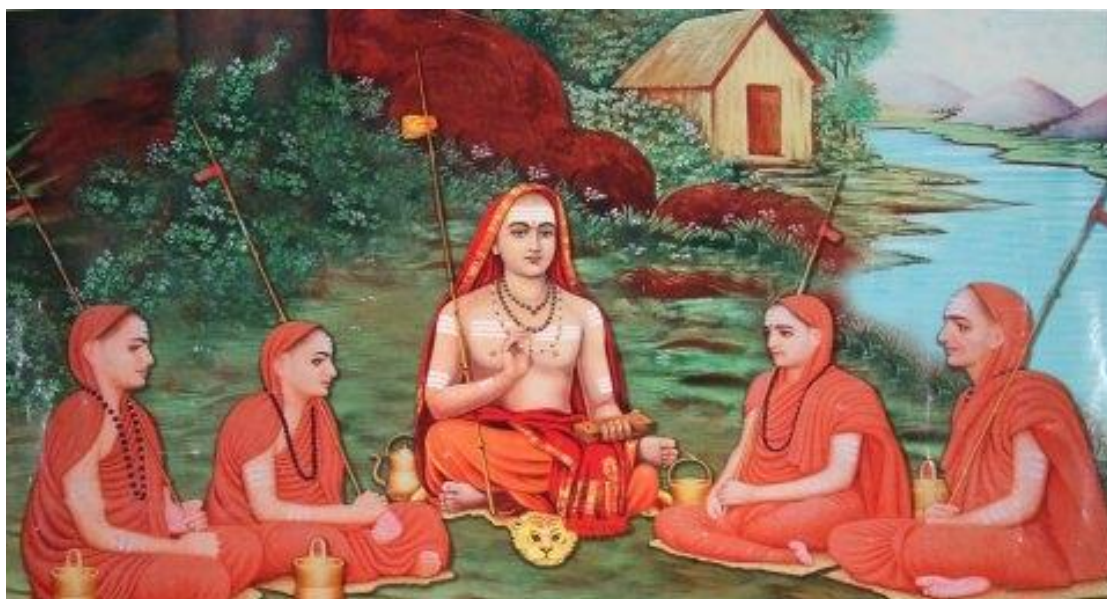


Joga bilten

Broj 53, septembar 2022.



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

Volite jedni druge	3
Čist um	5
Zdravlje, sreća i sklad	7
Digitalno gladovanje	12
Tračak nade – brižna priroda	14
Moje iskustvo u jogi – Dobar san i prijateljstvo na dar	18

Volite jedni druge

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2003.)

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

Prava ljubav je ispoljenje unutarnjeg sopstva jezikom čistote i sjajem srca.

Ono što su Hrist, Buda, Muhamed, Zaratustra i drugi sveci i mudraci govorili

o ljubavi, nije lako sprovesti u praksu.

Najteža stvar je voleti svog bližnjeg. Možda doživljavate svog bližnjeg kao svog najljucjeg neprijatelja.

Ipak, sveci su tako jaki ljudi. Oni nisu rekli: „Volite svog daljeg suseda. Vec su rekli:

„Voli svog bližnjeg“, upravo jer su znali da je baš on taj koji vam vecito pravi probleme u susedstvu, bori se da vama i za svaku sitnicu se savetuje sa advokatom.

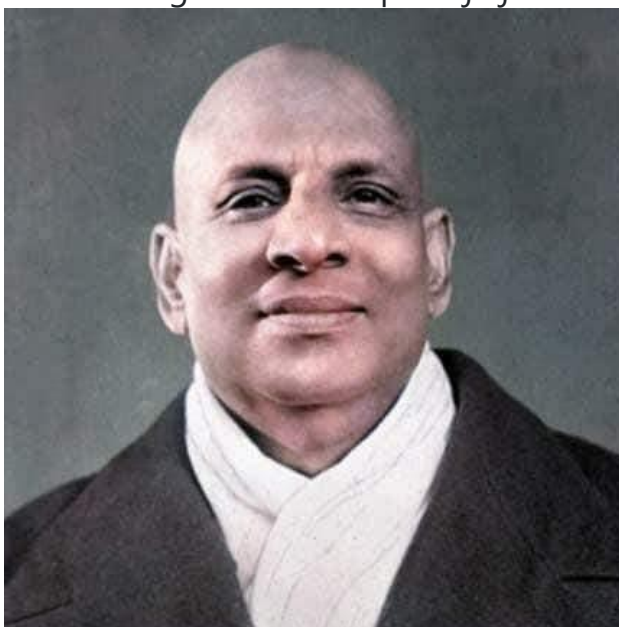
Ljubav traži mnogo žrtvovanja: traži da žrtvujete svoj komfor, novac, život, sve. U ljubavi postoji samo davanje,

ne uzimanje. Ljubav je čin davanja i davanja. U ljubavi se svaka podeljenost stapa u jedno celo, dva postaju jedno. Kada u celom čovečanstvu

ljudi budu naučili da vole i služe jedni druge, da budu dobri i tolerantni jedni prema drugima, onda će vaša porodica, vaše društvo i ceo svet biti bolje mesto za život.

U svemu što je Svami Šivananda radio tokom svog života, on je stalno imao jedan isti

stav – čini dobro svakome. Svako njegovo delo, šta god da je radio, način na koji je živeo, samo je po sebi tumačenje velikih istina joge, Vedante i tantré. Naravno, on je bio moj guru tako da ja ne mogu da ga poredim sa drugim velikim svecima, ali osećao sam da je on izuzetan i jedinstven, zato što i pored toga što je stalno bio u



višem stanju svesti, on je istovremeno vrlo uspešno funkcionisao na normalnom nivou svesti. Svami Šivananda je bio najskromniji i najponizniji čovek od svih, najljubazniji od



svih i suštinski dobar, najtopliji čovek od svih, najveći među najvećima, i dan danas njegov sjaj prožima i pali plam u srcima miliona ljudi širom sveta. ॐ

„Svami Šivananda je imao običaj da kaže kako većina sanjasina i sadhua u Indiji traći svoje vreme jer se bave samo postizanjem svoga ličnog spasenja. Zbog toga se ja jedino molim za zdravlje i prosperitet svakoga. Neka svi budu dobri i blagi, i neka brinu jedni o drugima i neka niko ne doživi nikakvu nedaću u svom životu.“

Svami Satjananda Sarasvati

Čist um

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2021.)

Nije lako steći čisti um. Zapravo, mislim da je veoma teško da se ima čist um. Kada se izvadi brdo minerala iz zemlje u kojima je zlato, to zlato nije čisto zlato. Ono je pomešano sa svim ostalim, tako da mineral mora da se stavi u hemijski proces da bi se na kraju dobilo čisto zlato. Isto tako, svačiji um je prepun nečistoća i smeća tako um mora da prođe kroz hemijski proces. Taj hemijski proces je duhovni život.

Duhovni život se sastoji od duhovnog načina razmišljanja i duhovnih vežbi, kao što su odlasci na mesta hodočašća, odlasci na sveta mesta gde je energija vrlo visoka, zatim odlasci u ašram na

nekoliko dana da meditirate. Zatim, kod kuće imate svoju jutarnju i večernju duhovnu vežbu, pobrinete se za hranu i isto tako imate i životnu filozofiju. Morate da radite u radnji ili fabrici, ili na univerzitetu ili negde drugde – morate da imate filozofiju karme, filozofiju rada. Zbog čega živite? Koja je svrha života?

To su hemijski procesi kroz koje um treba da prođe. Dođe jednom vreme kada um postane čist kao pun mesec. Mislim da je najvažnija stvar u životu imati čist um. To je centralna stvar. U svim religijama, od hrišćanstva preko islama, hinduizma i

budizma, ili nege druge religije, čistota uma je prvi korak.



Ali pre svega treba razumeti šta je um. Mi nismo nikada videli um. Samo smo videli ponašanja uma, strasti i ljubomoru. To je sve što smo videli od uma, ali šta je onda um? Odakle um stvara te nečiste stvari? Um koji voli da misli o dobrim stvarima je isti um koji misli loše stvari. To znači da um ima dvojako ponašanje: jedan deo uma je čist, jedan deo uma je nečist. Jedan deo uma voli svete stvari, a drugi deo uma voli nečastive stvari. Kako sad sa ovim da se nosimo. Vrlo teško.

Mi u Indiji verujemo da čovek treba da se trudi da poboljša kvalitet svojih

osećanja, postepeno, korak po korak, godinu za godinom. Stoga, čitav život mora da se podeli na četiri dela: prvi deo je kada učimo i upijamo znanje, drugi deo je kada postajemo porodični ljudi, kada imamo porodicu, dužnosti i odgovornosti. Treći deo je kada počinjemo da razmišljamo o uzvišenim stvarima, ne više o svakodnevnom životu porodice, već o nečem drugom. I na kraju, čovek treba da se odvoji od svake karme i da živi sâm sa svojim umom. Život treba planirati na ovaj način. ॐ

„Čistota srca otvara vrata ka Bogu. To je predvorje ka prisustvu Božjem. To je ključ kojim se vrata intuicije otvaraju koja vode uzvišenom miru. Zato po svaku cenu se pročisti. Čistota je pasoš za zemlju večnog blaženstva.

Ali, treba mnogo vremena da bi se pročistilo srce. Kao što se razna nečistoća nakupi i krije pod tepihom, tako isto raznorazne nečistoće leže skrivene po ćoškovima uma.

Um je jedan vragolasti đavolak. Ne možeš oprati um sapunom i vodom od njegovih nečistoća. Ali ako se rešiš želja i vezanosti, um će se sam pročistiti.

Pročisti intelekt. Pročisti svoje srce. Pročisti svoj govor. Pročisti svoje telo. Pročisti svoja čula. Pročisti svoju pranu. Pročisti, pročisti, pročisti.”

Svami Šivananda

Zdravlje, sreća i sklad

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2021.)

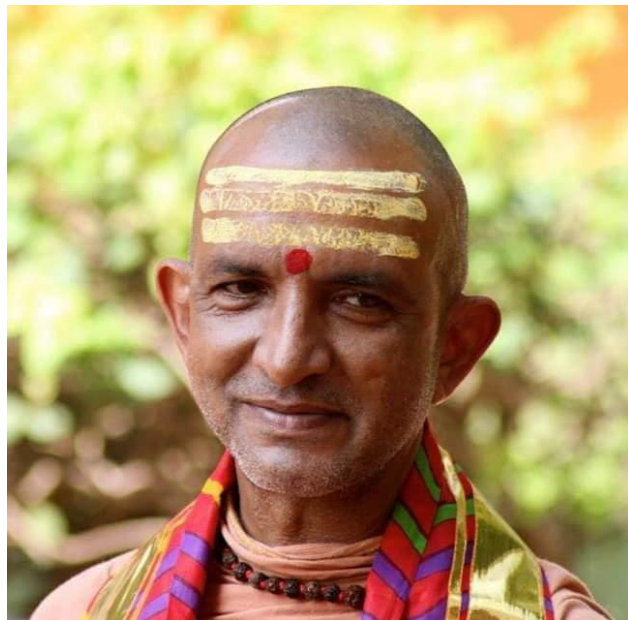
Poslednjih šezdeset godina Biharska škola joge se osim toga što se bavila širenjem joge, takođe usmerila na to kako živeti jogu. Mi verujemo da u vežbanju joge postoji progresija. Joga je sistem disciplinovanja načina života. Joga je sistem harmonizovanja uzburkanog uma i emocija. Joga je jedan sistem koji povezuje sa kreativnošću koja može da poboljša i nas i našu porodicu, naciju i svet. Danas je centralna tačka joge zdravlje, sreća i sklad u životu.

Zdravlje

Joga je postala popularna kao metod lečenja i mnogi koriste joga asane da leče razne vrste fizioloških problema, neravnoteža i bolesti. Ali to nije svrha joge i ono što vi radite da pomognete

svom telu nije joga, to je vežbanje joga asana. Joga je nauka o životu – to je način življenja. Ljudi jogom nazivaju asane, fizičke položaje. To je pogrešno. Joga je nauka, a asana je deo te velike teme. Ljudi koriste vežbe asana da postignu dobro zdravlje. Upamtite, joga nije samo terapija, ali ona ima tri terapeutska aspekta. Prvi je promotivni, koji poboljšava zdravlje. Drugi je preventivni, koji sprečava pojavu neravnoteže u telu i sprečava da bolest iznuri telo. Treći aspekt je lekoviti.

Ako posmatramo jogu kao terapiju, ona nije usmerena ka lečenju već ka promotivnom aspektu, poboljšanju zdravlja. Kada joga postane sastavni deo naše svakodnevne rutine i načina življenja, kao pranje zuba, onda vežbanje neti (ispiranje nosa) i asana može da



postane naša rutina i deo načina života. Na ovaj način mi poboljšavamo svoje zdravlje, razvijamo bolji imunitet, bolje varenje, bolju cirkulaciju krvi i bolju oksigenaciju u telu, bolje upravljanje nervnim uzbuđenjima. Možemo da poboljšamo rad svih telesnih sistema i unutrašnjih organa. To je promotivna komponenta joge.

Kada se uspostavi dobro zdravlje svih sistema i unutrašnjih organa, onda se na prirodan način, uz otpornost, vitalnost, snagu, imunitet, zaustave napadi spoljašnjih stranih faktora koji narušavaju zdravlje i učine da telo zanemoća. Imunitet i moć otpornosti postaju izuzetno jake.

Ljudi ne mogu da nađu vremena da rade jednu uravnoteženu joga sadhanu, tako da ne može da se kaže da zaista vode računa o svom zdravlju. Zarad rada i preteranog posla, zdravlje propada i mi oboljevamo od raznih psihosomatskih i somatopsihičkih oboljenja. Do četrdesete već smo na udaru mnogih bolesti. Vežbanje asana, pranajama, mudri i bandhi, relaksacije i tehnika

koncentracije, daje nam mogućnost da ojačamo i podmladimo telo. Možemo da uskladimo i poboljšamo rad sistema u telu i steknemo optimalno zdravlje.

Sadhana

Za to nije potrebno da se radi sat joge na dan. Biharska škola joge promoviše jednostavnu joga sadhanu. Rano ujutru, kada se probudite, otpevajte tri mantr

sankalpama za zdravlje, mudrost i pobjedu nad nedaćama. Ponovite u sebi sankalpu da imate dobro zdravlje, savršeno zdravlje i pevajte Mahamrijundžaja mantru jedanaest puta. Recite sankalpu da imate

bistar um, um bez stresa, mudrost i kreativnost i pevajte Gajatri mantru jedanaest puta. Dajte sankalpu da prevaziđete teškoće i nedaće i pevajte trideset dva imena Durge jedanput. Sve to će vam oduzeti pet minuta, a stvorice dobru osnovu da počnete dan u pozitivnoj, optimističnoj atmosferi. Bićete svesni i opušteni celoga dana. Osetićete kako vam drugačija vrsta snage i izdržljivosti puni celu ličnost i telo. To je



prva sadhana koja se radi ujutru da se povežete sa pozitivnošću.

Druga sadhana je vežbanje pet joga asana: tadasana, tirjak tadasana, kati čakrasana, surja namaskara i jedan obrnuti položaj. To je sasvim dovoljno ta se održi dobro zdravlje, vitalnost, poveća imunitet. Poboljša disanje i cirkulacija. Vežbanje ovih pet asana vam neće oduzeti više od dvadeset minuta i može lako da se uradi pre doručka.

Zatim slede dve pranajame. Jedna je nadi šodhana pranajama, disanje kroz naizmenične nozdrve. Udahnite kroz levu nozdrvu, izdahnite kroz desnu, udahnite kroz desnu, izdahnite kroz levu. Neka vam disanje bude dugo, sporo i duboko, i radite ovako pet minuta. Druga pranajama je bhramari pranajama – zatvorite uši prstima, udahnite duboko i dok izdišete kroz nos pravite zvuk kao zujanje pčele. Uradite ovu pranajamu sedam do deset puta.

Pranajame možete da uradite pre neko što krenete na posao. Traju oko deset minuta, stvaranje melatonina koji opušta telo, čula i um, i još stimulišu stvaranje ne više, ali ove dve pranajame pomažu rad pluća, stimulišu proizvodnju azot oksida u telu koji reguliše krvni pritisak. Naučnici su danas ustanovili da se bhramari pranajamom stvara petnaest

puta više azot oksida nego kod normalnog disanja. Azot oksid je koristan i za održanje dobrog zdravlja pluća.

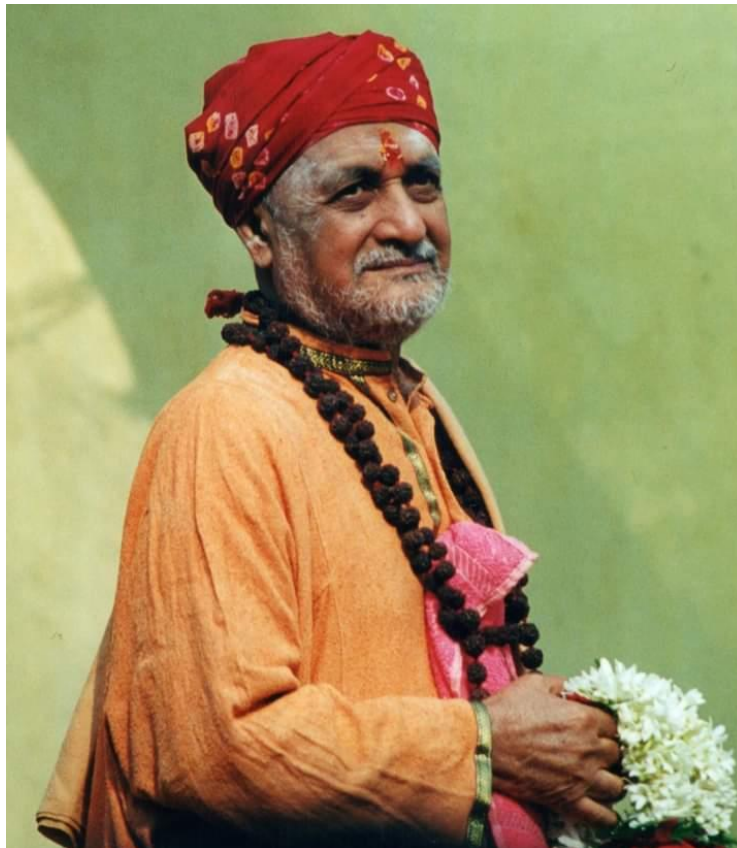
Četvrta vežba je relaksacija koja se radi kada dođete kući posle posla. Desetak minuta ležite na krevet, zatvorite oči, otpustite sav stres i tenziju, i iz mišića, zglobova, i celog tela. Opustite sve misli i stres iz uma i vežbajte joga dremanje. To će vam otkloniti umor i slabost iz tela, a osvežiti ceo telesni i psihološki sistem.

Zatim kasno uveče, da be se zaustavila preterana aktivnost uma, sledi pet minuta jednostavne koncentracije. Usmerite pažnju na disanje, posmatrajte udah i izdah kako se kreću od pupka do grla. Kada udahnite, dah se penje od pupka do grla. Kada izdahnite, dah se spušta od grla do pupka. Posmatrajte taj pokret pet minuta, i dok posmatrate dah koji se kreće gore, dole putem od pupka do grla, mentalno ponavljajte mantru So Ham. Sa udahom So, sa izdahom Ham. Vežbajte pet minuta a onda idite na spavanje. Spavaćete bolje, dublje i opuštenije.

Da biste imali dobro zdravlje, možete da počnete sa ovim jednostavnim, osnovnim vežbama joge, koje neće dobro delovati samo na telo, već i na previše aktivan um, emocije, uznemirenja i rasipanje.

Sreća

Sledeće na redu je – sreća. Danas je čitavo društvo u potrazi za srećom, ali kako je naći? Kada je neko srećan, posebna hemikalija koja se zove serotonin se stvara, a kada neko traži zadovoljstvo stvara se određena hemikalija po imenu dopamin. Ljudi brkaju sreću i zadovoljstvo i ne vide razliku između njih. Zadovoljstvo je zabava za um. Da biste iskusili zadovoljstvo, vi nastojite da se nečim zabavite, da radite nešto drugo, kao na primer, da odete na zabavu, u disko, da pogledate film, ili odete sa prijateljima i lepo se provedete. Te aktivnosti vam pružaju zadovoljstvo. Zadovoljstvo je zabava za um. Da biste iskusili zadovoljstvo, pokušavate da se zabavite radeći nešto drugačije, na primer idete na zabavu, u disko, gledate film ili idete kod prijatelja da se lepo provedete. Takve stvari vam pružaju zadovoljstvo. Neki ljudi piju i



puše jer im to pruža zadovoljstvo. Oni osećaju da se tako opuštaju. Zadovoljstvo nije sreća, ono je trenutno, dođe i prođe, i stvara zavisnost.

Zadovoljstvo stvara dopamin u telu što nas čini introvertnim, još više zavisnim od želja, misli i dela koje nam donose zadovoljstvo.

Kada ste srećni stvara se u telu serotonin. Sreća je mnogo veća od običnog zadovoljstva koje postignete. Ona nas razvedri, učini telo lakim, razvedri duh. Održava živim optimizam, nadu i dobrotu. U svojoj potrazi za zadovoljstvom ljudi su zaboravili

kako da budu srećni.

Kako da onda budemo srećni živeći uobičajeni život potrage za zadovoljstvom? Nasmehajte se svakome, to vam je prvi korak. Nađite vreme da se pet minuta razdragano smežete svakoga dana. Razvijajte optimizam, inspirišite druge i svakoga dana nastojte da

produžite momente radosti i sreće za barem jedan minut. Problem ne posmatrajte kao problem, već kao nešto što ćete lako prevazići ako primenite mudrost, veštinu, sposobnost i razumevanje koje imate. Ništa nije nemoguće.

Moj Guru, Svami Satjanadađi, imao je običaj da kaže: „Ono što proživljavamo kroz život, to je samo naš um.“ Naše misli, naše želje, sve što dolazi iz uma, sve to mi proživljavamo u svakodnevnom životu. Postoje samo kratki trenuci kada možemo da se odvojimo od svog uma, čak i noću dok spavamo nije lako odvojiti se od uma. Ipak uz vežbanje to postaje moguće da svesno osvojimo um od želje za zadovoljstvom i da se povežemo sa iskustvom sreće. Pokušajte, i imaćete velike koristi.

Sklad

Sklad sa samim sobom, sklad u porodici, sklad u društvu – kako da se ostvari? Ne samo kroz materijalna ostvarenja, nego treba i naš um i emocije da se treniraju da rade ispravne stvari u pravo vreme, da se misli prava stvar u pravo vreme, i da se uradi na ispravan način u pravo vreme. To će vam doneti sklad u život, u vašu

porodicu i u celo društvo. To se ostvaruje jogom, ali ne samo asanama, već jogom kao potpunom holističkom doktrinom života.

To je teorija joga čakre, koja počinje sa zdravljem, telo i um se podešavaju tako da se ukloni neravnoteža, da se razvije koordinacija i sklad unutrašnjih sistema, da se um stavi pod kontrolu, da se obuzda stres, tenzija i nervoza. To menja kvalitet uma jer time um postaje srećniji, optimističniji, kreativniji i inspirativniji. Zatim mi počnemo da živimo i ispoljavamo lepotu življenja kroz naše ponašanje, kroz naše karme, kroz našu gjanu i naše osećaje.

To je tema joge koju su propagirali naš Guru, Šri Svami Satjanadađi i njegov Guru, Šri Svami Šivanadađi. Da, mi počinjemo od tela, ali nemojmo zaboraviti cilj joge, a to je buđenje čovekove ličnosti i prirode u svrhu ostvarenja dobrog zdravlja, sreće i sklada, da bi se postigao mir i prosperitet u životu. Zato, naš skroman zahtev vama je da date šansu jogi u svom životu. ॐ

—17. juli 2021. Deo poruke koju je uručio Svami Nirandanananda onlajn, pravnom fakultetu univerziteta u Delhiju, povodom Internacionalnog dana joge.

Digitalno gladovanje

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2018.)

Ispricaću vam jednu priču. Jedan čovek, gospodin Iks, rano ujutru pozove telefonom svog prijatelja, gospodina Ipsilon, ali on se ne javlja. Nekoliko sledećih časova gospodin Iks će zvati nebrojeno puta i pokušavati da stupi u kontakt sa gospodinom Ipsilonom, ali se i dalje nije javljao na pozive. Gospodin Iks je počeo da se brine da mu se nešto loše desilo. Zato je slao poruke – ali odgovora nije bilo. Votsap – nema odgovora. Imejl – nema odgovora. Tviter – nema odgovora. Instagram – nema odgovora. Sada je gospodin Iks zaista bio zabrinut. Strepeo je da se nešto užasno desilo.

I tako, popodne je odlučio da ode do kuće svog prijatelja da vidi šta se desilo. Oko četiri sata ulazi u kuću svog prijatelja i vidi ga kako sedi u bašti, zavaljen u svoju baštensku stolicu, sa

finom šoljom toplog čaja, čita knjigu, potpuno opušten i srećan.

Sada se gospodin Iks koji je slao poruke i zvao ga ceo dan, razbesneo. Kaže: „Pokušavao sam da stupim u



kontakt sa tobom od jutros, i ti se nisi javljao. Nisi odgovorio ni na jedan moj poziv, ni na jednu moju poruku. Jel to nije dobro? Jesi se razboleo?” Gospodin Ipsilon odgovori: „Ne, odličnog sam zdravlja.

Samo uživam u životu. Danas postim.” Gospodin Iks je sad postao veoma iznerviran. Kaže: „Post se odnosi na hranu. Možda si danas u postu, to razumem, ali zašto se barem ne javiš na telefon?”

Gospodin Ipsilon se nasmeja i reče: „Slušaj, danas mi je dan kad postim. To znači da se uzdržavam od digitalne konzumacije. Danas neću ni da pipnem svoj telefon. Danas ne gledam svoje poruke. Danas ne gledam društvene

mreže. Danas neću da gledam mejlove. Danas ću da odložim telefon i da budem malo svoj. Uzeo sam knjigu koju sam odavno želeo da pročitam, i čitam je. Proveo sam dosta vremena sa svojom porodicom. Smejali smo se, igrali, išli zajedno na razna mesta. Nisam samo sedeo zarobljen gledajući u telefon.”

Mi smo postali tako zavisni i tako slabi da ne možemo da živimo više od par minuta ili par sati bez digitalnih

informacija. Da li bismo mogli da presečemo taj obrazac i postanemo zadovoljni da budemo sami sa sobom? Umesto da rasipamo energiju po spoljašnjem svetu, zar ne bismo mogli da sačuvamo energiju i upustimo se u proces svesnosti o sebi i put otkrivanja samog sebe? Da li možemo da se povežemo sa osećanjem sreće koje je naš prirodni unutarnji osećaj? ॐ

Zdravlje i sreća

Ja sam Bog Sreće,
Jednostavno ti stavim osmeh na lice:

Ja te uverim da je život vredan življenja
I da sve ima svoj smisao.

Ja oborim neuspeh na kolena,
I namćora navedem da se osmehne.

Ja sam Bog Sreće:
Moje ime je Zdravlje i Sreća,

Jas am Bog dobre sreće,
Vidi kako ti namigujem!

Uspeh zasigurno prati one
Koje me drže uz sebe.

Ja činim ljude snažnim i zdravim –
One koji su bili svadljivi i mršavi.

Jas am Bog dobre sreće:
Moje ime je Zdravlje i Sreća.

Svami Šivananda

Tračak nade – brižna priroda

Svami Prembhava Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2021.)

Posadite seme radosti, brižnosti i prijateljstva; sve to će Vam se vratiti u izobilju. Takav je zakon Prirode. — Svami Nirandanananda Sarasvati

Svami Nirandhan govori o kvalitetu koji postoji u svakome od nas - samrakšan, odnosno starateljska priroda.

Sam znači 'potpuno', dok *rakšan* znači 'zaštititi i sačuvati'. Kroz urođenu prirodu možemo da izađemo iz našeg samoživog ega i sreću i komfor drugih da stavimo u prvi plan. Ta nežna karakteristika je takođe poznata kao Majčinski instinkt i Majčinska priroda. Ona je kao takva prisutna u majkama skoro svake vrste na planeti. Zbog nje majke intuitivno znaju kako da rode, kako da održe, čuvaju, hrane i neguju svoje potomke. Taj instinkt pruža snagu i hrabrost da se mladunče i voljeni

odbrane od mogućih opasnosti. Majka je ta koja će da gladije kako bi mladunče preživelo.

Ljudi koji se bave poslovima poput medicinskih radnika, baštovana, učitelja i nastavnika, čuvara parkova prirode, ekolozi, negovatelji i mnogi drugi, razvili su svoju brižnu prirodu i primenjuju je u poslu svakog dana. Ona postoji u svakome od nas i može da se podstakne i ispolji u svakom ponaosob.

Na osnovu naučnih istraživanja u polju neurobiologije, materinski instinkt je odgovor na lučenje hormona oksitocin, koji ima

važnu ulogu u stvaranju veza, osećaja ljubavi, nežnosti i povezanosti u krugu porodice kao i među prijateljima. Oksitocin se oslobađa u majčinom telu u toku trudnoće; pomaže u toku porođaja, dojenja i podstiče povezanost kao i pažnju koju dele dete i majka.



Oksitocin se prvenstveno luči u toku interakcije sa drugima, kroz deljenje, povezivanje, osećaj zbrinutosti, kao i u toku intimnog odnosa, orgazma, i kroz pozitivno nadraživanje čula ukusa, mirisa, vida, sluha i dodira. Oksitocin je poznat i kao „hormon ljubavi“ i najčešće se oslobađa kada su okolnosti u kojima se nalazimo pozitivne, nežne i brižne. Što više pružamo ljubav i pažnju, to se više oksitocina oslobađa. Samim tim, moguće je povećati nivo oksitocina u telu kroz pružanje nežnosti, što se potom odražava i na samu snagu naše brižne prirode. Svami Šivananda je uvek govorio da što više volimo i dajemo drugima, to više primamo.

Samo davanjem mi dobijamo. — Sveti Franja Asiški

Esencija Majke Prirode je materinska i saosećajna, brižna priroda. Ona pruža sve što je potrebno za život i zdravlje svake vrste. Njeno nesebično davanje je poput stabla koje pruža plod, sklonište, zaklon i kiseonik svakom stvorenju koje se nađe na njenom putu.



Urođenu sposobnost ljudi da osećaju afinitet prema prirodi i svim oblicima njenog života, biolog E. O. Vilson nazvao je biofilijom. Biofilija je ljubav prema životu i prirodi. Ona je deo našeg genetskog dizajna. Potrebno je živeti sa prirodom i brinuti o njoj kako bismo bili srećni i zdravi. Mnoga domaćinstva na

svetu imaju za ljubimce pse, mačke, ribe ili ptice. Od davnih vremena, ta bića su bila voljena i pažena na isti način kao i ostali članovi porodice. Nama je potrebna ta veza sa drugim oblicima života kako bismo živeli u sreći. Samo pomislite na svu ljubav i pažnju koju su životinje pružile ljudima u borbi protiv usamljenosti ili depresije. Postoje dokazi da psi u staračkim domovima i bolnicama unose sreću i spokoj među pacijentima. Naše raspoloženje može da se popravi samo ako pomazimo ili dodirnemo psa za koga znamo da nije agresivan.

Mi smo sazdani od takve brižne prirode, i ona nas održava. Ona postoji u svima nama, u različitoj meri i može biti podstaknuta i primenjena u svim sferama

našeg postojanja. Što više dajemo i brinemo o drugima, to više primamo, bivamo srećniji, jači i zadovoljniji. To je učenje koje su nam prenosili sveci, učitelji i mudraci vekovima unazad.

U negovanju brižne prirode čoveka može se naći odgovor na mnoge probleme koji nas danas opterećuju, kao društvo, vrstu i civilizaciju. Ona pruža nadu za budućnost naše vrste. Brižna priroda ima moć da izvuče ljude iz zamke samoživosti i pohlepe koje uzrokuju neverovatan nivo destrukcije u našem okruženju, i da preusmeri civilizaciju ka putu očuvanja sveta za buduće generacije

Sanjam nege i brige

Instinkt starateljstva i pažljivosti se može razviti uz pomoć jednostavnih dnevnih rituala, sa svesnim odnošenjem prema nama samima, našem okruženju i ljudima. Mi moramo prvo da brinemo o sebi kroz zdravu ishranu, rutinu i opšti način života kako bismo bili u stanju da prenesemo pažnju i negu drugima u našem okruženju. Kroz jednostavna dela ljubaznosti možemo povećati nivo sreće i veselja u našim životima. Sledeći primeri služe da pronađemo dela kroz koja možemo da razvijemo našu brižnu prirodu:

- Naučite da brinete o svom telu i duši kroz jogičke vežbe asana,

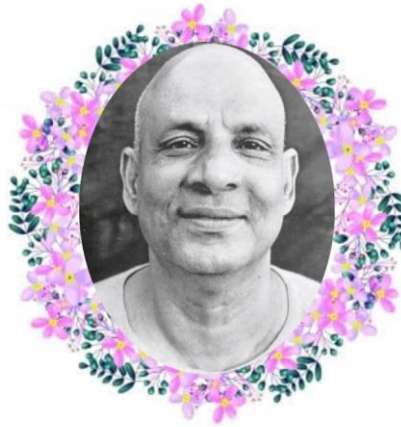
pranajama, joga nidre, mantra đapa i kroz prirodnu jogičku dijetu.

- Brinite o svojoj porodici, provodite vreme zajedno, podelite večeru u toku koje možete pričati priče o životnim iskustvima i avanturama.
- Usvajanje psa ili mačke može pomoći da iskažete vašu brižnu prirodu, i zauzvrat ćete da dobijete bezgraničnu ljubav i pažnju.
- Baštovanstvo podstiče našu vezu sa prirodom i drugim živim bićima, poput biljaka, drveća, insekata i ptica. Negujući baštu mi budimo našu ljubav i poštovanje prema prirodi. Čak i mala saksija sa biljkom u stanu može da probudi brižna osećanja.
- Ako uočite đubre na ulici ili u prirodi, pokupite ga i bacite u kantu, kao što biste to učinili u svom domu ili bašti.
- Pružite pomoć strancima, starijim licima, i onima koji su manje srećni od vas kao što biste to učinili za nekog člana svoje porodice.
- Kad god se osećate tužno i depresivno, probajte da izvedite sebe iz tog stanja tako što ćete usmeriti pažnju i ljubav ka drugima.
- Karma i Seva Joga podstiču našu brižnu prirodu. Kada radimo akciju

sa svešću o službi, mi na taj način razvijamo lične sposobnosti i podržavamo jogijsku misiju.

- Svakodnevno vežbajte ašvatha aradhanu. Potpuno se povežite i brinite o stablu, negujte ga uz pomoć komposta i hranjivih dodataka, obrezujte i uklanjajte staro lišće i grane i pružajte dovoljno vode. Naučite što je više moguće o toj vrsti drveta. Iz kog dela sveta potiče?

Koje mu je prirodno stanište? Koje druge vrste biljaka rastu u istom okruženju? Koliko sunca im je potrebno? Koliko vode? Koja vrsta zemljišta im prija? Pažljivo posmatrajte sve što se dešava u toku njegovog rasta i naučite da razumete njegove potrebe.



Naučite da dajete, dajte u izobilju, dajte s ljubavlju, dajte bez ikakvog očekivanja, davanjem se ništa ne gubi, s druge strane vraća se u velikoj meri. – Svami Šivananda Sarasvati

Instinkt brižnosti za drugoga se može koristiti kao oruđe koje će nas preneti u novi početak, u novu indentifikaciju i novu civilizaciju, zasnovanu na ljubavi, povezanosti i nezi. Na svakome je od nas da se ostvari u okviru te brižne svesti i njene prirode. Zato

moramo početi odmah.

– Objavljeno u knjizi *Ānani – holistički jogijski način života.* ॐ

„Neka tvoj život bude u službi drugih. Što više svoje energije budeš trošio na uzdizanje i pomaganje drugih, to će više božanske energije tebi dolaziti.“ Svami Šivananda

Moja iskustva u jogi

Dobar san i prijateljstvo na dar

Devđjoti, Delhi

(Yoga Magazine, mart 2022.)

Moja svekrva je već neko vreme patila od nesanice. To se pogoršalo ove godine posle smrti moga svekra. Moj odnos sa njom nije bio baš od najsrdčanijih. Morala sam tokom godina da primenjujem *pratipakša bhavanu* (vežba u kojoj se voljno loše misli i emocije preokreću u dobre i pozitivne, prim. prev.) da bih se dovela u stanje da imam odnos u kom mogu da vodim mirno razgovor sa njom. Odavno mi se žalila na nesanicu i kako se oseća neugodno od tableta za spavanje.

Zbog svog iskustva spavanja u joga nidri posavetovala sam je da sluša uputstva u joga nidri preko jutjuba pre nego što ide na spavanje. Dugo je ignorisala moj savet i rekla mi da je probala vipasana meditaciju i neke druge tehnike da bi se smirila pre spavanja. Juče me je nazvala puna zahvalnosti da mi kaže kako poslednjih nekoliko dana nije uzimala tablete za spavanje. A to je zato što je pre spavanja slušala joga nidru. Bez

problema je utonula u san (isto kao ja u joga nidri) i bila je zaista srećna jer je izgledalo da deluje na nju mnogo više od svih drugih meoda koje je isprobala. Sa svojim malim znanjem o joga nidri, sigurna sam da cilj ove vežbe nije da se utone u san.

Međutim, moja svekrva je tom vežbom uspela da se opusti i da potom spava bez lekova. I tako je počelo prijateljstvo između dve sasvim različite osobe smeštene u odnos koji se tradicionalno ne smatra veoma prisnim. Počela je posle mnogo vremena koje je proteklo da sa mnom ne kao sa snajom i osetila sam toplinu koja mi je mnogo značila i prijala.

Pišem vam o ovom događaju da istaknem kako je joga nidra zaista jedna moćna praksa: koja jogiju daje pratjahara sadhanu, koja pruža relaksaciju na neko vreme slabim vežbačima kao što smo mi, i daje miran san mnogima. Ona nosi koristi svima, ili kao celokupa praksa joga

nidra ili barem onaj nidra deo nje (*nidra* znači san, prim. prev.). Možda je učitelj joge razočaran napredovanjem vežbača, san i prijateljstvo su definitivno neki od pozitivnih perifernih efekata koji se mogu smatrati neplaniranim koristima. Svamiđi, hvala vam za tako veliki doprinos našem

životu jer je dar sna i prijateljstva meni sada vrlo dragocen. Osim drugih darova koji ste vi i vaš guru mnogima dali, molim vas da ovaj mali događaj uvrstite kao jo jedan *prasad* (dar iz duše, prim. prev.) joge koje ste nam vi dali. ॐ

„Nema čoveka koji je potpuno loš. Svako ima neku dobru crtu u sebi. Pokušaj da vidiš dobro u svakome. Razvij u sebi sposobnost za otkrivanje dobrote.“

„Ljubav ne traži ništa za uzvrat. Ljubav ne zna za strah. Božanska Ljubav ne traži ništa od nas. Ljubav zlo ne misli. Ljubav nema nikakav motiv. Voleti znači deliti i služiti.“

„Sreća dolazi onome koji daje drugima sreću.“

„Daj, daj, samo daj. Daj obilato, daj ponizno i radosno. Tako ćeš dajući drugima i sam sebe obogatiti.“

Svami Šivananda

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 2022/23. 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
