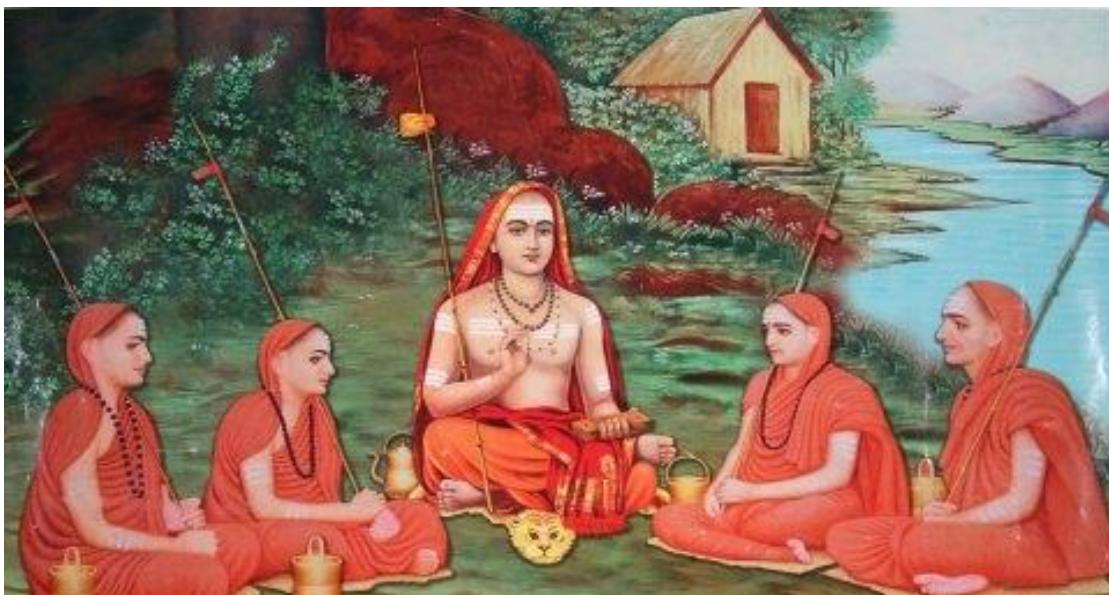


# Joga bilten

Broj 39, septembar 2020.



Izdaje: 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](#)

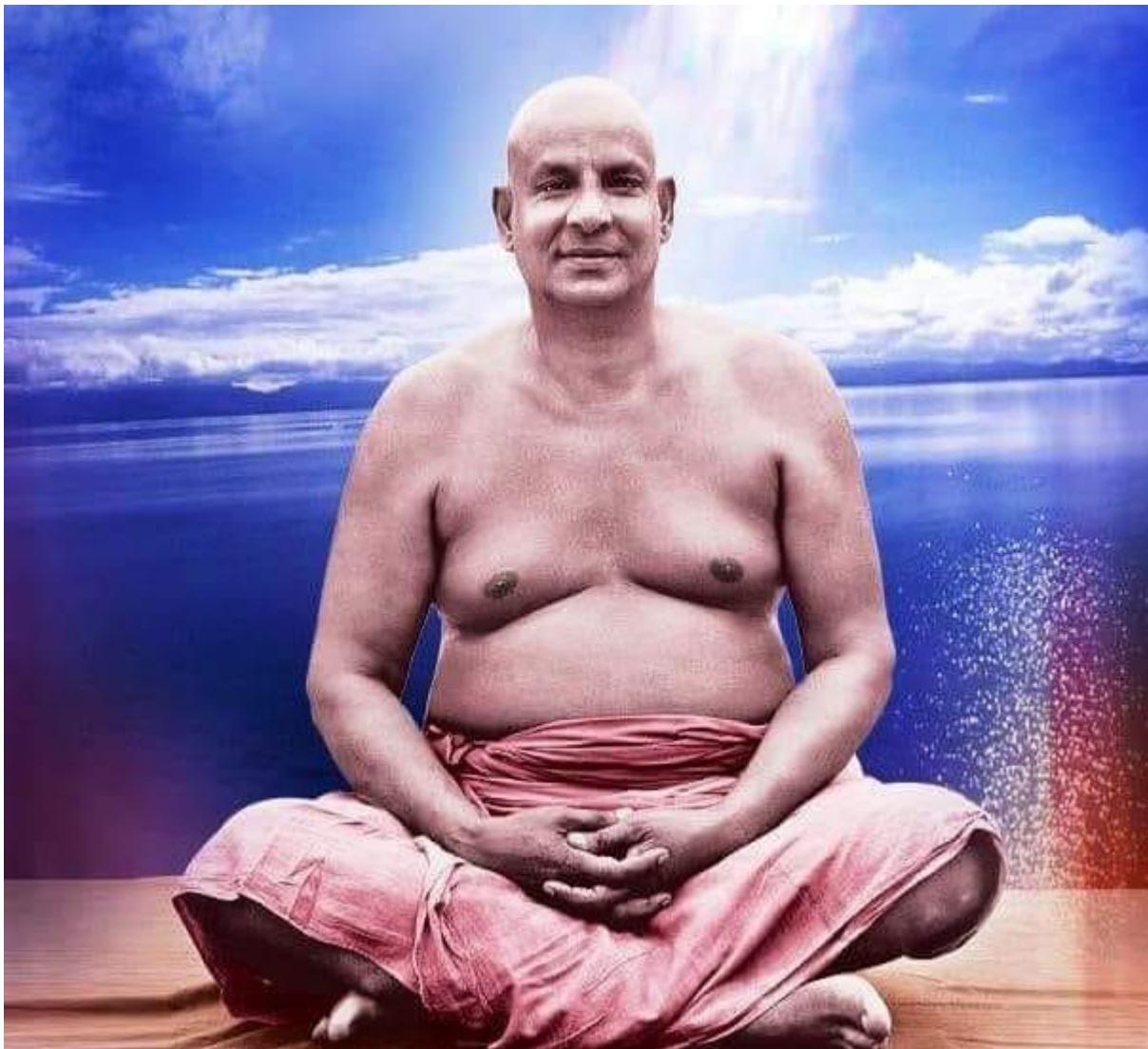
**JOGA BILTEN je delo članova „Bihar joga kluba“ i drugih sledbenika Biharske škole joge. Prevodi, priprema i distribucija su u potpunosti plod zajedničke karma joge.**

Više informacija o Biharskoj školi joge možete naći na: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) i [www.syaе.eu](http://www.syaе.eu)

# Sadržaj

Šri Svami Šivananda Sarasvati .....	3
Svami Šivananda Sarasvati kao večna inspiracija .....	5
Kako jogom pobediti gojaznost .....	8
Upoznajte asanu - makarasana .....	14
Učenje Šri Krišne .....	16
Moja iskustva u jogi: U Italiji - stalno u pokretu.....	18

## Šri Svami Šivananda Sarasvati

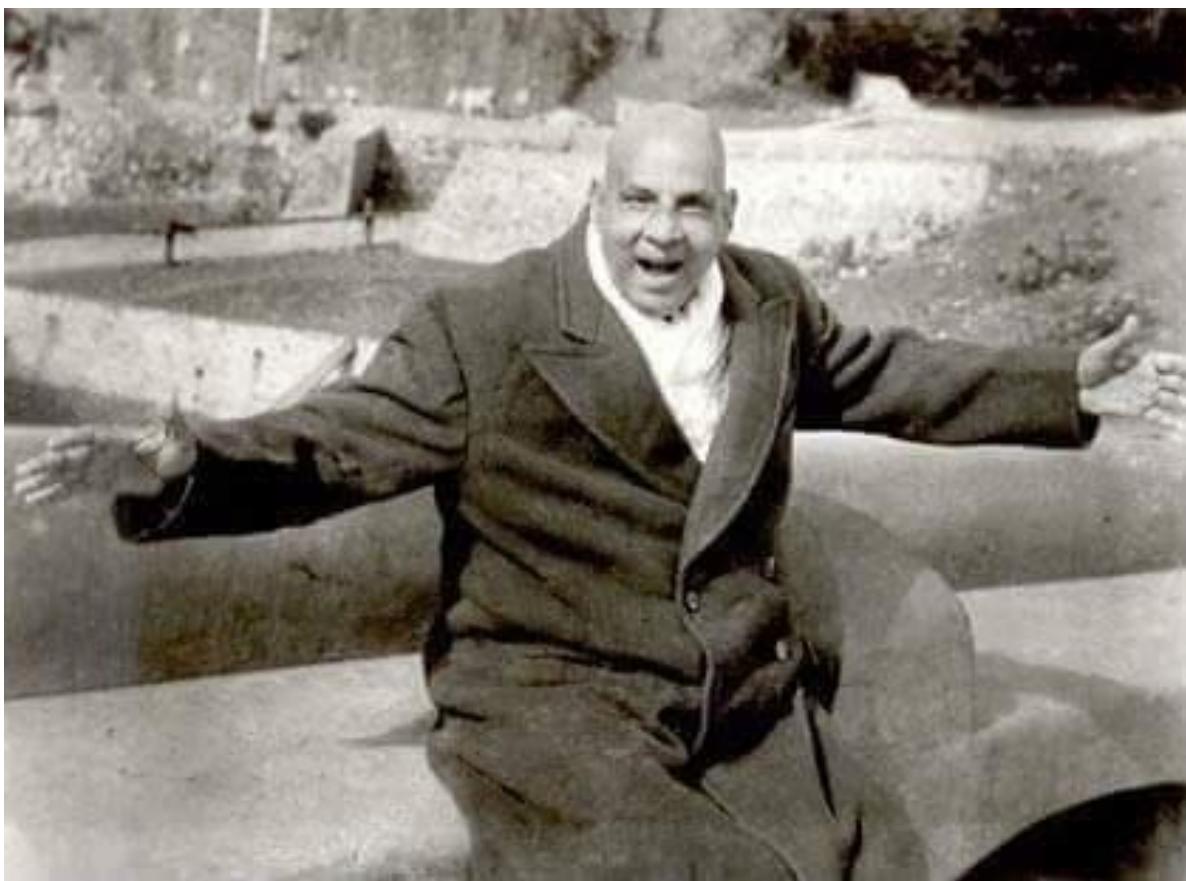


Šri Svami Šivananda Sarasvati je rođen u Patamadaiju u Tamil Naduu 1887. Posle svog boravka u Maleziji gde je služio kao lekar, napustio je svoj poziv da se prepusti duhovnom zovu koji ga je doveo podno Himalaja. Smestio se u svetu dolinu Rišikeša i 1924. primio inicijaciju u dašnami sanjasa tradiciju od scog gurua Svami Višvanande Sarasvatija.

U godinama koje će uslediti napisao je na stotine knjiga i tekstova o jogi i duhovnosti sa ciljem da se u običnim ljudima održe i pobude jogičke vrednosti. Njegov osnovni cilj je bio da se duhovna i jogička učenja prenesu baš svima, bez razlike, za diobro zdravlje, mir u umu ili duhovni napredak.

Podučavanja Šri Svami Šivananda Sarasvatija su dala inspiraciju ljudu širom sveta da vežbaju jogu i vode jedan uzvišeni život. Osnovao je 1936. u Rišikešu Divine Life Society, Šivananda ajurvedsku apoteku 1945., 1948. Yoga Vedanta Forest Academy, Šivananda očnu bolnicu 1957. i ušao u mahasamadhi na dan 14. jula 1963. godine.

Šri Svami Šivananda nikada nije prešao granice Indije, ali je danas poznat u celom svetu po svojoj duhovnoj mudrosti i bistrini misli. 



# Svami Šivananda Sarasvati kao večna inspiracija

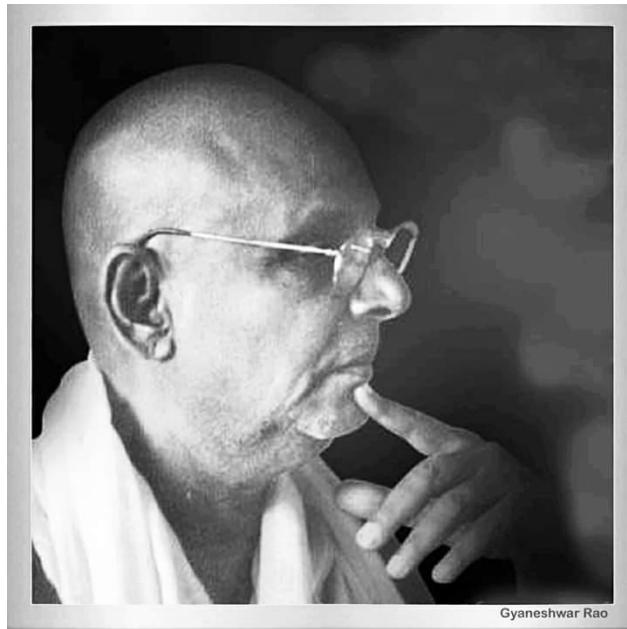


Postoje u istoriji primeri ljudi koji su postali i živeli kao savršena ljudska bića. Postoje takvi primjeri ljudi koji su iako što su živeli okruženi svetovnim, vodili božanski život. Takvi ljudi su

jasno ukazali kakav je taj božanski život, koji su njegovi aspekti i osnove; kako da se definišu vrednosti, dobrota, dharma; kako da se odnosimo prema starijima od nas, prema amlajima od nas, prema partnerima, prijateljima, rivalima i drugima. Oni su sačinili sistem, sklop i učenje koje dovodi do iskustva tog božanskog, uzvišenog života. Stavljeni su naglasak na *purušarthe*, nastojanja da se dostignu određeni kvaliteti u životu, i da se promene one strane ličnosti koje sputavaju.

Takva je takošće bila poruka koju je dao čovečanstvu naš Paranguru, Svami Šivananda Sarasvati. Ako pružite knjige Svami Šivanandu, pronaći ćete delove u kojima piše: „Morate da razvijate u себи pozitivne osobine, preobrazite sebičnu stranu svoje prirode, morate da se potrudite, ustanete i borite i bićete puni vrlina, vi ste besmrtni!“ Takvih izjava ima puno jer one nam daju uvid u neki drugi aspekt ljudske dharme, ljudskog života, u moć preobražaja i prevazilaženja ljudske prirode.

Svami Šivananda je bio slobodan i otvoren čovek. Mohli ste u njemu da vidite sve šta ste poželeti. Ako ste želeli u njemu da vidite dete, mogli ste da vidite dete. Ako ste hteli da vidite bezazlenost, mogli ste da vidite bezazlenost. Ako ste hteli da vidite čistotu, jednostavnost ili kraljevsko držanje, mogli ste u njemu da ih vidite. Ako ste poželeti da vidite božansko, mogli ste da vidite božansko u njemu. On je bio istovremeno i običan čovek i uzvišeno biće. Tako se on ispoljavao.



Gyaneshwar Rao

Svami Šivananda je potekao iz visoko obrazovane ugledne porodice koja je ostavila traga. Sam je bio školovan za lekara i radio je u Maleziji. Po prirodi je bio velikodušan, saosećajan i milosrdan. Njegove misli nikada nisu odstupale od njegovih dela. Svi mi pokatkad mislimo jedno a radimo drugo, jer takva je naša

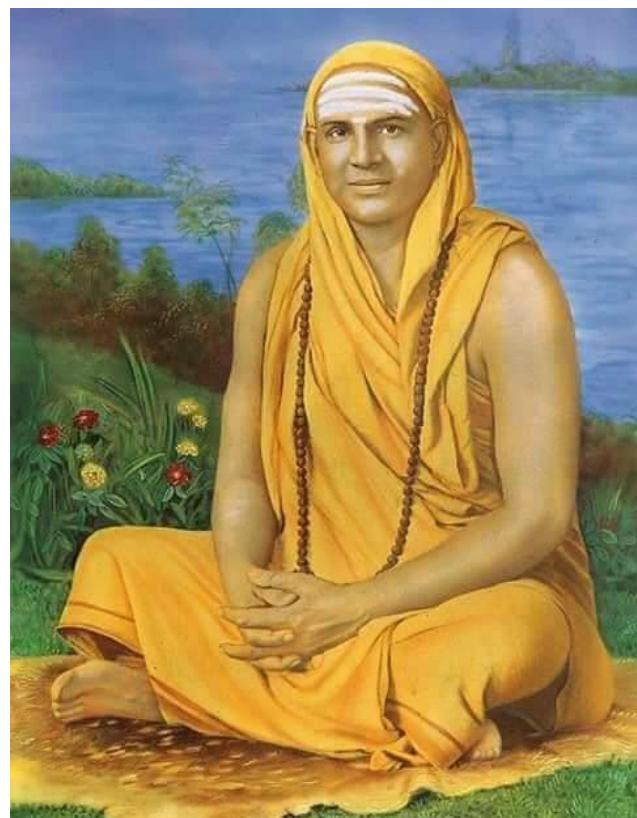
priroda, ali ne i Svami Šivanande. On se ponašao u skladu sa svojim mislima, vrlo čisto, bezazleno i jednostavno. Jednoga dana je osetio u себи duhovni zov. Znao je da ga Himalaji zovu. U jednoj od svojih pesama kaže: „Himalaji su moj otac, Gang je moja majka, planeta Zemlja je moja postelja, nebo mi je pokrivač.“ Napustio je posao

lekara u Maleziji, vratio se u Indiju i krenuo put severa, tražeći i iščekujući svoj put.

Svami Šivanandu je inicirao Svami Višvananda Sarasvati, koji je bio poštovani sanjasin, Slobodan, otvoren i pun znanja, a opet vrlo jednostavan. Jednoga dana Swami Šivananda je sedeo pod drvetom zatvorenih očiju. Kada je otvorio oči ugledao je tog sramnika, koji je sav zračio, kako stoji pred njim sa bhasmom na čelu, obučen u geru, drži joga dandu i kamandalu. Svami ga je upitao: „Za čim tragaš?“ Šivananda mu je odgovorio: „Tražim svog gurua.“ Svami ga je pozvao rukom: „Dođi, ja će ti dati sanjasu.“ Guru je prepoznao svog učenika. Učenik je bio spreman da se potpuno preda i nije više mislio ni na prošlost, sadašnjost ni budućnost. Nije više mislio na svoju sigurnost. Svami Višvananda je inicirao Svami Šivanandu u dašnimi sanjasu.

Svami Šivananda je potom došao u Rišikeš i u njemu se smestio radeći svoju sadhanu, proseći hranu, pišući i živeći veoma jednostavan život. Ljudi su počeli da ga cene i poštaju, privlačio ih je i postali su nerazdvojni deo njegovog života. U mislima svih koji su bili u kontaktu sa Svami Šivanandom nikada nije bilo termina „ja i on“, „ja i ti“. „Ja“ se nije razlikovalo od „ti“ i „ti“ se nije razlučivalo od „ja“. Na ovaj način su svi razvili blizak i divan odnos sa njim.

Temelji Divine Life Society nastali su na obali Ganga u Rišikešu. Počeli su da se okupljaju učenici i da nastaje družina. Došli su ljudi kao Svami Satyananda, Svami Ćidananda, Svami Satćidananda, Svami Venkatešananda, Sva-



mi Jotirmajananda, Svami Višnudevananda, Svami Šivapremananda, Svami Nadabrahmananda, Mata Hridajananda i drugi. Okupili su se u samim počecima Svami Šivanandine misije i među njima se stvorila snažna veza i zajedništvo. Mnogi od njih, koji su se okupili oko Svami Šivanande, kasnije su i sami postali duhovne lučonoše. Ovi budući dragulji su se brusili pod njegovim budnim okom, sve dok nisu počeli i sami da sijaju.

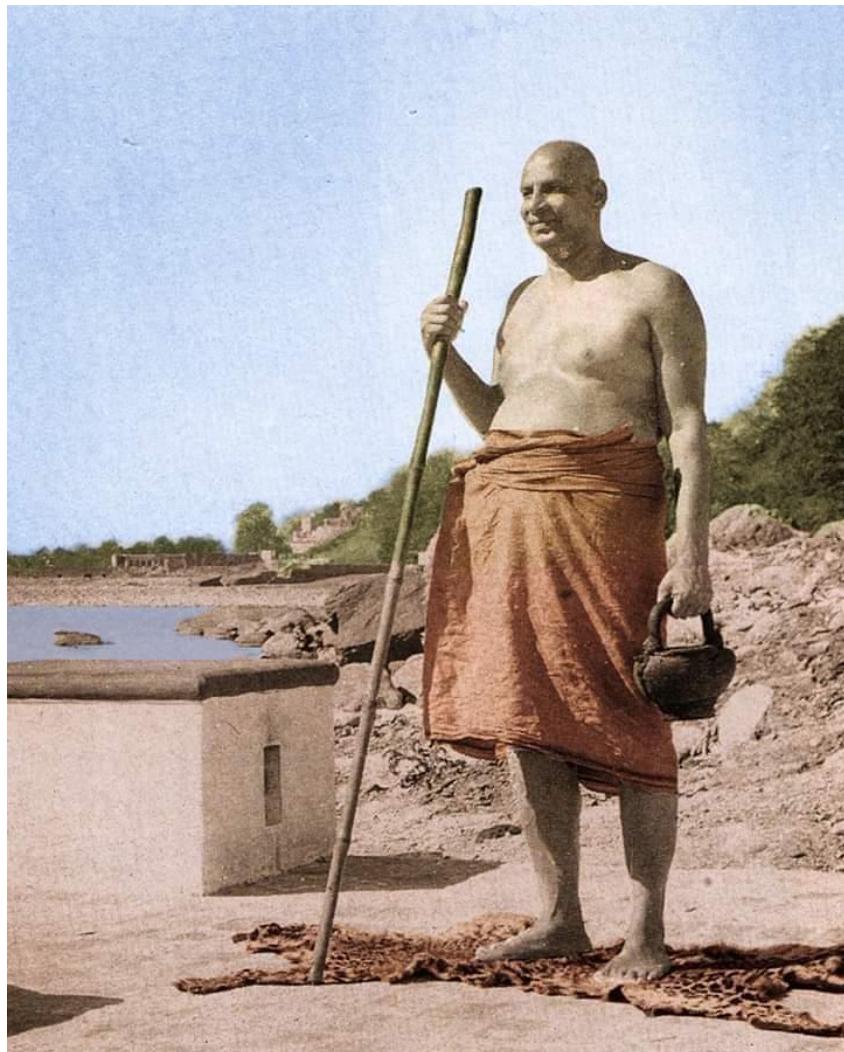
Svami Šivanandino učenje prenosili su njegovi učenici i njegove knjige. Napisao je stotine knjiga o jogi, vedanti i duhovnim disciplinama. Imao je fenomenalno pamćenje svega što je video ili čuo i nikada nije zaboravljao lica ljudi sa kojima se susreo. Svakom svom učeniku zadao je određenu misiju. Oni su otišli na različite kontinente i po uputstvima svog gurua na najbolji način su propagirali viziju vedante i joge.

Naš Paramguru Svami Šivananda i naš Guru Svami Satjananda su bili veoma bliski; imali su veoma poseban odnos. Svami Šivananda nikada nije sumnjao u dela i odluke Svami Satjanande. Svami Šivananda je imao najdublja osećanja prema Svami Satjanandi, i obrnuto. Čak i danas, kada god Šri Svamiđi pominje Svami Šivanandu on kaže "Moj Guruđi", s ljubavlju, skromnošću, radošću i ponosom.

Veza ljubavi koja se razvila između njih dvojice prevazišla je domen vremena i objekta. Veza se uspostavi u kosmosu, u nekoj dimenziji u kojoj

vreme i objekat miruju. Danas su Svami Šivananda i Svami Satjananda postali jedno. Tokom svog života Šri Svamiđi je prošao kroz rigorozan proces kroz koji je postao Svami Šivananda u svom umu, mislima, pristupu, ponašanju, delima, stavu i duhu.

Ovo je postignuće Svami Satjanande u svojstvu učenika koji je živeo božanski život i predao se vođstvu Svami Šivanande. To je transcendentalna veza koja prožima intelekt, ego, emocije, ličnost i čitavu narav, kao da su se likovi Svami Šivanande i Svami Satjanande spojili i postali jedno.ॐ



# Kako jogom pobediti gojaznost

*Dr Sanjasi Gopalananda Sarasvati, Kolumbija*

(Yoga Magazine, septembar 1997.)

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

**P**rema jogi, način života koji trenutno vodimo je najvažniji činilac koji stoji iza svih vrsta mentalnih i fizičkih bolesti. Kod gojaznosti je način življenja odlučujući faktor. Iako joga prihvata da postoje i drugi uzročni faktori, veruje se da je način na koji živimo ono što nas u stvari čini podložnim različitim uzrocima bolesti, bilo da su to fizički, hemijski, ili infektivni uzroci, ili imunološke reakcije, genetska, ekološka ili nutritivna neravnoteža.

Kada govorimo o gojaznosti, sasvim je jasno da je glavni uzrok povezan sa načinom života. Prvi uzrok je prejedanje. Drugi je smanjena fizička aktivnost, što znači da postoji neravnoteža između količine energije koju unosimo i količine energije koju utrošimo. Stoga, da bismo postali gojazni potrebno je da konzumiramo više kalorija nego što nam je zaista potrebno za naše dnevne aktivnosti. (Kalorija je jedinica topote. Ona predstavlja količinu topote neophodnu da se podigne temperatura sedam kilograma vode za jedan stepen. Ova jedinica topote se koristi kod

proučavanja metabolizma u telu. Nama je potrebno u proseku 2000 kalorija na dan za obavljanje osnovnih funkcija.)

## Zašto dobijamo na težini?



Osoba sa normalnom težinom uzima ishranu koja je dovoljna da se iznesu dnevne aktivnosti a da se ne skladište energije u vidu masnog tkiva. Međutim, dobijanje na težini znači da je došlo do promene u načinu života, koja je dovela do skladištenja energije (kalorija) u obliku masnog tkiva. Pod ovim promenama uključujemo prelazak sa aktivnog načina življenja na način življenja sa manje kretanja, više sedenja, zatim promenu ishrane, u kojoj se povećalo uzimanje masnoće, šećera, i druge hrane koja sadrži „prazne kalorije“. Prerađena hrana se smatra praznim kalorijama jer ona ne sadrži druge hranljive sastojke kao što su proteini, vitamini i minerali, mada sadrži lako dostupnu energiju koja može da se vari, apsorbuje i asimilira uz manje npora. Ostale promene u načinu života mogu da budu neka bolest, neka nedaća koja učini da se smanji naša aktivnost, a mi nastavljamo da jedemo kao kada smo bili zdravi i aktivni, pre tog

događaja. To će rezultirati u skladištenju viška energije u vidu masnog tkiva u telu.

Sve ove promene dovode do pojave viška kilograma, i mi tada ostajemo takvi, sa tim viškom telesne težine, stvarajući novi ciklus života u kome neaktivnost, koja je najverovatnije bila uzrok, postaje posledica. Gojaznost zapravo vodi neaktivnosti, a to vodi većoj gojaznosti. Istraživanja na gojaznim pacijentima su pokazala da metabolizam postane efikasniji a koristi manje kalorija (energije) da se obavljaju normalne funkcije tela. Dnevna potrošnja energije zavisiće od energije koja je potrebna za osnovne aktivnosti koje se odvijaju u telu da nas održi u životu i u ravnoteži, kao kada se potpuno odmaramo, kada smo maksimalno aktivni, na primer tokom vežbanja, tokom varenja, apsorbovanja hrane, metabolizma i skladištenja hranljivih sastojaka.

Ovakav efikasniji protok energije kod gojaznih osoba izgleda da je povezan sa metabolizmom šećera (glavni izvor energije u telu), kada šećer koji je potreban kao izvor energije nije lako dostupan jer postoji rezistencija na insulin u gojaznim tkivima. (Insulin je hormon koji proizvodi gušterača koja je zadužena za kontrolu nivoa šećera u krvi i asimilaciju šećera u telu.) To utiče da se energija više skladišti a manje troši.

### Koje su posledice viška kilograma

Još jedan vrlo važan aspekt koji gojazna osoba treba da uzme u obzir je da se nagomilavanje masti ne događa samo na spoljašnjem nivou (potkožne naslage masti) već da takođe postoje naslage masnog tkiva oko unutrašnjih organa i



prostora između mišića. To znači da su vitalni organi kao što su srce, jetra i bubrezi okruženi masnim naslagama što povećava napor za njih i povećava rad koji oni obavljaju. Višak masnih naslaga u mišićima čini da je našem telu teško da bude u potpunosti aktivno.

I na kraju, gojazno telo je savršeno pogodno tlo da se razviju bolesti kao što su dijabetes, hipertenzija, bolesti srca, oboljenja žučne kese, ateroskleroza i da se jave mnoge druge neravnoteže u telu. I povrh svega, javlja se neravnoteža u psihološkom smislu, dolazi do kompleksa usled gojaznosti koji ograničavaju ispoljavanje ličnosti i čine život manje prijatnim. Tako da uz kontrolu faktora koji dovode do gojaznosti, mi možemo da izbegnemo rizike da će se razviti razni fizički i mentalni poremećaji.

### Jogički koncept dijete

U sistemu joge fizičko telo se naziva *anamaja koša*, ili omotač od hrane. Reč *ana* znači ono što se jede, *adajte*, a ono što ga jede je *ati*. Zato je

hrana suština fizičkog tela i iz istog razloga hrana je takođe lek za telo. Hrana može da se smatra vitalnošću na materijalnom nivou, jer život zapravo dolazi od hrane.

Život se održava pomoću hrane, i na kraju svaki život postaje hrana za naredni život i tako se nastavlja ciklus života. Prema jogi hrana nije samo ono što se unosi tokom obroka i vari sistemom za varenje. To je takođe i ono što prehranjuje i održava život. Na primer, hrana prehranjuje ili hrani naše misli i naš govor, osećanja i odnos prema nama samima i prema drugim ljudima.

U Mandukja Upanišadi, gospod koji vlada budnim stanjem se naziva Vaišvanara. On ima devetnaest usta kojima konzumira materijalne predmete stvorenog sveta. Ta usta su opisana kao tanmatre ili suptilna čula, pet gjanendrija ili čulni organi, pet karmendrija ili organa delanja i četiri aspekta antahkarane ili unutrašnjeg organa – uma. To je devetnaest usta kojima se prima hrana u životu.

Dakle, kada govorimo o gojaznosti u jogi, mi ne mislimo samo na fizičko telo, nego na sve vidove našeg bića i na način na koji ga mi održavamo, hranimo i koristimo. Iz tog razloga kaže se da bismo održali normalnu telesnu težinu, nije

dovoljno da telo izlažemo raznim specijalnim dijetama, nije dovoljno da promenimo način života niti da postanemo sportista. Isto tako je neophodno da radimo i na svojoj svesti, na onom delu sebe koji je mentalna energija, i na drugim aspektima koji su oruđa te moćne energije.

Nauka joge je naučni sistem za razvoj tela i uma kao jedne celine, preko koje se ispoljava svest.

### Joga terapija – asane

Zbog toga mi u joga terapiji ne radimo vežbe da bismo spalili višak kalorija, već da razvijemo svesnost o telu, da razumemo jezik svog tela, način na koji ono radi, i šta mu najviše pogoduje. Uz takvo razumevanje mi sami možemo da prilagodimo i podesimo našu ishranu i životni stil

tako da odgovara potrebama našeg tela i uma. Mada cilj joge nije samo smanjenje težine, to se neminovalno dešava kao posledica razvijanja svesnosti o sebi. Međutim, treba da budemo iskreni i pošteni sami prema sebi i da dopustimo da se svesnost razvije na pozitivan i konstruktivan način. Sve doklegod smo vođeni sebičnim i negativnim motivima, ovaj metod neće funkcionišati. To znači da ne treba da koristimo jogu da bismo osećali krivicu, ili da kažnjavamo telo ili da potiskujemo u umu. Joga treba da se koristi kao oblik ispoljavanja, kao način da pomognemo da slobodno teče ta celina tela i uma.



U joga terapiji je telo instrument, ne krajnji cilj. Telo je sredstvo, a ne cilj. Tako da nisu samo tehnike joge važne, već i stav sa kojim ih radimo, kako smo disciplinovani i redovni u svom vežbanju.

Najbolje asane za gojaznost su asane iz pavanmuktasana serije, serije vežbi za sistem za varenje koje pomažu da se ukloni višak masnih naslaga sa trbuha, kukova i butina i da se pokrene energija u donjim psihičkim centrima. To uključuje: uthanpadasanu (podizanje nogu), čakrapadasanu (kruženje nogom), pada sančalana (vožnja bicikla) i naukasana (čamac). Ove vežbe su odlične za ojačavanje trbušnih mišića koji su vrlo slabi kod gojaznih ljudi. One takođe pomažu da se višak masnog tkiva sagori, baš onog sloja masnog tkiva u trbuhu (*omentum* ili kecelja, prim. prev.) koji je vrlo bogat masnim tkivom. Vežbe iz serije šakti bandhi su takođe vrlo efikasne za smanjenje gojaznosti. Asane kao što su gatjatmak meru vakrasana (dinamično uvrtanje kičme), čaki čalana (mlin), nauka sančalana (veslanje) masiraju trbušne organe i pomažu da se pokrene masno tkivo nataloženo oko njih. Ove vežbe takođe pomažu da se uklone energetske blokade u predelu trbuha i karlice i da se osloboди snaga manipura čakre, izvor moći volje i samopouzdanja (koji je obično slab kod gojaznih osoba) i koja upravlja svim našim metaboličkim procesima.

Iz vađrasana serije možemo da odaberemo neke korisne asane kao što su sama vađrasana (položaj munje), marđariasana (mačka koja se isteže), vjaghrasana (tigar), šašankasana (mesec ili zec), šašank-bhuđangasana (kobra u napadu) i ustrasana (kamila), koje su sve vrlo moćne za

stimulisanje seksualnih organa i za uravnoteženje seksualne energije koja je često na vrlo niskom nivou kod gojaznih osoba. One isto tako pomažu da se ojača sistem za varenje kao i endokrini sistem.

Dinamična serija vežbi poznata kao surja namaskara (pozdrav suncu) je najvažnija od svih vežbi u tretmanu gojaznosti. Surja namaskara je kompletna vežba, celoviti program za sebe, pošto su u nju uključene i asane, pranajama, mantra i meditacija. Ova vežba na jedinstveni način utiče na endokrini i nervni sistem, pomaže da se ispravi neravnoteža u metabolizmu koja uzrokuje da se gojaznost ne smanjuje. Pošto je to dinamična vežba, to je ujedno odlična sportska aktivnost jednaka bicikлизму, trčanju i plivanju.

Pranajame koje se preporučuju u slučaju gojaznosti su više dinamičnog tipa jer one stimulišu metabolizam. To su: bhastrika, kapalbhati i surjabheda koje se rade uz uravnotežujućim pranajamama kao što su nadi šodhan i udaji. Šitali i šitkari su opuštajuće pranajame, ali one i rashlađuju a osim toga imaju uticaj na različite centre u mozgu koji upravljaju osećajem žeđi i osećajem zadovoljenja pri uzimanju zdrave količine i kvaliteta hrane.

Još neke hatha joga vežbe se smatraju najkorisnijim kod gojaznosti, a to su šatkarme, ili tehnike unutrašnjeg čišćenja. One uključuju: šankhaprakšalanu (čišćenje kompletног sistema za eliminaciju), laghu (kratka) šankhaprakšalana, kundal (čišćenje želuca), neti (čišćenje nosnih prolaza). Ove vežbe čiste telo iznutra i oslobođaju ga od zagađenja koje dolazi iz vazduha, hrane i vode. Ako se rade redovno, one takođe na

suptilnom nivou uravnoteže ritmove našeg tela. Šatkarme isto tako pomažu da se usklade naše emocije i stvaraju osećaj lakoće i podstiču osećaj zadovoljstva svojim telom. Pošto se urade ove vežbe, mi se osećamo kao da je sa našeg tela i uma spao neki višak težine, fizičke kao i mentalne.

Jedna od najvažnijih meditacija za gojaznost je antar mouna ili unutrašnja tišina. To je tehnika pratjahare (povlačenja čula unutra) koja pomaže da se um oslobođi nepotrebne težine koja se ispoljava u vidu toksičnih misli i podsvesnih mentalnih obrazaca koji su često loši i stalno se ponavljaju i vraćaju. Te misli se manifestuju na fizičkom nivou u obliku pasivnosti ili nedostatka aktivnosti ili navika u ishrani koje održavaju gojaznost i stvaraju neravnotežu u sistemu energije: štednje i čuvanja energije i akumulacije.

## Promenite se iznutra

U jogi istinska joga terapija počinje sa svesnošću o sebi. Jedino tako možemo da napravimo neophodne promene u svom unutrašnjem svetu, bez nekih intervencija spolja. To je jedini put da podesimo svoj način življenja i da mu damo novi pravac. Prava motivacija za promenu dolazi iznutra, kada mi shvatimo šta je potrebno našem telu i umu, kao jednoj celini, da bi ona sama sebe dovela u ravnotežu. Lična motivacija će nam dati samopouzdanje i veru u našu sposobnost da zacelimo i da dovedemo proces do kraja. Dok će sa druge strane, neki tretmani koji se primenjuju spolja biti efikasni samo dok su tu terapeut i terapija da intervenišu.

Dok sami ne budemo svesni svog sopstvenog potencijala za izlečenje, mi ćemo uvek biti spremni da probamo sve i svašta, svaku novu dijetu koja se pojavi na tržištu najavljenu kao vrhunski lek, samo da bismo kasnije doživeli još jednu frustraciju. To ne znači da dijete ne rade niti da naš doktor nije dovoljno dobar, već da je naš mentalni stav postao blokada i onemogućio da se iskusi korisno dejstvo. Međutim, tokom rada na sebi kroz proces joga terapije, mi razvijamo razumevanje koja je ishrana najbolja za nas ili koje vežbe treba da radimo. Promene koje uspostavimo u svom ponašanju, navikama i načinu života, neće nikada moći da se održe, sve dok mi ne shvatimo i sami uvidimo koje su naše stvarne potrebe, koje su naše snage, a koje slabosti. To će pomoći da razvijemo bolje samopouzdanje i promene koje se tada deseće biti trajne, doživotne.

**Napomena:** Da biste ispravno razumeli i izveli vežbe koje se ovde preporučuju, potrebno vam je vođstvo iskusnog joga učitelja. Molim vas da ne pokušavate da radite ove vežbe sami.

## Bibliografija:

- Guyton, Arthur C.& Hall, John E. *Textbook of Medical Physiology*. 9th ed., Philadelphia, U.S.A. W.B. Saunders Co (1996).
- Olefsky, Jerrold M. *Obesity: Harrison's Principles of Internal Medicine*. Wilson, J.D. et al. (eds) New York. International edition, McGraw Hill (1991).
- Ranade, Subhash. *Natural Healing through Ayurveda*. Delhi, India. Motilal Banarsidas Publishers Pvt Ltd (1994).
- Swami Chinmayananda. *Brahmananda Valli: Discourses on Taittiriya Upanishad (Chapter 2)*. Madras. Chinmaya Publication Trust (1983).
- Saraswati, Swami Niranjanananda. *Yoga Darshan: Vision of the Yoga Upanishads*. Sri Panchashnam Paramahansa Alakh Baba, Deoghar, India (1993).
- Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha* (2nd ed). Bihar Yoga Bharati, Munger, India (1996). 

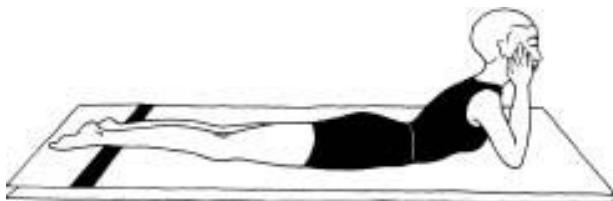
Tajna dobrog zdravlja i neprekidne sreće je da stalno budete pomalo gladni. Ne pretovarujte stomak. Prejedanje je glavni uzrok većine bolesti. Većina ljudi zubima kopa svoj grob. Ne daje se nimalo odmora stomaku. Iako se pravimo važni kako smo civilizovani, kada je hrana u pitanju činimo mnoge nepojmljive greške. Većina ljudi jede dva puta više nego što je organizmu potrebno što sputava pražnjenje, asimilaciju hrane i razvoj. Svi organi rade preko svake mere i brzo oboljevaju. Zato izbegavajte prejedanje i trudite se da do savršenstva budete umereni u ishrani.

Svami Šivananda

# Upoznajte asanu: makarasana (položaj krokodila)

(Yoga Magazine, avgust 2011.)

**M**akarasana je asana za opuštanje sa savijanjem kičme unazad.



## Fiziološko objašnjenje koristi makarasane

Neposredni efekti makarasane se odnose prvenstveno na mišićno koštani sistem. Čitav kičmeni stub se izvija unazad, naročito u lumbalnom i vratnom delu. Ako se laktovi postave bliže telu, više će se saviti krsni deo kičme a ako se laktovi postave dalje od tela, više će naglasak biti na vratnom delu kičme. Položaj stopala će uticati na stimulisanje lumbalnih mišića i dubokih mišića karlice. Zato svako treba da pronađe sebi odgovarajući položaj prema delu tela na kome želi da se radi a da se pri tom oseća udobno.

Normalno se u uspravnom položaju težina tela prenese na kičmeni stub i time se stvori pritisak, naročito na diskuse kičme. Savijanje kičme unazad stvara više prostora među pršljenovima i oslobađa sabijanje diskusa. Osim toga u težinu tela je uključena i gravitacija, tako da u ležećem položaju, kao što je makarasana, sila zemljine teže se prebacuje sa abdomena i natkolenica na

pod. Zato je ovo vrlo dobar položaj u slučaju prolapsa diska i išijasa.

U makarasani se istežu prednji (anterior) mišići kičme koji se nalaze u dubokim slojevima abdomena, grudnog koša i vrata, i time se opušta umor i bol u tim delovima. U slučaju postojeće upale kao što je spondilitis, upala kičmenih pršljenova, u ovim mišićima dođe do spazma.

Makarasana isteže mišiće i tako otklanja mišićni spazam i bol u leđima. Asane sa savijanjem kičme napred, kao što su šašankasana ili halasana na isti način istežu mišiće zadnjeg predela kičme (posterior). Kada se makarasana i šašankasana rade jedna za drugo, ta kombinacija utiče na sve mišiće duž kičmenog stuba koji drže telo u uspravnom položaju.

U jednoj varijaciji makarasane pete se povuku blizu sedalnog dela. Tada se pojača pritisak na predeo donjeg dela leđa i na mišiće kvadricepsa sa prednje strane butina i istegnu se do svog maksimuma, a time se iz njih oslobođi umor kao i bolovi.

Ukratko, makarasana može da pomogne kod bio koje vrste bolova u leđima, osim u slučaju ankirozirajućeg spondilitisa, takvog obolelog stanja kičme u kome je došlo do klizanja jednog pršljena preko drugog. Položaji sa savijanjem

unazad mogu da dovedu do još većeg iskliznuća, tako da su oni kontraindikovani. Blago savijanje unapred sa osloncem kao u supta pavanmuktasani može biti od velike koristi u takvim slučajevima

Parasimpatički nervni sistem se aktivira a preokrene se prirodna prevaga simpatičkog nervnog sistema. Kao rezultat toga otkucaji srca kao i krvni pritisak se uspore ka nižem od normalnih vrednosti, što srce uvede u stanje odmora i bolje cirkulacije na ćelijskom nivou. Istovremeno se aktivira sistem za varenje, i pospeši se zdrava peristaltika creva kao i pojača lučenje sokova za varenje. Štitna žlezda je blago pritisnuta, i time se podstakne metabolička aktivnost u telu. Debelo crevo i ženski reproduktivni organ se nežno masiraju.

### **Koristi na nivou prane i uma**

Opuštanje mišićnog Sistema celog tela void opuštanju uma i njegovom okretanju unutra. U makarasani se disanje usporava, produbljuje a postaje efikasnije. Kada se u makarasani, usklađeno sa dahom svesnost kreće duž kičmenog stuba, lagano gore-dole, aktivira se

prana. Aktiviranje prane može da bude od velike koristi kod izlečenja fizičkih oboljenja. To može da dovede do zaista duboke ali budne opuštenosti kao i do duhovnih koristi.

Makarasana je jedina asana, u kojoj osim u meditativnim asanama, mogu da se rade bhramari pranajama i ađapa đapa dharana, ali neko kraće vreme. To je takođe jedini položaj za opuštanje u kome nije moguće zaspati zbog uspravnog položaja vrata i glave. Do sna ne može da dođe ako mišići vrata nisu sasvim opušteni, i obrnuto, čim bi neko zaspao, mišići vrata bi se potpuno opustili. U makarasani vežbač ostaje budan dok se fizički opušta.

U ovom položaju um postane smiren i introvertan i zbog toga je vrlo dobar da se stane na put anksioznosti. Kada se svesnost pomeri sa kičme ili sa nekog drugog dela tela na mentalni prostor, tada dođe do spontane blage šambhavi mudre. Postignuto smireno ali budno stanje je idealno za duboko razmišljanje. Mnoga deca i mlađi ljudi spontano koriste položaj makarasane dok čitaju i potom diskutuju o tekstu koji su upravo pročitali ili proučili. ☩

**„Kad postanete učenik, bilo da ste obični učenik ili učenik sanjasin, i kada dobijete mantru od svog gurua, onda je vrlo važno da guru zaživi u vašem srcu u vidu večnog svetla. Ako neprekidno budete svesni svog gurua tada ćete moći da razvijete sat gurua, gurua koji živi u vama.“**

**Svami Satyananda**

# Učenje Šri Krišne

***Svami Satyananda Sarasvati***

(Odlomak iz knjige *Conversations on the Science of Yoga – Karma yoga*, knjiga 4, Delati sa ciljem)

(*Yoga Magazine, decembar 2018.*)

## Koja je osnovna razlike između karme i karma joge?

Kada neko nešto radi sa osećajem da je on taj koji radi, to se zove karma. Kada se određeno delo čini pod uplivom ega i kada se onaj koji obavlja tu delatnost vezuje za rezultate delanja, ova karma dalje stvara nove karme i pravi sve više karmi. Tako se napravi čitav niz karmi i tom nizu nema nikad kraja. Isto, kao kada se poseje seme i narastu biljke, iz njih se dobiju semena koja se ponovo zaseju. Još više biljaka nikne i one daju još više semena. Tako se karme nastavljaju u nedogled upravo zahvaljujući željama i nikad im se ne vidi kraj. Kada je ego uključen u obavljanje dužnosti stvaraju se karme ili samskare koje dovode do ponovnog rađanja, ulaska u novi život. Upravo zbog toga je potreban novi pristup prema karmi i stvaranju posledica karme, dela.

*Bhagavat Gita* je razgovor između Šri Krišne i Arđune. Usred bojnog polja Šri Krišna daje učenje Arđuni o tome kako da obavlja svoje dužnosti bez ega. Ukoliko se ego izoluje od obavljanja dužnosti i obaveza, osoba postaje slobodna od svake vrste vezanosti. Kada se aktivnosti obavljaju bez vezivanja, one prerastu u karma jogu koja vremenom oslobađa dušu prošlih karmi. Karme se automatski razrešavaju praktikovanjem karma joge, ali većina ljudi praktikuje samo karmu zadovoljavajući svoje želje, ambicije i strasti. Nije bitno koji posao neko radi ni iz koje porodice potiče, ukoliko se poigrava svojim umom i samaskarama ili utiscima, on ih time ne okončava već samo dodaje više i više novih. Putem karma joge,

međutim, čovek ispolji svoje samskare i time ih istroši. Praktikovanjem karme stiču se nove samskare, praktikovanjem karma joge eliminišu se samskare. Karma je neki čin, neko delanje koje se izvodi ili umom ili telom i svako

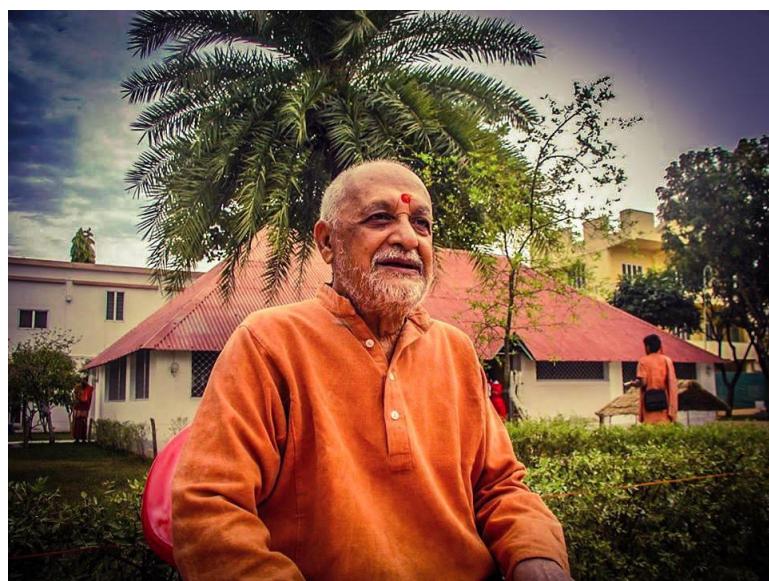


stvara karme. Međutim, karma joga je više od ovoga. Neki ljudi čine karme da bi nešto stvorili, a drugi da bi uživali. Ali, za karma jogina cilj izvođenja neke karme je samo-pročišćenje. Upuštajući se u neku karmu, čovek ispoljava svoje vritije, oscilacije u umu, ili samskare i tako ih izbacuje iz sebe. To što aspirant transformiše običnu karmu u karma jogu je uzvišeno i plemenito. U karma jogi obavlja se težak posao, ali svrha karma joge je pročišćenje sopstva i odricanje od vezanosti ili uplenjenosti u delanje. Karma joga se smatra uspešnom kada se osoba odrekne lične vezanosti i pročisti um.

### ***Ukoliko je cilj karma joge sloboda, zašto se do nje dolazi angažovanjem u svetu?***

Puta karma joge prihvata materijalni svet i potrebu da se funkcioniše u njemu. Ipak, on ima za cilj korišćenje objekata, misli i aktivnosti koje ograničavaju individuu na konstruktivan način, kako bi se na kraju prekinula vezanost i postigli sloboda i došlo do saznanja.

Ovo se postepeno postiže tako što se u svakodnevnom životu sve radi sa punom svesnošću, najbolje što se može. Cilj je postati savršeno slobodan u najsuštinskom smislu te reči, postati slobodan i u doslihu sa svešću. Osoba se oslobađa znanjem, sučeljavanjem, korišćenjem i na kraju transcendiranjem ograničenosti sveta. Ovo je svrha karma joge. Leptir ne postaje preko noći slobodan i u stanju da leti. Pre svega, on mora da prođe kroz traumu i ograničenje življena kao gusenica i zatim kao larva. U određenom trenutku, čaura se odbacuje i leptir izlazi u blaženstvo slobode. Slično ovome, svako mora potpuno iskusiti i razumeti svet pre nego što ga transcendira i iskusi spiritualno blaženstvo i slobodu. Svet karme, delanja, misli, situacija i okolnosti jeste teren za testiranje na kome jedinka stiče saznanja o sebi. To je radionica gde se instrument um-telo izoštrava i čini receptivnim za uticaj višeg znanja i svesnosti. Kroz svet svakodnevnih iskustava um i svesnost se izoštravaju tako da mogu do proseku kroz velove neznanja. Ovaj svet je sredstvo da se um-telo, kao jedna Celina, naštima. ☸



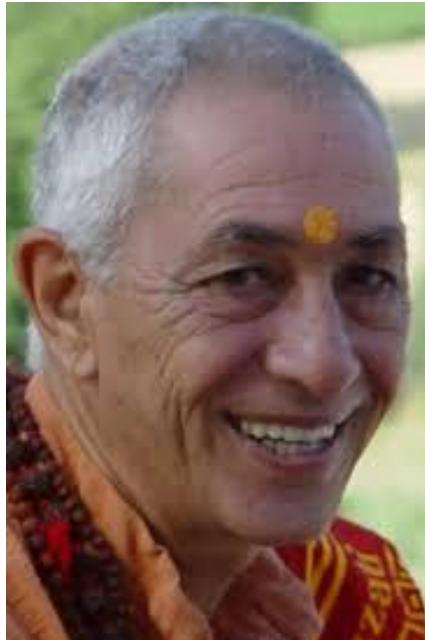
# Moja iskustva u jogi

## U Italiji – stalno u pokretu

**Svami Anandananda Sarasvati**

(Yoga Magazine, juli 1995.)

Paramahamsa Satyanandu sam prvi put sreo u Australiji 1980. godine. Proveo sam nekoliko meseci u ašramu u Indiji, dobio sanjasu i potom sam se vratio u Italiju. U Evropi mi imamo mnogo različitih kultura, a pošto ja nisam nikada pre toga živeo u Italiji, za mene je to bila nova kultura. Ali stalno su mi bile na umu rečenice koje mi je Svami Satyananda rekao: Radi naporno, kreći se, i prenosi jogu od vrata do vrata od obale do obale. Isprva nisam potpuno razumeo šta je pod tim mislio, ali se ispostavilo da su one meni bile od velike važnosti. U stvari, te rečenice su upravljale mojim životom od tog vremena pa do dana današnjeg. Tokom pet godina, između 1980. i 1984. ja bukvalno nisam stao, samo sam bio u pokretu. U to vreme Paramahamsađi je dolazio vrlo često u Evropu i kad god bi došao ja sam se potrudio da budem tamo gde je on. Tako sam održavao kontakt sa njim i učio sam sve više i više o jogi. Prateći tako Paramahamsađija, ja sam stalno bio u pokretu. Dva puta je došao u Italiju i mnoge ljudi je tamo inspirisao, uključujući i mene!



### Osnivanje joga centra

1984. godine sam prestao sa putovanjima na dovoljno dugo vremena da bih započeo mali joga centar u Torinu, na severu Italije. Počeli smo da držimo časove joge i otkrio sam da su vežbe čišćenja hatha joge sasvim nove i nepoznate ljudima. Kada je joga stigla u Evropu u početku dvadesetog veka, ona je došla u nekom obliku rafinirane gimnastike, a usled toga su mnoge strane joge bile izostavljane. Nije mnogo ljudi želelo da nauči neti, gde treba da se petljate sa sluzi iz nosa, a mnogi nisu hteli ni da misle o kundjal kriji, gde treba da se povrati nekoliko litara vode! Prakse šankhaprakšalane su takođe bile potpuno nepoznate. Međutim, baš ove tehnike čišćenja su ostavile veliki utisak na ljude i oni su ih stvarno zavoleli. Voleli su ih i iz tog razloga što je način na koji nam je Paramahamsađi pokazao kako da ih podučavamo bio vrlo lep i vrlo jednostavan.

Još jedna vežba u to vreme nije bila poznata u Italiji i u Evropi, a to je bila joga nidra. Mnogi joga učitelji su govorili o relaksaciji i nastojali da je dožive, ali nisu uspevali sve dok Paramahamsađi nije Evropljane upoznao sa tehnikom joga nidre.

Italijani obožavaju joga nidru. Časovi joga nidre su najpopularniji časovi koje imamo, a kada se ljudi upisuju na neki kurs, uvek pitaju: „Da li ćete raditi i joga nidru?“ Ako kažem: „Da“, onda oni kažu: „Dobro, onda dolazim“. Naravno da svi veoma vole i asane i pranajame, i mi i njih podučavamo. Otkrio sam da zaista moram da naglašavam važnost redovnog vežbanja. U Italiji ima dosta joga škola i dosta polaznika koji idu na časove joge jedanput ili dva puta nedeljno – i na tome se sve završava. Mi neprekidno ponavljamo da treba da rade jogu svaki dan, makar to bilo samo pet minuta.

## Joga u školama

Vremenom smo u Italiji počeli sa držanjem kurseva za obuku joga učitelja. Kako se sve više učitelja obučavalo, tako su počeli da se održavaju različiti časovi i kursevi i počeli smo da primenjujemo tehnike joge u raznim sferama društva. Jedno od tih oblasti je joga specijalno namenjena učiteljima po školama i đacima.

Okupili smo neke školske učitelje koji su bili obučeni u jogi, i počeli smo da stupamo u kontakt sa raznim školama da vidimo da li su zainteresovani za jogu. Kada bi našli nekoga ko je bio raspoložen da proba, mi bismo odmah otišli tamo i organizovali obuku u vidu kurseva za učitelje. Pokazali bismo im jednostavne, bazične joga tehnike za koncentraciju i relaksaciju, za usredsređivanje pažnje, za razvijanje pamćenja i sposobnosti učenja. Zatim bismo im pokazali kako da primene te tehnike na sebi i na svojim časovima takođe.

Kada smo počeli sa ovim, bili smo veoma iznenađeni jer smo otkrili da već postoje joga

učitelji po celoj Italiji, kao i učitelji po školama, koji upravo ovo pokušavaju: da primene jogu u školskoj učionici. Oni sami su vežbali jogu i bili su upoznati sa koristima joge. Nama je bilo divno da sretnemo te učitelje, a i za njih je bilo dobro, jer smo mogli jedni druge da podržimo. Tokom pet godina smo svake godine po školama organizovali programe za obuku u jogi, za učitelje.

## Joga za hendikepirane

Kada smo stavili na noge ovu oblast našeg delovanja, usmerili smo se na drugu oblast u kojoj bismo mogli da primenimo jogu. 1981. godine ja sam bio zamoljen da održim neke časove u centru za osobe sa invaliditetom. Tamo su se već održavali časovi joge, ali je njihova učiteljica joge odlazila i zamolila me je da ja nastavim sa držanjem časova. U početku je to bilo jedno zaista posebno iskustvo pokušati da naučiš joga tehnike ljudi koji imaju veoma veliki stepen invaliditeta. Ali za nekoliko meseci ja sam stekao iskustvo i naučio par trikova. Ono što mi je zaista pomoglo u radu sa ovim ljudima, bilo je moje prethodno iskustvo sa držanjem časova joge deci.

Ovaj novi poduhvat me je veoma inspirisao, tako da smo u Torinu stekli neke kontakte i otvorili vrata našeg joga centra za sve organizacije koje se bave fizički i mentalno hendikepiranim osobama, pozivajući ih da dovedu te ljudе u naš centar na čas joge. Pozvali smo i njihove učitelje i asistente. Počeli smo na ovaj način, a i dan danas se ovo nastavlja, iako ih dolazi manje nego pre. Ali tih dana u početku, dva ili tri puta nedeljno dolazila bi mala grupa, provela sat vremena ovde

i onda bi se vratili u svoj centar ili otišli svojim kućama. Kada možemo, radimo pavanmuktasanu sa njima. Isto im pokažemo ako se rade tehnike disanja. Nekada ih samo učimo kako da pravilno dišu, jer mnogi hendikepirani ne dišu na nos, već kroz usta. Tako da ih u početku ne učimo pranajame, nego samo kako da dišu. Kada se to postigne, onda možemo da krenemo jedan korak napred, da ih naučimo kako da dišu prvo kroz jednu nozdrvu, onda kroz drugu. Onda ih naučimo neti, što je veoma korisno pošto ona raščisti nosne prolaze i pomaže da se diše kroz nos.

Tu joga može da bude od koristi ne samo onima koji pate od neke vrste invalidnosti, već i osobama kojima je zadatak da se staraju o njima. Nije lako brinuti se o njima, a oni kojima je to posao treba da nauče kako da se centriraju i opuste, kako da se nose sa svakom situacijom koja se pred njih postavi.



### Joga terapija

Sledeća oblast u kojoj smo otkrili da možemo da primenimo jogu je terapija jogom. Ja sām ne radim terapiju jogom, niti obični joga učitelji to rade, jer mi nismo za to kvalifikovani. Mi samo podučavamo jogu. Međutim, oni koji imaju kvalifikacije u oblasti medicine i koji su ovlašćeni da leče ljude, postaju sve više svesni da joga

može da se koristi u svrhu lečenja kao i prevencije bolesti. Već nekoliko godina u Italiji imamo programe i seminare na kojima učestvuju zajedno eksperti u oblasti joge i medicine. Mi nastojimo da podstaknemo saradnju među njima i da prenesemo stručnjacima iz medicine šta joga ima da ponudi u tom domenu. Mi treba da koristimo jogu ne samo u svrhu našeg duhovnog traganja, već i da unapredimo društvo u kome živimo.ॐ

**„U najcrnjim vremenima moć nade i vere ima najveći sjaj. Sasvim jednostavna nada koja je danas u vama, da će se stvari popraviti sutra, može postati svetlo vodilja i sila prosvetljenja u životu. Sposobnost da se promenimo, poboljšamo i preobrazimo leži u svakome.“**

**Svami Nirandanananda Sarasvati**

## SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING



Satyananda Yoga™ kao sistem progresivnog i integrisanog napretka odvija se u tri faze. Prva je fizičko vežbanje određenih tehnika, druga je proces otkrivanja sebe kao ličnosti, a treća je buđenje sopstvenih kreativnih potencijala u najširem smislu. Trening u ovakvoj integralnoj, klasičnoj jogi je obeležje Biharske škole joge i oličen je u konceptu *Joga čakre*.

Ovde *čakra* označava točak koji ima šest paoka i oni predstavljaju šest osnovnih grana joge. One su podeljene na takozvanu spoljašnju (*bahiranga*) jogu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jogu koja nam omogućava da se duhovno ispoljimo. Spoljašnja joga vam pomaže da poboljšate svoje telo, um, izraz vaših čula, i vaše ponašanje. Ona obuhvata hata, rađa i krija jogu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljava se kroz krija jogu. U ovoj fazi fokus je na buđenju urođenih potencijala i sposobnosti koje trenutno, i pored napora uloženih u prve dve faze, još uvek spavaju u dubini naše psihe. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti. Način da se korišćenje urođenih potencijala poveća jeste krija joga.

Tehnike Krija joge koje se podučavaju u Satyananda Yoga™ sistemu preneo je iz drevnih izvora joge i tantere Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahamsa Joganande, jedan od dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu. Ova nauka potiče iz davnina, držana je u tajnosti, i vremenom se dodatno razvila kroz iskustvo i praksu.

Termin *krija* označava aktivnost ili pokret, i odnosi se na aktiviranje ili kretanje svesti.

*Krija* takođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njena specifičnost i vrednost ogleda se u tome što ona od aspiranta ne zahteva da se direktno konfrontira sa sopstvenim umom. Veoma je teško sagledati sopstveni um u potpunosti i staviti ga pod kontrolu. Prakse krija joge ne bave se umom i njegovim nebrojenim sadržajima, već ovaj duhovni put zapravo zaobiđe um, podstičući aktivnost i buđenje svesti. Ovim procesom sve dimenzije ličnosti bivaju uravnotežene i mogu da ispolje svoj potencijal u potpunosti. Rezultat je duhovni razvoj kroz ispoljenje kreativnosti u svim sferama života.

Krija joga sastoji se od tri dela: pratjahara krije (umirenje uma), dharana krije (koncentracija) i dhjana krije (meditacija). Aspirant prolazi kroz različita stanja uma, od pratjahare kroz dharanu do dhjane, i krajnji rezultat je celovita svesnost.

Ovaj program namenjen je ozbiljnim aspirantima. Krija joga je napredna grana joge i da bi se sa njom započelo potrebno je određeno iskustvo u radu hata i rađa joge Trening u krija jogi je trogodišnji program i od polaznika se očekuje da budu redovni u svojoj praksi, da bi mogli da nastave sa narednim fazama treninga. Samo ozbiljni aspiranti spremni da se posvete sadhani (redovnoj praksi od oko 30 minuta dnevno) bi trebalo da se prijave za ovaj program.

Krija joga trening vodi Svami Mudrarupa Sarasvati, direktor i član Upravnog odbora evropske „Satyananda joga akademije“ (SYAE). 

 **KRAJ** 

Bihar Joga Klub

---

## Bihar Joga Klub

---