliteta postao je vrhovni komandant jer je bio veliki ratnik. Njegovom kočijom je

upravljao Šri Krišna i Gita je dijalog između Arđune i Šri Krišne, koji je takođe duboko poštovan kao inkarnacija Boga Višnu. Upravo na tom mestu, na

bojnom polju Kurukšetre, filozofija Gite počinje.

Pandave i Kaurave

Gita počinje na dramatičan način. Pre oko pet hiljada godina živela su dva bratstva koji su pripadala istoj lozi, poznata kao petorica braće ili Pandave i stotinu braće ili Kaurave. Kaurave, koji su bili na vlasti, nastojali su da

dobiju potpunu kontrolu nad kraljevstvom odbijajući da dozvole Pandavama njihovo punopravno učešće. Problem je postao do te mere presudan da su se na kraju obe strane pripremile za veliki rat koji će odlučiti to pitanje. Konačno, došao je dan kada su se sastali na bojnopolju uz podršku svojih silnih vojski.

Glavni komandant Kaurava bio je veoma ugledan, moćan i plemenit čovek po imenu Bhišma. Glavni komandant Pandava se zvao Arđuna. Iako je bio treći od petorice braće na osnovu svog kvaliteta postao je vrhovni komandant jer je bio veliki ratnik. Njegovom kočijom je upravljao Šri Krišna i Gita je dijalog između Arđune i Šri Krišne, koji je takođe duboko poštovan kao inkarnacija Boga Višnua. Upravo na tom mestu, na bojnopolju Kurukšetre, filozofija Gite počinje.

Šri Krišna

Ne može se govoriti o Giti a da se ne govori neposredno o Šri Krišni, zbog toga što je on obelodanio Gitu Arđuni i ukoliko niste upoznati sa životom Krišne sve do momenta njegove smrti, Gita vam neće biti jasna.

Od samog rođenja Krišna se suočavao samo sa nevoljama i teškoćama. Kao dete bio je žrtva svog strica koji ga je osudio na

smrt. Iako je čudom izbegao smrt, to neprijateljstvo ga je pratilo tokom celog života. Iz dana u dan morao je da bije bitke i suočava se sa svojim neprijateljima, ali od trenutka kada je rođen do dana kada je umro, nije bilo dana da se nije smejaio.

U indijskoj mitologiji postoje priče o Krišni kao nestašnom detetu u svom domu, kao mladom dečaku koji se igra u polju sa pastirima i pastircama, kao državniku koji daje stručne savete, kao ratniku koji se bori u borbi, i najzad kao guruu kako daje najviše lekcije iz joge i drugih nauka. Postoje hiljade bajki o Krišni, ali kroz analizu može se lako uočiti da je centralna tema u pričama ona koja karakteriše Krišnu i to je nevezanost. Takav mu je bio karakter, a to je u suštini ta filozofija ne-vezivanja koja je tako jasno izneta u Giti.

Životna bitka

Početna scena Gite je bojno polje Kurukšetra. Dve vojske su spremne za borbu. Kada Arđuna, glavni komandant Pandava, ugleda svoje prijatelje i rođake i shvati da će ih možda morati ubiti, srce mu popusti i kaže da se neće boriti, birajući da odustane umesto da se suoči sa bitkom. Tako započinje Gita.

Krišna govori Arđuni da se čovek mora suočiti sa životom, prihvatiti ga i boriti se na

svakom koraku. Ljudi koji očekuju da sve u životu bude ugodno i po njihovoj želji uvek će imati poteškoće. Prihvatite život onakav kakav jeste i sve što on sa sobom donosi. Pokušajte izvući ono najbolje iz života uz pomoć filozofije, pravilnog razumevanja i mudrosti. Svaki čovek radi na tome da ispuni svoje velike ambicije i želje. Ako se ispune, on je srećan, ali je istovremeno nesiguran i strahuje da ih ne izgubi. Ili, ako njegove želje ostanu neispunjene, on bude potpuno slomljen. Tu nastaju životni problemi, bilo da su mentalni, psihološki ili emocionalni.

Za sve nas na ovom svetu, život je večna bitka koju moramo bez prestanka da vodimo. Te dve porodice koje su u ratu u stvari simbolično predstavljaju dve velike sukobljene sile prisutne u svakom pojedincu. Međutim, moramo shvatiti da je čoveku neophodan konflikt kako bi napredovao. Bez ovih sukobljenih sila razvoj nije moguć. Udobnost i zadovoljstvo su smrt zato što ne motivišu pojedinca da ide napred u životu. Teškoće i problemi su tu da ubrzaju čovekovu evoluciju. Stoga morate stalno stvarati konflikt i ujedno pokušavati da mu se suprotstavite. Tek tada će duša evoluirati. Božansko i duhovno znanje dolazi onome ko može prihvatiti i razumeti prirodu konflikta.

Pored ove dve suprotstavljene sile prisutne u svima, postoji i treća sila koja predstavlja harmoniju i ravnotežu. U Bhagavad Giti ova uravnotežujuća sila predstavljena je likom Šri Krišne. On predstavlja unutrašnju dušu ili Gurua koji pomaže svakom čoveku da prevaziđe konflikt. Iako nije direktno uključen u borbu ili bitku, on je stvara da bi se duša, odnosno individualna svest razvila. Upravo u ovom kontekstu moramo razumeti Gitu.

Joga i unutrašnji sukob

Konflikt sa kojim se suočavate u svom životu i ličnosti može vam biti od koristi samo ako mu prilazite sa stremljenjem i sa jogom kao podlogom. Kada se pojavi bilo koji sukob, jedino što biste trebali učiniti je da pokušate da ga razumete i počnete da radite jogu. Joga se bavi razvojem individualne svesti, počevši od nižih nivoa i vodeći do najviših oblasti.

Joga ima određeni početak i napreduje u skladu sa evolucijom svesti. Postoji faza kada joga dođe do tačke kulminacije, ne do prestanka. Naziv prvog poglavlja Gite je „Joga malodušnosti“. Postoji mnogo joga: hatha joga, bhakti joga, karma joga, tantra joga, nada joga, gjana joga i tako dalje i šire, ali jeste li ikada čuli za jogu malodušnosti, jogu razočaranja, frustracije i sloma?

Joga započinje, ne onda kada vam je um zadovoljan, nego kada je onaj tas na vagi koji je protiv vas snažno opterećen težinom, kada se suočavate sa ogromnim problemima u životu. Ukoliko se vaša duša ne suoči sa konfliktima, ukoliko se vaš um ne suoči sa poteškoćama i razočaranjima, neće postati aktivna; živeće poput svinje, apsolutno ispunjena i zadovoljna da neprekidno spava.

Ne smatrajte da su ove razlike i problemi samo spolja. Gita ne govori o materijalnim problemima ili osnovnim životnim potrebtinama, poput hrane i odeće. Govori o onim problemima u čoveku o kojima danas govore i psiholozi. Duboko ukorenjeni problemi koji se tiču unutrašnje ličnosti, koji su duboki koliko i podzemne površine okeana. Možete tvrditi da vi nemate problema, ali ja u to ne verujem, jer postojati bez njih nije moguće. Ova dvojnost koju izazivaju dve suprotne sile deluje u svakom čoveku, osim kod onog najprosvetljenijeg mudraca.



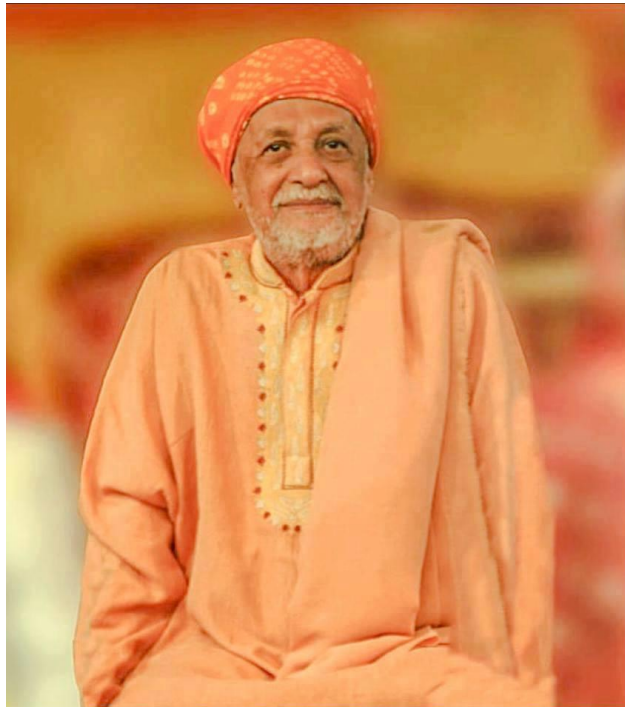
Joga počinje u onim momentu kada postanemo svesni ove dve velike sukobljene sile. Suočeni smo sa problemom šta da radimo sa njima; da li da pokušamo da ih eliminišemo, da ih kritikujemo i analiziramo ili da plačemo i ridamo nad njima. Ne pokušavajte da samo prekrijete nečim sukobe i bitke u sebi. Bez obzira da li ste dobar ili loš čovek, čovek pun strasti ili čovek sa kriminalnim sklonostima, morate znati i razumeti šta se nalazi unutar vas.

Savremena psihologija otkrila nam je da na ovoj blagoslovljenoj zemlji ima na hiljade i hiljade ljudi koji ne žele da znaju ko su, jer u trenutku kada otkriju svoju vlastitu prirodu, reaguju sa strahom i nevericom. To je najveća prepreka u životu. Svaka stavka, bilo da se radi o rođenju ili smrti, gubitku ili dobiti, pohvali ili kritici, ljubavi ili mržnji, sukobu ili miru, strasti ili gnevu koji vrebaju u dubini vaše svesti, mora vam postati poznata. Ovo je drugi savet Gite.

Sadhana kojom se transformišu karme

Čak i ako otkrijete i razumete svoje sukobe i probleme, oni će i dalje ostati uz vas. Iz tog razloga morate započeti neku vrstu sadhane koja je praktična strana joge.

U Giti sadhana započinje karma jogom, jogom akcije. Filozofija karma joga je da morate transformirati svoju karmu, preobraziti svoje svakodnevne aktivnosti na takav način da one doprinose vašem duhovnom napretku. Kroz akciju se ispoljavate i time rasterećuje svoju dušu.



Uporedo sa karma jogom treba da praktikujete i rađa jogu, bhakti jogu i gjana jogu. To su oružja pomoću kojih postajete pobjednici u životnoj borbi i eliminišete sukobe koji vrebaju u vašoj ličnosti. Kada vam um postane potpuno oslobođen uticaja i povezanosti sa sukobima, tada ste oslobođeni muškarac ili žena - *divanmukta*.

Šta je oslobođenje prema Giti

Koncept oslobađanja prema Giti nije da zatvorite oči, uvučete svoj um i udete u veliku prazninu. To iskustvo nema veze sa stvarnim životom. Gita dodaje novu dimenziju oslobađanju. To je živjeti život a

da nas on ni na koji način ne dotiče, ne pogađa. To je biti odezan usred holokausta.

Kada se suočite sa nekim konfliktom u ovom čudnom i nelogičnom životu, velika praznina prestaje da ima ikakvo značenje, ona je u potpunosti uklonjena. Ne možete razumeti šta samadhi znači i kakve on ima veze sa životom koji

je toliko turbulentan.

U Giti se kaže da je spasenje leži u vašoj ljubavi, vašoj mržnji, frustracijama i postignućima. Mnogi se zadovoljavaju besplodnim mislima kao što su „Ja sam Brahman, pun blaženstva. Ja sam deo te svesnosti“, ali to nije istinska spoznaja jer ne transformiše ličnost, emocije ili ego. Kad izađu iz meditacije, ti ljudi pokazuju sklonosti bilo kog običnog čoveka.

Gita kaže da potpuna sloboda treba da se unese u svakodnevni život. Ne treba da bude ograničena na sobu za meditaciju, već da uđe u vašu kuhinju i da bude izražena dok radite u prodavnici, vozite automobil ili se suočavate sa emocionalnom krizom.

Da biste iskusili potpunu slobodu u svakom aspektu života, meditacija u trajanju od sat vremena nije dovoljna. Morate da imate jednu potpuno preinačenu filozofiju, prekvalifikovan i zdravi um i izgrađen način razmišljanja sa novim dimenzijama svesnosti.

Joga sinteze

Odricanje nije sloboda. Prema Giti, uzdržavanje i suzdržavanje od dužnosti i odgovornosti znači živeti nepotpun život. Joga Gite je poznata kao puna joga, odnosno potpuna joga. Ako stavite akcenat na bhakti jogu i kažete: „Nema hatha joge, to je samo za one koji su bolesni. Nema rađa joge, to je samo za svamije. Nema karma joge, nema gjana joge; samo pevanje imena Gospoda“, to se naziva apurna joga, nepotpuna joga.

Kao što postoji na svetu lepa mešavina ljudi ili boja, tako morate i vi da imate dobru kombinaciju joge, jer ni vi niste homogeni. Vaša ličnost je sastavljena od četiri suštinska

elementa: dinamičnosti, pobožnosti, mističnosti i racionalizma. To se zove kompletna ishrana u životu. Prema tim potrebama trebali biste vežbati karma jogu za dinamičnost, bhakti jogu za emocije ili

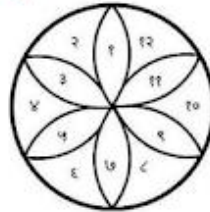
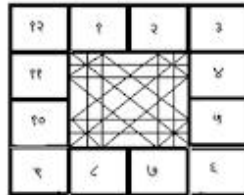
predanost, rađa jogu za misticizam i gjana jogu ili Vedantu za racionalizam.

Očekujte i prihvatite

Kada želite da unesete filozofiju Gite u svoj svakodnevni život, samo se setite ovih nekoliko tačaka. Pre svega treba da naporno radite; očekujte rezultate, ali ako ih ne bude, nemojte biti skrušeni. Morate biti hrabri i nastaviti sa novim poduhvatima.

Dalje, um mora biti uravnotežen, spontanom kulminacijom procesa karma joge. Koju god jogu da vežbate nikada ne zaboravite centralnu svest ili atmana u sebi. To je izvor celokupne joge. Kao praktikant joge, dostignuća, ambicije i jogički život moraju se odvijati uporedo.

कर्म



Konačno, ne osuđujte nijednu fazu života, jer su sve to faze svesti. Ako osuđujete život porodičnog čoveka, stvarate nezdravu atmosferu u svom umu. U Giti piše: bez obzira da li je čovek bolestan ili izuzetan ili je bespomoćan, to sve predstavlja različite tačke evolucije. Krišna ih naziva različitim aspektima njegovog velikog platna.

Ako vežbate hatha jogu, bhakti jogu, karma jogu, sa tim širokim i liberalnim stavom prema životu, ne samo da ćete biti uspešni u svakom pogledu, već ćete postići i

prosvetljenje. Samo postignuće ne stvara zadovoljstvo. Ono dolazi kroz osećaj prosvetljenja koji se može jogom postići.

Isto tako, svi morate započeti eksperiment sa jogom i ja vas uveravam da ako vas je svet (materijalni, prim. prev.) izneverio, ako su vas izneverili prijatelji i porodica, čak i ako su vas izneverila vaša sopstvena verovanja, postoji jedna stvar koja vas nikada neće izneveriti, a to je joga. Možete to prihvatiti od mene kao smelu izjavu! ॐ

Prosperitet, sreća i pobeda su zagwarantovani

Bhagavad Gita počinje sa jednim pitanjem koje postavlja slepi poglavar Dritaraštra svom misnistru informacija i vozaču kočija, Sandđaju. On kaže: „Reci mi Sandđaja, šta se dešava na bojnopolju Kurukšetre, šta se dešava između mojih sinova i sinova mog brata Pandave koji su se okupili da započnu ratovanje?“

Sandđaja daje odgovor na to pitanje u poslednjem stihu *Bhagavad Gite*, stih broj 700Č

Gdegod da je Krishna, gospodar joge, i gdegod da je Arđuna, streličar, tu je

blagostanje, sreća, pobeda i ispravnost, takvo je moje uverenje. (18:78)

On kaže: „O kralju, šta ste vi očekivali? Pitate me šta se događa na bojnopolju između vaših sinova i sinova od Pandu. Zar ne znate da gdegod je Jogešvara, Šri Krišna, i gdegod je Arđuna, vešti streličar, tamo je pobeda, slava, prosperitet i blagodet?“ Tim rečima se *Bhagavad Gita* završava. ॐ

- Svami Nirandanananda Sarasvati (Yoga Magazine, oktobar 2021.)

Upoznajte asanu: vežbe za oči

Dr Svami Nirmalananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 2011.)

Kružno gledanje, gledanje u blizinu i u daljinu, kao i dlanovanje, odnosno zagrevanje očiju dlanovima, pripadaju grupi joga vežbi za oči. U svakoj vežbi pokreti su drugačiji, ali združene one obezbeđuju opšte dobro zdravlje očiju.

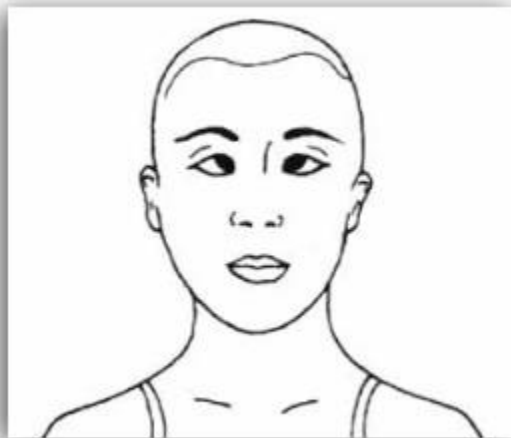
Kružno gledanje

Kružno gledanje je kombinacija mnogih pokreta očnih jabučica, gore-dole, levo-desno, pokreti ka uglovima. Te pokrete izvode prugasti mišići oko očnih jabučica (mišići koji se mogu voljno pokretati) i spoljašnji mišići. Ovakvo vežbanje jača te mišiće i vrlo ga je korisno raditi kada se oči zamore usled slabosti potpornih mišića. Vežbe poboljšavaju njihovu koordinaciju i posebno su korisne u slučajevima „žmirkanja“ i „duple slike“. One proširuju opseg kretanja očnih

jabučica i korisne su za širenje opsega perifernog vida. Vežba ima i manju ulogu u korigovanju problema vida – dalekovidosti i kratkovidosti.

Gledanje u blizinu i u daljinu

Gledanje u blizinu i u daljinu je odlična vežba za fine mišiće koji se nalaze unutar očiju, na unutrašnje okularne mišiće. Ovi mišići su smešteni u dužici oka, deo oka koji mu daje boju i koji kontroliše očno sočivo. Ovi mišići kontrolišu sposobnost očiju da promene fokus sa širokim rasponom udaljenosti, time što menjaju zakrivljenost sočiva. Ova vežba je korisna za one koji drže



oči fokusirane na neku fiksiranu tačku tokom dužeg vremenskog perioda, kao što je recimo rad za računarom, intenzivno i dugo čitanje, kao i neki tipovi umetničkih

aktivnosti. Takođe je korisno za korekciju oštećenja vida kod dalekovidosti i kratkovidosti i „duple slike“ uzrokovane nepravilnim fokusiranjem. Vežbe potpomažu pravilnu cirkulaciju i drenažu tečnosti unutar očnih jabučica i na taj način pomažu uspostavljanju pravilne „napetosti“ očne jabučice što se naziva intraokularnim pritiskom (očni pritisak) do normalnog nivoa kod glaukoma. Glaukom je stanje kod koga je intraokularni pritisak povišen, što utiče na povišenu pojavu glavobolje i kasnije do oštećenja vida. Gledanje na blizu i daleko takođe obezbeđuje predah i relaksaciju napetim očima izmenom fokusa.

Prekrivanje očiju dlanovima

Prekrivanje očiju dlanovima je relaksaciona vežba za cele očne jabučice. Spoljni i unutrašnji mišići oka bivaju motivisani na opuštanje pod blagim osloncem dlanova i njihovih kružnih pokreta. Toplota dlanova pomaže krvnim sudovima očiju da se opuste i prošire, čime se povećava protok dotok sveže krvi. Kako se spoljni mišići oka opuštaju, zidovi očiju imaju priliku da se prošire snižavajući intraokularni pritisak. Sveukupno, dobija se umirujuće dejstvo. Pritisak dlanova na očne jabučice se mora izbegavati u svakom slučaju obzirom da



takav pritisak može trenutno ugroziti cirkulaciju krvi, povećati pritisak tečnosti unutar oka-očiju i nehotice stimulisati optičke nerve. Prekrivanje očiju dlanovima je neophodna posle svake introvertne prakse kao što su dugi periodi pranajame, joga nidre ili meditacije, obzirom da se ovom vežbom oči pripremaju za ponovne spoljne senzorne stimulacije. Takođe, ukoliko su oči spontano zauzele položaj *šambhavi* mudre, one se vežbom vraćaju u normalno relaksirano stanje. Prekrivanje očiju dlanovima je korisno za opuštanje očne napetosti, korekciju oštećenja vida dalekovidosti i kratkovidosti i za opšte jačanje očiju.

Ove vežbe za oči su korisne za sve starosne grupe, od male dece do starijih ljudi, bilo da imaju neku bolest oka ili nemaju i potpuno su bez kontraindikacija. Među mnogim preporučenim vežbama za oči, ovaj set od tri vežbe je minimalna potreba za svaku osobu da ublaži bilo kakav problem sa očima i da očuva oči u dobrom zdravlju. ॐ

(Za više detalja pogledajte knjigu *Asana Pranajama Mudra Bandha*, izdaje *Yoga Publications Trust-a*.)

Moja iskustva u jogi

Naša hrana

∞ Iskustva jednog sanjasina seniora ∞

(Yoga Magazine, novembar 1998.)

Jedite prirodnu, kratko kuvanu hranu. Jedite samo kada ste stvarno gladni. Hranu treba dobro žvakati i treba polako jesti i pritom uživati u hrani i svim ukusima. Kada jedemo brzo, hrana se teško vari i tada se pojede veća količina hrane nego što je to potrebno. Jedite tako da zadovoljite tri četvrt vaše gladi.



Jedite puno zelenog povrća i voća. Klice su bogati izvor vitamina i minerala i treba ih uzimati uz svaki obrok. Vlaknasta hrana je takođe neophodna (koštunjavo voće, semenke, mahunarke, neoljuštene žitarice, prim. prev.). Svedite na minimum prženu hranu, jake začine, ljutu papriku. Izbegavajte prerađenu hranu, belo brašno, kolače, peciva i slatka gazirana pića. Dve šolje čaja ili kafe na dan je sasvim dovoljno.

Ako ste na nekoj zabavi gde se služi teška hrana, jedite manje nego uobičajeno.

Pijte dosta vode tokom dana, a najmanje dve čaše pre pražnjenja creva. Kao prvu stvar ujutru, popijte 1,25 litre vode. To će poboljšati rad creva i pražnjenje, i očistiti organizam od sluzi.

Osobe koje imaju višak kilograma ne treba da se podvrgavaju rigoroznim dijetama. hidrata i šećera i da se poveća unos povrća, voća i vlaknaste hrane. Mekinje su odlične. Blago ih ispecite i pomešajte sa povrćem ili ih dodajte brašnu od kog pravite ćapati (vrsta beskvasnog hleba u Indiji, prim. prev.).

Bihar Joga Klub

Tokom obroka budite opušteni i ostavite po strani sve brige. Posle svakog obroka sedite u vađrasani. Neka prođu najmanje dva ili tri sata od večere do odlaska na spavanje. 90% bolesti nastaje od



pogrešne ishrane, neredovnog načina življenja i napetosti koja pravi toksine u telu a koji se posle nagomilaju u slabim organima i dovedu do pojave bolesti.

Nastojte da gladujete dva puta mesečno. Gladovanje na vodi je najbolje, ali može da se uzme i sok od voća ili neko vodeno voće. Ako niste u mogućnosti da gladujete, onda barem izostavite večernji obrok jednom ili

dva puta nedeljno i umesto večere uzmite sočno voće.

Jedite da biste živeli, nemojte da živite da biste jeli. 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 2021/22. Kurs će početi u oktobru 2021. 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

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
