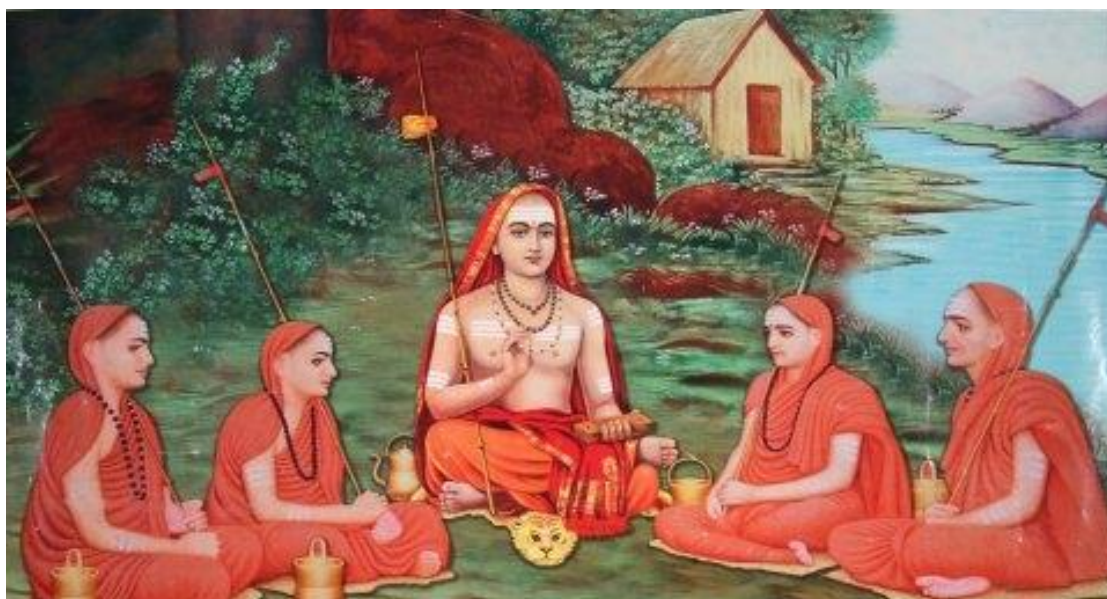


Joga bilten

Broj 80, novembar 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](https://www.facebook.com/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

Hari Om Tat Sat.....	3
Svetiljka krija joge	5
Početak krija joge.....	7
Ađna čakra, Svami Satjananda	8
Ađna čakra, Svami Nirandanananda	12
<i>Moja iskustva u jogi – Pevanje mantre Om</i>	14

Hari Om Tat Sat

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2024.)

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

Hari Om Tat Sat je jedna drevna mantra koja se pojavljuje još u Vedama. „Hari Om“ je jedna mantra, a „Om Ta Sat“ je druga. Spojio sam ih u „Hari Om Tat Sat“. Hari predstavlja manifestovani univerzum i život. Om predstavlja nemanifestovanu i apsolutnu realnost. Kada koristim reč „stvarnost“ mislim na kompletno postojanje. Možete čak koristiti i reč „Bog“, nemam ništa protiv. Realnost, postojanje, Bog, Brahman, apsolut, sve su to sinonimi koji upućuju na jednu istu stvar, ali zapravo ne definišu tu stvar.

Ta realnost ima dve faze. Jedna se zove apsolutna, a druga manifestovana. Grubi, materijalni univerzum, milioni i milioni sunaca, meseca i zvezda, svemir i ono sve izvan toga svega, i izvan ove

male Zemlje, dokle god daleko da dosegne, sve je to manifestacija te realnosti. To nije kreacija. Morate to vrlo jasno razumeti. Postoji razlika između procesa stvaranja i ispoljavanja. Uzmete pamuk i napravite



predivo i zatim od njega košulju. Pamuk je postao košulja, pamuk nije stvorio košulju. Pamuk se pretvorio u košulju. Isto tako, postoji jedna ogromna sila koja je nevidljiva. Osim nekolicine koji su otišli veoma visoko, niko je ne može spoznati, niko je ne može videti, i niko je nije spoznao ni video. Onaj ko je to video je svakako otišao izvan ovog sveta i nikada neće moći da živi sa nama. To nije moguće sem nekolicini ljudi koje nazivamo avatarima.

Manifestovana stvarnost, ovaj svet, predstavljen je manтром Hari. Om je nemanifestovana stvarnost, ono neviđeno, nestvoreno, apsolutno. Hari Om Tat Sat znači „to je istina“. To je moj lični osećaj: da je ono što vidim svojim očima i ono što je izvan mojih očiju jedno isto, da se oni ne razlikuju. Tvorac i stvaranje nisu dvoje. Tvorac se ispoljio u tvorevini. On nije stvorio tvorevinu, ali se ispoljio ili preobrazio u kreaciju.

Sve ove istine o kojim govorim predstavljene su u mantri „Hari Om Tat Sat“. Kada kažem „Hari Om Tat Sat“, to me podseti da su vidljivo i nevidljivo jedno.

- 10. februar 1983, Kakston Hol, London ॐ

„Krija joga je najlakši i najmoćniji od svih nama poznatih metoda u jogi. Vežbe krija ne zahtevaju ni miran položaj ni koncentrisan um. Čak i onaj ko ne može da se koncentriše i usredsredi um u jednu tačku i ako mu um svuda luta, u krija jogi to nema veze, mi ga puštamo da luta i skače. Zapravo u kriji mi ne pokušavamo da saberemo um da postane fokusiran, nego namerno stvaramo kretanje u umu. Mi ne koncentrišemo um nego ga šetamo sa jedne stvari na drugu zacrtanim redosledom, kog se mora strogo pridržavati. Reč krija znači mentalnu aktivnost ili aktivnost svesti. Suprotno od ostalih grana joge, u krija jogi ne pokušavamo da umirimo um, već da u njemu stvorimo aktivnost. To dovodi do razvijanja određenih delova mozga, do aktiviranja nervnog sistema i buđenja energije uma.“

Svami Satjananda Sarasvati

Svetiljka krija joge

Iz knjige „A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya”, Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2017.)

Bilo je to jedne kasne noći u sezoni monsuna. Nebo je bilo tamno i oblačno. Vladala je neka sumorna atmosfera. Usamljeni sanjasin je polako hodao putem u potrazi za nekim mirnim mestom da prespava noć. Iako se čitava njegova imovina sastojala samo od male torbe, ćebeta i svetiljke, bio je blažen i bezbrižan.

Odjednom je začuo iza sebe zvuk motora. Motociklista je vozio veoma brzo mračnim putem, a nije imao svetlo. Sanjasin je znao da će sigurno doći do nesreće, tako da je odmah odlučio da motociklisti da svoju lampu. Počeo je da vrti svojom lampom u krug da signalizira motociklisti da stane. Međutim, motociklista se nije zaustavio...

Proleteo je tik pored sanjasina i umalo ga nije ubio. Sanjasin je povikao: „Stani! Hoću da ti dam ovu svetiljku, jer inače ćeš stradati!” Vozač je uvratio: „Nema svrhe, ja nemam ni kočnice.”

Ova priča oslikava život savremenog čoveka. Mračni put je put života, koji se uglavnom živi bez radosti i bez mudrosti. Motor predstavlja ljudsko telo i um. Većina ljudi živi život nalik lakomislenom i nerazboritom motociklisti koji se

vozi putem. Svu težnju i sav trud oni usmeravaju ka sticanju slave, bogatstva, luksuza i drugih stvari koje zadovoljavaju ego, uz premalo razmišljanja o posledicama i štetnim dejstvima toga što



čine. Ljudi koračaju životnim putem ne znajući kuda idu.

Svetlost lampe predstavlja mudrost. Kočnica predstavlja samodisciplinu. Motociklista nije imao ni kočnicu (samodisciplinu) ni osvetljenje (mudrost). Bio je siguran da će ga zadesiti ozbiljna nesreća. Isto je tako sa svakim čovekom koji ide putem života bez mudrosti i bez samodiscipline – on će platiti kaznu u vidu frustracije, bolesti i očaja.

Sanjasin na putu je pokušao da osvetli put motociklisti, ali to nije uspeo jer motociklista nije mogao da zakoči. Dharma (dužnost) sanjasina je da druge vodi životnim putem, da bi oni izbegli nezgode u vidu bolesti, da bi se ostvarili i da bi postepeno počeli da koračaju

ispravnim putem ka samospoznaji. Ako možete da prikočite u svom životu, onda ćete biti spremni da prihvatite svetlost vodilju.

Svetlost koju sanjasin može da da ljudima je joga. Postoji mnogo različitih vrsta svetlosti, isto kao što postoji mnogo različitih puteva joge. Jedno od najsajnijih svetala je drevni i moćni sistem krija joge. U ovoj knjizi (*„A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya“*, Svami Satjananda Sarasvati, prim. prev.) mi vam nudimo na dar – svetlost i to onima koji su sada u mraku, ali koji su voljni da prihvate svetiljku i koji su voljni da upotrebe kočnicu samodiscipline. Mi vam nudimo svetiljku krija joge. ॐ

„U našem stoleću mnogi ljudi podučavaju prakse krija joge, ali one su u mnogome pojednostavljene. Ja ne želim da pojednostavljujem te vežbe, jer, ako to budem uradio, buduća pokolenja neće znati šta je prava krija joga. Iako danas ljudi nisu u stanju da vežbaju jogu u njenom punom obliku, možda će moći za godinu ili dve da je rade, pod uslovom da znaju šta je to.“ Svami Satjananda Sarasvati

Početak krija joge

Iz knjige „Joga čakra“, Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2017.)

Ukrija jogi se rađa komponenta psihičke svesnosti sa kojom ulazite u svoju psihičku dimenziju, *vigjanamaja košu*. To je jedna izazovna dimenzija, jer tu leži sve što vam je nepoznato. Sve što je u vama bezgranično se tu nalazi. Sva svetlost u vama je tu. Izvan toga su sve vaše interakcije sa svetom gde je sve razvodnjeno i pomešano. Čistota je u *vigjanamaja koši*. Iskustvo i čistota spoznaje koju steknete vežbanjem krija joge omogućavaju vam da pređete u *anandamaja košu*. Međutim, pristupiti *vigjanamaja koši* predstavlja sučeljavanje u životu. To je jedna dimenzija puna izazova. Zbog toga je do sada krija joga bila tajna tradicija i tako će i ostati. Ona neće postati popularna kao hatha ili rađa joga. Ona će ostati u grupi odabranih duhovnih tragalaca koji su voljni da naprave taj skok u duhovno nepoznato.

Za ostale tragaoce će biti dovoljno da dođu do rađa joge. Oni će se baviti

svojim umom i živeti srećno do kraja života. Tu postoji razlika. Za običnu osobu koja živi u društvu i nema duhovnu težnju, nagon ni motivaciju čak ni da upozna svoju prirodu, sasvim je u redu ići do rađa joge. Oslobodite se stresa, opustite se, uživajte i živite na najbolji mogući način.

Ali ako dođete do krija joge, to je pokazatelj vaše želje da otkrijete svoju unutrašnju duhovnu dimenziju. Unutrašnja duhovna dimenzija se može dosegnuti samo kada se u umu razvije drašta, stanje posmatrača. Ne samo tokom meditacije, već dvadeset i četiri sata da neprestano postoji svesnost: „ja sebe posmatram“.

To je moguće. Ukoliko budete uspeli da održite drašta svesnost „ja sam svestan sebe“ dvadeset četiri sata, tokom aktivnosti i tokom neaktivnosti, tada će se um uzdići na jedan drugi nivo i više neće biti grubo-materijalan. Tada počinje krija joga.



Adna čakra

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2024.)

Ađna čakra je najvažnija čakra. U njoj se susreću tri glavna nadija: ida, pingala i sušumna i tu se i završavaju, u adna čakri, ali sva tri nadija moraju da se ujedine. Njihovo ujedinjenje se dešava u adna čakri, a kada se ono desi, treće oko se otvori ili intuicija proradi. Kada se takvo ujedinjenje dogodi vi postanete vidoviti.

Buđenje adna čakre se smatra veoma važnim, te su stoga i vežbe joge kojima se ona budi veoma važne. Jedna od najvažnijih vežbi je trataka. Trataka može da se radi na plamen sveće, na crnu tačku, na kristal ili na odraz crvene tačke na vašem čelu. Možete da stavite crvenu tačku između obrva i sednete ispred ogledala i koncentrišete se na tu tačku. To je jedna vežba. Treba dosta da naučite o njoj jer trataka ima ogroman

uticaj na retinu i na mozak. Ona pomaže da se stabilizuje sklonost uma ka nemiru.

Predmet u koji gledate otvorenih očiju ne ostaje miran kada zatvorite oči. Posle par sekundi taj predmet počinje da se razilazi. Moći ćete da se setite

plamena sveće, ali ga nećete moći vizualizovati, jer tada mozak funkcioniše samo na osnovi sećanja, a ne na procesu imaginacije.

Mozak ima dve sposobnosti –

memorisanje i zamišljanje. Memorisanje je mnogo lakše, možete to da radite svesnim umom. Ukoliko biste hteli nekoga sada da se setite moći ćete, ali ako bi želeli da ga vizualizujete, nećete moći, jer je za vizualizaciju neophodno da se raspršeni um konsoliduje i koncentriše. Drugim rečima, svesne snage uma moraju manje više da se povuku. To je razlog zbog čega u



snovima možete da vidite neki predmet vrlo jasno, jer u snovima se svesni um povukao. San je vama nametnut. U snu niste u stanju da održite svesnost o sebi, i u snu ne možete da kontrolišete svoju imaginaciju. Ako trčite za vozom, nećete ga stići. U snovima imate toliko mnogo slabosti i nemoćni ste, ali san je jedan stadijum vizualizacije.

Iz ovoga možemo zaključiti da ovo stanje uma treba svesno razvijati. Upravo je to razlog zbog čega je vizualizacija veoma teška za većinu ljudi. Ali opet, ima mnogo ljudi koji mogu da vizualizuju. Oni mogu da vizualizuju boje i da čuju zvukove. Ja već dugi niz godina razgovaram o tome sa mnogim umetnicima i muzičarima. Umetnici mogu da vide boju i da porede boju na svom platnu sa onom bojom koju zamišljaju.

Da biste vizualizovali boju potrebna vam je veoma visoka frekvencija uma. Ali ne možete povećati frekvenciju uma sve dok je um u velikoj brzini. To je zakon energije: ako je brzina velika, frekvencija je niska. Ako frekvencija mora da bude visoka, onda brzina mora da bude mala. Stoga, da biste smanjili ili minimizirali brzinu uma, morate da pribegnete mantri jer kako zvuk bude rastao u frekvenciji, um će

smanjivati svoju brzinu. Da biste povećali frekvenciju, treba isto da smanjite brzinu mantre. Na primer, ako je vaša mantra *Om Namah Šivaja*, radite mantru mentalno. To je prvi način kako da povećate frekvenciju. Zatim bi trebalo da smanjite brzinu mantre, da usporite njeno ponavljanje. Kada smanjite brzinu mantre, mantra se širi. Ako sada uspevate da uradite jednu malu mantre za pet minuta, kasnije vežbajte jednu malu za petnaest minuta.

Dakle, kako da se vežba mantra za povećanje frekvencije i umanjenje brzine? Prvo treba da se odredi matra. *Matra* znači tempiranje, tajming, određivanje vremena. Matra se odnosi na vreme, a vreme ima direktan uticaj na um. Na isti način kako neki objekat ima uticaj na um, vreme isto ima uticaj na um jer vreme je kategorija uma. Vreme se ne razlikuje od uma. Ako zaustavite vreme, zaustavili ste um. Ako prekinete um, transcendirali ste vreme. Ukoliko proširite vreme, širite um. Zato mora da se dobro shvati šta je minimalno vreme a šta je maksimalno vreme.

U nauci o bubnjevima postoji i znanje o matri, koja je uzastopna, ali samostalna, odvojena, tako da se mora odrediti minimalno vreme. To se zove *tala*. O ovome možete više naučiti od

nekoga ko svira bubnjeve. Potom treba da podesite vašu mantru na tal. Tako izgovarate „Om Namah Šivaja“, Om Namah Šivaja, Om Namah Šivaja“. U jednom talu je jedna mantra. Tala dakle ostaje ista, ali vi povećavate vreme trajanja mantre: „Om Na Ma Ha Ši Va Ja“. Pa onda ponovo produžite na: „Om Naaa Maaa Haa Šii Vaa Jaa“, i samo nastavljate da produžavate. Metar je fiksna, ali mantra se produžava i produžava. Na taj način vi smanjujete ubrzanje uma jer je dejstvo zvuka na um neosporno.

Ukoliko se upustite dublje u nauku, svetlost i zvuk su rafinirani aspekti materije. Pod tim mislim da je čak i vaše telo kombinacija svetlosti i zvuka. O tome nauka joge i tanstre govori mnogo hiljada godina. Nova moderna fizika je takođe došla do istog zaključka. Jedan predmet se može pretvoriti u svetlost i zvuk, a zvuk i svetlost se mogu preobraziti u materiju. Dejstva adna čakre treba bazirati na svetlosti i zvuku. Stoga treba da bude sasvim jasno koliko je važna trataka i koliko je važna mantra.

Ukoliko želite da umirite um moraćete da smanjite ubrzano pomeranje očiju. Ti pokreti očiju se zovu REM i oni se moraju smanjiti jer iako to ne možete da osetite, mozak zbog toga

vibrira velikom brzinom. Vi to ne osećate, jer, čudnovato, mozak ima izolaciju i ne propušta je zvuke.

Dokazano je da vazduh ne teče sve vreme istovremeno kroz obe nozdre. Na 1 sat i 20 minuta do 1 sat i 40 minuta se smenjuju nozdre kroz koje protiče vazduh. Ta smena protočnosti nozdrva povezana je sa lunarnim kretanjem. Način rada i funkcionisanje je u potpunosti suprotno prve dve nedelje posle punog meseca od druge dve nedelje posle mladog meseca. Ukoliko prvoga dana, u određeno vreme, one polovine meseca koja sledi posle mladog meseca, leva nozdrva bude protočna, u drugoj polovini meseca, onoj posle uštapa, biće otvorena desna nozdrva.

U jogi ima jedna vrlo važna knjiga pod naslovom „Svara joga“. Ljudi generalno vrlo malo znaju za nju, ali ja sam na njoj radio dugi niz godina, sa svamijima u ašramu u Mungiru koje sam podvrgavao posmatranju toka vazduha u nozdrvama. Oni su pravili tabele u koje su beležili način kretanja vazduha pri disanju i otkriveno je da je kod svih njih bilo identično i mogli smo da ustanovimo šta se dešava tokom bolesti i koji dah teče u to vreme.

Ta dva toka daha, ida i pingala, koji teku levom i desnom nozdrvom su direktno povezani sa hemisferama mozga. Dokle se tok daha smenjuje sa jedne na drugu nozdrvu, jedna hemisfera mozga će mirovati dok će druga vibrirati. Kada dah teče jednako obema nozdrvama, onda će obe hemisfere mozga ili polovine mozga biti mirne. Kada se mozak smiri tada dolazi do spontane šambhavi mudre. Šambhavi mudra je položaj u kome su zenice oba oka usmerene u centar između obrva. Ne treba ovo vežbati na silu, već do toga dolazi automatski kada se čovek

potpuno opusti ili kada je sušumna nadi aktivan.

Kada oba toka daha, ida i pingala, teku slobodno jednakim intenzitetom, to je znak toka sušumne. On teče samo kratko kada se smenjuje tok daha sa jedne nozdrve na drugu. Sušumna teče kod svih, ali samo vrlo kratko vreme u momentu smene tokova između nozdrva. Taj kratki period je period spokoja i intuicije.

—27. februar 1983, Ženeva, Švajcarska ॐ

Težnja

Težnja je iskrena čežnja ili iskrena želja za onim što je izvan nečijeg trenutnog dometa ili dostignuća, posebno za nečim što je plemenito, čisto i duhovno. Težiti znači uzdići se ili posegnuti za višim. Težiti znači imati iskrenu želju za nečim što je uzvišeno i dobro, a još nije dostignuto, i obično je praćena i nastojanjem da se to postigne. Duhovnom sadhanom se stvara jedan potpuno novi um koji ima nova osećanja, nove nervne puteve, nove brazde i vijuge u mozgu da se njima kreće i šeta um. Nećete više misliti kako da sebe uzvisite i kako da se uzdignete, nego ćete razmišljati o dobrobiti čitavog sveta. Vi ćete misliti, osećati i raditi uvek imajući u vidu jedinstvo.

Svami Šivananda Sarasvati (Yoga Magazine, februar 2017.)

Ađna čakra

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Odlomak iz knjige „Išavasja Upanišada“)

(Yoga Magazine, novembar 2014.)

U starim spisima reč „guru“ se koristi u dva značenja. Jedno je da guru raspršuje tamu, a drugo je guru od koga primamo mantra inicijaciju. Guru je onaj koji nas vodi kroz našu duhovnu sadhanu. U telu postoji jedna važna čakra poznata pod imenom ađna čakra ili guru čakra. Nalazi se iza centra između obrva, na vrhu kičmenog stuba, gde se ida, pingala i sušumna spajaju u jedan kanal.

Ađna čakra ima jedinstvenu osobinu: tokom razvoja sadhane, kada spoljašnja svesnost postane neaktivna, ova čakra postane postepeno i srazmerno aktivna. S jedne strane funkcije čula, manas, budhi i ċita se povlače, a sa druge strane obličje išta devate ili ličnog božanstva postane jasnije i ađna čakra se istovremeno budi.



Čim se čula ponovo okrenu ka spoljašnjem svetu, ađna čakra uđe u stanje mirovanja. Do buđenja ađna čakre dolazi u meditaciji samo kod onih sadhaka čija su se čula povukla i kojima se um smirio i postao u velikoj meri odvojen.

Ima nekih sadhaka kojima ađna čakra ostaje probuđena tokom meditacije, ali čak i kad nisu u meditaciji. Međutim, takvi ljudi su retki. U stanju duboke meditacije kada su se sva čula povukla, ađna čakra prima suptilne instrukcije od gurua. Osim ovoga prozorčića u ovom stanju su zatvoreni svi drugi prozorčići kroz koje može da se opaža. Između grubog stanja i suptilnog stanja nalazi se membrana koja deluje kao uređaj za zvučnu izolaciju. Kada ste u grubom stanju ne čujete suptilne zvukove, a kada

pređete u suptilno stanje ne možete da čujete grube zvukove. Iskustva jedne oblasti nemaju pristup drugoj oblasti. Čula mogu da percipiraju samo određene vibracije unutar određenog opsega, iako zvučni talasi svih frekvencija postoje stalno.

Transmisija

U dubokoj meditaciji guruove instrukcije se ne javljaju u vidu misli jer je misao proizvod uma, koji je po prirodi grub. Guru daje uputstva učeniku kroz suptilni vid komunikacije koji se zove transmisija. Samo gurui koji mogu da ostanu u suptilnom stanju mogu da prenose suptilne instrukcije. Međutim, nije nimalo lako ostati dugo u suptilnom stanju, gde se ne dešava nikakva karma ni aktivnost. Ne može se sedeti na dve stolice. Da bi se ostalo u tom stanju svaka aktivnost se mora napustiti, bilo direktna ili indirektna. Neophodno je i odreći se svih ovozemaljskih vezanosti, izbrisati sva sećanja o zadovoljstvu i bolu, uzdići se iznad privlačenja čula, iznad uma i intelekta, i ne praviti razliku između onoga što je pogodno i nepogodno. Guru ovoga kalibra retko može da se sretne.

Kada takav jedan guru prenese uputstva u meditaciji svom učeniku, u učenikovoju ađna čakri se jave

odgovarajuće vibracije koje ga uvedu dublje u njegovu sadhanu. Onog trenutka kada strela guruovog uputstva pogodi učenika, on oseća kao da je iz neke male mračne sobe prešao u ogroman prostor. Taj prostor se ne čini kao prostori u onom specifičnom svetu sećanja i snova. On je identičan po izgledu prostoru koji postoji u grubom materijalnom svetu sa svim identičnim opažajima. Unutarnji svet je identičan spoljašnjem svetu sa samo jednom razlikom: spoljašnji svet je prolazan, a unutrašnji svet je večan. Kada se dopre do unutarnjeg sveta, onda se spoljašnji svet čini lažnim.

Do ovoga iskustva jedino može da dođe ako se ađna čakra otključa i kada se u njoj čuju komande gurua. Nakon ove faze sadhaka ne radi ni jednu drugu sadhanu, osim da se povinuje rečima svog gurua. Do ove tačke on radi raznorazne sadhana da bi probudio ađna čakru, ali posle ove tačke samo ga guruova transmisija može dalje odvesti. Nastavljajući dalje put, on opaža svetlost Atme i ima iskustvo su on i Atma (duša) jedno te isto. Nema razlike među njima. To je pojava *đaanat tumahi tumahi hai đaai* – „Kada te spoznam postajem ti.“ To je cilj svih joga i svih sadhana. ॐ

Moja iskustva u jogi

Pevanje mantre Om

(Yoga Magazine, februar 2020.)

Živeo sam u Španiji 1979. godine, u Barseloni. Jednoga dana su me pozvali u bolnicu jer je neko tamo dobio brilijantnu ideju da ljude koji su došli da se operišu, kao deo pripreme pre operacije podučava nekom jednostavnom joga tehnikom. Obično kada ljudi dođu na operaciju, na bilo kakvu hiruršku intervenciju, oni budu veoma nervozni jer misle: „daće mi anesteziju, iseći će mi telo, nisam siguran da li će operacija biti uspešna.“ Razni strahovi su prisutni i misli o tome kako će to preživeti, kako su užasni uslovi. Siguran sam da čak i u vašoj bolnici postoji slična situacija. Ljudi su veoma

nervozni, stalno traže od doktora da ih uveri da će im biti dobro.

Kada me je doktor pozvao, rekao mi je: „Svamiđi, želimo da uradimo jedno istraživanje o nekoj veoma jednostavnoj joga tehnici koju bi ljudi mogli da rade

samo pet minuta, a koja bi mogla da im umanji metalni otpor, da ih učini jačim, optimističnim i pozitivnim kada se pripremaju da idu na operaciju. Šta predlažete?“

Rekao sam: „Hajde da uzmemo deset ljudi, bilo koga

ko nema nikakvo iskustvo u jogi, i da onda pratimo različitim biofidbek instrumentima, kao što su GSR, EEG i EKG, dok pet minuta pevaju mantru *Om* u skladu sa dahom.“



To nije bio nikakav problem. Verovatno sam ja bio jedina osoba u bolnici koja je imala neko znanje o jogi. Pacijenti su svi bili hrišćani i oni su počeli da pevaju mantru Om, a mi smo pratili instrumente i grafikone u susednoj prostoriji. Instrumenti su pokazivali njihove moždane talase i koja vrsta moždanih talasa je više prisutna. Kada su pacijenti prvi put ušli u sobu bili su veoma nervozni. Ne samo zbog toga što će da rade nešto što im je sasvim nepoznato, nego zbog stalno prisutne bazične anksioznosti: „Moram da idem na ovu operaciju, ne znam da li ću iz nje izaći živ ili ne.“ Možete zamisliti kakvi su im samo bili beta moždani talasi.

Posle pet minuta pevanja mantre Om, delta moždani talasi su prevladali. Izraz lica im se bio promenio i izašli su iz sobe sa pozitivnijim stanjem mozga. Ne znam kakav im je bio um, ali im je mozak bio definitivno u boljem stanju, bio je opušteniji, mirniji. I verovali ili ne, od tada oni i dalje primenjuju pevanje mantre Om u toj bolnici, pet minuta pre operacije svako ko bude primljen na operaciju, na veću ili manju hiruršku intervenciju. To je postao pre-operativni protokol za pacijente pred svaku operaciju. ॐ

- 1979, Barselona, Španija



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

Bihar Joga Klub
