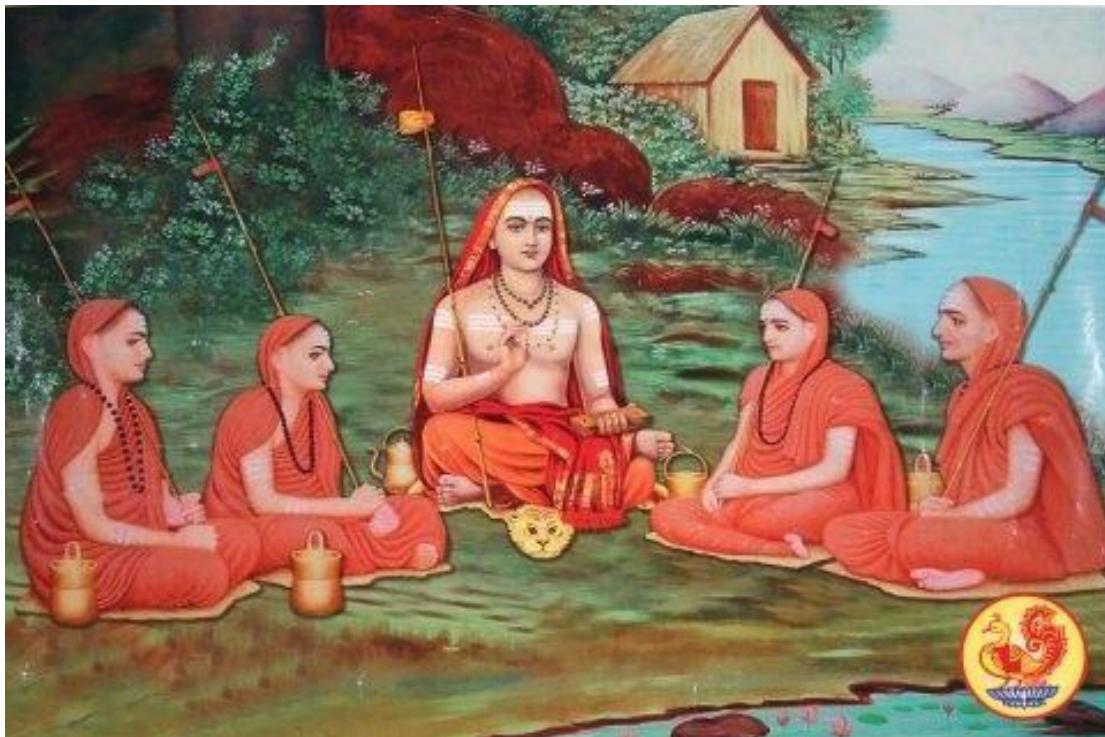


Joga bilten

Broj 23, maj 2018.



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 JOGAKLUB](#)

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.eu

Sadržaj

Drvo života	3
Moć bašte.....	4
Učenik Majke Prirode	8
Najava seminara <i>Joga i joga ekologija</i>	11
Obrazovanje deteta	12
Roditelji i deca	14
Uloga roditelja	17
Moja iskustva u jogi: Dolazak i širenje joge u Srbiji.....	19

Drvo života

Svami Nirandanananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 2000.)

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

UGanga Daršanu će vas podsaći da usvojite jedno drvo i da tokom svog boravka u ašramu sa njim uspostavite jedan sasvim poseban odnos. Svako veče mu upalite mirišljavi štapić, i postavite kraj njega malu uljanu lampu, poprskajte mu korenje vodom i podajte mupokoj i cvet. To je ritual. Ako ste skloni molitvi, možete isto da drvetu ponudite molitvu.

Simbol duhovne tradicije je drvo. U kabala se govori o drvetu života. Bhagavad Gita govori o drvetu postojanja. Naš život je nalik životu drveta. Ono što se vidi iznad zemlje je stablo. Grane, lišće, cvetovi i plod. Pod zemljom je korenje. Spolja gledano, naše fizičko telo je stablo, čula su grane, misli osećanja, želje i emocije su lišće. Cvetovi i plodovi su naša životna postignuća i ostvarenja. A šta je to skriveno u nas? To je duh.

Da bi drvo opstalo, mora da se zaliva njegov koren. Da bismo održali jedan zdrav život



moramo da zalivamo naš koren života, duh. Ako se ne void briga o drvetu, ono će oboleti i uvenuti. Ako ne vodimo brigu o našoj duhovnoj prirodi, postajaćemo sve više negativni, um će nam biti van kontrole, a naše misli, osećanja i emocije će biti sluđene. Neće biti ni mudrosti ni snage volje.

I zato drvo koje mi spolja usvojimo odražava našu unutarnju prirodu, naše unutrašnje biće. Činom zalivanja korena drveta, paljenja malog plamena i kađenja mirisom, predstavlja upravo ono što je potrebno da učinimo sami sebi. Mi treba da zalijemo koren da ojačamo svoju duhovnu prirodu. Mi treba da upalimo mirišljavi štapić da bi se okruženjem širio miomiris, a ne vonj iz umnih ljudi, njihovih ličnosti, stanovišta i ponašanja. Mi treba da upalimo plam mudrosti da odagnamo tamu. Mi treba da darujemo cveće za lepotu da odamo poštlu tom simbolu života. 

Moć bašte

Svami Prembhava Sarasvati

(*Yoga Magazine, septembar 1999.*)

Diplomirala sam ekologiju na odseku zaštite životne sredine 1995. godine. Bila sam razočarana akademskim svetom shvativši da je oblast zaštite životne sredine usmerena na poslove kozmetičkog tipa kao što je naći posao u rudarstvu i državnim agencijama. Da li treba da se odrekнем svojih vrednosti i verovanja zarad dobrog posla sa dobrom platom? Moji strahovi za budućnost životne sredine, od koje kao rasa zavisimo i mi i sve druge vrste, bili su još veoma jaki i verovatno su se sa širenjem znanja na fakultetu još više uvećali. Izgledalo je kao da nema nade a da nauka još



nema rešenja.

Diploma u rukama i šta sad? Ja sam jogu radila sve vreme studiranja. Volela sam jogu i volela sam svoja iskustva iz Satyananda joga ašrama. Odlučila sam da odem u Indiju da učim jogu i upisala sam se na četvoromesečni kurs studija joge na Bihar Joga Bharati (*Univerzitet u okviru*

Biharske škole joge u Mungiru, Biharu, prim. prev.), u nadi da će na njemu naučiti „sve” o jogi. Tada nisam videla nikakvu vezu joge i nauke o životnoj sredini.

Kurs mi je promenio život. Svaki dan je donosio nova iskustva i nove izazove, od pola 5 ujutru do 8 uveče. Nije bilo vremena ni za odmor ni za razmišljanje. Gledajući unazad, sada shvatam da tada nisam u potpunosti razumela šta je karma joga, ni koja je njen moć. Rad u bašti sat vremena svako popodne se nije uklapao u moje predstave o studiranju joge! Kako je počinjalo leto, rad u bašti je postao pravi teret (a ja sam sebe smatrala „zelenom”!) Nisam mogla da shvatim kako svamiji u ašramu obožavaju to vreme provedeno u bašti. Zašto oni vidno ožive i nasmejani su dok rade u bašti dok je meni bilo vruće i samo sam želela da ležim u svojoj sobi ispod ventilatora?

Posle pet meseci sam bila rada da se vrati u svoju kuću, svojoj porodici i konforu. Međutim, onoga trenutka kada sam se iskrcala iz aviona, poželela sam da se vratim natrag! Nedostajala mi je bašta! Nedostajao mi je način života i nedostajala mi je lepota života u ašramu.

Kada sam se posle godinu dana vratila u Ganga Daršan, sve je bilo drugačije. Shvatila sam koliko sam se promenila i sada su svi aspekti života u

ašramu počeli da imaju daleko više smisla. Bihar Joga Bharati, koji će uskoro postati prvi joga univerzitet na svetu, nudio je više kurseva i različitih smerova. Jasam čula zajeđan smer, a to je bila joga ekologija. To me je oduševilo. Zar je moguće da postoji veza između joge i ekologije? Polako sam počinjala da shvatam koliko je joga široka oblast i da je joga put koji predstavlja rešenje za stanje u kom se nalazi društvo i njegov upliv na životnu sredinu čitave planete.

Karma joga više nije bila nešto na šta sam bila primoravana, već sam ja htela da radim. To je postao moj način davanja i služenja. Naročito se moj odnos prema radu u bašti počeo da menja iz osnova. Shvatila sam da je rad u bašti vreme kada se zbližavamo s prirodom, i da tonije služilo samo za održavanje ašrama urednim i čistim. To je bio način da se približimo onim delovima života od kojih smo se kao ljudska bića, kao moderno društvo, potpuno otuđili: drveće, trava, ptice, zemlja, gliste, cveće, korov. Stvorili smo za sebe svet od asfaltiranih puteva i betonskih zgrada, tehnološki naprednih kola i kompjutera, gigantskih trgovinskih centara velikih kao gradovi.



Osetila sam prema bašti odgovornost i dužnost da je negujem i održavam, da joj se zahvalim na neki način. Dajoj se zahvalim što se brine o meni. Kao što majka koja se brine o svom detetu ima svoje potrebe: fizičke, emocionalne i duhovne prirode, i nekako sam osetila da bašta to od mene traži. Ona je ta koja daje a ja sam ona koja uzima, i zato sam osećala potrebu da joj uzvratim. Svi oblici prirode jednako zaslužuju ljubav i poštovanje koje mi imamo prema sebi samima, prema onima koje volimo, prema svojoj deci.

Jedno značenje reči joga je jedinstvo, jedinstvo individualne svesti sa univerzalnom. Univerzalna svest prožima sve na svetu, svaki aspekt stvorenog sveta, i boravak u bašti nam pomaže da se povežemo sa tom suštinom, sa vodom, vazduhom, zemljom, vatrom, sa elementima koji čine nas same kao i svaki delić sveta. Mi nismo odvojeni od prirode, mi smo priroda. Joga filozofija vidi Boga u svakom aspektu života, sve je manifestacija Boga. Kada bismo mi videli Boga u svemu (čak i u komarcu koji nam noću zuji oko glave), kada bismo videli međusobnu povezanost svih aspekata prirode, to bi sigurno dovelo do mira u životnoj sredini i u celom svetu.

Ja imam veliku sreću da boraveći u Ganga Daršanu, živim u Akhari, posebnom delu ašrama, mestu na kome Svami Nirandjan provodi mnoge sade radeći puđu i sadhanu. Ja jasno vidim kako su biljke tamo srećne. One prosto vrcaju od života. Na njima lišće prosto igra na vetru. Prana, životna sila je toliko snažna u Akhari da svako ko uđe tamo može da oseti i vidi njenu lepotu.

Svami Nirandjan govori o duhovima prirode, božanskim bićima, devama i devatama,

duhovima koji održavaju život i stvaranje u prirodi – u Akharionis srećni i beričetni. Čak i u sušnom periodu kada zemlja izgleda suva, ispucala i bez dovoljno hranljivih materija, biljke ovde bujaju.

U Findornu, u severnoj Škotskoj, jednom prividno suvom i neplodnom delu sveta, formirana je jedna zajednica zasnovana na tim duhovima prirode. Sve je započela jedna žena koja je bila u komunikaciji sa duhovima drveća, biljaka, zemlje. Oni su je vodili. Oni su joj pokazali šta im je potrebno. Sve što je ona uradila je da je zastala i počela da ih sluša i oseća. Oni su njoj progovorili, ali ne na način na koji mi komuniciramo, nego na način na koji duhovi prirode komuniciraju, sa ljubavlju, davanjem i nesebičnošću. Ta beričetna duhovna zajednica je izgrađena na toj komunikaciji i dan danas je uspešna. Oni nastavljaju da podučavaju ljudе kako da se ponovo spoje sa prirodom, da se ponovo spoje sa sobom.

Tako je lako odvojiti se, izolovati i udaljiti od prirode, ali kroz rad u bašti, zalistajući posejano semenje, gledajući kako se ono probija kroz zemlju, gledajući ga kako raste i stvara cveće i plodove, jednostavno posmatrajući taj proces i suštinu života u bašti, može nas vratiti ponovo u dodir sa prirodom i sa nama samima. Deve i devate prirode nas dozivaju u pomoć, jer oni pate zbog našeg neznanja i pohlepe, zbog našeg modernog načina življenja. Mi smo takvo društvo koje sve više i više potražuje prirodna bogatstva planete. Mi smo ekonomsko društvo koje vrednost drveta vidi samo kroz papir i drvo koje ono daje, a ne kao visoko veličanstveno drvo koje podržava, snabdeva, reciklira i živi!

Naš sistem vrednosti je pogrešan. Mi



vrednujemo samo one vidove prirode koji će nama omogućiti materijalno bogatstvo. Mi nismo uvek bili takvi i mnogi ljudi na planeti osećaju duboku povezanost i poštovanje prema majci zemlji. Proročanstvo Kri Indijanaca ovo opisuje:

Tekkada i poslednje drvo bude posećeno,
Tekkada i poslednja reka bude zatrovana,
Tekkada i poslednja riba bude uhvaćena,
Tektada ćete shvatiti da se novac nemоже jesti.

Mi smo izgubili sposobnost da vidimo duh, Boga, životnu silu u svemu. Mi smo zaboravili da gledamo i mi smo zaboravili da slušamo. Ne samo jedni druge, već i svet oko nas, svet čiji smo mi sastavni deo. Sve je povezano, životna sila, svest je u svemu što postoji. To je učenje svake domorodačke kulture i svakog drevnog duhovnog teksta. To nije neki novi koncept, već star koliko i planeta.

Mi smo jednostavno zaboravili, i vreme je da se setimo, ne mentalno, ne kroz reči, već kroz osećanja, kroz svoje srce i dela. Mi to dugujemo majci zemlji. Izađite u prirodu, izadite u baštu i podajte joj se, posvetite joj se neko vreme, uprljajte ruke, zalihte suvi komad zemlje vodom, posejte neko seme i gledajte ga kako raste,

gleđajte kako se vrt smeši. Otkrijte svoju povezanost sa prirodom, svoju vezu sa Bogom.

U jogi mi učimo da budemo svesni - svesni daha, uma i duha. Prakse joge nas uspore da osetimo ko smo i šta smo. U ovakvom društvu koje se brzo kreće, mi moramo da koristimo tu svesnost, to razumevanje da se naša svest stapa sa svešću svakog drugog delića stvorenog sveta. To može da se iskusi i ostvari u svemu što radimo, u svakom delu našeg svakodnevnog života, uključujući i rad u bašti, i upravo to će nas ponovo spojiti sa svetom oko nas. Upravo taj aspekt karma joge je tako moćan, aspekt koji mi pruža dublje razumevanje i povezanost ne samo sa baštom, već i sa svetom oko mene.

„Mi smo ovu planetu nasledili od naše dece i unučadi koji još nisu došli u svet. Naša jedharma (dužnost, ispravno ponašanje, prim. prev.) da im je vratimo u boljem stanju nego od onoga kakva nam je uručena.“ To su reči Svani Nirandananande. Mi moramo da vratimo ono što nam je pozajmljeno. Sama pomisao da vratimo isušenu, ispošćenu, beživotnu planetu, bez jutarnjeg cvrkuta ptica, i bez reka koje teku njome, ispunjava me velikim strahom i tugom. Mi ne smemo da dozvolimo da se to dogodi. Mi moramo da izmenimo naše ponašanje, sada, pre nego što bude kasno. Mi moramo da se povežemo sa prirodom. Ja osećam da se to meni događa. Sada svakoga dana šetam po bašti i smešim se. Ja joj se zahvalujem, ja se kupam u njenom spokoju, ja nju molim za vođstvo i savete i trudim se da slušam. Sve što treba da radimo je da slušamo.

Osećam kako se moje stanovište prema globalnoj krizi životne sredine menja. Došla sam do uvida da borba i protesti neće promeniti mase, već da promena mora da se desi iznutra, u svakom pojedincu. Duboko poštovanje i razumevanje prirode može doći samo kroz pročišćenje ličnog unutarnjeg sveta i kroz boravak u prirodi.

To je put joga ekologije i to je najveća lekcija koju daje tek osnovani odsek joga ekologije na univerzitetu Bihar Joga Bharati. Da svaki pojedinac treba da brine o svetu oko nas, da vidi Boga u svakom deliću stvorenog sveta i da duboko oseća međusobnu povezanost svega na svetu. Svaki drugi vid pokreta za zaštitu životne sredine je samo pusta priča.

Mi treba da napravimo lični, individualni napor, svako od nas, da se povežemo sa svojom unutrašnjom prirodom i da je pročistimo i na taj način ugledamo lepotu sveta oko nas i da onda brinemo o njemu kao što brinemo i čuvamo svoje najdraže i voljene.

Rečima Šri Svami Šivanande:

Smejte se sa cvećem i zelenom travom.
Igrajte se sa pticama i jelom.
Rukujte se sa paprati i grančicama.
Pričajte dugi, vetru, zvezdama i suncu.
Razgovarajte sa potokom,
I talasima na moru.
Postanite prijatelj sa svim svojim susedima,
Psima, mačkama, drvećem i cvećem.
Tako ćete imati bogat, savršen i ispunjen život 

Učenik Majke Prirode

Svami Prembhava Sarasvati

(Yoga Magazine, juli 2000.)

Kada bismo mogli da postanemo učenik Majke Zemlje i shvatimo da je ona tu da nas prehrani, da nam bude najdraži i najbliži prijatelj, kada bismo našli vremena da čujemo i osetimo njen duh, sve naše potrebe, duhovne, emocionalne, fizičke i mentalne bile bi zadovoljene. Ako se otvorimo prema lepoti i podržimo ono što leži u svakom vidu stvorenog sveta, otkrićemo da nas elementi prirode mogu učiti i voditi kroz život. Da bismo to učinili prvo moramo da ponovo uspostavimo kontakt sa prirodom.

Svaki čovek je povezan sa prirodom. To je naše nasleđe, međutim tokom istorije ljudskog postojanja sve više i više smo se udaljavali od naše duhovne veze sa prirodom, zapostavljajući naše duhovne potrebe i gubeći razumevanje o tome koje je naše mesto kao čoveka u čitavoj tvorevini sveta. Kako da ponovo uspostavimo tu vezu? Jednostavno: zatražiti, zamoliti, posmatrati, slušati i osećati. Kao što tražimo savet od svog Gurua i duhovno vođstvo, isto tako možemo da postanemo učenik prirode. Tako je uradio Datatreja.

Za Datatreju je učeništvo značilo učenje od svih aspekata postojanja. To može samo neko ko je čist i nevin kao dete, otvoren prema svemu što vidi i iskusi, i otvoren da primi sva učenja i

vođstvo kroz duhovni život, i na kraju, onaj ko živi uskladu sa samim sobom i sa prirodom oko sebe. Datatreja je opisao kako je on učio od svoja dvadeset i četiri gurua. To su bili i elementi, životinje i razni drugi vidovi prirode. On ih je promatrao i upio od njih njihovu suštinu (svabhava) i to primenio kao učenje u svom životu.



Od zemlje je Datatreja naučio vrlinu praštanja, nesebičnosti i snage da podnosi

teret. Zemlja sa puno podrške i blagosti nosi i održava milione vrsta bića, od najvećih životinja do najsićušnijih bakterija. Ona nas kao majku sve hrani, i daje nam se u potpunosti i sa nepokolebljivom stabilnošću. Vazduh je Datatreji pokazao šta je nevezanost. Vazduh prožima svaki delić sveta, bez ostatka. On nosi mirise, ali nije miris. On se neprekidno kreće, ali to stalno kretanje na njega uopšte ne utiče.

Voda je Datatreji pokazala kvalitete jogina koji je u stanju da čisti, pročisti, osveži sve sa čim on dođe u dodir, podstakne novi rast i razvoj do više svesnosti. Voda ima sposobnost da poprimi bilo koji oblik ali neće zadržati taj oblik. Ona menja svoje stanje a pri tome ne promeni i ne uništi svoj

urođeni sastav. Vatra na grubom materijalnom nivou preobrazi sve pred sobom, isto kao što to čini unutarnja vatra svesnosti, ona svesnost koja može sve da svede na njegovu samu suštinu. Vatra je time Datatreju podsetila na stanje u kome se bude slobodan od svih grešaka koje neznanje (avidja) stvara.

Učio je od meseca, sunca i ptica. Okean, slon, riba, svako je njemu bio učitelj, svako mu je pokazao neke kvalitete koji se u duhovnom tragaocu razvijaju, i na znake na putu koji moraju da se slede. Datatreja je bio pravi učenik shodno sopstvenom nivou svesti, sve što postoji mu je bilo guru. Njegov um je bio otvoren i bez predubeđenja, unapred stvorenih ideja i mišljenja, sa kojima svi mi danas živimo i opažamo ovaj svet.

Mi isto tako možemo da učimo od prirode na naš sopstveni način, da jednostavno i bezazleno otvorimo oči prema svetu oko nas. Možemo da nađemo toplinu i samilost u jutarnjem jesenjem suncu, da vidimo veru u životnim ciklusima jer se pun mesec diže iznad horizonta svakog meseca, iz meseca u mesec. Hladnog zimskog dana reski vetar će nas podsetiti na oštrinu i izazove kojima nas priroda čini jačim. Hujanje vetra u krošnjama drveća može da nas odvede ka misterioznom nevidljivom svetu, svetu duhova.

Nepredvidiva kiša i sila oluje učiniće nas poniznim, a drvo puno slasnih zrelih plodova će nam pokazati kako treba bezuslovno davati. Od visokog veličanstvenog drveta koje se gura i probija kroz asfaltirani trotoar, možemo da naučimo hrabrost i dostojanstvo. Možemo da spoznamo vrednost društvene zajednice

gleđajući kako tim mrava zajedničkim snagama nosi uginulog guštera do svog mravinjaka. A zlatno žuti cvetak koji blista sa takozvanog „korova” će nas naučiti da nikada ne osuđujemo.



Sloboda i nezavisnost orla koji kruži nebom moraju postati i naše osobine, da bismo leteli svojim duhovnim putem. Talas okeana koji se razbija o stene uči nas poštovanju i strahopštovanju. Boje zalazećeg sunca će nas naučiti kako da naslikamo remek delo, a simfonija ptica u rano jutro kako dapevamo.

Lekcije su svuda oko nas, lekcije koje daje Majka Priroda, lekcije koje daje Bog. Bog nije neko skriveno biće koje nas promatra, procenjuje i osuđuje. Bog je svuda oko nas i On nas uči, vodi i daje nam podršku. Kada bismo u ovo istinski poverovali, više nikada ne bismo bili sami. Treba imati hrabrosti da se veruje i preda, ali to je zaista sve što je potrebno da bismo postali dovoljno osjetljivi tako da se ponovo povežemo sa duhom koji je svuda oko nas.

U Ganga Daršanu, u Mungiru, mi imamo jedan svakodnevni ritual koji se zove ašvatha puđa, ili štovanje drveta, koji rade mnogi učenici joge kao i oni koji žive u ašramu. To je posebno vreme kada uspostavljamo vezu sa ovim delom prirode, kada se povezujemo za njim i svaki dan mu

zahvalimo za sve što nam daje. Drveće predstavlja život sa svim njegovim kvalitetima. Drveće nam daje kiseonik i hranu, obogaćuje zemljište i pročišćava vazduh, daje zaklon i pruža dom, drveće održava, reciklira, množi se, raste i propada. Bez drveća, na zemlji ne bi bilo života kakvog ga pozajemom.



Ova puđa je vrlo jednostavan način da uspostavimo svoj odnos sa prirodom da se sa njom povežemo tako što ćemo svakog dana provesti neko vreme sa drvetom, posmatrajući kako se smenjuju godišnja doba, posmatrajući životinje i ptice koje žive u prisnom odnosu sa tim drvetom i najvažnije od svega, da osetimo duh, atmu, dušudrveta.

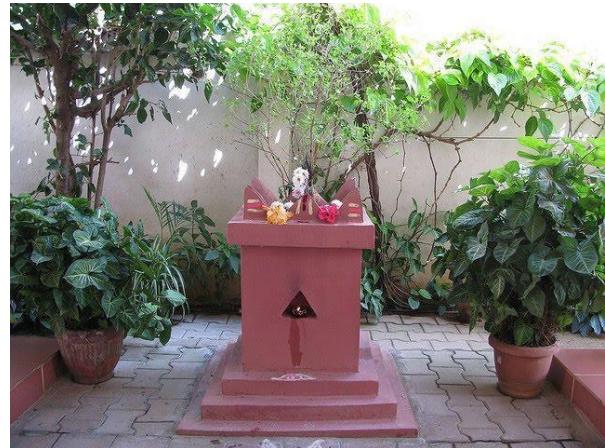
Kako budemo razvijali odnos sa drvetom, mi ćemo isto tako graditi odnos sa Majkom Prirodom. Sa tim odnosom koji se zasniva na ljubavi i poštovanju, kako bismo mogli da poželimo da se loše ponašamo i da uništavamo zemlju? Na ovaj način počinjemo da razumemo šta je to što je prirodi potreno, šta je nama potrebno i kako da živimo u skladu sa prirodom i nama samima. Mi sami sebi štetimo i povređujemo se postupajući loše prema prirodi i

iskorišćavajući je za svoje lične potrebe, i time sebe odsecamo od suštine koja hrani našu dušu i postajemo izgladneli jer nam nedostaju oni hranljivi činioci koji nas čine srećnim.

Radeći tako jednostavne dnevne rituale kao što jedu odaberemo jedno drvo, sednemo kraj njega pod zvezdama kratko svako veče, pratimo mesečeve mene, sedimo i jednostavno osećamo i čujemo reči vatra, to je sve što nam je potrebno ovde, u svakom trenutku života.

Jogički način života jeste biti svestan tela, daha, uma i atme, imati svesnost koja se prostire u svet oko nas. Drevni rišiji i mudraci su živeli u skladu sa silama prirode i kroz to razumevanje oni su prilagodili asane, pranajame i meditaciju koju mi dan danas podučavamo.

Ipak, ne možemo svi da živimo u šumi okruženi životinjama. Milioni nas žive po gradovima. I u takvom okruženju mi isto možemo da učimo od raznih vidova prirode kojoj smo izloženi, samo treba da budemo svesni i da nađemo lepotu u svim ispoljenjima duha oko nas. Ako u tome budemo uspeli, onda ćemo uvek imati osećaj pripadnosti ovome svetu u kom smo rođeni. 



Seminar

Joga i Joga ekologija

9. i 10. juni 2018.

Seminar vodi **Sanjasin Biharske škole joge**

Joga ekologija je oblast koja razvija svesnost pojedinca o vrednosti života. Ekologija ima dve dimenzije – materijalnu i duhovnu. Pojedinac malo može da učini po pitanju materijalne ekologije, gde su uključeni industrija, marketing, politika. Promena može da počne samo od pojedinca, od nas. Joga nas uči da promenimo stil života tako da budemo više u skladu sa prirodom. Joga nam daje svesnost da vidimo prirodu oko sebe, sa svom njenom decom – biljkama, pticama, insektima, drvećem, drugim ljudima. Otuđenje od prirode donosi unutrašnje nezadovoljstvo i odvojenost od nas samih. Joga može da premosti tu prazninu koja se oseća u srcima svih koji žive okruženi betonom i asfaltom. Joga može da probudi svesnost o lepoti koja je svuda oko nas, kao i u nama. Drevne prakse joge vode skladu sa svetom oko nas i buđenju unutrašnje čistote koja je preduslov za spoljašnju čistotu okoline u kojoj živimo.



Prijave: 0640467216

Obrazovanje deteta

Svami Šivananda Sarasvati

(Yoga Magazine, maj 2004.)

Ako se dete uči samo početna knjiga, vam vrlo malo problema. Neće biti potrebno da ga kažnjavate, možda samo par puta. U dete treba usaditi samo dobre *samskare* (utiske, prim. prev.), još od najranijih dana kada uči da govori. Kada se dete rodi, roditelji bi trebalo da osećaju da im je milostiv Gospod poverio na brigu najveće blago na svetu. Nijedna žrtva nije prevelika kako bi im omogucila da pravilno oblikuju dete. Kada je dete pomalo nestašno, kao što su obično sva deca, ponekad ga majka uplaši. Govori detetu da će duh doci po njega ako odmah ne ode na spavanje. To nije ispravno. Strah bilo kakve vrste moramo držati što dalje od deteta kao da je zarazni otrov. Dete ne sme da zna šta je strah.

Dete je znatiželjne prirode. Samo putem ove znatiželjne prirode deca stiču znanje. Nestašluk je takođe ispoljavanje ove znatiželje. Dete želi da sazna, ono želi da zna. Ako nocu ostane budno, ono nastavlja da postavlja razna pitanja. To vam u jednom momentu dosadi! Ne, trebalo bi da neizmerno uživate dajući pametne odgovore, kako bi dete zadovoljilo svoju radoznalost.



Beba možda nije u stanju da razume smisao vaših reči, ali uvek treba da joj pevate božanstvene uspavanke, zabavljate je nadahnutim pričama i izbegavate sve negativne misli, reči i radnje u njenom prisustvu. Prema bebi uvek treba da budete pozitivni i produhovljeni. Roditelji nikada ne smeju da se svađaju ili govore loše o bilo kome pred detetom. Dete se mora držati podalje od vulgarnog ponašanja i nepristojnih reči. Detetu treba da pružite ohrabrenje, ljubav i nežnost u potpunosti. Nikada ne treba da pokažete svoje namrgođeno lice, nitida pred detetom budete iznervirani ili zgroženi nečim.

To ne znači da treba da razmazite dete. Kada dete izraste u dečaka ili devojčicu, kada nauči da hoda, govori i igra se, trebalo bi da udružite ljubav i disciplinu. Čak i tada ne bi trebalo da plašite dete niti da mu usadite neku negativnu emociju. Sa ljubavlju i mudrošću bi trebalo da nastojite da održite disciplinu, a dete bi trebalo da shvati svu veličinu disciplinovanog života. Ako je vaš trening od početka dobar, videćete da nećete morati svoju decu da kažnjavate. Oni će vas rado slušati. I postarajte se da vam deca

izaberu odgovarajuce društvo i uopšte necete imati problema.

Prva reč koju dete nauči treba da bude Gospodovo ime. Prva ideja koju mu usadite u um treba da je duhovna i moralna. Kada dete bude moglo da sedi i govori, treba da ga naučite da peva božanske himne zatvorenih očiju. Mlade treba podučavati o veličanstvenosti duhovnog života, svrsi morala, načelima čistoće, higijene i zdravlja.

Čak i problematično dete se može pravilno oblikovati ako je vaš pristup ispravan.

Problematično dete je u suštini tvorevina svojih roditelja. Svojeglavost treba dočekati čvrstom začinjenom ljubavlju. Neznanje treba dočekati znanjem uvijenim u saosecajnost.

Blesavljenju se treba suprotstaviti inteligencijom udruženom sa ljubaznošcu. Dozvolite da detetovo srce prepozna da ste iskreni, željni i ozbiljni u pokušaju da ga oblikujete u idealnog građanina, veličanstvenu odraslu osobu posvećenu dobrobiti sveta. Uspećete.

Na roditeljima je da se prilagođavaju detetu, a ne da se dete prilagođava njima. U vecini slučajeva, proizvoljno ponašanje roditelja namuči i šokira um deteta ili adolescenta, što se neposredno odražava na neslogu između mladih i roditelja. U mnogim slučajevima dete od roditelja ne dobija pravu ljubav, izuzev puke vezanosti koja proizilazi iz života u zajednici. Roditelji misle da vole dete kao zenicu oka svog, ali zapravo nije tako. Oni

nimalo ne razumeju um mladih, niti imaju saosećajnost koju mlađi od njih traže. U ime dobrobiti deteta, roditelji često trajno slamaju njegovo srce. Grdnjom deteta pred drugima problem se pogoršava, a ne uklanja. Neusaglašen odnos između roditelja često predstavlja ozbiljnu pretnju za buduce okuženje adolescente. Mnoge stvari koje dete čuje dok je malo se usade u njegov mlađi um, pa kada mu godine donosu zrelost, dogodi se strašan šok koji razbijje poštovanje prema roditeljima. Prema tome, roditelji nikada ne smeju da izgovaraju vulgarne ili sramotne reči pred detetom.

Ne zaboravite da samo ako ste etični, moralni i duhovni i vaša deca će postati takva. Ukoliko zanemarujete osnovne vrline života, vaša deca će kroz pravi napor, sigurno možete obučiti svoju decu da postanu idealni građani, vođe, reformatori, jogni i *gjani* (*mudri i svesni*, prim. prev.).

Jogička kultura se najbolje usađuje u mladost jer je to najupečatljivije razdoblje života. Unutrašnje obrazovanje, vežbe izgradnje karaktera i prakse joge daju najbolji rezultat kod osoba koje su još mlađe. Kada deca uče i vežbaju jogu od mladosti, imaju jasan duhovni pogled na život, koji kasnije niko neće moći da uništi ili razbije.

Današnje obrazovanje ne pruža adekvatnu obuku o tome kako voditi srećan i koristan život. Zbog toga je joga toliko dragocena. Školsko obrazovanje i joga čine da dete bude savršeno i idealno. 



Roditelji i deca

**SvamiNirandanananda, SvamiJogabhakti,
Riši Hridajananda i Dr Riši Vivekananda**

(Yoga Magazine, maj 2001.)

Kako se sankalpa (*odluka, namera, prim.prev.*) može primeniti sa decom? Kako možemo da izbegnemo projektovanje sopstvenih želja na decu i kako im možemo pomoći da osveste poteškoće u odnosu sa roditeljima?

Riši Hridajananda: Sankalpa je jedna od najboljih stvari koju možemo da uradimo za sebe. Kao roditelji, mi smo ti koji nosimo ključ za nove generacije u svojim rukama i srcima. Naša deca prate sve što radimo i govorimo, njihove uši su visoko našteloane na to kako se mi ponašamo. Kada vaša deca budu imala pedeset, šezdeset ili sedamdeset godina, ponašaće se baš kao i vi sada. Kako znam? Zato što to radim i sama.

Najbolja stvar koju možete da učinite za svoju decu je da ih naučite joga nidru i koristite našeg gurua, Svami Nirandana, kao najbolji primer za svoje nadahnuće. Pustite kasetu sa joga nidrom

uveče, kada se vratite sa posla ili škole. Neka vaša deca čuju i vide da vi to praktikujete. To je način dajih naučite. Ako budete tako radili, vaša deca će odrastati i učiti, i biće motivisani da vežbaju jogu kad budu stariji. Onda kada oni budu imali decu i ona će takođe vežbatи.

Sankalpa je verovatno najmoćnija klica koje možemo posaditi u našu unutrašnju svest. Veoma brzo donosi plodove. Ako unesete svoje srce i um u zadatak, postaje lako jer je istovremeno i prijatno. Deca to vole a i pomaže im u polaganju ispita.

Svami
Jogabhakti:
Sankalpa je
svakako
najmoćnije
oružje protiv

anksioznosti i straha. Kada se deca pripremaju za ispite, na primer, a isto tako slušaju o životu kakvim ga odrasli predstavljaju – o tome kako je beznadežan svet danas, o nezaposlenosti i kako je nemoguće naći posao čak i sa diplomom, sankalpajetu veoma moćna. Govorite decaće,



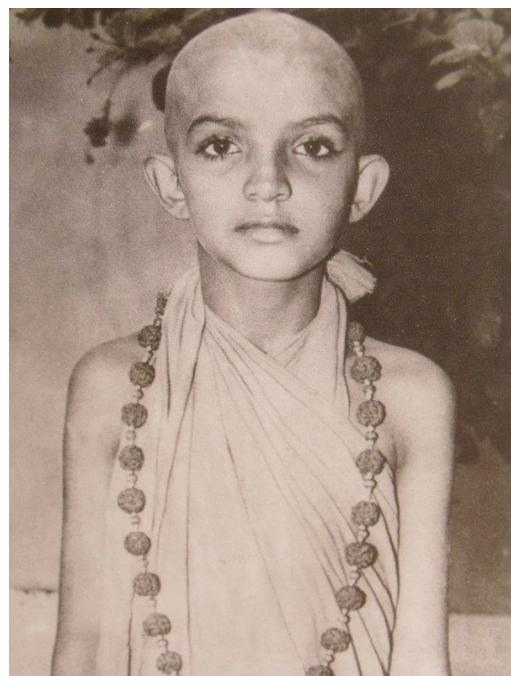
ako budu zaista ono što jesu, naći svoje mesto pod suncem, ubilo kojim uslovima, sa bilo kakvim roditeljima. Ako im kažete da budu sigurni u sebe i ponavljaju: „Znam da to mogu. Znam da će uspeti“, oni će i uspeti. Ako date deci samopouzdanje kroz sankalpu, oni će otkriti ko su i šta treba da rade i snalaziće se kroz život.

Mi smo naučeni od našeg gurua da osoba treba da izabere sopstvenu sankalpu. Iz tog razloga, moramo da objasnimo školskoj deci od osam do jedanaest godina da moraju da izaberu svoju sankalpu, imajući u vidu činjenicu da su obdareni unutrašnjom svetlošću. Onda treba da zatvore oči i oslušnu maleni glas koji im govori pravu rečenicu, koju oni potom ponavljaju srcem. Obično, kada deci kažemo da zatvore oči i slušaju tu ključnu rečenicu ili reč, njihova lica se ozare, jer čuju glasiti unutra kako im diktira sankalpu. Ovakvo primenjujemo sankalpu u učionici u školi.

Dr Riši Vivekananda: Kada je naš najmlađi sin imao tri ili četiri godine, stalno je istrčavao na ulicu. Nismo imali ogradu oko kuće i bili smo jako zabrinuti za njega zbog tog pretrčavanja. Stoga, noću dok je spavao, išao bih i šaputao mu na uvo: „Piter, kada dođeš do ivice kolovoza, moraš da staneš i proveriš da ne nailaze kola“. Rekao bih ovo triput i tako svako veče oko nedelju dana. Sankalpa je ušla u njegov nesvesni um i možda mu spasla život, jer je još uvek živ. Posle nedelju dana on je trčao trotoarom i zaustavio se tačno na ivici kolovoza i pogledao u svoje noge. Nije razumeo zašto su mu noge stale. To je sankalpa!

Svami Nirandanananda: Svami Šivananda je govorio da su deca kao grumen gline i da ih možete oblikovati kako god želite. Ovo je tačno,

ali nažalost mi sami nismo dobro oblikovani i nedostaje nam razumevanje kako pravilno oblikovati druge. Iako je Svami Šivanandina izjava tačna, ne možemo je primeniti. Umesto da rade na deci, kao prvi korak preporučio bih da roditelji rade na sebi. Opšta je tendencija roditelja da postanu sudija, porota i egzekutor detetu za bilo koji njegov postupak. Dete uvek vidi roditelje kao autoritet. Roditelji su autoritet a dete je uvek žrtva tog autoriteta. Bez obzira koliko voleli dete, ta slika je uvek prisutna.



Prva stvar koju joga predlaže je da treba da promenite sebe i pokušate da postanete prijatelj svom detetu. Prijateljstvo ima veoma veliki uticaj na život pojedinca i na život deteta. Dete će slušati i pratiti šta druga deca kažu jer nema ograničenja. Oni vide jedni druge kao jednakе. Čak i kada odrastu, koncept jednakosti među prijateljima sazri. Ostajete prijatelji sa onima koji su vam bili prijatelji u detinjstvu, a izbegavate one koje ste postavili na pijedestal autoriteta. Ako na ulici vidite svog profesora iz srednje škole, vi ćete

ga izbeći ako možete. Ako nema načina da ga izbegnete, javićete mu se, ali će vam se tresti noge. Stoga prvi napor koji roditelji treba da naprave jeste da postanu prijatelji sa svojom decom.

Zatim, kada ste postali prijatelj svojoj deci, treba da ih ohrabrite da ispolje svoju pozitivnu stranu. Kao primer, pada mi na pamet jedna istinita priča o porodici sa malim detetom. Kad god bi roditelji želeli da idu u bioskop, detetu birekli neku laž, a ne da idu da gledaju film. Ali intuitivno, dete je znalo da roditelji nešto kriju od njega i počelo je da pruža otpor i da se buni kada bi mu roditelji rekli da nešto uradi. To je bio intuitivan odgovor. Odrasli funkcionišu na nivou intelekta, ali deca funkcionišu na nivou intuicije. Zbog toga su u stanju da shvate intuitivno mnoge stvari koje odrasli pokušavaju da sakriju intelektualno. Oni znaju kada ih neko laže, a kada govori istinu. Oni znaju kada neko pokušava da ih kontroliše, a kada im daje slobodu. Njihove reakcije su drugačije, njihovi izrazi su drugačiji, njihove oči su drugačije, njihovi osmesi su drugačiji u svakoj situaciji.



Kada postanete prijatelj sa svojim detetom, ako možete da ga ohrabrite da iskaže svoja osećanja tako što ćete biti iskreni sa njim, nije vam potrebna sankalpa posebno prilagođena ili stvorena za decu, jer se oni uče na primerima. Svi mi učimo na primerima, ali ne uspevamo da zadržimo primere dugo u životu zbog raznih uslovjenosti u umu ili verovanja ili načina života, koji god način mišljenja ili drugi razlog da je u pitanju. Ali deca uče kroz primer i žive po primeru. Tako da, biti iskren sa svojom decom će automatski podstaći ono najbolje u njima.

Dalje, ako osećate da je dete inhibirano u nekom delu svoje prirode ili ličnosti, kao što su stidljivost ili nemogućnost da komunicira sa drugom decom istog uzrasta, da ima problem da se poveže sa ljudima, da ima neki oblik nesigurnosti ili inhibicije, probleme sa učenjem, koncentracijom, zadržavanjem informacija i pamćenjem, tada možete početi sa jednostavnim sankalpama koje će podstaći ispoljavanje pozitivnog u detetovom životu. Jedna vrlo rasprostranjena i osnovna sankalpa koju generalno dajemo deci je „Ja sam kreativna/na“. Vrlo je jednostavna. Dajte svom detetu ovu sankalpu i takođe dajte detetu priliku da bude kreativno u životu, jer nema koristi od davanja sankalpe bez davanja prilike. Ako dajete sankalpu onda mu morate pružiti i odgovarajuću priliku.

Dakle, moje shvatanje je da su roditelji ti koji treba da obave teži posao, a ne deca. Deca jednostavno moraju da se podstiču da se ispolje.

Ob, Francuska, April 1997. 

Uloga roditelja

Dr Svami Vivekananda Sarasvati

(Yoga Magazine, april 1979.)

Svet deteta je tananine nežaniteškose može dočarati rečima. Dete je nesputano u svojoj sposobnosti da se igra, da mašta i da stvara. Ono može da bude šta god poželi, njegova svest može da se otisne veoma daleko, što dalje od obrazaca neurotičnog ponašanja, stanja samoporaza i granica koje sebi mogu nametati odrasle osobe. Za dete je svet magično mesto, puno mogucnosti i nadahnuća. Sa jedne strane, velika je šteta što na putu odrastanja moramo da napustimo taj svet, kada postajemo odrasli muškarci i žene. Mi moramo da odrastemo i pronađemo svoju ulogu i mesto u „stvarnom“ svetu svakodnevice. To je neizbežno. Ali, traumatične promene i poricanja, sa kojima se deca susrecu prilikom prilagođavanja adolescenciji i stvarnom životu, je nešto što se može izbeći. Ovde nasenu stupamo mi, roditelji, koji možemo da pomognemo detetu da prođe kroz taj period na jedan pozitivan način, tako što ćemo omogućiti detetu da sačuva i razvije svoje urođene sposobnosti i osećajnost. Ako su roditelji u stanju da pruže svojoj deci takav životni početak, onda su ispunili veliki zadatak i veliku misiju koja će se još više razviti i donositi plodove u godinama koje dolaze. U pokušaju da odrede dobar pravac srbine svoje dece, roditelji sebe čine besmrtnim.

Ako se deci obezbedi da se razvijaju na pogodan način, njihov potencijal je bezgraničan. Zato je

dužnost roditelja da sa ljubavlju pripreme tle na kojem će njihova deca procvetati u potpunosti, rasti slobodno i ponosno, biti nezavisna, uviđavna i samostalna u ostvarivanju svojih potencijala do najširih granica poznatih razumu. Moramo ih spričiti da loše postupaju sa slabijima od sebe, ali opet, ne treba ni da strahujemo da će postati nasilnici. Upravo su nesigurnost i nedostatak ljubavi, a ne samopouzdanje ti koji čine da neko postane siledžija. Ustvari, nezavisnost i samopouzdanje dovode dotake vere u druge da se ljubav i saosećajnost lako ispoljavaju.



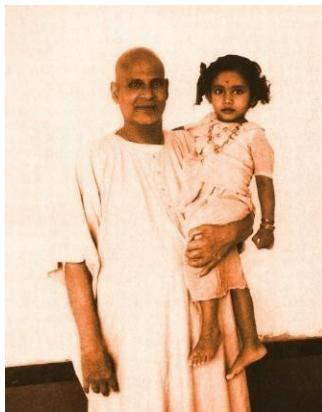
Čak i sa najboljim sistemom joge i vođstvom, teško je plašljivoj osobi koja zavisi od drugih da razvije dovoljno snage, samopouzdanja i sigurnosti da fizički može da hoda svetom ili da proširi svoju svest kroz kosmos. Stoga je veoma važno da ovaj kvalitet ostane netaknut prilikom odrastanja do doba zrelosti.

Veoma rano u životu dete shvata da je ono pojedinac i tako nastavlja da vežba svoju individualnost. Pustite ga. U početku će se samo igrati pri dojenju. Prestaće, pa će opet početi da sisa, ili odgurivati majku. Kasnije će dete početi da istražuje, pokušavaće da odluta. Igraće se vatrom, obarati stvari, penjati se, skakati, maziti svakojake životinje, bez straha uleteti u vodu. Ono tako pokazuje svoju prirodnu nezavisnost, samopouzdanje i snagu volje na čemu se temelji njegova ličnost.

Motivisani urođenim porivom manipura čakre, (*energetski centar u kićmi u nivou pupka*, priim. prev.) njegovi prvi susreti sa uspesima i neuspesima, pobedama i bolnim padovima pokušaji su deteta da postane nezavisno. Na ovakve pohode u svet samopouzdanja roditelji reaguju različito: ohrabrenjem, odbacivanjem, kontrolom, zabavom, strahom, apatijom i slično.

Bez obzira na njegova iskustva ili reakcije njegovih roditelja, dete sve pamti - ništa ne zaboravlja. Sve se skladišti na nesvesnom nivou i odatle nastavlja do kraja života da utiče na njegova osecanja i ponašanje, posebno kod samopouzdanja, snage volje i osecaja individualnosti. Ako se ovim osobinama omogući da se razvijaju, dete ima dobre šanse da izraste u izuzetnu osobu koja će se ostvariti u potpunosti.

Ipak, često, mi radimo upravo suprotno. Razočaramo se čim nas dete „odbaci“. Zahtevamo da dete u potpunosti poštuje



raspored koji smo napravili i da vraća svari na svoje mesto, jer se mi sami pridržavamo naučenih obrazaca i drugih ustaljenih pravila i propisa, koji su od nas stvorili nezavršene ljude. Stalno govorimo: „Ne diraj to“, „Smesta dodi ovamo“, „Ne radi to“, „Ne idi tamo, previše je opasno“.

Naravno, moramo zaštititi svoju decu od povreda, to je naša dužnost. Međutim, ova dužnost se najbolje može ispuniti tako što ćemo im dozvoliti da istražuju, dok ih mi posmatramo: mi treba da ih nadziremo - bez podozrenja, da budemo agilni - bez primene nasilja, da ohrabrujemo - a ne obeshrabrujemo. Dok odrastaju, dozvolite deci da otplivaju do pučine, da priđu plamenu i tome slično, ali ih osmatrajte. Ako upadnu u vodu, znamo da možemo da se sagnemo i izvučemo ih. Štaviše, ubrzo shvatimo da dete u sebi nosi mehanizam prirodne zaštite koja mu omogućava da izbegne nevolje, i da akogane ometamo, ono će taj dar razviti u velikoj meri. Takođe, shvatimo i da nije dobro dozvoliti deci da nas „gaze“ i da dominiraju našim životima. Stoga je u odnosu sa njima neophodno uspostaviti disciplinu koja je čvrsta, uravnotežena, dosledna i ispunjena ljubavlju.

Od suštinskog je značaja da roditelji prihvate samopouzdanje svog deteta i dopuste mu da se razvija na uravnotežen način. Ipak, nažalost, samim roditeljima je teško da budu tako sigurni u sebe i nezavisni, osim ako sami nisu prilično uravnoteženi. Dakle, roditelji (i budući roditelji), ako imate problema sa sopstvenim samopouzdanjem i disciplinom, vežbajte jogu i vaša deca će vam biti zahvalna do kraja

Moja iskustva u jogi

DOLAZAK I ŠIRENJE JOGE U SRBIJI

Priredio Miladin Lekić - Om Šri Sarasvati

Sve do polovine dvadesetog veka nije se znalo za jogu u Srbiji, kao ni u susednim državama. Nije bilo literature iz oblasti joga, ni većeg interesovanja za jogu, kao ni organizovanog vežbanja.

Jasmina Puljo je promenila situaciju i prva je donela jogu u Beograd, oko 1960. godine, zbog čega je svi poštaju i pominju kao „pionira zasnivanja i širenja joge u Srbiji i Jugoslaviji”. Slučajno je upućena u jogu od jednog indijskog jogija, kada je boravila u Parizu, kao balerina pred kraj karijere, sa 44 godine. Počela je sama da koristi joga vežbe, poznate kao asane, ili fizičke vežbe Hatha joge. Ujedno je našla knjige iz te oblasti, oduševila se idejama joge i druge je upućivala da je slede i vežbaju. Najviše je cenila majstora Hatha joge iz Indije Ajengara i opisivala je njegov stil:

„Kada Ajengar uđe u asanu, on je naglas i zadrži besprekorno!”

Jasmina Puljo je bila primabalerina Narodnog pozorišta u Beogradu, visoka oko 155cm, veoma razgibana i vrlo lako je „vežbala jogu”, atraktivne i teške asane, sa željom da impresionira. Ona je jogu predstavljala kao spoj baleta, gimnastike, asana, umetnosti, dijete i mudrih saveta o



zdravlju, kao savremenu modu, za novu elitu... Sve to se pokazalo kao dobra osnova za učenje, širenje i popularisanje joge u Srbiji i Jugoslaviji.

Imala je učenike u Beogradu, Novom Sadu, Nišu, Sarajevu, Zagrebu, Skoplju i drugde.

Ponekad je govorila o jogi preko radija i pisala je kratke članke u novinama i časopisima; ili su drugi o njoj pisali, sa mnogo pohvala, čemu se uvek radovala.

Napisala je i nekoliko puta je štampala knjigu „**JOGA**”, sa malo teksta i mnogo njenih fotografija u joga pozama. (Izdavač je „Sportska knjiga” 1974.g.) Zatim jena sličan način priredila još nekoliko knjiga: **Joga za svakoga**, **Mini joga za svakoga**; **Mini vežbe – maksi zdravlje**; **Biseri mudrosti**; **Joga – harmonija tela i duha**; **Joga znanja i zdravlja**; **Moji biseri**.

Bila je svima zanimljiva, posebna, svoja, originalna, ekstravagantna, vragolasta, jogunasta, ponosna, dama sa stilom, dama baleta i joge. Kao osoba, bila je već formirana balerina, koju joga nije promenila; ali je, šireći jogu, uživala novu popularnost.

Imala je poznanike od ugleda i uticaja i svim je davalama male savete da uče i vežbaju jogu. Uskoro je dobila (oko 1963. g.) najbolje mesto i salu u centru Beograda – Centar za fizičku kulturu „Stari grad”, na Obilićevom vencu, preko puta hotela „Mažestik”. Tu je vodila časove joge za dve grupe, tri puta nedeljno uveče, po jedan sat. Sala je bila uvek puna, sa oko 30 do 50 vežbača; a jogu su vežbale zajedno mlađe, srednje i starije generacije, uglavnom žene i par mlađih muškaraca.

Program vežbi je imao oko deset asana za jedan čas. Ulaženje u joga položaj i zadržavanje jedan minut. Najviše se delovalo ne delove tela koji su rastegnuti. Između toga bila su objašnjavanja dejstva svakog položaja i koji su korisni efekti. Na kraju se radila asana Mrtasana ili Šavasana („mrtvo telo“) mirovanje i mali odmor na kraju časa. Nije se pevalo i nije se znalo za mantere, kirtane, pranajamu, meditaciju. Vežbači su bili zadovoljni vežbanjem i druženjem; i svi su imali osećaj pripadanja eliti i jogi.

Pored asana, ponekad, je tražila da se vežba i „Pozdrav suncu“. Tu su bile granice. Govorila je:

„Meditacija je opasna! I vežbe disanja su veoma opasne! Samo Hatha joga je bezbedna i zdrava za potrebe savremenog čoveka.“ Ljutila se kada je učenici nisu slušali; ili su drugačije mislili i tražili da vežbaju meditaciju, pranajamu i slično. Posle dosta godina uvrstila je u program joge i luke vežbe disanja, pranajamu.

Uskoro smo dobili prostorije za vežbanje joge i u Lazarevićevoj ulici br. 4 (mali sportski centar); i u Sportskom centru „25. maj“ (sada SC Gale Muškatirović, na Dunavu), tako što sam ja

pregovarao sa direktorima, koji su bili moje kolege po struci, za sport.

Posebno priznanje je bilo kada smo Jasmina Puljo i ja vodili časove joge za pitomce Vojne akademije na Banjici, dva puta nedeljno uveče 1973. i 74. godine sa nama vežbali studenti, pitomci i mladoficiri, koje je predvodio kapetan Mithat Medanhođžić. On je na Sueckom kanalu, u međunarodnoj mirovno-vojnoj misiji, upoznao vojnike iz mnogih država i vratio ih da su najbolji vojnici iz Indije, koji vežbaju jogu! Zato je tražio da jogu uči i koristi naša vojska – JNA.

Tokom četiri decenije vladavine ideologije komunizma, marksizma i ateizma (od 1945. do 1982. g.), joga je bila izrazito nepoželjna i zabranjena, kao i religija, od strane „dežurnih ideologa“ u svim ustanovama i od vladajuće partije KPJ. Imali smo manje i veće neprijatnosti, prozivke, kritike i osude, privatno i javno. Zbog toga smo stalno bili pod stresom, pritiskom i pretnjom; idejno progonjeni i ugroženi. Iako smo znali koliko je joga korisna i potrebna, nismo imali prilike da o tome slobodno govorimo i delujemo. Joga se učila i širila poluilegalno!

Početkom 1974. godine novinar Zoran Zec napisao je u „Večernjim novostima“ bombast i ružan članak o jogi, pod naslovom: „Treće oko Jasmine Puljo!“ Priredio je javnu blamažu i ruganje: „Bilo mi je čudno i sumnjivo u stanu kod Jasmine Puljo. Sobe su u polutami i uređene u indijskom stilu, sa figurama i slikama indijskih bogova! Jasmini Puljo se noću otvara treće oko, kada meditira! Njen učenik, Miladin Lekić, spremi diplomski rad iz joge.“

Osnivali smo „Joga društvo Beograd“ 1973. godine. Među članovima posebno su bili aktivni

i delovali su ličnom harizmom Jasmina Puljo, Helena Rebernišak, Tatjana Guteša, Slobodan Petković (svi stariji od 55 godina) i ja, mlad, sa 23. godine. Od mene se tražilo i očekivalo da budem glavni motor i pokretačka snaga razvoja i šerenja joge. A istovremeno da se držim strogo okvira joge koji je nametala „pionirka joge u nas“, Jasmina Puljo. Mogao samsve, samoneđa budem idejno skučen i kontrolisan. Izdržao sam dve godine.

Jasmina Puljo je rođena u Skoplju 1914. godine. Najveći deo života provela je u Beogradu, gde je radila i živila sama, kao udovica, bez dece. Imala je stan iznad Slavije, ul. Koče Kapetana 5. Tu smo se okupljali, dogovarali i planirali aktivnosti joge. Na zidu dnevne sobe, od poda do plafona, bila je velika slika balerine, u pozicijskim piruetama. Za kratko vreme, mene je proglašila za „najboljeg učenika joge“ i za „njeneog naslednika“, što nisam prihvatio, jer sam slutio da je joga nešto drugo... što je ona branila da znamo i pitamo. Nije kuvala. Obično je jela čokoladu i mleko. Živila je preko 93 godine. Umrla je 28.10.2008. godine.

Slobodan Petković je bio idejni oslonac Jasmine Puljo. Radio je na PMF kao tehnički asistent za fiziku. Više od joge njega su zanimali NLO pojave. Bio je prvi ufolog. Jednom je na radiju tvrdio da je 40 vanzemaljaca sišlo među ljudе, sa posebnim planom delovanja. Pravio je rekvizite za vežbanje telepatije; maketu kosmičke letilice po biblijskim opisima proroka Jezekilja, itd.

Živorad Mihajlović Slavinski je psiholog, pisaci duhovni inicijator širokog uticaja na sve tragaće i ljubitelje ezoterije. Od 1970. godine uzbunio je duhove i zapalio je duhovno ceo Balkan! Nicala je nova vrsta joge, mentalna i psihička joga, koju

je plasirao putem knjige „Psihički trening jogija“. Osnovaje bila Kundalinijoga i Gjanajoga... Došlo je do susreta Jasmine Puljo i psihologa Slavinskog, kao dva domaća autoriteta joge.

Uzajamno su stekli nepovoljne utiske. Naknadno su preneli jasne poruke i zaključke:

„On je mistik i mag. Nije jogi.“ (J.P.)

„Ona je balerina u joga pozama i pričama.“ (Ž.M.S.)

Njihovo upoznavanje nije vodilo u saradnju, jer su imali veoma različite predstave o jogi i svako je ostao na svom terenu. Sajedne strane bilje Hatha joga i fizičke vežbe; sa druge strane je delovala joga bez telesnih vežbi.

Psiholog Slavinski je imao jaku harizmu i manju nesigurnost za javno delovanje... oženjen je; ima troje dece. Nije organizovao grupno vežbanje joge; a po nejgovoj knjizi su mnogi vežbali samaostalno, poput mene. On je uskoro pisao i prodavao nove knjige u velikim tiražima iz drugih oblasti ezoterije, a jogom se nije sam bavio. Veoma ubedljivo i snažno širio je stara znanja i nova interesovanja za jogu, mistiku, magiju, kabalu, alhemiju, tarot, ji-Đžing, zen, parapsihologiju. Zapsihologiju je tvrdio „da se ne bavi dušom, nego se svodi na oglede, statistiku i spoljašnje opise psihičkih pojava... Duša i duhovni život su nešto drugo, o čemu ja govorim.“ Zbog toga je trpeo mnoge kritike i osude, ali je nastavio svojim putem.

Stvorio je sopstveni program psihičkih vežbi i duhovnog rada sa grupama u zemlji i inostranstvu, pod nazivom „Intenziv prosvetljenja“. Doživljaj prosvetljenja je izazivao grupnim psihičkim igrarama i vežbama za sve kraće

vreme; za par dana, par sati, za 15 minuta... Još uvek to radi uspešno, širom Evrope, pred kraj osme decenije života.

Helena Rebernišak je bila učenica Jasmine Puljo (i malo mlađa), udovica sa jednim sinom. Govorila je da je ranije bila invalid u krevetu, zbog oboljenja kičme, kostiju i zglobova, a vežbama joge se izlečila i stala na noge. Postala je solidan instruktor joge i smatrana je za naslednika Jasmine Puljo. Znala je dobro engleski jezik. Čitala je knjige o jogi i počela je da se buni protiv oskudnog znanja i suženog okvira joge, koji je nametala njena i naša učiteljica. Nastala je netrpeljivost i razlaz 1974. godine. Helena je počela sama da drži časove joge, za svoje grupe i za diplome. Bila je vegetarijanka. Imala je stan u centru Beograda, Đure Jakšića 4 (između ul. Andrićev venac i Knez Mihajlove ulice). Kod nje smo vodili duge i zanimljive razgovore, o jogi i srodnim oblastima. Priredila je nekoliko manjih knjiga, kao priručnike joge.

Tatjana Guteša je živila sama u Beogradu, a radila je u visokoj diplomatskoj službi, kao poliglota i prevodilac. Čitala je o jogi i prva je doznala za Svami Satjanandu. Bila je kod njega u ašramu oko 1970. godine, postala je njegova učenica i svoje lepe utiske prenела je Jasmini Puljo, koja je ubrzo i sama otišla u Biharsku školu joge, ali nije se postavila kao učenik, nego kao učitelj joge. Tražila je dozvolu da organizuje prevođenje i štampanje knjiga Svami Satjanande u Srbiji. Umesto dozvole, dobila je zabranu! Iako razočarana, Jasmina Puljo je pozvala Satjanandu da dođe u Beograd, na susret sa učenicima joge. On je prihvatio poziv i stigao je avionom u Surčin, juna meseca 1973. godine. Tada se Jasmina Puljo predomislila (ili se zabrinula za svoj yoga-status,

kao „veliki učitelj joge“); obavili su razgovor, a nije povela Satjanandu u Beograd! On je bio prinuđen da se vrati... Ipak, doneo je u Beograd svoju moćnu energiju gurua, joge i tantere; energiju koja je delovala kroz Tatjanu Gutešu i Jasminu Puljo na učenike joge koji su sa njima dolazili u kontakt, pa i na mene. Kada smo Jasminu Puljo hvalili kao „velikog majstora i učitelja joge“ (što je volela da sluša), ona bi u nastupu (retke) skromnosti, rekla:

„Vine znate koliko sam ja malu učitelju joge i sitan joginčić, u odnosu na velike učitelje joge u Indiji!“

Tatjana Guteša je bila veoma učitiva i čutala je godinama o „slučaju Surčin“. Sličnih godina kao Jasmina Puljo; uvek je govorila učeno, prijatno i mudro. Mene je savetovala da upoznam Svami Satjanandu u septembru 1982. godine; i pozajmila mi je novac za putovanje i seminar u Lipicama (Slovenija). Isto tako me je navela da idem u Grčki ašram 1985. godine i da (kao i ona) uzmem Karma sanjasu. Ona i Jasmina Puljo ostale su prijateljice do kraja, dok su mlađi učenici joge odbijali da žive i misle u tesnim okvirima i dogmama „hatha joge“; odlazili su drugim putevima da traže jogu. Isti je bio i moj slučaj, kada sam se odselio iz Beograda 1984. godine.

Tatjana Guteša je 1980. godine prevela i štampala knjigu Svami Satjanande „Joga i hipertenzija“, sa odobrenjem Biharske škole. (Izdavač DTV „Partizan“) Okupljala je učenike Biharske škole joge, davala je korisna obaveštenja i dobre savete.

Svami Jogamudrananda, iz Indije, dolazila je od 1982.g. više puta u Beograd, kao učenica Svami

Satjanande. Držala je manja predavanja i upućivala je nove učenike joge u bitna pravila vežbanja, ishrane i saradnje.

Nevena Milošević – Svami Anitananda, kada je postala učenica Svami Satjanande (1982.) boravila je kasnije više puta kod gurua u Indiji, dobila je ful sanjasu i posvetila se širenju joge kod nas. Držala je časove joge u Beogradu na više mesta, za nekoliko grupa. Organizovala je prevođenje i štampanje korisnih knjiga Biharske škole joge. Subotom je držala meditaciju, za uže društvo; išao sam i ja. Priredila je uslove i realizaciju za više seminara ovde Svami Šivamurti. Posebno je bio uspešan seminar u motelu „Nais“, u Nišu.

Dragan Lončar – Šri Vidja je učenik Svami Satjanande od 1982. godine. Takođe je postao ful sanjasin i posvetio se prenošenju joge na mlade i školovane učenike. Povremeno je u svom stanu (kod Doma omladine) imao meditaciju za manje grupe i ja sam odlazio. Organizovao je i seminare koje je ovde vodila Svami Šivamurti. Kada je široko sagledao jogu i njene mogućnosti, stvorio je poseban sistem joge, sa nazivom Vidja joga. Još uvek drži časove joge za grupe u Beogradu. Posebno efektno vodi Joga nidru i obuku za nove instruktore joge.

Daršan joga centar u Beogradu je organizovao vežbanje joge u grupama, kao i seminare Svami Šivamurti. **Gopi centar** je delovao u Beogradu i organizovao seminare Svami Šivamurti.

Atma joga centar okuplja učenike joge u Beogradu. Bio sam kod njih na obeležavanju Guru purnime 2017. godine. Tih dana sam u mislima poručivao guru-u:

„Hajde, učini da odem za par dana negde na Guru purnimu?! Možeš ti to, znam!“

Kada sam već izgubio nadu da će biti nešto, iznenada me je preko fejzbuka pozvala u Daršan joga centar nepoznata i ljubazna osoba, Valentina! Prihvatio sam poziv i nauživao se u energijama joge, gurua, mantri, kirtana i druženja.

Biharjoga klub deluje vredno i uspešno na polju joge zadnjih godina Vode časove, kurseve i meditacije. Bave se humanim radom i štampanjem joga literature. Organizuju i seminare Svami Šivamurti. Glavni akteri su pravi primer smernosti i služenja idealima joge, gurua i Biharskoj školi.

Stalno se povećava broj učenika Biharske škole joge; a mnogi imaju ambicije da što pre postanu učitelji, ili instruktori. Osnivaju grupe i klubove, drže časove, seminare i druge aktivnosti. Bilo bi dobro da se malo približe, slože i da deluju udruženo, sa zajedničkim opštim ciljem i programom rada, u duhu Biharske škole.

Dr Dušan Pajin, filozof iz Beograda bio je najbolji teoretičar joge, tantere, Veda, Upanišada... na početku naše domaće joge. Napisao je poznatu i obimnu knjigu: „Joga i tantrizam“; o duhovnim praksama i mističnim učenjima Indije. (Izdavač „Prosveta“ 1986.g.) Dobro je sarađivao sa Helenom Rebernišak i psihologom Ž.M. Slavinskim. Nas trojica (i đžudista Milan Gligorijević) osnovali smo 1974. godine Udruženje za parapsihologiju Beograd; meni je pripalo vođenje Sekcije za izučavanje joge. Imali smo jednom nedeljno razgovore, mala predavanja i diskusije o jogi. Tromesečno smo štampali Joga bilten, kao skripta.

Dr Aleksandar Bukvić, psiholog i profesor Filozofskog fakulteta u Beogradu, sarađivao je sa nama na polju parapsihologije (psihotronike). Sa svojim studentima je napravio uređaj za Kirlijanovu fotografiju. Mogli smo da stavimo prste i šaku i da vidimo njihovu energiju u boji. Ovakvi ogledi daju naučnu osnovu za postavke joge o energijama tela i psihe.

Početna literatura o jogi. Postojala je obimna i kvalitetna knjiga u dva toma „Indijska filozofija“; autor je Sarvepali Radakrišnan.

Tvrtko Kulenović, filozof iz Sarajeva, napisao je dobru knjigu: „Čakra – Istok Zapadu danas“. (Izdavač je „Svjetlost“, Sarajevo 1973. godine.) Tako se smanjio nedostatak literature iz joge, kada smo malo znali, a mnogo hteli...

Dr Dušica Lečić Toševski, neuropsihijatar, prevela je knjigu Svami Satjanande „Joga nidra“. (Izdavač je bio NIPRO „Partizan“ 1984. godine.); kao i knjigu „Joga i lečenje psihosomatskih bolesti“; (Izdavač NIPRO „Partizan“ 1988.g.).

Nesloboda za učenje i primenu joge. Od 1982. godine počela je sloboda govora, verovanja i učenja. Nizale su se serije javnih stručnih predavanja i tribina (filozofa, psihologa i teologa), u Beogradu (Dom omladine, Studentski

grad i Studentski kulturni centar), na temu „Religija i mistika“.

Dolazila je duhovna sloboda i bolji uslovi za napredovanje joge, što je trajalo jednu deceniju. Za to vreme je ojačao društveni i duhovni uticaj crkve (SPC), koja je počela da anatemise i obeležava kao „sekte“ i „opasnosti“ manje verske zajednice, sva učenja i duhovne tradicije Indije, Istoka i „ostatka sveta“.

Isto tako štetan uticaj na jogu vršile su neke domaće novine i roditelji „odbegle dece“, koja su se, navodno, kao punoletne osobe našle i „stradale u kandžama joge“...

Saradnja i odnosi učenika joge. Po pravilu, između učenika joge kod nas oduvek vlada rivalstvo, ljubomora i sujeta, uz pitanja i dokazivanje: Koje glavni, koje najveći jogi? Iztih razloga su se formirala mnoga udruženja joge, koja su se ubrzo raspadala i delila na grupe i frakcije, sa novim vođama.

Pored Biharske škole, pristižu ovde i predstavnici drugih škola i pravaca joge, što dodatno obogaćuje i komplikuje našu domaću joga situaciju. 



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*) jigu koja služi samousavršavanju, i unutrašnju (*antaranga*) jigu 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 jigu.

Prvo iskustvo joge je fizičke prirode (hata joga), drugo je mentalne prirode (rađa joga), a treće iskustvo je psihičke i duhovne prirode i doživljjava se kroz krija jigu. 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 Satyananda 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.

Krijatakođe označava tehniku, praksu koja dovodi do jedinstva svih dimenzija ličnosti, što je krajnji rezultat rada Krija joge. Njen 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 rađajuće Trening u krija jogije 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 Sarasвати, sanjasin Blharske škole joge, joga učitelj sa tridesetogodišnjim iskustvom koji je ovlašćen da podučava Krija jogu Satyananda sistema.



KRAJ

Bihar Joga Klub

Bihar Joga Klub
