Joga bilten

Broj 87, novembar 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

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

Stepenice do raja 3

Ašramsko okruženje 4

Živite odgovorno 6

U središtu pažnje je prana šakti 7

Mir u svetu 9

Joga je egzaktna nauka 9

Moja iskustva u jogi – Najzad dobar san 10

Stepenice do raja

Svami Niranđanananda Sarasvati

Iz knjige „Na krilima labuda“, tom VI, Svami Niranđanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2017.)

Autorska prava pripadaju časopisu „Yoga Magazine“, prevedeno i objavljeno uz dozvolu Biharske škole joge, Mungir, Indija

Verujte u sebe. Znajte da imate snage, sposobnosti, hrabrosti i volje da sebe transformišete. Najbolji način da to dosegnete je kroz tišinu, ne kroz logiku ili intelekt, ili pitanja i diskusije. Toliko je knjiga napisano, a ljudi ipak, i dalje postavljaju pitanja.

Odgovori su dati u svim spisima i od strane različitih učitelja i svetaca, a mi i dalje pitamo za razlog: zašto, kada i kako. Mi isto pitanje postavljamo iznova i iznova, čak i kada su nam dati odgovori. Učite u tišini o misterijama života kroz razumevanje i verovanje da imate snagu, hrabrost i sposobnost.

Vi definitivno možete pretvoriti i jalovi komad zemlje u rascvetalu baštu. Način na koji ćete to učiniti možete sami da odaberete. Ako voda nije dostupna u blizini moraćete da iskopate bunar ili kanal od obližnje reke. Znate da morate da zalivate baštu, pa ćete pronaći svoj metod. Moraćete da pronađete načina da nabavite odgovarajuće seme i da ga onda štitite time što ćete da obezbedite sve što je neophodno za njegov rast.

To postaje lako i jednostavno ukoliko verujete u sebe i imate volje i iskrenosti. Nema koristi od sedenja, hvatanja za glavu i razmišljanja: „Bože, šta da radim sa mojim komadom zemlje? Pun je stenja i nema vode u blizini.“ Taj fatalistički stav je put do pakla. To je najveća prepreka koja mora da se prevaziđe. Imati vere su stepenice do raja. Zato nikada nemojte da budete fatalista. Uvek imajte vere u sebe.

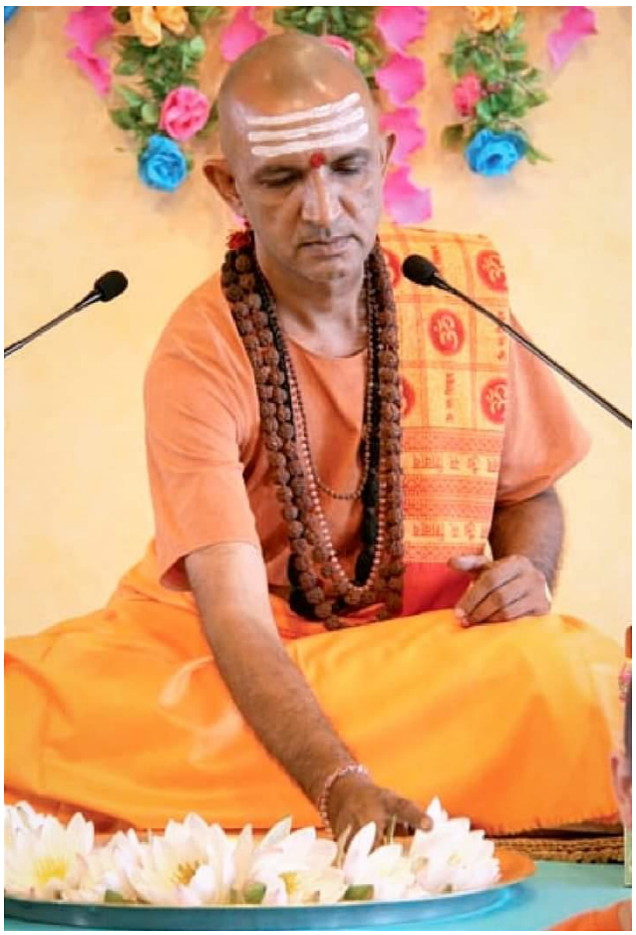
13. decembar 2000. godine, Ganga Daršan, Mungir ॐ

Ašramsko okruženje

Svami Niranđanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, oktobar 2017.)

Ašram treba da odigra određenu ulogu u životu svakog čoveka. Naravno, cela stvar zavisi od vašeg pristupa. Možete da imate zadrti pristup prema ašramu, prema ljudima i prema svemu. Ili možete da imate veoma radostan pristup dok ste u ašramu, prema svima i prema svemu. Možete da pristupite ašramu sa stavom inspiracije, ili čak malodušnosti. Ovo su lični pristupi, ali lična osećanja ni na koji način ne utiču niti menjaju svrhu i usmerenje ašrama.



Ašram nam pruža nešto što, rekao bih, nije lako dostupno u društvu. Ne kažem da je ašram odvojen od društva – ašram je definitivno deo društva – ali, predstavlja specijalizovanu instituciju ili organizaciju, mesto obučavanja i učenja koje specijalizuje u nečemu što je posebno i specifično.

Koja je ta specijalizacija? To je polje za obuku gde možemo da naučimo kako da pre-obučimo celokupno naše biće – ličnost, telo – sve. Zašto? Koja je svrha toga? Da steknete dublje iskustvo iz sopstvenih aktivnosti, interakcija i kreativnosti.

Ako vrlo pažljivo pogledamo u iskustva koja smo imali od rođenja do sada, to se sve svodi na poriv da

steknemo status u životu: ime i priznanje, i suočavali smo se stalno sa iskustvima bola i prijatnosti, nezadovoljstva i zadovoljenja. To su bile glavne aktivnosti u našem životu. Međutim, u ašramu učimo kako da odstupimo od ovih svakodnevnih pojava i pokušamo da razvijemo uravnoteženi, usklađeni, pozitivan i kreativan stav kroz disciplinu, koja je sastavni deo ašrama kao sredine.

Disciplina u ovom kontekstu ne znači da se sledi određena rutina ili raspored, već pronalaženje načina i sredstava da se kontroliše rasipanje misli i odvlačenje pažnje ka nadražajima čula: *karmendrijama*, organi akcije, i *gjanendrijama*, organi percepcije, i da naučimo kako se usmeravaju i navode aktivnosti uma. To se zove disciplina.

Težnja ka sanjamu

Za ovu vrstu discipline mogu se koristiti sva spoljna pomagala. Nemojte jogu ograničiti samo na prostor učionice. Nemojte da je ograničavate samo na asane i pranajame, već učinite svaki mogući napor da joga postane deo vašeg života i da na vas ne utiču prirodne destruktivne sklonosti čula i uma.

Koje su to prirodne i destruktivne tendencije? Ogovaranje je jedna od njih. Kritikovanje je jedna od njih. (Ovo su praktične stvari o kojima sada govorim.) Negativno pričati o drugima. Negativno razmišljanje je, takođe, jedna o njih. Možete da sastavite svoju ličnu listu. Osećanje mržnje, besa ili ljubomore su još neke od njih. Disciplina nas u krajnjem ishodu vodi u *sanjam* (sanyam), uzdržavanje, uzdržavanje čula i uzdržavanje uma. Tada čovek postaje jogin.

Ovo se mora poprimiti iz ašramske sredine. Joga ne bi trebalo da bude ograničena na ašramsko okruženje u smislu učenja nečega vrednog za život. Ako studirate, ako pišete ili čitate u samoći svoje sobe ili u biblioteci, onda neka to bude deo gjana joge. Ako sedite na kirtanu ili satsangu, neka to bude deo vaše predaje i bhakti joge. Ako radite nešto za sebe, čistite ili metete, sa ambicijom ili bez, neka to bude deo našeg stalnog truda i karma joge. Na ovaj način definitivno možete svaki trenutak života da učinite jogičkim momentom. To je taj duh, ta koncepcija, ta ideja, taj način razmišljanja koji treba da se poprimi, usvoji, iz okruženja ašrama.

Zato je neophodno da znate važnost mesta na koje ste došli. To nije ni ašram „sa pet zvezdica" niti „bez

zvezdica". To nije ašram koji je „veliki" ili „mali". To je ašram koji nastoji da ulije određene ideale u sredinu, zbog vas, da vi to apsorbujete. Ako budete mogli to da usvojite, to je dobro; a ako ne, onda ste vi na gubitku.

Indrija sanjam, kontrola ili ograničavanje čula, i *man sanjam*, kontrola ili ograničavanje uma, su važni aspekti ašramskog života. Oni važe za svakoga ko uđe kroz kapiju, bilo da ovde dolaze po prvi put ili već žive ovde dvadeset godina. ॐ

2. avgust 1994. godina, Ganga Daršan, Mungir, Kurs obuke za učitelje, štampano u časopisu „YOGA", tom 5, izdanje 6 (novembar 1994. godine)

Živite odgovorno

Ljudi traže svoja prava da bi sebi olakšali život. Kažu: „To je moje pravo. Ja ću to ovako uraditi. Ja to želim da uradim." Tako gledano, svi imaju prava. Međutim, življenje kroz ispunjavanje sopstvenih prava nikoga neće odvesti nigde, jer prava generalno vode ka diskusijama, debatama i konfuzijama. Da li je iko srećan kada živi svoja prava? Ne. Čovek ne može da bude srećan kada želi da se ispune njegova prava.

Ljudi koji žive za svoja prava su najnegativniji ljudi. Oni traže načine da izbegnu učešće u životu. Oni zahtevaju svoja prava od onih koji su uključeni u odgovornosti. Najsrećniji ljudi su ljudi koji žive svoju odgovornost. ॐ

Svami Niranđanananda Sarasvati (Yoga magazine, oktobar 2017.)

U središtu pažnje je prana šakti

Svami Niranđanananda Sarasvati

(Yoga magazine, avgust 2019.)

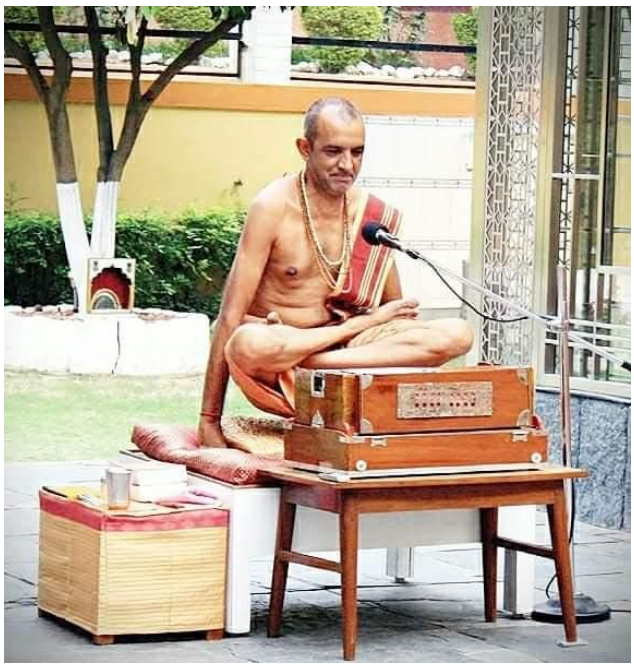
Zapamtite da uvek kad bilo šta vežbate, dve komponente moraju da se spoje: svesnost i opuštenost. Čak i ako ste u nekom najtežem joga položaju morate u njemu biti opušteni, a ne stegnuti i napeti. Osim toga, treba da budete svesni svega šta se dešava, ne tako što ćete um dovesti u pojedini deo tela, nego što ćete vizualizovati i posmatrati telo iz visine. Pre nekoliko dana sam pomenuo primer kako ljudi kad razgovaraju pomeraju ruke i telo. Ja isto pomeram šake dok govorim sa vama, ali sam ja toga svestan, i to ne zato što ja gledam svoje ruke, već ja sebe posmatram u celini, negde odozgo, iznad moje glave. Ja mogu da vidim prizor u potpunosti.



Kada nešto radite sa svojim telom vi pokušavate da um usmerite u određeni deo tela. Ali na taj način zapravo samo ograničite i suzite svoju svesnost, sa široke pređete na suženu. Svakako treba da budete svesni tog pokreta tela i iskustava koje on donosi, ali onda pomerite svesnost naviše i pokušajte da vidite celo telo, ne samo onaj deo koji se pomera. Baš kao što sada vidite moje celo telo i takođe prst koji se pomera. Ja sebe tako posmatram. Takvu svesnost treba u jogi da razvijete: da budete u stanju da vidite celog sebe dok ste

nečim okupirani. Čak i kad se uvijete kao pereca u nekoj asani, budite svesni celog tela i budite opušteni. To je bio vaš fokus juče tokom vežbanja.

Danas ćemo se fokusirati na pranu. Kako doživljavamo pranu dok izvodimo neku asanu? Neki bi rekli da osete pokret energije u telu, drugi bi rekli da osete toplotu, peckanje i drugo. Moje se viđenje razlikuje od svih drugih.



Uzmite na primer *eka pada pranamasanu*, položaj pozdrava na jednoj nozi. To je vežba ravnoteže. Gde je svesnost o prani u tom položaju? Svuda? Ne. U ađna čakri? Ne. Ovde je potpuni fokus na stopalu, jer stopalo drži celo telo, stopalo mora da bude čvrsto, stabilno i jako. Ako je stopalo čvrsto i snažno, telo će ostati mirno. Ako se u stopalu prana talasa, vi ćete se ljuljati u asani. Tako da je fokus u onoj tački tela gde se stvara i doživljava stabilnost.

Ovde je celokupna sila i moć prane u stopalu na kome stojite, a ne na celom telu. Prana je koncentrisana i centrirana u stopalu. Da se prane ne koncentrišu i ne centriraju u stopalu, vi ne biste mogli da stojite na jednoj nozi. Ne koncentrišete se na klaćenje tela i ne pokušavate da ga umanjite, to će samo pojačati ljuljanje. Treba da usmerite pažnju na stopalo i na skočni zglob, i da budete čvrsti i nepomični.

Stabilnost, čvrstina, smirenost, to je znak upravljanja pranom, a ne da osećate neko malo strujanje od glave ka prstu na nozi i da imate strujne udare. U asani treba da postanete svesni prane tako što ćete biti svesni snage koju koristite da učinite neki pokret ili da održavate položaj. Tamo gde je pritisak i gde je sila, to je područje koje treba da se stabilizuje. Bilo da koristite svoju snagu ili silu, u svakom slučaju na taj deo tela treba da se fokusirate.

Drugi primer: ako neko treba da izvede *majurasanu*, položaj pauna, tu bi centar prane šakti bio u ručnim zglobovima i šakama jer oni koriste pranu šakti da bi održali telo u tom

položaju. Kada postanete svesni prane šakti u tim mestima, ručni zglobovi i šake će postati čvrsti. Zato treba da usmeravate pranu šakti, onako kako se to radi u borilačkim veštinama – udaranje sa dahom – jer tu je moć, snaga i čvrstina na delu. Na isti način u jogi isto treba da se koncentrišete na ona mesta gde osećate pritisak ili silu, da biste iskusili pranu šakti.

Još jednu stvar treba pojasniti. Čak i kad centrirate pranu šakti u jedan specifičan deo, vaša svesnost treba i dalje da obuhvata čitavo telo. ॐ

26. oktobar 2018, Mungir joga simpozijum

Mir u svetu

Svetski mir ne bi zavisio od toga da li političari postoje ili ne postoje, kada bi samo ljudi, pojedinačno i kao celina, razumeli i živeli u skladu sa načelima savršene pravednosti, mudrosti, istinoljubivosti i pravičnosti. Sve dok se ljudi ne uzdignu do tog nivoa, „političari" – što je samo naziv za one koji su zaduženi za upravljanje državom – nastaviće da se rukovode sopstvenim sebičnim interesima i pohlepom, ne obazirući se na osećanja i patnje miliona ljudi, i nastaviće da započinju ratove, ma koliko oni bili razorni po čovečanstvo u celini.

— Svami Šivananda Sarasvati

Joga je egzaktna nauka

Joga nije nešto što je potpuno odvojeno od svakodnevnog života. Naprotiv, joga i svakodnevni život treba da se prožimaju i sjedine. Joga je savršen praktični sistem samorazvoja. Joga je egzaktna nauka. Njen cilj je skladan razvoj tela, uma i duše. Joga podrazumeva povlačenje čula iz spoljašnjeg sveta i usmeravanje uma ka unutra. Put joge je unutrašnji put, čija su vrata srce. Joga donosi savršenstvo, mir i trajnu sreću.

— Svami Šivananda Sarasvati

Moja iskustva u jogi

Najzad dobar san

(Yoga Magazine, april 2016.)

Hari Om,
Voleo bih da podelim sa vama moje iskustvo kao joga sadhake u Biharskoj školi joge. Došao sam u BSY (Biharska škola joge, prim. prev.) 2. oktobra 2015. godine na četvoromesečni kurs studija joge. Prošla su već tri srećna meseca kursa i sada osećam u sebi promene koje su mi se desile na svesnom i nesvesnom nivou.



Radim u banci i oduvek sam imao problem sa spavanjem. Počelo je kada sam imao šesnaest godina. Ne mogu da kažem da je to bilo zbog načina na koji sam živeo ili zbog nekih pređašnjih iskustava u životu. Iskreno, ne znam zbog čega sam imao problem sa spavanjem.

Paralisan u snu

Kada bih spavao noću ili preko dana, to nije uvek bio dobar san. Nekada sam osećao kao da me neko izvlači iz kreveta i vuče po sobi i nisam ništa mogao da uradim sem da osećam to što mi se dešava. Nekoliko puta sam osećao kako mi meko čvrsto stiska vrat i grlo i osećao sam da se gušim i gubim dah. Ti momenti su bili zastrašujući jer mi je tada telo bilo potpuno paralisano. Nekada sam bio u stanju da otvorim oči, ali nisam bio siguran da je to što vidim stvarno ili je to neka vrsta sna. Bio sam prestravljen kad god se to dešavalo i spavanje je posle toga bilo nemoguće.

To se nije događalo svaki dan. Događalo se povremeno, nekad noć za noć, a nekad bi prošle nedelje da se to ne desi. Primetio sam da kada se to dešavalo, većinom bi se to ponavljalo po dva ili tri puta tokom istog spavanja. U početku me je to jako plašilo, pogotovo kad sam bio sasvim mlad. Kad bi se to desilo, ja bih otrčao kod svog oca i spavao sa njim. Kasnije je to iskustvo postalo sastavni deo mog spavanja. Ali ja nisam imao dobar san tokom noći.

Ulazak u jogički način življenja

Posle konsultacije sa lekarom rečeno mi je da imam poremećaj sna ili nesanicu. Prema rečima doktora, ja sam bio pod dubokim stresom, u šta ja nikad nisam verovao. To što je rekao lekar me je demotivisalo. Naravno da sam imao probleme u životu kao i svako drugi, ali ja nisam bio i ja nisam nesrećna osoba. Savetovano mi je da sledim određeni raspored ishrane i spavanja i da to treba da mi postane rutina. Zbog posla i drugih aktivnosti nisam mogao da jedem i spavam tačno u određeno vreme. Pilule mi takođe nisu pomagale.

Pošto sam došao u BSY priključio sam se časovima APMB (asana, pranajama, mudra, bandha – čas hatha joge, prim. prev.) i joga nidre. Okruženje ašrama donelo mi je toliko mnogo radosti i jogički način življenja u ašramu me je ustrojio u savršenu rutinu. Pošto se hrana uvek služila u određena vremena, ja sam imao doručak, ručak i večeru svaki dan i isto vreme. Posle dva meseca vežbanja joge uvideo sam da sam imao samo jednu loše prospavanu noć i to u samom početku, neposredno po mom dolasku. Postepeno sam počeo da zaboravljam na svoj problem sa spavanjem jer mi se više nije javljao. Posle oko dva i po meseca postao sam svestan da je moj problem sa spavanjem u potpunosti nestao. Sada se osećam opušteno pre odlaska u krevet i spavam bez onih strašnih noćnih mora.

Ja sam zadivljen onim što mi je joga učinila za tako kratko vreme. Ona je isto promenila moj način razmišljanja i moj pogled na život. Drago mi je što sam došao u BSY. Želim iskreno da se zahvalim svom guruu što mi je pružio priliku da ovde učim. A zauzvrat ja obećavam da ću jogu usvojiti ne samo kao vežbu, već i kao moj način življenja.

Autor je student četvoromesečnih studija joge u Mungiru, generacija 2015-2016. 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 tantre 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

KRAJ