

Joga bilten

Broj 60, maj 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

Revitalizovanje nervnog sistema	3
Antar mouna i đapa	6
Moje iskustvo u jogi	11



Revitalizovanje nervnog sistema

Svami Satjananda Sarasvati

(Iz knjige „Teachings of Swami Satyananda Saraswati“ tom VI,
Yoga Magazine, decembar 2015.)

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

Pitanje: Kad neko ima nasledno slab, osetljiv i iscrpljen nervni sistem čime može da pomogne da se on revitalizuje?

U ovom momentu mogu da navedem dve važne vežbe. U stvari, jedna od najvažnijih vežbi kojom zasada možete da se oslobodite nervoze je đapa joga, koja postoji u Indiji vekovima. Đapa joga je vežba koja se radi sa *malom* i sa mantram. Ako je nervoza akutna, onda bi trebalo da imate sve vreme malu u rukama.

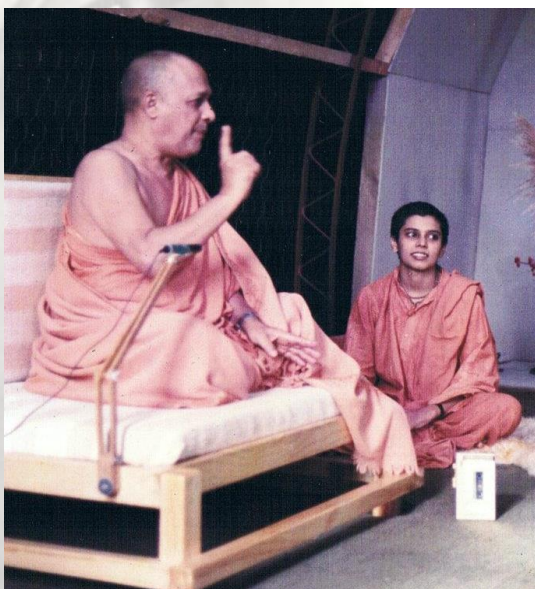
Mala doslovno znači venac (brojanica, prim. prev.) kojim vežbate mantru. Ako je vaša mantra *Om Namah Šivaja*, ponavljajte: *Om Namah Šivaja, Om Namah Šivaja* svaki put kada pomerite kuglicu male. Ako imate jaku nervozu, onda nosite sa sobom jednu malu malu i možete sa njom

sve vreme nesvesno da vežbate. Možete sve vreme desnom rukom da vrtite malu i radite mantru dok pričate sa prijateljima, čitate novine, brijete se ili doručkujete levom rukom, ili radite bilo šta. Ako budete radili mantru što više, biće divno što ćete izaći iz tog stanja akutne nervoze.

Sve o energiji

Pored đape tu je i vežbanje pranajame.

Nervoza je kvar u energetskom sistemu u telu. Daću vam jedan primer: sva ova svetla gore pomoću kablova: nula, faza i uzemljenje. Negde u zgradi postoji kabl za uzemljenje. Idite i presecite tu žicu –



šta će se desiti? Možete dobiti strujni udar. Isto tako i na osnovu energije telo se pomera na različite načine.

Ja govorim, vi slušate. Vi jedete i varite hranu. Dišete svih dvadeset i četiri časa dnevno. Ako radite na pisačkoj mašini, kucate ceo dan, ako ste domaćica, vi kuvate i starate se o porodici ili vozite kola. Sve ove aktivnosti zahtevaju energiju. Pre svega morate da shvatite ovu



činjenicu – telo nije samo fizička mašina, ona je isto i električna. Pomislite na to da i ove stvari traže energiju: bes, strast, briga, anksioznost, ljubav, mržnja, sve to zahteva energiju.

U ovom telu postoje milioni puteva kojima teče energija sve do najudaljenijih delova i ćoškova tela, i oni se zovu *nadi* ili nervni sistem. U širem smislu, oni se svrstavaju kao simpatički i parasimpatički nervni sistem. Taj nervni sistem upravlja ne samo glavnim organima u telu, već su i proces mišljenja i osećanja pod kontrolom nervnog sistema. Ti nervni sistemi su poznati još kao jin i jang, a u jogi su oni ida i pingala.

Kada previše trošimo energiju u telu, dolazi do nervnog kraha. Na primer, ako donesete neko vrlo jako grejno telo i uključite ga u bilo koju običnu utičnicu,

istog trena će doći do kratkog spoja. Isti princip je u telu. Vaše telo ima određeni kapacitet i ima svoja ograničenja. Vaši nervi imaju određene granice, ali vi ih ipak mnogo puta prenaprežete. Malo emocija je u redu, malo strasti je u redu, malo

ljutnje nije loše, ali previše emocija ne valja. Kada ste bez potrebe emocionalni, mnogo besa, osvete i neprijateljstva, i kad ste previše zabrinuti oko malih ili velikih stvari, to izvlači energiju iz nervnog sistema.

Energetski kolaps

Upamtite da nervi ne stvaraju energiju. Električni kabl ne proizvodi energiju, on je samo provodnik energije. U telu postoji mesto na kome se energija proizvodi. Energija se stvara u čakrama, a ukoliko dođe do havarije u nekoj čakri, nervni sistem neće moći da prenosi energiju, struju, kroz telo. Čak i kad su električne

instalacije u vašoj zgradi ispravne, ako dođe do kvara u elektrani da li ćete imati struje u kući? Zato kada govorite o nervnom slomu moraju dve stvari da vam budu jasne. Nekada mi je smešno kada mi ljudi dođu jer ne razumeju razliku između nervnog slabljenja i nervnog pregorevanja.. Oni ne pate od nervnog pregorevanja već od energetskog pregorevanja. Nema neispravnosti u mreži električnih instalacija, ali struja ne stiže jer je negde u glavnoj stanici kvar. Zato oni koji pate od nervnog sloma treba da znaju da neće ništa dobiti pijući tonike za nerve.

Da li znate kako se zove energija u telu? Unutrašnju zovemo *prana*, a spoljašnju struja. Struja se stvara u elektrani. Kako? Postoji mnogo načina da se ona proizvede: hidrocentrale, nuklearne elektrane, solarni sistem i drugo. Kako u telu proizvodite energiju? U atmosferi se nalazi prana u vidu negativnih i pozitivnih jona. Negativnih jona ima u izobilju na planinama, pored čistih reka, u šumama i baštama, ali ih ima vrlo malo u sobama u gradu, na ulicama.



U vazduhu na planini ima 5000 jedinica na 300 kubnih stopa, dok u sobi ima samo 50.

Kada dišete, vazduh ulazi kroz nozdrve i odmah šalje poruke o količini jona koje vazduh sadrži, a to utiče na mozak i na nervni sistem. Ako je vazduh zagađen, zagađenje se iz tela smesta izbacuje u vidu kašlja ili prehlade, jer

priroda želi na svaki mogući način da zaustavi nakupljanje nečistoća u telu. Ponekad kada počnete da radite jogičke vežbe neti i pranajamu, vi u početku dobijete kašalj i prehladu jer su se time podstakli mehanizmi čišćenja. Posle će se sposobnost tela da primi jone postepeno uvećavati na uravnoteženi način. Prilagođavanje i balansiranje na polju energije je osnova jogičke terapije za nervni slom ili nervnu iscrpljenost.

Ove vežbe joge i još neke druge podešavaju i uravnotežuju telo da se vrati u svoj prirodni način funkcionisanja. Zato, iako nismo u mogućnosti da živimo kraj čistih reka na planini, mi ipak možemo da počnemo da vraćamo svoje telo i energiju u njihov jednostavni, prirodni ritam. ॐ

Antar mouna i đapa

Svami Satjananda Sarasvati

Yoga Magazine, april 1977.)

U hatha jogi postoji tehnika koja se zove *šankhaprakšalana* kojom se izbacuju toksini iz stomaka i čisti kompletan sistem za varenje. Ta vežba pomaže da se izleče skoro svi stomaćni problemi, time što reguliše poremećaje u vezi sa žuči, gasovima i sluzi. (*tridoše* iz ajurvede, prim prev.) Prilikom tog postupka treba da popijete šesnaest čaša slane mlake vode, a između toga da radite pet različitih asana. To kompletno očisti želudac. Telo postaje sasvim lako i nema napetosti.

Slično tome, postoji i mentalna *šankhaprakšalana* koja um oslobodi od nepotrebnih misli i stvori ravnotežu u umu. Um nam boluje od zatvora, zagušen je pogrešnim koncepcijama, tenzijama, starim samskarama i mnoštvom neispunjenih želja. Sve dok imamo



nepotrebne brige i inhibicije, um neće moći da se opusti. Kada čistite fizičko telo morate da pijete slanu vodu i mnogo puta idete u toalet. To će vas dobro izmoriti, ali posle toga ćete se osećati mnogo bolje. Na isti način tokom mentalne *šankhaprakšalne* u početku se osećate umorno zbog ogromne količine misli, ali kasnije kada ispraznite um od misli, počecete da uživate u istinskoj sreći. Svako od nas ima seksualne želje, samskare, previše misli i briga, bez obzira da li je muško ili žensko, da li je kralj ili sluga. Svako ima mnogo problema. Ničiji um nije čist. Kako reći da nemate toksina u telu i uznemirenja u umu? Ako to kažete, to govori samo da vi ne govorite istinu. Želje i misli su prirodna stvar. Čovek bez želja i misli nije mentalno uravnotežen. On je bez sumnje bolestan.

Vi možete da znate one misli koje su u domenu svesnog uma. Ali podsvesni i nesvesni um je dubok koliko i



ocean. Talasi na površini mora mogu da se vide, ali sve one živuljke, škorpije, zmiје kao i dragocene bisere u dubinama, vi ne možete da vidite. Slično tome, vi ne možete da znate slabosti i sve ono što vas sputava i koči u životu a ukorenjeno je duboko u podsvesnom umu. Vi ne možete da prepoznate svoje najdublje samskare koje su se nakupljale tu u dubljem umu, od vaše porodice, od društva i religije, gomilale od samog početka vremena. Međutim, vi morate da postanete svesni svega toga i da počnete da posmatrate kao svedok sve što je u vašem podsvesnom i nesvesnom umu. Ako želite mir uma, morate prvo da upoznate um.

Da biste razumeli svoj um treba da vežbate *antar mounu*, unutrašnju tišinu. Kada radite ovaj jogički postupak, potisnute samskare se pokrenu iz dubljih slojeva uma. Kada radite šankhprākšalanu popijete mnogo vode. Slično tome, tokom *antar mouna* treba da radite đapu. Mantra ulazi u um i izriba i očisti samskare i tenzije. Zavisno od vrste samskara koje imate, nekada ćete imati

mного beznačajnih misli, nekada ćete videti u umu zastrašujuće duhove, nekad divne scene i predele. Kada se aspirantu jave loše misli ili zastrašujuće slike koje izlaze iz uma, on postane nervozan. To je zato što nikada nije video ni doživeo takve stvari tokom normalnog toka života. Posebno kada se sedi u meditaciji, đapi ili molitvi, gomila misli počne da navire. Zašto je to tako? To je zato što tokom meditiranja vi zaboravite na spoljašnji svet. Svest se povukla unutra, a tu se srećete sa bezbrojnim samskarama u najrazličitijim oblicima. One su glavni uzrok mentalnih i fizičkih bolesti. Kada aspirant vidi te bezvredne i dosadne misli, on postane očajan i prestane da radi duhovne vežbe. On misli da ta vrsta *sadhane* njemu ne odgovara. U stvari on ne bi trebalo tada da stane sa vežbanjem, jer je to čišćenje uma koje je neophodno, do toga mora doći.

Kada uđete u neku sobu u koju dugo niko nije ušao, videćete da je sve prljavo, pod i zidovi su prekriveni prašinom. Da biste očistili sobu morate sve prljave stvari da iznesete napolje. Tokom čišćenja prljavština će početi da izlazi. Ako prestanete da metete, soba nikad neće biti očišćena. Isto tako ne možete očistiti um dok pomoću đape i

antar mouna ne uklonite prljavštinu koju čine brige, napetosti i inhibicije.

Antar mounu i đapu treba da radite uporedo. Treba da posmatrate svoje misli kao neki gledalac, bez poistovećivanja sa njima. U početku ne treba da se koncentrišete. Ali treba da budete uporni i da radite svoje duhovne vežbe sa najvećim uvažavanjem i poštovanjem.

Primećeno je, uopšteno gledano, kako većina aspiranata dok radi đapu potiskuje negativne misli. To nije dobro za njih. Ako se takve misli potiskuju, one će se ponovo vratiti u dubine vašeg podsvesnog uma gde će ostati skrivene, ali će i dalje praviti kaos. Te podsvesne impresije često prouzrokuju introvertnost. One su dovoljno snažne da vam pomute i pokvare ceo život. Tokom sadhane neki aspiranti smršaju, osuše se, imaju zatvor, a nekad čak izgube razum, sve kao posledica potisnutih misli. Ako ne ispraznite creva dugi niz dana, organizam će vam oslabiti i biće podložan raznim bolestima. Isto tako, ako ne pustite da vam napetost izađe, imaćete mnogo mentalnih problema.

Sve dok je slon jak, neizdresiran, neobuzdan, morate da ga poznajete i da na njega obazrivo motrite, inače će vas zbaciti sa sebe. Tako isto, dok um nije stavljen pod kontrolu morate sa njim da

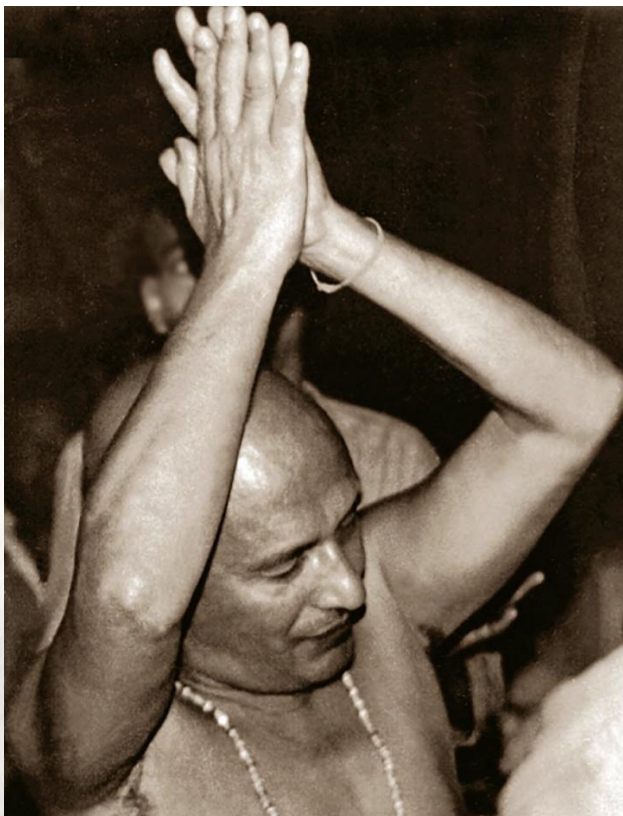
se sprijateljite. Kada postanete gospodar svog uma, moći ćete da se prema njemu ophodite kako vam volja, ali nikako u početnoj fazi. Zato dok radite antar mounu i đapu, treba da pustite um da bude potpun slobodan, a vi samo posmatrate njegova kretanja. Na taj način ćete postepeno razumeti i upoznati um.

Mnogi ljudi imaju tek maglovitu predstavu o svojim problemima. Nemaju liberalna shvatanja. Razmišljaju samo u okvirima svoga društva i tradicije. Uzrok bolesti nisu samo pređašnje karme, već i društvo za to snosi veliki deo odgovornosti. Da biste imali spokojan um, morate da ga ojačate. Morate da se odvežete od loših navika i nepravilnih obrazaca društva. Treba da shvatite koji je pravi cilj, filozofija i uzvišenije značenje života. Ukoliko ne budete znali pravi način da rešite probleme, život vam neće glatko teći. Članovi porodice se stalno svađaju, a kada neko premine od njima 'dragih' članova porodice, svi se strašno uznemire. Kada im se u biznisu dese neki gubici, oni gube glavu. Zbog toga vi morate da naučite da prihvatate svaku situaciju, onda ćete sami naći svoje rešenje za sve probleme, bilo oni fizički ili mentalni.

Savremeni naučnici su obznanili da je um glavni uzrok svih fizičkih i

mentalnih bolesti. Na primer, dijabetes spolja izgleda kao bolest fizičkog tela do koje dođe kada pankreas ne može da stvori dovoljno insulina. Ali medicinski naučnici su dokazali da kada čovek stalno razmišlja o povredama koje vam je neko naneo, on postaje neurotičan. To neprekidno razmišljanje i mozganje ima negativan uticaj na neurone mozga. Kada je um pod tenzijom, mozak – koji upravlja telesnim aktivnostima – utiče na pankreas, tako što mu sputava njegovu redovnu funkciju proizvodnje insulina, i tako se javi dijabetes.

Sigurno ste čuli da kada lopov krene u krađu, on pre toga isprazni creva. Zbog čega? Zato što je u to vreme njegov um napet i pun straha, a to utiče na sistem za varenje. Isto i razne druge vrste napetosti, bilo da su mentalne ili emocionalne, pogađaju različite centre uma i kao posledicu imamo uništeno zdravlje.



Sa druge strane, ako neko doživi nezapamćeni uspeh u biznisu, ili ako položi ispite, ili ako postane slavan i ugledan, um tada postane veoma opušten. Nema nadražaja u moždanim ćelijama i shodno tome cirkulacija krvi je ometena. U takvom stanju neko može da postane žrtva srčane tromboze. Slično tome oni koji su jako ambiciozni obično pate od raka. Um je taj koji je odgovoran za sve vrste fizičkih i mentalnih poremećaja bilo da oni počnu u kičmenoj moždini ili stomaku.

Prošle godine kada sam bio u Londonu u jednom hotelu desilo se da sedim kraj jednog mladića. Dugo smo razgovarali i tokom razgovora mi je rekao da je težak pušač. Ponudio mi je cigaretu, ali sam odbio. Posle nekog vremena je popio vina i jeo nekog mesa. Upito me je da li sam vegetarijanac. Rekao sam da jesam. Bio je zapanjen kako mogu da opstanem bez mesa, vina i cigareta. Kasnije mi je rekao da pati od kolitisa i

pitao me da li znam neki lek za tu neizlečivu bolest. Objasnio sam mu neke tehnike relaksacije i nagovestio da bi opuštanjem uma on mogao da se reši tog oboljenja. Posle par dana ponovo smo se sreli u istom hotelu i rekao mi je da je njegova bolest već pedeset posto bolje. Zato, budite sigurni da ako redovno opuštate napetost uma, uvek ćete biti zdravi i veseli.

Danas je joga postala internacionalna reč. U svakoj zemlji ljudi znaju za ovu izuzetnu nauku. Joga nije stvorena samo za sanjasine, nego i za one koji vode obični život. Bilo da patite od fizičke ili mentalne bolesti, vežbanjem joge vi možete da je otklonite.

Po modernim psiholozima, mnoga oboljenja mogu da se izleče procesom samoanalize. Osobi koja ima neku bolest kaže se da legne na krevet i da posmatra svoje misli. Zatim mu psiholog daje pozitivne sugestije. Time um postane vrlo relaksiran i receptivan. Obolela osoba počne da se oseća svakim danom sve bolje i bolje, jer joj je um počeo da biva rasterećen od napetosti.

Ljudi odlaze da gledaju filmove da bi se zabavili, što znači da nisu zadovoljni. Ne tragaju za istinskom draži života. Oni nastoje da izbegnu neprijatne okolnosti



igrajući karte, šah i čitajući petparačke romane. To nije rešenje za njihove probleme. To je čisto begstvo. Sve ovo neprijateljstvo i ratovi među raznim zemljama, propast društva, lični problemi i brige, sve je to samo proizvod nezdravih umova.

Jedna udata žena mi je došla da se požali na svog sina koji je vrlo pust, nedisciplinovan i pije. Bila je umorna od pokušavanja da popravi njegove loše navike, sve bez uspeha. Predložio sam joj da ona radi tratak na njegovu *bhrumadhju* (centar između obrva) u ponoć, kada mladić zaspi. Tako je i uradila i poslala mu pozitivne misli. Posle oko tri meseca redovnog ponavljanja ove vežbe, rekla mi je da je bilo uspešno što se tiče ispravljanja njegovih loših navika .

Um je misteriozno moćan. Gospod Krišna u *Bhagavad Giti* izjavljuje da je um najveći protivnik onima koji su mu robovi, ali isti taj um je najbolji prijatelj onim joginima koji su ga stavili pod kontrolu. Stoga je vaša dužnost da radeći jogu upoznate i potom pokorite svoj um. Samo tako ćete steći snagu uma koja je neophodna da se nosite sa izazovima života, sa patnjom i tugom, i da one više ne utiču na vas. ॐ

Moja iskustva u jogi

Moje iskustvo u jogi

Svami Nitjabodhananda Sarasvati, Danska

(Yoga Magazine, oktobar 1982.)

Kada sam prvi put počeo da vežbam jogu, pre nekih dvanaest godina, nisam bio dobrog zdravlja. Već nekoliko godina sam patio od čira na želucu koji je nastao kao posledica neredovnog načina življenja i nervne napetosti. Pokušavao sam da se rešim svojih problema idući na razne seminare grupne terapije i treninge o osećanjima, ali sam se samo suočio sa novim i većim problemima u sebi i drugima. Bio sam u potrazi za nekim delotvornijim metodom.

Svog učitelja sam sreo 1970. koji me je pored osnovnih joga vežbi naučio i krija jogu. Prema pravilima krija joge aspirant pre svega mora biti dobrog zdravlja, tako da mi je prvi zadatak bio da povratim dobro zdravlje. Protekle godine sam bio žrtva raznoraznih dijeta i isprobao mnoga sredstva za umirenje, ali me je sve to učinilo depresivnijim i zavisnim od lekova. Kada sam sagledao

kako nisam u stanju da se izborim sa svojom situacijom, i kako mi je hrana koju sam uzimao samo pričinjavala bol, ja sam bio spreman da se u potpunosti posvetim cilju da ponovo postanem zdrav.

Posle odlaženja na joga časove od po nekoliko sati, jednom ili dva puta nedeljno, moj učitelj je predložio da probam kriju za čišćenje organizma, šankhaprakšalanu. Sve ukupno je trajalo jedan dan uključujući i odgovarajući odmor i ishranu, i posle toga sam narednih deset dana sledio data uputstva za ishranu. Posle te prve šankhaprakšalane, zahvaljujući redovnom vežbanju joga asana i pranajama, ja više nisam imao stomačnih problema. Posle ovog ličnog i vrlo ubedljivog iskustva, odlučio sam da postanem joga učitelj da bih pomogao drugima. Znam da nisam jedini kome je joga pomogla i da bi mnogi ljudi mogli da imaju koristi od nauke joge. 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.

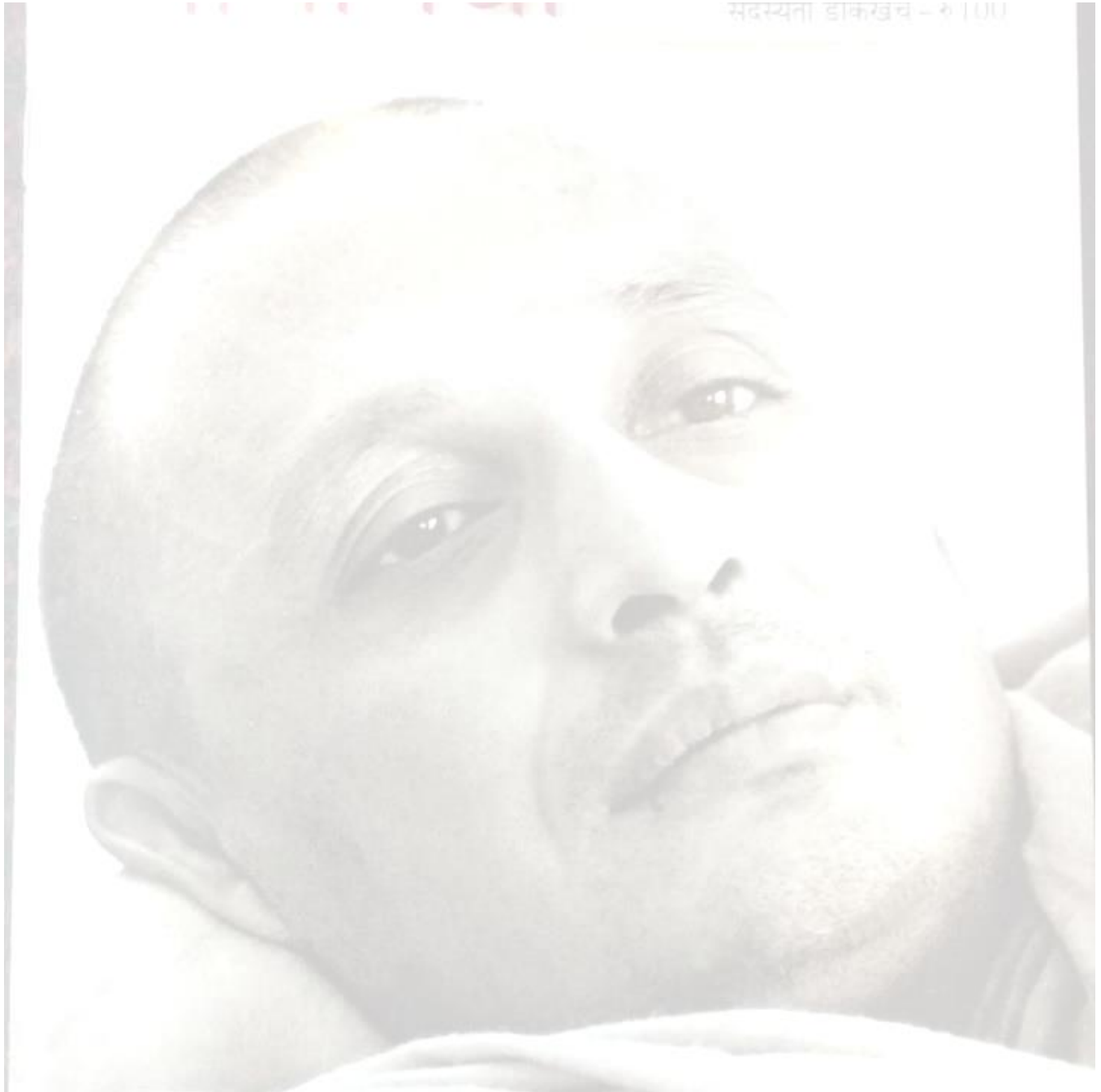
Tehnike Krija joge koje podučavamo preneo je iz drevnih izvora joge i tantrę Šri Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program jedan od samo dva sistema krija joge koji su danas široko prihvaćeni u svetu.

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 2024. 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

Bihar Joga Klub



सदस्यता टाकखच - १००

