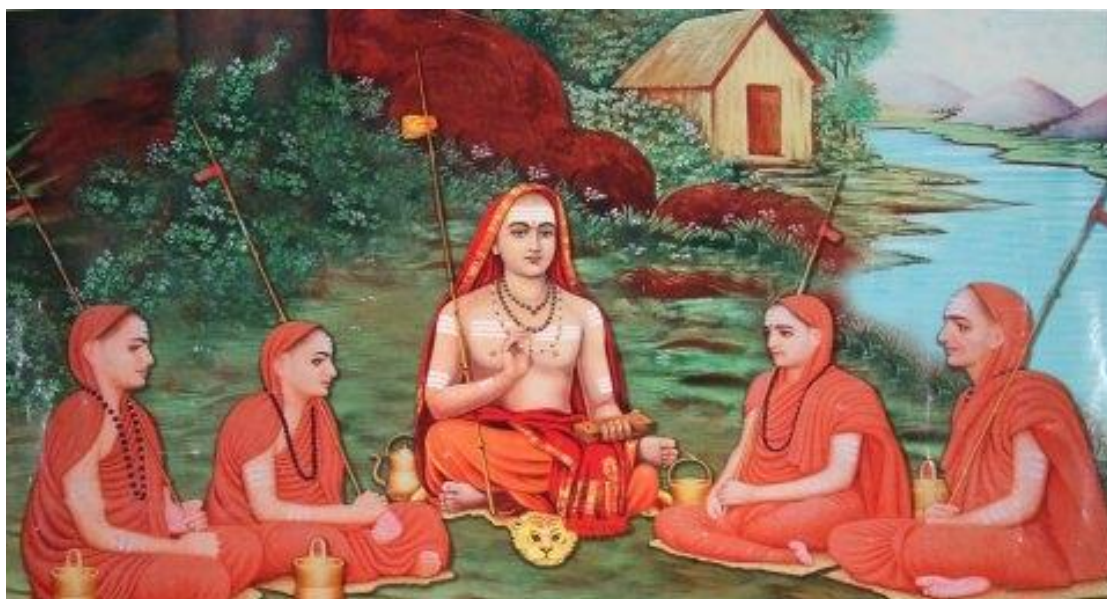


Joga bilten

Broj 55, decembar 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

Novogodišnja poruka 2022	3
Život u jednom trenu	6
Joga, ishrana i astma	8
Moja iskustva u jogi - Najsrećniji dan u mom životu	11

Novogodišnja poruka 2022.

Svami Nirandanananda Sarasvati

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



Primitite čestitke za Novu godinu iz Ganga Daršana, iz Mungira, grada joge. Mungir je Karmabhumi našeg učitelja Šri Svami Satjanande i to je naš Jogabhumi, zemlja joge.

Prvog dana nove godine mi pevamo 108 puta Hanuman Čalisu da bismo prizvali milost Hanumana. Posebno u ova vremena puna izazova, kada se susrećemo sa mnogim poteškoćama, konfliktima i pandemijom koja nam je poremetila naše živote, naše društvo, naša stremljenja, planove i nadu za budućnost.

Dakle, ove godine iz zemlje joge stiže vam poruka. A poruka je iz sedam delova.

- 1.** deo poruke je da moramo da se brinemo o svom zdravlju. Ne samo o fizičkom zdravlju, već i o mentalnom, emocionalnom i duhovnom. Kada budemo povratili potpuno dobro zdravlje uma, tela, emocija i duha, onda se možemo smatrati zdravim.

Dotle ćemo morati da se borimo da ostvarimo dobro zdravlje. Ili na fizičkom nivou ili na psihološkom. Niko nije potpuno zdrav. Zato, hajde da se potrudimo i usmerimo na postizanja dobrog zdravlja ove godine.

- 2.** stvar. Svesnost. Razvijajte svesnost i budite svesni svog okruženja, okoline. Porodičnog okruženja, društvenog okruženja. Doprinesite na najefikasniji način i

najpozitivniji način tako što ćete postati svesni ograničenja i potreba vašeg neposrednog okruženja, da pomognete ljudima kojima je pomoć potrebna.

3. stvar koja je veoma potrebna jeste lična disciplina ili samodisciplina u životu, koja se u jogi naziva sanjam (sanyam). Lična disciplina je danas preka potreba ovom sadašnjem okruženju da bi se doprinelo pozitivnosti u životu, da bi dala nade životu, optimizma u životu.

I da bi se delotvorno i efikasno bolje doprinelo na pozitivan način održanju svoga doma, svoje porodice, i društva u kome živimo.

4. i 5. stavka su poštovanje i poniznost. Ljudi kažu da smo gladni ljubavi. Ali ja u to ne verujem. Ja verujem da treba da naučimo da poštujemo svakoga, bez obzira da li on ima mane i koje su mu mane. Bez obzira da li su pismeni ili nepismeni. Intelektualci ili ne-intelektualci. Prepoznati da svako ima svoje mesto u našem ljudskom društvu. A kada jednu osobu poštujemo, prirodno će i ljubav poteći svuda oko nas.



Zajedno sa poštovanjem u petu stavku spada i poniznost. U najvećim olujama, u najvećim kijametima, često se prvo izlomi ono drveće koje stoji uspravno i visoko. Ali ono drveće, one biljke i travke koje se saviju pod vetrom, u oluji, ono uvek opstane. Isto tako poniznost je lek protiv gordosti i ega.

Poniznost je osobina koja savlađuje agresiju i loše ophođenje i zbog toga je lek protiv svega onog kao što je: povređivanje drugih ljudi i pravljenje razlika među ljudima i distanciranja od određenih grupacija ljudi. Poniznost je veoma važan kvalitet u životu, a i duhovan, ili čak ne ni duhovan, već ja bih ga nazvao humanim kvalitetom u životu, koji treba da se razvija da bi se stavilo pod kontrolu ekscentrično ponašanje ega.

6. i 7. revnosno obavljanje svojih dužnosti i predanost. To su šesta i sedma sutra godine. Dovršite sve što započnete. Ne ostavljajte ništa napola dovršeno. Potrošite još malo vremena da završite započeto, bilo neku aktivnost ili posao koji ste počeli. To će vas učiniti slobodnim. To će vam dati više vremena da obavljate druge stvari.

Upamtite da je ono što nas čini čovekom, jeste posvećenost i istrajnost da se radi ispravna stvar, da se radi prava stvar u životu. Naša posvećenost da činimo pravu stvar nas čini ljudskim bićem. Zbog toga treba da ispunite svoje obaveze i dužnosti, ne samo zbog drugih, već i zbog sebe samog.

Ako uspemo da usvojimo ove godine ovih sedam stvari, to će nam pomoći da se nosimo sa izazovima i teškoćama sa kojima se danas suočavamo u društvu i u svom životu.

Želim vam svako dobro iz Jogabhumija, iz Samarpanbhumija, iz Karmabhumija našeg učitelja Šri Svami Satjanandađija i molim se da imate mir, blagostanje i prosperitet.

Hari Om Tat Sat

Ganga Daršan, Mungir, 1. januar 2022.

Život u jednom trenu

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2021.)

Teško je promeniti svoje navike, a još teže osloboditi se onog što je daleko dublje ukorenjeno od navike. Mislite da možete da promenite te utiske u umu pomoću logike i razmišljanja? Ne možete promeniti ukorenjenu naviku ni uz stalni trud, iako stalno razgovarate i diskutujete: „Šta da radim?“, „Koji je metod?“ Primenjujete sve vidove logike i trudite se po ceo dan, a navika se ne menja. Zato nemojte misliti da će petnaest minuta meditacije uveče doneti dramatične promene.



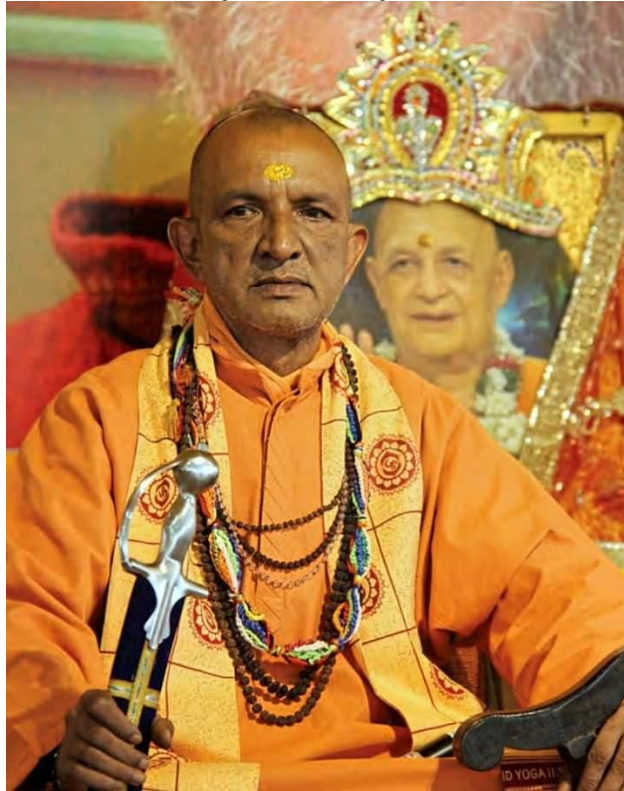
Vi ni ne znate šta se krije u vama. Ne možete čak ni da kontrolišete spoljašnje faktore, pa kako da upravljate unutrašnjim faktorima? Ne možete ni da kontrolišete san. U svakoj joga nidri utonete u san, pa kako ćete onda da kontrolišete i upravljate praničnom pratjaharom? Nemojte gajiti razmetljive ideje o sebi. Niste u stanju da se nosite sa najosnovnijim stvarima na ispravan način, a ipak očekujete da ćete dostići pratjahu. Takav je jedan položaj duhovnih aspiranata.

Jogički i duhovni sistemi su vrlo jasni, ali je aspirant taj koji ih pogrešno koristi. Možda ćete pomisliti: „Zašto sve ovo nismo znali ranije?“ Pa, zato što ranije niste bili povezani sa vidjom (*vidya*, istinsko znanje), već ste bili povezani samo sa vežbama joge. Bili ste previše egocentrični i zadubljeni u svoja osećanja i očekivanja od vežbi. Ovo je realnost, stoga nemojte imati velika očekivanja ni od sebe ni bilo koga drugog.

Niste svesni svojih snaga, a kamoli svojih slabosti. U pratjahari se sve ove stvari vide i vide se jasno kako su obojene satvom, rađasom i tamasom. Ljudi kažu da je teško nositi se sa čulnim i psihološkim traumama. Oni su sitnice u poređenju sa onim sa čim se suočavate kao rađas, tamas i satva u manasu, budiju, čiti i ahamkaru. Trauma ukazuje na jedan trenutak vašeg života. Ovo ukazuje na ceo vaš život u jednom trenutku. Pratjahara je ceo život u jednom trenu. To je velika razlika, zato nemojte o tome razmišljati olako: „O, divno, od sutra

moгу da se zovem rađa jogi i da se reklamiram na Fejsbuku.“

Prana mora da se povuče čak i sa Fejsbuka kako bi nestala privlačnost ili



privučenost Fejsbuku (Facebook, doslovno znači Knjiga lica, prim. prev.). Umesto toga, pokušajte da otvorite svoju Knjigu srca (Heartbook - Knjigu srca) Fejsbuk je čisto ulagivanje i narcizam u svom najboljem izdanju, a Knjiga srca je povezanost i saosećanje u svom najboljem izdanju.

Dakle, zatvorite Fejsbuk, otvorite Knjigu srca. Uklonite pranu sa Fejsbuka i donesite pranu u Knjigu srca. Tada ćete postati jogi, ne kroz povlačenje čula, ne preko pratjahare, već tako što ćete povući pranu iz grubog i materijalnog sveta i postaviti je tamo gde leži vaša prava ljudska priroda. Tada ćete otkriti da ste time što ste postali pravi ljudi, postali i božanski. To kaže naš paramguru Svami Šivananda.

— Objavljeno u knjizi *Raja Yoga Yatra 3* ॐ

Joga, ishrana i astma

Dr Svami Šankardevananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 1977.)

Mnogi veruju da je astma neizlečiva. To nije tačno. Nauka o jogi i lično iskustvo autora ovog teksta dokazuju da astma može biti izlečena kombinacijom moderne medicine i joga.

Medicinska terapija je najefikasnija i najbrža metoda za zaustavljanje akutnog astmatičnog napada sa bolnim i iscrpljujućim nedostatkom daha. Tada lekovi mogu da pomognu.

Sa druge strane joga pruža tehnike za jačanje tela i uma i koje opuštaju tenzije u mentalnom i praničnom telu, gde leže koreni astme. Za vrlo kratko vreme joga potpuno otklanja duboko ukorenjene uzroke astme. Tada lekovi nisu više neophodni, a jogom možemo da održavamo svoje zdravlje i sprečimo povratak bolesti. Istovremeno ćemo razvijati viši nivo svesnosti, koja nas vodi ka srećnijem, kreativnijem i kvalitetnijem načinu življenja.

Uzroci astme

Gušenje, kratak dah i zviždanje u plućima su vrlo neprijatni simptomi akutne astme, uzrokovani sužavanjem disajnih puteva (bronhija) koji su dodatno zapušeni usled preteranog lučenja i nagomilavanja sekreta. Spazam bronhija nastaje zbog neravnoteže u nervnom sistemu a koja usledi kao posledica trajnog stresa koji pritiska telo i um.

Astma je krajnji ishod duge serije događanja koji su joj prethodili. Ona ne dolazi sama od sebe, već kao znak da nešto duboko u nama, ispod površine, nije u ravnoteži i skladu. Osnovni uzrok te neravnoteže je mentalna napetost. Da bi uklonili posledicu, moramo prvo ukloniti uzrok.

Napetost uma utiče na naše suptilno energetsko telo, sačinjeno od fine mreže praničnih (energetskih) kanala, što jasno ukazuje da je naše telo direktno pod uticajem uma. Ako je um pod stresom, prana (bioenergija) nema dobar

tok, što se odražava na mozak i nervni sistem, a to onda prouzrokuje neravnotežu, koju mi vidimo kao astmu.

Dugotrajna napetost u kombinaciji sa astmom prouzrokuje četiri velika problema:

1. Psihičku i emocionalnu slabost.
2. Depresiju prouzrokovanu prekidom obavljanja svakodnevnih poslova i aktivnosti.
3. Loše držanje tela koje dalje uvećava teškoće prilikom disanja.
4. Strah od budućih astmatičnih napada koji nas nagoni da posegnemo za lekovima i kada nam nisu neophodni

Postoje dva osnovna koraka u izlečenju astme. Prvi korak je savladati akutni napad, u trenutku kad se napad dešava. Drugi korak je jačanje snage i vitalnosti kako bi sprečili dalje napade.

Lek



U toku samog akutnog napada postoji nekoliko stvari koje možete da uradite pre nego što posegnete za lekom. Prvo, uradite kundal kriju. Zatim, dvadeset minuta kasnije popijte šoljicu vruće kafe koja će zagrejati i opustiti grudni koš, a kofein će pomoći da se otvore disajni putevi. Ako ne možete da uradite kundal kriju, pokušajte da radite pranajamu (vežbu disanja). Tek u

krajnjem slučaju uzmite lek. Ako na ovaj način možete da prolongirate uzimanje leka, ojaćaćete i snagu volje i naučiti bolje kako da sprečite napad ili kako da ga zaustavite kada već počne.

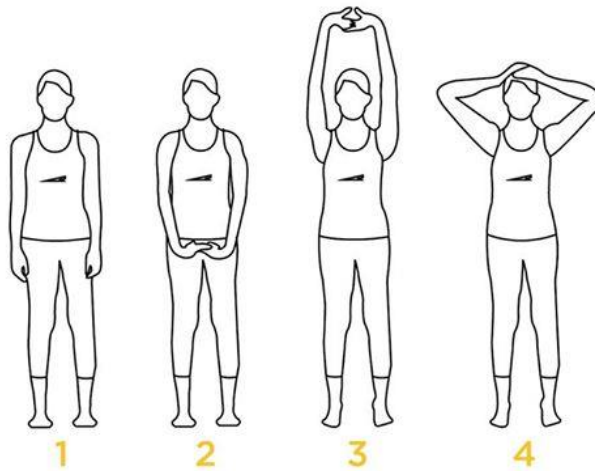
Najvažnije od svega je da postanete posmatrač ili svedok svog napada astme. Koja osećanja, misli i sećanja u tom trenutku doživljavate? Kroz koja stanja um prolazi? Preokrenite svaki napad u svoju korist, tako da on postane vaše polje istraživanja i učenja, metod koji će ojačati vašu snagu i svesnost.

Druga faza izlečenja je da praktikujete jogu svaki dan. Asane, fizičke vežbe će vam pomoći da korigujete držanje tela, poboljšate rad pluća, unapredite zdravlje kičme i rad nervnog sistema. Pranajame, vežbe disanja, će znatno ojačati pluća i obezbediti bolji protok prane. Meditacija će pomoći da otklonite mentalnu napetost koja je osnovni uzrok astme. Dr P. Korej (SAD) je dokazao da meditacijom može da se za dvadeset procenata smanji otpor na koji vazduh nailazi pri ulasku u pluća, usled grčenja disajnih puteva. Što će reći da meditacija omogući da vazduh lakše uđe u pluća. To je jedinstveno i specifično za meditaciju i ne dešava se dok spavamo ili se odmaramo.

Astma i ishrana

Ishrana je ključni činilac u lečenju astme. Preporuka je da se izbegavaju namirnice koje prouzrokuju jače lučenje gustog sekreta koji začepkuje naš organizam. Asmatičar je oslabljen i njegove energije nisu u ravnoteži, zato je pravilna ishrana veoma važna kako bi pomogla da se povрати sklad i ponovo dobije snaga.

Najbolja ishrana je sveža vegetarijanska hrana, uglavnom bazirana na integralnim žitaricama, povrću i voću. Preporučuje se domaći hleb ili ćapati (indijski hleb bez kvasca, prim. prev.) koji ćemo sami napraviti, jela od žita, pirinča, ječma i drugih žitarica celog zrna, posebno u kombinaciji sa raznim vrstama sočiva.



Sledeće namirnice bi trebalo izbaciti iz ishrane: beli hleb, kolači, beli šećer, konzervirana hrana, namirnice koje sadrže konzervanse, pojačivače ukusa i veštačke boje i arome, mlečni proizvodi (osim kiselog mleka), kao i pržena hrana.

Izbegavajte prejedanje i pokušajte da jedete samo dva puta dnevno, i to uvek u isto vreme. Smanjite količinu kafe i čaja kako bi kofein iz kafe koju pijete prilikom akutnog napada bio efikasniji.

Uvrstite u svoje lečenje režim ishrane i ceo program lečenja koji je opisan u knjizi Biharske škole joge, *Yogic Management of Asthma and Diabetes*. Podići ćete ceo svoj život na viši nivo, život bez astme a pun vitalnosti. ॐ

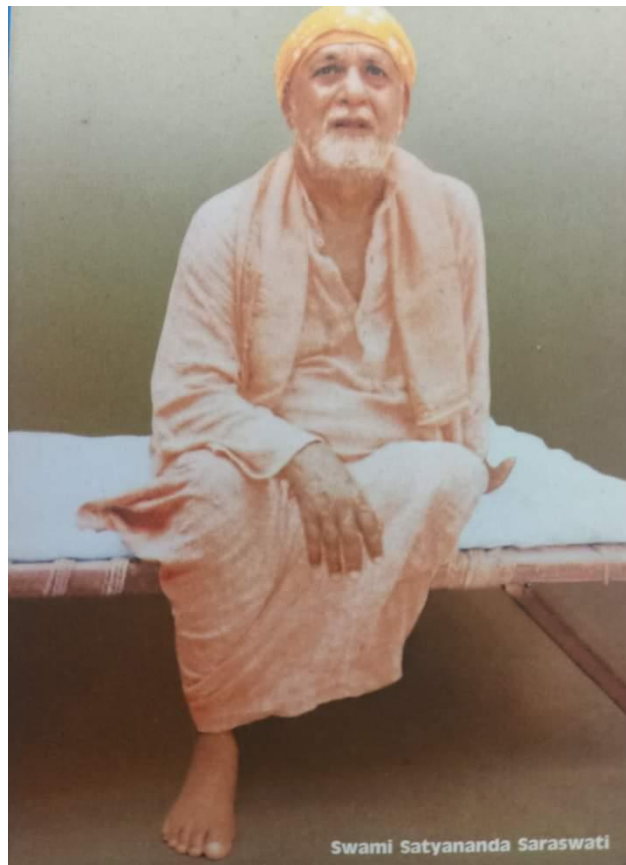
Moja iskustva u jogi

Najsrećniji dan u mom životu

Sanjasi Mantrašakti, Mumbaj

(Yoga Magazine, oktobar 2022.)

Avgusta 2004. moja ćerka i ja smo došle u Rikhiju da prisustvujemo Đhulan programu. Bile smo veoma uzbuđene jer je to bila naša prva poseta Rikhiji, i nadale smo se i molile se da imamo daršan Šri Svamiđija. Kada smo stigle u vazduhu se osećalo uzbuđenje i sve je vrilo od aktivnosti jer su se svi pripremali za najradosniji događaj za ljudski rod. Đhulan je praznik koji slavi igre Gospoda Krišne koje je on izvodio u Vrindavanu tokom svoje mladosti, kada se igrao na ljuljaški sa svojom dragom Radhom i gopima.



Pošto smo se smestile u sobu, otišle smo do prijemne kancelarije i predale pismeni zahtev za daršan Šri Svamiđija. Bile smo pomalo obeshrabrene kada smo čule da je on u povlačenju i da se ne sastaje ni sa kim. Ali i pored toga smo nastavile da gajimo nadu i priključile smo se svim srcem ašramskim aktivnostima. Jednog jutra odmah posle doručka, trčeći je došao do mene jedan sanjasin. Upitao me je: „Gde vam je ćerka? Brzo je dovedite i stanite obe ovde u red.“ Pre nego što sam stigla da ga upitam zbog čega, on je

nestao. Otrčala sam do naše sobe, izvukla ćerku napolje i stala bez reči u red, a srce je od uzbuđenja htelo da iskoči iz grudi! Da li je moguće da će naše molitve biti uslišene?

Ubrzo su nas uveli u jednu prelepu sobu gde je manja grupa ljudi imala

daršan Šri Svamiđija. Ćerka i ja smo pune zahvalnosti sele u poslednji red i upijale energiju i milost koje su



sipale na sve strane. Činilo se kao da su se nebesa nad nama otvorila i da je blagostanje pljuštalo na sve prisutne koji su bili otvoreni da ga prime! Kada sam nekako uspela da se priberem, i da vratim pažnju nazad u sobu, posmatrala sam kako Šri Svamiđi drži satsang u centru prostorije, dok je Svami Nirandananandađi sedeo sa jedne njegove strane, a Svami Satsangiđi sa druge. Pomislila sam: „Želim da me Svami Nirandandi vodi do kraja mog života.“ Kako mi se ta misao završila, tog trenutka se Šri Svamiđi okrenuo prema meni i odgovorio: „U ovom ašramu mi ne

zavisimo od drugih da nas vode kroz život. *Atmadipo bhava* – Probudi svetlost u sebi.“ Bila sam zapanjena. Da li mi je on to upravo pročitao misli? Pre nego što sam mogla da pojmem dubinu tog silnog blagoslova koji sam upravo primila, Šri Svamiđi je usmerio pažnju na moju ćerku.

Upitao ju je za njenu školu u Mumbaju i pričao o svojim sećanjima iz poseta Mumbaju. Dao je blagoslov njenoj naravi rekavši kako je ona smirena,

hladnokrvna i dobrog karaktera. Rekao je da u njenoj budućnosti stoji izobilje i bogatstvo i dao joj je blagoslov da ga podeli sa drugima. A meni je vreme stalo. Dobila sam više nego što sam tražila i bila sam beskrajno zahvalna. Na žalost, satsang je ubrzo završen i mi smo u redu polako napustili sobu. Pribrala sam se nekako i opazila Svami Nirandandiđija kako prolazi. Sa velikom zahvalnošću u srcu ja sam mu prišla i rekla: „Hvala vam.“ On je samo rekao: „Zbog čega? To je bila tvoja čista sreća.“ Onda sam se zahvalila Gospodu za najsrećniji dan u mom životu.



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 2023. 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
