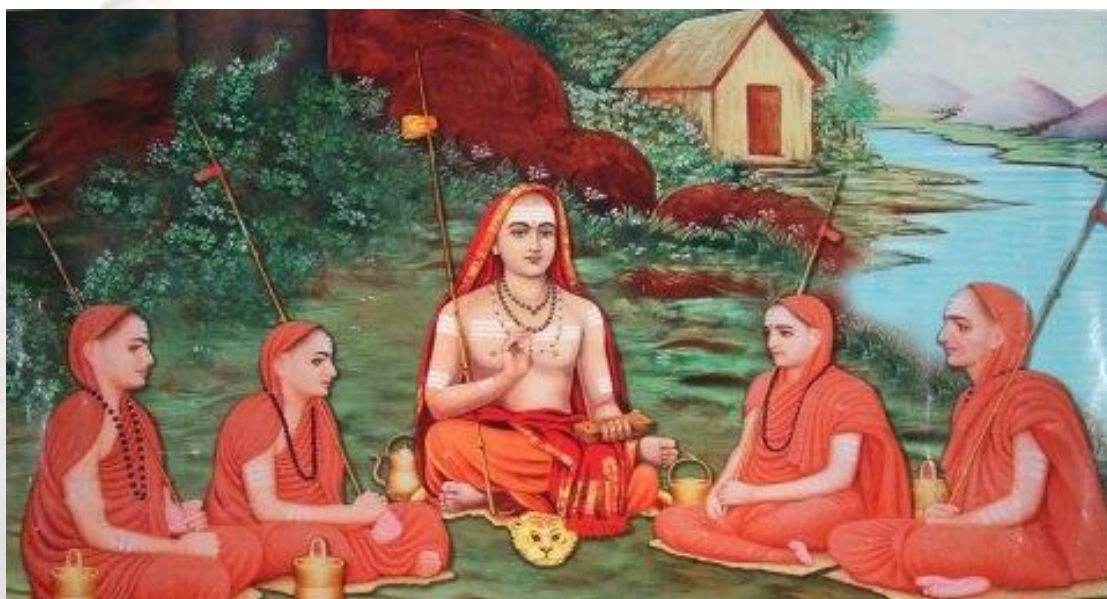


Joga bilten

Broj 58, mart 2023.



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

Krajnji cilj joge	3
Cilj joga učitelja	5
O muškarcima i ženama	7
<i>Moja iskustva u jogi – Pavanmuktasana 1</i>	10



Krajnji cilj joge

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2021.)

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

istina je da se vežbama joge može postići dobro zdravlje. Joga se za dobrobit čoveanstva podučava širom sveta u bolnicama, centrima za odvikavanje od bolesti zavisnosti, bolnicama za mentalno zdravlje, u zatvorima, ali to nije cilj joge. Joga kao terapija je sporedni učinak, mir uma i opuštenost su usputne koristi, disciplinovan i uređen život je prateći efekat joge, ali to ne može i ne treba da bude krajnji cilj joge.

Našoj generaciji nedostaje pravo razumevanje. Svi pričaju o duhovnosti, ali su ukorenjeni u materijalno, ukorenjeni u materijalni svet i senzualnost. Mi smo svi ukotvljeni u umu. To je glavni razlog zbog čega je Frojdova psihologija postala

internacionalna. Samo civilizacija koja boluje od intelektualnog siromaštva može govoriti o Frojdovoj psihologiji.

Da vam kultura nije pala na niske grane ne biste o tome pričali. Da li senzualnost može da dovede do sreće? Da li vi u to verujete? O, da, možete vi da verujete u putenost, jer svi smo mi senzualna bića, ali senzualnost ne može da donese dobro zdravlje ni smiren um, senzualnost ne može da obezbedi normalno ljudsko ponašanje.

Ako govorite o tome kako se um može urediti senzualnim putem, vi se krećete u pravcu od tame ka smrti. Samo ona kultura koja se izopačila i koja je krenula stranputicom, koja je postala potpuno zatupljena može da prihvati da



je senzualnost jedini put do prosvetljenja i do boljeg zdravlja.

Upravo zbog takvih okolnosti mi danas podučavamo jogu za dobro fizičko i mentalno zdravlje. Naša kultura pati od visokog pritiska, stresa i anksioznosti. Da bi se današnji ljudi doveli do stanja otpornosti, do smirenosti i usmerenosti uma, mi moramo ljude da podstičemo da rade jogu.

Postoje dva vida joge: egzoterični i ezoterični. Egzoterični oblik joge se odnosi na fizičko telo, na um i na emocije, ali egzoterična joga je samo prvi korak u jogi. Ako vam je potrebna, vi onda treba da je radite, ali znajte da su ezoterične vežbe joge mnogo važnije. U samoj osnovi joga filozofije kaže se da ako uspete da ovladate svojom svešću, ako uspete da ovladate svojim egom, ako možete da se nosite sa iskustvima, onda možete da vladate i svojim telom, jer ovo telo nije jedino koje imamo.

Upoznajte Sebe

U ezoteričnom učenju joge postoje tri osnovna i glavna tela: grubo (materijano), kauzalno i astralno. Ova tri tela su dalje podeljena na deset tela. Čista filozofska greška je smatrati ovo telo kao jedino. Tokom života od pedeset ili osamdeset godina, čovek treba da nastoji da spozna viša i dublja i finija tela. Da bi ih upoznao,

vrlo je važno da ima ono što mi zovemo „ispravan mentalni sklop“.

U filozofiji joge mi govorimo o sedam stadijuma svesti koji se odnose na sedam krajnjih, postepeno sve viših stanja uma. Možete ako hoćete da ih uporedite sa sedam nebesa, to je na vama, ali tih sedam stanja uma su već u vama, ona su urođena u vama, nisu negde izvan vas. Treba da znate kako da prevaziđete jedno stanje uma i da se uspnete do sledećeg, i ponovo, da transcendirate to stanje uma i da se podignete do trećeg i tako konačno stignete do sedmog. Ta joga se zove kundalini joga i ona govori o uzlaznim stanjima i uzlaznim ponašanjima svesti.

Trebalo bi takođe da razumete da postoje dve vrste svesti: jedna je ispoljena, a druga je neispoljena. Ispoljena svest je u vidu uma, ega i emocija. Kroz tu manifestovanu svest vi imate moć saznavanja, međutim to nije jedini oblik svesti, to je samo vrh ledenog brega. Neispoljena svest je poznata kao *puruša* u jogi, a isto se naziva i Sopstvo. Kada nam Upanišade, Buda i Sokrat kažu da upoznamo samog sebe, oni žele da spoznamo tu nemanifestovanu svest.

-26. april 1984, Grčka, objavljeno u *History of Satyananda Yoga in Greece, tom1* ॐ

Cilj joga učitelja

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2022.)

Posle završetka našeg kursa za joga učitelje koje ciljeve u jogi treba da postavimo sebi?

Prvi cilj je da idete i podučavate jogu bilo gde da ste, bilo gde da idete. Podučavajte jogu.

Razgovarajte sa ljudima o jogi, sa svakim kome želite dobro zdravlje, srećan i svetao život i sa svakim kome želite da pomognete.

Pričajte sa ljudima. Čak i ako nemaju

razumevanja za vašu priču o jogi, nemojte da vas to omete. Ne plašite se da će vas ljudi kritikovati. Vi samo radite svoj posao, a da li ste nekoga uverili ili ne, to nek ne bude vaša briga. Vaša jedina briga je da jogom pomognete ljudima, kao što



doktor pomaže medicinom. Mnogo puta pacijenti budu ljuti i kritikuju doktora zbog nekog leka ili injekcije koju im je dao. Ali doktor nastavlja da leči, ne zbog novca, ne zato što želi slavu i veliko ime

za sebe, nego leči za dobrobit svog pacijenta. Isto tako vi treba da podučavate jogu da biste svojim znanjem pomogli ljudima da prebrode svoj bol i svoje fizičke, mentalne,

emocionalne i psihološko-emocionalne probleme.

To je samo način da doprete do ljudi. To je samo izgovor da možete da popričate sa ljudima, da dajete ljudima, i da ih dovedete na duhovni put. Nije cilj lečenje dijabetesa, sinuzitisa, išijasa,

astme, ništa od toga. Sve to je samo propratna korist. Kada radite neku asanu, u telu, umu i emocijama automatski se javljaju posledice u vidu hemijske reakcije, hormonske promene i promene u radu dve hemisfere mozga. I u domenu psihe se takođe potpuno promeni atmosfera. To se dešava automatski i vi ne morate ništa da radite na tome.

Ukoliko imate neko fizičko, mentalno oboljenje ili bilo koju vrstu problema, vi samo treba da prema tom obojenju ili problemu napravite pravilan redosled asana i pranajama. U protivnom, ako odaberete nasumice pet asana, dve pranajame, jednu tehniku relaksacije, neku tehniku meditacije ili ponavljanje mantrе, to će verovatno dovesti do nekakvog rezultata. Ali ako dobro odaberete vežbe koje će odgovarati potrebama vašeg celokupnog bića, a ne samo potrebama fizičkog tela, ne samo emotivnim, ne samo



psihološkim ili mentalnim potrebama, nego čitavom biću, to će onda doneti željene rezultate.

Drvo je već tu, vi treba samo da ga zalivate sa tim vežbama i tehnikama da biste došli do višeg satvičkog znanja, do uzvišenog znanja. Drugim rečima, žlezde sa unutrašnjim lučenjem će početi tako da luče da će bolest, ako je ima, nestati iz

tela. Stvari koje se odnose na psiho-emocionalni nivo ličnosti mogu da se isprave i čovek može da bude zdrava, srećna i više svesnija osoba.

To je cilj učenja joga. Svrha i cilj je da se leče ljudi, da se iscele, da im se pomogne, da ih učinite srećnim i da ih izvedete na bolji put, da ih uvedete u bolji način življenja. Cilj je da pomognete svakom da nađe svoj put, ili barem da ga postavite na put, na put uzvišenog tragalaštva.

—8. mart 1981, Bhilai, Madhja Pradeš (sada Ćatisgarh) ॐ

O muškarcima i ženama

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juni 2022.)

Da li muškarci smatraju da su superiorniji od žena?

Ne, muškarac ne smatra sebe superiornim, ali pošto je muškarac napravio sva pravila, onda on vlada. Pošto on vlada, on pravi zakone u svoju korist. U celoj postavci evolucije stvoritelj je imao ženske odlike. On možda nije imao telo žene, možda nije bio žensko, ali kreativni princip ima ženske kvalitete. To je istina. Da je Višnu stvarao svet, onda bi on imao neke ženske kvalitete jer muške odlike nisu stvaralačke. Nema tog carstva, bilo da je životinjsko ili biljno, bilo kod sisara, gmizavaca ili ljudskih bića, u kome je muško može da donese dete na svet. Tako ne funkcionišu stvari – stvaranje nije moj posao! Muškarac nije stvaralački činilac! Žene su te koje imaju tu sposobnost bilo da je ona prirodna, božanska ili neka druga stvaralačka. Zato mi nazivamo devu *sriština joni*: srišti znači stvoreni svet, joni označava mesto iz koga se rađa, a deva je ženski aspekt boga. Bog kao majka, a ne kao Bog otac, to je drevni

koncept u mnogim starim plemenima, čak i u Harapi, Mohenđodaru, imali su istu ideju da stvaranje pripada ženama. Zato su žene na superiornijem položaju.

Svamiđi, da li je istina da su muškarci genetski jači od žena?

Što se tiče fizičke snage, muškarci su uvek bili pobeđivani. Mi ne znamo mnogo o zakulisnoj svetskoj politici i klikama unutar dvorova, ni parlamentarnim klikama, ali žene uvek negde stoje iza većine revolucija i propasti. Ja pričam o istoriji. Iza svakog cara, iza svakog mislioca, biznismena, industrijalca, možda ne stoji baš njihova žena, ali neka žena svakako stoji iza svakog od njih.

Šta mislite o braku i ljubavi?

Doći će vreme kada će ljudski rod morati da nauči da živi bez braka. Nije taj ritual neophodan. Mora doći vreme kada će ljudi morati da budu toliko disciplinovani, kada će morati da znaju kako da žive, a onda će i deca biti bolja. Ne deca od

porobljenih žena, jer većina žena koje su u braku su robinje.

Na ceremoniji venčanja obiđete sedam krugova oko vatre sa svojim mužem, ali osmi krug niste napravili. Taj osmi krug ćete proći sa muškarcem sa kojim se vaše srce povezalo i gde vaše srce leži. On možda neće biti vaš muž, možda je to vaš otac, možda je to vaš bog, ili neki od vaših prijatelja. To može biti bilo ko koga vi zaista VOLITE. Ljubav ne znači samo seks. Ljubav je osećanje srca. Taj krug ljubavi je osmi krug, koji je od srca, i to je mesto na kome vaše srce počiva.

Žene igraju vrlo inspirativnu ulogu u životu, u bilo kom da su svojstvu, bile one sestra ili majka. To nije samo vaš fizički odnos koji određuje ljubav prema nekoj osobi. Vi možete voleti neku osobu a da niste imali ništa na fizičkom planu sa njim ili njom. Ljubav jača čak i seksualni odnos, ali je ona daleko viša od toga. Mi smo pokušali da taj deo istorije držimo sakriven jer smo mi puritanci, pravovernici, i nikad nismo želeli da svi



znaju da ona stoji iza njega, jer bi to onda postalo model ponašanja, primer.

To nikako ne mogu da shvate udate žene, i one su nesrećne kada im muž ide od kuće. One misle da je to loše, ali muškarac mora da nađe inspiraciju. Ne treba se svađati oko toga. U svakoj osobi,

posebno u muškarcu, postoji kapacitet da postane nešto, i neko treba da podstakne i inspiše da se to ostvari. Mnogi to naravno potisnu, ali ja lično mislim, nemojte mi zameriti, da bračni život potisne urođenu sposobnost u muškarcu da bude kreativan. Ima vrlo malo ljudi na svetu koji su bili srećno oženjeni i kreativni.

Ženina uloga je da probudi kreativnost i snagu u muškarcu. Ćidabaji je rasplamsala genije u Šivađiju. Ima mnogo takvih divnih primera. Kada se car Ćaipura vratio kući pošto je izgubio bitku, carica mu nije otvorila kapiju. Rekla je: „Ne mogu da te vidim.“ On je morao da se vrati i ponovo bori. Vama je takva žena potrebna. Tulsidas je trčao celu noć, prešao je reku držeći se u neznanju za leš

koji je plutao, samo da bi stigao do Ratne. Ratna mu je rekla: „Što si došao?“ On je kazao: „Silno te volim.“ Ona mu je rekla: „Koja glupost - voliš me silno! Zašto ne voliš Boga kao što voliš ovo smrtno telo?“ Ta rečenica mu je promenila ceo život!

Žena treba svom mužu da bude voljena – a ne supruga – dosta s tim! Ne robinja. Vi ste najbolji prijatelj svom mužu – koristite reč prijatelj, „ja sam tvoj prijatelj“. Takve žene su retkost. Supruga treba da bude prijatelj mužu – „Ti nisi moj šef, ja nisam tvoja podređena. Mi smo desno i levo krilo ptice“. Tako stoji u svim religijskim knjigama, ali mi to ne sledimo. Naše društvo sačinjavaju nedisciplinovani divlji ljudi. U našem društvu postoji ogromna većina ljudi koji su nedisciplinovani. Zato, da se ti nedisciplinovani ne bi loše ophodili, stvoren je osmi krug (oko vatre) ljubavno-bračnog sistema da bi se održala zdrava tradicija.

Da li muškarci i žene imaju drugačiji potencijal u duhovnom životu, bilo kao učenici ili na koji način se duhovno razvijaju?

Mislim da žene mogu vrlo korektno i vrlo uspešno da budu u ulozi gurua. One imaju taj potencijal. Žene možda ne umeju da stvore neke nove ideje, možda ne mogu da pobeđuju u ratu, možda ne

mogu da stvore političku partiju – mada neke mogu i to, ali većina žena može da postane guru, jer žene po prirodi imaju vrlo snažan instinkt, ukoliko nisu duhovne, a ukoliko su duhovne, one imaju snažnu intuiciju. Taj deo njihovog mozga je veoma dobro razvijen. Dobar je čak i instinkt, jer ponekad mogu da se vode drugi pomoću instinkta i intuicije.

Muškarac je po prirodi veoma dinamičan, on ima sposobnost da koristi svoje ruke i srce da nešto napravi ili da uništi. Muškarac mora uvek da bude aktivan, njemu je to potrebno, ali žena treba da ga vodi. To je sasvim neobjašnjivo. Ukoliko niste muškarac, možda nećete ovo moći da razumete. Ja sam muškarac. Ja mogu da dobijem od žene inspiraciju, od bilo koje žene. Mislim da žene imaju određene predispozicije da predvode. Štaviše, kao što vi slušate šta ja govorim, ja slušam šta devojke pričaju, one govore instinktivno, ali ja umem da to razumem. Što si tiče vođstva, ja samo nastojim da razumem koja uputstva su u tim rečima meni upućena, a tiču se toga šta da se ostvari, radi i stvara. Ta ženska odlika – moć za vođenjem, najjače je izražena u žena. Možda ima tu i tamo poneki izuzetak, ali definitivno žene imaju vrlo razvijen i snažan instinkt i intuiciju. ॐ

Moja iskustva u jogi

Pavanmuktasana 1

Svami Krijamurti Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2020.)

Jednog dana prišla mi je jedna žena čiji je sedamnaestogodišnji sin bio potpuno nepokretan, bez ikakvog osećaja u telu, bez moći govora. Tri pune godine porodica je sve pokušala. Čak su išli i u Indiju na lečenje. Nastavljali su sa idu na masaže i rehabilitaciju dva puta nedeljno, ali bez nekog vidnog poboljšanja. Majka me je molila za pomoć. Ja sam u početku bila skeptična jer nisam imala nikakvo iskustvo sa invalidima, nisam znala šta bih radila sa njim, niti da li da uopšte pokušavam nešto. Međutim, rekla sam sebi da bih trebala barem da ga vidim i da prepustim svojoj intuiciji da mi kaže šta da radim.

2. maj 2017. – Otišla sam u posetu porodici. Ugledala sam ogromna specijalna invalidska kolica koja su bila za

mladićevo čitavo telo. On nije mogao sam da drži glavu uspravno niti da pomeri ruke. Noge su mu isto bile potpuno nepomične. Jako se znojio. Iz usta su mu izlazili nerazumljivi zvuci, ali me je on gledao pravo u oči sa divnim, duboko svesnim očima. Odlučila sam da pokušam.



Vežbanje i rezultati vežbanja

Počeli smo sa serijom vežbi pavanmuktasana prvi deo, skraćeno znanom kao PM1. Majka mu je radila vežbe, pokretala delove njegovog tela i posmatrala pokrete zglobova. Posle prve nedelje, mladić je počeo da ima osećaj u jednom stopalu i počeo je da pokušava da ga sam pomeri.

Posle treće nedelje počeo je da oseća i drugu nogu i počeo je da se trudi da je sam pomeri. Pokušao je da govori.

Ruke su počele da mu se opuštaju iz uobičajenog ukočenog položaja koji je imao od momenta kada je doživeo nesreću.

Posle četvrte nedelje je počeo da oseća svoje šake. Za to vreme mu je majka dva do tri puta nedeljno davala joga nidru, a ja sam ga uključila u svoje svakodnevno pevanje mahamritjundžaja mantr.

18. juli 2017. – Rezultat je bio sledeći: velika invalidska kolica su zamenjena lakšim i manjim. Glava više nije morala da mu se podupire da bi stajala pravo.

Mogao je sam da pomera levu nogu oko osam puta tokom vežbe, nastojeći da te pokrete uskladi sa disanjem. Mogao je i desnu nogu sam da pokreće

oko tri do sedam puta zaredom. Sve ostale vežbe mu je radila majka. Mogao je da podigne noge oko 20 do 25 centimetara od poda.

Majka mi je rekla: „Ja sam zaista impresionirana i zadovoljna! Primetila sam da posle jutarnjeg vežbanja ima miran dan. Manje se znoji i nema više

grčeva. Šake su manje napredovale, ali je ipak bilo napretka. Počeo je da pevuši uz radio, što je isto bilo novo. Sada uživa da gleda dokumentarne filmove i muzičke spotove. Dosta sluša radio i često komentariše izgovarajući čisto reči. Hvala vam mnogo na svemu!”

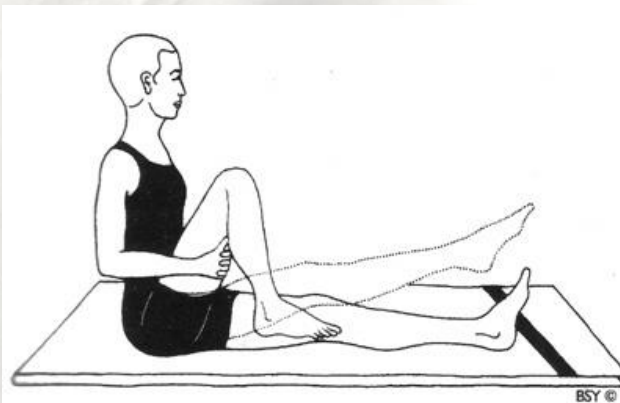
Novembar 2017. – Dodali smo vežbe TTK (skraćeno za 3 asane: tadasana, tirijak tadasana i kati čakrasana, prim. prev.), ali u sedećem ili ležećem položaju. Počeo je sam da pokreće levu ruku i rame. Desni kuk je takođe mnogo bolje. Sam može da savije levo koleno. Kada govori, izgovara

smislene rečenice. Jedan muzičar je počeo da dolazi kod njega i on je počeo da levom šakom svira akorde.

Tri godine u mladićevom telu nije radio nijedan mišić. Nije mogao da se pomeri. Nije

mogao da govori. A sada sa sedam meseci vežbanja joge njegovo telo se probudilo i dobilo novi život. Njegov um se preporodio. Nastavljamo sa vežbama joge puni vere i sa velikom inspiracijom.

Htela sam ovo da podelim sa vama, jer mislim da bi moglo da bude od koristi i drugima. ॐ



SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

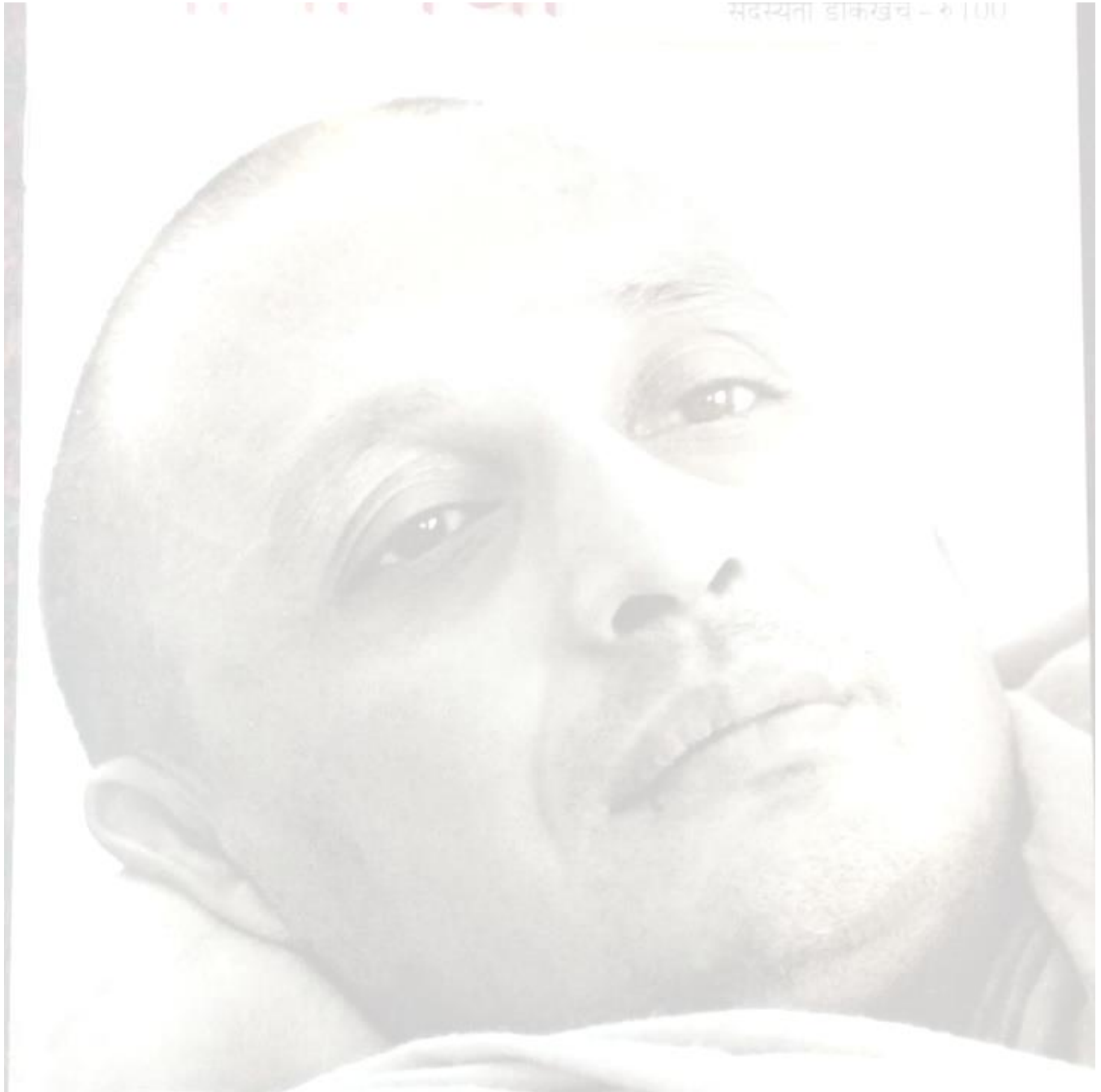
Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joge, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2024. 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



सदस्यता टाकखच - १००

