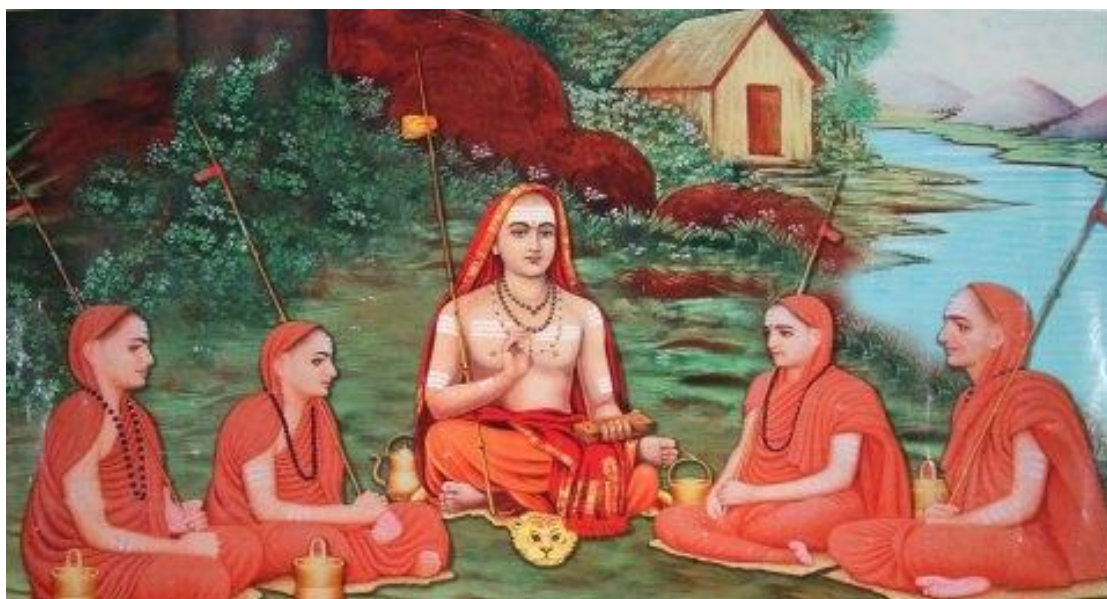


Joga bilten

Broj 81, decembar 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

Izlečenje je moguće	3
Bučkanje nektara	5
Khećari mudra	8
Pitanja i odgovori	10
<i>Moja iskustva u jogi – Moji počeci u jogi</i>	13

Izlečenje je moguće

Svami Nirandānananda Sarasvati

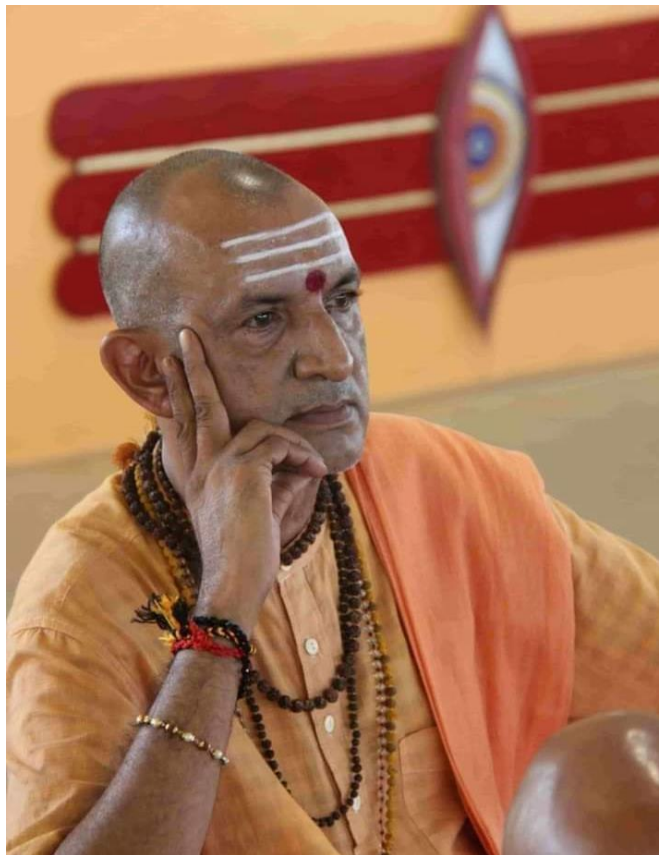
(Yoga Magazine, januar 2017.)

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

Danas ljudi asane povezuju sa telom i sa bolešću. Kažu, ako radite ovu asanu onda će ta bolest biti izlečena. To su reči koje govore ljudi, ali ne joga. Učitelji mogu govoriti da mogu da izleče određenu bolest uz pomoć joge, ali joga to ne kaže. Prema jogi, bolesti se ne leče i ne treba ni pokušavati da ih izlečimo. Sve što treba da uradite je da sredite i disciplinujete svoj život, a bolesti će automatski biti izlečene.

Ja nisam bolestan

Šri Svami Satjananda je rekao da ljudi generalno veruju da joga leči bolesti.



Međutim, ako bolesnik stalno razmišlja o svojoj bolesti i veruje da je bolestan, onda nijedan vid medicinske prakse neće moći da mu pomogne. Dakle, prva terapija za bolesnog čoveka je da ukloni iz uma misao da je bolestan. Sve dok se ne otkloni ova misao on se neće

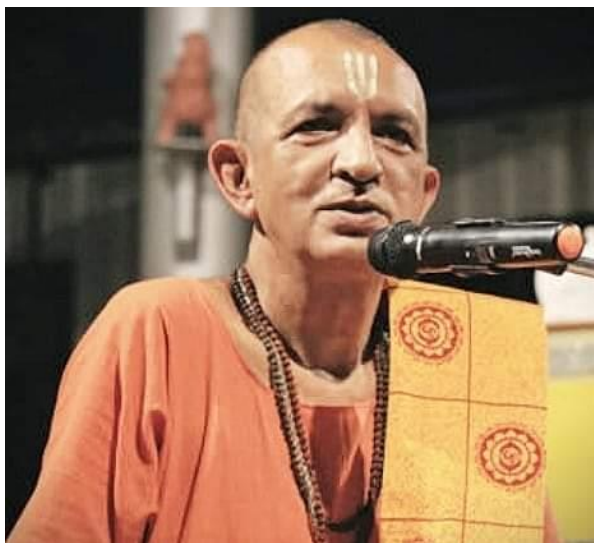
osloboditi bolesti. Prva misao koja mora da padne bolesnom čoveku na um je: „Nisam bolestan, ja nisam bolestan“.

Kada osoba misli „ja nisam bolestan“, ta misao, odnosno um počinje da utiče na telo. Ako se stalno misli na fizičku bolest i bolest, onda će se i zdrava osoba razboleti zbog stalnog negativnog

razmišljanja. Prvi princip je „ja nisam bolestan“, a drugi princip je primeniti prigodne vežbe. To znači da za svako oboljenje nema više od četiri do šest vežbi. Opšte vežbe služe za poboljšanje zdravlja, a ne za lečenje.

Tri stvari da se očuva telo

Kada se u hatha jogi telo poveže sa jogom, tada se mogu uočiti tri dejstva joge. Prvo dejstvo je da se uvidi da se bilo koja bolest ili slabo zdravlje može ukloniti kroz jogu. Posle toga se teži da se zdravlje poboljša, da se oslobodi bolesti i slabog zdravlja i da se još više ojača proces isceljenja. Nakon toga sledi prevencija. Telo mora da ima dobar imunitet, moć i snagu da se bori protiv bilo čega što utiče na telo, bilo da je to tenzija, mikrob, bakterija ili zagađenje. Ako bi ranije bili bolesni deset dana, sada ćete samo dva dana bolovati.



Što se tiče tela, joga ima tri aspekta: lečenje, prevencija i unapređenje. Ljudi bi uglavnom trebali da rade jogu da unaprede stanje svog tela. Trebalo bi da rade vežbe koje

podstiču dobro zdravlje i da u svoj život uvedu redovnost, disciplinu i organizovanost. Inače, ljudi spavaju do osam sati ujutru, jedu u jedanaest, a zovu joga učitelja da dođe u dvanaest. Žale se na bolove i žele da nauče asane. Doručkuju u

podne, ručaju u tri, ležu u jedanaest uveče, a hoće da budu u dobroj formi. Borave u blatu, a žele da im odeća ostane čista. To je nemoguće. Idu u rudnik, a hoće da im je odelo čisto. To je nemoguće. Gde god da idu, odeća će im biti umrljana.

Ako ste se upustili u materijalni svet, morate i da trpite patnje toga sveta, ali sa rasuđivanjem, ne sa strahom i nervozom. Ako se bojite bolesti i napetosti nećete moći da sebe izlečite. Međutim, ako svoje poslove obavljate sa diskriminacijom, onda je svaka vrsta izlečenja moguća.

—29. jul 2014, Netađi Subhaš stadion, Kolkata ॐ

Bučkanje nektara

(Yoga Magazine, juni 1978.)

Da bi došli do iskustva blaženstva nektara jogini su vežbali khečari mudru. Oni su otkrili da kad okrenu jezik unazad on se može uvući u nosni prolaz i da se postepeno može i više istegnuti i još dublje zavući prema korenu nosa ka centru između obrva. Kada se to postigne, onda je jezik smešten neposredno ispod hipofize, a jogin doživi iskustvo blaženstva u meditaciji.



U svom punom obliku khečari mudra je napredna tehnika za koju treba prerezati frenum, vezicu koji povezuje jezik sa donjim delom usta, ali to se radi samo uz vođstvo gurua i obično u mlađem dobu. Ova vežba se ne preporučuje većini ljudi ali se zato pojednostavljena verzija vežbe pod nazivom *nabho mudra* koristi. U njoj se jezik drži prevrnut i oslonjen na gornje nepce, a vremenom kada postane dovoljno fleksibilan postavi se dalje u ždrelo. Ovom postupku pomaže nisko-proteinska ishrana kao i simhasana, položaj lava.

Khečari mudra u duhovnoj literaturi

U „Hatha joga pradipika“ kaže:

„Kada jogi savije jezik naviše i unazad on će tada moći da zatvori ono mesto gde se susreću tri puta. Savijanje jezika unazad je khečari mudra, a zatvaranje tri puta je akaša čakra. Jogi koji zadrži ovaj položaj pola minuta oslobađa se bolesti, starenja i umiranja. Onoga ko usavrši khečari mudru više ne pogađa ni bolest, ni smrt, ni lenjost, ni glad, ni žeđ, ni nesvestica.“ (HYP 8: 36-39)

„Gherand samhita“ kaže:

„Telo postaje lepo, samadhi se dosegne a jezik koji dodiruje šupljine na nepcu oseti različite izlučevine... prvo oseti slankast ukus, od alkalnog do gorkog, zatim opor, potom počne da oseća ukus putera pa ghija, zatim mleka, pa kiselog mleka, zatim surutke, pa meda, soka od palme i na kraju oseti ukus nektara.“ (GS iii, 30-32)

„Hatha joga pradipika“ dalje piše:

„On može svakodnevno da jede meso krave i da pije vino. Reč „go“, krava, označava jezik, a jedenje se odnosi na zavlacenje jezika u grlo, što proizvodi

toplotu u telu koje prouzrokuje da poteče nektar iz meseca (čandra nadija) koji se nalazi sa leve strane od centra između obrva, koji se isto naziva ida nadi, a to je u stvari „piti vino“. (HYP 8: 47-49)

Khećari i meditacija

Khećari mudra može da se radi uz pranajamu i uz šambhavi mudru, gledanje netremice u centar između obrva. Sve ove vežbe simbolizuju okretanje uma ka unutra. Oči koje uvek gledaju prema spoljašnjosti, sada se usmere da gledaju unutra, u ađna čakru ili treće oko između obrva. U khećari mudri se prevrne jezik, koji je uvek usmeren napred, tako da je u mudri on uvek usmeren ka unutra i naviše ka hipofizi, telesno povezanom sa sahasrara čakrom. Na taj način mi sa ovim vežbama preusmerimo pažnju uma unutra i stimulišemo pranu da teče u tom pravcu. Kada uđemo u dublja stanja meditacije, khećari će sprečiti vazduh da izlazi iz pluća, i samom tim dejstvovati na isti način kao đalandhara bandha. Ukoliko se svesnost okrene unutra, postane introvertirana, i mi izgubimo svest o telu, tada je prirodno da se vazduh iz pluća izdahne. Khećari mudra to sprečava i tako se kiseonik zadrži u

plućima da hrani hipo-metaboličko telo (telo koje je usporio svoje funkcije).

Khećari podstiče žlezde koje proizvode nektar kojim se pobede osećaji žeđi i gladi, i zaustavi starenje tela. Naravno, ovo je veoma napredna vežba. Ipak, mi možemo da vidimo njenu primenjivu stranu kod uđaji pranajame, kada se ona radi sa khećari, kao na primer u ađapa đapi ili krija jogi. Uz khećari mi možemo da radimo vežbe satima jer se tu jezikom stimulise pljuvačka žlezda i pljuvačka sliva i održava vlažnost usne duplje. Bez khećari mudre usta bi postala suva i bolna a to bi našu pažnju izvuklo ka spoljašnjosti.

U njegovoj knjizi „Hatha joga“ Theos Bernard kaže: „Čim jezik stavim u dno nepca pljuvačka počne neprekidnim tokom da se luči. Na taj način sam u mogućnosti da imam uvid o stanju telesnih tečnosti. U početku je pljuvačka bila gusta, teška i sjajna, a na kraju je postala retka, bistra i tečna... A što se tiče efikasnosti vežbe, mogu da kažem da sam uočio odsustvo gladi i žeđi kada radim vežbu. Mogao sam da ublažim napade gladi tako da je bilo neophodno da jedem samo samo u jedno određeno vreme, a da su izostale sve one propratne reakcije kada se malo jede.“

Bernard je takođe rekao da uz khečari mudru mogao da savlada snažan poriv da udahne posle zadržavanja daha u trajanju od nekoliko minuta. Sva ta dejstva vežbe na glad, žeđ, kontrolu daha i na žlezde su došla posredstvom nervnog sistema.

Nervni sistem

Senzorni nervi koji vode od jezika ka mozgu su ogranci trigeminalnog, facijalnog, glosofaringealnog i nerva vagusa, od kojih su svi sem

trigeminalnog, povezani sa parasimpatetičkim delom autonomnog nervnog sistema. Zbog toga vežbanjem khečari mudre mi stimuliramo nerve koji utiču na relaksaciju i kontrolišu ukus, lučenje različitih pljuvačnih žlezdi, disanje i drugo.

Sve ovo objašnjava zbog čega jogini govore o khečari mudri sa visokim uvažavanjem, jer u povišenim stanjima svesti u koja oni ulaze, dolazi do očevidnih promena u mozgu, endokrinom i hemijskom sklopu tela.

Žlezde su ogledalo tih promena tako da kada se izvodi khečari, mi osetimo slast koja je u nama.



Taj ukus opaža mozak, a da li to dolazi od stvarnog lučenja neke žlezde u dubini nosne šupljine ili je to unutrašnje lučenje u samom mozgu, to tek treba dokazati. Gledano na duge staze, to je od male važnosti za iskustvo za koje se kaže da je tako snažno da jedna kap toga nektara daruje

besmrtnost. Naravno, na jednom visokom nivou, to simbolizuje blaženstvo (*ananda*) samadhija.

Pre nego što dođe do samadhija, khečari nam pomaže u meditaciji. Svojim delovanjem na nerve, khečari utiče na srednji mozak u kome se nalaze centri za disanje, otkucaje srca i druge centre nervne kontrole u telu. Usavršenjem khečari mudre mi stičemo kontrolu nad tim centrima i opuštamo ih putem dominacije parasimpatičkog nervnog sistema. Korišćenje uđaji pranajame sa

khećari mudrom naglašava to dejstvo na moždano stablo.

Putem parasimpatičkog nervnog sistema mi dobijamo pristup hipotalamusu i endokrinim žlezdama. Pored upravljanja autonomnim nervnim sistemom i endokrinim sistemom, hipotalamus ima centre za kontrolu žeđi i gladi. Khećari omogućava da upravljamo tim nagonima. Nuspojava korišćenja khećari mudre u svrhu traganju za višom svesti je i regulacija

endokrinog sistema, posebno hipofize, što dovodi do zdravog, krepkog tela koje zrači.

Da biste se uverili kako khećari mudra može biti delotvorna u vašem životu, morate je vežbati redovno. Najbolji način je da je vežbate kroz krija jogu koji je razvio naš guru, Svami Satjananda Sarasvati. Onda ćete i vi moći da uživate u blaženoj opojnosti nektara života i joge. ॐ

Khećari mudra

Odlomak iz knjige „Mudra Vigyan“, Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 2017.)

Vežba khećari mudra (položaj zaključanog jezika) ima takvo dejstvo da može da kontroliše čitav sistem endokrinih žlezda u telu. Ona to postiže time što reguliše proizvodnju supstanci u samom mozgu čije je dejstvo veoma jako. Te izlučevine se proizvode u sasvim malim količinama da bi kontrolisale funkciju hipofize, a



Samim tim se upravlja čitavim orkestrom žlezda koje su povezane sa centrima ispod adna čakre. Žlezde koje zavise od hipofize su tiroida, mlečne žlezde, timus, nadbubrežne žlezde i reproduktivne žlezda, a stoga od hipofize zavise i mnogi procesi koji zavise od tih žlezda a odigravaju se neprekidno u

telu.

Khećari mudra takođe utiče na centre u hipotalamusu i moždanom stablu koji upravljaju nevoljnim procesima kao što su prirodno disanje, rad srca, ispoljavanje emocija, apetit i žeđ. Hipotalamus je usko povezan sa talamusom i sa RAS-om, retikularnim aktivirajućim sistemom koji zauzima vitalnu ulogu u mehanizmu spavanja i buđenja i na svim nivoima aktivnosti



centralnog nervnog sistema, uključujući i sposobnost koncentracije. Vežba takođe deluje na pljuvačne žlezde i na čulo ukusa, koji su povezani sa nižim nervnim spletovima povezanim sa procesima varenja i asimiliranja hrane, a ujedno i imaju izvesnu kontrolu nad seksualnim nagonom. U knjizi „Hatha joga pradipika“ opisana su ova njena dejstva (3:38–39): *„Jogi koji zadrži jezik usmeren naviše čak i pola sekunde, oslobodi se toksina, bolesti, smrti, starenja itd. Onoga ko usavrši khećari mudru ne muče bolesti, ni smrt, umor, san, glad, žeđ ni nesvesnost.“*

Ova sloka (stih) koja se odnosi na moćne efekte khećari mudre na

čovekovu psiho fiziologiju i njegovu sudbinu će se bolje razumeti ako se znaju određene neuro endokrinološke funkcije mozga. Tokom izvođenja vežbe khećari mudre stimulišu se brojne akupresurne tačke u zadnjem delu usta i nosne šupljine. Te tačke utiču na čitavo telo. Kada se jezik zavuče u nosnu šupljinu aktiviraju se mnogi sićušni nervni završeci što dopušta veću autonomnu kontrolu.

Čak i u svakodnevnom životu, kada se redovno radi jednostavnija verzija khećari mudre, pod imenom *nabho mudra*, umanjuje se osećaj gladi i žeđi. Izgubi se želja za jelom i pićem i telo se postepeno tome prilagodi. To se može iskusiti eksperimentisanjem.

Khećari mudra je samo jedan od primera kako mudre mogu da utiču na fiziologiju tela i mozga ako se rade ispravno neko duže vreme, a time bude one delove mozga i otvaraju čovekove potencijale koji su prethodno bili nerazvijeni i nepoznati.



Pitanja i odgovori

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, avgust 2025.)

Zašto je neophodno da čovek nema želja u sebi?

Svet kaže: „Sledi svoje želje“. Duhovni život kaže: „Udalji se od svojih želja“. Svi mi imamo želje, a sve su one tamasične. Svaka želja je samo za lično zadovoljenje. Te želje nisu nesebične. Želje koje teže ličnom, čulnom, telesnom zadovoljenju moraju da se dovedu u ravnotežu. Negativne želje moraju da se kanališu, a satvične, pozitivne želje treba da se postave u prvi plan. To je plan puta.

Nije moguće biti bez želja, ali je vrlo ostvarivo da se želje stave pod kontrolu. Neko je upitao mudraca Budu: „Kako da znamo da napredujemo u

meditaciji i na duhovnom putu?“ On je rekao: „Ako se žudnje uma smanje, ako želja bude manje u umu, to je znak da

napredujete na putu.“ Ako se ne umanji broj želja i njihov intenzitet ostane isti, i još uvek se traži lično zadovoljenje, tu nema napretka. Mudrac Buda je to naveo kao naznaku razvitka na duhovnom planu. To je svakako istina. Ko kaže: „Želim da nemam želje“? Ko govori: „Ja hoću da

više nemam želje“? Ko kaže: „Ja imam želje“? To su dve strane vašeg uma. Jedna strana gleda prema svetu, a druga strana novčića gleda u drugu stranu. Mi gledamo prema svetu sa one strane novčića, sa „glava“ strane, prema spolja.



Sav naš angažman u životu je sa spoljašnjim svetom.

Oni koji tako žele, to je savršeno u redu. Ljudi su tako živeli hiljadama godina - živeli u svetu, uživali u njemu, sa svim njegovim bogatstvima i prosperitetima, frustracijama, bolom i patnjom – sve je tu. Možete da date oduška svojim željama koliko vam je drago. Možete da izaberete da nikada ne budete zadovoljni. Ako imate devedeset i devet, vi ćete želeti da imate stotinu. Ako imate sto, želećete da imate sto i jedan. Možete da odlučite da nikada ne budete zadovoljni spolja. To je karakteristika normalnog ponašanja čoveka.

Ali postoje neki ljudi koji teže duhovnom, koji su duhovno osvešćeni. Umesto da gledaju prema spoljašnjosti, to jest, kako da se uključe, angažuju, da se zadovolje i uživaju, oni počinju da gledaju u nešto što nije baš uobičajeno. Oni gledaju unutra i želje koje iz vezuju za spoljašnje čulne objekte bivaju presečene. Vaša interakcija sa spoljašnjim svetom se umanjuje kada gledate unutra. Time sve već smanjuju vaša očekivanja. U tom smanjenju očekivanja vi ćete otkriti mir.

Kada čovek meditira i time se prekine veza sa spoljašnjim svetom, on

se oseća veoma smireno i prijatno i kaže: „Nikada se nisam tako osećao.“ Inače od trenutka buđenja pa sve dok ne odete u krevet, pa čak i dok spavate, vi ste neprekidno uvezani sa čulima i sa svetom čula. U budnom stanju nema prekida te veze, ni u snu se ta veza ne prekida. Podsvesni i nesvesni um tada prevladaju.

Kada se okrenemo unutra, ka drugoj strani novčića, tada se ceo mentalni sklop u potpunosti menja. Tu nema čulnog objekta za koji bi se zakačili. Tad ne vizualizujete picu niti bilo koju dobru hranu. Vi posmatrate svoj dah ili izgovarate svoju mantru. To je jedna sasvim drugačija aktivnost, gde ne dolazi do žudnje. Dok su oči otvorene, možete sve vreme da žudite za nečim: „Sviđa mi se tvoja odeća, sviđa mi se njen sat, sviđa mi se njegova mala, lepe su mu naočari, sviđa mi se njegova tetovaža...” Možete da gledate sve oko sebe i neprekidno mislite: „To bi moglo da se bude, ovo može da bude, ili, ja bih mogao to isto da radim, ti isto možeš to da radiš...” i upuštate se u mentalno putovanje. Zatvorenih očiju možete samo da idete na unutarnje putovanje.

Prirodnim procesom želja postaje sve manje. Ako ne želite da napustite svoje želje, nemojte. Ako želite da

iskusite duhovnu svesnost, duhovno stanje, treba da imate iskustvo i tog dela sebe, onog dela koji može da se isključi iz povezanosti sa spoljašnjim čulnim objektima. To je značenje izraza „smanjenje želja”.

Ne mogu da budem sto procentno srećna kada na svetu ima toliko patnje. Kako mogu sa jogom sa izađem na kraj sa tim osećanjem?

Kažete da ne možete da budete u potpunosti srećni jer ima puno patnje u svetu. Kako bi uopšte mogli biti srećni gledajući svet? Kada se gledate u svet vidite stanje u kakvom je svet. Ako postoji patnja u svetu, vi ćete videti patnju. Ako ima rata, onda ćete samo rat videti. Ako ima bola, bol ćete videti. Ništa od onoga što vidite spolja neće vam pružiti zadovoljstvo ili sreću, jer tu vlada potpuni nesklad. Sreća i mir se dožive kada ima sklada. Nema ih kada postoji nesklad, bilo u civilizaciji, društvu, naciji ili u pojedincu.

Kada osećate mir? Kada osetite da su vam um i emocije smireni. Ako su um i emocije kod ljudi smireni, onda će biti mir u svetu. Ako kažete: „Ne mogu da budem srećna jer je čitav svet u patnji”, onda se omašili. Vi ne radite na sebi. Vi samo kukate jer osećate da ste nemoćni

da rešite ono što posmatrate oko sebe, niti možete da se nosite sa tim. To je vaša slabost. Budite ili slabi ili budite jaki. Izbor je na vama. Naše okruženje, naše društvo, naša porodica, naša profesija su izvor stresa našeg života. Ponekad su stresori toliko jaki da nam poremete unutrašnju ravnotežu. Možete biti srećni, ali da budete stoprocentno srećni ne gledajte u svet.

Gledajte u univerzum i proširite svoje vidike. Pogledajte u univerzum i vidite prisustvo božanskog, prisustvo Boga u univerzumu i onda ćete biti srećni. Ako je sve sadržano u Bogu, i ako se Bog nalazi u svemu, zašto ste onda tužni? Ili verujete u Boga ili ne verujete u Boga. Zato sve duhovne tradicije govore o Bogu, a ne zato što se priča o Bogu dobro prodaje. U svakom slučaju nema potrebe da se Bog prodaje ako postoji shvatanje da postoji neka blagonaklona moć koja je stvorila svetove i koja održava sav život, mada u svom nevidljivom obliku od velikog praska. Ceo stvoreni svet je prepun obilja, bogatstva i sklada. Sve sledi kosmički zakon poznatiji kao ritam. Ni jedna planeta ne ispada iz svoje orbite. Ovakav pomak je potrebno da se desi u umu i u svesti. ॐ

Moja iskustva u jogi

Moji počeci u jogi

Mantraratna, Srbija

(Yoga Magazine, oktobar 2018.)

Život me je 2001. godine doveo u Maltu. Jedan ciklus mog života se završio i u svojoj dvadeset i osmoj sam bila spremna za novi ciklus. Početak mog novog poglavlja na tom ostrvu, majušnoj tački usred mora, pobudio je u meni mnoga pitanja o Sopstvu, o „ja“, kao i želju da naučim meditaciju i jogu.

Dani su mi bili ispunjeni čitanjem duhovne literature u potrazi za tekstovima o jogi i meditaciji i za vežbama meditacije. Jednog dana kraj mora, uz blistavost mora i uz zvuke talasa, pročitala sam jedan red iz „Joga sutri“ (1:2) *Jogaśćita vriti nirodhaha* – „Blokirati obrasce svesti je yoga.“ Te reči su prodrle duboko u mene.

Sve do tog dana je moje shvatanje joge bilo ograničeno i uglavnom se svodilo na hatha jogu i asane. Ova stara knjiga, komentari teksta i stihovi ušli su duboko u moje biće i probudili snažan

poriv za samoistraživanje i samootkrivanje. Poređenje nemirnog uma sa morem, opisi talasa i mirnog mora pri njegovom dnu, ostavilo je snažan utisak na mene, i neko duže vreme nisam mogla da ostavim tu knjigu. Krenula sam na jogu i na časove vizualne meditacije. Shvatila sam da je yoga moj put. Osećaj dubokog unutarnjeg zadovoljstva, sreće i ispunjenosti posle vežbanja asana, pranajama ili čitanja jogičke literature bio je jedinstven i dotle meni nepoznat. To je bila ljubav. Jednoga dana sam pronašla knjigu „Prana pranajama prana vidja“ od Svami Nirandananande. Na koricama knjige je bila fotografija Svami Nirandana i moje oči su se prikovale za nju. To je bio trenutak prepoznavanja mog gurua.

Ubrzo posle toga sam otkrila knjigu „Asana pranajama mudra bandha“

i narednih meseci sam se posvetila vežbama i proučavanju tehnika. Pored toga su u centar mog interesovanja došle mantrе, kao i studiranje drugih jogičkih tekstova i pevanje kirtana.

Posle nekoliko godina sam se vratila u Srbiju gde sam se priključila grupi Biharske škole joge. Prvi put sam sreła svog gurua 2006 i primila sam inicijaciju. Danas radim redovno svoju

sadhanu uz sve dužnosti prema porodici i poslu. Nastojim da u svim svojim svakodnevnim aktivnostima održim osećanje mira i unutarnjeg zadovoljstva koje se razvijaju sadhanom.

Osećaj ljubavi koju u meni pobude karma, bhakti i hatha joga je jedno neprocenjivo iskustvo koje u ovom životu imam kao joga učenik.

Hari Om Tat Sat ॐ



SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Ako želite da se trajno promenite na bolje i saznate više o sebi, svetu koji vas okružuje i životu, razmislite o krija jogi. Krija joga je najmoćnija nauka joge, a veoma ju je lako naučiti.

Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali i talenti u potpunosti ispolje, jeste krija joga. Ona može iz osnova da unapredi kvalitet života.

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrе 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
