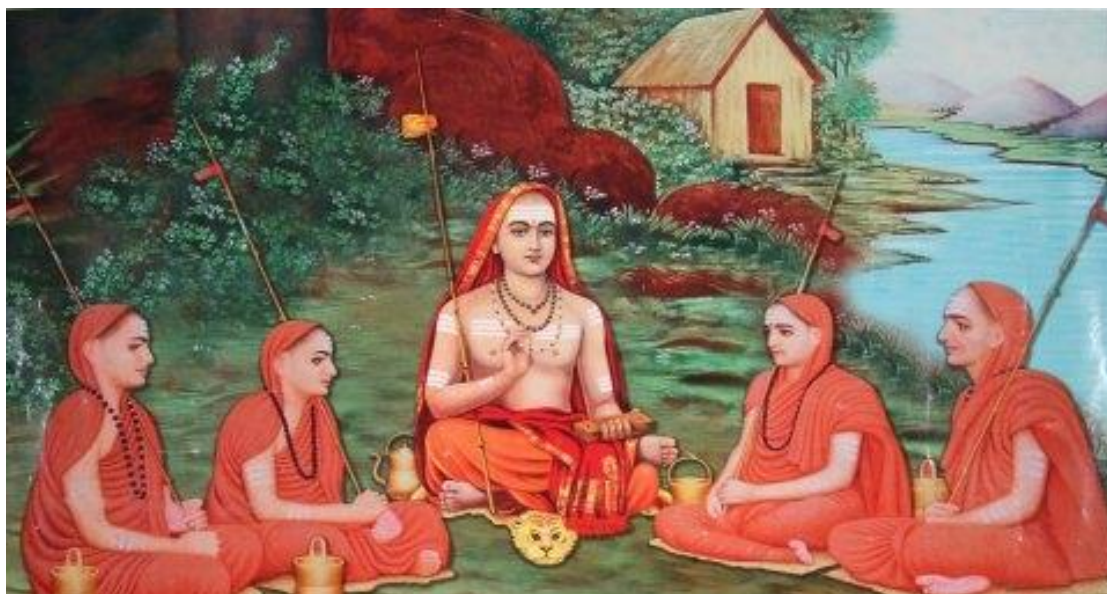


# Joga bilten

Broj 84, maj 2026.



Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://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](http://www.biharyoga.net) i [www.syae.eu](http://www.syae.eu)

# Sadržaj

Digitalni post .....	3
Postani pravi vojniki .....	5
Način disanja u asanama .....	9
Želje i reakcije .....	11
Rađa joga jatra 3, 2018. – pitanja i odgovori .....	13
Satsang u Ganga Daršanu .....	14
<i>Moja iskustva u jogi – Učim da budem srećna</i> .....	18

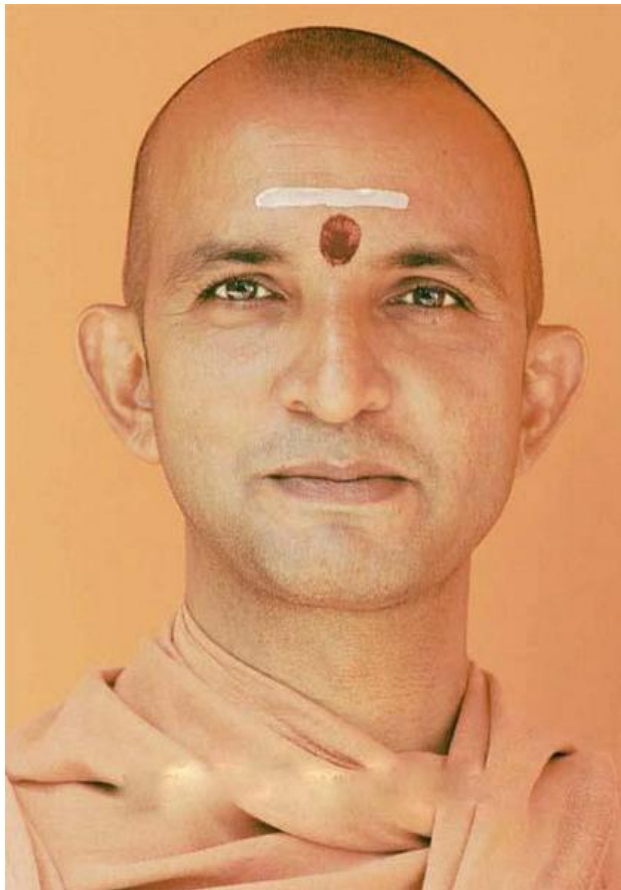
# Digitalni post

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, februar 2026.)*

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

Društveni mediji su jedna uzurpacija ljudskog uma. Isto kao što postoji uzurpiranje javne svojine od strane neke osobe, tako i društvene mreže uzurpiraju čovekov um. One stvaraju naviku. Da li ste svesni koliko puta u proseku neko pogleda u mobilni telefon svakoga dana? Tri stotine puta. Ako se probudite usred noći, vi gledate u telefon. Kada se ujutru probudite, šta je prva stvar koju uradite? Čak pre nego što izađete iz kreveta vaša ruka se maša za mobilni telefon. To ukazuje na jednu uzurpaciju uma od strane društvenih medija. Time se gubi lična disciplina.



Uvek govorim ljudima: „Ne gledajte u svoj telefon od jutra do mraka i imaćete srećan život.“ To je veliki izazov. Kad vidite da vam je stigla poruka u ponoć, ništa dugo ne možete nego da se razjedate i brinete. Dakle, sami sebi uništavate svoj mir.

Danas je telefon još uvek novina, ali u budućnosti će to biti najveći problem čovečanstva. Čak i naučnici govore o uticaju mobilnih telefona i društvenih medija na ljudsko ponašanje. Oni su utvrdili razne vrste mentalnih problema koje će se ispoljiti ukoliko se budete previše uključivali u Fejsbuk, Instagram, Tik-tok ili neku

drugu društvenu mrežu. Za narednu generaciju najveći problem će biti mentalni problemi. Zato je najbolje da već sada usadite disciplinu u svoj život.

Ko može kontrolisati šta vi radite? Niko drugi osim vas. Zato jednom nedeljno praktikujte digitalni post. Odložite na stranu telefon na dvadeset i četiri časa. Uzmite knjigu, čašu soka, sedite u fotelju, u baštu ili na terasu. Popijte času soka i čitajte knjigu. Videćete kako će vam se ceo mentalni sklop izmeniti samo što ste tek toliko

malo učinili. U vreme obroka napravite pravilo da niko ne pogleda u telefon čak i ako zazvoni. Jedite svoj obrok u miru. Ljudi mogu petnaest minuta sačekati, nema nikakve preke potrebe za javljanjem. Na taj način treba da sačuvate svoj um, da budete nezavisni od vesti sa društvenih mreža koje su destruktivne po prirodu čoveka.

—25. may 2025, Ganga Daršan, satsang sa Studentima Centralnog univerziteta iz Kerale ॐ

## Uputstva za duhovni život – Jedno jedino ljudstvo

Postoji samo jedna kasta, kasta ljudskosti. Postoji samo jedna religija, religija ljubavi. Postoji samo jedan propis, propis istine. Postoji samo jedan zakon, zakon uzroka i posledice. Postoji samo jedan Bog, onaj koji je sveprisutan, svemoćan i sveznajući. Postoji samo jedan jezik, jezik srca ili jezik tišine.

Nauči da živiš kao da si član jedne jedine porodice. Zastupaj ideale humanosti. Živi u miru u ovom jedinom svetu. Čitav svet je jedna Božja porodica. Oseti to. Ostvari to. Budi srećan.

- *Svami Šivananda Sarasvati*

# Postani pravi vojnik

*Svami Satjananda Sarasvati*

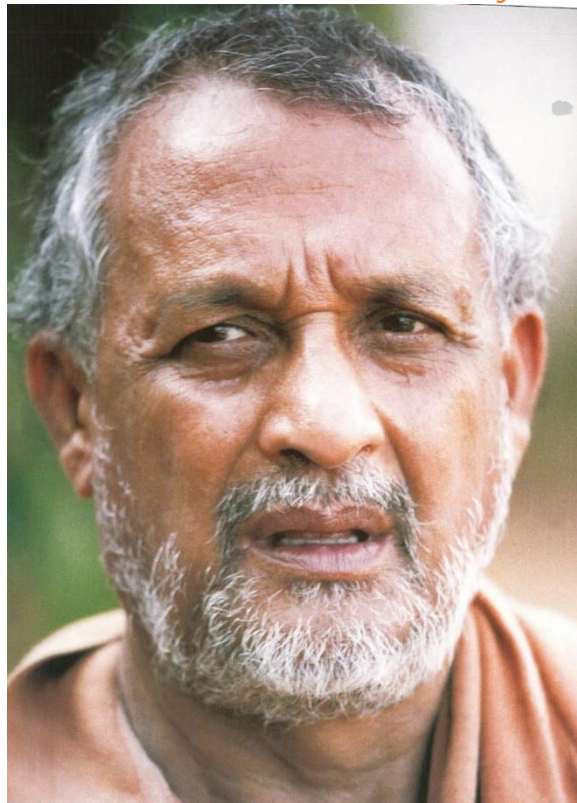
*(govor održan u vojnom centru „Gjan Mandir“ u Sagaru, Madhja Pradeš, marta 1979.)*

*(Yoga Magazine, januar 2008.)*

**P**ostoje dve vrste rata u kojima svako ljudsko biće mora da se bori – jedan se odvija na bojnopolju života, a drugi se vodi iznutra. Prvi se vodi protiv spoljašnjih neprijatelja, a drugi protiv unutrašnjih protivnika. Vojni kadar je obučen za spoljašnju bitku, dok ja treniram ljude za unutrašnju bitku. Ako nismo adekvatno pripremljeni da se suočimo sa spoljašnjim neprijateljima, oni će iskoristiti naše slabosti u svoju korist i mi ćemo izgubiti svoju nezavisnost. Svi smo svesni toga. Na isti način, ukoliko nismo sposobni da nadziremo i da vladamo našim unutrašnjim neprijateljima, oni će nas obavezno učiniti svojim slugama i

dovesti do mnogo neravnoteže i nesklada.

*Prvo osvoji iznutra*



Danas je čovečanstvo, u svim delovima sveta, u stanju patnje. Svaki pojedinac se oseća zarobljen iznutra, potlačen, zapanjen i zbunjen. Mi želimo da se oslobodimo svojih ograničenja, ali ne možemo. Mi smo bitku izgubili i pre nego što smo stali pred zveket i tutnjavu borbenog fronta. Nauka joge nas oslobađa samo-

poražavanja. To je visoko razvijena nauka odbrane koja sadrži široki spektar oružja koje ima beskonačan opseg i primenu.

Sve dok se ne oslobodimo unutrašnjih okova, nikad nećemo moći da udahnemo dah istinske slobode. Naši

najveći neprijatelji su naša lična ograničenja. U drevnoj literaturi ta ograničenja su nazivana zlim silama, đavolima i demonima. Pročišćenjem kroz jogu mi možemo da postanemo nalik generalu koji upravlja i vodi svoje oružane snage.

Mi isto tako možemo da upravljamo svojom voljom da bismo prevazišli svoja ograničenja. Mi imamo u sebi određenu snagu izdržljivosti, stabilnosti, staloženosti, koncentracije i samodiscipline. To su komandanti naše vojske. Ako znamo kako da rukovodimo tim unutrašnjim snagama, onda možemo da ih mobilishemo i upregnemo da ostvare naše željene ciljeve. U suštini, to je prava čovekova pobjeda nad njim samim. Da bismo zapalili strane oružane snage mi prvo moramo da se osposobimo za osvajanje iznutra.

### *Dve vrste discipline*

Disciplina je put joga, a i sama srž vojske. Ima dve vrste discipline: organizaciona i lična. Lična disciplina je od suštinske važnosti za duhovni napredak, kao što je organizaciona disciplina neophodna za napredak društva i nacije. Za državu koja ima disciplinovanu vojsku nema nikakve bojazni. Isto tako, osobu koja je disciplinovala svoja čula čeka zagaranтовani uspeh. Kako da stignemo do svog odredišta kada konji koji vuku

kočiju nemaju uzde, a kočijaš je uznemiren? Budan i oprezan kočijaš koji ima jasnu predstavu o svojoj sudbini i koji ume da komanduje i upravlja svojim čulima, zasigurno će ostvariti svoj cilj.

Pravi cilj leži unutar vas. Ranije sam pričao upravo o putu koji vodi tamo. Unutrašnji život je stvarniji od spoljašnjeg života, koji je prolazan, empirijski, podlozan vremenu, prostoru i objektivizaciji. Onaj koji spozna i iskusi unutrašnji život moći će staloženo i sa lakoćom da se nosi sa spoljašnjim životom. Da bismo iskusili unutrašnji život, bez isključivanja iz spoljašnjeg života, naši preci su razvili vežbe joga. Redovnim vežbanjem joga mi možemo da steknemo kontrolu nad telom i umom. To je vrlo jednostavno i jasno.

Put joga treba razumeti i uključiti ga u svoj život. Nekoliko asana, pranajama i još tehnike meditacije, da se razvije koncentracija uma, čine dnevni program. Asane nisu obične gimnastičke vežbe niti vežbe bodi bildinga. Pranajame nisu vežbe disanja i meditacija nije neko „putovanje“. Asana znači položaj u kome možete da ostanete mirno i udobno i u telu i umu. Asane i pranajame su važna priprema za koncentraciju i meditaciju.

### *Snaga uma*

Kada razvijemo koncentraciju, snaga uma će se povećati. Komad papira se neće zapaliti samo ako ga držite prema suncu. Ipak, kada se zraci sunca sažmu u konveksno sočivo, intenzitet toplote u jednoj žižnoj tački omogućiće da se papir zapali. Slično tome, kada energije uma nisu kanalisane u ispravan smer, one se vrlo brzo rasipaju i um oslabi. Um koji luta, koji je nestabilan i nemiran sklon je svim vrstama halucinacija, fobija i kompleksa.

Um koji oscilira je oboleo um. Kada fokusiramo um na jednu unutarnju tačku, kao što je plamen sveće ili bindu, mi time zapravo pokušavamo da obuzdamo osciliranje i variranje uma. Treba da um fiksiramo na tu unutarnju tačku tako da se svest samo njome bavi. Posle prilično dugo vežbanja meditacije um će se uspešno koncentrisati i stabilizovati u datoj tački koncentracije. Kada se postigne koncentracija, energija uma se sačuva i ne gubi. Tada nema napetosti ni rasutosti uma, a dobije se mir i unutrašnja snaga.

Kada u umu više nema lutanja pažnje, onda počnu da se pokazuju visoke intuitivne sposobnosti i tada one počinju da vode osobu. Narasta vera u sebe, nestaju umišljeni strahovi i čovek može da se suoči sa realnostima života.

To je joga. Joga čini um jakim time što ga osposobi da izdrži bol i nesreću. Kada se joga radi redovno, uravnoteženost i vitalnost postaju prirodno stanje uma. Kada je um stabilan, osoba zrači snagom i samopouzdanjem. Kada je um rasut postaje slab i to koči napredak.

Efikasnost uma je jednako važna kao i efikasnost tela. Fizičke vežbe i trening koji bez sumnje svi vojnici rade, svakako je dobro za telo, ali to nije dovoljno. Snažno telo sa slabim umom je beskorisno. Prava snaga leži u umu. Jedino snagom uma ćete moći da postignete nešto značajno u životu. Da biste stekli snagu i stabilnost uma svako jutro odvojte desetak minuta za meditaciju. Odlučite se na šta ćete da usredsredite um. Ako želite da se koncentrišete na plamen sveće onda budite svesni samo toga i ničeg drugog. Kada je um koncentrisan i usredsređen, čak i na jednu sekundu, tada um doživi divno iskustvo.

### *Ukrotite um i pokorite svet*

U meditaciji mi disciplinujemo svoje misli kao što naučnici disciplinuju prirodne sile. Vaš um je jedna sila, emocija je sila, pamćenje je sila. Kada se osećate srećno ili nesrećno, to je isto jedno stanje energije. Zato, um nije ni đavo ni

grešnik. Prema nauci o meditaciji mi treba da shvatimo nekoliko osnovnih stvari i izmenimo neka od naših ključnih verovanja. Kako

definisati um? Da li je um neka mašina za razmišljanje ili nešto više od toga? Zaključio sam da je konačna definicija uma da je um energija.



Neki ljudi su uspeli da disciplinuju tu energiju, ali većina nije. Um je jedna izuzetno moćna sila. Oni koji su ukrotili um ukrotili su i svetove. Ti ljudi su postali veliki državnici, proroci, umetnici i naučnici. Sva takva ostvarenja su prava čudesa uma. Oni koji se osećaju nesrećnim, koji su depresivni, frustrirani, pesimistični, koji su puni konflikata, oni nisu uspeli da ovladaju svojim umom.

Osoba koja je izuzetna na bilo kom polju, ona nije takva zbog sudbine, niti je to postala slučajnom kombinacijom astroloških ili planetarnih okolnosti. Veliki čovek koji je u stanju da upravlja svojim umom moći će da upravlja čitavim svetom. To su pre mnogo hiljada godina uvideli rišiji u Indiji.

Meditacija treba da se radi na takav način da može da transformiše kvalitet uma. Kada promenite kvalitet

svojih dela, promenićete i kvalitet iskustava. Um može da se ispoljava na bezbroj načina, do te mere da ukoliko se um drži pod kontrolom moći ćete da vladate događajima i

životnim okolnostima. Upravo to želimo da vam objasnimo.

Ne verujem ni u kakvu versku grupu, ni u propovedanje moje lične tradicije kojoj pripadam. Ali znam da je joga jedna izuzetna interdisciplinarna nauka. Sledeći put joge, jednoga dana ćete postati pravi vojnici. Pobićete svoje unutrašnje neprijatelje i doći do istinske slobode. Sada niste slobodni jer još uvek niste svoji gospodari. Lako vas povuku emocije i strasti, bes i brige. Niste u stanju da izdržite bol i tugu, i lako vas obeshrabre teškoće. Ne vladate svojim mislima ni delima. Robovi ste uma. Treba da preokrenete ovu situaciju i da steknete nad njom kontrolu. Samo tako ćete postati pravi vojnici. ॐ

# Način disanja u asanama

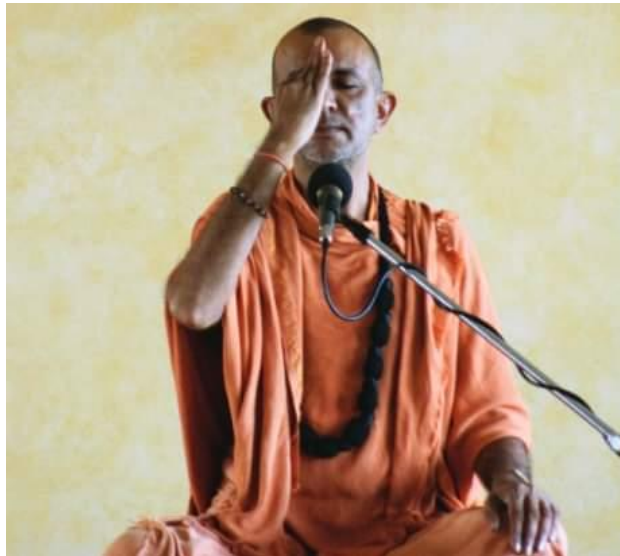
*Swami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, oktobar 2024.)*

**M**ilioni ljudi vežbaju asane bez svesnosti o disanju i nemaju ideju o tome kako da povežu dah sa pokretom. Kada ih na ovaj način vežbamo asane postaju obične vežbe, to nisu više asane. Reč asana znači postati nepomičan „*sthiram sukham asanam.*“ Prema Patandalijevim *Joga sutrama*, asana je definisana kao nepomičan i udoban položaj. Da li je ta nepomičnost samo fizička? Ne. Asane ne utiču samo na fizičko telo, već i na pranično i na mentalno telo. To su tri nivoa na kojima asane imaju direktan uticaj.

Jogička tradicija navodi da asane menjaju način na koji se prana ponaša u telu. Prana postaje uravnoteženija. Ako je došlo do rasipanja, deformacije ili poremećaja u prani, vežbanjem

asana mi možemo povratiti ravnotežu. Disanje kontroliše pranu. Udisaj i izdisaj regulišu protok prane šakti u telu. Uravnoteženo udisanje i izdisanje stvara harmoniju u praničnom telu.



Kada neko ima napad panike, prvo što mu se kaže je: „Udahni, izdahni. Udahni, izdahni. Udahni, izdahni.“ Posle udaha i izdaha čovek kaže: „O, osećam se bolje.“ Mi stalno udišemo i izdišemo, pa zašto se

onda traži od nas da se usredsredimo na dah kada imamo napad panike? Zato što disanje uspostavlja ponovnu ravnotežu u poremećenoj i rasutoj praničnoj energiji.

Joga veruje da postoji pet nivoa na kojima asane vrše uticaj na telo. Prvi je fizički; drugi je dah; treći je vizualizacija; četvrti je mantra; i peti je čakra. Ovih pet komponenata odnose

se na različite aspekte naših tela. Pokrete izvodi fizičko telo.

Kombinovanjem disanja sa pokretom tela utiče na pranično telo. Kada kombinujemo vizualizaciju sa disanjem i pokretom, to utiče na mentalno telo. Kada kombinujemo čakru sa disanjem i

pokretom, to utiče na *vigjananamaja košu*, dimenziju svesti. Kada se usredsredimo na mantru u određenom položaju, utičemo na *anandamaja košu*, psihičko telo. Ovo su različiti nivoi intenziteta, koji nam produbljuju svesnost o nama samima.

Nema ničeg škodljivog u tome da ne usklađujete disanje sa pokretom. To svi stalno rade. Ipak, bolje je da to radite, jer ujedno oslikava i vašu percepciju o sebi, vaše vladanje nad nesvesnim i nevoljnim aktivnostima. Ako možete da razvijete sposobnost da postanete svesni svog daha tokom pokreta, korak ste bliže da postanete

jogi. Kada možete da vizualizujete, još ste jedan korak bliži da postanete jogi.



Ako možete da radite mantru dok vežbate asanu, činite još jedan korak da postanete bolji jogi.

Ako ste u stanju da vizualizujete čakre, izgovarate mantru, uskladite dah sa pokretom, sve zajedno, još ste jedan korak bliži da postanete bolji jogi.

To su različiti koraci. Ukoliko ne želite da ih radite, nastavite da radite asane kao do sada, kao obične fizičke vežbe, ali onda ne očekujte dobrobiti koje mislite da ćete dobiti vežbanjem joge. Morate ostvariti napredak u vežbanju joge da biste se stabilizovali u jogičkoj praksi.

—28. maj 2023, Ganga Daršan, Mungir ॐ

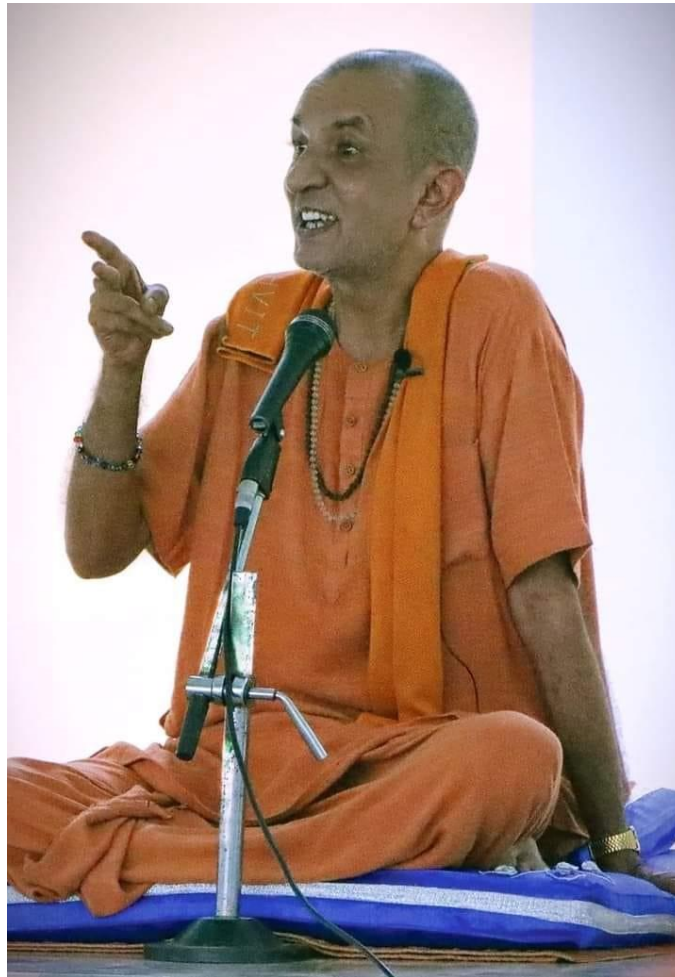
# Želje i reakcije

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

*(Yoga Magazine, avgust 2025.)*

**S**akši bhava ili drašta bhava je sposobnost posmatranja sebe i održavanja tog stanja svesti kontinuirano, na duži vremenski period. To je stanje u kome osoba može da kaže: „Posmatram sebe, posmatram svoje ponašanje, ja sam svedok svojih karmi, ja sam svedok svojih misli, ja sam svedok svojih ambicija, svedok sam svakog svog iskustva.“

Ipak, um treba da se istrenira da posmatra sam sebe. Ovde postoji jedan trik. Kada pomislite: „Želim da se umirim“, ko je onaj koji to misli? Um je taj koji razmišlja. To je taj isti um koji je



uznemiren, a koji želi mir i tišinu. Izgleda kao paradoks to što je priroda uma da on bude aktivan i da se stalno kreće, a želja uma je da bude nepomičan.

Treba da se opredelite za želju uma, a ne za prirodu uma. U tome je tajna. Ako se identifikujete sa dinamikom uma, pratićete tokove misli gde god vas oni vodili. Ako se identifikujete sa idejom mira, uzdržaćete se i ostati povezani sa tom idejom. Možete posmatrati dinamiku uma ostajući na jednom mestu. To je drašta bhava ili sakši bhava.

Ne možemo nikako posmatrati svoj um ili same sebe. Možemo jedino posmatrati svoje reakcije: reakcije koje su fizičke, emocionalne, intelektualne i spiritualne po prirodi. Mi živimo u skladu sa svojom prirodom. Do stvarnog delanja, do akcije dolazi jedino kada ostvarimo neku promenu u svrhu poboljšanja sebe, a ta ideja da se poboljšamo se zasniva na široj viziji života. Delanje koje je podstaknuto motivisanim mislima i željama samo je reakcija uma ispoljena na spoljnom planu.

Stoga je netačno reći da treba da posmatramo svoj um, i takođe je netačno reći da treba da posmatramo sebe. Prikladnije je reći „posmatrajte svoje reakcije, kako živite, kako reagujete na život, kako reagujete na to što jeste, a da ne želite da budete nešto drugo“. To je prava terminologija – treba posmatrati svoje reakcije. Onog trenutka kada se osposobimo da posmatramo svoje reakcije postepeno se razvija i razumevanje da ih možemo učiniti boljim, korisnijim, pozitivnijim, više usmerenim ka univerzalnom nego ličnom dobitku. Zapravo, jogičke prakse su osmišljene tako da nas upućuju na posmatranje naših reakcija.

Svaka akcija praćena je reakcijom. Treba da naučite da prihvatite i akciju i reakciju tako što ćete učiti da razvijete draštu, tako što ćete postati svesni posmatrača, unutrašnjeg gledaoca. Tada će iskustva prestati da imaju bilo kakav uticaj na um. Isto kao što uviđate kako nešto što se dešava spolja deluje na vas, na isti način možete iskusiti unutrašnji, nevidljivi uticaj istih tih događaja, a da ne postanete njihovom žrtvom. Jedan grub primer će ovo pojasniti. Jedenje je spoljna radnja: ruka se kreće do usta, usta žvaću i hrana biva progutana. Zatim počinje unutrašnja radnja, proces varenja. Kako se odvija, vi to ne znate. Možete raditi bilo šta, spavati, skakati gore-dole ili putovati, ali proces varenja će se odvijati. Bez obzira na to što radite, varenje se nastavlja i nema načina da ga zaustavite.

Kada postanete *sakši*, svoj posmatrač, i to posmatranje se kontinuirano odvija, bez prekida i bez variranja, tada ste postali centrirani. Sve treba prihvatiti kao priliku da posmatramo i reprogramiramo um. Vaš um postaje centriran i dolazi do iskustva mira i harmonije. ॐ

# Radža joga jatra 3, 2018. - pitanja i odgovori

*Svami Nirandanananda Sarasvati*

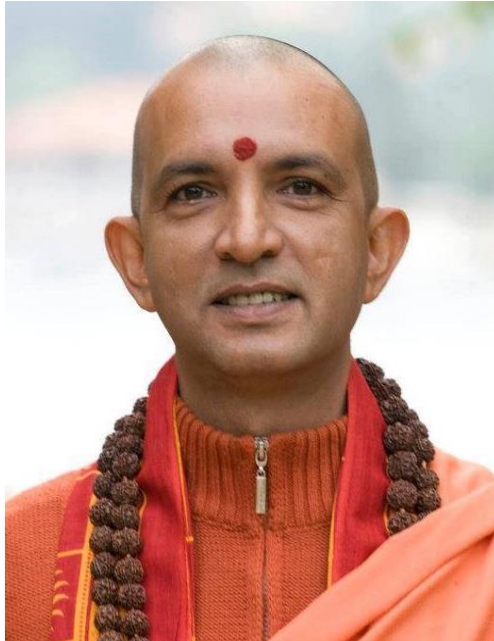
*(Yoga Magazine, novembar 2019.)*

*Da li možete da nam pojasnite razliku između sopstva i drašte, posmatrača?*

Vi ste sopstvo i vi ste drašta. Kada postanete svesni svojih kretnji, tada postajete drašta. Kada to radite bez svesnosti, onda ste sopstvo koje samo spontano reaguje.

Svaka normalna aktivnost koju obavljate predstavlja vas, ali ako postanete svesni te aktivnosti onda postajete *drašta*, posmatrač te aktivnosti. Dakle vi ostajete vi, ali kada je potrebno postanete drašta. Postanite drašta kada se suočavate sa nekom krizom u životu. Ne morate da budete drašta kada se osećate spokojno, jer je mir prirodni ishod posle prevazilaženja neke krize. Ukoliko ste drašta u vreme krize onda ćete umesto da kukate: „Šta sad da radim?“, iznaći sposobnost da se nosite sa tom krizom daleko delotvornije

i efikasnije. Ako izgovorite rečenicu „Šta sad da radim?“, to znači da niste drašta.



Vi mislite da treba da ste drašta samo za vreme meditacije kada su vam oči zatvorene. Šta onda posmatrate? Ništa, osim nekih misli koje se pojave u umu. To je samo trening. Taj stav, to drašta viđenje treba da se aktivira kada se suočavate sa nekim konfliktom, konfuzijom, krizom. Jedino ćete kroz to

viđenje moći da se izmestite iz te konfliktne situacije. I zbog toga ne budete drašta samo kada meditirate, to je da biste trenirali um, neko učinite napor da budete drašta kada ste uključeni u svet oko vas. Budite drašta kada ste aktivni i kada se suočavate sa situacijama koje mogu da vas uznemire i poremete, i savladajte ih razvijanjem takvog načina posmatranja. ॐ

# Satsang u Ganga Daršanu

(Yoga Magazine, juni 2011.)

*Klimatske promene, globalno zagrevanje, unazađenje životne sredine – to su scenarija o kojima smo svi čuli. Koju ulogu danas joga može da odigra u tome što postaje najveći problem sa kojim se danas suočavamo?*

**Svami Prembhava:** Naš fantastični ljudski um i njegova sposobnost da

izmisli i stvori tehnologiju omogućio nam je da eksploatišemo prirodu i utičemo na nju da pogoduje našim potrebama. Moderan stav i verovanje je da mi vladamo prirodom i zbog toga smo se udaljili od samog izvora koji nas održava i na materijalnom i na duhovnom planu.

Ekološka kriza ima mnogo različitih nivoa, od materijalnog do duhovnog. Materijalnim upravlja industrija i ekonomija i teško ga je izmeniti. Ali sa duhovnog i individualnog stanovišta, joga igra važnu ulogu. Mi jogom dobijamo alate da posmatramo svoj stav i odnos sa prirodom i da ga izmenimo da bismo postali svesniji

ekološki, ne samo na spoljašnjem nivou, već i na psihičkom i spiritualnom nivou.



**Jogički način življenja**

Iz naših svakodnevnih aktivnosti i ophođenja nastaju navike i stavovi koji utiču na naš odnos sa svetom oko nas. Prvu promenu koju svi mi možemo da učinimo je da uredimo naš lični način življenja. Treba da učinimo napor da promenimo naš

potrošački, materijalistički i sebični stav u ekološki koji

uviđa i shvata našu povezanost i naš odnos sa prirodom. To se ne može ostvariti preko noći, već moramo početi da živimo tako iz dana u dan sve dok to ne postane prirodni deo nas. Mi ne možemo promeniti ekonomsku i političku situaciju, ali mi kao pojedinci možemo da izmenimo način na koji

živimo. Prvi korak u joga ekologiji je da počnemo da živimo sa ekološkom svešću, sa svesnošću o sebi i svom okruženju. Ovde u Ganga Daršan ašramu mi imamo priliku da živimo i da upijemo jedan jednostavan jogički način života. Jednom kada usvojite jogički način života možete ga posle sprovesti bilo gde. Svaki aspekt ašramskog načina življenja je dizajniran po ekološkim principima. Rutina, ishrana i sadhana u ašramu, sve nam to pruža obuku kako da živimo sa ekološkom svešću i konačno kako da se sjedinimo sa božanskom silom prirode.

### *Santoša*

Po prirodi čovek uvek želi da ima više i uvek žudi za nečim i tome kraja nema. U mnogim državama po celom svetu ljudi su dopustili da želje upravljaju njihovim životima – mnogo kola, sve veće kuće, dvadeset pari cipela, ogromne količine hrane, divovski šoping molovi. Ako odete u bilo koji veliki supermarket na Zapadu, čak i kupovina paste za zube može da bude prava muka jer ima toliko mnogo vrsta! Da izbeli zube, da se više sijaju, da ih polira, itd. Tako ljudi danas žive, gonjeni konzumerizmom i potrebom da poseduju više i više, čak i ako im ne treba.

Sav taj konzumerizam ima pogubne efekte na ekosisteme planete.

Plastika i kese završe tako što zagađuju okeane i pustinje sveta. Proces proizvodnje uključuje ostavljanje iza sebe ogromnih količina otpada koji sav završi u našim rekama i vazduhu. Moramo da naučimo da se odričemo svih tih sjajnih proizvoda i da živimo jednostavno. Zato je ovde vrlo važan koncept *santoše*, zadovoljstva. Svesnost o zadovoljstvu će pomoći da prevaziđemo prirodno svojstvo žudnje.

### *Odeća*

Ljudi koji žive u ašramu žive jednostavno i dobijaju samo dva dhotija i kurte u godinu dana. Mi koristimo dhotije sve dok ne dođu do recikliranja u krpe za čišćenje. Imamo jedan par obuće koji nosimo svaki dan, sve dok se ne ukaže potreba za novim parom. To može da vam zvuči kao nešto jednostavno, ali mi smo izabrali da živimo sa minimumom. Mi možda vidimo lepu košulju i poželimo je, ali postoji ta svesnost u nama: „Da li mi je to potrebno, da li mi je to neophodno?“ Ne. Dvaput promislite pre nego što nešto kupite.

### *Čuvanje energije*

Zimi ovde nema grejanja po sobama, ni tople vode za kupanje. Hrabri stanovnici ašrama kupaju se hladnom vodom tokom cele godine u ranim jutarnjim časovima, po mraku, a oni manje hrabri

čekaju da sunce prirodno malo zagreje vodu sredinom dana. To ne samo da štedi energiju, već čini telo snažnim i otpornim na bolesti.

Ponekad u zimu ovde može biti jako hladno. Ipak sanjasini ne traže grejalicu, već samo dodaju još jedno ćebe, ili obuku još jedan džemper na sebe.

Mi smo isto ugradili solarne panele u ašramu. Solarna energija će biti izvor energije u budućnosti. Ganga Daršan ašram će vremenom potpuno preći na solarnu energiju, tihu i bez zagađenja.

### *Život u zajednici*

Živeći zajedno sa ljudima svih profila (zajedno jedemo, spavamo, radimo, igramo se) mi počinjemo da prevazilazimo svoju sebičnu individualnu prirodu i počinjemo da učimo da poštujemo druge i njihove potrebe. Na primer, ako ja uzmem tri kutlače sabđija za ručak, onaj iza mene u redu može ostati bez ručka! Svami Nirandanananda je rekao: „Vaša pohlepa je drugom čoveku patnja.“ Kada naučimo da delimo sa drugima i da ih poštujemo, tada iskoračimo izvan ograničenog JA i počnemo da živimo zajedno, skladno. To je vrlo važna ekološka svest koja mora da se globalno proširi jer 20% ljudi na

planeti troši 80% prirodnog bogatstva bez ikakvog razmišljanja o tome.

### *Seva*

Kada ljudi dođu ovamo da uče jogu oni se nađu u situaciji da obavljaju mnoge različite ašramske aktivnosti – čišćenje, rad u bašti, pakovanje časopisa, brojanje čaršafa, i drugo. Seva je jedan od najvažnijih aspekata jogičkog načina življenja. Baš kroz sevu mi suštinski naučimo da prevaziđemo našu sebičnu, egocentričnu prirodu i naučimo da se dajemo. Ljudska bića su životinje koje žive samo za sebe bez ikakvog respekta za ekološke potrebe drugih stvorenja i za buduće generacije. Kroz sevu počinjemo da menjamo te svoje stavove i sam odnos sa svetom oko nas.

Kada u celini prihvatite ašramsku sredinu kao svoj dom, onda će ta svest ostati sa vama bilo gde da ste, onda će vam svako mesto biti vaš dom, vaše mesto na zemlji, majci zemlji. Vi ne biste zagadili svoj rođeni dom i pobacali smeće po dnevnoj sobi ili pustili da se kanalizaciona voda nakupi u vašoj kuhinji, a ta svest može da vas poveže da zemljom kao vašim domom, koja je puna neverovatne lepote i svetosti.

### *Za lepu budućnost*

Možda su klimatske promene prirodan proces kojim će ljudska rasa gurnuti

samu sebe, a i mnoge vrste životinja, biljaka, insekata i ptica u ubrzano izumiranje. Zemlja je prošla i kroz veće promene u prošlosti: ledeno doba, masovno izumiranje, udare meteora o zemlju, čak su i dinosaurusi nekada tumarali ovom planetom. Zemlja će se prilagoditi svim promenama koje mi stvaramo. Život će uvek naći način da živi i možda će se neke nove vrste javiti koje baš vole da udišu ugljen dioksid i sulfide.

Ali mi smo pozajmili planetu zemlju sa svom njenom lepotom i prirodnim bogatstvima od budućih generacija, od naših unuka i praunuka i njihove dece. Kada nešto pozajmimo od nekoga red je da to vratimo u istom ili još boljem stanju od onoga u kojem su nam ga ljubazno pozajmili. Još uvek

imamo silnu lepotu na zemlji, ali ukoliko nastavimo da živimo ovako, bez poštovanja i bez dublje duhovne veze sa zemljom, mi ćemo je uništiti. Na nama je izbor. Dozvolili smo sebi da se usmerimo na materijalni svet i da zaboravimo na duhovni. Kada postoji neravnoteža između materijalnog i duhovnog, dolazi do patnje i destrukcije. Moramo se vratiti duhovnom i ponovo stvoriti ravnotežu. Kada bismo mogli da u sebi stvorimo ravnotežu, to bi se svakako odrazilo i na spoljašnji svet. Vrlo je lako usredsrediti se na negativno. Ljudi su jako dobri u tome! Moramo biti pozitivni i pronalaziti neke male načine kojima možemo da promenimo svet u sebi da bismo iskusili lepotu u svetu oko nas. Jogički način života nudi načine da se krene tim putem. ॐ

## Seva

Doslovno značenje reči seva je „biti sa tim“, *saha eva*. Biti sa čim? Biti sa onim što je humano, saosećajno i puno ljubavi. Seva znači povezati se da božanskom, transcendentalnom prirodom i ispoljiti tu prirodu kroz misli, reči i dela. Naravno, da bi se to postiglo potrebno je odbaciti mnogo identifikacija i ideja koje su prirasle za vas. Tu dolazi do značaja ideja o odbacivanju, o predavanju u ašramu. Predati se božanskoj volji i postati instrument njenog mira jeste krajnji rezultat seve. - *Svami Nirandanananda*

# Moja iskustva u jogi

## Učim da budem srećna (odlomak)

*Marija Karolina Nijeto Angel, doktor obrazovanja, Kanterberi univerzitet*

*(Yoga Magazine, oktobar 2019.)*

*Mom guruu: Svami Nirandananandi Sarasvatiju, s ljubavlju i dubokom zahvalnošću.*

Ovo je priča o tome kako mi je učenje o tome kako da budemo srećni

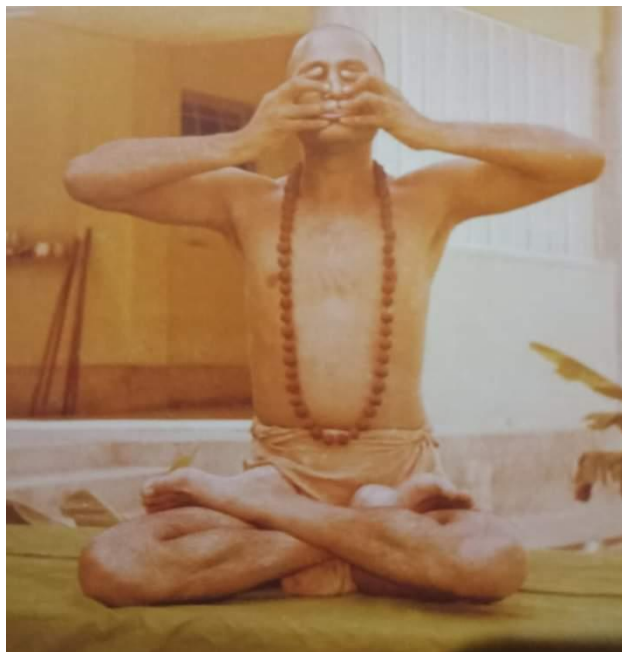
pomoglo da okončam moje četvorogodišnje doktorske studije između 2014. i 2018. godine. Na ovom putu, naučila sam da je doktorat prvo i pre svega nastojanje u okvirima emocionalnih i duhovnih dimenzija sopstva; mnogo više to, nego čisto akademski projekat. Kandidatu za doktorat potrebni su odgovarajući alati da bi dosegao očekivana odredišta – podnošenje

doktorske teze, usmena odbrana i doktoriranje – i sve to u dobroj ravnoteži uma i zdravlja.

Moja namera je da primerima iz sopstvenog iskustva ilustrujem gde se može primeniti joga „glave, srca i ruku“ da potpomogne istraživačke putešestvije sadašnjeg, a i budućih doktoranata.

### *Glava*

Preterano razmišljanje i mentalni napor su sasvim uobičajeno stanje na putu jednog doktoranta. Od kandidata se stalno iščekuje angažovanje u



intelektualnim propitivanjima, da nalazi objašnjenja, daje obrazloženja za svoje analize, da piše koristeći visoke standarde akademskog stila. Iz to razloga previše razmišljanja stvara mentalni napor, zbunjenost i rasipanje uma. Sva ova iskustva obično rezultiraju i emocionalnom napetošću. Međutim, ostaviću osećanja i emocija za naredni odeljak.

Postoje dva glavna alata koji su se meni pokazali korisnim u prevazilaženju mentalne napetosti. Prvi alat je mantra, a drugi je pranajama.

*Mantre* su zvuci i vibracije, koje, kada se ponavljaju, mogu da stvore vidljivu promenu u ponašanju uma. Mantre nisu ni verske ni ezoterične pesme, one su: „sredstvo za proširenje uma i oslobađanje energije. Zvuci koje primete i zvuci koje stvarate prave rezonantne talase u dubinama i na površini uma.” (Satjananda, 1979). Na Zapadu se naširoko istražuje moć zvuka i njegovog uticaja na energiju i materiju. Na koji su način meni mantre pomogle?

Tokom mog pisanja mnogo sam puta morala da ispravljam i popravljam svoj rad. Postala sam svesna svog negativnog obrasca koji je prerastao u nešto što je urušavalo moju kreativnost. Nadalje, takvi mentalni obrasci su stvarali negativan osećaj samo-

okrivljavanja, nedostatka samopouzdanja i mentalne napetosti. Kako je to sve više napredovalo, naučila sam da se sa time nosim tako što sam išla u duge šetnje i u sebi ponavljala *Gajatri* mantru koja razvija bistrinu misli i kreativnost. Čak i tokom zime kadgod bih osetila da treba da ponovo podesim fokus misli i da se opustim, ja bih obukla zimsku jaknu i izašla u šetnju i pevala mantre. Posle samo petnaestak minuta bila sam u stanju da se vratim i da nastavim sa radom.

*Pranajame* su tehnike za podizanje životne energije razvijanjem svesnosti o disanju i sposobnosti da se preuzme kontrola nad dahom. Kako mentalna, fizička i/ili emocionalna napetost slabi našu sposobnost da se suočimo sa izazovnim situacijama, kontrolisanje daha pomaže da se oslobodimo napetosti i da se ponovo ispunimo životnom energijom. Na koji način su mi pranajame pomogle?

Moji napori da protumačim podatke, da analiziram, da dam smisao podacima, rezultirao je mentalnom i fizičkom napetošću. Uz to, s obzirom da je moj maternji jezik španski, pisanje teze na engleskom je za mene bio izazov bez presedana. Suočena sa tom situacijom, ja sam odgađala stvari

mного puta, pokušavajući da nađem utehu u većim dozama kafe, čaja ili hrane. Nažalost, to mi je pružalo privremena olakšanja dok je energija u mom telu i dalje slabila. Jedna veoma jednostavna i delotvorna tehnika bilo je korišćenje pranajame koja se sastoji od posmatranja i svesnosti na dahu u nozdrvama koji je jednake dužine u desnoj i levoj nozdrvi. To sam mogla da praktikujem za radnim stolom, tako što sam jednostavno sklopila oči i posmatrala prirodan dah neko vreme.

### *Srce*

*Joga nidra*: Ova tehnika je moćan alat za fizičku, mentalnu i emocionalnu relaksaciju. Joga nidra je tokom poslednjih 50 godina stasala u pravi dragulj Biharske škole joge koji pomaže ljudima iz svih oblasti života da se suoče sa izazovima modernih gradskih okruženja.

Joga nidra mi je pomogla da razbistim um nakon celodnevnog rada. Ona je postala posebno korisna u poslednjim fazama doktorata jer me je održala pozitivnom kroz „odluku“ koja se ponavlja na početku i na kraju prakse. Ta „odluka“ je poznata kao *sankalpa* i sastoji se od jednostavne rečenice kojom se iskazuje najveća težnja koju neko ima u životu. Zato je ponavljanje *sankalpe* bio delotvoran način da ostanem

pozitivna tokom suočavanja sa emotivnim i mentalnim izazovima.

*Samoposmatranje i izražavanje sreće*: Dva osnovna aspekta joge kao načina života se odnose na samoposmatranje (*svadhajaja*) i ispoljavanja sreće (*manahprasad*). Zbog ovog se pristupa tradicija koju čuva Biharska škola joge razlikuje od uobičajenih shvatanja joge na Zapadu koje je uglavnom usmereno na fitnes treninge i fizičke aspekte joge.

Samoposmatranje je alat koji mi je omogućio da shvatim kako mogu da iskoristim mnoge izazove na koje nailazim tokom doktorata da bi produbila proces unutrašnje lične transformacije. Praksa samoposmatranja, *svadhajaja*, mi je pomogla da postanem svesna kolebanja uma i raznih uslovljenosti koji utiču na moje emocije.

Jedan primer takve svesnosti kroz vežbanje *svadhajaje* odnosi se na to kako sam se nosila sa redovnim povratnim informacijama koje sam dobijala od mojih mentora tokom pisanja teze. Na koji način sam primala njihove komentare? U početku sam bila veoma srećna ako bi njihova reakcija bila pozitivna, a razočarana ako ona ne bi bila dobra. Tokom vremena, praktikovanje samosvesnosti mi je pomoglo da posmatram – poput svedoka – svoje odgovore na njihove

komentare. I dalje bih se osećala uzbuđeno ili razočarano, ali su mi alati svesnosti pomogli da razumem da sam bila sposobna da napravim otklon u odnosu na situacije u kojoj sam se osećala nesrećno, što je potakla neka povratna informacija mojih supervizora. Naravno, ovo je bilo moje nastojanje u kome nisam uvek uspevala. Ipak, što sam više vežbala, to sam više uviđala svoju sposobnost da delotvorno kombinujem samosvest sa moći volje.

Još jedan primer, koga se sećam veoma živo, dogodio se blizu datuma podnošenja završne verzije rada. Sedam poglavlja moje teze su bila kompletna, a jedno je bilo skoro gotovo. Međutim, u poslednjem poglavlju je jedan pasus trebalo popraviti. Osećala sam se veoma umorno i, poput planinara, bila sam blizu

moгу da dam sve od sebe." Popila sam gutljaj vode, nasmešila se, pogledala pravo u oči i počela da igram! Rekla sam sebi: „Mogu da budem srećna ovde i sada." Čak sam i snimila moj smešni ples i odmah poslala snimak mojoj deci. Iz dubine duše sam poželela da i oni mogu da nauče da budu srećni usred teških situacija. Onda sam se vratila za svoj radni sto i završila posao.

Slično tome, u mnogim drugim situacijama sam koristila alate joge da se održim vezu sa onim što je pozitivno i što me podiže.

### *Ruke*

*Asana:* tokom pisanja teze mogla sam da provedem u proseku četiri do šest sati za radnim stolom dnevno. Zbog mentalnog napora koje je tražilo moje pisanje telo mi je postalo kruto i napeto. Mnogo toksina se

ॐ नमः शिवाय

vrha, ali mi je falilo kiseonika koji bi mi omogućio da se pokrenem napred. Pogledala sam u parče papira na mom stolu gde sam napisala: „Nirandhan izazov". Nakon toga sam otišla u ženski toalet i pogledala se u ogledalu. Rekla sam sebi: „Dobro, prihvatam tvoj izazov – mogu da budem srećna upravo sada i

nakupljalo usled sedelačkog načina života i zbog anksioznosti. Zato mi je dnevna rutina asana – fizičkih položaja usmerenih na produbljivanje svesnosti i opuštanja – pomogla da održim zdravo telo.

Imam svoju rutinu vežbanja asana koje radim skoro svakog dana u

poslednjih 13 godina. Međutim, intenzitet istraživačkog rada je tražio od mene da radim neke asane i tokom dana kada sam u kampusu univerziteta. Moj radni sto se nalazio u istočnom delu Laboratorije „Māori Research – Te Ru Rangahau“. To je bilo najdivnije mesto za čitanje i pisanje koje sam mogla da zamislim. Mogla sam da vidim izlazak sunca i da uživam u zalasku uveče. Tokom vedrih dana u zimu mogla sam da vidim Kanterberijske Alpe, kompletno divno prekrivene snegom. Radni sto je bio odmah pored terase i mnogih dana sam preko terase silazila dole da slušam galebove i druge ptice kako pevaju. U tom ćošku gde mi se nalazio radni sto imala sam dovoljno mesta da prostrem joga podlogu i da vežbam neke asane u kojima se savijalo unapred i unazad tokom mojih radnih sati.

### *Šta dalje?*

Nakon završetka teze, usmene odbrane i dobijanja doktorata usledila je praznina. Imala sam previše mentalne energije, previše mentalne aktivnosti, ali nisam imala posla na koji bih to usmerila. Nisam mogla da se oduprem

toj praznini. Umesto toga, bacila sam se u mahnitu potragu za poslom i sastavila sam plan pun ambicioznih ciljeva da pišem članke i da držim prezentacije. Tek marta 2019. godine sam svesno počela da usporavam. Još jedan aspekt joge mi je pomogao u ovoj novoj fazi tranzicije: karma joga. Karma joga je veoma važan aspekt joge koji se tiče našeg kapaciteta da živimo potpuno svesno i objektivno, bez vezivanja. Karma joga je široka oblast i nije mi cilj da o njoj diskutujem ovde, ali karma joga kao nauka i kao način života bili su mi od velike koristi da postanem više čovek, više povezana sa sobom i srećnija.

Joga je proces učenja za čitav život. Iskusila sam koristi holističkog razumevanja joge primenjene na svakodnevni život. Čvrsto verujem da mnogi alati i tehnike koje dolaze iz ove drevne tradicije mogu da budu od pomoći doktorantima koji se bore da ostanu zdravi i srećni. Štaviše, uverena sam da je samom procesu doktoriranja potreban jedan potpuno novi pristup. Jogički pristup bi mogao da pomogne u ovoj preko potrebnoj reviziji. ॐ

**Tabela 1: Glava, srce i ruke – joga tehnike i koristi**

Tehnike/alati	Glava	Srce	Ruke
Joga nidra	Uklanja emotivnu i fizičku napetost		
Sankalpa	Drži osobu usmerenom na njenim najvišim težnjama		
Mantra	Opušta i usmerava um		
Jame i nijame	Drže osobu povezanom sa pozitivnim kreativnim		
Asane			Uklanjanju fizičku napetost. i fizičku energiju.
Pranajame	Umiruju i usmeravaju um	Oslobađaju od straha i rasipanja misli	
Svadhaja	Holističko samoposmatranje kako bi se steklo znanje o sebi		

## Način življenja

„Prvo morate da prođete kroz proces transformacije, potom to postajete i živite to kreativno ispoljavanje. To čini način življenja. Način života je ispoljavanje crta ličnosti, navika, prirode i karaktera vašeg unutarnjeg bića, a to se jednom rečju zove ličnost. Ako vaša ličnost, osobine, karakter i navike vode ostvarenju mira, zadovoljstva i napretka, i ako vode razvoju vaše duhovne svesnosti, onda vi živite savršenim životom. Ali ako uvidite da način na koji se ispoljavate oprečan vaši unutrašnjim težnjama, onda ćete morati da modifikujete način življenja, jer način življenja odražava zrelost uma i emocija.“

- Svami Nirandanananda Sarasvati

## SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



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

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

Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i 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 2027. Proces prijavljivanja je otvoren do popune raspoloživog broja mesta, koji je ograničen.

Više informacija na sajtu [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com) i mob./Whatsapp/Viber 064 046 7216



