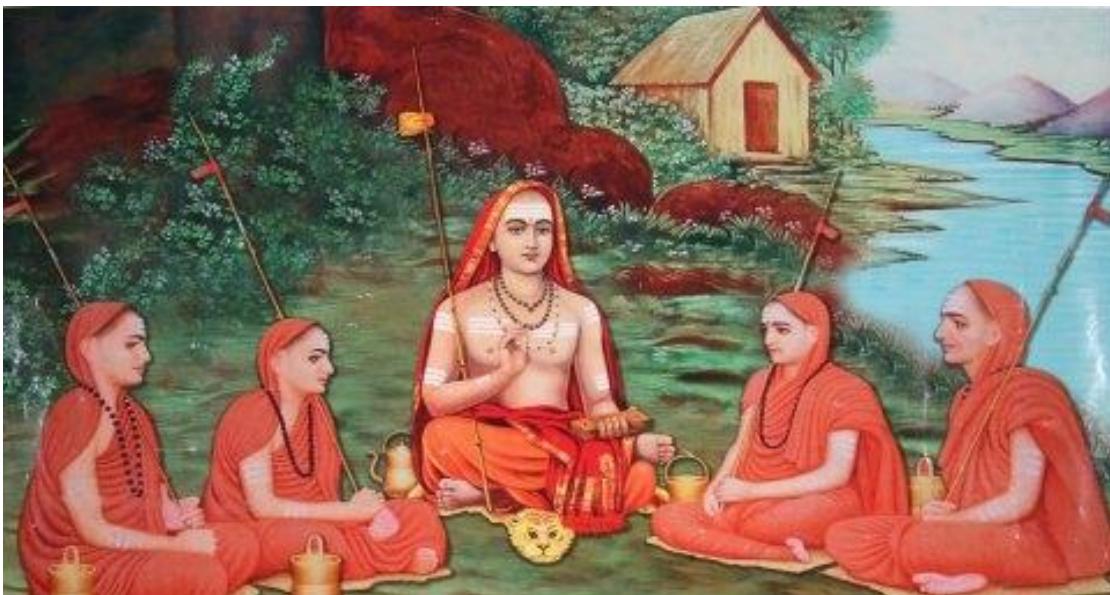


Joga biltén

Broj 44, maj 2021.



Izdaje: 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.syaе.e

Sadržaj

Potraga za srećom	3
Tišina i povlačenje	5
Krodha – ljutnja	8
Vlati pšenice – tradicionalni kućni lek.....	13
Upoznajte asanu – siršasana (stoj na glavi).....	15
Moja iskustva u jogi – Moje leto na selu	18

Potraga za srećom

Svami Satyananda Sarasvati

(Yoga Magazine, decembar 2020.)

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

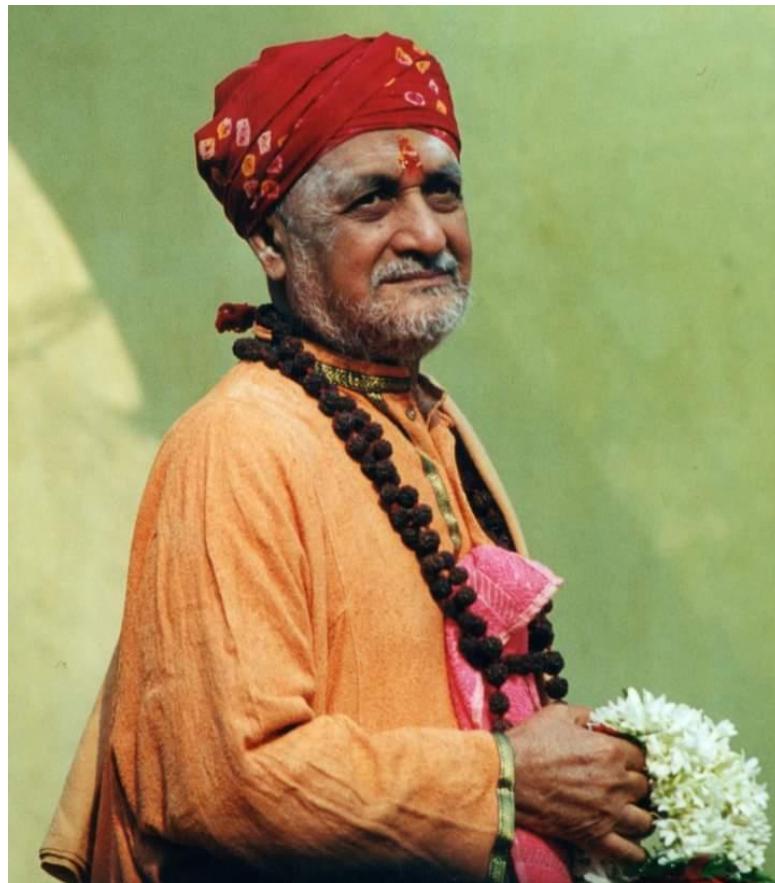
Mi smo nesrećni, ali ne zato što nam fali novca, ni zato što smo izgubili člana porodice, niti zato što je nešto pošlo po zlu.

Nesrećni smo jer sreću tražimo u nečem drugaćijem.

Nesrećni smo jer tražimo sreću tamo gde je nema. Pokušajte sada da razmislite, pokušajte da mislite tiho, pokušajte tiho u svom umu da mislite na jedno. Svakodnevno ste u

potrazi za srećom, ali gde je tražite? Tražite je u stvarima oko vas. Očekujete sreću od svoje dece, od prijatelja, od porodice, ali da

li je dobijate? Ne. Možda je dobijete na neko vreme, a možda umesto nje dobijete i nesreću.



Zašto je tako? Da li mislite da je sve na ovom svetu stvarno? Ne, napravili smo fundamentalnu grešku. Nismo pokušali da razumemo ko je taj ko doživljava sreću, a ko nesreću. Doživljaj sreće ili nesreće ne zavisi od stvari oko nas, već od našeg uma. Kada je um

bolestan, tada nema stvari koja može da nas usreći. Ako niste mentalno normalni, ako vam je um oboleo, ništa na ovom svetu

vam ne može doneti sreću. Stoga je osnovna filozofija sreće zdrav um. Ovo je osnovni koncept joge. Ako imate zdravo telo, onda može i hrana i sve ostalo da vas usreći. Ako imate zdrave, normalne emocije i uravnotežen um, sreću i ljubav možete da iskusite od svakoga. Ako su vaše emocije neuravnotežene, ako ste emocionalno iscrpljeni i slomljeni, onda ni vaša lepa deca, ni dobra žena ili muž, ni dobar posao ne mogu da vam donesu sreću.

Molim vas da ovo razumete. Isto se može reći i za um.

Um je pun napetosti. Telo je puno

napetosti. Vi pokušavate da napetog tela, napetog uma i napetih emocija iskusite sreću, a ne dobijate je, pa čak i ako je dobijete, to je samo na kratko. Doživljavate sreću na kratko, a potom ona nestaje, umre. Napetog tela i napetih emocija se molite, ali

ništa se ne dešava. Kada su vaše telo, um i emocije napeti, vaša ljubav je zbumjena. Zato pokušavate da pobegnete. Pokušavate da pobegnete od svih ovih tenzija, ali onda dolazi problem kako um učiniti zdravim. Gde je put i koji je put? Nijedna religija na svetu nije pokazala put ka zdravom umu, zdravom telu i zdravim emocijama. Hiljadama godina samo jedna filozofija pomaže čovečanstvu i ta filozofija je joga. Šta je joga? Šta nam joga čini i ako se bavim jogom, šta dobijam?

Odgovor se nameće sam po sebi: zdravo telo bez napetosti, miran um bez napetosti i čiste emocije bez napetosti. Stoga, ja vama pričam o

jogi. 

—26. aprila 1984, Heraklio, Grčka, objavljeno u Istoriji Satiananda joge u Grčkoj, Tom prvi sa Svami Satianandom Sarasvatijem



Rudrakša bobice

Tišina i povlačenje

Svami Satyananda Sarasvati

(*Yoga Magazine, avgust 1980.*)

Ukoliko se povučete u osamu sa duhovnom svrhom, namera je da se izbegne neželjena i izlišna veza sa društvom i porodicom. To je svrha. Postoji u društvu toliko stvari koje ne volimo, ne želimo, ali ipak moramo da ih radimo jer smo deo toga. Dakle, ljudi se povlače u osamu da bi sve to izbegli i da bi revnosno praktikovali sadhanu. Prednosti osame, što se tiče duhovne prakse, su vrhunske. Čak i onaj ko nije duhovno napredan postići će brz napredak ako ode u osamu pod vođstvom učitelja, gurua sa određenim programom na umu. U osami duhovni napredak koji bi normalno zahtevao šest godina ostvaruje se za šest meseci.

Kada je posvećeni sadhaka u osami nekoliko godina bez susretanja sa bilo kim, svet skoro prestaje da postoji za njega. Materijalni svet gubi svaku važnost, a sadhakin podsvesni um postaje veoma snažan. Sve stvari koje čovek uobičajeno vidi u životu, on može videti u samom sebi.

Kada sam radio pranajamu u tišini u izolaciji na Gangotriju, imao sam sasvim drugačiju vrstu percepcije. Način na koji sam čuo zvuk reke nije isti kao zvuk koji sada čujem. Ukoliko bi neka ptica proizvela neki zvuk, čak i u gluvo doba noći na razdaljini od dve do tri milje, ja bih ga čuo. Moja čula su postala toliko izoštrena da bih, čak i iz svoje sobe, znao iz kog pravca vetar duva. Mogao sam to znati, ne tako što sam osećao to, već osećajući vibracije od zidova. Moje čulo mirisa je bilo toliko oštro da sam iz svoje sobe mogao reći kada bi mahatma, koji je živeo pola milje dalje, stavljao vodu na vatru da kuva svoje krompir. Namirisao bih kako pasira krompir i dodaje u njega braon šećer. Čulo vida je takođe postalo oštrije. Noću, kada bih gledao kroz prozor, mogao sam videti daleko, koliko visoko je napadao sneg i koji kamen je nestao pod njim.

Sada to više ne mogu, ali je u to vreme moje viđenje bilo mnogo savršenije. Sada moj um funkcioniše u obliku misli, samo imaginacija

bez slike, ali tada su se slike same formirale. O čemu god da sam razmišljaо u svom umu, pojavljivalo mi se kao plamen. Jednom sam razmišljaо o mitološkom poreklu reke Gang i slika se pojavila toliko jasno da sam zaista video čoveka širokih ramena, Kralja Bhagiratha i tok Ganga kako pada na njega. To nije bila misao, već vizija.

Takav je rezultat tišine i osamljivanja. Um ima velik kapacitet, ali živeći u društvu mi ga trošimo na mnogo različitih načina. Mi trošimo svoju energiju iz trenutka u trenutak. Ta ista mentalna energija se sačuva tokom dugog perioda tišine i povlačenja. Tokom tog perioda ništa se ne dobija spolja, ali se sačuva ono što već postoji u nama. Postoje ljudi koji su pronašli trajni izvor energije i povezani su sa njim. U cilju pristupanja tom trajnom izvoru potrebno je povući se u osamu, drugačije to nije moguće. To je kao da pustite magnetofon kada mu je baterija prazna.

Ljudi različito reaguju na osamljivanje i teško je generalizovati. Buda i Mahavir su iz samoće stekli ogromni kapacitet za rad. Svami Šivananda je rekao da dok je život provodio u osami, pevao je noću Om naglas i imao je zaista mnogo energije. U gluvo doba noći on je znao da izade iz svoje kuće i uđe u reku Gang koji je bio ledeno hladan. Tamo je radio đapu i vraćao se pun

energije. Ako je sadhaka posvećen, osama mu daje toliko energije da može da radi sadhanu satima, bez iscrpljenosti ili depresije, bez bilo kakvih teškoća. Ipak postoje mnogi sadhui koji odlaze u osamu bez sadhane i nakon nekoliko dana ne mogu više da je podnesu.

Postojao je jedan sadhaka koji je otisao na Gangotri, visoko u planine. Živeo je tamo samo na krompiru i khičariju, koje bi jeo jednom dnevno. Odjednom je osetio da je ceo njegov kičmeni stub ispunjen vrelinom i nadošle su mu vizije iz svih mogućih dimenzija. Bio je svestan i spoljašnjeg sveta i unutrašnje vizije istovremeno i nije mogao sa tim da se nosi. To je bilo previše za njega. Pomislio je da možda ludi i morao je da ode.

Sve zavisi od toga kakav je sadhaka. Postoje duhovni aspiranti koji su dobro sve dok žive među svetom, ali onog trenutka kada se povuku u osamu, strah ih prestravi. Sve nesigurnosti, sve vrste strasti, svaka prokleta i blagoslovena stvar dolazi u um. Postanu toliko zbumjeni i uplašeni da izlaze iz osame i vraćaju se u društvo.

Jednom sam se povukao u osamu u Rišikešu. Mislim da nije bilo čak ni toliko dugo - tri meseca. Imao sam svoj program. Znao sam šta treba da radim: đapu, dhjanu,

međutim, nisam mogao. Letargija i lenjost su preovladali jer nisam bio spremam na izolaciju. Ujutro bih uzeo svoju malu i vratio se na spavanje. Kada bi došlo devet sati, otišao bih do kšetre po hleb, izašao, uzeo moju Brahma Sutru, započeo jednu sutru i zaspao. Ustajao bih oko tri sata izjutra, istuširao se, otišao u kšetru po hleb, uzimao malu u ruke i zaspao! Znao sam šta treba da radim, ali nisam mogao.

Ljudi različito reaguju na osamu, zavisno od ličnog nivoa razvoja. Veliki ljudi kao što su Hrist, Buda, Muhamed, Mahavir i drugi, svi su se povlačili pre svoje samo-realizacije. Naravno da je moguće doživeti ostvarenje čak i u svetu, ali ako ste zaista usmereni na samo-realizaciju, jedno vreme bi trebalo provesti u izolaciji, u potpunoj tišini. Tamo niste prinuđeni da srećete druge ljude.

U osami i tišini bliži ste sebi. Osama mora biti potpuna. Neki sadhui koje sam susretao, povuku se iz svojih kuća i imaju zgradu u Rišikešu i još jednu u Gangotriju ili Haridvaru. Imaju slugu koji im kuva i račun u banci. Oni sami idu u prodavnice da biraju povrće i ako mahatma dođe u njihov kraj oni odu da ga posete. To nije izolacija.

Izolacija znači da sami sebi spremate hranu i da izbegavate društvo drugih mislećih ljudi koliko god je moguće. Kao što lopov

izbegava društvo policajaca i kreće se po mraku, na isti način čovek mora paziti na socijalne tendencije uma da se sreće i razmenjuje pozdrave. Ako dođete i ostanete na Gangotriju znaćete na šta mislim. Tamo sam bio devet meseci. Jedan dan otišao sam da posetim mahatmu. On je sedeо u tišini i ja sam stojao očekujući da me pozove, ali on to nije učinio. Nakon nekog vremena rekao sam, y u životu izbledi, ali ne i Božja volja.

Odlaženjem u osamu na duži period možete otkriti svoju nesvesnu ličnost. Kao rezultat vašeg vežbanja, svesna ličnost postaje sve više introvertna dok se podsvesna ličnost ispoljava u formi vizija i drugih iskustava. Na kraju nesvesna ličnost se otkriva, što je isto kao i buđenje u samadhiju. U osami se otkrije kako se misli postepeno umanjuju. Konačno, nećete uopšte biti zainteresovani za razmišljanje. To nije da vi kontrolišete misli, već uopšte niste zainteresovani za njih, samo se osećate tih i smireno. I onda nesvesnost dolazi, to je stanje uma koje traje određeni period vremena. Paramahamsa Ramakrišna bi bio nesvestan po šest dana, sedeći u istom položaju, nakon čega bi njegovi učenici zapevali kirtan ispred njega i on bi onda ustao, inače bi ostao u samadhiju. 

Krodha - ljutnja

Svami Ratnašakti Sarasvati

Odlomak iz knjige iz *Preobražavanje krodhe*

(*Yoga Magazine, oktobar 2019.*)

Krodha se najčešće prevodi kao bes, ali sa stnovišta joge to nije potpuno značenje. Krodha je jedan vriti, jedna određena frekvencija mentalne energije koja u potpunosti menja obrazac mentalnog

ponašanja i mišljenja. Smatra se da su vritiji kružni po obliku, što znači da se mogu širiti bez ograničenja kao i skupljati bez gubljenja oblika, obrasca ili snaga. Kada je u umu dominantno ovo polje uticaja, krodha stvara svoje modele mišljenja, iskustva i ispoljavanja. To se manifestuje na

mnoštvo načina, počev od negodovanja, nestrpljenja, iritacije, frustracije, kriticizma, ogovaranja i prenošenja glasina, pa sve do

ogorčenosti, neprijateljstva, agresije, besa, srdžbe i nasilja.

Ljutnja je samo jedan od izraza krodhe: agresivne i negativne emocionalne reakcije na neku opaženu provokaciju ili pretnju.

Ovaj instinkтивни mehanizam odbrane i održanja je očigledan kako kod životinja tako i kod ljudi. Kao reakcija na neku nepoznatu osobu ili na pretnju njihovo teritoriji, psi reže, laju i keze se. Ženka psa će reagovati razjarenim besom kako bi zaštitila štenad. I ljudi takodje reaguju besom kada nekoga, odnosno nešto, vide bilo kao preteće, napadački ili uvredljivo.

Osoba koja je ljuta će identifikovati određeni događaj, interakciju ili osobu kao uzrok svoga besa. Ljutnja kao reakcija se uvek projektuje na neki spoljašnji uzrok, ali



je pravi uzrok besa u stvari krodha, vriti koji se manifestuje u umu.

Krodha nastaje usled rage i dveše, odnosno mentalnog iskustva vezanosti i odbojnosti. Raga predstavlja želju za posedovanjem ili vezanost za nešto prijatno, dok je dveša želja za oslobođenjem od nekoga, odnosno nečeg, neprijatnog. Iz ove perspektive posmatrano, raga i dveša su samo suprotni krajevi istog iskustva. A to iskustvo je želja. Zbog toga, iako i po izgledu i po osećaju deluju kao suprotnosti, njihov uticaj na um je identičan. Kod vezanosti, um spontano i prirodno gravitira ka objektu vezanosti. Majka prirodno razmišlja o svojoj deci, a mentalna veza koja ih veže je ljubav i vezanost. U slučaju dveše, dvoje neprijatelja ne može da prestane da razmišlja jedno o drugome i njihovi umovi su fiksirani na

objekat svoje averzije, te ne mogu da prekinu vezu mržnje i negativnosti.

Isto je sa kamom i krodom, kao prvim produktim rage i dveše. Kama je želja, a krodha je negativan aspekt želje. Kama je želja za nečim ugodnim, a krodha je želja za oslobođenjem od nečeg neugodnog. Nagon za nasiljem, osvetom i odmazdom, potreba za dominacijom i nasiljem, sve su to negativne želje usađene u različite izraze krodhe. Krodha takođe stvara i održava vezu između pojedinca i drugih ljudi ili objekta nezadovoljstva. Vriti pojačava ovu vezu putem ponavljanja negativnosti. Svaki izraz neprijateljstva, ogorčenosti i frustracije, pojačava krodhu i takvu vezu između dvoje ljudi.

„Ljutnja je samo jedna modifikacija ili jedan vid želje. Ljutnja je sama želja.“
—Svami Šivananda Sarasvati

Kako krodha utiče na društvo

Krodha uništava koheziju društva. Uticaj krodhe na društvo se ne vidi samo kroz ljutnju i nasilje, već i kroz strah, nesigurnost i haos koji ona stvara. Vriti je po svojoj prirodi nepredvidljiv i neprijateljski, te ljutiti ljudi mogu svakog časa eksplodirati. Nepredvidivost uzrokuje nestabilnost i nesigurnost u odnosima.

Tamo gde postoji nestabilnost i nesigurnost, teško je održati poverenje. Poverenje, poštovanje i osećaj zajedničkih vrednosti su osnova za sigurne odnose i harmoniju u društvu. U okviru porodice, sigurni odnosi i poverenje su posebno važni faktori u emotivnom razvoju dece. Poverenje i sigurnost uništava nepredvidivost krodhe.

Krodha smanjuje intimnost unutar ličnih odnosa. Neprijateljske, ljute osobe ređe imaju zdrave odnose sa međusobnom podrškom i sklone su tome da imaju mali broj prijatelja. Ljute osobe su češće podložne nepredvidivim promenama raspoloženja, depresiji i sklone su da postanu verbalno i fizički nasilne prema drugima, otuđuju se i od porodice i od prijatelja. Otpuštanje ljutnje i frustracije bilo kroz reči ili dela samo pogoršava situaciju, posebno za one koji se nađu neposredno napadnuti. Čak i partneri i drugi članovi porodice postaju oprezniji i manje opušteni u svojim interakcijama sa ljutitim osobama.

„Sve loše osobine potiču od ljutnje. Ako kontrolišete ljutnju, sve loše osobine će nestati same od sebe.“ —Svami Šivananda



Najekstremniji vid krodhe je nasilje, a rasprave o tome da li je društvo postalo nasilnije ili ne, ne prestaju. Definitivno slika današnjeg društva opisuje izmenjeno stanje sveta – onog u kome je bezbednost 50-ih godina ustupila mesto nasilnom društvu koga karakterišu narkoratovi, pljačke i ubistva na ulicama u susedstvu, kao i nasilje po školskim hodnicima. Naglašen je uticaj porasta nasilja u oblasti zabave, u kompjuterskim igricama, aplikacijama, filmovima i medijima. Studije pokazuju da izloženost medijima punim nasilja povećava verovatnoću agresivnog ponašanja na kraći i duži rok, kao što podstiče i neprijateljska poimanja i ponašanja. Takođe, neprestano gledanja nasilnih sadržaja dovodi do smanjenja osetljivosti pojedinca na sadržaj pun nasilja. Istraživanje je dosledno pokazalo

povezanost između nasilja na TV i eskalacije agresije i anksioznosti u društvu i na negativan uticaj na ponašanje u stvarnom svetu.

Izloženost krođi u bilo kom obliku ima najpogubniji uticaj na decu. Glavni izvor izloženosti je putem televizije i digitalnih igara. Istraživanja o uticaju TV nasilja na decu ukazuju na neizbežan zaključak da je gledanje medijskog nasilja povezano sa porastom agresivnih stavova, vrednosti i ponašanja. Izloženost nasilju je jedno od najštetnijih iskustava koje deca mogu imati, jer utiče na način na koji razmišljaju, osećaju i delaju. Deca koja vide ili dožive nasilje u svojoj blizini češće će i sama koristiti nasilje tokom odrastanja, a i kao odrasle osobe.

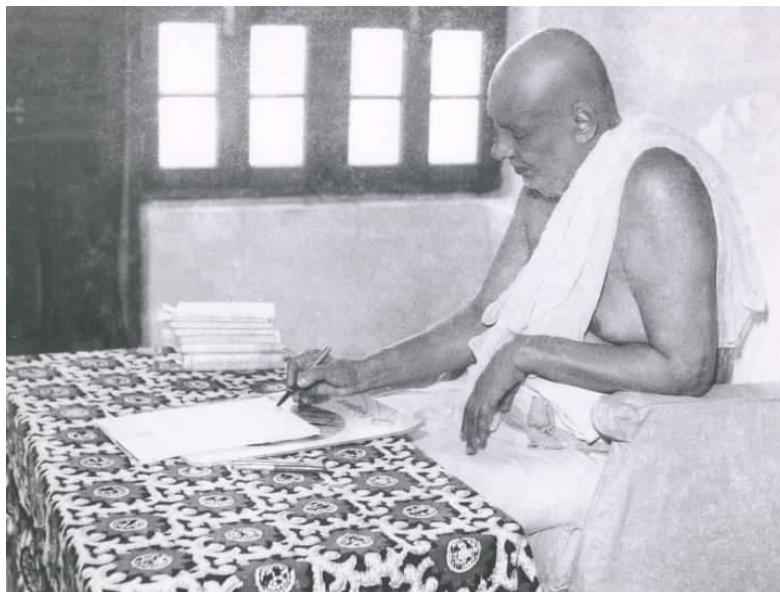
Uticaj krođe na društvene odnose i samo društvo je nesporno negativan. Negativne emocije su osnova destruktivnih odnosa i toksičnih veza među ljudima. Negativne

emocije razvijaju društvo zasnovano na strahu, nejednakosti i dominaciji. Pozitivne emocije su veze koja pruža podršku, pažnju, poštovanje, uvažavanje, prijateljstvo i ljubav. Pozitivne emocije se uvećavaju i jačaju kada

postoji reciprocitet, to jest kada su uzvraćene u vezama sa drugim osobama.

Pozitivne veze stvaraju pozitivne odnose, pozitivni odnosi podstiču snažne, stabilne, vaspitane, odnegovane porodice i sisteme; stabilne porodice stvaraju složne zajednice, a složne zajednice stvaraju puteve za mirna i harmonična kreativna društva i kulturni razvoj.

„Čovek je stigao na Mesec, ali nije u stanju da premosti razdor sa svojim susedom. Blagosloven je čovek naučnog doba. Upravo je neznanje ono koje mora biti uklonjeno.” —Svami Šivananda Sarasvati



Sadhana za nenasilje po Svami Šivananda

Kao prvo, stavite pod kontrolu svoje fizičko telo. Obuzdajte svoje emocije. Sledite reči Isusa Hrista u njegovoј Besedi na Gori:

Ako Vam neko udari šamar, okrenite mu i drugi obraz.

Ako Vam neko uzme kaput, dajte mu i svoju košulju.

Ovo je veoma teško u početku. Stare samskare, impresije osvete, kao „oko za oko”, „zub za Zub” i „vratiti istom merom” će Vas terati da se osvetite. Moraćete da čekate i ostanete hladnokrvni. Promišljajte i meditirajte. Uradite vičaru, odnosno pravo preispitivanje. Um će se smiriti. Protivnik koji je bio razjaren, takođe će postati miran, obzirom da sa Vaše strane ne dobija bilo kakvo protivljenje. Protivnik postaje zaprepašćen i prestravljen istovremeno, obzirom da ostajete mirni kao mudrac. Vremenom ćete zadobiti ogromnu snagu. Održavajte ovaj ideal pred sobom. Pokušajte da dosegnete ideal, iako će prvi koraci biti nespretni. Imajte jasnu mentalnu

sliku nenasilja (ahimsa), kao i njene nemerljive prednosti.

Nakon kontrole fizičkog tela, kontrolišite svoj govor. Čvrsto odlučite, „Od danas više neću upućivati grube reči nikome”. Možda ćete omanuti stotine puta. Ali kakve to ima veze? Polako ćete dobijati snagu. Proveravajte svoje pobude za govorom. Budite u čutnji, *mouni*. Vežbajte praštanje, *kšamu*. Recite u sebi: „On je mlada duša. On ne razume, zato je to i učinio. Oprostiće mu ovaj put. Jer šta dobijam time što ću ga zauzvat izvređati?” Polako se odreknite *abhimanu*, vezanosti za ego. Abhimana je uzrok ljudske patnje.

Na kraju, razmislite dobro o povređivanju i proverite svoje stavove. Nikada čak i ne pomišljajte da povredite nekoga. Samo Sopstvo prebiva u svima. Sve je manifestacija jednog Boga. Povređivanjem drugoga, povređujete sopstveno Biće. Služeći drugome, služite sopstvenom Biću. Volite sve. Služite svima. Ne mrzite nikoga. Ne vredajte nikoga. Ne povređujte nikoga ni mislima, ni rečima, ni delima. Pokušajte da vidite svoje sopstveno Ja u svim Bićima. 

Vlati pšenice – tradicionalni kućni lek

M. L. Avasthi

(Yoga Magazine, januar 1975.)

U Gudžaratu i mnogim drugim delovima Indije, pšenična trava, Javara, se oduvek uzgajala, a udate i neudate devojke i žene su je obožavale jer je imala i veliki religijski značaj. Danas, razni eksperimenti su dokazali da uzgajana u kućnim uslovima, pšenična trava ima veliku isceliteljsku moć, jer je veoma bogata svim mineralima i vitaminima koji su neophodni za funkcionisanje našeg organizma.

Sok od zelenih, mladih vlati pšenice, dugih oko 12-18 cm, koja se uzgaja u zatvorenom kućnom prostoru ima veliku nutritivnu vrednost i smatra se da je najdelotvorniji od svih, medicini poznatih vitaminskih tonika.

Jestive žitarice koje se danas gaje uz upotrebu herbicida i insekticida i koriste se u industriji za proizvodnju hleba, peciva i slatkiša, nemaju neophodne hranljive

materije. Rezultat konzumiranja takve hrane je nedostatak vitalne energije, nemogućnost organizma da nesmetano obavlja svoje vitalne funkcije, pad imuniteta, usled čega smo lak plen za razna oboljenja i poremećaje.



Sok od pšenične trave sadrži sve neophodne soli, minerale, vitamine i enzime koji održavaju telo zdravim i otpornim na razne bolesti. Na stotine hroničnih

oboljenja mogu se izlečiti ovim sokom za vrlo kratko vreme, čak su poznati i neki beznadežni slučajevi sa teškim bolestima, gde je primećen brz oporavak uz konzumiranje soka od pšenične trave.

Ovaj sok može priuštiti svako, nije skup. Priprema se od vlati dužine 12-18 cm koje se samelju ili iscede u sokovniku, a mogu se i sažvakati. Ako se cedi sok treba ga odmah

popiti. Ako vam u početku ukus ne bude prijaо, možete dodati braon šećer od trske ili palme, uku so, možete dodati čistu vodu i med koji povećava lekovitost soka.

Za početak možete uzimati manju količinu oko 28 grama ili 14 grama i postepeno povećavati, bar dva ili više puta dnevno ako je moguće. U početku može doći do neprijatnih reakcija organizma, koje će



ubrzo nestati kad se telo navikne. Do tih reakcija dolazi usled prisustva raznih otrova i nezdravih materija u organizmu i krvi i

znak su da se organizam čisti, tako što izbacuje toksine iz sebe.

Nekima će se gajenje pšenice u kućnim uslovima učiniti kao teška i naporna obaveza, ali to se lako može prevazići čvrstom odlukom i trudom da omogućite sebi ovaj dragoceni tradicionalni lek.

Ne postoje starosna i polna ograničenja, svako ga može koristiti preventivno ili kao lek za mnoge bolesti. Ko je bolestan, oslabljen, razočaran raznim bezuspešnim terapijama ubrzano će osetiti veliko poboljšanje, a ko je zdrav održaće svoje dobro zdravlje i vitalnost.

Siromašni ljudi koji svojoj deci ne mogu da priuštene neophodne namirnice mleko, jogurt, puter, voće, vrlo jednostavno sve to mogu da zamene sokom od pšenične trave. Pulpa koja ostane posle cedjenja soka, veoma je delotvorna i brzo deluje kod bolnih infekcija i upala sinusa. Najefikasnije je kada se uzima na prazan stomak, ako je to moguće, ili pola sata pre ili posle jela.

Pšenična trava je lek za sve, prava mala riznica zdravlja i sve njene blagodeti o kojima pišemo su samo neke od mnogih koje ćete i sami bolje iskusiti. ☸

Izveštaj istraživanja o siršasani

(*Yoga Magazine, januar 1978.*)

Profesor Julian Aleksandrowicz, direktor Treće medicinske klinike u Krakovu, Poljska, bio je jedan od pionira u istraživanju dejstava siršasane (stoj na glavi, prim.prev.), kraljice asana.* Proučavao je taj položaj u odnosu na hemostazu IC, hemodinamične i biohemičke pojave u krvi. Nakon 30 do 50 minuta provedenih u ovom stavu urađeni su EKG (elektro-

usledio odmor od nekoliko minuta. Merenja su izvršena pre, za vreme i nakon što je asana izvedena i došli su do sledećih rezultata:

1. Krv

Došlo je do povećanja broja leukocita (bela krvna zrnca - BKZ), blagog porasta absolutne vrednosti granulocita (BKZ), kao i značajnog povećanja procenta i absolutnog

broja



kardiogram) srca i radiološka ispitivanja (rendgen). Osoba na kojoj su radili eksperiment je izvela siršasanu na prazan stomak sa potpunom psihičkom i fizičkom smirenošću i koncentracijom. Siršasana je trajala oko 30 do 40 minuta, nakon čega je

limfocita. Ovo implicira da se telesna sposobnost da izdrži i odbrani od infekcije povećava, s obzirom da bela krvna zrnca uništavaju bakterije i ostala strana tela u organizmu.

Došlo je do umerenog skraćenja vremena zgrušavanja krvi i serum-a kao i smanjenog nivoa serum protrombina. Ovo ukazuje da se stanje opuštanja razvilo siršasanom. Poznato je da stres povećava vreme zgrušavanja krvi i neki ljudi veruju da je delimično odgovoran za fenomen otvrđnjavanja arterija. Tako siršasana može imati terapeutске prednosti u prevenciji i lečenju arterijskih bolesti, kao što su bolest koronarnih arterija, arterioskleroze i embolije.

Došlo je do blagog pada u grupi proteina osim alfa - 2 procenta (značaj nije utvrđen).

2. Srce

EEG je pokazao povećanje mišićnog tremora i male varijacije u T talasima (značaj neutvrđen). X-zraci pokazuju značajno pomeranje dijafragme, promene u uzdužnim i poprečnim dimenzijama srca i proširenje arterija i vena koje vode do i od pluća, posebno u gornjim režnjevima.

Značaj toga je da više krvi putuje do i od pluća, povećavajući oksigenaciju. Gornji deo koji obično nije dobro snabdeven kiseonikom pri normalnom disanju, je ispran od ustajale krvi.

3. Pluća

Količina vazduha koja se udiše u minutu (minutne ventilacije)

tokom

izvođenja siršasane bile su veoma niske, manje od tri litara u minutu (u poređenju sa normalnih osam litara po minuti). Učestalost disanja (broj udisaja u minutu) je umanjena. Potrošnja kiseonika po tkivu bila je 33% veći od normalnog i količina kiseonika koja se izdiše je bila 10% manje.

Zaključak

Siršasana omogućava veće mogućnosti adaptivnih mehanizama u pogledu cirkulacije i disanja. To je čini posebno korisnom u ovom modernom dobu super aviona i svemirskih putovanja za ljudе koji su često izloženi ekstremnim promenama položaja tela i gravitacije.

Sa naučne tačke gledišta, siršasana je vrlo korisna vežba. Sa praktične tačke gledišta, vežbanje ove asana za sebe donosi nova iskustva, znanja i razumevanje. Sprovedite sopstvene eksperimente da biste utvrdili koja sve dejstva ona ima na vaše telо, um i život.

Napomena: Siršasana je napredna asana i treba da se nauči isključivo pod stručnim vođstvom.

Reference:

*Gaertner H., Pasek T. i dr. „Uticaj telesnog položaja na sastav i krvotok“ Acta Physiologica Polonica, 1965, vol. 16 ॐ



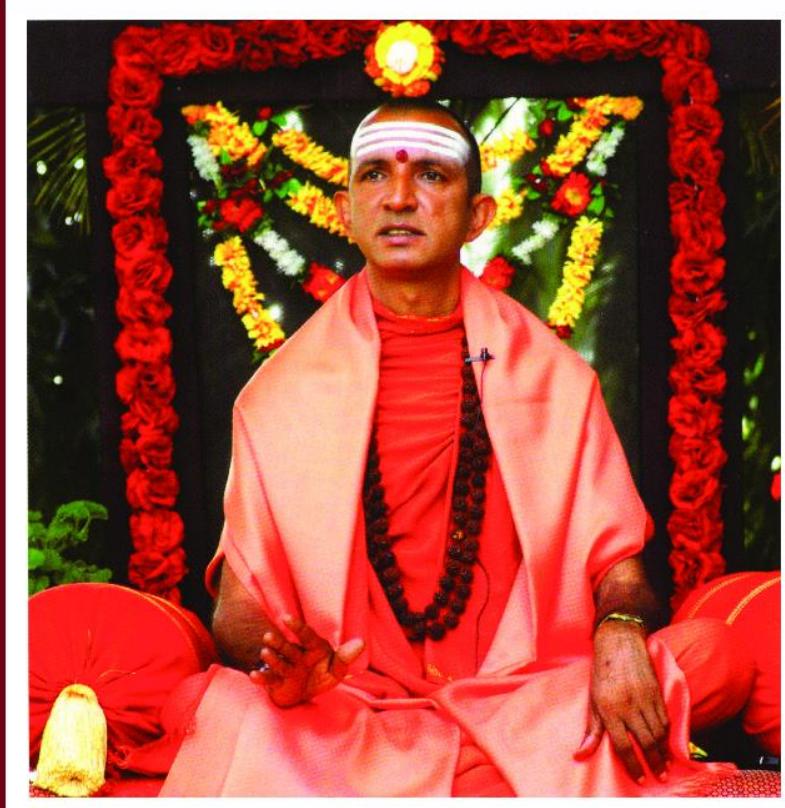
NOVA KNJIGA !

BIHAR YOGA®

SRPSKI

Karma i karma joga

Svami Nirandanananda Sarasvati



Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India

Moja iskustva u jogi

Moje leto na selu

Sanjasi Atmarpan

(Yoga Magazine, juni 2020.)

Obično leta provodim van grada, u jednom malom selu. Prošle godine sam odlučio da vežbam namaskar (jedna vežba pozdravljanja iz srca svih bića koja nam se nadju na putu, prim.prev.). Svakoga dana sam odlazio u šetnju sa psom i pozdravljaо bih svakoga koga sretnem sa širokim osmehom na usnama i sa „klanjam se božanskome u tebi” u mislima.

Ljudi su bili zatečeni i iznenadjeni, ali su obično uzvratili osmehom. Posle oko nedelju dana, počeo sam da se osećam vrlo čudno. Nepoznati ljudi iz sela su počeli da me zovu da svratim kod njih na kafu

ili razgovor. Počeli su da mi daju krastavce, paradajz i razno drugo povrće iz svih bašti. Želeli su da pričaju sa mnom, da mi budu prijatelji, da imaju kontakt. Polako sam shvatao da to mora da bude posledica moje vežbe namaskare.

Da budem iskren, ja nisam baš nešto želeo da se zbližavam sa ljudima u selu. Odlučio sam da nastavim da dajem ljudima veliki osmeh, ali sada sam pozdravljaо samo one koji su izgledali namrgođeni i tužni. ॐ



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 tanre 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

Bihar Joga Klub
