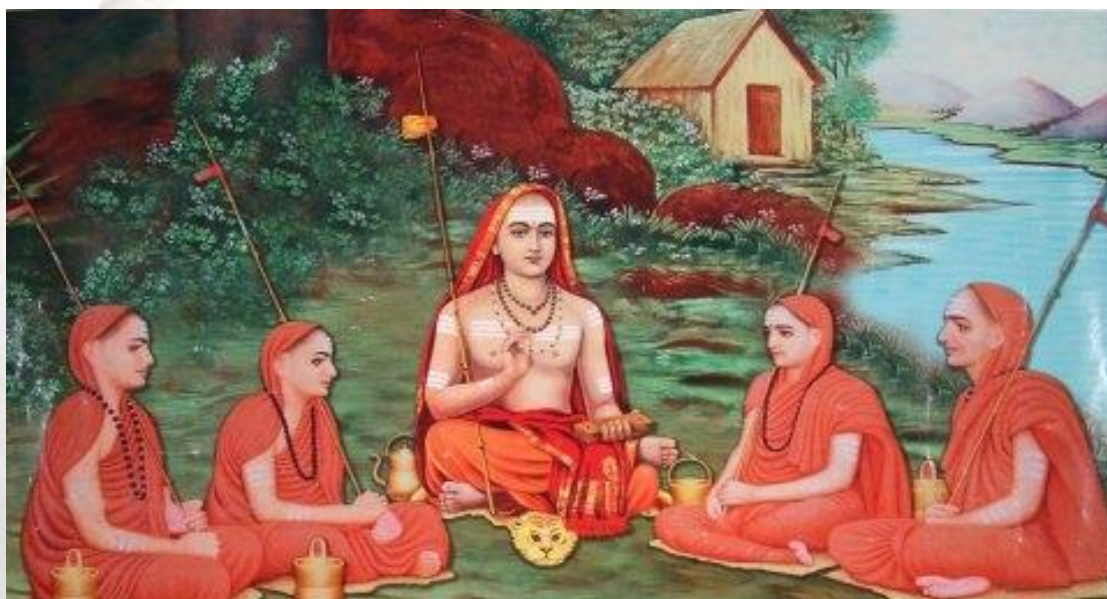


Joga bilten

Broj 56, januar 2023.



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

Plan za novu godinu	3
Uklopite duhovne vežbe u svakodnevni život	5
Ego	6
Postoje tri načina	8
Moja iskustva u jogi: Isceljujuća moć joge.....	9



Plan za novu godinu

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2021.)

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

Usledio je blagodatni dolazak nove godine. To je rođenje novih mogućnosti, novih nada i novih odluka. Neka dođe do srećnog buđenja novog uma, novog entuzijazma i čistih želja. Sačinite plan za celu godinu i razvijajte sledeće osobine koje će vam pomoći u životu:

- Ostvarite inspirativne ljudske odnose
- Prihvatite da su drugi ljudi važni
- Osećajte radost, sreću i prijateljstvo prema svakome
- Primenite samo-obuzdavanje u svemu

- Doživite zlatni preporod ideja usmerenih da se sledi sopstveni put
- Radite na razvijanju ljubaznosti pri govoru i umereno se rekreirajte
- Održavajte u sebi beskrajni polet prema samo-realizaciji.

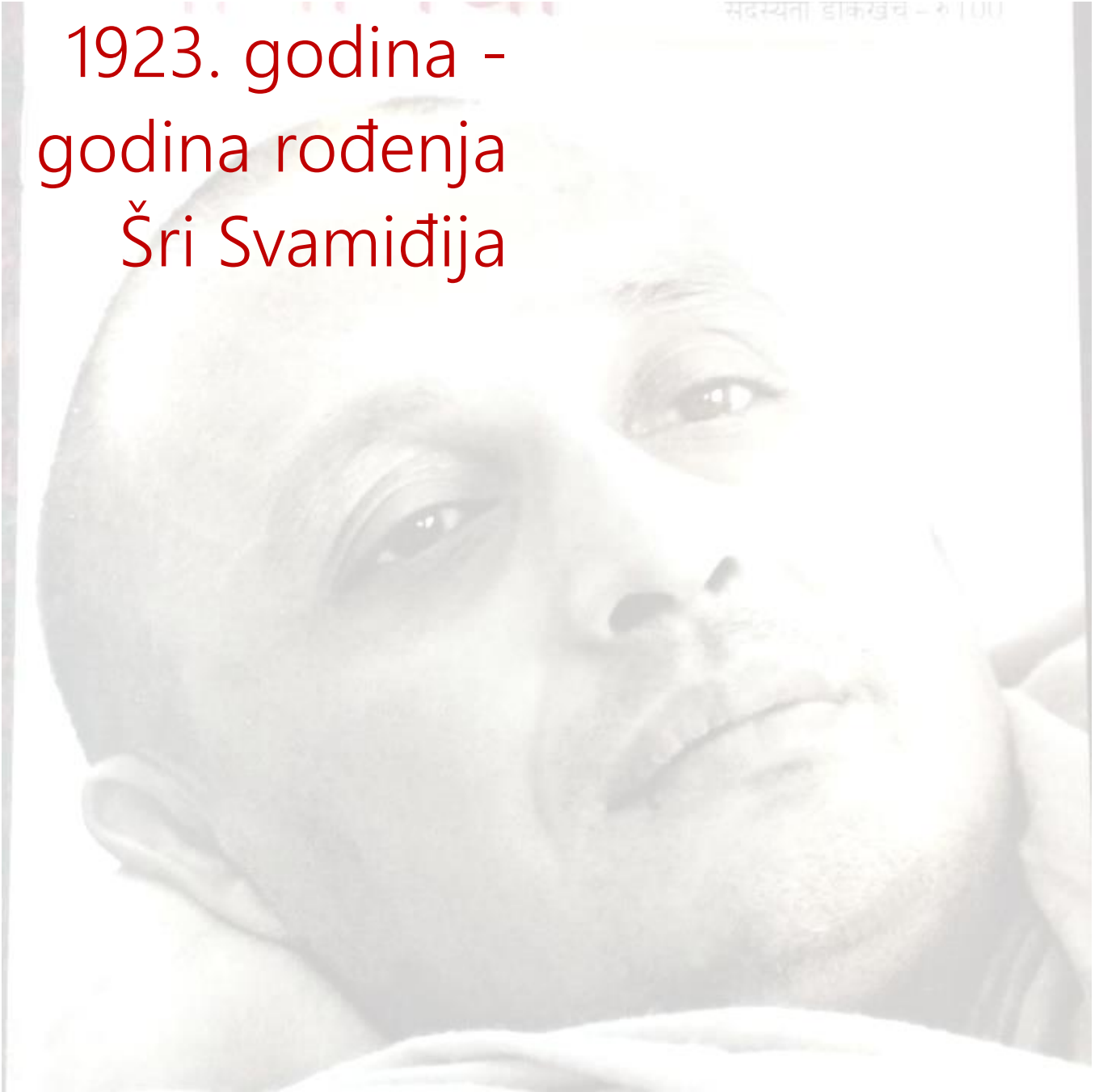
Nova godina dolazi, a stara je otišla. Mlado lišće pupi, a staro opada. Novi život treperi, stari nestaje. Razvijaju se novi pogledi, stare navike se odbacuju. Kreću neke nove aktivnosti, stare se ostavljaju po strani. Danas je dan za samoanalizu, za samorazviće i dan da se posvetite sebi. Sedite, razmišljajte i donesite neku novu odluku. —26. decembar 1959. ॐ

Kada se um prepusti vezivanju za materijalni svet, onda patite, živite u agoniji i razočaranju. Ali ako svoj um posvetite Bogu, božanskom biću, onda doživite potpuno zadovoljstvo i osećaj ispunjenosti.

Svami Satjananda Sarasvati

1923. godina -
godina rođenja
Šri Svamiđija

सदस्यता डाकखच - २।००



Uklopite duhovne vežbe u svakodnevni život

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, februar 2019.)

Ako u vama postoji volja da se nešto uradi, ali vam psihološke okolnosti ne dozvoljavaju da to uradite, onda ja mislim da postoji jedno jednostavno rešenje. Počnite da radite nešto minimalno. Nemojte da pravite sebi neki grandiozni joga program. Započnite taj način života sa najmanjim mogućim programom. Kad neko započne mnogo stvari istovremeno onda se um pobuni, jer um je prepun raznih vrsta samskara.

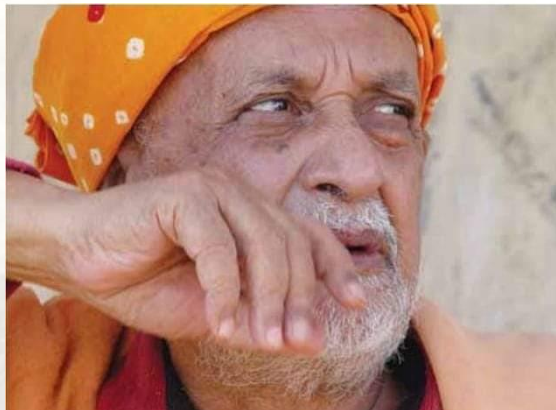
Um ne može da prihvati mnogo novih planova i programa. Zato postoji proces kristalizacije. Sigurno znate osnove nauke i čitali ste kako se stvaraju kristali. Treba da stavite samo maleno parče kristala i sledećeg jutra ćete pronaći da je naraslo veliko.

Ako počnete sa jednom vežbom, ili ako rešite da razvijate u sebi jednu

određenu ali laku vrlinu, ili želite da se oslobodite neke najlakše moguće mane, onda će vremenom kroz proces kristalizacije, sve se ustaliti i postati vrlo redovno. Sa tim problemom se suočava veliki broj ljudi koji su duhovno ambiciozni, ali kad je praksa i primena u pitanju, oni omanu.

Zbog toga im mi damo jedan program – ili na primer: „Ja ću ustati u 4 ujutru, samo to.“ Ili: „Ja ću uraditi jednu malu, ili pola male mantre.“ Ili vežbajte samo jedan joga položaj, tako da vam to oduzme minimalno vremena i ne predstavlja opterećenje za um i ne morate da mislite previše o tome.

Taj postupak se primenjuje u svakodnevnom životu i tokom nekoliko godina um će početi da saraduje. To je jedini način, nema drugog. —11. septembar 1980, Zinal, Švajcarska ॐ



Ego

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, januar 2021.)

Najbolji način da se postupno smanji snaga ega je da se kombinuje ida i pingala put: da se vaše svakodnevne dužnosti i obaveze u materijalnom svetu upotpune sa vežbama meditacije. To će pomoći da se stekne razumevanje svog unutrašnjeg sveta koje će automatski umanjiti vaše samoljubive sklonosti u spoljašnjem svetu. Taj novi odnos prema spoljašnjem svetu će vam pomoći da uđete u dublje slojeve sopstvenog bića. Ego će lagano početi da vene.

Potpuno, bezuslovno i svesrdno negiranje usmerenosti samo na sebe je ključ kojim se otvaraju skrivene odaje sadhane.

Ego umire kada se rodi meditacija.

Ego umire kada je bhakti u procvatu.

Ego umire kada svesnost postaje potpuna.

Iz pepela ega rađa se daršan.

Iz pepela ega rađa se atmanubhuti, duhovno poimanje.

Iz smrti ega dolazi do rođenja aparokša gjane, direktnog znanja. ॐ

1923 - 2023. stogodišnjica rođenja Svami Satjanande



ॐ

Tajna sreće leži u tome da se um poveže sa svojim izvorom. Kada to budete uspeli, sreća će samo da teče.

- Svami Satjananda

Postoje tri načina

Svami Satjananda Sarasvati

(Yoga Magazine, novembar 2022.)

Najvažnija stvar je um. Kada zaustavite um, vi zaustavite pranu i to je tehnika broj jedan. Kada zaustavite svoju pranu, vi zaustavite um. To je tehnika broj dva. Tehnika tri je kada zaustavite svoju emociju, onda stavite pod kontrolu i pranu i um, oba istovremeno. Postoje tri načina: rađa joga, hatha joga i bhakti joga.

U bhakti jogi stavljate pod kontrolu svoje emocije i usmerite ih ka višem sopstvu. Time se stave pod kontrolu um i

prana. U rađa jogi se uz pomoć jama i nijama, pratjahare, dharane i dhjane stavlja pod kontrolu dejstvo uma i svesti i tako kontroliše i prana. U hatha jogi kada vežbate pranajamu, kumbhaku, mula



bandhu, dalandhara bandhu i udijana bandhu, vi time stavlja pranu pod kontrolu. Vladanje pranom automatski zaustavlja i

um. Moje mišljenje je da se sva tri načina moraju primenjivati, ne samo jedan, zato što jedan način nikad neće biti dovoljno efikasan. ॐ

Moja iskustva u jogi

Isceljujuća moć joge

Prasad, Bugarska

(Yoga Magazine, maj 2018.)

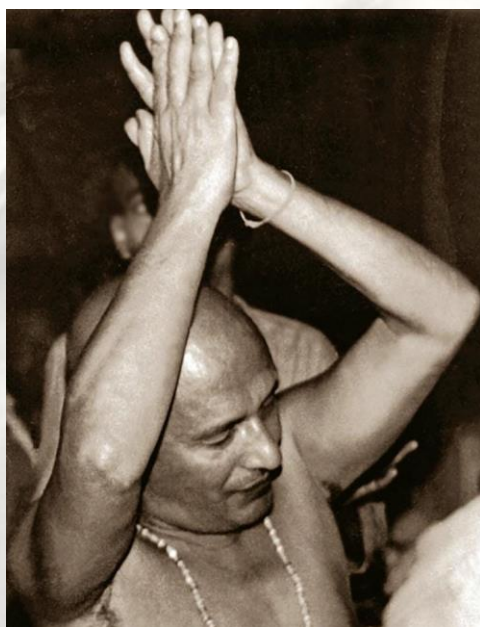
Jogu sam počeo da vežbam u veoma teškom period svog života. Vrlo brzo sam uvideo koristi od vežbanja i na fizičkom i na mentalnom planu. Za mene je ipak najinteresantnija isceljujuća moć joge.

Posle jednog zaista gadnog konflikta sa kolegom i posle neprijatnog vikanja i svađanja, pojavio mi se otok na grlu. Bio je veličine badema i veoma bolan. Doktori nisu znali šta je to i predlagali su da se uradi operacija i vidi u čemu je problem.

Moja joga učiteljica nam je govorila da ako imamo bol negde u telu, da tokom meditacije udišemo i izdišemo kroz taj bolni deo. Treba

tada viualizivati zlatnu svetlost dok udišemo i zamišljati sivjastu maglu dok izdišemo. Odlučio sam da to isprobam, i dok sam radio tu *ham* zamišljajući iznutra svoje grlo. Uradio sam to dva puta, svaki put u trajanju od dvadeset minuta. Posle drugog puta osetio sam kako nestaje tople energije i otok je posle toga splasnulo.

Svestan sam da se konflikt sa posla ispoljio na fizičkom telu da mi ukaže na moju reakciju. Vežbanje joge i mantrе mi je pomoglo i izlečilo me. Znam da sam na putu da otkrijem više o isceljujućoj moći joge koju možemo vežbanjem da razvijemo. ॐ



SATJANANDA KRIJA JOGA TRENING 2023/24.



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 joga, a veoma ju je lako naučiti.

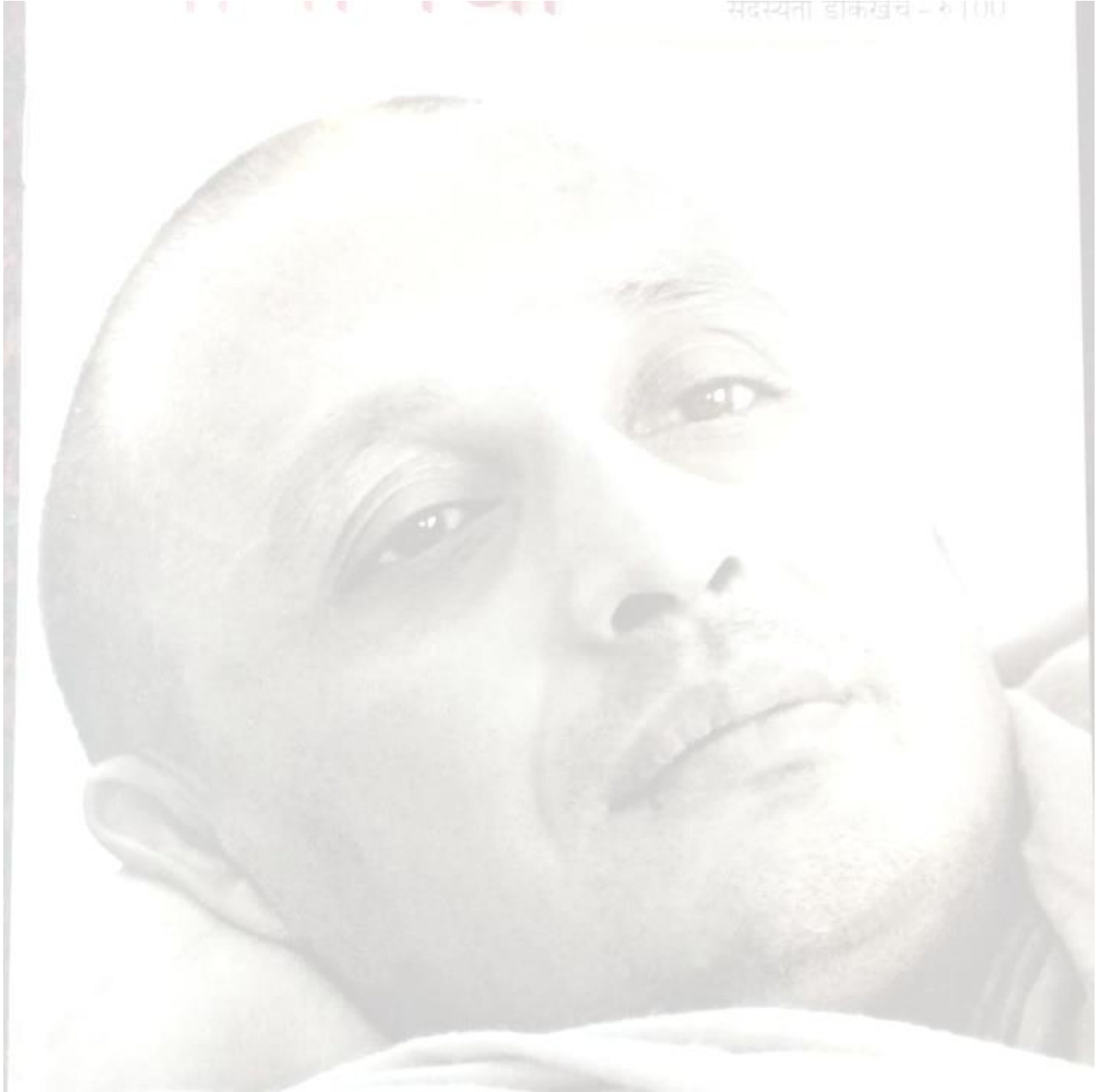
Ovim procesom sve dimenzije ličnosti budu dovedene u sklad a duhovni razvoj se odvija kroz ispoljavanje kreativnosti u svim sferama života. Naučna istraživanja pokazuju da koristimo manje od deset procenata mozga i njegovih mogućnosti - najbrži i najbezbedniji način da se ovo promeni i urođeni potencijali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

Tehnike Krija joga koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joga i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joga koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

Krija joga trening, uz odobrenje i blagoslov Biharske škole joga, u Bihar joga klubu vodi Dr Svami Mudrarupa Sarasvati, učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom.

U toku je primanje prijava za Krija joga trening 2023. 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.



सदस्यता डाकखच - ११००

