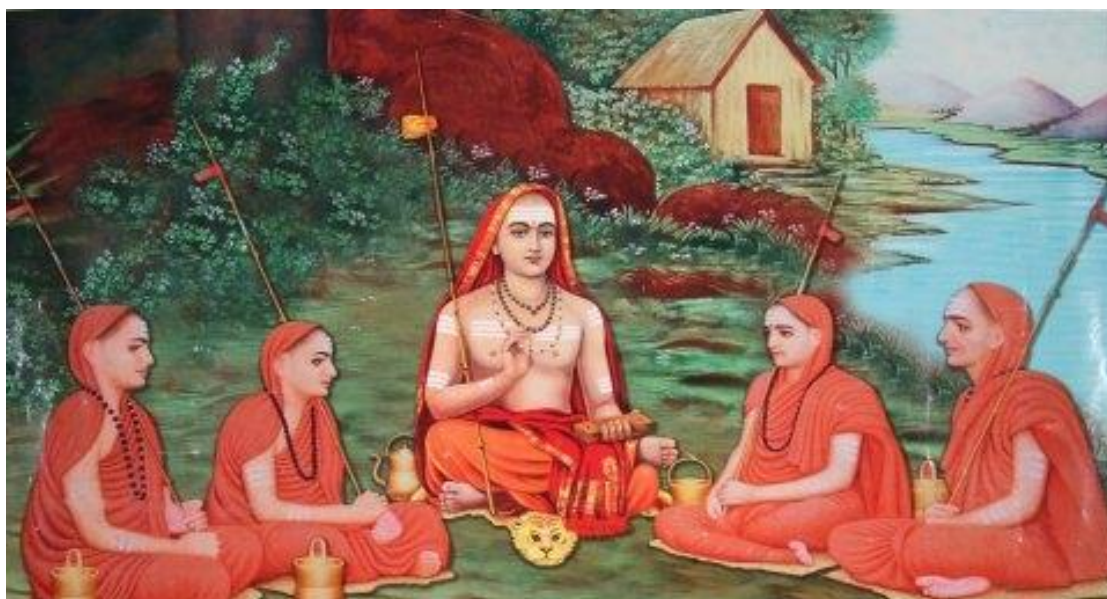


# Joga bilten

Broj 75, januar 2025.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

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

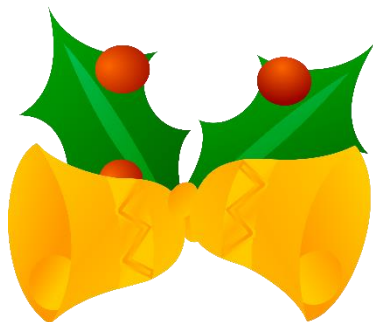
Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

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

# Sadržaj



Novogodišnja sankalpa .....	3
Novogodišnja poruka .....	5
Jantra .....	7
Manas muktavali - biseri mudrosti .....	9
Sadhana tri mantrę .....	11
<i>Moja iskustva u jogi – Unutarnje ogledalo</i> .....	13

# Novogodišnja sankalpa

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, januar 1997.)*

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

Ovo je godina za napredovanje u jogičkom životu. Do sada su mnogi od nas bili samo praktičari, vežbači joge, ali nikada u životu nisu doživeli nikakvu suštinsku promenu ni razvoj. Da biste postigli ispunjenje, celovitost i potpunost joge, donesite odluku da se pridržavate sledećih tačaka u narednoj godini:

## 1. **Iskrenost u praksi:**

misliti i živeti jogu, da joga postane deo našeg načina življenja, kao što su i jelo i spavanje sastavni deo života. Joga je način života, a ne samo vežba koju treba raditi pola sata ujutru i pola sata uveče, a zatim na jogu zaboraviti.

2. **Disciplina unutrašnjeg bića:** posmatranje svih svojih emocionalnih,

mentalnih, racionalnih i iracionalnih aktivnosti, reakcija i interakcija i na taj način razvijati samodisciplinu. Tek tada možemo doživeti pravu slobodu. Disciplina nije nametanje pravila. Pravila su samo smernice, ali kroz njih učimo da posmatramo sebe.

## 3. **Unutrašnja snaga:**

za postizanje samodiscipline neophodna je unutrašnja snaga. Ne možemo postići ispunjenje joge u svom životu ako smo labavi i nedisciplinovani, ako sledimo oscilacije i hirove uma. Moramo

biti veoma jaki, a za sticanje unutrašnje snage, život u ašramu, posebno u Mungeru, je od velike pomoći. Regulisan život je neophodan za disciplinovanje i fokusiranje unutrašnjeg bića.



4. **Čistota namere:** namera, cilj života, mora biti čista i jasna, samo tada možemo napredovati prema njoj. Ako naša namera nije čista, svi naši napori u duhovnom životu biće uzaludni.

5. **Dosledan način života:** naš način života treba da se zasniva na duhovnim principima, a ne na hirovima uma. Ako živimo po hirovima uma, probudićemo se u 8:00 i popiti čaj u krevetu. To je letargičan način života. Da bismo dostigli

ispunjenje joge, naš način života mora biti pogodan za naš mentalni, emocionalni i duhovni rast.

Ovo su pet tačaka koje nam mogu pomoći u narednoj godini da doživimo celovitost i ispunjenje joge i da ostvarimo krajnju svrhu našeg života.

Želim vam svima srećnu Novu godinu,

Svami Nirandān 

## Novogodišnja poruka

Razmišljajte o takvim mislima koje će doneti svetlost radosti i blagoslove u živote svih. Govorite one reči koje će razveseliti srca vaših bližnjih svetlošću ljubavi. Činite u svom svakodnevnom životu takva dela koja će preplaviti zemlju svetlošću mira, jedinstva, nesebičnosti i vrhunske duhovne težnje. Budite svetlost sebi i svima drugima. Iskoristite svaki trenutak ove nove godine na najbolji način. Razvijte sve latentne sposobnosti. Evo prilike da započnete život iznova, da rastete i evoluirate i postanete nadčovek ili dinamični jogi.

*Svami Šivananda Sarasvati*

# Novogodišnja poruka

*Svami Šivananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, januar 2005.)*

**S**vako po rođenju dobija svoja prava. To su dobrota, čistota, mudrost i život koji se živi u skladu sa duhom. Kako da se to postigne?

Negujte dobrotu. Isijavajte iz sebe dobrotu tiho, skromno. Postanite otelotvorenje dobrote, čistote, jedinstva, bratstva i nesebičnog pomaganja. Vi ste u svojoj suštini sveti. Vi niste samo neka životinja sa razumom.

Razmišljajte, meditirajte i ostvarite svoju suštinsku duhovnu prirodu. To mora da se odražava kroz sve vaše normalne aktivnosti – kroz misli, reči i dela.

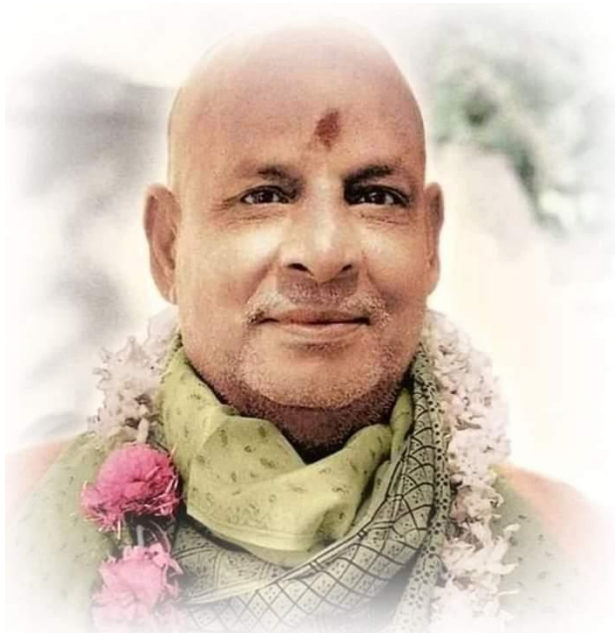
Toliko mnogo se govori o univerzalnom bratstvu, jedinstvu, ljubavi, saradnji, međusobnom razumevanju, preporodu kulture i tako dalje, ali tako

malo može da se nađe da se ti ideali u praksi žive. Dokle god vaš idealizam nije vitalno i dinamično zaživeo, on je bezvredan. Biti i činiti je goruća potreba ovoga trenutka.

Nemojte da obraćate pažnju kako se ona osoba ponaša i šta ona osoba radi. Ali zato vi sve svoje obavljajte potpuno, iskreno i istrajno. Budite dobri i činite dobre stvari. Prilagođavajte se, podešavajte se, usaglašavajte se.

Pustite da svako živi svoje ideale. Iz toga će proizići bolje društvo, bolji svet. Neka duhovnost ne bude kao ići samo nedeljom u crkvu. Ona treba da se prihvati kao veliki univerzalni zakon.

Uz pozitivnu dobrotu, negativno zlo ne može opstati. To je praktična, primenjena pozitivna dobrota koja



sigurno može da prevaziđe sve poroke i sva zla u svetu na koja se vi žalite. Bog vam je dao zdrav razum. Postupajte mudro. Videćete kako tama ustupa mesto svetlosti.

Neka vam Gospod podati sva moguća najveća blaženstva i najdublji mir u ovom životu koji živite. Neka svuda bude samo ljubav. Mir i prosperitet svim bićima na svetu. ॐ

## *Uzvišena svrha života*

*„Da li ste ikada shvatili značaj i slavu ljudskog života? Da li ste ikada shvatili kakav je dragoceni dar i božansko nasleđe ovo ljudsko rođenje? Zar ne osećate da je život namenjen ispunjenju najuzvišenije svrhe? Zaista, on je namenjen postizanju uzvišenog cilja – božanskog savršenstva i večnog mira i sreće.*

*Život je dat da se vežba joga. Joga je božanski život. Očistite svoje srce nesebičnim služenjem i velikodušnošću. Osetite Božje prisustvo svuda. Vidite Njega u svim bićima i svim stvarima. Odbacite sve razlike među ljudima, i one koje su nastale predrasudama. Osetite da ste jedno sa svima. Volite sve. Sarađujte sa svima u duhu bratstva i zapalite plam saosećanja u svom srcu. Ne budite isključivi i sebični. Odbacite sve sumnje, strahove i sumnje. Ne oklevajte.*

*Život je kratak. Vreme je prolazno. Morate biti praktični. Imajte apsolutnu veru i poverenje u Boga. Nikada ne zaboravite svoju istinsku svrhu u životu. Shvatite svoju skrivenu pravu prirodu. Ne zaustavljajte se dok se ne postigne cilj.*

*Savladajte negativne osobine i vratite se svom slatkom izvornom domu, prebivalištu večnog mira i blaženstva. Kroz marljivu borbu sa nižom prirodom, nižim sopstvom i životom praktične dobrote koji je joga, dostići ćete duhovno savršenstvo u ovom životu. Kojoj god naciji, rasi, klasi društva pripadali, vaša velika dužnost i najvažnije delo je postizanje najvišeg duhovnog savršenstva.“*

*Svami Šivananda Sarasvati*

# Jantra

*Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2023.)*

Sve na ovom svetu ima svoje suptilno telo koje je u obliku jantre. To će reći da svako ima svoj geometrijski simbol. Svako ima svoj geometrijski ekvivalent. Svaki zvuk ima geometrijski talas. Svaki predmet na ovom svetu može da se objasni i predstavi geometrijskim dijagramom.

Sve što vam ja govorim i šta god vi razumete se odmah pretvara u geometrijske

dijagrame, isto kao što jedno veliko stablo voćke postoji u jednoj majušnoj semenki. Kada biste presekli semenku, ne biste nikad našli drvo u njoj. U njoj ćete naći različite elemente. Naći ćete klicu u potencijalnom stanju, ali nikada nećete u njemu videti drvo. Kada to seme stavite u

zemlju ono će izrasti u voćku. Na isti način sve stvari na ovom svetu se momentalno preobrazu u mozgu kada ih on opazi.

Jantra je jezik nesvesnog. Kada

iskustvo dođe u područje nesvesnog, ono se odmah preobrazu ili prevede u simbole. Sva iskustva su uskladištena u ono što mi nazivamo stojnim talasima, i ti talasi ne rezoniraju ako nema nikakvih stimulacija.

To je isto kao što se šalju poruke

putem satelita radio komunikacije. Hiljade poruka može da prođe kroz satelit ali kada su prevedeni u rezonantne talase. To nije isti jezik kojim ja i vi govorite, nego je on pretvoren u električne talase i potom u radioaktivne talase. Jedan kanal može da prenese hiljade poruka i te



poruke prima određena stanica, potom se oni razdvajaju. Jedan ide ka vama, a drugi ka meni. Vi primite telefonski poziv i ja primim telefonski poziv, dva različita telefonska poziva.

U nesvesnom umu može biti uskladišteno na milione i milione takvih simbola jer su oni u suptilnom telu, njima ne treba prostora. Kada ugledate nekog na ulici, razljutite se jer je on vaš neprijatelj i vi se setite nekih događaja iz prošlosti. Ta osoba je pokrenula u vama prošlo sećanje i jedan arhetip je izleteo: „Osveti se, ubij ga“.

U sistemu tanstre postoje jantre kao što su Šri jantra, Svastika jantra, Kali jantra, Tara jantra i još mnogo drugih. Sve civilizacije su imale jantre. Um je bio izložen jantrama u različitim vremenima. Mozak ih registruje i one odu u podsvest. Tamo one dovedu do eksplozije.

Ta eksplozija je jedna vrlo kreativna eksplozija. Kao kada stavite seme u zemlju i posle deset dana dođe do eksplozije, seme pukne, podeli se na dva dela, klica izađe i na kraju izraste drvo. Isto tako, postoje određene grupe jantri koje mogu da stimulišu vaše satvično, rađasično i tamasično telo.

Te jantre eksplodiraju i probude određene kreativne sposobnosti u

čoveku. Mi znamo da se milioni samskara ne mogu uništiti. Svakim danom imamo ih sve više i više. Zbog čega onda gubiti vreme? Zašto ne razbuktimo najbolje u nama? Zašto nastavljati sa plevljenjem trave po polju? Mali komad zemlje raščistimo i posadimo seme, neka ono eksplodira u divno drvo jabuke, kajsije, u bananu, u mango. Ako nastavljate da svaki dan plevite da biste očistili celu parcelu, travku po travku, tome kraja nema.

Nema svrhe boriti se sa svojim niskim samskarama. Postoji jedan tamni ćošak u čovekovom životu. Postoji isto i satvični deo, koji je rezervoar moći i snage. Može da izađe predivna muzika, mogu da se iskažu velike filozofije, ili vi možete da imate silnu energiju da služite čovečanstvu. Možete da imate bezvremeni mozak koji radi danonoćno i izmisli neke velike stvari. Možda kada biste dobili najbolje seme, možda biste postali prorok, pesnik ili pisac. Ono što želim da kažem je da su te jantre o kojima govorimo oruđa koja mogu da probude veliki potencijal u ljudskoj svesti. ॐ

—16. may 1980, Pariz, Francuska



# Manas Muktavali – biseri mudrosti

## *Svami Satjananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, januar 1956.)*

• Kada patnja postane nepodnošljiva, shvatite da je tu granica, kraj patnje i da vas ne deli ni delić vremena od iskustva čiste radosti koja stiže do vas. Osećaj i iskustvo uzdizanja i opadanja, izlaska i zalaska sunca, tuge i radosti, biti visoko i pasti nisko, usponi i padovi, pobeđe i gubici – sve su to samo večni zakoni prirode.

• Nije li se dojučerašnji razbojnik danas

preobrazio u sveca danas? Eto, jučerašnji grešnik je danas svetac. Samo demon treba da se promeni da bi mogao postati čovek.

• Nakon što se suočio sa porazom u životu i pošto se razočarao, kriviti tvorca i sedeti skrštenih ruku, je nalik uvijanju u

demonsku tamu svetlu stranu čovečanstva.



• Sreća i tuga su svakako samo imaginacije uma.

• Može li biti sreće bez *šrama*, bez teškog rada i truda da se potroše karme? Može li biti sudbine bez puruštarte, pregalaštva?

• Samo neprekinuto sećanje na objekat naše ljubavi, nije znak ljubavi, ali jedan od mnogih strana ljubavi. Ipak, neprekinuto sećanje je jedan od najviših aspekata.

• Da li ste se upitali šta je to žrtvovanja za pravog bhaktu? Ako nešto date u potpunom saglasju sa svojim srcem, to se zove 'dar'. Jednodušni čin žrtve učinjen svojevolutno i svesrdno, sinonim je za dobrovoljno samo-uzdržavanje, umerenost i ljubav. Poklon se daje, dok se žrtva doživljava kao prinošenje ponude.

• Tamo gde postoji prava ljubav, ima li mesta pitanju slobode ili ropstva? Želite da se oslobodite svog išta devate da bi zadovoljili i ispunili sve svoje hirove i maštarije, da li je to zaista sloboda? Može li istinski i posvećeni bhakta doživeti blaženstvo u odsustvu njegovog ishta devata? Da li možete da se sećate svog išta devate, a pri tom se opirete i suprotstavljate pravilima koje je on

postavio, i da želite da ispunite sopstvene ideje i principe? Zašto upadate u lavirint ovakvih konflikata? Neka predana ljubav u svoj svojoj čistoti bude vladajući princip vašeg života. (Svaki učenik koji ima za cilj da postigne guru-prem (čistu ljubav prema svom guru) mora znati, razumeti i prihvatiti ovi bisere mudrosti u svom životu.) ॐ

*„**Satjam** – istina, **šivam** – blagodet i **sundaram** – lepota – to čini zapravo vas, to čini vašu pravu prirodu. Čistota je u vama. Ne morate da usvajate dobre osobine. Vi ih već nosite u sebi. Stare knjige kažu da satjam, šivam i sundaram predstavljaju vašu pravu prirodu, ali da su oni skriveni. Da biste ih ispoljili, morate slomiti spoljašnju ljušturu.*

*Dobrota se ne može nametnuti ni razviti. Dobrota je vaše unutrašnje biće koje je potpuno skriveno, a kroz ljusku se možete probiti samo pomoću Božjeg imena, mantrе. Postoji samo jedan način da se to uradi, nijedan drugi metod ne funkcioniše.*

*Moj model je iz 1923. i ja pokušavam ceo svoj život. Isprobao sam svaki metod i napuštao ga. Pokušao sam da ispravim pseći rep toliko puta, ali se on uvek ponovo savijao. Rep se može ispraviti samo ako se odseče. Shvatio sam da pokušavam da sačuvam rep i da ga ujedno ispravim. To nije moguće. Ili imajte savijen rep ili ga odsecite. Zato sam sebi odsekao rep. Možete isprobati bilo koju metodu, ali disciplina treba da postane bažna stvar važna u vašem životu.”*

*Svami Satjananda Sarasvati*

# Sadhana tri mantr

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, juni 2024.)*

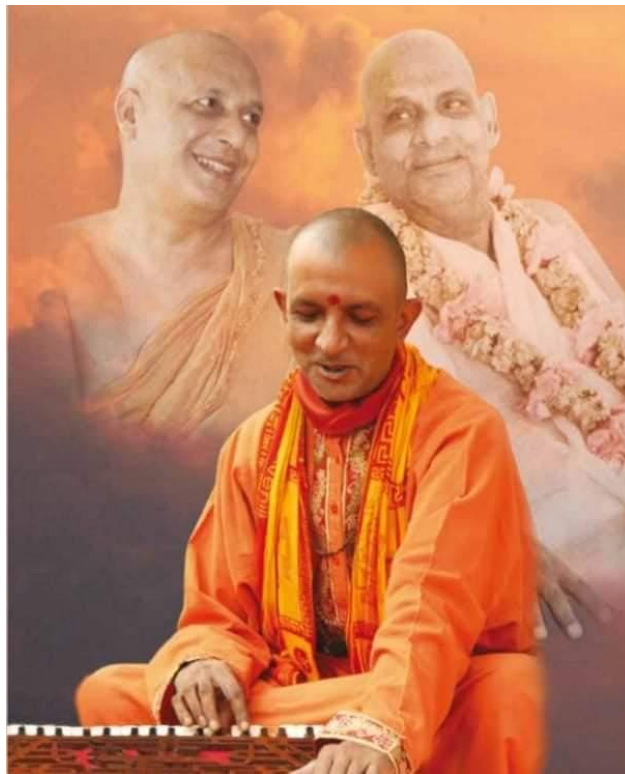
*Zašto je Šri Svamiđi preporučio da se jutarnja tri-mantra sadhana praktikuje sedecí u krevetu, a ne ležecí?*

Ujutru ste još polupospani. Kada ste u stanju polu sna i ostanete ležecí opruženi ponovo ćete utonuti u san. Ako pokušam da ponavljam mantru dok ležim na krevetu, možda ću poželeti da se okrenem na bok i da nastavim sa svojom mantram i ponovo zaspim. Sedeti je neophodno samo da bi se održalo to polubudno i polupospano stanje. Ako to možete da održite ležecí, nema problema. Ako to stanje možete da održite stojećí, čak i stojećí ispred kupatila, mogli biste mentalno ponavljati svoju mantru.

Kako možemo pristupiti podsvesnom umu bez ikakvih spoljašnjih

stimulansa ili smetnji? Kada se krećete, ćula postaju aktivna. Kada ležite, ćula postaju neaktivna. Kada sedite, vaša ćula su poluaktivna. Niste potpuno budni ni povezani sa svojim okruženjem. Niste u potpunosti zaspali, a u tom stanju kada izvodite svoju mantru, ona ide direktno u podsvest. To je sigurno. U stanju ste da zadržite fokus i svesnost. Ujutru kada radite mantru, ponekad ćete otkriti

da i sami postajete mantra. To nije nešto što se ponavlja u vašem umu, već se vi potpuno identifikujete, stapate sa ponavljanjem mantr. To je stanje tandre,



nešto poput pospanosti u kome sankalpe postaju stvarne i puštaju koren.

Kada ste u dubokom meditativnom stanju, takođe ste u stanju tandre. Kada za tandru kažemo pospanost, ljudi misle da je u redu ako spavaju u meditaciji. Mnogo je ljudi koji praktikuju svoju meditaciju, pognute glave i ponekad možete čuti duboko disanje nalik hrkanju. Kada ih pitate šta rade, oni će reći: „Vežbam meditaciju, dhjanu.“ U tandri, pratjahara je spontana, sasvim prirodna. U tom stanju ne morate da se povlačite ni od čega, već ste se povukli, već ste u stanju pratjahare. Manje

je čulne i mentalne aktivnosti. Smanjena je za skoro šezdeset posto. Mentalne barijere su spuštene. Svaka dobra misao koju posadite u svoj um u stanju tandre, će se zadržati. Ovo je jedan od razloga zašto se sankalpa uvek radi nakon što ste bili svesni stanja svog tela i spremni ste da uđete u stanje introvertnosti. U joga nidri se, na primer, na početku, a na kraju takođe, kada ste spremni da izađete iz stanja joga nidre, polusanjarenja, izgovori lična sankalpa, i tek posle toga se izađe iz joga nidre. ॐ

—11, mart 2023, Ganga Daršan, Mungir

*„Nesrećni smo, ne zato što nemamo novca, ne zato što je neko umro u porodici, ne zato što je nešto pošlo po zlu. Nesrećni smo jer tražimo sreću u raznolikosti. Nesrećni smo jer tražimo sreću kada je nema. Sada pokušajte da mislite, pokušajte u tišini da mislite, pokušajte da razmišljate o jednoj stvari mirno u svom umu. U svom svakodnevnom životu tražite sreću, ali gde tražite sreću? Tražite sreću od spoljašnjih stvari. Očekujete sreću od svoje dece, od svojih prijatelja, od svoje porodice, ali da li je dobijate? Ne. Možda ćete je dobiti neko vreme, ili možda nećete dobiti sreću, već nesreću.“*

*Svami Satjananda Sarasvati*

# Moja iskustva u jogi

## Unutarnje ogledalo

*Ema, Engleska, student "Studija joge" 2012/2013*

*(Yoga Magazine, mart 2013.)*

**P**re početka četvoromesečnih studija joge jedna mlada južnokorejka je izjavila direktnije od većine nas: „Ja želim da izmenim svoje telo i želim da promenim svoj um.“

### *Pre i posle*

Neko je predložio da bismo mogli da se fotografišemo pre i posle studija da bismo pratili našu transformaciju. To je bio tek usputni komentar, ali neki su upravo to i uradili, odmah se na licu mesta slikali, spreda i iz profila. Dok su blicevi sevali, razmišljala sam o toj ideji promene. Ono što je većinu nas dovelo u ašram je, bez obzira bili mi spremni da to priznamo ili ne, bila želja za promenom. Ali čime meriti da li je promena bila uspešna? Za one koji su želeli tanji struk ili praviju kičmu napredak nije bio teško uočiti, ali šta sa onim suptilnijim vidovima transformacija? Kako da izmerimo

psihičku promenu? Kako uzeti sliku uma „pre i posle“?

Ako želite da vidite svoj telesnu pojavu trebaće vam pomoć nečega ko što je ogledalo, neka reflektujuća površina. Da bi slika bila jasna to što vas odražava treba da bude čisto, treba i da bude nepomično. Uporedite to sa kvalitetom svog odraza koji vidite u čistom jezeru bez talasa, sa onim koji bi videli u mutnoj nabujaloj uzburkanoj reci. Isto to važi i za viđenje svog unutrašnjeg odraza. Na radost cele grupe studenata „studija joge“ vežbe koje smo radili - šatkarme, asane, pranajame, meditacije - sve one su nam pomagale da budemo čisti i mirni. Zato je naš najveći izazov bio da pogledamo pravo u ogledalo.

### *Karma joga*

Kao dodatak našim redovnim časovima i predavanjima trebali smo da radimo

karma jogu svaki dan po nekoliko sati. Naši zadaci su bili raznovrsni: prenošenje stvari, metenje, brisanje podova, seckanje, posluživanje jela, zidanje, rušenje. Neki od poslova su bili očigledno jogički, a u nekoliko navrata sam zaista morala da se oslonim na svoje verovanje u „Satjanandin sistem“ da bih mogla da radim neke stvari koje sam smatrala nepotrebnim (čišćenje poda koji je bio savršeno čist, na primer). Međutim, kako je kurs napredovao, ja sam počela da uviđam kako nečega zaista ima u karma jogi: kako spoljašnji posao koje radim je manje važan od onoga unutaršnjeg koji se pri tom događa – a to je da vidimo sebe kakvi zaista jesmo.

Zapisi u mom dnevniku tokom boravka u ašramu vrlo su korisne slike mog mentalnog stanja. Evo jednog zapisa iz 2. septembra, šest dana po dolasku u Ganga Daršan ašram: „Karma joga posle podne je bila čista farsa. Trebali smo da ponovo napravimo sav prasad (darove) koji smo juče već bili pripremili, jer iz meni sasvim nepoznatih razloga, svako zrno i svaka mrvica je trebala da se prebroji i ravnomerno rasporedi po paketima. Ja ne znam da li nam iz administracije namerno daju nepotpune informacije, a potom nas kritikuju samo

da bi nas isprovocirali, ili su samo jako slabi organizatori.“

Ima još nekoliko takvih zapisa u dnevniku punih egoizma, mog odbrambenog stava, kritike: ljudi sa kojima radim su lenji, naš šef je zao, sistem u ašramu je haotičan. Iako sam posramljena dok ponovo čitam svoj dnevnik, korisno je kad te zapise uporedim sa onim kasnijim. Evo još jednog sa početka novembra, mesec i po dana po mom dolasku u ašram: „Čudno neko nedeljno jutro. Stigla sam ispred glavne zgrade u 5.30 i čitav sat pomagala oko priprema za satsang. Zatim sam na brzinu doručkovala da bih mogla što pre da stignem nazad i da nastavim da pomažem oko smeštanja gostiju. Kada sam stigla rečeno mi je da moramo sve da odnesemo jer je satsang otkazan. Nikakvo objašnjenje nije dato. Bila sam iznenađena kako me nije nimalo pogodila ta vest. Veselo sam nosila nazad stolice isto kao što sam ih i donela.

### *Stav svedoka*

Bez gundanja što sam izgubila jedinu šansu u nedelji kad mogu duže da spavam, bez razočaranja što sam tako na brzinu pojela doručak, bez pogovora što nam je tako kasno rečeno da je satsang otkazan. Moguće je da sam jednostavno počela da se privikavam na

nepredvidivost događanja u ašramu. Mada mislim da je ipak nešto drugo po sredi. Ja sam se lagano i neprimetno transformisala od angažovanog prosuditelja, u nepristrasnog posmatrača, I u tom procesu sam postajala izraženo uravnotežena.

Kako su se nedelje i meseci nizali, počela sam da shvatam kako nam skoro sve što radimo u ašramu pomaže da razvijamo taj stav posmatrača. Krajnji cilj asana časa nije da nam paščimotanasana bude bolja, cilj meditacije nije da nas priprema za samadhi, niti je u karma jogi bio cilj da savršeno čist pod bude još čistiji. Mi smo prolazili kroz trening da posmatramo sami sebe, da produbimo svoju svesnost, da postanemo *drašta*,

svedok svojih iskustava. To je zaista fascinantno da kada zauzmemo ulogu posmatrača umesto da budemo onaj koji radi, se pomena spontano dogodi, i kada još povremeno bacimo pogled na svoje unutrašnje ogledalo. Mišići su se opustili, osećanja se slegla, um se smirio.

Nisam ni znala značenje reči *daršan* dok nisam došla u ašram, a to je „videti“, „posmatrati“, „znati“. Ganga Daršan je mesto na kome sam ja naučila da pogledam duboko u sebe, a to je neminovno vodilo ka promeni. Iako ja nisam imala nijedan snimak sebe pre i posle kursa, kao dokaz svoje evolucije, ono što sada imam je dobro izglancano unutarne ogledalo, što će mi svakako biti od koristi u životu. ॐ

*„Nismo nikada pokušali da shvatimo ko doživljava sreću, a ko nesreću. Vi doživljavate sreću i doživljavate nesreću, ali to ne dolazi od stvari spolja, već od uma. Ako vam je um loše, onda vam nijedan predmet ne može doneti sreću. Ako niste psihički dobro, ništa na ovom svetu ne može da vam pruži sreću. Dakle, osnovna filozofija sreće je zdrav um.*

*To je osnovni koncept joge. Ako vam je zdravo telo, onda možete doživeti sreću i od hrane i od svega. Ako imate zdrave, normalne emocije i uravnotežen um, onda možete iskusiti sreću i ljubav od svih. Ako su vam emocije neuravnotežene, ako ste emocionalno potišteni i slomljeni, onda vaša prelepa deca, dobra žena, dobar muž, dobar posao, ništa vam ne može dati sreću. Molim vas da ovo dobro shvatite.“*

*Svami Satjananda Sarasvati*

## 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 tantre 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 2025. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

ॐ KRAJ ॐ



# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---