

# Joga bilten

Broj 76, mart 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

Najteža sadhana .....	3
Asana .....	5
Relaksacija .....	7
Ađapa đapa .....	10
<i>Moja iskustva u jogi – Izvrsnost</i> .....	14
Izvrsnost .....	15

# Najteža sadhana

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2019.)*

Autorsko pravo tekstova u „Joga biltenu“ pripada časopisu „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

## *Zašto je važno biti pozitivan?*

*Svami Nirandanananda:* Joga je uvek držala do toga da treba da se održi pozitivnost i da se treba zaštititi od negativnih uticaja. Kao što se bašta čuva od glodara i insekata tako sve dobro što čovek nastoji da razvije treba čuvati od štetnih negativnih uticaja koji ga okružuju. Čovek treba da bude na oprezu od negativnih stvari u životu. Jedna trula jabuka može da pokvari celu korpu jabuka, dok jedna dobra jabuka ne može da popravi čak ni jednu jedinu jabuku. Zato treba uvek biti na oprezu i čuvati se negativnih, štetnih uticaja i treba nastojati da se održi optimizam i pozitivnost, i treba učiti sve vreme. Ne treba da se brinete zbog grešaka koje napravite, jer svako ih pravi.



Osobe koje ne čine greške nikad ništa novo ne probaju. Oni koji prave greške uvek isprobavaju nove stvari.

## *Koja je najteža sadhana?*

*Svami Nirandanananda:* Treba da postoji jedan važan i konstantan trud, a to je da se održi pozitivan i uravnotežen stav. To je verovatno najteža vežba zbog raznih vrsta stresova sa kojima se suočavamo. Stres nas odseče od unutrašnjeg sklada, od snage, optimizma, bistrine uma, kreativnosti i konstruktivnog učešća u životu. Najteža stvar u životu je da se održi pozitivan pogled na život. Treba stati i analizirati se nekoliko momenata i videti da li smo po prirodi optimista ili pesimista. Da li smo srećni ili depresivni u momentima kada se suočavamo sa izazovima? Koja

priroda ovoga trenutka prevladava u nama?

Najteža sadhana je ostati pozitivan. Aspirant se trudi da razume komponente koje treba da razvija: svesnost i pozitivnost. Kao što so daje ukus hrani, svesnost daje ukus mentalnim ispoljavanjima i iskustvima. Čovek može biti pozitivan samo ako postoji neprekidna svesnost.

*Koje nam vežbe mogu pomoći da ostanemo pozitivni?*

*Svami Nirandanananda:* Pozitivno razmišljati u svim situacijama, i povezati se i identifikovati sa svojom unutrašnjom snagom, *sadvičarom*, to je sadhana bhakti joge. Kada se čovek suočava sa nekom teškoćom ili patnjom, on se moli Bogu da mu pomogne da prebrodi slabost i bol. On oseća u sebi bol i patnju i ne može da se poveže sa izvorom snage, zato moli za pomoć neku spoljašnju pojavu, Boga.

Drugi pristup je da se prepozna sopstvena snaga i da se ostane pozitivan. Nije lako održati uravnoteženost u svim situacijama. Treba staviti pod kontrolu nadmenost. Kad je neko nadmen, on će u svemu što se kaže ili uradi videti negativnost, i reagovaće. Onoga trenutka kada se

obuzda ego i nauči poniznost, čovek postaje pozitivniji i uz poniznost, otkriće snagu u sebi. Veliko banjan drvo može da se izvali iz korena u jakoj oluji, ali ponizna vlat trave se tad samo povije, a kada vetrovi utihnu ponovo se uzdigne i stoji prava. Ako neko ostaje nesavitljiv, biće iskorenjen. Misliti da ste tako jaki da ništa ne može da vas uzdrma, zapravo je slabost. Međutim, ako počnete da se savijate, ta poniznost i prihvatanje će vas učiniti pozitivnim. Daće vam potpunu kontrolu nad sopstvenim snagama jer će vam omogućiti da postanete ponizni i da se suočavate sa situacijama sa pozitivnim stavom u umu.

Aspirant treba da živi u sadašnjosti, da održava pozitivan stav sve vreme i da se druži sa onim ljudima koji su sve vreme pozitivni. Ako se družite sa ljudima koji su negativni prema drugima, neće ni vaše misli ostati pozitivne. Šri Rama je rekao da u životu ne treba da postoji pritvornost i pokvarenost. To predstavlja proces razvijanja bezazlene prirode, kada u umu više nema izvitoperenosti i kada je stalno zadovoljan. Kada čovek živi u sadašnjem trenutku on je zadovoljan. Ako živi u prošlosti ili u budućnosti, biće nezadovoljan. ॐ

# Asana

## *Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2024.)*

**K**ada zauzmete krajnji položaj u jednoj asani, prvo vam je fokus na telesnoj mirnoći, a drugo, na telesnoj udobnosti – *sthiram sukham asanam*. Asana nije samo vežba koju izvodi fizičko telo. To je vežba koja angažuje telo, um i pranu. Vežbe hatha joge nisu telesne vežbe. Ljudi ih smatraju fizičkim vežbama, ali u stvarnosti one nisu fizičke, već pranične. Hatha joga nije joga fizičkog vežbanja, to je joga ide i pingale koja dovodi do ravnoteže u vitalnim snagama tela i uma.

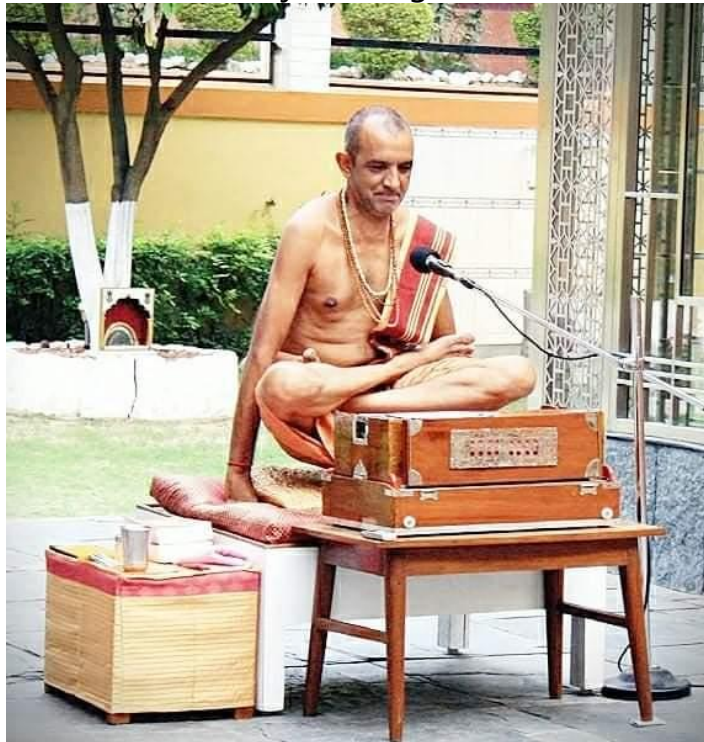
Reč hatha joga ukazuje na fokus, svrhu i nameru vežbe, a to je balansiranje energija ide i pingale, vitalnih energija u telu. Možda vi na hatha jogu gledate kao na fizičko

vežbanje, ali jogini su na hatha jogu gledali kao na pranično. To je razlika između vežbanja jogina i vežbanja običnih ljudi. Joga ostaje telesna gimnastika za obične ljude, dok jogini

mogu da koriste asanu da promene tokove prane u telu, da stvore ravnotežu u prani i da iskoriste tu energiju u druge svrhe, poput meditacije ili drugih sklonosti koje mogu da imaju u životu. Asana ne treba da se radi mehanički,

bez svesnosti. U svakom položaju nastojte da postignete dve stvari – stabilnost i udobnost.

Neće biti nimalo lako da to sve postignete. Prva tri ciklusa jedne asane ćete raditi sa svesnošću na dah. To će vam osloboditi pokrete tela. Nemojte da



se fokusirate na stabilnost i udobnost u prva tri ciklusa. Samo dopustite telu, zglobovima i mišićima da se otvore. U sledeća tri ciklusa fokusiraćete se na telesnu smirenost u krajnjem položaju. Ako ste u položaju na jednoj ruci i na kolenu, možda ćete se malo klatiti, ali treba da imate nameru da budete čvrsti i stabilni. To će se vremenom razviti. Zatim u naredna tri ciklusa u vašem fokusu će biti udobnost. Odvratite um od onih delova tela gde osećate napetost i bol dok izvodite asanu. Nastojte da u te delove gde osećate istežanje i zategnutost ubacite osećaj udobnosti. Na taj način ćete stvoriti udobnost u celom telu.

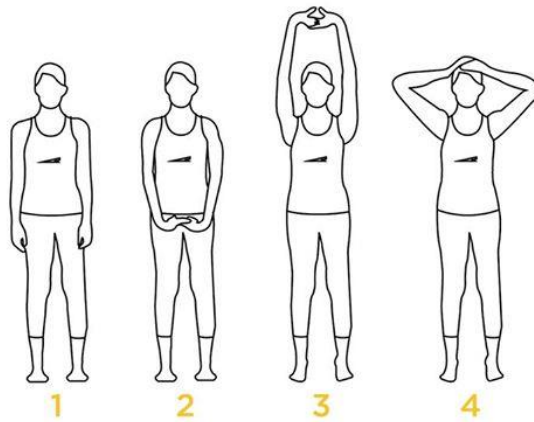
Kada ljudi, a i joga učitelji, vežbaju jogu, oni uglavnom kažu da kadgod se osećate umorno treba da legnete u šavasanu i da se odmorite. To je za one koji vežbaju jogu kao fizičku gimnastiku. Ukoliko ne možemo da uradimo deset do petnaest ciklusa jedne asane, onda mi ne radimo jogu. To je pokazatelj da je telo slabo. Sa svakom vežbom telo postaje sve snažnije i u boljoj formi. Vaše telo će imati i izdržljivost i snagu. Da

biste došli do toga treba da jednu asanu radite, ne pet puta, a potom legnete u šavasanu, već deset puta, jedanaest, do dvadeset i pet puta. Zamislite da radite vjaghrasanu i marđari asanu po dvadeset i pet puta. Kakva će vam biti leđa posle mesec dana ovakvog vežbanja?

Postoji trend kod joga učitelja da jogu podučavaju kao relaksaciju. Više pažnje se posvećuje opuštanju, a ne položajima, asanama. Oni koji izjavljuju da je joga opuštanje apsolutno greše i nikada nisu učili jogu. Joga je rad na sebi

u cilju povećanja kapaciteta telesnih sistema i praničnog sistema, i zato šavasana treba da se radi samo kada ste fizički umorni, ali ne radi samog odmora, već da bi se umorno telo odmorilo. Šavasana je joga za lenštine. Ne poričem šavasanu, ali kada je u pitanju vežbanje šavasane, ona se radi samo između asana, kada se telo zamori. Ako telo nije umorno, nemojte raditi šavasanu, nastavite sa vežbanjem asana. To je jedno pravilo koje morate zapamtiti.

—5. novembar 2023, II Mungirski joga simpozijum, Ganga Daršan, Mungir



# Relaksacija

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2024.)*

**R**ađa joga počinje sa opuštanjem. Pratihara počinje sa opuštanjem. Način opuštanja je postupan. Nije način da se opustite tako što dozvolite umu da bude slobodan, da luta, već da ga vodite i zadajete mu različite zadatke i aktivnosti. Ovo je protivno ideji opuštanja. Kada razmišljamo o opuštanju, mi mislimo da um mora da bude slobodan i



samo treba da pustimo um da radi šta hoće, bez kontrole. U joga nidri se dešava upravo suprotno. Mi smo neprestano bombardovani uputstvima, „Sada radi ovo, sada, ovo, sada radi ovo...” Um se drži neprekidno okupiran. Kada se um drži nečim zaokupljen, on se odvoji od praćenja čula i počinje da prati mentalne aktivnosti. Kada um prati čula i sećanja, onda je to čulni kolosek uma. Kada um prati svoj unutrašnji mentalni

kolosek i nije povezan sa čulima, on tada može da ostvari ravnotežu i sklad i

Šri Svamiđi kaže da je joga nidra san bez spavanja. Kada kaže da je to san bez spavanja, time jasno stavlja do znanja da san nije preduslov za opuštanje. Relaksacija je jedno stanje, a san je drugo. U snu nemate svest, niste svesni sebe. U relaksaciji ste svesni sebe. U snu gubite svest o vremenu,

prostoru i objektima. U relaksaciji koristite vreme, prostor i objekat da biste se oslobodili svoje anksioznosti i stresa. Zato nikada nemojte poistovećivati opuštanje sa spavanjem. To su različite stvari. Proces opuštanja se događa na različitim nivoima. Prvo treba da naučite kako da opustite svoje telo.

U današnje vreme mnogi ljudi ne mogu da se opuste. Nažalost, to je nedostatak sa kojim se moramo suočiti. Trebalo bi da možemo da se opustimo.

Mnogi ljudi kažu da ako koriste reč „opuštanje“, postaju još napetiji jer misle pri tom: „Nisam opušten.“ To je takođe lični nedostatak, ali na vama je kako da razmišljate. Ako ne volite da koristite reč „opuštanje“ ja je neću promeniti zato što je vi ne prihvatate. Sve je projekcija onoga što se misli, ja to mogu da radim ili ja to ne mogu da radim. Ove prepreke se moraju prevazići u relaksaciji. Trebalo bi da se opustite. Proces opuštanja počinje oslobađanjem zategnutosti i napetosti iz kostiju, mišićnog sistema i drugih sistema u organizmu, od glavnih telesnih sistema do manjih, jedan po jedan se opuštaju, i onda se postaje fleksibilan i labav fizički, poput gumene trake.

Kada bi vas dok ležite u šavasani neka božja ruka podigla od poda, vi ne biste bili pravi i kruti već mlitavi. Kada podignete tanku gumicu, da li će ona stajati ravno ili će visiti mlitavo? Ako vas božja ruka podigne dok ste u šavasani, da li ćete biti kruti u šavasani ili će vam telo biti mlitavo i fleksibilno kao guma? Treba da bude meko i fleksibilno kao guma. Kako biste mogli da dođete do tog nivoa opuštenosti? To je prvi preduslov opuštenosti. Postoje različiti metodi koji se koriste da se postigne

takva labavost i fleksibilnost tela u relaksaciji. To se odnosi na fizičko telo.

Drugi nivo je nervni sistem. On reaguje na sva čulna dešavanja kao što su svetlost, zvuk, ukus, dodir i miris. Dakle, vi prolazite kroz svesnost o zvucima. Prolazite kroz svesnost o dodiru, osećate da su neki delovi tela u dodiru sa podom, osećate da odeća dodiruje vašu kožu. Razvijate svesnost o osećaju dodira, o zvucima i svesnost o disanju. Potom uposlite um još više, da se još više usredsredi. Zatim dolazi sankalpa, a posle nje kruženje svesnosti kroz telo. Kruženje svesnosti kroz telo je nešto neverovatno. Kada treba da u sebi izgovorite naziv dela tela, da vizualizujete taj deo tela i da ga opustite, to predstavlja potpuno poistovećenje sa tim delom tela koji je imenovan. To nije samo površna, ovlaš svesnost. Vi uđete u taj deo tela i postanete taj deo tela. Palac desne šake: izgovorite palac desne šake, vizualizujete palac desne šake, opuštate palac desne šake i vi ste palac desne šake. Kažiprst, vi postajete kažiprst. Vi usmeravate pažnju i postanete svaki pojedini deo tela koji je imenovan i razvijete bliski, prisni odnos sa svojim telom.

Ima ljudi koji iznenada u joga nidri shvate da imaju pet prstiju na nogama.



Nikada ranije nisu bili svesni pet prstiju, ali u joga nidri odjednom shvate da imaju palac i mali prst i da između palca i malog prsta postoje još tri prsta različite veličine i oblika. Ima mnogo ljudi koji tako čak i nauče imena delova tela. Na primer, neki Amerikanci koji su došli ovamo, posle vežbanja joga nidre pitali su: „Šta je to *armpit* (pazuh)?“ Nisu nikad pre čuli reč „armpit“. Upotreba reči pazuh je bila nova za njih. Identifikovanje sa raznim delovima tela i vizualizovanje njih postaje moćno sredstvo za postizanje potpunog opuštanja, i za punjenje tela pranom. Postoji određeni proces i redosled kako se radi relaksacija.

Kada postignete stanje opuštenosti, onda prelazite na vežbe koncentracije. Prva vežba koncentracije koja je prilično detaljno opisana u tradiciji joga je vežba ađapa đapa. U njoj se koriste dah i mantra kako bi se um usredsredio. Vežba ne zahteva da budete svedoci svake aktivnosti uma, kao što je „posmatrajte svoje misli“. Samo se traži od vas da budete svesni svog daha i mantre. Počinjete od nečeg telesnog i opipljivog i što vam može omogućiti da steknete kontrolu nad telesnim i opipljivim.

Kada budete valjano naučili tu vežbu posle toga prelazite na posmatranje, na antar mounu, gde posmatrate sve što se dešava u vašoj mentalnoj dimenziji. Potom to posmatranje zamenite za nešto mnogo suptilnije, antar daršan, posmatranje osećanja, osećaja, emocija, ne samo misli. Posle toga prelazite na dharanu. Tu neće biti više ometanja. Sve prepreke ste već upoznali. Sada se fokusirate na jednu tačku. Klasično fokusiranje je na tačku svetlosti u centru između obrva, *ćidakaš*, zatim na srčani centar, *hridajakaš*, i na muladhara centar, *daharakaš*. To su tri glave tačke koncentracije koje se koriste u vežbama dharane.

Kada se um stopi sa objektom koncentracije doživi se dhjana. Doživi se meditativno stanje. Meditaciju ne možete tek tako da uradite, nju možete da doživite samo pošto ste ovladali pratjहारom i dharanom. U stanjima pratjahare i dharane dolazi do stapanja misli sa pranom, dolazi do stapanja sećanja sa pranom, stapanja emocija, osećanja, osećaja sa njihovim praničnim ekvivalentom, a to je to stapanje o kome klasična rađa joga govori. ॐ

—9. mart 2023, kurs učenja tradicije Biharske joga za joga učitelje, Ganga Daršan, Mungir

# Ađapa đapa

## *Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2024.)*

Vežba ađapa đapa je jedan od najstarijih oblika meditacije. Pominje se u svim drevnim spisima i literaturi. Interesantno je da je ađapa đapa deo pratjahare, dharane i isto tako dhjane. Ova jedna vežba obuhvata sva tri nivoa: pratjaharu, dharanu i dhjanu. Tradicionalno, ovo je jedina vežba meditacije koja se daje širokom krugu ljudi. Drugi oblici meditacije su se prenosili direktno sa gurua na učenika. Najčešći vid meditacije je ađapa đapa. Ona takođe ima mnogo nivoa. Prvi nivo ađapa đape je telesna opuštenost i mirnoća. Radili smo ovu vežbu odmah posle joga nidre. Dubina iskustva disanja, iskustvo mantre,

doživljaj vizualizacije je potpuno drugačiji od onoga što biste imali u normalnoj situaciji kada samo sedite, zatvorite oči i meditirate bez ikakvog

prethodnog opuštanja.

Nakon opuštanja, kada je um stabilan, tih i nije rasut i uznemiren, tada se ulazi u meditaciju. To je istovremeno stanje uma pogodno za meditaciju. Ima ljudi koji se vrte sa posla i kažu: „Previše sam pod stresom. Moram da meditiram.“ Onda sednu da meditiraju i rade nekoliko minuta antar mounu ili ađapa

đapu, ili nešto drugo, i kažu: „Sada se osećam bolje.“ Tom prilikom vi ste upravo došli iz neke stresne situacije i vi ste samo opustili stres, vi niste meditirali.



U tom momentu meditacija postaje sredstvo da se opusti stres i tenzija. Meditacija postaje meditacija kada se radi pošto se opusti svaki stres i napetost, kao posle joga nidre. Dakle, prva komponenta je opuštenost.

Druga komponenta ađapa đape je razvijanje oštre i jasne, precizne i tačne vizualizacije. Kada

kažemo: „Vodite dah kroz kičmu“, budite svesni kako se dah stvarno kreće kroz kičmene pršljenove, a ne samo da zamišljate svoju kičmu kao neku plastičnu stvar. Dovedite svoju svesnost dole u kičmu i krećite se

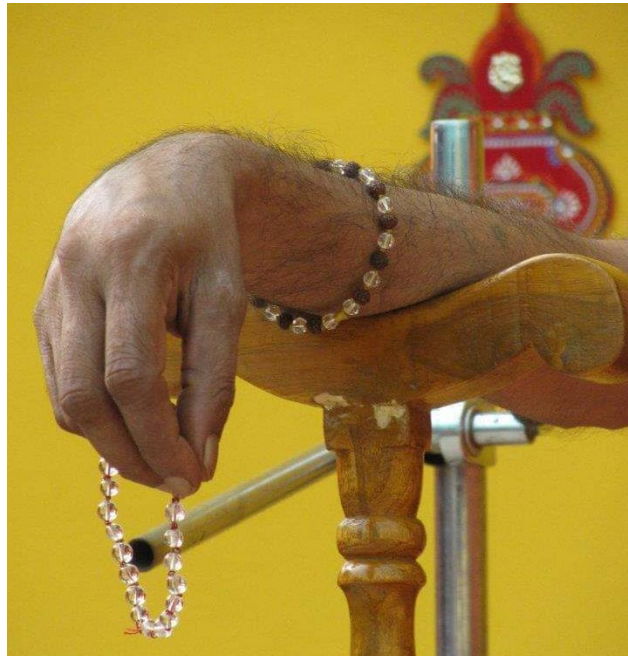
gore uz kičmu sa dahom, osećajući svaki delić svojih leđa i kičme. Kada se spuštate dole prednjom stranom, ne vizualizujete samo cev, već se krećete ispod kože od vrha nadole, do dna kičme. Krećete se naviše i naniže unutar kože u kičmenom prolazu. Svesnost se mora intenzivirati i razviti. U početku će to biti samo imaginacija, potom će postati vizualizacija, a zatim će to biti jedno iskustvo. Dođite do tačke iskustva,

nemojte samo da ostanete na nivou zamišljanja i vizualizacije. Dođite do tačke iskustva kada vidite kretanje daha i možete da osetite kretanje daha pod kožom.

Prolazi kojima će se dah kretati će se menjati. Prvi i osnovni prolaz je od pupka do grla, i od grla do pupka. Zatim,

od pupka do centra između obrva i od centra između obrva do pupka. Potom udišemo kroz kičmu, a izdišemo prednjom stranom tela. Zatim ponovo udišemo prednjom stranom, a izdišemo niz kičmu. Dakle, to je kružno disanje koje vizualizujemo. U

smeru kazaljke na satu, suprotno smeru kazaljke na satu. Napred, nazad. Vizualizacija na kraju mora da bude savršena. Paramahamsađi je govorio da kada pokušavamo da se koncentrišemo, fokusiramo i meditiramo, tri komponente se spajaju. Prvo, ja, osoba, koja sedi zatvorenih očiju u položaju za meditaciju, spremna da meditira. Tako da sam „ja“ prva komponenta. Druga komponenta je vežba koju koristimo da



meditiramo, u ovom slučaju ađapa đapa, svesnost o dahu. Treća komponenta je cilj meditacije koji nastojimo da ostvarimo, bilo da je to samospoznaja, šanti ili jednostavno opuštanje. Koji je cilj: fizički, psihički ili duhovni?

Uz vizualizaciju ova vežba postaje laka jer se prana takođe kreće. Prane se pokrenu. Trenutno samo pomeramo našu svesnost, a kasnije ćete morati da pomerite i svoje prane. Kako će se to desiti? Način da se pokrenu prane je kroz vizualizaciju i kroz iskustvo kretanja u različitim delovima tela. Kada kao karate ili kung fu praktičar morate golim rukama da prelomite dasku, da li se oslanjate samo na svoju sirovu snagu? Ne. Umesto toga, vi usmerite svoju pranu na određeni deo ruke, kao što je bočna strana šake. Kada se prane uliju u ovaj deo, tada možete slomiti dasku, ciglu ili mozak. Ukoliko se prana ne dovede u taj deo, možete nastaviti da udarate i vaša ruka će se ozlediti. Možete krvariti, polomiti kost samo udaranjem i udaranjem. Na kraju krajeva, prane su te koje treba da urade trik umesto vas. Ali, treba da pomognete svojoj prani uključujući um. Jedini način na koji možete pomoći svojim pranama je da vizualizujete i doživite njihovo kretanje različitim putanjama kako je određeno u

sadhanama ađapa đape, kao što je udisanje leđnom stranom, a izdisanje prednjom, udisanje uz leđa, izdisanje dole niz prednju stranu tela, zatim obrnutim redom – udisanje naviše prednjom stranom, izdisanje niz zadnju stranu, udisanje uz prednju stranu, izdisanje niz leđa. Kada vam pokret bude jasan i određen i kada vam se dah i svesnost budi zajedno kretali, onda dodajte i komponentu mantrе, ali ne odmah, ne pre toga.

Ovo je osnovno znanje o meditaciji i ađapa đapa sadhani koju mi radimo kao vežbu meditacije - ađapa đapu. Đapa je prva nijama, a manahprasad, sreća, je prva jama. U rađa jogi imate pet jama i pet nijama, u hatha jogi takođe postoje jame i nijame, bhumike. U jogi je prva jama sreća, a prva nijama đapa. Postoji sasvim jasno i naučno objašnjenje zašto je đapi dodeljeno prvo mesto u nijama sistemu. Kada ste po ceo dan, svih dvadeset i četiri časa uključeni u materijalni svet, tada čak i tokom sna razmišljate o nevoljama, problemima i teškoćama, u nesvesnom umu. Stres i tenzije nastavljaju da se množe i gomilaju u dubljim slojevima svesti. Taj obrazac se može prekinuti razmišljanjem o nečem potpuno drugačijem, nečemu što nije

deo svakodnevice, što nije svetovno. Ćapa predstavlja prozor kroz koji um može da pobegne od svetovne i čulne dimenzije u jednu dimenziju koju ljudi nazivaju duhovnom. U duhovnoj dimenziji, kada ste potpuno odvojeni od svega ostalog, vi ste samodovoljni, kompletni. U tom stanju samodovoljnosti vi se setite onoga što je

pozitivno, dobronamerno, blagonaklono.



—22. mart 2023, kurs o učenjima tradicije Biharske joge za joga učitelje, Ganga Daršan, Mungir

### IZVRSNOST

*Kako da vidim sebe u drugima? Kako da se poistovetim sa drugim ljudima? Kako da razlučim koliko ja mogu da doprinesem da bi neka druga osoba bila srećna? To je uloga viveke, mudrog razlučivanja, koja dolazi kada se kanalisanjem svojih emocija iskusi istina, satja. U Rikhiji smo videli na koji nas je način Svami Satjananda učio da idemo kroz život. To je proces učenja. To je izvrsnost u ispoljavanju ličnosti, izvrsnost u ispoljavanju svojih stavova, izvrsnost u dostignućima, izvrsnost u mišljenju, izvrsnost u spoznaji šta je potrebno u kom trenutku. Potrebno je da se ta izvrsnost upije, da zaživi u čoveku, a to može jedino uz atma bhavu, onda kada možete da vidite sebe u drugima.*

*Svami Nirandānananda*

# Moja iskustva u jogi

## Izvrsnost

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2024.)*

*Kako da razdvojim svoju predstavu o mom identitetu od postignuća i potrebe da postignem uspeh u pronalaženju najboljeg posla i od toga da se dokazujem drugima da sam dobar?*

Imam samo jedno razmišljanje o ovome.

Pokušaj da se usavršiš u svemu što radiš i zaboravi na sve drugo. To nije samo jedan savet, to je ono što sam ja radio čitav svoj život. Mene nije briga za dostignuća, da li imam uspeh ili neuspeh, jer je to deo mog prirodnog života. Ne očekujem da me svi vole. Mnogo je i onih koji me ne vole. To je deo

prirodnog života. Ne želim ništa da postignem, jer je postizanje, odnosno

želja da se nešto postigne prirodni



aspekt mog uma. Ne ushićujem se uspehom, niti se osećam uniženim neuspehom, jer je sve to sastavni deo života koji živimo. Ako mogu da se usredsredim na to da radim najbolje što mogu, u bilo čemu štagod da radim, onda sam ja bolji od svih drugih. To je moje uverenje, i to je moj život.

Mi se identifikujemo sa uspehom i neuspehom zbog vasane. *Vasana* i

*kamana* su želje, zaslepljenost i očekivanja. Ako se samo fokusiramo na to da budemo savršeni u svemu što radimo, na najbolji mogući način, do ovoga problema neće nikada doći. Na kraju krajeva, to je moj život koji ja moram da živim i ja sam za njega odgovoran. Moram da unapredim svoje kvalitete, svoje snage i svoja ispoljavanja u životu, a za to mi nisu potrebna mišljenja drugih ljudi koji ne žive ovaj život koji ja živim. Na mene ne utiču tuđa mišljenja.

Trudeći se da sve što radim radim kako treba i izvrsno, bilo da je to ručni rad, intelektualni rad, rad na jogi ili bilo koja druga vrsta posla, ja moram da budem bolji nego što sam bio juče. To je moja inspiracija. Kada je takva situacija, tu ne može da bude ništa što bi bilo prepreka ili poteškoća u mom životu. To je kontinuirano dostignuće, svakoga dana. Ako se danas desi neki neuspeh, sutra će taj neuspeh postati lansirna platforma za mene da postanem bolji nego juče. ॐ

28. maj 2023, Ganga Daršan, Mungir

## IZVRSNOST

*Joga pruža mogućnost da postanemo bolji i savršeniji u svemu što radimo. Joga nam daje pristup boljoj strani života uz više lakoće, bilo da je to kroz povećan optimizam, nadu, pozitivnost i kreativnost ili poboljšavanjem sopstvenih shvatanja, mišljenja, komunikacije, ličnosti i prirode. Joga je proces kroz koji se može ostvariti izvrsnost. U meditaciji, u radu, u ljubavi, a čak i u mržnji – izvrsnost je pokretačka snaga. Svako iskustvo se dovede do savršenstva. Joga daje tu sposobnost. Uz tu sposobnost, bilo šta da radite u životu, uvek ćete moći da nađete ravnotežu između vašeg spoljašnjeg delanja i vaših unutrašnjih težnji.*

*Svami Nirandanananda*

# Izvrsnost

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, novembar 2017.)*

Izvrsnost može da se razvije u svemu – od buđenja do spavanja, do jedenja, oblačenja, govora, ponašanja, do obavljanja poslova, učenja. Kada uspete da se date 100% svemu i svačemu što radite, onda postepeno steknete sposobnost da vladate svakom situacijom. Dostignuće te veštine ukazuje na postignuće izvrsnosti.

## *Povezati se sa pozitivnošću*

Razni ljudi odgovaraju na pitanja na različite načine. Neki bi na pitanje odgovorili na osnovu onoga što su pročitali, i to će onda biti filozofja. Neki ljudi će na pitanje odgovoriti iz ličnog iskustva. Iskustvo se zasniva na ličnom trudu. Do tog iskustva se ne dolazi učenjem.

Neko mi je jednom ispričao kako je prolazio kroz životnu krizu, ali u svojoj glavi. Pomislio je: „Sa kakvom se to krizom suočavaš? Trideset godina živiš u jogi. Držiš predavanja o tome kako se prevazilaze krize, a ipak sâm ne možeš da se nosiš sa svojom krizom.“

Kada je uvideo da će morati da se sâm suočava sa tom situacijom i da mu

niko neće pomoći, on se povezao sa pozitivnošću i time pretvorio negativno u pozitivno. Kriza je prošla. Svako u životu prolazi kroz teškoće, ali ta osoba je bila u stanju da se zagleda u sebe i da vidi da to što je radio nije bilo dobro, i onda je mogao da se poveže sa ispravnim stavom. Kada bi on to uspeo da uradi ponovo, i opet, i opet, on bi onda razvio izvrsnost. On će se tada povezati sa izvrsnošću. Ukoliko ne bude uspeo, to će biti njegov neuspeh. Zbog svog razumevanja i zbog svoje rešenosti da se spoji sa pozitivnim, on je uspeo da se izvuče iz krize u koju je bio upao.

Izvrsnost je uvek ispoljavanje najboljeg i davanje 100% onome što se radi, bilo da je to govor, misao, ponašanje, razumevanje, bilo da je to u međuljudskim odnosima, u studiranju, u ljubavi, samilosti ili saosećanju. Što se više povezujete sa pozitivnim u životu, bićete više napredni. Što se više budete povezivali sa negativnim u životu, više ćete biti nazadni. To svi treba da shvate.

ॐ 5. juni 2016, Ganga Daršan, Mungir



## 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 2026. 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

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---