

Joga bilten

Broj 48, decembar 2021.



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.eu

Sadržaj

Poruka svetlosti.....	3
Prana i pranajama	7
Moja iskustva u jogi – Bhramari i kovid hor.....	14

Poruka svetlosti

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

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

Postoje dve strane – dobro i zlo. U satja jugi (jedno drevno doba u hinduizmu i filozofiji Indije, prim. prev.) su dobri i loši ljudi živeli odvojeno, u različitim lokama, u različitim dimenzija, u različitim svetovima. Za dobre ljude je bila deva loka, a za loše ljude je bila asura loka. U satja jugi su oni imali svaki svoj svet. Potom je nastupila treća juga u kojoj su počeli da žive zajedno. Na primer, Rama i Ravana su obojica bili na jednom svetu, nije tada postojala deva loka ni asura loka. Posle treće juge je došla dvapara juga kada su dobri i zli ljudi postali jedna

porodica, kao Pandava i Kaurava braća. (iz Bhagavad Gite, prim. prev.) Mi smo sada u kali jugi kada i dobro i zlo postoji u jednoj osobi.



Došlo je do promene od deva loke i asura loke, do istog sveta, jedne iste porodice, jedne individue, jedne osobe. Danas asura vriti znatno prevladava od deva vritija. Deva vriti je nežan, blag, pozitivan, prosvetljen i satvičan, dok je aura vriti tvrd i rigidan. Mi sada vidimo porast asura vritija na celoj planeti.

Postoji nešto što se naziva svest, za koju ljudi kažu da je individualna, ali i kolektivna i globalna. Kada se jedan član porodice oseća mentalno nestabilan i uznemiren, ta osoba doživljava neuravnoteženost, nemir i krizi u potpunosti, sto posto. Međutim, i ostatak porodice isto to oseća. Doduše, ne istog intenziteta kao osoba koja pati od toga, ne celih sto posto, ali ipak oni će isto biti pogođeni time barem deset, petnaest, dvadeset ili trideset posto, zavisno od njihove povezanosti sa tom osobom. To se dešava na individualnom nivou.

Postoji takođe globalna svest gde smo svi povezani za isti izvor koji je poznat pod nazivom kolektivna svest. U toj kolektivnoj svesti se nalaze sve reakcije sedam milijardi ljudi i mi smo time bombardovani sve vreme. Na žalost, kao individue mi nismo dovoljno jaki da zaustavimo tu salvu bombardovanja.

Ove godine smo bili svedoci porasta asura vritija, destruktivnog i negativnog, po čitavom svetu. To nije došlo od nekud spolja, već iz iznutra nas samih. Nacije kupuju oružje i municiju u ogromnim količinama. Umesto da misle kako bi mogli da ispravno žive u ovom svetu ljudi razmišljaju kako da iskoriste ovu priliku da dominiraju svetom. To je asura vriti.

Ljudi su se tek jedva iskobeljali iz prvog karantina tokom kog su svi propatili i

ekonomski, finansijski, na svim mogućim planovima, i taman kada su ponovo počeli da staju na svoje noge, došao je drugi karantin. Ponovo su se izvori prihoda presušili. Zatim se ponovo otpustila situacija i nanovo se ljudi mučili da se nekako povrate. Taman kad su stali na svoje noge, stigao ih sada treći karantin.

Sve to stvara veliki osećaj nesigurnosti. Umesto da gledamo kako ćemo ljudima da povratimo osećaj sigurnosti, da se ponovo osete bezbedno i da povrate optimizam, mi, kao čovečanstvo, koristimo resurse na način asura (demoni, prim. prev.). To je deo kolektivne svesti i bilo gde se nalazili u svetu, da li ste na kraju sveta ili niste, ta kolektivna svest će imati izvesnog uticaja na vas.

Samo oni koji nastave da se drže pozitivnog moći će da to prežive. To je jedini način da se preživi. Ukoliko uspete da ostanete povezani sa pozitivnim i ostanete povezani sa deva tatvom u sebi, asura vriti neće imati moć privlačenja da vas usisa. O ovome biste trebali da promislite. Nije dovoljno samo govoriti kako se iskvarilo ljudsko ponašanje i društvo, i na globalnom i na individualnom planu. Da, jeste se iskvarilo, mi svi to vidimo, svakoga dana, svakoga trenutka. Trebalo bi da se zapitamo: „Kako da opstanemo u takvoj situaciji?“

Konopac od pozitivnosti

Ispričao sam vam jednu priču tokom praznika Divali: dok je sunce zalazilo, poslalo je izvidnike po celom svetu da ispitaju ko bi mogao da širi svetlost kada ono bude odsutno. Čuo se povik jednog *dipka*, kandila, čiji je fitilj bio ugašen. Reklo je: „Evo, ja ću da gorim koliko god budem mogao, ja ću da dam svetlost, samo mi vi morate dati snage i hrabrosti i vaše šakti.“ Zadnji zrak sunca se pružio i upalio mu fitilj. Zadnji zrak sunca je preneo svoju šakti, snagu i energiju vatre u

taj fitilj kandila koju ono nije nikad dosad nije osetilo. Tek pošto je sunce prenelo svoju energiju u taj fitilj, kandilo je zasijalo, a sunce je zašlo u potpunosti.

Kako je to moguće? Agni (vatra, prim. prev.) u kandilu i agni u suncu su jedan isti element, nema nikakve razlike među njima. To je ista tatva, ista vatra, ista *teđ*, svetlost. Baš taj mali kontakt sa pozitivnim i nesebičnim, ta motivacija i namera, je upalila vatru. Kada je moć sunca prožela taj dipak, to kandilo, ono je moglo da gori i da

daje svetlost čitavu noć. Kada se sunce diglo sledećeg jutra i videlo malo kandilo kako jarko svetli reklo je: „Daću to jedan dar: gde god se našao uvek ćeš odagnati mrak, mrak ti nikad neće moći ništa.“ I to je istina. Hiljade godina tmine može u trenu da se rasprši onoga momenta kada se kresne šibica.



Taj pozitivan deva element je ono što je važno, a ne asura elemenat. U današnje vreme kali juge došlo je do promene ljudske prirode od vremena satja juge kada je bila jasna razlika između ispravnosti i

neispravnosti i kada su deve i asure živele prema tim principima. U satja jugi, kad god je sklad bio narušen, kad god se prešlo preko granice, dolazilo je do sukoba, ma koliko se svako držao svoje dharme (dužnosti, ispravnog puta, prim. prev.). Danas se to isto događa u okviru jedne osobe, ne samo između dve odvojene grupe. Na žalost, danas se dešava da individua podbacuje, nema mudrosti, nema razumevanja, nema naklonosti, blagosti ni

saosećanja, samo je svako sam sebi u prvom planu.

Ako uspemo da održimo kontakt sa svetlošću, uvek će biti vere, dobiti, napredovanja. Ako ne možemo da održimo tu vezu sa suncem i sa suštinom, vatra nema nikakvog smisla. Jer je sunce to koje treba da se ispolji u vatri, jer je atma (duša, prim. prev.) ta koja treba da se ispolji u đivatmi (individualnoj duši, osobi, prim. prev.). Veliko treba da postane deo maloga, a taj mali je uvek deo velikoga.

Danas su i dobro i zlo deo nas, međutim, ako bismo održali pozitivnost koja može da posluži kao primer i metod za druge – konopac pozitivnosti će nas izvući

iz ovoga turobnog asura vritija. To je bilo učenje i obuka Šri Svami Šivanandađija i Šri Svami Satjanandađija. Naš asura vriti nam ne dozvoljava da vidimo mane i slabosti u nama samima, jer nemamo snage ni hrabrosti da se s tim suočimo, ali zato volimo da u drugima primećujemo iste te mane i nedostatke. To je asura vriti, i mi moramo to da promenimo. To je duhovno učenje za ovo vreme, ukoliko želimo da preživimo i da prevaziđemo asura vritije. To je takođe poruka za praznik Divali, jer nikad nema tame tamo gde je svetlost.

—Divali, 4. novembar 2020, Ganga Daršan, Munger ॐ

JOGA JE MOĆNA KULTURA SVETA

„Joga je terapijska nauka, joga je nauka o samo-unapređenju, joga je vrsta discipline. Pored svega toga, joga je kultura i svaka nacija mora da ima kulturu, jer kultura je prana nacije.

Države kojima je kultura bila zasnovana na politici su propale. Nacije sa vojnom moći su bile uništene. Čitave rase koje su imale vrhovnu moć, nestale su bez traga. Ali država čija se kultura bazira na jogi večno će opstati. Ona će se izboriti sa svim promenama koje život nosi, sa nedaćama koje istorija nosi, sa pustošenjem koje vreme donosi.

Vi ste ti ljudi. U nadolazećim godinama joga će se uzdići do moćne svetske kulture, promeniće tok događaja svetske istorije i vi imate jasnu ulogu u tome. Na vama je da prihvatite tu veliku nauku sa ljubavlju, sa divljenjem, sa nadom i sa iskrenošću.” - Svami Satjananda Sarasvati

Prana i pranajama

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 1994.)

Mi imamo vrlo čudno mišljenje da je pranajama samo vežba disanja. Postoji mnogo drugih aspekata pranajame, kao što je uticaj daha na telo, um i psihu, a postoji takođe i aspekt prane. Postoje dve različite stvari – dah je zaseban, odvojen od prane i prana je nezavisna od vazduha koji dišemo. Prana ima očigledno dejstvo na fizičko telo, na mozak, svest i energiju, ali pre nego što se osvrnemo na tu temu, prvo treba da razumemo šta je tačno prana. Daću vam jedan živi primer da vam približim pranu. I to je sasvim istinita priča.

Radi se o istraživanju koje je sprovela Menindžer Fondacija u Sjedinjenim Američkim Državama, u koju je bio uključen Svami Nadabrahmananda koga su postavili u staklenu bezvazдушnu kutiju zajedno sa majmunom i upaljenom svećom. Tražili su od svamija da izvede kumbhaku (unutrašnje zadržavanje daha) a da za to vreme svira tablu (indijski muzički udarački instrument, prim. prev.). Naučnici su mu dobro zatvorili

nos, uši i usta. Nije postojala ni najmanja šansa da diše. Kada su zapečatili tu kutiju od stakla, plamen na sveći je utihnuo posle tri do četiri minuta, dok je majmun izdržao petnaest minuta kada se onesvestio, ali je svami nastavljao da svira tablu sve dok je zadržavao dah u sebi bez prekida čitavih četrdeset i pet minuta.

Ovo pobija teoriju da je dah povezan sa pranom, jer je svami rekao da je dok je izvodio kumbhaku bio jedino svestan neke vrste energije koja se kreće kroz telo. Nije bio svestan ni uznemirenosti srca, ni visokog pritiska, jer kad se dah zadrži na duži

period vremena postoji samo čista svesnost o energiji koja pulsira kroz telo. On nije osećao nikakvu potrebu za disanjem. Mogao je tako bez disanja da nastavi još dugo, mnogo duže od četrdeset pet minuta.

Joga tvrdi da je prana vid energije koji se stvara u telu, i u velikoj meri zavisi od stanja uma, svesti, emocija i misli kao i od pozitivnih i negativnih strana ličnosti. To se



zove buđenje prane. Kada uspete da probudite praničnu energiju, dah automatski prestaje, ali naravno, za to je potrebno mnogo vežbanja da bi se usavršila kumbhaka.

Ne treba zaboraviti da, mada je pranajama jednostavna tehnika udisanja i izdisanja, tokom zadržavanja daha u plućima, kao i zadržavanja daha praznih pluća dolazi do mnogih fizioloških i psiholoških promena u telu, i pre svega svih njih treba da postanete svesni. Prvo da razmotrimo dah. Znamo da putem daha možemo da promenimo rad nervnog sistema i kardiovaskularnog sistema i mozga, i da izazovemo stanje relaksiranosti. Isto tako možemo da stvorimo tenziju u telu i mozgu.

Čin udaha stvara izvesni fizički otpor i taj otpor ili tenzija se ne dešava samo u telu, već ona takođe deluje i na um. Kada izdišemo mi se oslobađamo te tenzije, tog narastanja energije, i samo posmatranje daha dovodi do stanja spokojstva. Pomoću daha mi možemo da kontrolišemo nivo tenzije, bilo mišićne, nervne ili emocionalne. Kako jednostavnim menjanjem ritma disanja može da se utiče na simpatički i parasimpatički nervni sistem, odnosno na desnu i levu hemisferu mozga, odnosno na idu i pingalu kao oblik energije u čoveku?

Mnogi su verovali da vežbanje pranajame podiže nivo kiseonika u organizmu i da taj kiseonik dospe do mozga koji tad postaje aktivan, međutim, mnoge studije su pokazale da mi ne povećamo količinu kiseonika u organizmu,

u krvi, ili u mozgu, već se mi oslobodimo toksina iz tela, bilo da se oni javljaju u vidu toplote ili u obliku znojenja tela. Mnogo puta mi ovo iskusimo dok vežbamo bhastrika pranajamu neki duži vremenski period. Procesom disanja mi takođe izbacujemo ugljen dioksid, tako da je prirodno da osećamo da se nivo kiseonika povećao.

Daću vam jedan primer: ukoliko je količina kiseonika u telu deset procenata, a količina toksina u telu osam procenata, mi smatramo da imamo dva procenta kiseonika, ali ukoliko vežbanjem pranajama smanjimo količinu toksina u organizmu za četiri procenta, tada će se količina kiseonika povećati na šest procenata. I to je ono što se zapravo dogodi tokom vežbe pranajame. Pročišćenjem toksina dolazi do osećaja priliva energije, lakoće, vitalnosti, životne snage, jasnoće uma i opažanja, a moždane funkcije dosežu vrhunac. To je jedna strana pranajame.

Drugi aspekt pranajame je da tokom udisanja vazduha mi unosimo u telo pozitivne i negativne jone iz okruženja, bez obzira na količinu tih jona. Neki naučnik može reći da se u vazduhu po kvadratnom centimetru nalazi pet stotina čestica negativnih jona, što čini da se osećamo vrlo lakim, svežim, živahnim, punim energije. Kadgod se nađemo na planini, ili čak posle oluje, vazduh koji udišemo je nabijen električnom, a koji se naziva negativni joni. Kada radimo pranajamu, čak i kada je radimo u sobi, posle nekog vremena mi ćemo u telu stvoriti neku vrstu statičkog

elektriciteta. Kada bismo provukli češalj ili četku kroz kosu, on će biti pun statičkog elektriciteta i moći ćemo da njime podignemo parčiće papira.

Isti princip važi i za pranajamu. Mi stvaramo vrstu statičkog elektriciteta u telu koja privlači u naš organizam negativne jone iz okruženja, i zato i u ograničenom prostoru, u zatvorenoj sobi gde nema mnogo negativnih jona po kubnom centimetru, posle vežbanja pranajame mi ćemo se ipak osećati živahnim, lakim i punim energije, zato što smo se napunili vrstom statične energije koja privlači negativne jone iz okruženja.

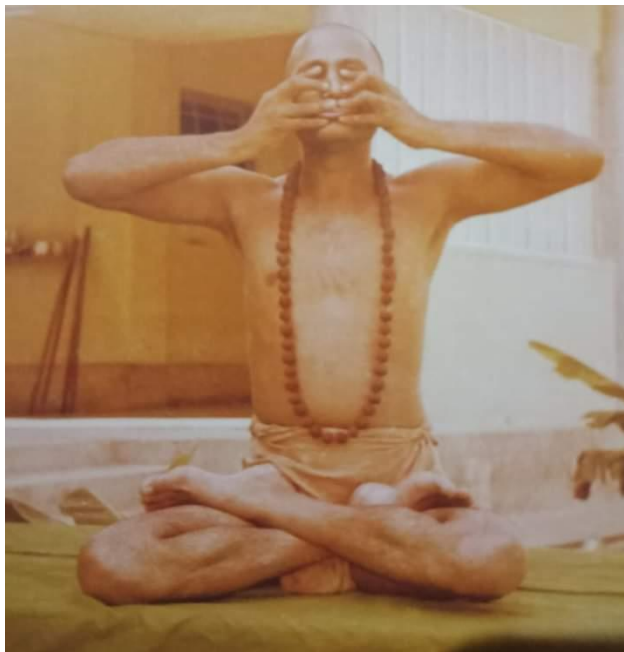
Treći aspekt pranajame se odnosi na nervni sistem. Oni koji su radili svara jogu i koji su time razvili više svesnosti o svom disanju moraju znati da se obrazac protoka daha kroz nozdrve neprekidno menja.

Ponekad jedna nozdrva radi nesmetano, otvorena je i prohodna, dok je druga zatvorena, i obratno – ta dva toka daha kroz nozdrve se periodično naizmenično smenjuju. Svaki od ova dva toka je povezan sa određenom vrstom iskustva u nervnom sistemu. Kada je aktivan simpatički nervni sistem naše ispoljavanje na fizičkom nivou postaje drugačije. Postajemo više

ekstrovertni, dinamičniji, nesputaniji, više budni i svesni – veoma okrenuti spoljašnjem svetu. Kada dah teče kroz drugu nozdrvu koja utiče na parasimpatički nervni sistem, onda smo opušteniji, smireniji, mirniji, više okrenuti sebi nego spoljašnjem svetu, i to je vrlo uočljivo kod ljudi koji pate od mentalnih problema.

Kada su u Americi podučavali pranajame ljude sa mentalnim poremećajima (hiperaktivne) otkrili su da je samo vežbanje nadi šodhan pranajame (disanje naizmenično kroz nozdrve) moglo

da smanji hiper aktivnost obolelih i da ih uvede u stanje smirenosti. Učili su katatoničare (depresivce) pranajamama – ako im se jedna ruka nađe uvis, oni je tako ostave satima bez pomeranja ili je neko drugi mora spustiti dole. Onda se ruka ponovo digne. Oni praktično nemaju kontrole nad svojim pokretima. Naravno prvo se uz pomoć lekova um



eksternalizuje jer kada je um u tako ozbiljno introvertnom stanju veoma je teško toj osobi da radi pranajamu. Prvo su dobili injekcijom neku vrstu stimulansa i izašli su iz stanja introvertnosti. Kada im je um postao ekstrovertan, učili su ih pranajame koje aktiviraju simpatički nervni sistem i održavaju ih prisutnim na spoljašnjem nivou – bhastrika, surja bheda pranajama. Oni su

ustanovili da su ove vežbe vrlo delotvorne ukoliko se rade pažljivo i sistematično. Tako da vidimo kako je dejstvo pranajama na nervni sistem jedna velika tema za sebe.

Sledeći aspekt je – mozak. Ovde imamo dve stvari: jedna je moždana električna aktivnost, a druga je rad leve i desne hemisfere mozga. Moždana električna aktivnost se može razumeti jer što se više uključimo u spoljašnji svet, u svakodnevne spoljašnje aktivnosti, postajemo sve napetiji a sa tom se povećava frekvencija beta moždanih talasa, odnosno učestalost po sekundi, između dvadeset i trideset. To umanjuje efikasnost uma. To rastrese um na sve strane. To smo iskusili u svom životu kada ne možemo da se odlučimo oko nečega, jer postoji toliko želja, toliko onoga što nas privlači i što nas odbija, toliko mnogo ambicija! Tako da zbog toga nismo nikada stvarno opušteni.

Relaksacija ne znači ležati, zatvoriti oči i odlutati umom negde. Relaksacija u jogi znači staviti pod kontrolu aktivnost mozga jer preko mozga može da se stavi telo pod kontrolu, preko mozga može da se upravlja radom uma. Zbog toga se pošto zauzmete ležeći položaj u šavasani tokom joga nidre ili u pauzi između asana od vas

izričito traži da posmatrate svoje disanje. To je jedini razlog. Da nema tog razloga, mi bismo vam mogli reći da fantazirate o nečemu, što neće nimalo imati veze sa dahom, ili na primer vidite Šiva lingam ispred zatvorenih očiju. Vi biste postigli stanje opuštenosti koncentrišući se na Šiva lingam u centru između obrva, ali to stanje

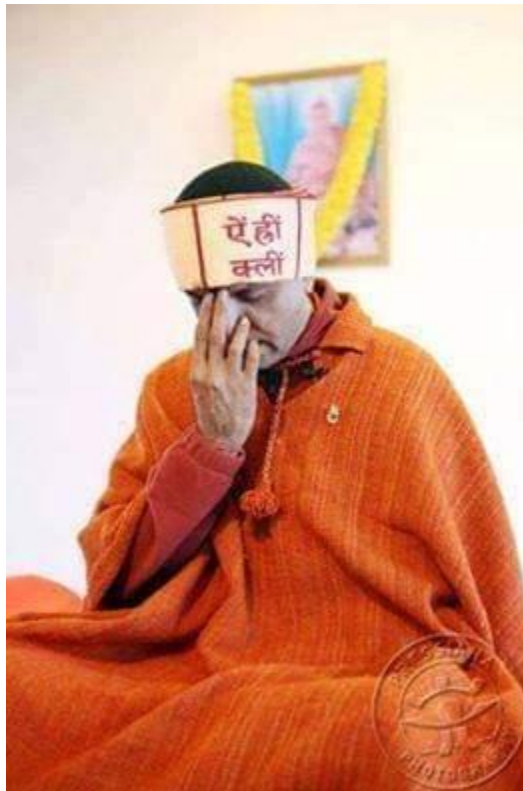
relaksacije mozga neće biti isto, a vi nećete moći svesno da utičete na električne impulse mozga.

Oni koji su koristili biofidbek sistem, koji su videli svoje moždane talase i voljno pokušali da promene njihovu frekvenciju tako što su naučili kako da opuste mišiće, kontrolišu disanje ili odvrte um od trenutnog problema i usmere ga na nešto drugo, znaće kako se menja frekvencija, odnosno kako jedni moždani talasi nadjačaju druge. Upravo to

se dešava kada vežbamo pranajamu kada smo u stanju mentalnog konflikta, napetosti i frustracije.

Tada dolazi do postepenog smanjenja beta talasa, međutim, to ne znači da će se alfa talasi povećati. Postoje vežbe pranajami kojima se preskoče alfa, theta i delta talasi. Njimase direkno iz beta talasa ulazi u stanje šunje – neaktivnosti!

Na ovome su mnogi dobri naučnici istraživači, kao i svamiji, radili eksperimente.



Ja sam bio u prilici da posmatram eksperiment u kome je praktikant pranajame ušao direktno iz beta talasa u stanje šunje, a da nije prolazio kroz fazu alfe, delte i tethe. Eksperiment je izveo isti onaj sanjasin koji je u zaptivenoj kutiji zaustavio disanje na četrdeset pet minuta, i ovaj eksperiment je zaista veliko postignuće.

Sledeću stvar o kojoj bih želeo da govorim su desna i leva hemisfera mozga. Postoji mnogo teorija o njima. Mi kažemo da desna hemisfera mozga ima određenu oblast delanja a da leva hemisfera ima opet svoju sasvim definisanu oblast delanja. Racionalnost, svesnost, dinamizam, smirenost – sve su ovo funkcije različitih moždanih hemisfera. Dejstvo hemisfere se menja u skladu sa smenom toka ide i pingale. Ida i pingala ovde ne označavaju tok daha kroz desnu ili levu nozdrvu, nego tok i volumen prane, količinu prane u organizmu.

Poznato vam je kako magnet privlači metal. Ako postavite neki deblji papir ispred magneta, on će ipak privući metal ali ne tako snažno kao pre. Što je veća prepreka ispred magneta, manja je njegova efikasnost. Nešto slično se dešava sa tokom ide i pingale. Što se više blokada ukloni sa ova dva pranična toka,) (namerno ne koristim reč „toksini“ već reč „blokade“), njihova magnetna moć se pojačava. Šta su te blokade? Svakako je tenzija jedna od njih. Emocionalni problemi su sigurno druga. Kada se takve različite psihološke blokade otklone, uvećava se količinski tok ide i

pingale a to onda povratno utiče na rad uma, inteligencije, emocija i ponašanja.

Činjenica da su neki desnoruki a neki levoruki, ili što su neki više pravolinijskog misaonog načina razmišljanja, a neki imaju sposobnost vizualizacije, može da se shvati mnogo bolje ako uzmemo ove činjenice u obzir. Ali daleko važnije od ovoga je da te razlike mogu da se prevaziđu pošto se vežbama pranajame uspostavi sklad između desne i leve hemisfere mozga, time što se ujednači tok ide i pingale.

Hajde sada da razmotrimo kako može da se proširi pranično polje, pranamaja koša. Možda ste primetili da postoji vreme tokom dana kada bioritmovi tela, uma i emocija dosegnu svoje optimalne vrednosti, a da u opet drugo vreme dana oni budu najnižoj tački. Često se izjutra osećamo umorni, čak i ako smo spavali osam ili deset sati, zato što nam je nivo energije nizak. Postoje periodi tokom popodneva kada se osećamo umorno jer je nivo energije nizak, ali opet se osećamo puni energije posle nekog vremena. Pre desetak ili dvadeset minuta osećao sam se umorno, ali se sad opet osećam pun energije, zašto? Nisam spavao. Nisam legao u krevet. Nisam ništa uradio. To je iskustvo koje svi imaju i ono je povezano sa bioritmovima u telu, intelektu i emocijama.

Ti bioritmovi nemaju vezu sa onim grafikonima bioritmova koji mogu da se kupe, na primer devetnaestodnevni grafikon bioritma, grafikon za dvadeset i jedan dan, za dvadeset tri dana, a ni sa

knjigama bioritmova u kojoj određujete ritam današnjeg dana na osnovu dana svog rođenja. To je zapravo jedna prosta činjenica u vezi sa našim dahom i pranom. Isto kao što se tok daha menja nozdrvu kojom teče svakih četrdeset pet minuta do jednog sata, isto tako se tok prane u kanalu ide i pingale povećava s vremena na vreme, u neko određeno vreme dana naš nervni sistem, respiratorni sistem, mozak, emocije, um, prana, sve ide gore ili dole prema svom ciklusu, a ti bioritmovi utiču na pranajama košu.

U stvari, naša nesposobnost da održimo stanje sklada u praničnom nivou nas čini umornim, iscrpljenim, bez energije. Kada bismo bili u stanju da stalno održavamo isti nivo prane, bez obzira koliko bili umorni, bez obzira da li se znojimo i ubrzano dišemo, imamo bolne mišiće, ali ne bismo kolabirali od iscrpljenosti. Mi bismo mogli da imamo simptome umora, ali bi se vrlo brzo oporavili. Prana nije boj da savlada akumuliranje različitih kiselina, hormona i toksina u telu. Nagomilavanje mlečne kiseline u mišićima kada se zamore, kao i stalan priliv adrenalina može da se stavi pod kontrolu i može da se popravi putem prane.

Tako da momenta kada se probudimo do kada odemo u krevet uveče, naše telo i um i prana prolaze kroz mnogo uspona i padova, ali ukoliko bismo na neki način mogli da povišimo nivo prane ponovo, pobedili bismo umor, letargičnost, lenjost, osećaj iscrpljenosti, i ponovo bismo bili potpuno budni, sveži, mirni i opušteni, bez bilo kakvih posledica. Znae na koje

posledice mislim? Ako ne spavate jednu noće sledeće jutro ćete reći: „Potpuno sam iscrpljen. Ne mogu da da funkcionišem. Ne mogu ni da mislim. Sav treperim. Ovo mi se dešava, ono mi se dešava.“

Pre nekog vremena su svamiji, zajedno sa lekarima, radili jedan eksperiment u Australiji sa Kirlijanovim sistemom. Svako jutro čim bi se probudili, uzimali su im Kirlijanov snimak šaka da vide isijavanje elektromagnetne energije ili prane i da vide njenu boju. Svako ovu energiju zove drugačijim imenom. Neko je naziva austom, neko to zove bio-magnetnim poljem, neko tome daje neobično ime, ali hajde da nazovemo tu energiju pranom, radi lakšeg razumevanja. Posle toga su svi nastavljali sa svojim dnevnim aktivnostima. Lekari su odlazili u bolnicu, svamiji da podučavaju jogu. Šest ili sedam ljudi je učestvovalo u ovom eksperimentu. Uveče, čim bi se vratili, ponovo bi uzeli sveže snimke i uporedili ih sa jutarnjim.

Na jutarnjim snimcima je oreol oko šaka bio širok oko centimetar i po, skoro dva centimetra, zato što su tada bili opušteni. Svaki od njih je spavao dobro, bio je bez napetosti. Međutim, uveče su snimci nekih od njih pokazivali da uopšte nema aure jer su potrošili previše energije tokom dana i nakupili dosta napetosti. Oni su bili mentalno, emocionalno i fizički iscrpljeni. A sada dolazimo do najtežeg i ujedno i najinteresantnijeg dela priče. Potom su počeli da ceo dan nastoje da vežbama asana podignu nivo prane u organizmu i potom bi putem snimaka posmatrali koliko

se energija podigne posle pet minuta vežbanja asana, onda bi dodali još jednu asanu, pa još jednu. Izabrali su samo pet asana. Sledeće nedelje su probali da povise nivo energije pranajamom - pet pranajama, svaki dan po jednu. Zatim su koristili mudre i bandhe (mula bandhu, đalandhara bandu, udijana bandhu) i mudre (ašvini mudru, vađroli mudru i agnisar kriju, itd.). Zatim su koristili joga nidru, zatim pratjharu, ađapa đapu sa mantrom i vizualizacijom daha.

Otkriveno je da su uspeli ga podignu nivo i količinu prane sa svakom od tih praksi, a tokom eksperimenta mogli su da vide vidnu razliku u isijavanju prane iz nekih delova tela, pre vežbe, tokom vežbe i posle vežbe, posebno iz prstiju na rukama.

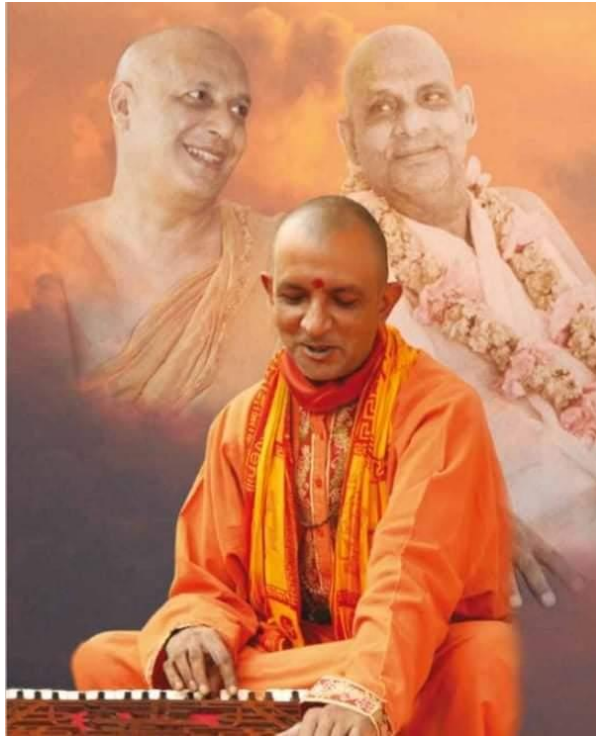
Naravno, pošto mi znamo da nas okružuje pranično telo odnosno polje, i kad postanemo emocionalno i fizički umorni, možemo da upotrebimo energiju da opet osvežimo i podmladimo energiju u nama. Kada nismo u stanju da obnovimo pranu u svom organizmu, mi spavamo, ili pokušamo da usmerimo negde um. Ali ako znamo

kako da reaktiviramo pranu putem različitih joga praksi, onda možemo da sprečimo da dnevni stres utiče na funkcionisanje našeg tela i uma. Najvažnija vežba pranajame je surja bheda pranajama, disanje kroz nozdrvu koja utiče na simpatički nervni sistem. Samo pet ciklusa ove pranajame i bili su ponovo aktivni kao ujutru.

Eto, to su neka istraživanja koja su rađena u raznim delovima sveta. Ali da se razumemo, ova istraživanja nisu još okončana, jer mi još uvek saznajemo o mentalnom, emocionalnom aspektu pranajame, kako da utičemo na svoje emocije

- osećaj besa, ljubavi i sklada, radosti ili pohlepe i zavisti. To sve svakako možemo da stavimo pod kontrolu i da promenimo vežbama pranajame, i o tome su rađene studije. Mi saznajemo o psihičkom aspektu pranajame takođe, efekte pranajame na svesni, podsvesni i nesvesni deo uma. Mnoge studije su rađene do sada, ali je pranajama jedna nepresušna tema i mnogo toga nije moglo ovde biti rečeno. ॐ

- Ganga Daršan, 26.11.1987.



Moja iskustva u jogi

Bhramari i kovid hor

Svami Bhaktananda, Mađarska

(Yoga Magazine, oktobar 2021.)

Zadovoljstvo mi je da sa vama podelim svoje iskustvo jednog pozitivnog događaja povezano sa Svamiđijevim programom „Dišite za zdrava pluća“. To se sve događalo prošle nedelje, u periodu od utorka do subote.

Doktorica Katalin Vardaj, čuveni pulmolog, oformila je takozvani „Kovid hor“, pošto ona inače koristi pevanje kao terapeutsku metodu. Neki od članova hora su bili bivši kovid pacijenti, a neki su trenutno pacijenti u sanatorijumu jer imaju ozbiljna respiratorna oboljenja. Neki od njih su došli na probu u kolicima noseći sa sobom bocu sa kiseonikom. Pored pacijenata, horu su se pridružila četiri profesionalna operaska pevača.

Čuveni mađarski dirigent, gospodin Ivan Fišer, koji vodi svetski priznati orkestar pod nazivom *Budimpeštanski festivalski orkestar*, čuo je za doktorin hor i pozvao ih je da pre njihovog koncerta u Budimpešti izvedu dve kompozicije iz Karmine Burane.



Pripremajući se za taj događaj, doktorica me je pozvala da članove njenog hora naučim vežbe disanja koje bi radili petnaest minuta pre proba. Imali smo tačno pet susreta tokom kojih su članovi hora radili neke od vežbi iz programa „Dišite za zdrava pluća“. Za vreme našeg prvog susreta vođa hora, jedan od profesionalnih pevača, bio je veoma impresioniran sa efektima vežbi i rekao je da su članovi postali primetno smireniji i fokusiraniji posle vežbi disanja. Zapravo, njemu se toliko svidela bhramari pranajama da je odlučio da započne sa njom koncert.

I najzad došlo je vreme koncerta koji se održavao u najvećoj koncertnoj sali u Mađarskoj. Pre nego što su se članovi hora popeli na binu dirigent, gospodin Ivan Fišer, je publici rekao šta će hor da izvede i pričao je o bhramari pranajami.

Bihar Joga Klub

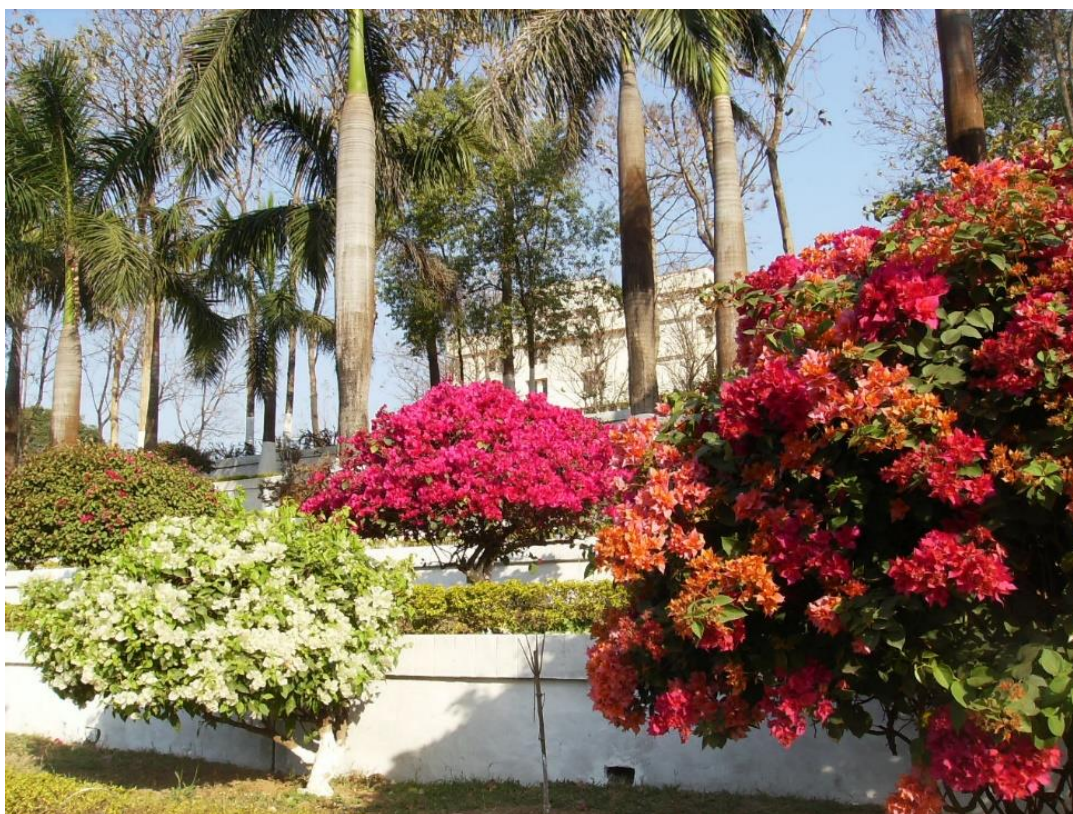
Naglasio je koliko su vežbe disanja važne, kao i samo pevanje, i podržao je ovu inicijativu kao primer koji treba slediti.

U minutima pre izlaska na scenu dogodio se jedan drugi interesantan događaj u kome je joga nidra odigrala ulogu. Desilo se to iza scene gde je bilo mnogo ljudi koji su se pripremali za nastup: članovi simfonijskog orkestra sa svojim instrumentima, pevači, naši članovi hora i pomoćno osoblje koncertne sale.



Odjednom je jedna od naših članica hora, koja je bila u invalidskim kolicima, dobila manji napad panike. Pošto je za samo par minuta trebalo da izađu na binu i nastupaju, vođa hora me je zamolio da

pomognem toj gospođi koja je bila u panici. U svoj toj buci i opštem komešanju, ja sam čučnuo kraj njenih kolica i počeo da vodim njenu pažnju po delovima tela, kao u joga nidri. Kroz samo par minuta ona je sa osmehom otvorila oči i uputila se ka bini. 🙏



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 tantrе Śri 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

Bihar Joga Klub
