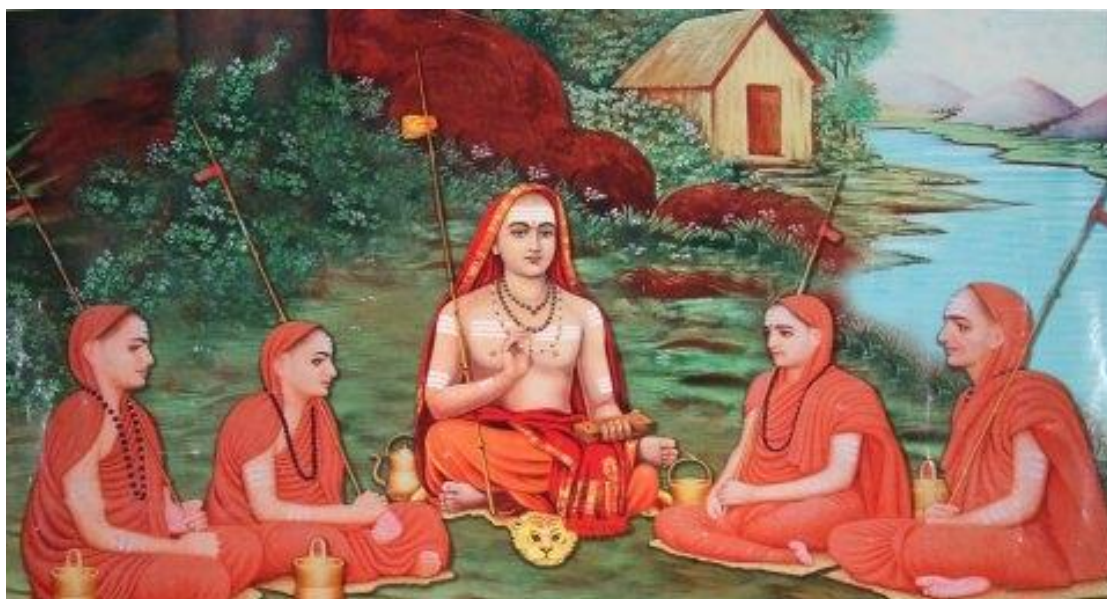


Joga bilten

Broj 79, septembar 2025.



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

Živeti učenja Svami Šivanande	3
Svami Šivananda	6
Urednik života	8
Šri Svamiđijevo učenje	9
Uvek pozitivni	10
Samopouzdanje	11
<i>Moja iskustva u jogi – Radost joge</i>	12

Živeti učenja Svami Šivanande

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, septembar 2021.)

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

Mesec septembar je posvećen našem paramguru Svami Šivanandađiju jer on predstavlja idealnu prirodu i idealnu

ličnost koja nam može pomoći da prevaziđemo

ograničenja u životu i postignemo izvrsnost.

U sanjasa tradiciji bilo je mnogo izuzetnih ljudi koji su kroz vekove dolazili da nam kažu: „Prevaziđite svoja ograničenja, pobedite

svoje negativnosti, povežite se sa dobrim, pozitivnim i božanskim.“ Ovo je bio glavni fokus svih učenja mudraca i svetaca kroz istoriju. Iako je možda svaki od njih pokazivao različit put i misao, u skladu sa potrebama tadašnjih ljudi i vremena, cilj i svrha su uvek ostali isti.



U ovoj lozi prosvetljenih bića, tri osobe imaju poseban značaj i važnost za nas: Adi Guru Šankaračarja, koji je inspiracija sanjasa tradicije, Svami Šivananda, naš deda guru, i Svami Satjananda, naš otac. Mi imamo direktne veze sa Svami Šivanandom i Svami Satjanandom i njihova učenja sledimo.

Unutarnji rat

Rođendan ili dan inkarnacije našeg paramgurua Svamija Šivanandađija pada 8. septembra i mi posvećujemo ovaj mesec nastojanju da živimo njegova učenja, da živimo i primenjujemo smernice koja nam je dao. Koje su bile njegove smernice? Koje je bilo njegovo uputstvo – prevazilaženje negativnosti i povezivanje sa pozitivnim. Neprekidan je

rat između negativnog i pozitivnog, lošeg i dobrog, a ovaj sukob, ovaj rat se dešava u svakoj osobi. Pošto je negativnosti mnogo, mi ne uspevamo da vidimo ono nekoliko pozitivnih stvari što imamo, međutim, ako pokušamo da ovo sagledamo iz jednog specifičnog ugla, onda će sve možda postati jasnije.

Čuli ste za Mahabharata rat, rat između Pandava i Kaurava koji je pokrenuo Šri Krišna. Kaurave su činile stotina braće i oni predstavljaju sve negativnosti života. Kada se one pojave u našem životu mi gubimo ravnotežu, harmoniju i mir. Pandave su bile petorica braće i oni su morali da se upuste u borbu da bi održali svoju pozitivnost, sklad i ravnotežu. Pandave su se vodile učenjima Šri Krišne, Kaurave se nisu upravljale učenjima Šri Krišne. Negativci se ne rukovode Božjim učenjem, samo pozitivni su vođeni Božjim učenjem, jer nas ona čine pozitivnim i pomažu nam da prevaziđemo negativno.

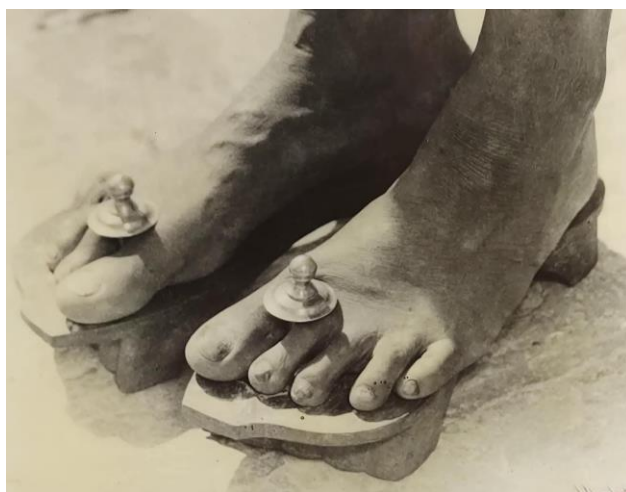
Ako Kaurave predstavljaju negativce, a njih je mnogo, a Pandave predstavljaju pozitivce koji su povezane

sa božanskim, šta je to petoro u nama što može da se poveže sa božanskim? To su naša čula, manas, budhi, čita i ahamkara. Ovo petoro su poput Pandava koje vodi

Šri Krišna, unutrašnji duh, da bi održali pozitivnost u životu. Ako ovih pet Pandava našeg života – čula, um, intelekt, čita i ego – ostanu povezani sa izvorom božanstva u duši, onda ćemo mi moći

da se suočimo sa svim izazovima života i da izađemo kao pobednici.

Da bi ostali povezani sa pozitivnošću svoje unutarne duše, Svami Šivanandađi je rekao: „Živite pratipakša bhavanu i promenite negativno u pozitivno.“ To neće biti mali napor, već ogroman napor, jer je negativaca na stotine, a pozitivaca malo. Zamislite samo pet ljudi koji se bore protiv gomile negativnih. Sukob je težak i naporan, samo petoro njih se bori protiv sijaset, međutim ova petorica svoju snagu crpe od Krišne, unutrašnjeg duha. Sve dok su ta petorica povezana sa tim unutrašnjom dušom, atmom, oni će uvek izaći kao pobednici u ratu sa negativcima.



Način da ostanete povezani sa pozitivnim i sa unutrašnjim izvorom, je kroz vežbu pratipakša bhavane, to jest, kontinuirani i stalni napor da se negativno promeni u pozitivno. Jednom kada se negativno promeni u pozitivno, čovek postaje dobar i čini dobro, što je glavna pouka Svamija Šivanandađija: „Budi dobar i čini dobro“.

Sankalpa za septembar

Svi su kroz to prošli i svi su to iskusili: možete imati veru, možete imati uverenje, ali nedostaje volje. Upravo je volja ta koja se mora razviti i izgraditi i to treba da bude naše nastojanje ovog meseca – postanite svesni Kaurava i Pandava u sebi, i sukoba između njih u svom životu, i pokušajte da povežete pet Pandava sa Krišnom koji je vaš unutrašnji duh, vaša duša. Crpite snagu iz unutarnjeg duha da biste vladali svojim čulima, umom, intelektom, sećanjima, utiscima i ispoljavanjima ega.



Ovo je jedna jednostavna stvar, ali moramo da se neprekidno trudimo da to živimo, neprekidno da vežbamo i primenjujemo. To je sadhana koju treba da radimo ovog meseca da bismo odali počast Svami Šivanandađiju, njegovom silasku među nas, i učenju koje je svima tako otvoreno dao. Počnimo od ovoga, a da bi ograničeni um sledio pravac božanskog, mora da postoji ubeđenje, vera i volja. Ljudi mogu imati veru i uverenje, ali im ipak nedostaje volja.

Kao što je oktobar mesec posvećen sreći, septembar mora da postane mesec kada živimo učenja našeg paramgurua, iz trenutka u trenutak, iz sata u sat, iz dana u dan. Izbor je na vama. Napravite sankalpu da ćete da živite učenja Svamija Šivanande ovog meseca, sto osam posto.

—4. septembar 2020, Ganga Daršan, Mungir, Indija ॐ

Svami Šivananda

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2025.)

Mnogo puta sam činio greške, kako u životu tako i u ašramu, i kao rezident ašrama i kao rukovodilac. Tada sam uvek očekivao da će me on pozvati, ali me nikad nije pozvao. Mislio sam kako će me ukoriti ili opomenuti, ili mi reći šta je ispravno a šta pogrešno, ali on mi nikada nije ni reč rekao. Kada bih otišao do njega, on nikada nije pokrenuo to pitanje, već bi pričao samo o uobičajenim stvarima. Nikada nije priznavao greške u čoveku. Uvek je govorio da svako nosi u sebi iskru božanstva. Svami Šivananda je živio život u svoj njegovoj punoći: istovremeno je bio veliki svetac Hristovog kalibra, administrator na najvišem položaju, sanjasin potpuno odvezan od života, čovek prepun saosećanja, ljubavi i



milosrđa, ali koji živi životom strogosti i bestrasnosti, bhakta i poklonik Bogu, a rame u rame s tim filosof vrhunskog intelekta. Bio je čovek sa disciplinom i strogošću, a istovremeno pun ljubavlji i nežnosti prema svakom živom i neživom božjem stvorenju.

Guruov i moj temperament su bili dijametralno suprotni. On je bio poput ponizne, krotke svete krave, a ja sam bio kao oštri nemački ovčar. Do dan danas je u meni ostalo nešto tragova te tvrdokorne navike, ali moj guru je bio veoma smiren i spokojan i ja sam sve svoje poverenje položio u njega. Uvek je govorio da svako mora da nauči da stoji na svoje dve noge. Verovao sam mu jer je rekao da ne treba ni da pomišljam na to da živim ceo život

u ašramu. Nikada neću postati žaba u bunaru.

Dao mi je samo jedan savet, a to je da uvek imam nepokolebljivu veru u Boga. Rekao mi je da ne dam da me remete ni nada ni malodušnost, da se ne brinem talentima i moćima koje ću kasnije steći. Sledio sam njegove reči sa puno vere. Nikada nisam planirao da radim ovo ili ono. Odlučio sam da radim samo ono što mi on zapovedi. Svako se

rađa sa unapred određenom sudbinom. Svi smo mi unapred programirani i naš životni put sledi taj program. Izuzetno je teško objasniti kakav sam odnos imao sa Svami Šivanandom. Često mislim na njega, ali to nije onako kako vi mislite na svoje bližnje i sebi drage. Moj guru je mene uvek vodio i usmeravao na prvi put.



„Vaše misli, osećaji, raspoloženja i osećanja ostavljaju snažan trag na licu. Lice je kao oglasna tabla gde se jasno očitava šta se dešava u umu.“ Svami Šivananda

„Ako postoje dve gomile, jedna od zlata, a druga od zemlje, koju ćete izabrati? Zlatnu. Ako postoji samo jedna gomila u kojoj su zemlja i zlato pomešani, šta ćete uraditi? Odvojiti zlato od zemlje i uzeti zlato. Možete li to učiniti sa sobom? Ličnost je kombinacija smecá i zlata. Generalno, ljudi su pogođeni smecém i ignorišu zlato.

Upravo iz tog razloga, uprkos tome što imamo toliko toga da damo, toliko toga da primimo i toliko pozitivnih kvaliteta u sebi, mi se poistovećujemo sa negativnim. Odvajanje negativnog od pozitivnog i odabiranje i čuvanje pozitivnog je svrha joge. To je ta svrha koja se mora ispuniti u životu.“ Svami Nirandanananda

Urednik života

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2025.)

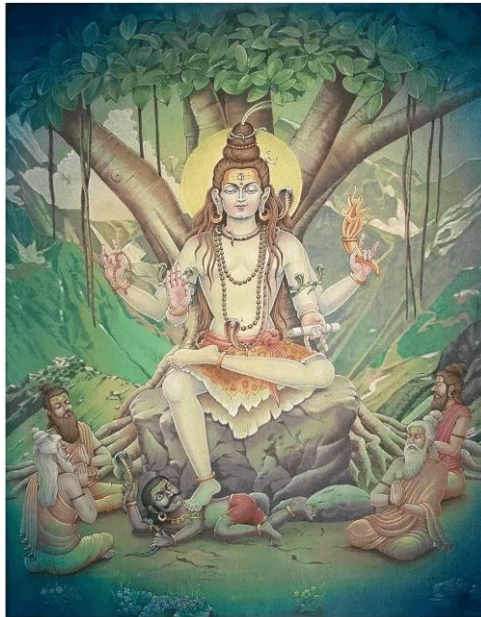
Napisali ste knjigu i želite da je objavite. Šta ćete uraditi? Odnese rukopis uredniku ili izdavaču, on će ga pročitati i precrtati neke rečenice, ukloniti neprikladne ili suvišne stranice, a poglavlja će ispremeštati. Nakon što se završi korektura i priprema, knjiga ide u štampu. Knjigu koju ste vi napisali urednik je izmenio kako bi je učinio boljom, razumljivijom, koherentnijom, logičnijom, kako bi stvorio veze između različitih događaja i poglavlja, kako bi spojio ličnosti i različite događaje. Knjiga je objavljena na vaše ime.

A sada to na svoj život. Imate knjigu života i prema vašem mišljenju ona se odvija lepo, nema nikakvih problema – dobar posao, dobra karijera, dobra porodica, dobra deca, dobra kuća, dobra fabrika. Sve je u redu. Vi mislite da imate

odličan rukopis za objavljivanje. Odnese svoju knjigu guru, on pogleda knjigu i kaže vam da je ovo poglavlje suvišno i da ona rečenica nije potrebna. Kada odete kod svog gurua vaša knjiga je u procesu redigovanja sve vreme. Guru će vam reći da uradite ovo, da ne radite ono. Vi ste sve vreme u procesu korekture jer to je knjiga vašeg života, i zato nijedna knjiga se ne objavi. Život je knjiga.

To je realnost i vi to treba tako da shvatite. Kada guru vidi knjigu života onda se karma menja. Guru preuzima redigovanje knjige. Što se tiče guru seve, to je obavljanje korekture. Kada guru kaže: „Nemoj da radiš to“, to ne znači da guru nema poverenje u tebe. Tu nije u pitanju poverenje. To je postupak redigovanja koji se obavlja na rukopisu vaše knjige. U tom procesu guru je postao urednik života.

—8. mart 2008, Nasik ॐ



Šri Svamiđijevo učenje

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2025.)

Primetio sam kako se u Šri Svamiđijevu sadhanu nenametljivo dolaze u prvi plan sledeće načelo: kako integrisati kvalitete ljubavi, naklonosti, samilosti i devocije. On na svoj način pokušava da nas nauči kako da razvijemo ova četiri kvaliteta kako bismo bili u miru sami sa sobom i postali kreativniji u životu.

Kada kažemo „Razvijajte ljubav, samilost” ili bilo koji drugi kvalitet, uvek se postavlja pitanje: „Kako se to radi?” Zar nije dovoljna ova ljubav koju sada ispoljavam? Naklonost i osećanje koje sada ispoljavam, zar to nije dovoljno? Čak smo i tu skloni da uključimo svoj ego, vezanosti, ambicije i želje, a čistota tih kvaliteta se nikada ne doživi. U stvari, što

se više brinemo oko toga, čini se da se sve više udaljavamo od čistote. Ima previše poistovećenja sa egom.

Šri Svamiđi nastoji da nas nauči svojim primerom postajući uzor i simbol ovih kvaliteta i time nam pokazuje kako možemo negovati te kvalitete u sebi kako bismo na kraju učinili ovaj svet boljim mestom i za

sebe i za buduće generacije. Ako uspete da shvatite ono što on pokušava da vam pruži na suptilnom nivou, uvidećete da te to nalik onome što sam upravo rekao. Neću reći da je to isto jer je to moje razumevanje i moj osećaj, a vaš može biti drugačiji. Ono što sam ja shvatio je u skladu sa mojom prirodom, ono što vi budete shvatili biće u skladu sa vašom



prirodom. Poistovetili smo se i emocionalno povezali sa osobom koja ima, odnosno predstavlja neko stanje koje mi želimo da postignemo u životu.

Mi smo se poistovetili sa jednim telom, jednim likom, sa jednom predstavom. Imam osećaj da on sada želi da nas natera da se poistovetimo sa suštinom koja ga je sve ovo vreme

održavala u životu. Kao da nam kaže: „Ne gledajte telo, gledajte silu koja je ovo telo održavala da se kreće u jednom određenom pravcu, određenim putem, i poistovetite se sa tom silom, a ne sa ličnošću.”

—22. novembar 1994, Ganga Daršan, Mungir ॐ

Uvek pozitivni

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2025.)

To što misliš, to postaješ. Kakve su ti misli takav mora da ti je život. Svet oko tebe je samo ono što ti veruješ da on jeste. Tvoje okolnosti i tvoje okruženje, tvoje stanje sreće ili nesreće, sve su to posledice tvojih misli. Ograničenja tvojih misli su ograničenja za tvoje mogućnosti.

Mislina možeš da promeniš svoje trenutno stanje. Poboljšaj svoje misli. Bolje misli donose bolje delanje. Okupiraj se samo onim mislima koje su ti od pomoći i od koristi. Korisne misli su odskočna daska duhovnom rastu i napretku. Ljudi koji su negativnog raspoloženja depresije, besa i mržnje

svakako povređuju druge. Ljudi koji su puni nade, poverenja i dobrog raspoloženja privlače misli slične prirode od drugih ljudi. Oni su blagoslov za jedno društvo.

Misli koje stvarate u umu i slike koje oblikujete tokom svakodnevnog života pomažu vam da budete ono što jeste ili da postanete ono što želite. Pozitivno savlada i nadjača negativno. Jedna pozitivna misao odagna negativnu. Hrabrost otera strah. Ljubav uništi mržnju. Darežljivost otera škrtost i pohlepu. Velikodušnost uništava uskogrudost i ljubomoru. Jedinstvo poništava razdvojenost. Uvek budite pozitivni. ॐ

Samopouzdanje

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2025.)

Prolazite kroz mnoge nivoe mentalnih iskustava pokušavajući da prevaziđete negativna

ispoljavanja ličnosti, konfliktne misli, osećanja nesigurnosti, gubitka, povezujući se sa izvorom svoje unutrašnje snage, razvijajući

opušteno stanje, razvijajući fokusirano stanje uma.

Kao što se poistovećujete sa svetom i sebe vezujete za njega, isto tako postoji i jedna unutarnja identifikacija sa unutrašnjim sopstvom. Kao što se osetite ugroženim i nesigurnim kada nešto spoljašnje potrese tu vašu vezu, isto tako postoji nesigurnost kada se nešto dogodi

na unutrašnjem planu i promeni vam život, stanje uma i stavove.

Kada postanete prirodni, kada više

ne bude nametnute projekcije ličnosti, kada budete mogli da vodite i kontrolišete energije koje su se u vama pokrenule, onda ćete moći da stvarate i

negujete pozitivan, optimističan i kvalitetan vid života.

Samopouzdanje je znanje, razumevanje i svesnost o sopstvenoj snazi i sposobnosti da se nosite sa svakom situacijom. Kada znate da ste vi gospodar okolnosti ili događaja i da možete da ga kontrolišete, i kada imate mudrost da znate šta je ispravno, a šta pogrešno i da se vladate u skladu sa dharmom, to je samopouzdanje. ॐ



Moja iskustva u jogi

Radost joge

Ani Aseraf, Francuska

(Yoga Magazine, maj 2025.)

Većina dece sa kojom radim ne može da hoda. Neki hodaju uz pomoć hodalice, neki nose proteze ili su vezani za invalidska kolica.

Neka deca ne umeju uopšte da govore ili imaju teškoće u govoru. Mogu dobro da rade asane, čak i asane kao što su bhuđangasana,

makarasana, kurmasana, sarvangasana i halasana. Sa lakoćom rade asane i osećaju se udobno u njima. Pre nekoliko godina jedan dečak sa autizmom mogao je da bude potpuno miran u šavasani. Njegovi učitelji nisu mogli da veruju jer on nikada nije bio miran, uvek se vrpeljio i stalno bio nemiran.

Neka od dece pričaju dobro, neka uopšte ne govore, a neka uče da pričaju, ali sa velikom teškoćom. Šestogodišnja

Odri je umela samo da kaže „da“ i „ne“. Sada polako sklapa rečenice i peva mantre celim svojim srcem. Deca veoma uživaju u pevanju mantri. Mogu da

upamte mnoge mantre kao što su Om, So Ham, Gajatri mantra i Šanti mantre, kao i reči mnogih kirtana. Većina dece ne zna da čita tako da

su mantre naučili slušajući i pamteći ih. Jedna devojčica, Sublim, sada spontano peva Om kada oseti potrebu. Anastazija koja ima sedam godina voli muziku i ne priča... još uvek. Ali čim pustim snimak Gajatri mantre, ona se ozari i počne da igra. Kada joj vaspitačica kaže da će da ide na čas joge, ona se smeje i vidno je srećna.

Takođe sam ih učila koncentraciji i pravilnom disanju i govorila im da te



tehnike mogu da koriste kad god im zatrebaju. Bila sam svedok mnogih promena u proteklih pet godina, zajedno sa svim stručnjacima koji su radili sa ovom decom. Njihova sposobnost koncentracije se izuzetno razvila, zajedno sa svesnošću o disanju i sposobnošću da izmene obrasce disanja.

Jedan dečak, Romeo, koji je u invalidskim kolicima i ne može da govori, rekao je svojoj majci, u pomoć sveske za

komunikaciju, da kada dođe kući posle joge želi samo da bude u tišini i ne želi da igra video-igrice.

Nadam se da će ova deca kada napuste školu sa šesnaest godina pamtit i neke od joga vežbi koje su naučili i da će nastaviti da ih koriste u svakodnevnom životu. ॐ

„Mnogi slučajevi psihološki ili emocionalno zaostale dece ili fizički nesposobne dece, mogu se naučiti jogi koja će im poboljšati um, njihove stavove i lično stanje. Po mom mišljenju hendikepirana deca treba da budu izložena blagoslovima joge i njenom blagotvornom uticaju. Probudite u njima pesnika, muzičara, naučnika ili svamija.“

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 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 i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216

❧ KRAJ ❧

Bihar Joga Klub
