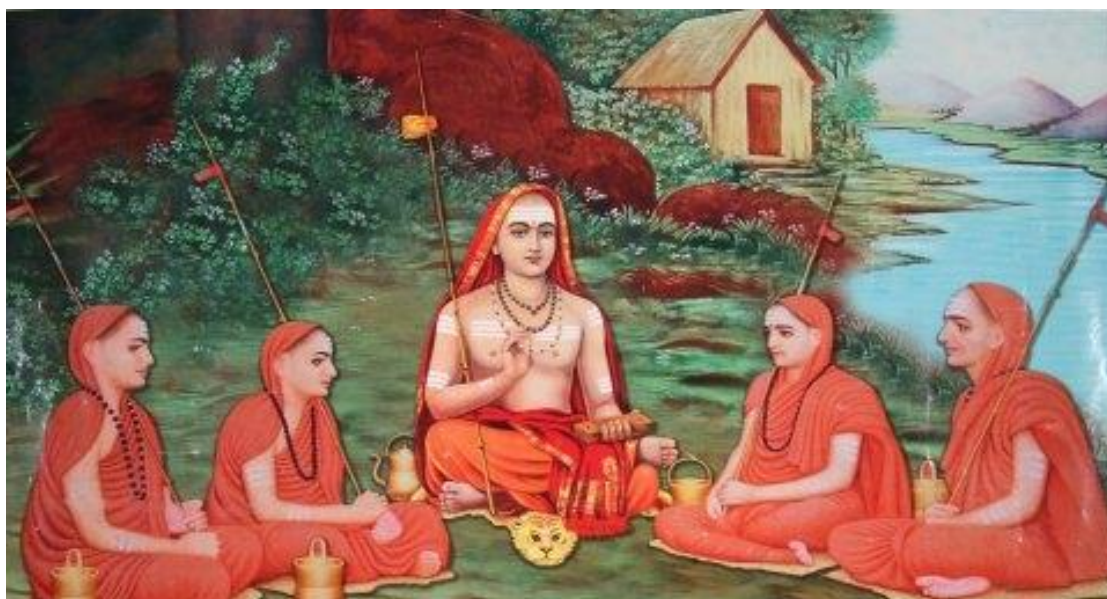


Joga bilten

Broj 83, mart 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

Kako prevladati osećaj krivice	3
Sankalpa	6
Put do zdravlja – ahara, nidra, vjajam	8
Sreća će vas uvek pratiti	11
Četiti sutre	12
<i>Moja iskustva u jogi – Uostalom, ko je hendikepiran?</i>	13

Kako prevladati osećaj krivice

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2025.)

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

Osećaj krivice je sastavni deo čovekovog procesa evolucije. Ako nemate osećaja krivice vaš mentalni ili emocionalni razvoj će biti blokiran. Naravno da postoji bolja i lošija vaša strana. Tamna strana vašeg osećaja krivice utiče na vašu ličnost i razvija komplekse ličnosti, ali postoji i svetla strana osećaja krivice. Zbog tog osećaja krivice vi ćete razviti analitički um, tragaćete po sebi i zbog osećaja krivice ćete uspevati da uravnotežite ego.

Osećaj krivice su stvorile društvene i religijske tradicije, ali nevezano s tim, čovek se rađa sa osećajem krivice. Ona se već nalazi u vašoj prirodi kao i glad, san, strast. To ide uz evoluciju čoveka. Čak i da se u potpunosti odreknete religije, osećaja krivice se ne možete odreći. Ima mnogo ljudi koji ne veruju u religije, mnogi ljudi ne veruju u Boga i mnogi ljudi ne veruju

u dobrotu, pa opet imaju osećaj krivice jer su sa tim rođeni.

To je povezano sa vašom religijom, a religiju određuje društvo. Vaše ponašanje može danas u vašem umu da pobudi osećaj krivice jer je vaše društvo prihvatilo vrednosti religije. Društvo je odlučilo da ne treba da pijete, i zato ako pijete vi osećate krivicu. Posle sto godina društvene norme će se možda promeniti pa će se i

vaš osećaj krivice takođe promeniti. Pretpostavimo da sam ja hinduista. Ja prema nečemu nemam osećaj krivice. U sledećoj generaciji, moja deca mogu postati hrišćani. Oni mogu razviti komplekse prema situacijama gde ih ja nisam imao. Dakle, da biste razumeli osećaj krivice prvo treba da razumete da je osećaj krivice u izvesnoj meri neophodan.

Običan čovek mora da ima izvestan osećaj krivice u sebi da bi



upravljao životom. Kako se čovek bude duhovno razvijao, osećaj krivice će automatski početi da nestaje, jer kada se stekne duhovno znanje čitava identifikacija sa „ja sam taj koji radi“ se menja. Sada mislite: „Ja to radim dakle greška je do mene i ja sam kriv.“ Pošto se duhovno razvijete počinjete da mislite: „Ne radim to ja, ja sam lutka čiji su konci u rukama Prirode“, ili: „Ja sam lutak u Božjim rukama. On je svemoćan. On bi mogao da me spreči, ali on želi da to ja radim tako da će njegova volja biti sprovedena!“

Kažite sebi: „Nisam ja taj koji radi, moj šef mi kaže da to uradim, jer Bog je moj šef. On mi kaže da to radim i stoga ja to radim. Ja nisam slobodan. Pod prisilom sam Prirode. Pod prisilom sam Božjom. Bog je svemoćan, Priroda je svemoćna. Ja sam jedan običan čovek, mali čovek, i ja nisam taj koji čini. Ja nisam kriv. Greška je učinjena. Nisam je ja učinio. Um je to uradio, ali ja nisam gazda uma. Ja sam rob uma. Um je pod upravom sila prakriti, satve, rađasa i tamasa. Moj um mora da radi pod prinudom prakriti. Dakle, odgovornost nije na meni, tako da ja nisam kriv.“

Kako se budete razvijali u duhovnosti, uvidećete svoju malenkost. Uvidećete veličinu Prirode i Boga i

nećete se poistovetiti sa krivicom. Poistovećivaćete se sa krivicom dokle god budete imali debeli ego. Kažete: „Ja sam to uradio“, prema tome vi ste krivi. Kada nemate ego vi ste mali čovek i onda nemate krivice. To je ideja koju treba da nametnete sebi zbog debelog ega, i kako budete rasli duhovno vi ćete se raspoistovećivati.

Veliki sveci i mudraci su ovako zborili: „Ja ništa ne činim, ja sam šupalj kao stabljika bambusa. Neko svira moj instrument. Ja sam alat i mehaničar me koristi. Ja sam auto, vozač upravlja mnome. Ako dođe do sudara to neće biti greška kola, već će to biti greška vozača. To je greška Prirode. Osećaj krivice pripada Prirodi ili pripada Bogu, ne meni“. To je vrlo važno.

Ipak, kažem vam da je osećaj krivice neophodan do izvesne mere jer on daje protivtežu određenim aspektima vaše ličnosti i to treba da se shvati u tom smislu da se prihvati krivica, u protivnom ćete govoriti: „O, nije to moja greška, to je sve tvoja greška.“ To znači da sam ja uvek u pravu, a da si ti uvek u krivu. Pa, kada bi bilo tako, nastao bi pravi haos.

Zato da biste to uravnotežili, morate u sebi da imate neku dozu osećaja krivice. Možda ja nisam u pravu, znam da si i ti pogrešio. Ja sam isto

pogrešio. Na taj način osećaj krivice će da uravnoteži nerazumnost i ludost ljudske prirode. Ako taj osećaj krivice pređe granicu, javiće se problemi u ličnosti. Prekomerni osećaj krivice, odnosno, previše prisutan osećaj krivice u ličnosti može da vam izmeni držanje i ponašanje. Osećaj krivice može isto da stvori bolesti u telu. To može isto da promeni vaše odlike i osobenosti. Može i da pogorša vaše komplekse, kao na primer osećaj inferiornosti ili čak ponekad kada osećaj krivice postane dominantan u ličnosti, to može da dovede do toga da vas nagoni da ubijate ljude.

Video sam isto da previše izražen osećaj krivice može da izmeni distribuciju minerala u telu. Pre mnogo godina sreo sam jednu ženu koja je stalno mislila da su svi prljavi. Često je odlazila u kupatilo i kupala se. Mnogo puta na dan je prala noge sapunom. Šest ili sedam puta, tokom celog dana se presvlačila i radila još mnogo drugih čudnih stvari. Smatrala je da sam i ja prljav, ali ona nije znala da je bolesna. Mislila je da je sasvim dobro.

Njen muž je imao mnogo problema jer je pušio, a ona nije htela ni da dotakne kutiju cigareta. Mrzela je miris pušenja. Ona sama nije pušila, ali

zašto da mrzi kutiju cigareta i zašto da mrzi osobu koja puši? Postala je veliki problem njenom mužu. Dao sam joj jednu malu homeopatsku tabletu jer sam znao da pati od manjka minerala. Za samo šesnaest dana je ozdravila. Njeno ponašanje je postalo normalno. Postala je normalna osoba koja se kupuje jednom ili dva puta dnevno. Nije i dalje volela što njen muž puši, ali nije to više mrzela, nije prala svoj tanjir pet puta, nije čistila sapun pre nego što se kupuje.

Da li je izostanak raspodele minerala u telu prouzrokovao takav način mišljenja ili je takvo razmišljanje dovelo do loše distribucije minerala u telu, teško je reći, ali iz mog iskustva mislim da je to bilo međusobno povezano. Da li prvo dolazi jaje ili kokoška, oni su uzajamno povezani. Sa jedne strane, vaša fiziološko svojstvo oslabi, a sa druge strane vaša psihološka strana se pogorša i na određenom nivou te dve stvari počinju da se upliću i utiču jedna na drugu.

I za kraj nešto o osećaju krivice. Mislim da je važna snaga uma i da mi treba da živimo sa osećajem krivice, da sebe analiziramo i nastojimo da se popravimo i poboljšamo što je više moguće. —1983, Španija ॐ

Sankalpa

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2025.)

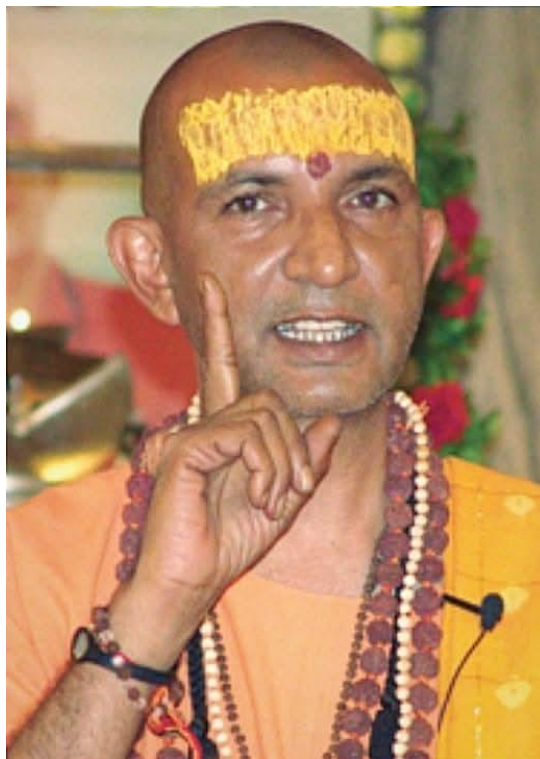
Sankalpa određuje cilj života, jednostavno rečeno. Naravno, kod sankalpe postoje razne začkoljice i zamršenosti, jer neke sankalpe su afirmacije pozitivnih misli na svesnom nivou, kao što su tri mantrе koje se pevaju ujutru. Pre nego što otvorite vrata bujici misli i pre nego što otpočnete sa svojim dnevnim aktivnostima, stvorite tri misli koje ste vi sami napravili – za zdravlje, mudrost i prevazilaženje životnih teškoća. Te tri misli daće vam svesnost i cilj da sledite put ka zdravlju, mudrosti i savladavanju neprilika.

Sankalpa u joga nidri prodire dublje u nesvesni um. To nije afirmacija, već ona postaje odluka. Tri mantrе su afirmacije, ali joga nidra sankalpa postaje odluka, namera koja sažima volju, to je

sankalpa šakti. Ta sankalpa poseje seme buduće promene odnosno transformacije u vašem životu, zavisi od toga koju odluku odaberete. Znao sam neke ljude koji su kroz joga nidru ostvarili mnoge manje ciljeve.

Jedna osoba mi je rekla: „Ja menjam svoju sankalpu svake sedmice, jer svake nedelje mi se nešto ispuni.“ Rekao sam: „Kako to misliš: menjaš sankalpu svake sedmice?“ Rekao je: „Rešio sam da prestanem da pušim i prestao sam za nedelju dana. Odlučio sam da prestanem da pijem.

Napravio sam sankalpu. Počeo je da mi se gadi miris pića. Doneo sam sankalpu da ne idem u kockarnice, danas ne mogu da podnesem ni da čujem reč kladionica.“ Zaista se događaju takve stvari. Rekao je: „Čak sam pokušao sankalpom da dođem do novca i te



nedelje sam dobio novac od tetkinog nasleđstva." Rekao mi je: „Verujem u moć podsvesti koju joga donosi." Ova priča mi je od 1971. ostala u pameti i do danas je se sećam. On mi je to ispričao sa potpunim uverenjem i jasnoćom. Pomislio sam: „Ovo je čovek koji može da doživi dubinu joga nidre i koja će prodreti u njegov podsvesni um."

Navaratri sankalpa je drugačija. Tu vi radite neku anuštanu, duhovnu sadhanu, pevate mantre, radite mantra sadhanu satima, ne samo nekoliko minuta. Sankalpa u to vreme služi da se doživi milost, u bilo kojoj formi.

Sankalpa je nešto što vam pruža fokus da saberete pažnju, napore i energiju. Ako postoji pažnja, trud i šakti, sankalpa će biti plodonosna. Ako nema te tri stvari, sankalpa će ostati samo na nivou novogodišnje odluke koju sebi napišete prvog januara a onda bacite taj papirić drugog januara. Sankalpa je način da fokusirate svoj trud, svoje energije i svoju nameru.

—27. januar 2024, Ganga Daršan, Mungir 

Zašto ljudi čine greške? Ako dečaku koji ide u školu učitelj zada deset problema da reši, dečak će sigurno načiniti jednu ili dve greške. Neće biti stopostotno tačan, niti se potpuna tačnost očekuje od njega. Svako pravi greške. Ja isto pravim greške, čak i Bog koji se otelotvori i on za sobom ostavi poneku grešku.

Svami Satjananda

Ahara, nidra, vjajam – put do zdravlja

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2026.)

Ahara, nidra i vjajam ili ishrana, san i vežbanje su tri glavna činioca dobrog zdravlja. Ahara je

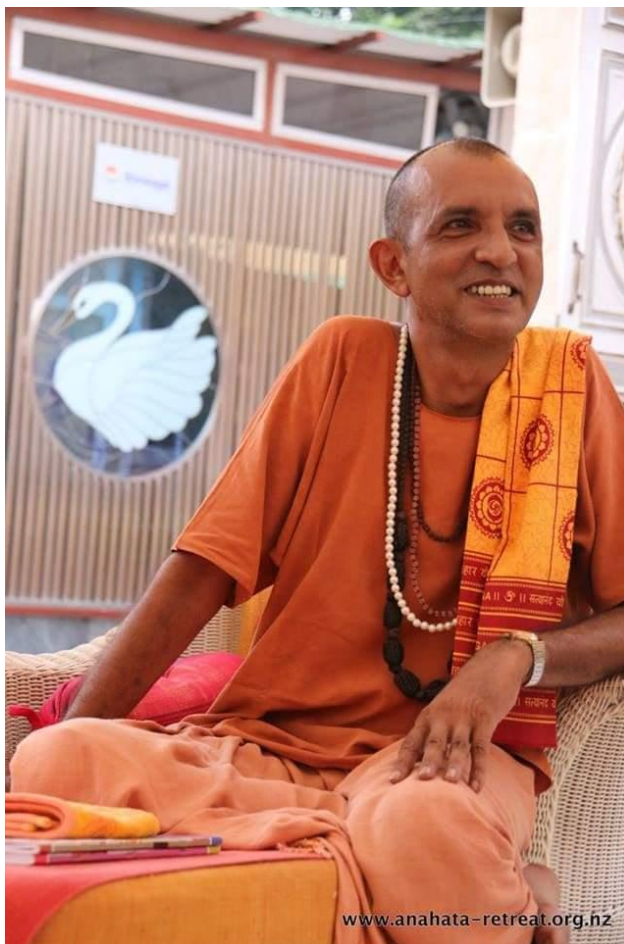
ishrana. Danas ljudi ne jedu da bi bili zdravi, već jedu zbog dobrog ukusa. Kada jedemo radi ukusa, vrlo se malo hranljivih materija apsorbuje u telu. Kada stalno menjate hranu samo radi ukusa to ima drugačiji efekat. Ali ako jedete na primer spanać nedelju dana, on će nadomestiti sve što organizmu nedostaje. Ako

uzmete neko drugo povrće ili bilo koju drugu hranu i jedete je nedelju dana, to će ishraniti čitav organizam. Treba da jedete jednu istu vrstu hrane najmanje nedelju dana da bi ona zaista ostavila dejstvo. Čak i ako je to samo dal, jedite

isti dal nedelju dana. Svrha hrane je da dopuni ono što nedostaje telu. Kada biste tako radili vaše zdravlje bi se na prirodan način poboljšalo.

Ishrana je vrlo važan faktor kada je zdravlje u pitanju. Međutim, nutricionisti govore o tome vrlo površno. Ako odete u bolnicu srešćete se sa nutricionistom koji će vam dati listu namirnica koje treba da jedete. To je jedno stanovište. Ali ajurveda ima najbolje stanovište o ishrani. U ajurvedi vam ne

govore samo šta da jedete, već i koje discipline treba da se pridržavate dok jedete. Na primer, mnogi misle da voda ne sme da se pije za vreme obroka.



U ajurvedi kažu da treba da popijete najmanje pola čaše vode pre obroka i da nastavite da pijuckate vodu tokom jela, tako da ishrana bude više tečna. Ima ovde ljudi koji su to probali. U roku od nedelju dana kod njih je došlo do velike promene u varenju, u sposobnosti da se hrana apsorbuje, i generalno, zdravlje im se poboljšalo. Pošto sam analizirao i video različite vrste ishrane o kojima nutricionisti i drugi pričaju iz svojih uglova, rekao bih da je ajurvedski sistem ishrane najpogodniji za čoveka.

Hranu treba jesti prema sezoni i prema mestu življenja. Danas možete kupiti mango u decembru i zimsko povrće u leto. Sve se sad drži u hladnjačama te se zbog toga gubi hranljiva vrednost. Ukus je ostao i pohlepa je zadovoljena. Vrlo je važno da se konzumira ono što se lokalno proizvodi i ono na šta je telo naviknuto. Dakle, postoji dosta stvari oko ishrane na koje treba da obratite pažnju. To predstavlja hranu ili komponentu *anamaja koše*.

Nidra

Drugi aspekt zdravlja je san. Ako zaspate u roku od pet minuta od kad spustite glavu na jastuk i ne budite se tokom noći, to je znak dobrog zdravlja. Ukoliko

se prevrćete i razmišljate, to je znak slabog zdravlja. To je znak stresa koji utiče na vaš nervni i moždani sistem, i na čitav fiziološki sistem. Uveče pred spavanje zbog zdravlja se morate osloboditi stresa. U tome mogu da vam pomognu vežbe kao što je joga nidra i bhramari pranajama. Joga nidra pruža duboku relaksaciju na svim nivoima, dok bhramari povećava proizvodnju melatonina. Ove vežbe mogu da vam osiguraju da vam mozak, nervni sistem, mišićni sistem i unutrašnji organi ostanu u stanju opuštenosti, i da lučenja hemikalija u organizmu ne bude neredovno.

Vjajam

Treći aspekt zdravlja je vjajam, vežbanje. Ljudi misle da je vežbanje nešto što se radi samo u salama za vežbanje ili teretanama, a da ostatak vremena mogu slobodno voditi sedelački, neaktivni način življenja. Naše telo je uslovljeno tokom vekova da bude pokretno i aktivno. Dok smo bili lovci i tragali za hranom, hodali smo mnogo kilometara dnevno, ne samo deset hiljada koraka na dan. Isto je tako bilo i u poljoprivrednom društvu. Ljudi su isto radili u poljima i na farmama, tako da je telo bilo neprekidno aktivno. Čas su i danas farmeri po selima mnogo zdraviji od gradskog življa. Što se

više prepuštamo komforu, to nam telo postaje slabije. Više komfora donosi više bolesti i više poroka. Kada sedite u svojoj sobi i ništa ne radite, šta ćete da radite? Popićete neko piće, uzeti nešto opojno.

Danas, kada se vodi neaktivan način života, fizički pokreti su se sveli na minimum. Zato doktori savetuju da treba da hodamo najmanje 10.000 koraka na dan, o čemu nismo imali pojma pre deset godina. Ljudi žive u malim stanovima. Izadete iz jedne sobe i idete u drugu koja je kuhinja. Iz kuhinje idete u spavaću sobu ili dnevnu sobu. To je sve u krugu od četrdesetak kvadrata. Dakle, koliko koraka napravite kod kuće? Možda 400 ili 500 koraka. Većinu vremena sedite i gledate televiziju ili gledate u telefon. Nema nikakve aktivnosti, a to je jedan od najvećih problema za zdravlje.

Kada ljudi dođu u ašram, čak i kada ih ne učimo jogu, samo penjući se stepenicama gore-dole, već za nedelju dana počnu da se osećaju bolje. Disanje se menja, rad srca se menja, mišići se naprežu da idu 200 stepenica gore-dole. Kada ste gladni silazite 200 stepenica. Jedete, i dok se vratite gore opet ste ogladneli jer se već sve svarilo što ste pojeli! Dakle, vežbanje i kretanje su vrlo važne stvari u životu.

Što više održavate telo fizički aktivnim, to možete očekivati bolje zdravlje. Ukoliko se telo bude navikavalo na komfor, doživete osamdesete još u četrdesetim. Nećete moći da trčite, čak ni da brzo hodate, ostajete bez daha posle tridesetak načinjenih koraka i moraćete da sednete da vam se dah povрати. To se ne preporučuje, ali na žalost u tom pravcu danas ide društvo. U danima koji dolaze kada veštačka inteligencija prevlada, ljudski rod će postati jedna gojazna grupa ljudi. Neće imati ništa da rade sem da jedu i uživaju.

Kao ljudi koji se bave lečenjem jogom vi biste takođe trebali da znate primarne potrebe tela i zdravlja. Asana i pranajama su vežbe, i kada ih radimo mi osećamo koristi. Međutim, ukoliko se budete neprekidno kretali kao ovde u ašramu, bićete zdravi sasvim prirodno. Ovde ne dolaze ljudi sa sela jer su oni svi u formi. Svi ljudi koji dolaze ovamo su iz velikih gradova koji pate od hipertenzije, srčanih problema, respiratornih problema i gojaznosti. Oni žele da povrate dobro zdravlje. Dok ne budu postali svesni načina života koji vode i dok ga ne poboljšaju, oni se neće moći osloboditi svojih oboljenja. Doći će do gubitka simptoma bolesti, ali ne i do isceljenja.

Kao joga terapeuti vi treba da se usredsredite na izlečenje, a ne na lečenje simptoma. Alopacija se pojavila tokom Prvog i Drugog svetskog rata sa otkrićem penicilina. Bila je namenjena vojnicima. Ako ste se borili u prvim bojnim redovima i dobili temperaturu, tad niste mogli ostati u krevetu, već vam je trebalo nešto što će vas trenutno podići i okrepiti. Tako da je alopacija nastala kao rezultat globalnog rata, ne kao rezultat čovekove potrage za zdravljem.

Pre Svetskih ratova, pre nego što je postojala alopatska medicina, kako su

se ljudi lečili? Ishranom, vežbanjem i uređenim načinom života. Tako se radilo hiljadama godina do pojave alopacije. Homeopatija se isto uspešno koristi. Neznatna količina neke hemikalije, hiljaditi ili deset hiljaditi deo neke hemikalije popravi naše fizičko stanje. Tek posle pojave alopacije mi smo počeli da zavisimo od suzbijanja simptoma bolesti. To nas nije izlečilo, samo nam je dalo više nedostataka sa čime sada treba da se suočavamo.

—19. maj 2025, Ganga Daršan, satsang sa studentima Centralnog univerziteta iz Kerale ॐ

SREĆA ĆE VAS UVEK PRATITI

Kada se neko revnosno posveti onome što smatra svojim dužnostima, taj će napredovati i sledstveno tome njegov komfor i prosperitet će se uvećati. Njegova uživanja će biti rafiniranija. Njegova sreća, uživanje i rekreacija će postati bolji i finiji.

Sreća je kao senka – ako se juri za njom ona će izmicati, ali ako se ne opterećujete njome i strogo se držite svojih dužnosti, svuda na vašem putu će iskrsavati najbolja i najplemenitija vrsta radosti. Ako ne jurite grozničavo za srećom, sreća će vas pratiti. Treba vredno prionuti na obavljanje svakodnevnih poslova i konsultovati se sa duhovnim knjigama i svetim ljudima kad god ste u nedoumici. Kada se izgradi karakter, to će doneti uspeh u životu. To može da se postigne uklanjanjem starih negativnih navika i uspostavljanjem čestitih, zdravih navika svaki dan.

Svami Šivananda (Yoga Magazine, februar 2026.) ॐ

Četiri sutre

Svami Nirandānananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2025.)

Svami Šivananda kaže: „Prilagodi se, podesi se, uklopi se,” a na to mi dodajemo

četvrto – prihvati. Dakle, prihvati, prilagodi se, podesi se, uklopi se, to su četiri sutre. Razmislite o svakoj od njih. Prva je prihvati. Prihvati ko si. Ako si limun, shvati da si limun, nisi narandža ni tikvica. Barem donekle spoznaj ko si, koje su tvoje snage, koje su tvoje mane, koja su tvoja očekivanja i želje. Upoznaj sebe i prihvati se: Evo, to sam što jesam.

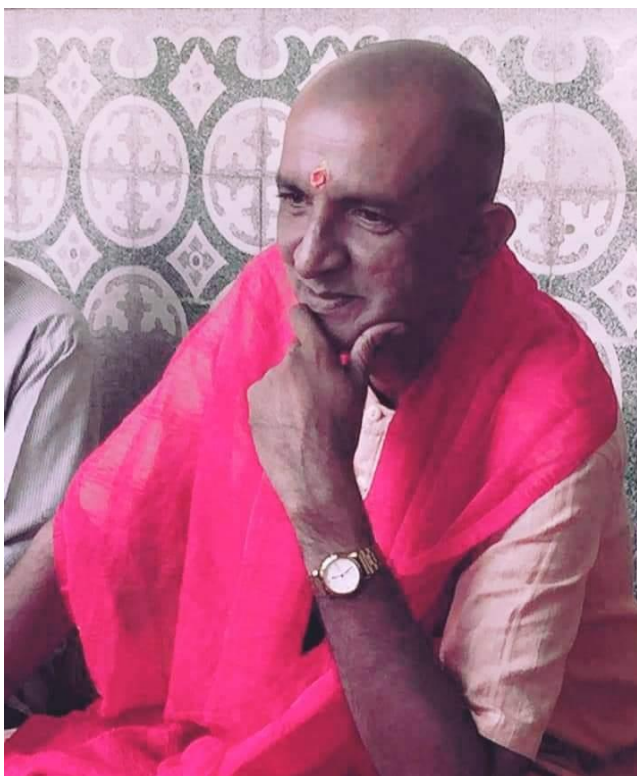
Onda sledi prilagoditi se. U svakoj situaciji u kojoj si, prilagodi se toj situaciji, kao voda koja se prilagodi svakom obliku vaze, svakom izgledu i dizajnu, ona će se oblikovati i uzeti oblik te vaze. Na isti način naučite da se prilagodite okruženju.

Zatim sledi podešavanje i uklapanje. Dajte prostora svakome.

Sedite na sedištu za tri osobe i dolazi četvrta osoba. Malo ćete se pomeriti da napravite mesta za četvrtu osobu da sedne na trosed. Vi se podešavate, pomerate, vi koristite svoju mudrost za pravu stvar. Dakle, podesite se prema svakome.

Na taj način, ako budete posmatrali i razmišljali o: prihvati, prilagodi se, podesi se, uklopi se, i ako počnete da ih primenjujete u svom životu, nikada se nećete brinuti oko bilo kakvih problema. Uvek ćete biti bez ikakve anksioznosti, tenzije, frustracije i uvek ćete biti zadovoljni. ॐ

—29. septembar 2024, Ganga Daršan, Mungir



Moja iskustva u jogi

Uostalom, ko je hendikepiran?

Dr Uša Sundaram (Dharma Kirthi), Bangalor

(Yoga Magazine, novembar 1981.)

U ovoj godini hendikepiranih, doktorka psihijatrije povezana sa Nacionalnim institutom za mentalno zdravlje i neurologiju iz Bangalora predstavlja nam koncept zasnovan na oslobađanju od robovanju patnji mentalno i emotivno hendikepiranih kroz karma jogu.

Ne tako davno, došla mi je jedna moja pacijentkinja posle neuspešnog intervjua za zaposlenje u krojačkoj firmi da mi

kaže da je odbijena.

Pitala sam da li su joj rekli razlog zašto je nisu primili. Ona je rekla da su joj rekli: „Vi ste imali mentalno oboljenje i mi ne primamo na

posao mentalno

hendikepirane.“ Pitala sam je kako su znali da je imala mentalnu bolest. Ona im je sama to rekla jer su je pitali zašto je viđena da odlazi u kliniku za mentalne bolesti. „Neću to da krijem“, rekla je, „bila sam bolesna i sada sam dobro. Niko ne krije da je imao tifus. Ako zbog

toga ne dobijem posao onda i nisam ništa izgubila. Oni su na gubitku.“

To me je potaklo na razmišljanje.



Pre dvanaest godina Kamala je bila udata za čoveka zaposlenog u hotelu. Posle godinu dana braka, nakon prvog porođaja postala je depresivna. Zurila je u prazno i čula je razne glasove.

Prevrtala se u snu, imala nesanicu po čitavu noć, imala vizije bogova i boginja, umrlih rođaka i strašnih životinja. U roku od mesec dana bila je izgubljena za svoju porodicu. Ušla je u jedan svet strašnih senki i tišina. Pokušala je da to podeli sa svojom majkom, ali umesto odgovora majka je samo plakala.

Rodbina je čudno gledala. Otišla je kod porodičnog lekara. „Ne brini ništa. Biće sve u redu“, rekao je. Ali nije bilo u redu. Ostala je sama sa svojim strahovima.

Na kraju je odvedena vrišteći u bolnicu i stavljena na jake sedative. Za nekoliko dana se oslobodila svojih vizija i glasova, ali je postala kao krpa. Nije imala nikakvu inicijativu. Njena majka, udovica sa osećajem krivice, doselila se kod njih da se brine o njoj i o kući. Kamala je bila isključena od svakog kontakta sa ljudima. Neprekidno na lekovima osam godina sedela je kod kuće, nezainteresovana za ništa osim za svoj unutrašnji svet.

Prvi korak ka slobodi

Kada je Kamala došla kod mene, promenjena joj je terapija i ja sam joj rekla da počne da radi po kući. To je šokiralo njenu majku. „Ali ona je bolesna, ona ne može da radi!“, rekla je ona. Ja sam odgovorila: „Meni ona izgleda zdrava.“ „Ne, ona čuje glasove“, prošaptala je majka streljajući pogledom ostale pacijente koji su mirno radili u delu gde se pakuju mirišljavi štapići. Rekla sam: „To je u redu. Ne čuje ona više glasove, ali čak i da čuje, može da koristi svoje ruke i noge.“ Majka je izgledala zaprepašćeno i rekla je: „Ali ona je bolesna.“ Tada se jedna od naših

pacijentkinja okrenula i rekla: „A ko nije? Pa šta onda!“ Jedna druga pacijentkinja koja je kod nas radila objasnila je majci: „Ja sam pre bila bolesna, ali rad mi je pomogao da sklonim svoje misli sa brige. Ovde se osećam srećno radeći sa drugima.“

Majka je gurnula Kamalu prema meni i rekla: „U redu, neka dolazi ovamo i radi sa vama. Ako se nešto desi vi ćete biti tu.“ Pitala sam Kamalu da li bi došla. Pogledala je ostale koji su vidno sijali od sreće i klimnula glavom. To je bio njen prvi korak ka slobodi, ka razbijanju granica koje je društvo, ali i ona sama, nametnulo kao ideju mentalno bolesne osobe.

Prihvatanje sebe

U početku je dolazila i satima samo nepomično sedela i ćutala, dan za danom, sve dok joj neko ne bi stavio mirišljave štapiće u ruke koje bi ona onda spakovala sa velikim ustezanjem. Ali u roku od mesec dana polako je počela da radi. Možda je atmosfera uticala na nju. Posle tri meseca je rekla: „Ne volim da pakujem štapiće. Njihov miris mi smeta.“ „Šta bi volela da radiš?“, upitala sam, shvativši da je po prvi put smogla snage da mi ispolji svoju nesposobnost. „Možda bih pokušala da šijem“, rekla je.

„Hajde onda“, rekla sam. Polako i marljivo je počela da sastavlja komade tkanine da sačini celinu prema uzorku. Polako je sastavljala i komadiće sebe koje je odbacila – svoje nezadovoljstvo muževljevom platom, svojim detetom što je bilo devojčica a ne dečak, svojom nesposobnošću da se pobuni protiv onoga što joj se činilo zatvaranje vrata pred njom. Sve je to spojila, svaki put plaćući pomalo, povređujući sebe u tom procesu odrastanja, dok jednog dana nije rekla ozareno: „Napravila sam odelce za bebu. Pošto je ovo moje prvo delo, neću ga prodati.“ Znala sam da je tada prihvatila sebe.

Ubrzo je počela da prima narudžbine i da šije za svoje susede. Čak je otvorila račun u banci. U roku od godinu dana je uzela kredit od banke, kupila šivaću mašinu za kuću i trebala je da dolazi u kliniku samo na sat do dva dnevno. Baš u tom periodu se desilo da je došla kod mene da kaže kako je videla natpis na jednom izlogu u kome se traže „krojači“ i da želi da se prijavi. Dakle, posle propalog razgovora za taj posao rekla je: „Ako ne dobijem posao neće biti gubitak za mene. To će biti njihov gubitak.“ Samo je slegla ramenima, vragolasto se nasmejala i otišla.

Sledećeg dana je ponovo došla sa posudom punom *idlija* (slani kolači od pirinča kuvani na pari). „Šta je to?“, upitala sam je. „Vidim da ljudi sede po hotelima i kupuju idlije za skoro rupiju po komadu. Pa sam mislila da mogu da napravim neke kod kuće i da ih prodajem pet komada za rupiju.“ Sela je nedaleko od klinike i za dva sata prodala idlija u vrednosti od dvanaest rupija. Sledećeg dana je ponovo došla, i narednog takođe.

Lažni osećaj krhkosti

Tako odvažna, ona oslikava potencijal koji neprobuđen leži u svakoj osobi i koji se nikad ne ispolji zbog odsustva avanturizma, ponekad zbog prevelikog opreza koji dolazi iz straha, zbog osećaja lažnog ponosa, ili osećaja nepodobnosti – zbog neznanja o sopstvenoj beskrajnoj sposobnosti da se probiju granice, i uopšteno zbog pogrešnog mišljenja da osoba koja je jednom bila bolesna ostaje krhka do kraja svog života. Te bolesti mogu biti tifus koje je preležan pre dvadeset godina, visok krvni pritisak, glavobolja, loše varenje, sterilizacija jajovoda ili razni mentalni problemi. Taj osećaj krhkosti dolazi iz čistog neznanja.

Mnogi ljudi ne shvataju da „odmoriti se“ prouzrokuje da mnogi instrumenti zarđaju ili se pokvare.

Muzički instrumenti izgube rezonancu, oružje izgubi svoju oštrinu, a vozilima se kad stoje isprazne akumulatori. Isto to se desi i sa najsavršenijim instrumentom u telu. Kada neko sedi besposlen iz bilo kog razloga, bilo da je to zbog oporavka od bolesti, nemanja posla ili nemanja potrebe za poslom, telo te osobe gubi elastičnost i njegov um gubi na fleksibilnosti. Većina boljki i bolova dolazi od nedostatka vežbanja ili od neadekvatnog vežbanja. Isto to važi i za boljke i bolove uma.

Negativno razmišljanje dovodi do rasipanja energija uma. Pozitivnost sabira energije uma. Vrlo često je potrebna velika hrabrost da se razbije kolotečina negativnog poimanja koja je preplavila kulture celoga sveta. Ta negativnost je toliko jaka da ljudi plaćaju da dobiju diplome govoreći da su bez njih nekompetentni.

Ko je hendikepiran?

Ova godina je Internacionalna godina hendikepiranih. Često se pitam ko je hendikepiran? „Razvijene“ zemlje sveta u kojima se materijalno bogatstvo prelijeva, vode ratove kao dečurlija oko bombona. Profesori se takmiče sa studentima u borbi za moć, a organizacije troše milione na sastanke i konferencije o hendikepiranima koje služe samo da

utvrde i potvrde njihovu nesposobnost. Možda je došlo vreme da se izađe iz ovog stanja samosažaljevanja zbog hendikepiranosti i tog veličanja što se daje milosrđe sposobnim, i da se počne sa štimovanjem svojih instrumenata kako bi proizvodili bolju muziku, a ne zardali.

Karma joga je način da se naštimuje naš mali um prema višoj svesti kroz proces rada. U početku mi ne znamo šta je to uopšte „viša svest“. Ali mi znamo da uvek postoji neki deo našeg tela koji je zdrav i u formi ma šta se sa ostalim delom tela loše dešavalo. Obično taj dobar deo uzimamo zdravo za gotovo. Kada bismo se probudili i postali svesni te naše jake strane i iskoristili je za rad – samo iz zabave i osećaja zadovoljstva koji dolazi iz toga što smo inače osakaćeno telo počeli koristiti, mi bismo probudili svoju unutrašnju snagu. Naša mentalna ideja o svojoj bezvrednosti bi tokom tog procesa izbledela i umesto nje došao osećaj ispunjenosti. To je odricanje. Odričemo se malih delića sebe samo da bismo dobili uzvišeniji deo sebe. Život mora da postane božanstven i taj proces oboženja samog sebe je jedna neprekidna avantura samootkrivanja. Uostalom, ko je hendikepiran? 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 joga. 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 2027. 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
