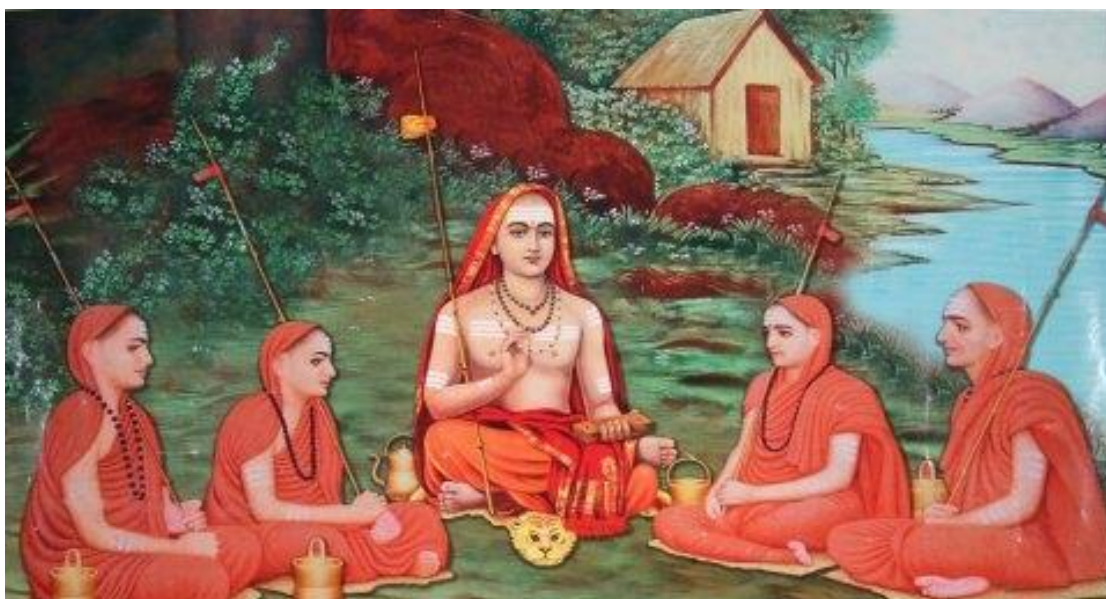


Joga bilten

Broj 82, januar 2026.



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

Život	3
Ekologija	4
U bašti ima raznog cveća	7
Kako se boriti protiv nesanice	10
<i>Moja iskustva u jogi – Ponovo samostalan</i>	19

Život

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2025.)

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

Shvatite u potpunosti cilj i svrhu života. Ne popuštajte pred iskušenjima. Razvijte dobre osobine kao što su poniznost, praštanje, tolerancija. Želite žarko i učestalo da ostvarite Bogosvest. Imajte veru, interesovanje i budnost. Osiguran vam je uspeh.

Život je jedno putovanje po beskrajnom okeanu vremena. Život je putovanje od nečistoće ka čistoti, od mržnje ka kosmičkoj ljubavi, od smrti ka besmrtnosti, od nesavršenosti do savršenstva, od ropstva ka slobodi, od raznorodnosti ka jedinstvu, od neznanja ka večnoj mudrosti, od boli ka večnom blaženstvu, od slabosti ka snazi. Život je jedna velika prilika koju

Bog pruža svojoj deci da se razviju u Njega.

Ljudski život je proces traganja za sobom i izražavanja sebe. To je traganje za slobodom od vezanosti, od želja i bola. To



je potraga za skladom, počinkom i mirom. To je glad za srećom i traženje sreće. Baš tim traganjem čovek ispoljava svoju najdublju potrebu.

Istinski cilj života je da se vratimo izvoru iz kog smo potekli. Kao što reke neprestano teku sve dok se ne ujedine sa okeanom, svojim najvećem snabdevačem vode, kao što vatra poskakuje i žarko gori sve dok se ne utopi u onome iz čega je nastala, tako i mi nećemo naći mira ovde sve dok ne dobijemo Božju milost i dok ne postanemo jedno sa Njim. ॐ

Ekologija

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2025.)

Oko otprilike poslednjih 150 do 200 godina evropske zemlje nisu ni pomišljale na ekologiju i shodno tome svaki delić prirode je tamo uništen. Ne samo spoljašnje prirode, već čak i unutrašnje. Ja nisam fanatik što se tiče ekologije. Pre svega, ja sam Indijac iz države u kojoj sedamdeset procenata populacije samo preživljava, gde skoro devedeset procenata zemlje je samo vrelina i prašina.

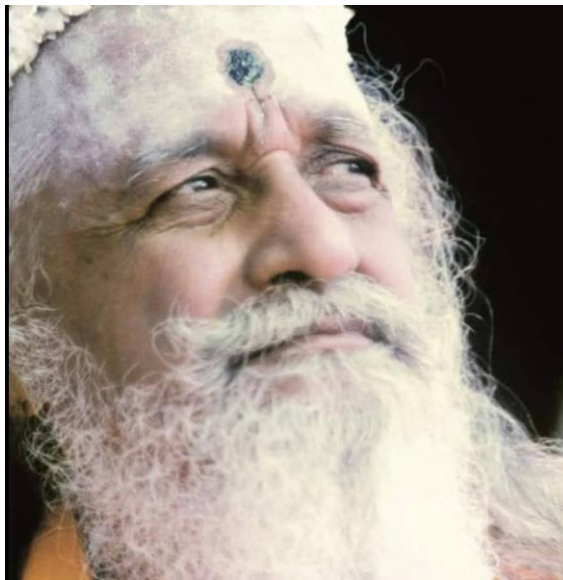
Mi verujemo u Gang. Mi verujemo u Himalaje. Mi verujemo u ašrame. Mi verujemo u meditaciju. Mi verujemo u sistematično obožavanje božanskog u mnogim obličjima. Stoga je ekologija nešto što mi suštinski ne razumemo, ali je ona deo naše kulture. Vrlo je važno

razumeti da je priroda jednako važna kao što mi mislimo da smo važni.

Moderni čovek je generalno, a zapadni čovek posebno, postao vrlo arogantan. U toj svojoj aroganciji počeo je da misli da je on centar čitavog sveta.

Kad god mu se poželi on ubija tigrove, ptice, leoparda, krokodile ili bilo koga drugog. Kad god mu se svrsne on pravi zakone, čupa drveće, gradi tu svakojače zgrade i fabrike jer on misli da sve na ovom svetu postoji zbog njega. Zar to nije gordost?

Mislite da drveće postoji zbog nas? Mislite da paunovi, ptice, sva ova stvorenja, ovi gmizavci, zmije, cveće, postoje zbog nas? Mi dolazimo kao osvajači. Mi pričamo kao osvajači. Mi ne pričamo kao jedan član čitave prirode. Čitava priroda je jedna porodica, ceo svet je jedna država. Neki žive u šumama; oni se zovu tigrovi,



leopardi, kenguri, i drugo. A mi, homo sapijensi, mi živimo u pećinama. Nekako smo mi postali osvajači i iz sve snage se trudimo da uništimo lepotu prirode.

Hrana je danas neobična reč. Znate, ja sam doneo sa sobom ovamo moju hranu iz Indije O, da, možda ne verujete, ali zato što su ovde u svemu hemikalije. Ovde su vam i misli pune hemikalija. Odeća je čudna ovde. O, nemojte se uvrediti. Sve je čudno, a opet, mi smo tako na to ponosni. Tako da naučnici širom sveta pričaju povratku prirodi. Postoji prirodni način življenja. Pre svega provodite više svog vremena napolju jer će vam to dati više energije i svežine mozgu, plućima i krvi, i pravite svoju hranu bez hemikalija. Pokušajte da stvarate biološku hranu kao što mi radimo u Indiji. Isto tako nastojte da svaki dan meditirate najmanje pola sata, jer su obe ekologije važne, i unutrašnja i spoljašnja.

Druga greška koju savremeni čovek globalno, a zapadni čovek osobito čini je da misli da samo on može da misli. On oseća da samo on oseća. On misli da samo on zna. „O, ptice, ne, one ne mogu da misle.“ Da li znate da su naučni eksperimenti dokazali da drveće isto može da vidi stvari kao vi i ja? Jedno drvo je isto inteligentno kao ljudsko

biće, ako ne i više. Naravno, drvo nije tako pokvareno kao mi. Ima dovoljno naučnih dokumenata koji mogu da dokažu ovu činjenicu. Isto važi i za životinjsko carstvo i isto važi i za sve drugo. Čak i jedan komad stene ima inteligenciju.

Komad kamena ima inteligenciju, ali šta je zapravo inteligencija? Zapadna filozofija nije uspela da objasni šta je inteligencija. Čak i grčka filozofija je stigla samo do intelekta i rasuđivanja. Naravno da vi to nazivate filozofijom, ali to bi trebalo da bude znanje o Sopstvu, a ne znanje o intelektu i ne znanje o umu. Da li govorite filozofski ili govorite teozofski? Znanje o božanskom je teozofija, a znanje o Sopstvu je filozofija, ali koliko je daleko mogao da dosegne veliki filozof Imanuel Kant? Samo do čistog razmišljanja, ne dalje od toga, On je govorio o čistom rezonovanju.

Upravo u tome leži osnovna greška moderne nauke. Moderni naučnici misle da je materija nepokretna. Sve do vremena slavnog naučnika Isaka Njutna oni su smatrali da je materija materija, zar ne? Naravno, naučnici danas više ne misle tako. Materija nije krajnja forma univerzuma, materija je oblik energije. Naučnici danas govore o materiji i energiji. Znate li za čuvenu

formulu $E=MC^2$? Dan danas naučnici raspravljaju o materiji, raspravljaju energiji, ali šta je sa inteligencijom? Šta je sa duhom? Šta je sa atmom? Šta je sa dušom drveta? Šta je sa dušom materije? Šta je sa dušom ptice, bufala, krave, magarca, konja i ponija?

Zar mislite da samo čovek ima dušu? To je besmisleno. Jedino čovek ima dušu? Mislite da ovaj idiot od čoveka jedini ima dušu? Ovaj čovek koji uništi svog rođenog brata ima dušu? Ovaj čovek koji se razvede od svoje divne žene zbog druge devojke, on ima dušu? Ovaj čovek koji napravi nuklearne bombe i razbukti ratove, on ima dušu? Ovaj čovek koji ide u Ameriku i ubije milione Indijanaca, sve ih istrebi, on ima dušu? Sve ovo drveće koje daje predivne mangoe i pomorandže i limunove i masline, nema dušu? Ova lepa reka koja vam daje tako mnogo vode, od koje živite i bez koje biste umrli, ona nema dušu? Ovi konji koji su vam pomogli da osvajate, da stignete sve do Pandaba u Indiji (misli se na starogrčku vojsku Aleksandra Velikog, prim. prev.), oni nemaju dušu? Ove krave koje vam daju mleko, puter i sir nemaju dušu? Vi dvonožna stvorenja, ljudska bića, vredna ljubavi i obožavanja, vi ste monopolizovali tu dušu.

Dakle, glavna tačka ekologije je da ćete morati prihvatiti inteligenciju, atmu, dušu, duh, u svakome i u svemu u ovom univerzumu. Ne uništavajte prirodu. Da li znate definiciju prirode? Da li ste ikada razmišljali koja je definicija prirode? Ono što se samo javlja, ono koje se samo razvija, ono koje se samo od sebe stvara, to je prirodno. Ono što ste stvorili vi i ja i oni, to nije prirodno, to je neprirodno.

Danas stoje dva velika problema pred čovečanstvom. Zapamtite ih: jedan je uklanjanje nuklearne energije, drugi je da se uspostavi ekološko jedinstvo. Te dve stvari su veoma važne, ostale stvari su manje važne. Ovo će rešiti većinu problema koje čovečanstvo ima, ali ipak, to će biti ljudi okrenuti jogi koji će to sprovesti. Rekao sam vam da nisam fanatik u vezi sa ekologijom. To je moja kultura i moje nasleđe i moja tekovina. Mi smo oduvek verovali da su se naši preci rađali i živeli u dubokim gustim šumama, na planinama i kraj reka, i da je moja majka na sebi nosila samo jedan komad tkanine. „Moja majka“ se odnosi na vreme pre pet hiljada, deset hiljada godina.

—30. juni 1985, Satjananda Ašram Helas,

Paianija, Grčka 

U bašti ima raznog cveća

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2025.)

Bio je jedan veliki Vaišnava svetac koji je govorio: „Kada bi na ovoj zemlji raslo samo mango drveće, a sva babul drveta nestala, kako bi to bilo monotono! Treba da bude mango drveća, ali treba da bude i banjan drveća, bodljikavog drveća i raznih vrsta voćki i ukrasnog cvetnog drveća. Sve vrste treba da postoje, jer samo tada možemo da kažemo „kako je lepa ova zemlja.“ Lepota je u raznolikosti, jednoličnost je neprijatna. Raznolikost ovog sveta je stvorio Bog. Na početku epa *Ramajana* pominje se greh i vrlina, zadovoljstvo i bol, povoljno i nepovoljno, noć i dan, askete i kriminalci, demoni i božanska bića, dobro i loše, sve to je stvorio Gospod Brahma, stvoritelj, samo da bi napravio ovaj svet lepim.



Pre svega, Bog je stvorio dve stvari: jedna je bila svetlost, a druga je bila tama, a interesantno je da su te dve stvari usko povezane. Da li možete da zamislite tamu bez svetlosti? Dakle, tama i svetlost su međusobno povezane. Kad biste zatražili od Boga da stvori samo svetlost, a ne i tamu, On bi vam rekao: „Ne mogu to. Ako postoji svetlost, mora da bude i tama.“ Bog je ovaj svet stvorio raznovrsnim. Možete svuda da vidite raznovrsnost i šarolikost. U istoriji Indije bilo je mnogo ljudi koji su videli jedinstvo u raznolikosti, ali sa vremenom je sve manje takvih ljudi. Mi uvek želimo jedinstvo u različitostima. Ako pogledate presečenu pomorandžu videćete više kriški u njoj, ali gledano spolja ona je jedna.

Na ovom svetu nema dva ista čoveka. Ni dva brata i dve sestre nisu isti, čak se i blizanci razlikuju. Tačno je i da nema dva ista otiska prstiju. Da bi se utvrdio identitet neke osobe uzimaju se otisci levog palca jer nema dvoje ljudi na svetu koji imaju isti otisak. Zar nije to veliko čudo što svaka osoba ima jedinstveni otisak? Zaista je zadivljujuće kako je Bog stvorio razlike. On ima neverovatan plan i čudan način razmišljanja. Naučna je činjenica da nema dva ista otiska palca. Stoga čak i u modernim državama gde su ljudi pismeni, koristi se otisak palca jer je to najbolji način identifikacije. Niko to ne može da promeni. Nepismeni ljudi to koriste umesto potpisa, ali čak i obrazovani ljudi treba da stave svoj otisak palca na pravna dokumenta i na neka dokumenta imovinskih transakcija jer to se ne može kopirati.

Ako nema dva ista otiska, onda nema ni dva ista čoveka. Kako onda mogu dva uma da budu ista? To znači da vaše razmišljanje nije isto kao moje i da moje razmišljanje neće biti isto kao vaše. Ipak, to ne znači da među nama treba da bude konflikta. Dve osobe mogu srećno da žive zajedno uprkos tome što imaju različite ideje i obrasce mišljenja. Nije obavezno da budu isti. Nije neophodno

da muž i žena misle isto. Muž možda pije i jede meso, dok žena ne pije i čist je vegetarijanac. Muž se kocka, ali se žena ne kocka. Muž je ekstrovertan i uvek zbija šale sa drugima, dok žena voli samoću. Sasvim je u redu imati različite prirode i to nikako ne treba da bude razlog za svađu. Nemoguće je da priroda muža i priroda žene budu kao dve kopije. Ako mislite da brak može biti uspešan samo ako muž i žena imaju slične prirode, onda se grdno varate.

Ova matematika radi po principu plusa i minusa, ne po principu plusa i plusa. Zato vi nalazite dihotomiju u religijama, i različitosti u mišljenjima i osećanjima. U Engleskoj ljudi kažu: „Ne želim išta.“ U Španiji kažu: „Ne želim ništa.“ Razlika je u gramatici. Dakle, kada postoji razlika u jeziku, u odeći, u navikama, i ako razlike dovode do konflikta, onda to nikad neće prestati. Međutim, osnovni uzrok konflikta nisu različitosti već ljudska slabost. To je sve čovekova tvorevina. Kada bi se konflikt dva društva smatrao konfliktom u čovekovom umu, to bi se onda moglo ispraviti. Dokle god ne ispravite svoje lično razmišljanje nećete moći da promenite ni sebe ni nikog drugog ma koliko pokušavali da objasnite svoj stav. Dobro bi bilo da se promeni ruralno

stanovništvo, ali čak ni Buda nije u tome uspeo. Sve predrasude protiv kojih se on borio i dan danas prevladavaju. Iako je njegovo znanje dolazilo iz unutrašnjih uvida, ljudi kojima je te stvari objašnjavao nisu mogli da se promene.

U realnosti mi ne pripadamo nijednoj kulturi. Nisu svi ljudi u Francuskoj Francuzi, kao što nisu Indijci svi u Indiji. Neki su došli iz Avganistana, neki iz Irana i drugih mesta. Nisu svi u

Americi Amerikanci. Nisu svi Britanci koji žive u Britaniji. Nisu svi Saudijci u Saudijskoj Arabiji. Ne postoji nigde homogenost. Svuda su kulture pomešane, svuda postoji različitost, i različitost je istina. Mi govorimo o jednoj kulturi samo iz političkih potreba. U bašti ne može biti samo mango drveće, niti samo ruže. U bašti ima mnogo raznog cveća, mnogo drveća i mnogo različitih biljaka. ॐ

Joga

Uravnoteženost je joga. Smirenost je joga. Biti vešt i okretan u delanju je joga. Kontrolisati

joga. Bilo šta donese nešto najuzvišenije u Joga zato sve obuhvata, sve univerzalna u dovodi do



svoja čula i um je što može da najbolje i život je isto joga. prigrli, sve prihvata, ona je svojoj primeni što sveopšteg razvoja

i tela i uma i duše. Joga je Nauka nad naukama koja može da razmrsi i izvuče individualnu dušu iz sveta čulnih objekata i poveže je sa Apsolutom, čiji su urođeni kvaliteti Beskonačno Blaženstvo, Svevišnji Mir, Beskrajno Znanje i Neprekidna radost.

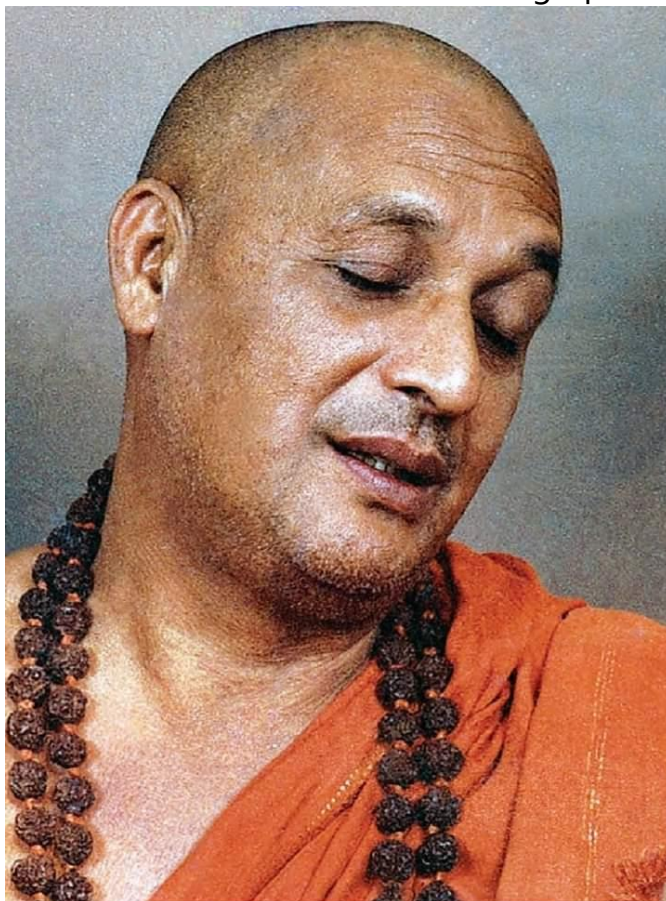
—Swami Śivananda Sarasvati

Kako se boriti protiv nesanice

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2025.)

Nesanica je odgovorna i za mnoga oboljenja koja se javljaju u fizičkom telu. Kada neko pati od insomnije treba da shvati da mu nešto nije u redu sa telom i da se to kasnije može razviti u još nešto drugo. Sistem za varenje se poremeti usled nesanice. Zatim razne bolesti se javljaju usled loše ishrane. Oni koji ne mogu dobro da spavaju vrlo često imaju probleme sa jetrom. Vremenom nesanica poremeti normalan rad organizma i kada se nervni sistem poremeti tada nećete moći da obavite svoje svakodnevne poslove i obaveze. Bićete umorni i iscrpljeni.



U moderno vreme kada neko pati od nesanice obično mu daju tablete za spavanje. Tablete za spavanje bez sumnje olakšavaju problem, ali one ne uklanjaju uzrok tog problema. Vrlo često do

nesanice dolazi usled hormonalnog poremećaja. Na primer, ukoliko nadbubrežne žlezde ne rade kako treba, doći će do anksiozne neuroze. Mnogo puta možete primetiti da kada ste zabrinuti oko nečeg u svom životu, javiće vam se simptomi insomnije. Zbog svega ovoga je veoma važno da ljudi znaju kako da

na prirodan način spavaju dobro. U ovom pogledu, joga igra vitalnu ulogu.

Ima mnogo vežbi u jogi koje donose dobar san. U mozgu postoje

frekvencije poznate kao moždani talasi. Ti talasi se menjaju u neko određeno vreme. Imamo delta talase, teta talase, alfa i beta talase i oni ukazuju na elektromagnetne oscilacije koje nastaju aktivnošću mozga. Važno je spustiti visoku frekvenciju mozga, naročito noću. Kada su frekvencije mozga svedene na minimum, tada je i aktivnost tela na minimumu, a potrošnja kiseonika je takođe svedena na minimum. Kada imate dobar san vi štedite energiju i čuvate više energije za sledeći dan. Kada noću ne možete da spavate vi trošite kiseonik i kada budete trebali da obavljate poslove nećete imati dovoljno kiseonika. Kada čitate naučne tekstove o jogi, uvidećete jednu vrlo važnu činjenicu: u jogi se potrošnja kiseonika svede na minimum.

U jogi se dobar san smatra veoma važnim jer prema filozofiji joge san nije neko pasivno stanje. Tokom spavanja čovek postaje vrlo dinamičan na nesvesnom planu i tada je sasvim blizu svog unutrašnjeg bića. Upravo iz tog razloga san daje tako mnogo energije, tako dobro okrepljuje i daje osećaj blaženstva. U stanju dubokog sna postoji samo tanak veo između vas i vašeg unutrašnjeg bića, i zato morate da znate

kako da imate dobar san. Joga ima određene discipline baš skrojene za to.

Prazan stomak

Prva disciplina u jogi koja se odnosi na nesanicu je da ne treba ići na spavanje punog stomaka. Kada idete u krevet stomak mora da vam je prazan. Ukoliko tokom noći ima neke hrane u želucu postoji mogućnost da će se javiti višak kiseline i fermentacija u želucu. Zbog prisustva hrane u želucu imate jake šizofrene snove koji remete san. Zbog toga treba da bude najmanje tri sata između večere i odlaska u krevet. Tih tri sata se odnosi na vegetarijance. Za ne-vegetarijance treba da bude više od tri sata. Treba da prođe pet sati od poslednjeg obroka.

Na levoj strani

Druga disciplina je da kada legnete u krevet morate da legnete na levi bok. Neki ljudi više vole da spavaju na leđima, drugi vole da spavaju na desnoj strani, a mnogi spavaju na stomaku. Ova tri položaja ne smatraju se ispravnim, naučno gledano. Osim u iznimnim slučajevima trebalo bi da izbegavate ova tri položaja. Oni koji pate od iskliznuća diska ili od išijasa treba da spavaju na stomaku, ali prosečna osoba treba da spava na levoj strani jer to minimalno napreže srce.

Mantra

Treća disciplina je da pre nego što odete u krevet morate sesti u miru dvadeset minuta. Čak iako ste umorni morate da sednete pre spavanja. To se ne odnosi samo na one koji pate od nesanice, to se odnosi na sve nas, čak i na mene, jer kada se legne u krevet podsvesni um preuzima komandu. Počinjete da se sve vreme brinete. Počinjete da se sećate svega nepotrebnog. Pravite kule u vazduhu. Ulazite u nemoguće fantazije. Zbog toga ne možete da zaspate i onda se vrtite i menjate položaje: desno, levo, pa opet. Onda ustanete da popušite na kratko, onda popijete malo čaja ili kafe. Onda je već dva sata ujutru. To se događa većini ljudi. Niko to ne želi, ali ipak mu se to događa jer niko ne zna da je san stanje uma koje utiče na telo. San nije fiziološko stanje koje utiče na um. San je mentalno stanje i zato um treba da se koncentriše na mantru. Treba da ponavljate svoju mantru, a ukoliko nemate mantru ponavljajte Om, jer Om je univerzalni zvuk. Ili možete da ponavljate Isus, Isus. Ili možete da izgovarate Guru, Guru. Bilo šta da ponavljate ta reč treba da vam stvori stanje mira, smirenosti i jedinstva u umu pre nego što ćete da utonete u san. Isto tako je dobro da imate malu „malu“

(brojanicu) od dvadeset i sedam kuglica, koja nema čvor na vrhu. Obično jedna mala ima kićanku na vrhu koja se zove „sumeru“, „vrh“, ali mala koju koristite uveče pre odlaska u krevet ne treba da ima taj prekid toka.

Joga nidra

Sada dolazimo do četvrte važne discipline, a to je vežba koja se zove joga nidra. To je jedan od najmoćnijih metoda ikada u čitavom čovečanstvu. Pre nego što vam kažem nešto o joga nidri, ispričaću vam nešto drugo. 1968. godine sam zatražio od indijske vlade bespovratni kredit za naučno istraživanje. Dodeljen mi je kredit u svrhu istraživanja na pet godina. Tokom tog perioda podučavali smo joga nidru više od hiljadu kardiovaskularnih pacijenata. Iznenadićete se da su rezultati bili fantastični i da su bili daleko iznad čak i mojih očekivanja. Imam dobrog prijatelja u Indiji. On je poznati kardiolog i on svojim pacijentima koji boluju od hipertenzije drži jogu. Tokom svoje profesije ustanovio je da joga nidra može izuzetno mnogo da pomogne ovim ljudima.

Joga nidra u početku može da se radi sa učiteljem joge. Šta je to joga nidra? Fizičko telo se sastoji od mnogo delova kao što su palac, prsti šake, usne i

nos, kuk i struk, nožni prsti. Ima sedamdeset i šest centara spoljašnjeg tela. Ti centri imaju odgovarajuće parnjake u kori velikog mozga i kada mislite o nekom delu tela, zatim o drugom, pa o trećem, stvaraju se određeni efekti u mozgu. Ti efekti ili osećaji su u vidu osećanja i oni se prenose sve do najudaljenijeg dela mozga. Onog trenutka kada se osećaj prenese na vijuge u kori velikog mozga, istog časa dolazi do opuštanja. Nije potrebno čak ni da se koncentrišete na te delove tela, dovoljno je da ih samo osetite.

Tu vežbu sam ja otkrio dok sam proučavao tantru. U to vreme sam radio tantričke rituale i u tim tantričkim ritualima koje sam izvodio bilo je mnogo stvari koje nisam razumeo. Jedan od rituala je bio da dotaknete palac, drugi prst, treći prst, četvrti prst, peti prst, dlan, desno oko, levo oko, nos i nisam ni znao zašto ovo radim. Kadgod sam vežbao da osećam različite delove tela prema tom tantričkom ritualu, uvek sam osećao neku vrstu pospanosti, kao da sam popio tabletu za spavanje.

Zatim sam počeo da proučavam biologiju, anatomiju i medicinu i uvideo sam da moram da kažem svima da samim tim što mislite na različite organe

i delove tela možete da stvorite smirenost i pospanost u telu. Ima jedan jednostavan eksperiment koji možete sami da uradite. Ležite na leđa u opuštenom položaju i počnite da mislite o svojih deset prstiju na rukama, zatim o deset nožnih prstiju i drugim delovima tela, jedno za drugim. Nikada nećete znati kada ste završili. To je vežba joga nidre.

Trataka

Pre nego što vežbate joga nidru postoji jedna važna vežba koju bih želeo da preporučim svima koji pate od nesanice. Pre nego što odete u krevet na spavanje upalite sveću i postavite je tako da plamen sveće ne bude viši od nivoa vaših očiju, i plamen ne treba da leluja i pomera se. Gledajte zatim u plamen sveće bez treptanja koliko god dugo možete, potom zatvorite oči. Pošto zatvorite oči, koncentrišite se na centar između obrva i pokušajte da vidite odraz plamena koji će se pojaviti na mrežnjači oka. Ponovite ovo nekoliko puta, zatim vežbajte đapu, ponavljanje svoje mantre. Posle toga ležite na leđa i uradite kratku joga nidru i onda ćete imati dobar i dubok san. Nadam se da će vam moji saveti biti od pomoći.

—1. oktobar 1982, hotel Nefeli, Solun, Grčka ॐ

Moja iskustva u jogi

Ponovo samostalan

Lokeš Dani, SAD

(Yoga Magazine, oktobar 2018.)

Zovem se Lokeš Dani. Radim kao softver inženjer u Stamfordu, u Americi. Ovo je priča o mom putovanju od jedne nezavisne osobe koja je spala na to da bude zavisna (uoči Dana nezavisnosti Amerike) i ponovo se povratila da postane samostalna uz pomoć božjeg blagoslova, blagoslova mog guruđija Svamija Atmasvarupe, moje žene, porodice i prijatelja.

Povreda

Jednog vedrog sunčanog dana 4. jula 2013. godine odlučio sam da sa prijateljima idem da skačem padobranom. Postajala je izvesna doza straha u meni, međutim, ni

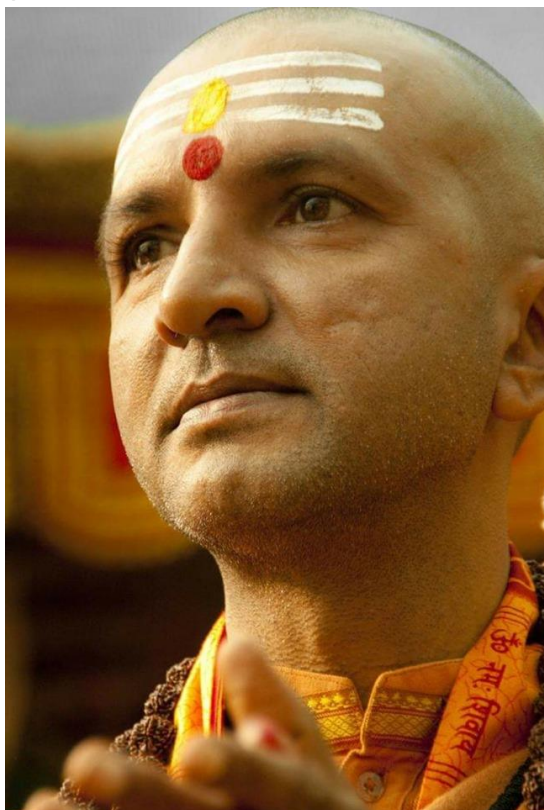
na kraj pameti mi nije bilo da mogu tako ozbiljno da se povredim.

Sve se činilo u najboljem redu, od

momenta kada sam ušao u avion do samog skoka padobranom u tandem, gde ste zakačeni za drugu osobu koja drži vaš život u svojim rukama.

Uživao sam u skoku i spuštanju na zemlju, ali iznenada sam se udario o tlo bez padobrana. Dočekao sam se na kukove i otkočio sam se od svog trenera. Doček na kukove rezultirao je

kompresivnim prelomom L1 pršljena kičme i praktično totalnom povredom kičmenog stuba.



Operacija

U obližnjoj bolnici su mi savetovali da se ne operišem, već da nosim plastični steznik dok ne zacele povrede. Bio sam neprestano u akutnim bolovima i rečeno mi je da neću moći da mokrim niti da praznim creva. Naučili su me u bolnici kako da koristim kateter i supozitorije da ispraznim bešiku i creva.

Po napuštanju bolnice nastavio sam da tragam za nekim rešenjem i naleteo sam na doktora koji je savetovao da se podvrgnem operaciji kako bi se kičmeni pršljen namestio i kičmeni stub postavio u svoj prvobitni položaj. Tako da sam otišao na operaciju 17. septembra 2013. Otklonjen mi je povređeni pršljen i umesto njega postavljen metalni deo. Kičmena moždina, koja je bila zbog povređenog kičmenog pršljena priklještena, vratila se u pređašnji položaj. Tada su takođe doktori utvrdili da nervi koji su zaduženi za pražnjenje creva i bešike nisu mrtvi, već da odaju neke signale. Operacija je bila vrlo intenzivna, ali i vrlo uspešna.

Postoperativni period

Posle šest do osam meseci nakon operacije mogao sam ponovo da hodam uz pomoć hodalice i bolovi u nogama su bili manji u poređenju sa vremenom pre operacije. Osećaji u bešici su takođe

postali jasniji, ali ipak sam morao još uvek da koristim kateter i čepiće. Nastavio sam da tražim različite tretmane za bešiku, ali ništa nije delovalo sve dok me Gurudī Svami Atmasvarupa nije uveo u svet joge.

Joga

Moja žena se nije nikako predavala i svakoga koga je znala ili srela je pitala da li zna nekog doktora ili neki tretman koji bi pomogao u mom slučaju. Na kraju nas je jedna njena prijateljica preko svog rođaka upoznala sa Svami Atmasvarupom i njegovim joga centrom u Đamuiju.

Isprva smo bili vrlo zabrinuti i nismo bili sigurni da li da rizikujem i da putujem u Bihar da pokušam da vežbam jogu za moje isceljenje. Posle dosta razgovora, moj prijatelj mi je naveo primere ljudi koji su imali različita oboljenja uključujući i povrede kičme, kojima se stanje mnogo poboljšalo boravkom u ašramu. Odlučili smo se da probamo i molili se Bogu da mi se stanje poboljša.

Joga putovanje

To je bilo kao spust košmar-toboganom koji mi je na kraju doneo srećne vesti i poboljšanje mojih ključnih problema. Hajdemo sada na tobogan!

Dan prvi

Obreli smo se u Đamuiju puni vere i poverenja, a istovremeno puni pitanja i nervoze. Dočeka nas je Svamiđi i svi u ašramu su došli da nas pozdrave. Pošto smo stigli kasno uveče Svamiđi je savetovao da se dobro odmorimo i rekao nam da ćemo se ujutru videti. Prvog dana ujutru bilo je lepo videti prirodu koje je ašram prepun, sa mnogo drveća, krava i lepih vrtova. Sreo sam se sa Svamiđijem i posle uvodnog razgovora ispričao sam mu o svojoj povredi i izneo sve detalje operacije i postoperativnog lečenja.

Moja prva lekcija ili, bolje da kažem, moje lečenje, počelo je sa teorijom o osnovama joge koje je, moram priznati, raščistilo dosta mojih nedoumica: joga nije vežbanje, joga je prirodan proces ka sticanju zdravog života. Joga se radi samo dok postoji osećaj prijatnosti. To je uklonilo strah iz mog uma da će od mene tražiti da radim neke teške vežbe koje će mi još više povrediti kičmu.

Kao i svako, ja sam nastavio da zapitkujem o tome kakva se joga preporučuje za moj slučaj. Svamiđi je ljubazno odgovorio da se joga neće usmeriti samo na jedan problem nego će biti bazirana na sveopštem

uravnoteženju ide i pingale u svrhu postignuća zdravog života. Dao je jedan dobar primer: u jednoj kancelariji se osećao miris crknutog miša. Zvali su mnoge agencije da se toga reše, ali svaka od firmi se fokusirala na jedan određeni deo prostora i odustajali su kada tu nisu pronašli miša. Jedna agencija koja je sledila principe joge prvo je sklonila sve odeljke u prostoru, pronašla crknutog miša i onda je ponovo sve vratila na svoje mesto. Slično tome moje lečenje će biti podeljeno u tri dela:

1. Kompletna fleksibilnost u telu i pozitivnost u umu.
2. Povratiti sposobnost mokrenja i pražnjenja creva.
3. Preurediti i dovesti u sklad čitavo telo, i dovesti bešiku i creva do perfekcije.

Zasnovano na tome moj tretman je počeo sa časom joge ujutru, zatim časom teorije, zatim joga nidrom, pevanjem mantri, ishranom u ispravno i tačno vreme, punom proteina što bi potpomoglo vežbe joge.

Dan 2. do 5.

Jutro: Početne vežbe joge da bi se opustili zglobovi u telu – vežbe iz serije pavanmuktasana 1. Svakoga dana bi Svamiđi procenio da dolazi do poboljšanja u odnosu na prethodni dan,

što je podizalo moj moral. Uz pravilne tehnike disanja nisam ni osećao da nešto ne može da uradi neko sa ovakvim povredama.

Popodne: Kao i obično postavljao sam pitanja kada bih mogao da počnem da primećujem promene na sebi. On je vedro odgovarao na sva moja pitanja sa svojim primerima iz života i uz navođenje raznoraznih poređenja, što je rasplamsavalo moju veru.

Joga nidra: Upoznao sam se sa jednom fantastičnom vežbom koja je bila duboka relaksacija, a istovremeno je bila zabavna jer sam tokom vežbe tonuo u duboki san. Ponekad sam se plašio da ću propustiti vežbu ako zaspim, ali Svamiđi mi je rekao da je to prirodan deo vežbe. On je često koristio citat: „Ne odbacuj ni ne prihvataj nijednu misao. Pusti da bilo šta dođe u tvoj um, jer što se više trudiš da odbaciš ili prihvatiš misli, one će sve više dolaziti.“ I to je zaista čudotvorno delovalo.

Pevanje mantri: Svako jutro sam pevao *Mahamritjundaja* mantru, *Gajatri* mantru i *Durga* mantru. To mi je pomagalo da se barem na neko vreme povežem sa tom nevidljivom moći/Bogom/Kosmičkom silom i učinilo da se osećam kao da sam u nekom svetom hramu. Tada se nisam osećao kao bolesnik, kao pacijent, što je

imalo vrlo dubok pozitivan uticaj na moj um.

Dan 6. do 14.

Svamiđi me je postepeno uveo duboko u različite joga asane, a da nisam nimalo osetio kako je to neka joga koja bi bila za mene teška. Vodio sam život uz potporu dve štake: supozitorija i katetera.

1. Dakle, Svamiđi mi je uzeo jednu štaku i umesto toga me naučio vežbu mula šodhana tako da je sada moj prst postao štaka koja podržava moj život. U početku mi je bilo nelagodno da to radim, ali kada bih posle toga dobro ispraznio creva barem sam osećao da je prošao jedan dan bez stavljanja čepića.
2. Joga nidra, pevanje mantri i uzimanje vlaknaste hrane se nastavljalo. Svakog dana sam uviđao napredak u joga nidri i delio sam svoja iskustva sa Svamiđijem.

Navikao sam se na mula šodhanu. Svamiđi mi je rekao da smanjim učestalost kateterizacije i da koristim mula šodhanu i za mokrenje. To bi postepeno ili barem na neko vreme pomoglo da barem malo mokrim sam od sebe, prirodno bez katetera.

Dan 15. do 25. (prekretnica)

1. Postepeno sam mogao da uradim i one asane koje su mi prethodni dan bile nezamislive.
2. Zahvaljujući Svamiđiju mogao sam da uradim tirjaka bhuđangasanu, marđariasanu i malo preinačenu udarakaršanasanu.
3. Kada je Svamiđi video da sam postigao dovoljan novo, zatražio je od mene da mokrim samostalno, uz pomoć vađroli i ašvini mudre.

Još uvek mi je sveže u sećanju kako osećam da mi je bešika puna, a ne mogu da mokrim, i taman kada bih se spremio da stavim kateter, nekoliko kapi bi krenulo samo od sebe, a onda sam ja uz napor i vežbe mogao da iscedim još nešto malo više. Na kraju, došao je dan kada celog dana nisam koristio kateter, već samo noću.

Zatim me je Svamiđi naučio neverovatnu kriju šatkarme, kundāl i neti. On je osetio da imam dovoljno pokretljivosti da uradim TTK (tadasana, tirjaka tadasana, kati čakrasana). Moram priznati da je ceo proces gutanja vode i izvođenja TTK asana posle dve čaše popijene vode bio malo previše za mene, ali istovremeno se rodio tračak nade kada je posle toga došlo do pražnjenja

creva. Čitav proces hatha joge se konačno isplatio i ja sam sad bio u stanju da se sam ispraznim čak i bez mula šodhane.

Nastavak truda u jogi je omogućio da mogu da stisnem i iscedim bešiku iako sam to morao da vežbam često. Bešika koja je mirovala tri godine počela je ponovo da funkcioniše.

Postepeno me je Svamiđi savetovao da ni noću ne koristim kateter i da idem češće da mokrim pomoću vađroli. Konačno, brojao sam dane kada se moja bešika povratila i kada sam mogao sam da je iscedim.

Zaključak

Uz Božji blagoslov (mantre), Svami Satjanande, Svami Nirandananande i uz vođstvo Svami Atmasvarupe, prošao sam dugi put dok moje telo nije ponovo počelo da funkcioniše. Još uvek mi treba dosta da dođem do savršenstva, ali Svamiđi je tačno iscrtao taj put koji treba da prođem. Uz njegovo vođstvo ja ću se uspeti na planinu, korak po korak.

Ja i moja porodica imamo veliko poštovanje prema Biharskoj školi joge u Mungiru i prema joga centru u Đamuiju, što nas je naučila jogu i što nam je pokazala svetlo na našem putu ka životu. 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

❧ KRAJ ❧

Bihar Joga Klub
