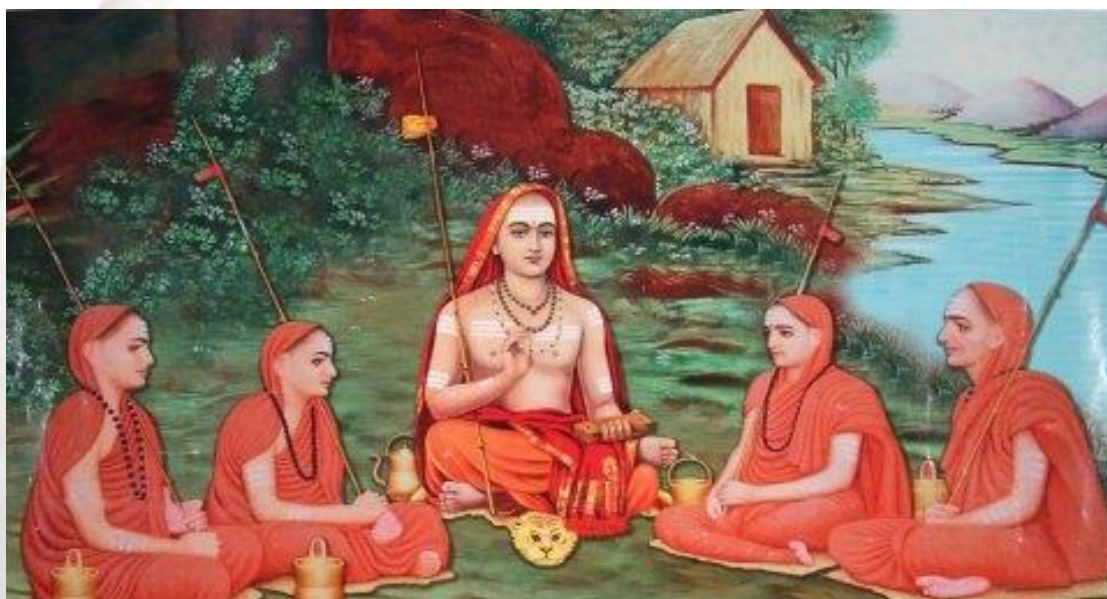


Joga bilten

Broj 59, april 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

Vizualizacija	3
Satsang o joga nidri	4
Joga Nidra	8
Moja iskustva u jogi – Manahprasad jatra – putovanje ka sreći	12



Vizualizacija

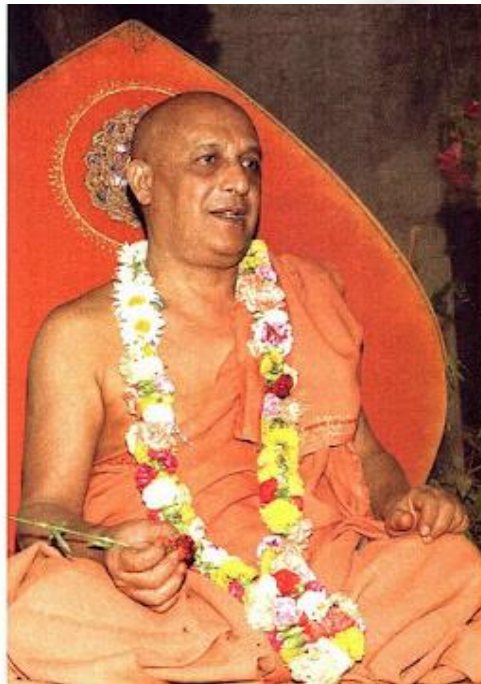
Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2022.)

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

Pitanje: Kako da poboljšamo moć vizualizacije?

Lotosov cvet, neka životinja, ili bilo koja slika koja se javi u dubokoj meditaciji nije ništa drugo do vaša svest. Kada se vaša svest, ili mentalna svesnost potpuno pročisti, slika će se vrlo jasno ukazati. Ako možete jasno da vidite cvet ruže u svom umu, isto kao što možete jasno da ga vidite napolju u bašti, i ako jasnoća percepcije ne varira, ja se onda divim čistoti vaših misli. Istina je da onaj ko zatvorenih očiju može da vidi stvari jednako dobro kao što ih vidi i sa otvorenim očima, taj čovek ima dobru koncentraciju. Kada se izbriše razlika između misaone moći opažanja i spoljašnjeg opažanja, onda vaše misli postaju kao ogledalo. Kada vam se misli



u potpunosti pročiste, onda možete da vidite ružu u svojim mislima, isto onako jasno kao što možete ružu spolja da vidite svojim očima. Ukoliko ne možete da zamislite, odnosno vidite ružu u sebi, to znači da vaš um još uvek nije potpuno čist. To znači da postoji neka barijera između misli o ruži i sposobnosti da se ona vidi u umu.

Kada se um pročisti i kada se rasutost uma umanji, onda se sve izbistri i vizualizacija postaje jasna i oštra. Tada više nema potrebe za popravljanjem uma. Jer, gde postoji koncentracija, meditacija, jednousmerenost uma, tad se desi odvezanost od spoljašnjeg sveta, barem na neko određeno vreme. ॐ

Satsang o joga nidri

Svami Satjananda Sarasvati

(deo teksta „Satsang“ iz Yoga Magazina, februar 2022.)

Pitanje: Svamiđi, da li možete da nam kažete nešto o joga nidri?

Joga je nauka koja se bavi dubinom ljudske ličnosti, a ne sa spoljašnjim umom, verovanjima ili intelektom. Govorim vam sada o određenim aspektima joge. Vi sada

ovo poimate preko svog intelekta, *budhija*. Znajte da na taj način mnogo propuštate. Ne ureže vam se u um sve što govorim. Ali ako malo povučete um unutra, onda čak i ako ne razumete šta vam ja pričam, sve će se urezati u um. Iza budhija, iza uma je *atman* (duša), a vi to možete i da nazovete *ćita*. Tokom joga nidre *ćita* ispliva na površinu i sve što se kaže, sve instrukcije se direktno urežu u *ćitu*. Takva je vežba joga nidre.

Mnogo sam eksperimentisao sa joga nidrom, sa malom decom, oko pet,

šest godina starosti. Ja im držim vežbu joga nidre, a ona zaspe u roku od pet minuta. Ja im dam instrukciju: „Kada osetite da vam se piški, molim vas

probudite me.“ Dajete im to uputstvo u joga nidri četiri ili pet dana. Šestog dana će se dete probuditi usred noći i probudiće vas.

Probao sam joga nidru na psima. Ja sam pomoću joga nidre trenirao pse. Na žalost, taj jedan pas nije bio dugo u životu jer se razboleo od paralize. To je bio nemački ovčar. Trenirao sam ga joga nidrom. Davao

sam mu instrukcije i on ih je razumevao i sledio ih. Životinje mogu da se treniraju, jer životinje isto imaju određenu frekvenciju. One komuniciraju jedna sa drugom putem tih visokih frekvencija. Ako znate te njihove



frekvencije, onda možete da se uskladite sa njima. Možete tad da komunicirate barem sa nekim životinjama.

Jednog od mojih učenika sam učio Vedama, šastrama i drugim stvarima tokom joga nidre, kada je imao četiri, pet, šest godina. On nije dobio obrazovanje u školi, već sam ja u tome bio uspešan.

Govorim vam kako je joga nidra veoma moćan metod kojim može da se deluje na um, ali zašto mi to radimo? Kada želite da posadite drvo, prvo treba da pripremite zemlju. Na isti način, ako želite da nešto postignete u životu što vam se čini da je teško, ta želja je onda vaša *sankalpa*, odluka. Pre nego što posadite tu sankalpu u svoj um, treba da um pripremite joga nidrom. U joga nidri vi dospete na određeni nivo svesti, i ako uspete da taj nivo svesti ostvarite, onda će vaša *sankalpa* biti uspešna.

Imam mnogo prijatelja i učenika širom Indije, Australije i u drugim zemljama koji su *sankalpom* u joga nidri dokrajčili tumor koji su imali u svom telu. Oni su o svojim iskustvima napisali mnogo članaka u našim joga magazinima. Jedna misao, ako se pravilno formira, i ako naraste i ojača dovoljno, ona može da stvori bolest, ali isto tako može i da ukloni bolest. Misao je vrlo moćna. Ona može da stvori predmet. Nema razlike između

snage misli i nekog predmeta. Predmet i misao su dva stadijuma jedne iste sile.

Vi možete da dovedete do određenih promena u svojoj ličnosti i u svom fizičkom telu. Primetićete kako u mnogim porodicama pojedini članovi imaju vrlo loše navike. Na primer, pijenje alkohola. Žene u hinduzmu to ne vole i za njih je to veoma veliki problem. Ponekad se zbog toga vrate svojim roditeljima. Ni to ne pomogne. One se zaklinju i prete, obećavaju, ali ni to ne pomaže. One pružaju mnogo ljubavi, ali ni to ne pomaže. Svađaju se, ne vredni. One sve moguće pokušaju, ali ne probaju da reše problem sa joga nidrom.

Samo stavite glavu svog čoveka u krilo i naučite ga joga nidru. Pošto prođe pet minuta od vežbe, možete da kažete: „Dobro, ti od sutra više nećeš piti.“ On to neće čuti, ne, on ni ne treba to da čuje. On ne treba da zna šta ste mu rekli, ali će se samskara, *biđa* ili seme time usaditi, ugraditi. Seme je posađeno: „Od sutra nemoj da piješ.“ Radite tako dan za danom.

Joga nidra nije neka mehanička vežba, to je vrlo sistematična vežba i za to mora da se dobro razumeju različita stanja ljudskog uma. Kada se prolazi kroz različita stanja uma, postoje određeni spoljašnji

znaci. Vi ste videli ljude kako spavaju sat, dva, tri sata. Ja sam posmatrao dečake i devojčice kako spavaju dugi niz sati i video kako se ponašaju tokom prvog sata sna, kako se ponašaju tokom drugog sata, kako se ponašaju tokom trećeg sata. Mogu tačno da vam kažem u koje vreme deca uđu u stanje joga nidre.

Slušajte me pažljivo. Stanje čite, koje se zove joga nidra čita, javi se samo na kratko vreme. Ne bude

dugo ni petnaest, dvadeset minuta. Pojava čite koja se desi u joga nidri ne traje dugo. Nekada se pojavi i traje samo dva minuta, potom se ponovo vratite u joga nidru. Ponekad ste u polusnu, nekad sasvim zaspate. Joga nidra čita je stanje uma koje se pojavi samo na kratko vreme i u toku tog perioda vi postajete potpuno izloženi. Učitelj joge mora da zna kada je pravo vreme. To se ne stiče samo znanjem. Morate da vežbate i vežbate i samo vežbanjem postajete znalac i postajete iskusan. Kada postanete iskusni, znaćete kada je pravo vreme i onda počnite da učite osobu.



Joga nidra sadrži reč „nidra“ koja se neadekvatno prevodi kao san. Nidra doslovno znači opuštenost. San je *sušupti*. Nidra je opuštenost. Dakle, šta je joga

nidra? Kda ne spavate, to je joga nidra. Kada niste budni, to se zove joga nidra. Postoji o tome jedna pesma jednog muslimanskog sveca koja kaže:

*Ḍahaan adhar
daali hansa baitha,
Ćugat mukta
hir.*

Adhar znači između, a *hamsa* označava čitu.

Reč *hamsa* ili labud se ovde koristi za čitu. Smiren um, čist um. *Mukta* znači biser, *hir* znači dijamant.

To je stanje joga nidre. Kada sa svojim učiteljem radite joga nidru, ili kada je radite sami, ili sa snimka, zapamtite jednu stvar, a to je da ne zaspate, nimalo. Potrudite se najbolje što možete. Ako nešto morate da izbegnete tokom joga nidre, onda je to padanje u san. Ali, istovremen u joga nidri ne znate šta se deševa spolja, oko vas. Mnogo puta čak ni uputstva učitelja ne čujete. Ponekad čujete instrukcije koje govori učitelj kao da dolaze iz nekog udaljenog ćoška.

Ima mnogo toga da se kaže o joga nidri. To je fantastična vežba, ona je jedna od najmoćnijih vežbi, ako znate ponašane ljudskog uma i različite stadijume koji se s vremena na vreme smenjuju. Iako mi kažemo da postoje tri stanja uma: *đagrat*, *svapna* i *sušupti*, to jest, budno stanje,

sanjanje i spavanje, ta podela je vrlo široka i opšta.

Joga nidra vam može pomoći da bolje meditirate, ali meditacija je sasvim druga praksa. U meditaciji treba da sledite jednu stvar. U joga nidri se sledi jedan tok. —17. juli 1983, Kalkuta ašram, Indija ॐ

Relaksacija i prijemčivi um

U svakodnevnom životu većina ljudi nije baš mnogo receptivna (sposobna da prima, otvorena, prim. prev.). Stanje prijemčivosti se javi samo kada se um povuče unutra i kada se dovede u stanje bezazlenosti. Postoji naučna definicija bezazlenosti koja je opisuje kao stanje uma koje nema veze sa logikom i matematikom. Bezazlenost je isto i stanje mozga. Postoji vreme kada je naš mozak potpuno slobodan od svih inhibicija, i ako tada u njega posadite seme ono će zasigurno da proklija.

Nauka joga nidre se bazira na receptivnosti svesti. Kada svest deluje sa intelektom, ona je manje prijemčiva a više kritička. Kada je svest lišena svih veza sa čulima, ona je potpuna.

Kada je relaksacija duboka, veća je receptivnost. Kada je svest povezana sa svim čulima, manja je receptivnost. To je joga nidra. To receptivno stanje joga nidre može vrlo efikasno da se koristi da se promene neželjene navike.

- Svami Satjananda Sarasvati

Joga nidra

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 1978.)

Vizualizacija

U jednom delu joga nidre se radi vizualizacija, a to je kao neko putovanje kroz um sa vodičem. Kada se dođe do tog dela joga nidre um se već potpuno preusmerio ka unutra, ali se još uvek zadržala svesnost o glasu instruktora. U drugim vidovima meditacije to je stadijum

kada iz svesnog i nesvesnog uma počinju da naviru razne misli i slike, i one ometaju proces



napredovanja ka koncentraciji. U joga nidri umesto da blokiramo te utiske i sprečimo ih da se jave, mi njih iskoristimo. Tu se koristi uobičajeni postupak, pri kom se

svesno namerno vodi kroz odabrane slike i misli u cilju da se deaktivira ili neutralizuje njihova snažna moć da odvuku pažnju. Slike i simboli se biraju po tome da mogu da uzburkaju sadržaj dubljih slojeva uma i da ih izbace na površinu. Kada ovaj proces čišćenja ili pražnjenja uma jednom započne, on se obično spontano sam od

sebe nastavlja. Jedan dokaz ovome je što se u vežbi čidakaš dharani, odnosno svesnosti o

unutrašnjem prostoru, javljaju razne misli i slike u neprekidnom nizu, dok ih vi

posmatrate kako se javljaju sa stavom odvezanog posmatrača.

Jedan od najefikasnijih načina da se pobudi um je da se imenuju raznorazni pojmovi i predmeti u velikom broju, brzo, ritmično, u nizu, jedan za drugim. To mi nazivamo „brza smena slika“. Drugi način je da se slike nanižu u vidu priče. Iako se te slike u vizualizaciji u početku samo zamišljaju, ali ponavljanjem ove vežbe, uvidećete da ćete moći jasno i lako da vizualizujete. Za one koji su već izvežbani u tome, dovoljno je da taj niz sadrži samo nekoliko ključnih slika koje mogu kasnije sami da razviju.

Dharana

Te vizualizacije produbljuju proces pratjahare (uvlačenja uma unutra, proces internalizacije, prim. prev.), ali isto tako uvode u koncentraciju ili dharanu. Niz slika u okviru vizualizacije služi i da se razvije moć vizualizacije, ali isto tako da se pomoću svojstva i sposobnosti za povezivanje, isprazni svest i podsvest od

sadržaja koji uznemiruje um. U ovoj fazi um postaje fokusiran i vi ste spremni da vežbate dharanu u kojoj se svest neko duže vreme drži na jednom određenom objektu. U mnogim vežbama koje su predstavljene u ovoj knjizi pojavljuje se slika zlatnog jajeta, a to je vrlo moćni psihički simbol koji je izuzetno pogodan za koncentraciju. Čista meditacija je svesni doživljaj tog objekta u nesvesnom, u kome se gubi razlika između svesnog i nesvesnog, a sve slike u umu prestaju da se pojavljuju.

Odluka

Dublji slojevi podsvesti su vrlo osetljivi na sugestije koje dolaze od strane svesne volje. Joga nidra nas uvodi u te slojeve uma i uvodi nas u stanje naglašene prijemčivosti na svesne naredbe. Namere ili sugestije koje se u to vreme zadaju, ili bolje rečeno, zasade, oslobode i razviju neverovatnu snagu iz podsvesnog uma i stoga mogu da imaju izuzetno veliki uticaj na ličnost pojedinca. Odluka koja se donese u joga nidri je direktna naredba



podsvesnom umu iz svesnog uma. Moć podsvesti će vremenom da preokrene taj redosled u pravcu svesnog nivoa, tako da će se zadata naredba aktivno ispoljiti u vašem ponašanju.

Kao što znamo, sadržaj podsvesnog uma (samskare) imaju vrlo snažan uticaj na naš način razmišljanja i uviđanja, kao i na našu ličnost koju prezentujemo drugima. Mada mi puštamo da se ispolje i potroše postojeće samskare, mi ipak stvaramo sveže utiske. Današnje misli i dela su nastala pod dejstvom pređašnjih iskustava,

a današnja iskustva će odrediti naše ponašanje u budućnosti. Taj ciklus uzroka i posledice je

poznat kao **karma** i on je povezan sa svim našim nazadovanjem, stagniranjem kao i napredovanjem u životu. Mi nismo bespomoćne žrtve sudbine, jer svako od nas ima moć u svojim rukama da oblikuje svoju mentalnu strukturu. Mudar čovek sam razvija svoju ličnost tako što sam sebe trenira i vaspitava i namerno ugrađuje u sebe one porive i želje koji su pozitivnog usmerenja. Nema te ličnosti koja ne može da se promeni, i nijedan strah ili opsesija nije tako duboko ukorenjena da se ne

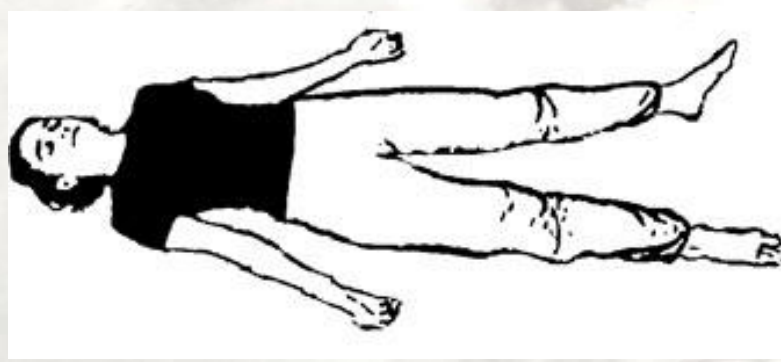
može iskoreniti. Seme promene je odluka koja se napravi u joga nidri.

Mnogo puta smo napravili površnu odluku da se popravimo tako što ćemo pobediti neku neželjenu naviku. Godinama čovek može zaista iskreno da se trudi da se promeni, ali sa vrlo malo uspeha ili bez uspeha. To je zbog toga što je njegova odluka imala dejstvo samo na površini intelektualnog svesnog nivoa uma. Odluka nije bila potkrepljena duboko usađenom snagom volje koja je neophodna da se ona i sprovede. Međutim, ako se ista odluka

donesu u joga nidri, ona se duboko usadi u podsvesni deo uma, tako da prirodna snaga koja tu leži može

da se usmeri u konstruktivnom smeru. Spontani podsticaj samskara da se ispolje kroz svesni um biće upregnut da radi za nas, a ne protiv nas kao pre.

Autosugestija je moćna tehnika i treba da se na pametan način koristi. Stare navike koje ne želimo više, ali koje su tako tvrdokorne da ne možemo da ih napustimo, nisu same po sebi problem. One su simptomi nečega dubljeg. Potiskivanje jednog simptoma (na primer, pušenja) samo će dovesti do toga da se taj



poriv ispolji u nekom drugom obliku. Sve dok niste duboko ozlojeđeni svojom određenom lošom navikom, i ne možete da otkrijete odakle ona potiče, mi vam savetujemo da ne koristite odluku da se

rešite te svoje „loše“ navike. Mnogo je svrsishodnije da svoju odluku usmerite na neki pozitivan cilj koji se tiče celog života, na neku istinsku želju da preuredite svoju ličnost. I dok ostvarujete taj cilj vi ćete automatski dobiti snagu da prevaziđete svoje neželjene navike.

Vrlo je važno da odluka bude jasna i pozitivna. Na primer, iza odluke kao što je „prevaziću svoj strah“ stoji negativan stav. Preokrenite svoj stav tako što ćete da formulišete odluku ovako: „razviću u sebi hrabrost i snagu“. Kako se bude razvijala

osobina suprotna neželjenoj, to neželjeno svojstvo će samo od sebe otpasti. Svoju odluku treba da ponovite mentalno sa iskrenom verom da će se to ostvariti u vašem životu. Mehaničko ponavljanje ima vrlo

slabo dejstvo na um. Morate da osetite svoju odluku, jer nesvesni um prepoznaje i radi na osnovu emocionalnom podstreku.

Odluka treba da bude jednostavan, jasan iskaz, i treba da se uvek ponovi istim rečima, sve dok se cilj ne ostvari. Slede neki primeri odluka. Vi treba da mislite na svoje potrebe i svoja stremljenja i da prema njima sačinite svoju odluku.

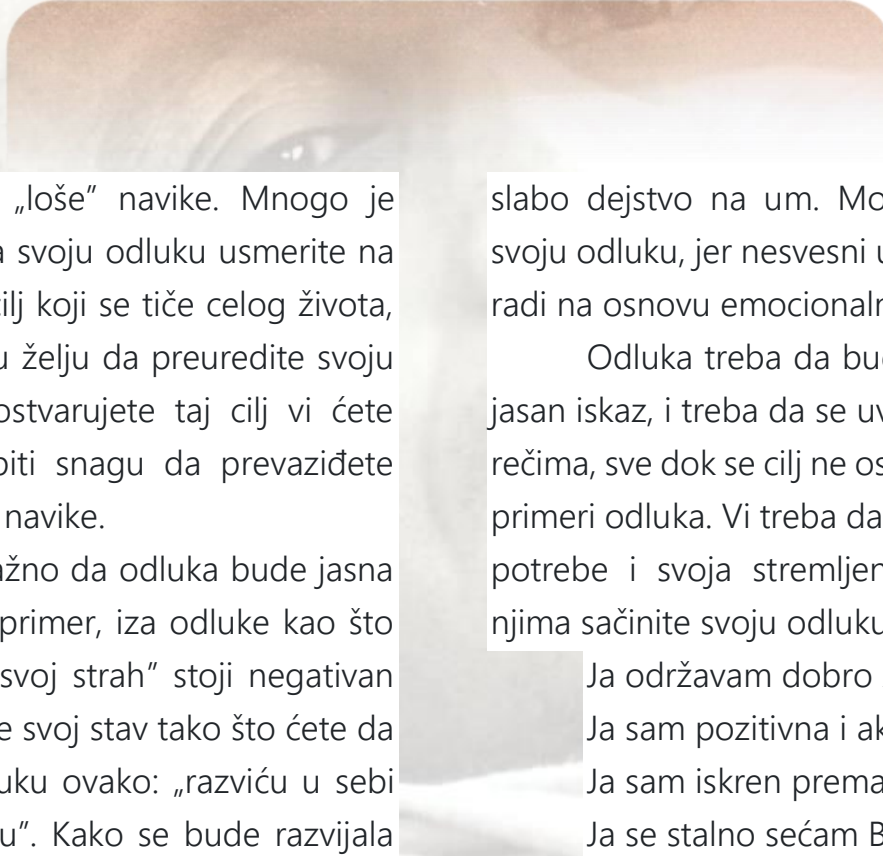
Ja održavam dobro zdravlje.

Ja sam pozitivna i aktivna.

Ja sam iskren prema sebi.

Ja se stalno sećam Boga.

Ja pronalazim istinu. ॐ



Moja iskustva u jogi

Manahprasad jatra – putovanje ka sreći

Premdhara (Laura Galager), SAD

(Yoga Magazine, novembar 2019.)

Zajednički osećaji

Ja ne vidim ono što Ti vidiš

Ali vidim Tebe

Ja ne čujem ono što Ti čuješ

Ali čujem Tebe

Ja ne osećam ono što Ti osećaš

Ali osećam Tebe

Ja ne opažam ono što Ti opažaš

Ali ja opažam da Ti želiš ono što ja želim:

Razumevanje, Poštovanje i Radošću ispunjen Život

Pre oko jedanaest godina ja sam podučavala hatha jogu u mom kućnom joga centru na Long Ajlandu, u Nju Jorku. Dobila sam telefonski poziv od direktora Udruženja za autizam koji me je upitao da li želim da decu sa posebnim potrebama podučavam jogu.

Pristala sam da držim časove manjoj grupi iako nisam nikada držala joga časove sličnoj grupi učenika. Na čas je došlo šest majki sa svojih šest sinova. Ono što mi je odmah palo u oči je bila duboka želja i potreba majki da im deca budu uključena

u društvo radeći neke uobičajene neke aktivnosti, i da ih ljudi ne promatraju i procenjuju. Majke su bile veoma motivisane da nađu neko takvo mesto za svoje sinove. A oni su potpuno osvojili moje srce.

Nisam imala nikakav plan za čas. Nisam znala šta da očekujem, ali intuicija me je obuzela i ja sam pustila da mali dečaci preuzmu vođstvo. Odmah sam znala da oni moraju mene da nauče kako da ih učim. Od tog dana je moja sudbina

ili moja životna lekcija zapečaćena – ja ću slediti sugestije učenika.

Mi smo se jednom nedeljno sastajali u toj malog grupi tokom tri i po, četiri godine. Delovalo je kao čarolija, radili su jednostavne, osnovne joga položaje: mačku, kravu, kobru, joga priče (koje su sami izmišljali), pravili magične nevidljive kolače, čak i pozdrav suncu. Svako dete je postajalo učitelj i smenjivali su se u toj ulozi tako što bi jedan odabrao sledećeg da bude učitelj. Stvorili smo vezu. Napravila sam malu pauzu 2012, ali me je ovaj put ponovo privukao 2014. Deca sada više nisu bila deca, nego mladi odrasli ljudi. Nije bilo primereno da se sada pretvaraju da su mačka i krava u igri životinja. Vežbanje se sada promenilo u personalizovane instrukcije koje odgovaraju njihovim ličnim sposobnostima. Sada je bilo mnogo prigodnije da im se dajući instrukcije za odrasle ukaže poštovanje. Više nismo pravili zamišljene kolače, ali smo ih stvarno pekli i pravili razna zdrava jela. Ovi momci su odrasli. Došlo je na časove još polaznika i časovi su se nastavljali tokom narednih nekoliko godina.



Krajem 2017. ja sam dublje ušla u svoju ličnu praksu i postala sam veoma izainteresovana za joga nidru. Ja sam strastveno tražila po Youtube-u pravu joga nidru, ne neko vođeno zamišljanje stvari, već pravu joga nidru. Naletela sam na Svami Nirandhanovu joga nidru i ađapa đapu.

Stalno sam je slušala, nisam mogla da ga se zasitim, a onda me je to odvelo do svakodnevnog vežbanja antar mouna, zatim sam gledala sve njegove snimke i onda sam došla do vebsajta Biharske škole joge. Jedva sam čekala da Svamiđija lično upoznam. Moj muž Džo Hanš i ja, prijavili smo se za Rađa joga jatru 1. deo i odleteli smo u Indiju da produbimo svoje vežbanje joge i da pitamo Svami Nirandhana kako najbolje da pomažemo ljudima sa posebnim potrebama, uključujući i one sa autizmom.

Dolaskom u ašram moji ciljevi su se ostvarili. Biharska škola joge je pružila daleko više energije i pozitivnosti nego što sam se nadala ili što sam sanjala. Svamiđi je svojom umetničkom četkicom sreće obojio moj život i ja znam da je sreća ta koja će uticati na sledeću etapu mog

podučavanja i učenja od tih mladih odraslih ljudi.

Susret sa Svamiđijem je bio najveći trenutak mog života. Moj muž i moja ćerka to znaju! Neću ni pokušavati da pronađem reči koje bi to opisale, jer onda ovo neće biti nikad napisano! Svamiđi mi je dao podršku i blagoslov da se vratim u Njujork i da nastavim sa svojim radom.

Kući sam ponela i sledeće vežbe joge: pavanmuktasanu, TTK vežbe, joga nidru, bhramari pranajamu i bojadisanje jantri, i one će biti deo moje sledeće faze rada sa mojih petnaest đaka. Onda, donela sam i neiscrpnu zalihu sreće.

Element sreće

Da, kući sam stigla zajedno sa srećom i iskreno cenim to što je ta specifična energija promenila moj centar. Odmah po mom povratku vežbanje se više nego utostručilo. Samo treba dodati sreću!

- Na učenike deluje sreća i ljubav.
- Na učenike deluju vežbe.
- Na učenike pozitivno utiče to što se osećaju prijatno i što se nalaze u zoni bez stresa.

- Na učenike deluje kada im se nasmešite pošto su obavili neki zadatak, na primer, pošto su uradili pavanmuktasanu 1.

Oni se osećaju sigurno jer su na jednom tipičnom času na kome se oni ne procenjuju i ne mere, a to je ono što su njihove majke godinama priželjkivale.

Ovim mladim odraslim ljudima se niko ne obraća kao da su mala deca ili manje ineligentni ljudi. Oni su inteligentni,

ako ne najinteligentniji ljudi koje znam. Oni zaslužuju da im se ukaže pažnja, poštovanje i strpljenje. Dovoljno dugo su bili pogrešno shvatani.

Treba se setiti da svi mi imamo posebne potrebe, koje mogu

lako da ožive samo nekim sećanjem ili očekivanjem. Jedan osmeh i malo bodrenja nam može pomoći. Oni nisu drugačiji od mene. Meni je dato da zavirim u jedan svet, fascinantan jedan svet i ja im zbog toga dugujem veliku zahvalnost. U stvari oni su moji heroji, koji se hrabro suočavaju sa nedaćama iz časa u čas, na neki način zarobljeni u telu koje je u neskladu sa umom. Jedan mladić je to opisao sa: 'mi smo napaćene duše'. Ja sam



puna poštovanja prema ovim divnim ljudima.

Izgleda da ja živim u ciklusima od četiri godine. Moj plan za sledeću fazu manahprasad jatre, sreće, je da se čitave njihove porodice okupe na porodičnim časovima otvorenog tipa. Moja sankalpa je da dajem, volim i služim sa pozitivnošću, hrabrošću i kreativnošću.

Neka od svedočenja mojih prijatelja

Dede (Daunov sindrom sa teškoćama u prilagođavanju). Par reči uvoda – mama je rekla da D. ne želi više da izlazi iz kuće pošto se vrati kući iz škole. Nije htela da izađe iz kola, nije htela ni da se pomeri. Sada, kada su joga dani, ona maše rukama iz kola drugim kolima i pokušava da ih ubrza i makne s puta da bi ona brže stigla na čas! Kada Dede stigne, ona iskoči iz kola i žuri na svoj čas.

(Mnogo puta sam čula od staratelja kako su joga učenici srećni kada se kola zaustave. Pokazuju na joga centar i smeju se.)

Kevin (Autizam, bez govora, teško se fokusira)- Njegovu majku su pozvali u školu na sasanak zato što on nije obavljao svoje zadatke. Mama je onda donela video sa njim u joga centru da dokaže kako oni nisu u pravu i kako on vrlo rado obavlja sve

što mu se zada na jogi. On sâm je napisao: 'Joga je divna jer se s njom osećam opušteno.'

Keti (Autizam, bez govora, sa fizičkim poteškoćama) – Napisala je da voli Svamiđijev glas kada sluša kratku joga nidru. Joga je čini srećnom i opuštenom.

Gari (Autizam) – Vrlo funkcionalan, radi kao domar. Zamolio me je da se zahvalim Svamiđiju za joga nidru. Gari je dva puta započeo obuku vožnje i dva puta pao na ispitu. Pre nego što je otišao da pokuša treći put, stao je kod joga centra da uradi joga nidru da mu ona pomogne da se opusti. Tokom vežbe njegov pomoćnik mu je čitao lekcije za ispit. Otišao je, uradio test i prošao. Samo napred Gari!

Džejsms (Autizam, problem sa samopovređivanjem) – On je napisao: 'Joga me čuva da ne povređujem sebe.'

Sada sledi Ričijeva pesma:

Imaš Dobar Život

Nemoj se podsmevati ubijajući vreme

Smejmo se u trenutku

Razmirice oko sitnica

ubijaju prave trenutke

Pravi trenuci žive u tuđim pričama

Hajde da se smejemo

Odluči večeras: hoću da se smejem 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.

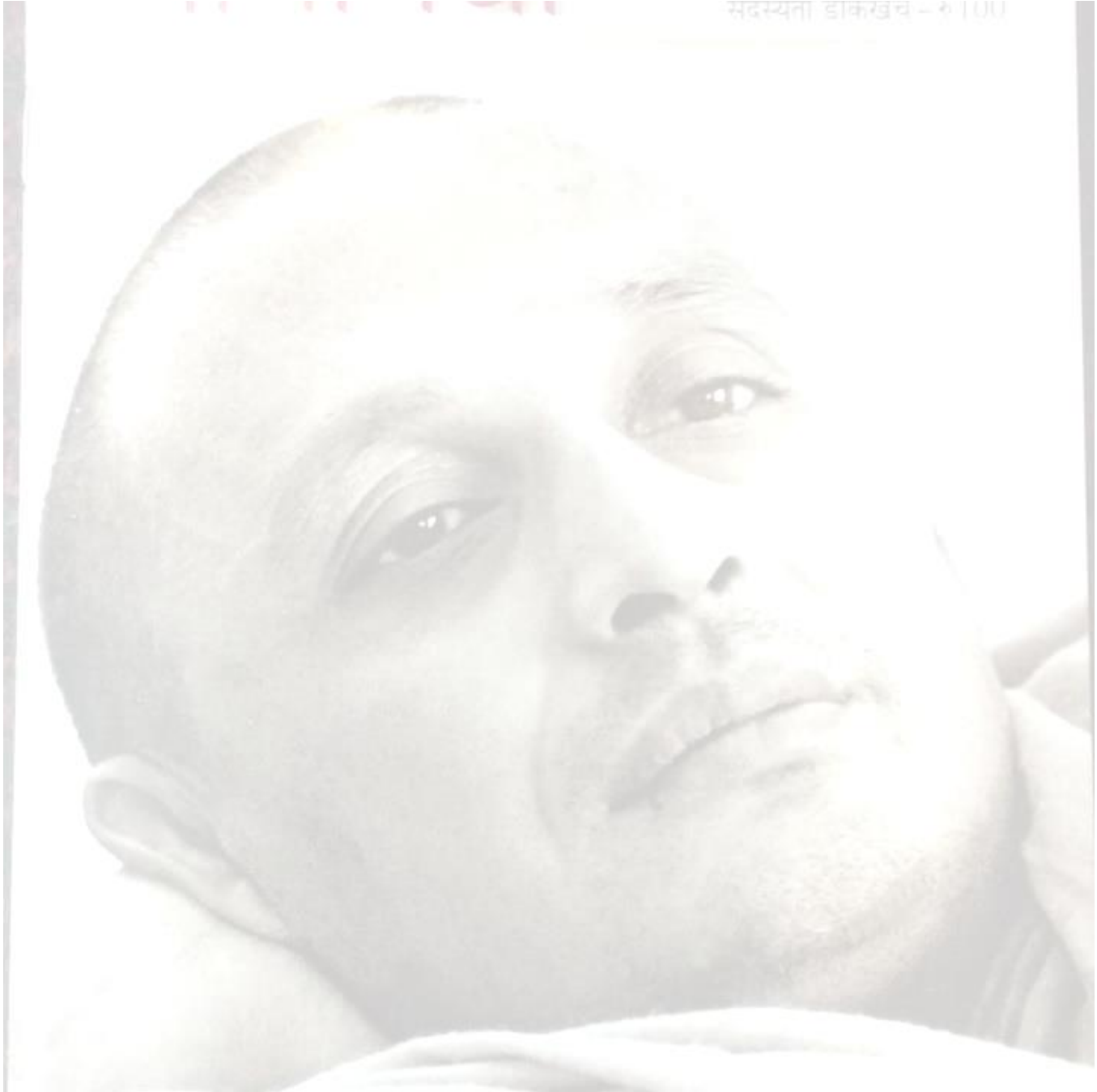
Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali 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



सदस्यता डाकखच - रु 100

