

# Joga bilten

Broj 50, mart 2022.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Poruka svetlosti .....	3
Kako održati dobro zdravlje .....	6
Sreća .....	8
Čitav život u jednom trenu .....	9
Gjana joga .....	10
Moja iskustva u jogi – Put slobode i sreće .....	11

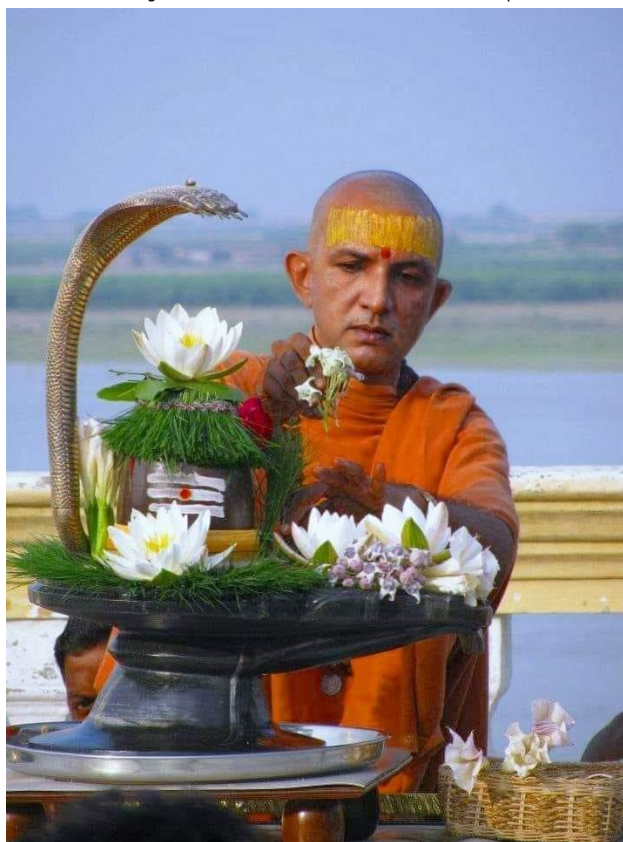
# Poruka svetlosti

## *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, prim. prev.) su dobri i loši ljudi živeli odvojeno, u različitim lokama, u različitim dimenzijama, u različitim svetovima. Za dobre ljude je bila deva loka, a za loše ljude je bila asura loka. U satja jugi je svaki od njih imao svoj zasebni svet. Potom je nastupila treća juga u kojoj su počeli da žive zajedno. Na primer, Rama i Ravana su obojica bili u jednom svetu, nije tada postojala deva loka, ni asura loka. Posle treća 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 loka i asura loka, do istog sveta, jedne iste porodice, jedne individue, jedne osobe. Danas asura vriti daleko više 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 krizu 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 su sve reakcije sedam milijardi ljudi i mi smo time bombardovani sve vreme. Na žalost, kao individue mi nismo dovoljno jaki da zaustavimo to zasipanje, to bombardovanje.

Ove godine smo bili svedoci porasta asura vritija, destruktivnog i negativnog, po čitavom svetu. To nije došlo od nekud spolja, već iz samog bića. 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. (negativan, demonski mentalni obrazac, prim. prev.)

Ljudi su se tek na jedvite jade iskobeljali iz prvog karantina tokom kog su svi propatili i ekonomski i finansijski,

na svim mogućim planovima, i taman kad su ponovo počeli da staju na svoje noge, došao je drugi karantin. Ponovo su se izvori prihoda presušili. Ponovo se opusti situacija, i ponovo se ljudi muče da se povrate. Taman kad stanu na svoje noge stigne ih sada treći talas karantina.



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

Samo oni koji ostanu povezani sa pozitivnim mogu 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 takvu moć privlačenja da vas usisa. O ovome biste trebali da promislite. Nije dovoljno da se samo govori kako se iskvarilo ljudsko ponašanje i društvo, i na globalnom i na individualnom planu. Da, jeste, mi svi to vidimo svakoga dana

svakoga trenutka. Trebalo bi da se zapitamo: „Kako da opstanemo u takvoj situaciji?“

### *Kanap 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 dajem svetlost, samo mi vi morate dati snage i hrabrosti i vašu 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 osetilo. Tek pošto je sunce prenelo svoju energiju na fitilj, kandilo je zasijalo, a sunce je tada sasvim zašlo.

Kako je to moguće? Agni (vatra, prim. prev.) u kandilu i agni u suncu su jedan isti element, nema nikakve razlike. To je ista tatva, ista vatra, ista *teđ*, svetlost. Upravo taj mali kontakt sa pozitivnim i nesebičnim, ta motivacija i namera, je upalila vatru. Kada je moć sunca prožela taj dipak, 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 trena 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.) Ista stvar se danas događa u jednoj osobi, dve odvojene stranke u

jednom čoveku. Nažalost, danas je pojedinac taj koji propada, nema mudrosti, razumevanja, saosećanja, dobrote i samilosti, svako je sam sebi na prvom mestu.

Ako bismo mogli da održimo vezu sa svetlošću, tada bi uvek bilo i vere i uspeha. Ako ne možemo da održimo tu vezu sa suncem i njegovom suštinom, vatra onda nema značaja ni smisla. U vatri treba sunce da se ispolji, i atma treba da se ispolji u đivatmi. Veliko treba da postane deo malog, a to malo je uvek deo velikog.

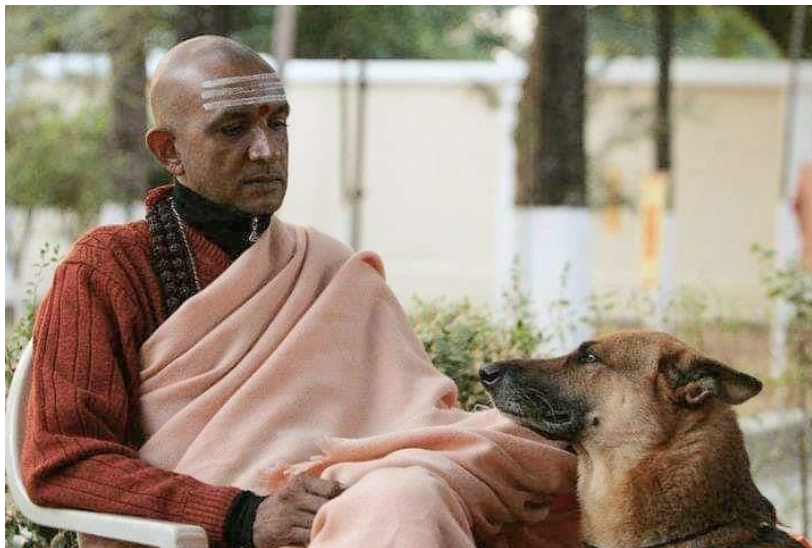
Danas su i dobro i zlo u nama, ali ako ostanemo pozitivni to može da bude primer i metod drugima – kanap pozitivnosti može da nas izvede iz ovog mraka asura vritija. To je bilo

učenje Šri Svami Šivanandađija i Šri Svami

Satjanandađija. Taj *asura vriti* je ono što nam ne dozvoljava da vidimo nedostatke i mane u sebi, jer nemamo ni snage ni hrabrosti da se sa tim suočimo, ali volimo da te iste

nedostatke i mane posmatramo u drugima. To je asura vriti i to moramo da promenimo. To je spiritualno učenje za ovo vreme, ako hoćemo da opstanemo i da prevaziđemo asura vriti. To je takođe poruka za Divali, jer tamo gde je svetlost nema nikad nimalo tame.

—Divali, 4. november 2020, Ganga Daršan, Mungir ॐ



# Kako održati dobro zdravlje

Šri Svami Šivananda

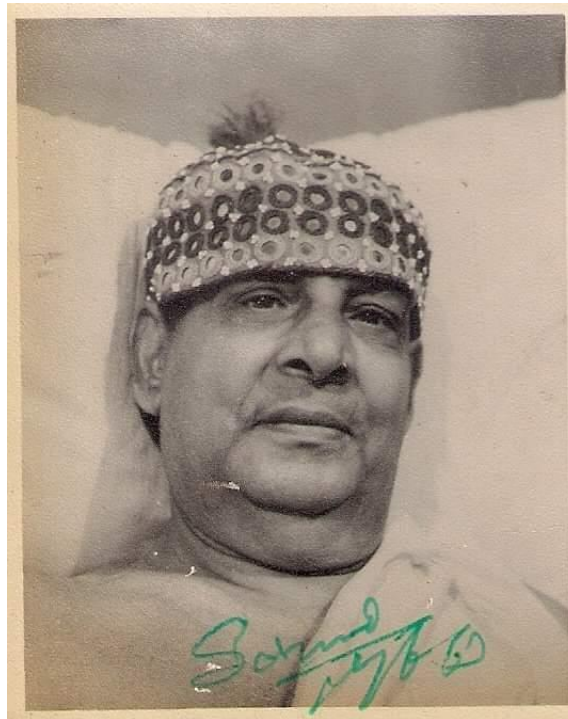
(Yoga Magazine, oktobar 1976.)

**V**oljeno Besmrtno Sopstvo,  
Primitio sam neke činjenice u vezi sa

vašim trenutnim zdravstvenim stanjem. Vaše sopstvo je puno života. Vi niste stari. Zašto dozvoljavate sebi da se obeshrabrite? Dobro zdravlje i snaga se mogu lako postići, samo treba: malo pozitivnog razmišljanja, brižljivo odabrati svoje navika, posmatrati prirodne zakone, kao i svakodnevno meditirati na stanje koje je izvan svake bolesti, na večno slobodno i savršeno duhovno Ja. Um je gospodar tela. Duša je gospodar uma. Vi ste u suštini besmrtna duša, koja je iznad tela i iznad i izvan uma. Budite uvek svesni svoje duhovne prirode.

Zdravlje je vaše pravo po rođenju. Izvor celokupnog zdravlja i isceljenja se nalazi u vama. Snaga da prevaziđete svako oboljenje leži u vama. Svakodnevno, uveče pre odlaska na spavanje i ujutru prva stvar nakon buđenja

neka vam bude to da sednete i u tišini samo jednostavno i uporno posmatrate svoju savršenu, duhovnu prirodu. Osetite kao da ste



ocean savršenog zdravlja, snage, energije i blagostanja. Potpuno se zadubite u razmišljanje na ovu temu. Takođe, nekoliko minuta svakog dana dišite duboko na svežem ranom jutarnjem vazduhu. Stojeći uspravno, raširenih ruku i otvorenog grudnog koša, podignite se postepeno na vrhove prstiju, duboko udišući. Ispunite ceo grudni koš čistim vazduhom. Zatim,

postepeno izdahnite, polako spuštajući pete i ruke. Dok udišete, zamislite da povlačite energiju iz kosmosa. Osetite kako zdravlje, vitalnost i energija ulaze i prodiru u svaki deo tela, revitalizujući svaku ćeliju. Dok izdišete, osetite kako iz tela eliminišete loše zdravlje, sve slabosti, nedostatke itd. i telo ostaje savršeno zdravo. Ovo je jeftin, ali moćan način vraćanja

## Bihar Joga Klub

---

snage i zdravlja za koji je potrebno izdvojiti samo malo vremena i ništa više.

Uvek dišite duboko. Budite bez ikakvih tenzija, fizičkih, nervnih ili mentalnih. Budite opušteni. Uvek budite vedri i ne dozvolite sebi da gajite misli straha ili potištenosti. Ne prepuštajte se zlovolji, ne dopustite da vam zavist i bes ispune

srce. Neka vam srce bude ispunjeno ljubavlju i mirom. Neka čistoća zablista u vašim mislima, rečima i delima. Ako ste u mogućnosti, svakodnevno



provedite jedan sat u miru i tišini crkve ili kapele. Predano se pomolite Bogu, da vas uzdigne iz nestvarnog u Stvarno, iz tame u Svetlost, iz smrtnosti u Besmrtnost.

Veoma mi je drago da su testovi pokazali da nema ničeg ozbiljnog u vašem stanju. Molim vas da se ne klistirate suviše često. Postepeno smanjite klistir na jednom u dva ili tri dana. Kaša sa mekinjama će vam pomoći da se postepeno rešite zatvora. Paradajz i salate su veoma dobre za vas. Jogurt je takođe dobar za vas, ali pod uslovom da ga ne pravite previše kiselim. O da, možete sami da napravite sopstveni jogurt. Mi u Indiji to radimo i to je

svakako veoma dobro. Izbegavajte hranu koja vam izaziva nadimanje.

Veoma je dobro i da proučavate „Božanski život“ kao i druge časopise „Jedinstvo“, „Hrišćanska nauka“ itd. Sve to je riznica duhovne mudrosti i praktičnih smernica. Ono što je potrebno jeste da primenjujete

njihova pravila.

Ukoliko neko primenjuje samo i deo ovih nadahnutih učenja, to će mu transformisati život. Uradite

nekoliko asana, na primer, „sveću“ (sarvangasana), to je takođe dobro. Duboko disanje, autosugestije, duhovni citati, iskrena molitva i meditacija - sve to će vam pružiti savršeno zdravlje i blagostanje. Božje ime će vam dati beskonačnu snagu. Dobićete svu potrebnu energiju. Budite redovni u svojim duhovnim vežbama.

Neka vas Bog blagoslovi dobrim zdravljem, snagom, prosperitetom, duhovnim napretkom i prosvetljenjem!

HARI OM TAT SAT ॐ

## Sreća

*Svami Šivananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2021.)*

Sunce nad suncima uvek sija u tebi, ali tvoje slepe oči ne mogu da ga vide.

Večni zvuk je u tebi, ali tvoje gluve uši ne mogu da ga čuju.

Budi uvek veseo, smej se glasno, osmehuj se. Nastoj da uvek budeš srećan.

Održavaj um stalno u stanju umerenosti.

Ne dozvoli nikad da ide u preterivanje.

Um uvek hrli ili ka krajnjoj depresiji ili krajnjoj radosti.

Sve krajnosti dovode do reakcije.

Um ne može nikad da bude smiren u preteranoj radosti.

Neka um bude veseo ali miran.

Sreća dolazi iz smirenog uma.

Prava sreća je u tebi.

Ona je u *atmanu*, duši. Sreća je tvoja prava priroda.





# Čitav život u jednom trenu

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2021.)*

**T**eško je promeniti navike, a još teže osloboditi se onog što je daleko dublje ukorenjeno od navike. Mislite da možete

da promenite ove utiske logikom i razmišljanjem? Ne možete promeniti ni neku svoju bazičnu naviku pored sveg truda, uprkos što stalno debatujete i vodite diskusije na temu „Šta da radim“, „Koji metod da koristim?“ Primenjujete sve aspekte logike i trudite se po ceo dan, a navika ipak ostaje nepromenjena. Zato nemojte misliti da će petnaest minuta meditacije uveče doneti drastične promene.

Vi ne znate ni šta se krije u vama. Ne možete čak ni da kontrolišete spoljašnje faktore, pa kako da upravljate unutrašnjim faktorima? Ne možete kontrolisati svoj san; u svakoj joga nidri utonete u san, pa kako možete da kontrolišete i upravljate praničnom pratjahaom? Nemojte

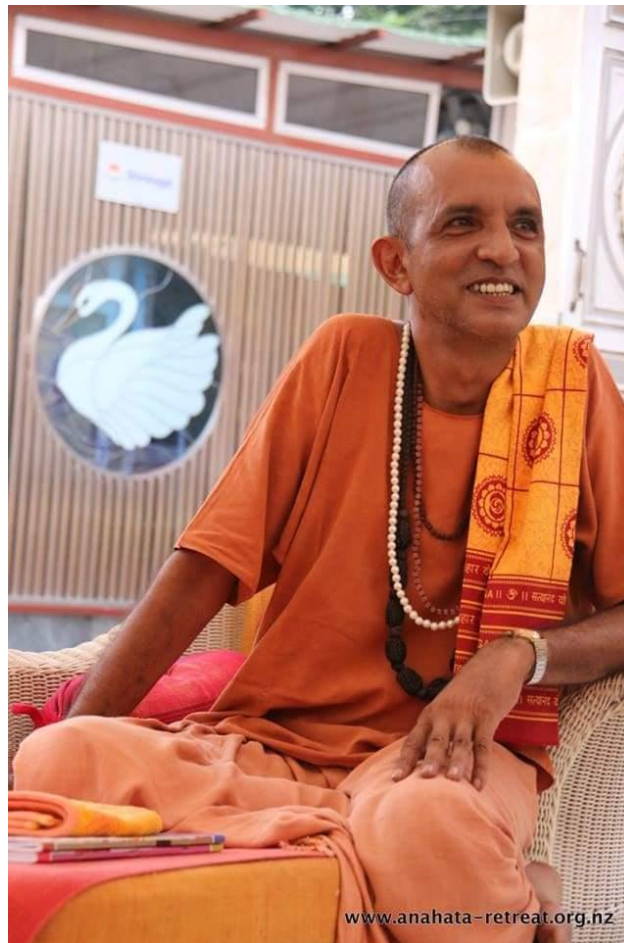
imati nerealno visoko mišljenje o sebi. Niste u stanju da se nosite ni sa najosnovnijim stvarima kako treba, a očekujete da ćete dostići

pratjaharu. To je nesreća duhovnih aspiranata.

Joga i duhovni sistem su sasvim jasni, međutim, aspirant je taj koji ih pogrešno koristi. Možda ćete pomisliti: „Zašto sve ovo nismo znali ranije?“ Pa, pošto ranije niste bili povezani sa vidjom (*vidya* znači istinsko znanje, prim. prev.), bili ste povezani samo sa vežbama. Bili ste previše usmereni na sebe i zadubljeni u to šta osećate i u svoja očekivanja od vežbe. To je istina, stoga nemojte

imati velika očekivanja ni od sebe ni od bilo koga drugog.

Niste svesni ni svojih kvaliteta, a kamoli mana. U pratjahari se sve ove stvari vide i



takođe se vidi kako su one obojene satvom, rađasom i tamasom. Kaže se da je teško savladati čulnu i psihološku traumu. To je sitnica u poređenju sa onim sa čim se suočavate u vidu rađasa, tamasa i satve u umu, tačnije u manasu, budhiju, čiti i ahamkari. Trauma označava jedan trenutak vašeg života; ovo označava ceo vaš život u jednom trenutku. Pratjahara je ceo život u jednom trenutku. To je velika razlika, zato nemojte o tome razmišljati olako: „O, divno, od sutra mogu da se zovem rađa jogi i da se reklamiram na Fejsbuku.“

Morate da povučete pranu čak i sa Fejsbuka da bi on prestao da vas vuče i privlači (Facebook znači doslovce knjiga lica, prim. prev.). Umesto toga, pokušajte da otvorite svoju

Knjigu srca (Heartbook - Knjigu srca, prim. prev.). Fejsbuk je neiskreno ulagivanje i narcizam najvišeg oblika, a Heartbook, Knjiga srca je povezanost i saosećanje u svom najboljem izdanju. Dakle, zatvorite Fejsbuk i otvorite Heartbook, Knjigu srca. Uklonite pranu sa Fejsbuka i unesite pranu u Knjigu srca. Tada ćete postati jogi, ne tako što ćete pratjaharom da povlačite čula, već tako što ćete povući pranu iz grubog i materijalnog i postaviti je tamo gde leži vaša prava ljudska priroda. Tada ćete otkriti da ste time što ste postali pravi ljudi, postali i bogovi. To kaže naš paramguru Svami Sivananda.

—Objavljeno u *Raja Yoga Yatra* ॐ

## Gjana joga

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2021.)*

Pričati o gjana jogi je lako, ali nije je lako vežbati, jer se zahteva da budete stalno svesni. Ona traži svesnost o svemu svakoga momenta. To je ona vrsta uma koju jogini pokušavaju da usavrše, gde postoji svesnost u svakom trenutku. Nije dovoljno reći: „Živi u sadašnjem trenutku.“

Vrlo je važno biti svestan svakog momenta koji živite da biste iskusili lepotu, Sundaram, tog trenutka. Možete da iskusite istinu, Satjam, tog trenutka. Možete da iskusite korisna svojstva, Šivam, tog trenutka. To j proces gjana joge i istovremeno veština i dostignuće gjana joge. ॐ



# Moja iskustva u jogi

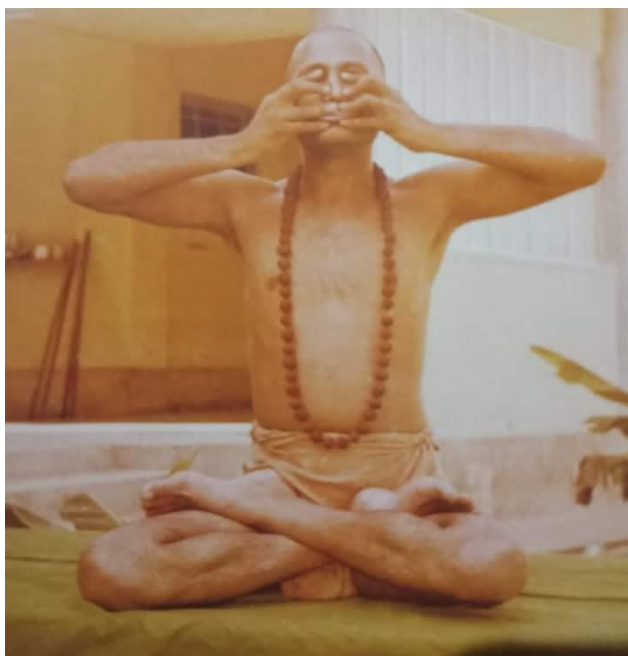
## Put slobode i sreće

*Sanjasi Sadhanašakti, Italija*

*(Yoga Magazine, septembar 2019.)*

**N**akon tri godine hatha joga sadhana, ja sam uvidela šta znači „hatha joga uvodi u rađa jogu.“ Pre tri godine kada je moj um postao besan, ja sam postala besna, moje telo je postalo kruto a dah kratak. Vežbanje joge je davalo malo rezultata i bilo je poražavajuće. Sa sadhanom koju smo dobili na *Hatha joga jatri*, ja sam počela da imam iskustvo nekih od stanja koja hatha joga donosi onome ko je vežba: sklad, stabilnost, otpornost, izdržljivost i lakoća.

Sada u mom umu može da se zarati i da bude Treći svetski rat, ali ja ostajem smirena, moje telo je opušteno i puno energije, a dah mi je dug. Zato, hvala ti Svamiđi što si nas poveo ovim putem slobode i sreće. — (Hatha Yoga Yatra 3, Mungir) 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 tantrе 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](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---