

# Joga bilten

Broj 33, novembar 2019.



Izdaje: Bihar joga klub, R. Domanovića 4, Beograd

Tel.: 064 046 7216, 064 491 2868

Mail: [biharjogaklub@gmail.com](mailto:biharjogaklub@gmail.com)

Web: [www.jogabeograd.com](http://www.jogabeograd.com)

Facebook: **BIHAR JOGA KLUB**

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

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

# Sadržaj

Pozdrav suncu .....	3
Surja namaskara .....	5
Kako se jogom pripremiti za operaciju .....	7
Eksperiment sa pirinčem .....	10
Krija joga .....	12
Satsang sa Svamiđijem .....	13
Moja iskustva u jogi – Dug put .....	14

# Pozdrav suncu

(Iz knjige *Conversations - Hatha joga*, knjiga 4, Asane)

**Svami Satjananda Sarasvati**

(*Yoga Magazine*, avgust 2019.)

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

## Šta je to pozdrav suncu?

**Svami Satjananda:** Pozdrav suncu je serija od dvanaest fizičkih položaja. Ovi položaji savijanja naizmenično napred i nazad, savijaju i istežu kičmeni stub i udove do njihovog punog obima pokreta. Ova serija daje takvo temeljno istezanje celog tela da se malo drugih oblika vežbi može porediti sa njom.

## Koje je značenje i smisao Surja namaskara /pozdrava suncu?

**Svami Satjananda:** Sanskritski naziv *surya* se ovde odnosi na sunce i *namaskara* znači pozdrav. Surja namaskar se prenosi s kolena na koleno od prosvetljenih mudraca još iz vedske ere. Sunce simbolizuje duhovnu svesnost i u drevna vremena je bilo obožavano svakodnevno. Slavljenje spoljašnjeg i unutrašnjeg sunca je bio religijsko-društveni običaj kojim se nastojalo da umilostivi sile prirode koje su van ljudske kontrole.

U jogi sunce je predstavljeno kao *pingala* ili *surja nadi*, energetski kanal koji nosi vitalnu silu,

životvornu silu. Pozdrav suncu je sastavljen od tri elementa: forme, energije i ritma. Ovih dvanaest položaja prave fizičku matricu oko koje se forma prakse plete. Ovi položaji stvaraju *pranu*, suptilnu energiju koja pokreće psihičko telo. Izvođenje ovih položaja u ravnomernom, ritmičnom sledu, odražava ritmove univerzuma: 24 sata u danu, 12 zodijskih faza u godini i bioritmive tela. Kada se telo i um kao jedna celina, izlože ovakvoj formi i ritmu, stvara se transformativna sila koja dovodi do potpunijeg i dinamičnijeg života i do boljeg uvažavanja sveta u kom živimo.

## Odakle potiče vežba Surja namaskar?



**Svami Satjananda:**

Ova dinamična serija nije tradicionalni deo hatha joge pošto je kasnije dodata izvornoj grupi asana. Međutim, poreklo pozdrava suncu datira

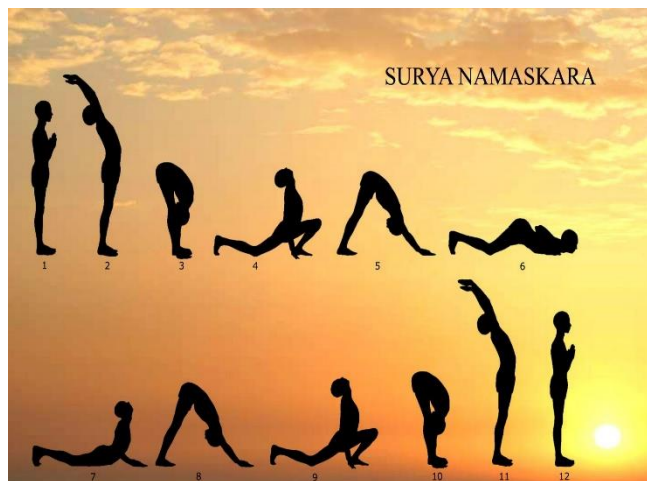
iz najstarijih epoha u istoriji kad su ljudska bića prvi put postala svesna duhovne sile unutar njih koja se takođe odražava u materijalnom univerzumu. Ta svesnost je osnova joge. Pozdrav suncu se može posmatrati kao obožavanje sunca i svega što ono predstavlja na mikro i

makrokosmičkom planu. U terminologiji joge ovo znači da pozdrav suncu budi solarni aspekt u čoveku, i da oslobađa vitalnu energiju u svrhu razvoja više svesnosti. Do ovoga se može doći ličnim iskustvom, vežbanjem pozdrava suncu svakog jutra, a to ujedno može biti i fini način da se oda poštovanje izvoru stvorenog sveta i sveg života, i time nastavljajući solarnu tradiciju.

### *Koja je svrha pozdrava suncu?*

**Svami Satjananda:** Surja namaskara je efikasan način da se razgibaju, istežu, masiraju i okrepe i poboljšaju svi zglobovi, mišići i unutrašnji organi u telu. To je odlična grupa asana da se njom započne jutarnje vežbanje. Njena mnogostranost i primena čine je jednom od najkorisnijih metoda za ostvarenje zdravog, energičnog i aktivnog života, koji u isto vreme priprema za duhovno

buđenje, i kao posledicu toga, širenje svesnosti. ॐ



## Surja namaskara u Bihar joga klubu

- **Kratki joga program 17. novembar, nedelja, 10h-12h.**  
Obeležavanje Sankrantija - ulazak sunca u novu fazu. Program obuhvata pozdrav suncu, joga nidru i mantra meditaciju.  
**Sankranti** označava prelazak sunca iz jedne zodijačke konstelacije u drugu. Dešava se jednom mesečno i smatra se povoljnim danom za duhovne aktivnosti i milosrdno dejstvovanje još od drevnih vremena.
- **Kratki joga program sa pozdravom suncu 1. decembar, nedelja u 10h**
- **Kurs pozdrava suncu od 3 dvočasa: 17. nov, 1. i 8. dec, nedeljom od 10h**
- **Kurs pozdrava suncu svakog petka od 20h**

∞ Svi su dobrodošli da učestvuju u ovim dobrobitnim programima ∞

# Surja namaskara

**Svami Šivananda Sarasvati**

*(Yoga Magazine, avgust 2019.)*

Svako bi trebao da se trudi da održi dobro zdravlje. Dobro zdravlje je veoma, veoma neophodno i za duhovni i materijalni napredak. Pozdrav suncu je jedan jedinstveni sistem vežbi. Sve najbolje je ukombinovano u pozdrav suncu. Genijalnost mudraca je razvila ovu savršenu sintezu kulture tela, uma i duha - pozdrav suncu. Mudraci su imali intuitivni uvid u prirodu uma masovne populacije. Tako da su oni mudro utkali ovaj neuporedivi sistem sveobuhvatne lične kulture. Uporedo sa gubitkom vere u religije drevnih mudraca, čovek moderne civilizacije je zaboravio i sistem kulture koji su oni razvili. Trebalo bi da oživite ovu veru, to je sada neophodno potrebno. Od danas budite redovni u praksi pozdrava suncu.

## **Fizička kultura**

Da biste ispunili uzvišenu ulogu zarad koje ste se rodili na ovom svetu, sasvim je dovoljan jedan usklađeni razvoj tela, uma i duha da vam omogući dostignuće samo-realizacije. Bolešljivo telo se ponaša kao beživotan teret sprečavajući um da se uzdigne do božanskog plana. Izvrsno, dobro građeno telo, jako i zdravo, ako služi samo da udomi nerazvijen ili oboleo um, je sposobno za mnogo štete i malo dobrobiti bilo kome. Dobro telo i oštar um, sa dušom potpuno uspavanom, je kao lep dvorac bez temelja, osuđen da se sruši svakog časa. Savršeno harmoničan razvoj tela, uma i duha pravi čoveka mudracem, svecem,

bogočovekom. Pozdrav suncu postiže ovaj harmonični razvoj.

Kao sistem fizičke kulture surja namaskara nema premca. To je kombinacija snažnih fizičkih vežbi, joga asana, pranajame i upijanja sunčevih zraka. Jedna runda pozdrava suncu kada se radi na otvorenom, okrenuti ka suncu, donela bi vam daleko više dobrobiti od višesatnog vežbanja u teretani. I mišići sa spoljašnje strane, i organi iznutra se lepo izvežbaju. U isto vreme, sunčevi zraci koji daju život, igraju važnu ulogu, izvlačeći toksine iz tela znojenjem, okrepljujući cirkulaciju i unoseći život ljudskom organizmu - život koji vam samo sunce može dati.

## **Uticao sunca**

Sunce je božanstvo zaduženo za oči. Radeći pozdrav suncu okrenuti prema izlazećem suncu jača oči, uklanja sve vrste mana očiju, i ako ga redovno budete radili, uživaćete dobar vid čak i u stare dane. Postoji neka osobita bliskost između sunca i očiju koju naučnik ne može otkriti u njegovoj laboratoriji seciranjem. To znaju ( i vide ) samo jasnovidi mudraci koji poseduju oko intuicije. Onda ćete uživati nebrojene koristi njihove mudrosti koje vam ni bezbroj uzaludnih predavanja neće omogućiti.

Okrenuti jutarnjem suncu, vi postajete svedok dnevnog čuda božje kreacije. Noć prati dan i dan prati noć. Sunce se podiže da skloni mrak koji obavija zemlju; svi ljudi se podižu sa Njim i

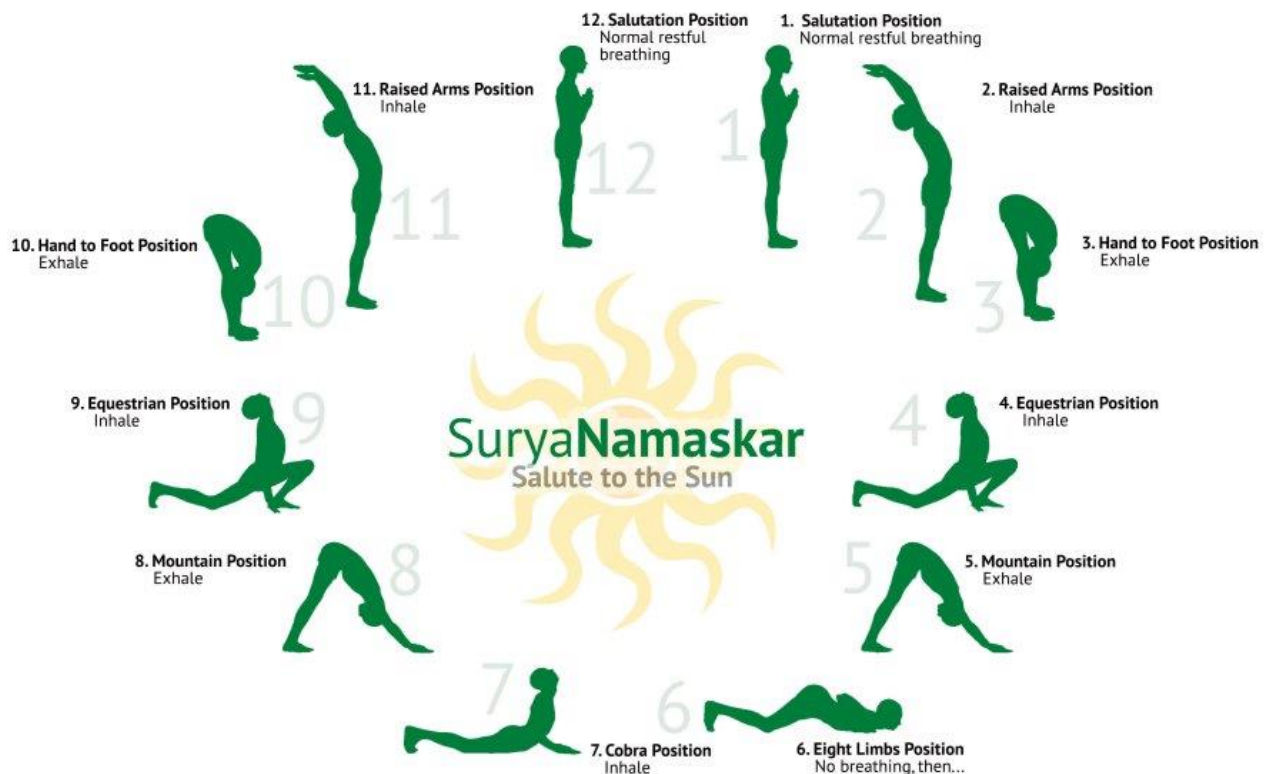
## Bihar Joga Klub

osećaju zahvalnost što im je Bog odobrio još jedan dan u zdravlju i snazi da služe Njega i Njegovu decu. Um je odjednom uzdignut do božanskih visina. Kakav nam uzvišen primer sunce daje! Ono sija podjednako svima. Ništa ga ne dotiče, nije vezano ni za šta. Ono je redovno i sistematično. Ono sprovodi Božju volju bez pitanja i sa savršenom predanošću. Dok izvodite pozdrav suncu razmišljajte o ovim uzvišenim idejama. Molite se suncu da vam osvetli intelekt i da vam omogući da vodite uzvišen život.

Pre nego započnete praksu recitujte vedске molitve suncu, ponavljajte imena sunca i dok izvodite pozdrav ponavljajte *Om* ili svoju ličnu mantru. Ovo je veoma važno. To postavlja osnovu

za veličanstvenu izgradnju pozdrava suncu. To je kultura duše. Molite se suncu „osvetli moj um, skloni neznanje koje obavlja pravu prirodu mog sopstva, dopusti mi da uvidim sebe samog“. Božanska sila koja je u suncu će čuti vašu molitvu. Vaša molitva će biti uslišena. Uvidećete da isto kao što nema ni mrvica tame u suncu koje je Apsolutno svetlo i samo Svetlo, tako je i sopstvo Apsolutno znanje, Apsolutna istina, Apsolutno blaženstvo, Savršenstvo, Besmrtnost, Beskonačnost. Stoga, budite ljubazni i postanite redovni u praksi pozdrava suncu od danas.

(iz Šivanandinih predavanja, tokom ture po Indiji 1950.) ॐ



# Kako se jogom pripremiti za operaciju

**Svami Karmananda Sarasvati**

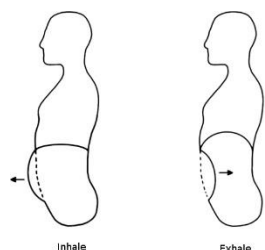
*(Yoga Magazine, maj 1979.)*

Ukoliko vas u bliskoj budućnosti čeka neka operacija, onda vam joga može pomoći da se za nju pripremite i kasnije dobro i brzo oporavite. U slučajevima kada je operacija neizbežna, možete da upotrebite jogičke tehnike kako biste na najefikasniji način prošli kroz ovaj period svog života i počeli da vodite zdrav i vitalan životni stil brzo nakon operacije. Sve ovde preporučene tehnike treba da radite pod vođstvom lekara i da ih naučite od kompetentnog učitelja.

Kod priprema za operaciju posebno se preporučuju tehnike čišćenja, pranajame, joga nidra i ađapa đapa (tehnika meditacije, prim. prev.). Važno je da respiratorni sistem bude u dobroj snazi i pročišćen, tako da telo može bez ikakvih poteškoća da se podvrgne hirurškoj anesteziji. Stoga, pod broj jedan, ako vam stanje dozvoljava, najmanje nedelju dana pre odlaska u bolnicu treba svakodnevno da radite neti (ispiranje nosa, prim. prev.) i kundal kriju (ispiranje želuca, prim. prev.). Ovo će obezbediti da vaši sinusi, nazalni prolazi i disajni putevi budu u zdravom stanju, bez prekomernog lučenja sluzi i bez hroničnih žarišta infekcija poput sinusitisa, upale krajnika ili bronhitisa.

Drugo, možda najkorisnija komponenta u pripremi za hospitalizaciju i operaciju jeste razvijanje svesnosti o dahu. Neophodno je da

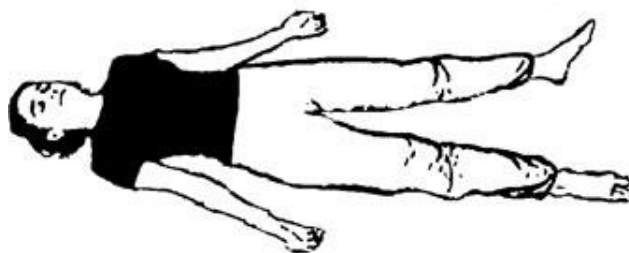
naučite da dišete punim kapacitetom i pravilno. Zbog toga, vežbajte tehniku naglašenog trbušnog disanja u položaju šavasane (ležeći položaj, prim.



prev.). Vežba se izvodi tako što se svesno prate pokreti trbuha i dijafragme tokom udaha i izdaha. Zatim bi trebalo da svakodnevno vežbate nadi

šodhan pranajamu sve dok dah ne počne da teče veoma opušteno, dugo i nečujno. Ipak, sada nema potrebe da razvijate kumbhak ili zadržavanje daha. Bhastrika pranajama takođe je veoma značajna, uz snažno ali kontrolisano disanje i svesnost o pokretima dijafragme.

Treće, redovno vežbajte jogu nidru. To će vas dovesti do tačke u kojoj možete čak i u bučnim, nemirnim i napetim okolnostima da dostignete



stanje duboke fizičke, mentalne i emocionalne opuštenosti. Moći ćete da zaspate u svim uslovima i da potpuno opustite celo svoje biće. Ukloniće sve strahove i nelagodnosti koje imate. Tokom vežbe možete da donesete sankalpu ili odluku koja će vam biti od pomoći u periodu

operacije. To treba da bude kratka, pozitivna izjava koju ćete ponoviti tri puta dok ste u dubokom opuštenom stanju, sa punim intenzitetom i svesnošću. Izaberite odluku poput: „Ja sam jak, zdrav i neustrašiv u svim situacijama“. U trenutku dubokog opuštanja, nakon što potpuno i sistematično opustite telo, a pre nego što počnete da razvijate svesnost o disanju, u polje uma donesite svoju odluku.

Četvrto, tokom boravka u bolnici veoma je korisna ađapa đapa, tehnika u kojoj se dah uskladi sa mantrom. Možete da koristite svoju ličnu mantru ili mantru Soham koja predstavlja prirodni zvuk daha. Uдах proizvodi mantru So, a izdah mantru Ham. Ove mantre su već tu u samom dahu - ne morate da ih izgovarate, već samo da se udubite u dah i da ih otkrijete u njemu. Na taj način vaša svesnost postaje Soham, Soham, Soham. Tokom boravka u bolnici, kad god osetite da postajete nemirni, uplašeni ili napeti, uz pomoć ove prakse možete vrlo brzo i lako da povratite ravnotežu i stabilnost. Olakšanje vam je na dohvat, blizu koliko i vaš dah - uvek je tu za vas da ga iskoristite.

Za duboko opuštanje možete dok ste u stanju joga nidre da radite ađapa đapu, postajući svesni psihičkog prolaza koji se nalazi između pupka i grla sa prednje strane trupa. U ovom prolazu možete lako da postanete svesni psihičkog daha koji se kreće gore–dole zajedno sa mantrom Soham. Ovaj dah teče zajedno sa prirodnim dahom koji ulazi i izlazi iz pluća, međutim, psihički tok je obrnut. Dok vazduh ulazi u pluća, psihički dah se doživljava tako da teče od pupka do grla, a kada vazduh izlazi iz pluća, psihički dah teče od

grla do pupka. Ova praksa postaje snažnija kada se radi sa uđaji pranajamom, u kojoj se diše kroz grlo svesno kontrahujući glotis. Ovim se produžava trajanje udaha i izdaha, a zvuk daha u grlu se čuje iznutra, pomalo nalik hrkanju bebe.

U slučajevima kada je hospitalizacija neizbežna ove tehnike će vam pomoći da na najbolji mogući način prođete kroz tu situaciju. Kada budete mogli bez napora da se opustite i utonete u san, onda ćete verovatno moći da prođete i bez onih lekova koji su mnogim ljudima u bolnici potrebni kako bi se opustili i dobro naspavali.

Pre odlaska u bolnicu trebalo bi da se obratite nekom ašramu ili školi joge gde biste mogli dobro da naučite ove tehnike, tako da kada stignete u bolnicu na operaciju budete potpuno vladali njima. Ako je moguće, bilo bi dobro da o svojoj situaciji takođe detaljno porazgovarate sa stručnim joga učiteljem koji razume terapijske koristi joge, jer mnoga oboljenja kojima se nalaže operativni zahvat, veoma povoljno reaguju na jogu. Tako biste možda uspeli da uz pomoć joge i pod stručnim vođstvom poboljšate svoje stanje bez hirurške intervencije. Operacija treba da se razmatra samo u stanjima na koje joga prakse ne mogu da utiču.

Mnoga oboljenja koja vode do operacije mogu lako da se ublaže odgovarajućim programom joge, posebno ona koja nisu akutna i koja ne izazivaju ozbiljne promene u telesnim funkcijama. To je dokazano više puta. Među ove bolesti spadaju: hronični sinusitis, infekcije srednjeg uha, devijacija nosne pregrade, upala trećeg krajnika, hronični tonzilitis (hronična upala





krajnika), čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, hemoroidi, proširene vene, bolest žučne kese, prolaps karličnih organa, bolovi u leđima i išijas. Ako je vaše stanje među pomenutim, onda kompetentni joga učitelj može da vam pokaže kako da se izlečite bez pribegavanja hirurškom nožu.

Međutim, ako stanje definitivno nije podložno joga terapiji i treba da odete u bolnicu na operaciju, to treba da učinite sa pozitivnim i neustrašivim stanjem uma. Morate imati punu veru u svog doktora, ali nemojte zaboraviti da ste sami odgovorni za svoje zdravlje i da imate pravo da znate koje tablete uzimate i kakve procedure se sprovode na vama. Nemojte stidljivo da se odreknete vlastite odgovornosti i prosuđivanja i nemojte da dozvolite da vas tehnički i naučni termini obeshrabre. Ako pokažete inteligentno interesovanje, lekar će vam sigurno na

jednostavan način objasniti šta se dešava. Ako je potrebno, zamolite ga da crta dijagrame i slobodno kažite ako nešto ne razumete. Samo tako možete zaista biti svesni šta vam se dešava i sebi na najbolji način olakšati pripreme i oporavak posle operacije.

Ako odete u bolnicu sa ovakvim pozitivnim stanjem uma, proći ćete dobro i celo iskustvo će se pokazati korisnim i vrednim, i vaše razumevanje i znanje će se proširiti. Ako hodate duhovnim putem, onda sa ravnotežom i staloženošću možete da pristupite svim situacijama u životu. Hospitalizacija može da se shvati i iskoristi kao sadhana. Nijedno iskustvo ne treba da se odbaci, jer sloboda se dostiže upravo kroz svakodnevna životna iskustva. Imajte na umu svoj cilj i uvek se krećite prema njemu. Napredak je ponekad spor, ali treba da je neminovan. ॐ

## Bolest i zdravlje

Postoje 4 neminovnosti u životu koje se ne mogu promeniti: rođenje, bolest, starenje i smrt. Onoga trenutka kad se rodimo, kako stupimo u život one su tu, hteli mi to ili ne. Samim tim što smo dobili ovo telo, mi ćemo neminovno u nekom momentu biti bolesni. Svakako ćemo ostariti. Smrt je realnost koja se ne može izbeći. Pa ipak, mi nastojimo da otkrijemo metod kojim ćemo izbeći ove činjenice života. Zato joga kaže da zdravlje i blagostanje ne znači odsustvo bolesti, već samo da se prilagođavamo sadašnjem trenutku, uslovima koji prevladavaju.

**Svami Nirandan Satjananda**

## Eksperiment sa pirinčem

*Svami Jogagjana i Svami Vivekamurti, Bugarska*

*(Yoga Magazine, avgust 2019.)*

Šaljemo vam jedan eksperiment koji vrlo jasno pokazuje snagu pozitivne i negativne energije reči i misli na materijalne stvari. Oni koji ne veruju da takve energije postoje, mogu i sami eksperimentisati. Japanski načnik Masaru Emoto dokazao je da voda reaguje na reči i misli. Predložio je da se ovaj eksperiment s kuvanim pirinčem uradi u kućnim uslovima, jer za njega nema potrebe za naučnim instrumentima. Uradili smo sledeće:

20. februara skuvali smo pirinač i podelili ga u 3 staklene tegle i zatvorili ih.

1. Prvoj tegli sa pirinčem smo nekoliko puta svakog dana govorili lepe reči poput: Volim te. Hvala ti. Divna si. Pirinču u tegli smo slali ljubav.

2. Drugu teglu sa kuvanim pirinčem smo ostavili po strani i uopšte je nismo ni gledali.

3. Trećoj tegli smo govorili grube reči poput: Ne volim te. Mrzim te.

Nakon nekoliko dana, polako se počela pojavljivati razlika u dve tegle koje smo posmatrali. Rezultate i vi možete videti nakon petnaest dana i nakon mesec dana od početka eksperimenta.

Druga tegla nam pokazuje prirodni proces, tj. šta se dešava kada nema ljudske intervencije. Prva i treća tegla su nam pokazale šta se dešava kada intervišemo u pozitivnom i u negativnom smislu.

Naša tela imaju oko sedamdeset posto vode. Ne treba zaboraviti da misli i reči, koje mislimo i izgovaramo, imaju najjači uticaj na nas.

*Jedan predlog za praktični deo eksperimenta:*

Izaberite koja tegla želite da budete. U skladu s tim prilagodite svoj um. ॐ



## Kristali vode

Japanski naučnici su otkrili da je voda vrlo osetljiva na zvučne vibracije i na reči. Oni su uspeli izdvojiti kristalnu zamrznute vode, a zatim zaleđenog kristala vode zvučnim vibracijama i bilo je zapanjujuće: oblik izložena teškoj rock grub i razbijene koja je bila izložena ravnomerno i potpuno bila izložena stvorio je neuredne, kristal vode koja je bila izložena pevanju budističkih molitvi i mantri bio je ujednačen, pravilan i lepo oblikovan. ॐ



strukturu molekula uporediti oblike nakon izlaganja različitim rečima. Ono što su otkrili kristala vode koja je bila muzici bio je nepravilan, strukture; kristal vode klasičnoj muzici bio je oblikovan; voda koja je nepristojnim psovkaama nepravilne kristale; a

**Odlomak iz knjige „Janani – Razumevanje prakriti“, Svami Prembhava Sarasvati**

## Jednostavnost

**Svami Nirandanananda Sarasvati**

(Yoga Magazine, avgust 2019.)

Važno je shvatiti da kako napredujete u jogi, vaše prakse treba da budu sve jednostavnije. Kada počinjete sa jogom, radite prakse koje mogu biti složene. Tada učite jogu, tako da prolazite kroz čitav spektar vežbi.

To je proces učenja, ali kada je reč o ličnoj sadhani, nisu vam potrebne složene jogičke prakse, već one jednostavne, koje će preusmeriti i uravnotežiti sile tela i uma. Jednostavnost u asanama odnosi se na odabir praksi u odnosu na potrebe tela.

Generalno gledano, vaše telo zahteva samo nekoliko suštinskih pokreta: istezanje ili ekstenziju, kao što je Tadasana (*drvo*, prim. prev.); uvrtnje, koje imate u Kati čakrasani (*uvrtanje u struku*, prim. prev.); savijanje u stranu, na primer Tirjak tadasana (*drvo na vetru*, prim. prev.); savijanje u napred i u nazad koje imate u Surja namaskari (*Pozdrav suncu*, prim. prev.). Ako vaše vežbe obuhvataju ove pokrete, to je sasvim dovoljno za jednog običnog vežbača. ॐ

# Krija joga

(Odlomak iz knjige „On the Wings of the Swan- Part I”

**Svami Nirandanananda Sarasvati**

(Yoga Magazine, novembar 2008.)

**K**rija joga je napredna tehnika za buđenje psihičkih centara i kreativne energije koja kao potencijal postoji u vidu kundalini u svakom pojedincu.

Pre vežbanja krija joge potrebno je ovladati drugim joga tehnikama kao što su hatha joga i tehnikama čišćenja, šatkarmama. Telo bi do tada već trebalo da je pročišćeno do određenog stepena, a trebalo bi i da postoji svesnost o tokovima prane u telu, sistemu čakri, i da se ima uvid u to kako čakre utiču da se na različite načine manifestuje ličnost.

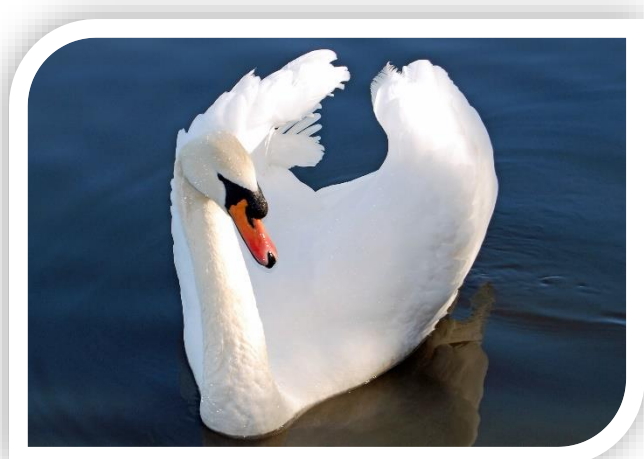
Osoba bi trebalo da je u stanju da radi tehnike rađa joge, kao i da već ima izvesnu kontrolu nad telom: da može da sedi u određenom položaju izvesni vremenski period, da može da zadrži dah kako bi se stvorile fiziološke promene u kardiovaskularnom, respiratornom, muskularnom i endokrinom sistemu. Osoba mora imati sposobnost da normalne parametre tela preokrene vežbama pranajama i asana. Takođe, treba da postoji razumevanje različitih vežbi za

buđenje mentalnih sposobnosti, tehnika pratjahare, dharane i dhjane. Ukoliko ovoga nema i sve dok se ne postigne razumevanje procesa hatha i rađa joge nije preporučljivo dublje ulaziti u prakse krija joge.

Često se u krija jogi javljaju psihička iskustva koja menjaju našu percepciju o telu, menjaju naše ponašanje, utiču na emocije

i čine nas senzitivnijim. Ukoliko smo okruženi određenom vrstom pozitivnih ili negativnih uticaja i ne umemo da ih samo posmatramo, već se zadržavamo u iskustvu tih emocija, to može sprečiti naš rast i spreči buđenje čakri i kundalini.

Svako može vežbati krija jogu. Svako ima pravo da probudi kundalini i čakre, ali mora postojati osnovno razumevanje hatha i rađa joga tehnika. Nakon toga, proces je mnogo lakši, jer je krija joga kombinacija mnogih tehnika koje nastale i razvijale se na iskustvima buđenja prane kroz mnogo života, karmi i samskara, kao i iskustvom buđenja kundalini. ॐ



## Satsang sa Svami Satjanandom

*tokom konvencije Evropske Unije nacionalne federacije joge u Zinalu, Švajcarskoj, 1977.*

*(Yoga Magazine, januar 1997.)*

*Da li postoje neke vežbe koje bismo mogli odmah da počnemo da radimo?*

Da, daću vam dve Aum vežbe.

**Vežba 1:** Postanite svesni muladhara čakre koja se nalazi u predelu perineuma i vodite dah uđaji pranajamom gore-dole niz kičmeni prolaz. Tačnije, tokom udaha vodite svesnost naviše prolazom kroz kičmeni stub, sve do ađna čakre na vrhu kičme, neposredno iza centra između obrva, i zaustavite se tu na tri sekunde. Koncentrišite se na ađna čakru i pevajte a-u-u-m-m-m-m-m. . . vodeći vibracije dole niz kičmeni prolaz kroz ađnu, višudhi, anahatu, manipuru, svadhistanu i muladharu. Koncentrišite se na muladharu tri sekunde, zatim udahnite i ponovo vodite dah naviše. Svakoga dana vežbajte ovo deset minuta.



**Vežba 2:** Na isti način udišite kroz prolaz u kičmi sve do ađne i tu zadržite dah i svesnost tri sekunde. Zatim pevajte aum, ali na sledeći način: Aum, aum, aum, aum, aum, aum. Spuštajte se dole kičmom skaćući od čakre do čakre. Prolazite kroz ađnu, višudhi, anahatu, manipuru, svadhistanu i muladharu. I tako idite gore-dole, gore-dole, nastavite deset minuta da skakućete od čakre do čakre kao neka žaba. I vežbe za uvođenje u tantru su za taj dan završene.

# Moja iskustva u jogi

## Dug put

*In memoriam* Helena Rebernišak

### Lidija Nikolić

„Najviše što možemo je da se borimo protiv olakog zaborava.“, napisao je nedavno moj prijatelj pisac na početku svog pisma.

Danas je ta borba naizgled lakša neko ikad. Putem društvenih mreža, možemo sa celim svetom podeliti svoja sećanja, misli, osećanja, iskustva, uspomene na prohujale događaje i ljude koji su napustili ovaj svet.

Pa ipak, uz pomoć Interneta nećemo doznati ko je bila Helena Rebernišak. Na Vikipediji nema njene biografije, na Fejsbuku ne postoji njena stranica, na Instangram nije postavljena nijedna fotografija sa njenih putovanja po Indiji i Nepal. Jedini trag nude nam online knjižare, koje prodaju polovne knjige: Helena Rebernišak, „Joga – leksikografski priručnik“, Prosveta, Beograd, 1996.

Otvaram fotokopiju knjige koju smo mi, njeni poslednji učenici, svi odreda imali. Čitam ponovo malu Heleninu zabeležku na kraju, u kojoj se zahvaljuje svima koji su „prigrlili ovo skromno delo i podržali ga“. Međutim, ovaj prvi leksikografski priručnik s ovog područja kod nas, nije skromno delo. Skromna je bila Helena.

Autorka predgovora, dr Zdravka Matišić iz Zagreba, podseća koliko je „zahtevno uhvatiti se ukoštac s duhovnim kompleksom

izraslim iz drevnih vjerskih predodžaba i vježbi. (...) Obuhvatiti ih sve u njihovom kolopletu, razmrsiti isprepletene niti, divovski je poduhvat. (...) Prikazati jasno i leksikografski sustavno osnovne pojmove iz teorije i prakse joge, izazovan je i težak zadatak. Njega se prihvatila Helena Rebernišak.“

Niko se, nažalost, preko 20 godina, nije prihvatio zadatka da obnovi izdanje ovog vrednog priručnika, u kome je obrađeno oko 1200 pojmova iz klasične joge, hathajoge i indijske kulturne baštine, sa osvrtom na istorijske i filozofske temelje iz kojih je joga nikla. „Nesvakidašnje je strpljenje i odanost kojim je obavljen ovako zahtjevan i opsežan zadatak“, zaključuje recenzent Vesna Krmpotić.

Svoju jedinu knjigu, na čije pisanje su je podstakli učenici, Helena Rebernišak je objavila u poznim godinama, nakon tridesetogodišnjeg iskustva predanog i savesnog bavljenja jogom, tokom kojeg je više puta odlazila u Indiju, ovladala sanskritom, boravila u ašramima, učestvovala u velikim istraživačkim projektima, poput izdavanja enciklopedijskog rečnika joge, da bi u Engleskoj dobila i diplomu o kvalifikacijama, koju joj je dodelio *British Wheel of Yoga*.

Sve to nisam znala početkom 2008. godine, kada sam se, i pored zabrane lekara, a na preporuku kiropraktičara, priključila grupi u sali škole „Skadarlija“, u kojoj je dugi niz godina Helena držala časove joge dva puta nedeljno. Nakon prvog časa, u predgovoru jedne knjige o jogi, pročitala sam: „Kod nas je Joga, u popularnijem obliku, počela da se praktikuje 70-ih godina, kada je Žika Slavinski objavio svoje knjige o tajnama indijskih Jogija, kao i kada je Madam Jasmina Puljo osnovala svoje tečajeve Joge i objavila svoje prve knjige. Prvi, tzv. 'propagatori' Joge kod nas bili su, pored već navedenih, ljudi finijeg senzibiliteta i uglavnom su poticali iz intelektualnih krugova, poput Helene Rebernišak...“ To je ujedno ostao i jedini zapis u kome se Helena spominje, koji sam ikada pronašla. Morala sam sama da otkrivam ko je i kakva je moja učiteljica joge...

Oni koji su bili u prilici da je upoznaju imali su različite utiske o njoj, koji su se kretali od velike privrženosti i ljubavi do nesimpatija i averzije. Taj spektar osećanja proizilazio je iz Helenog odnosa prema učenicima, koji je ponekad odisao strogošću i kritikom, a katkad blagošću i pohvalom. Kasnije sam saznala da se gurui često služe takvom „pedagoškom metodom“ u podučavanju joge da bi stavili na probu naš ego. (Ne znam da li su se služili i drugim „metodama“ koje je primenjivala Helena... Te prve, izuzetno hladne zime, tokom joga nidre, osetila sam kako preko peškira kojim sam se pokrila Helena spušta svoju bundu...)

Ono što mnogi nisu razumeli, to je da joga zahteva određenu vrstu discipline u svakom pogledu, te je i Helena odlučno insistirala na nekim naizgled banalnim stvarima: od toga da se prostirke moraju postavljati kao polja na

šahovskoj tabli do toga da pre početka i po završetku časa nema razgovora u sali, već se na učitelja čeka u pozici *šavasana*. Grupa je bila mešovita, te se sastojala kako od početnika tako i od jogina koje su dolazile 30 godina. Helena je vešto vladala tako zahtevnim časom, kontrolisala da li se vežbe izvode pravilno, šetala se između redova učenika ispravljajući one koji su načinili grešku ili ne bi umeli da je izvedu. Jednostavno bi legla na pod pored određenog učenika i demonstrirala „kosu sveću“ ili neku sličnu naprednu asanu.

Čas se sastojao pretežno od *asana* – jednokratnog zauzimanja i zadržavanja određenih položaja, ređe kombinovanih sa *vežbama*, koje se ponavljaju više puta. Tok časa i redosled asana bili su uglavnom uvek isti, s tim što su se svaki put izvodile različite varijante istih asana, uz dodatak nekih novih. Obavezno smo radili i vežbe za vrat, „sveću“ i vežbe ravnoteže. Zahtevne i napredne asane, često zastupljene na času, radili smo prema svojim mogućnostima, kao i „pozdrav suncu“. Helena je imala i jednu svoju, omiljenu asanu, sa elementima vežbe ravnoteže. Izvodili smo je pri prelasku iz „sveće“ u „plug“. Pre nego što noge dodirnu pod iznad glave, u trenutku kada su paralelne sa podlogom, a ruke prema tavanici, ostajali smo u tom „položaju blaženstva“, kako ga je ona nazivala. Pranajamu – vežbe disanja, kao i kompletno jogičko disanje izvodili smo kako u sedećem i ležećem, tako i u stojećem položaju. Na kraju bi usledila *joga nidra* i vizualizacija, u zamračenoj sali.

Helenina mantra bila je *so-ham*, a osnovna meditacija koju smo radili „meditacija na dah“. Ova mantra se nesvesno ponavlja kroz ozvučenje našeg disajnog toka. Dah svakog bića pri udahu zvuči *sah*, a pri

izdahu *ham*. Ta dva zvuka čine *so-ham*, što znači „ja sam taj“ ili „to sam ja“. Ponavljanje mantrе ili *đapa*, odvija se stalno tokom disanja kao nesvesno ponavljanje ili *ađapa*. Stoga je mantra *so-ham* „mantra koja sama sebe ponavlja“ ili *ađapa đapa*, objašnjavala je Helena. I uvek se, uz osmeh, prisećala neke stare učenice, koja joj je nakon tri godine rekla: „Ja sam tek sad shvatila šta ste vi hteli da kažete!“

Helena je precizno i jasno davala uputstva za izvođenje položaja, tek poneki put bi ih demonstrirala. Jednom je na čas došla neka gošća iz Amerike, te nas je Helena zamolila da jednu od naprednih asana pokaže neko od starih jogina. Svi su ćutali stojeći nepomično. „Dakle, moraćе stogodišnjakinja!“, rekla je Helena i, iz stojećег položaja, raširenih nogu, ćelom dotakla pod!

Sećam se i njenog glasa, i izraza lica, kad mi je kazala: „Zašto ne napišete to?“ Mislila je na sve ono što sam joj rekla u suton jednog novembarskog dana, osam meseci pošto sam prvi put došla na jedan od njenih časova joge, na kojima je godinama učila druge kako da vladaju svojim mislima, svojim telom, svojim duhom i dahom... Da to spoje u jedno, da se iscele – dakle, da postanu celi. Da se „sastave“, „saberu“, „da budu ćitavi“, da im „sve bude ravno“... Da vole sebe da bi voleli druge, u prostoru bez granica u kome je vreme „većno sada“...

Rekla sam joj da sam sada „drugi ćovek“, i telesno i duhovno, u odnosu na ono što sam bila. Vratio se spokoj, zadovoljstvo, ljubav. Pomirenost sa sobom i svetom. Više nije bilo grća, straha, ustreptalosti, pometenosti zbog svega i svaćega. Nije bilo bolova, telesnih i duševnih. Suze je zamenio osmeh.

Zahvaljujući njoj. Njenom nauku, po kome voleti sebe nije samoljublje, kao što poćinak i predah nisu lenjost, a okrenutost sebi – sebićnost. Zahvaljujući njenoj sugestivnosti, zanesenosti, entuzijazmu, poverenju koje uliva, posvećenosti onome što radi... Njenom glasu, stasu, licu i osmehu koji zraće, njenoj mudrosti i duhovitosti...

Moj spas došao je od Helene. Njen je došao od Jasmine. U petoj deceniji života, ležala je na Reumatološkoj klinici, sa vrećama peska okaćenim o vrat, ruke, noge... Jednog dana, naišla je u novinama na tekst o Jasmini Puljo, napustila bolnicu i uronila ćelim bićem u jogu...

Kada sam svoju priću o sličnom iskustvu, pod naslovom „Ćakre ćine ćuda“ objavila u ćasopisu „Zdrav život“, bila je radosna. Još više kada se redakciji javilo 50 ljudi voljnih da probaju „recept za bolji život“. Helena se osmehivala. I ponovila rećenicu kojom nas je ćesto opominjala: „Dug je to put... Ali važno je da smo krenuli!“ Posvećenost, ućenje, vreme, volja, vera, nada, strpljenje, upornost – ućiniće svoje... Nema prećice na tom dugom putu...

Bila je uznemirena kao ućenica pred prvu školsku priredbu kada je Paramhans Swami Maheshwarananda, koga je 80-ih godina prvi put dovela u Beograd, da bi potom bio ćest gost na ovim prostorima, najavio svoje predavanje u Domu sindikata. Plašila se da će je pozvati na scenu, molila me je da joj sastavim „govor“. Taj govor imao je mnoštvo verzija na engleskom, ali nije izgovorila nijednu kada se popela na podijum. Ipak je dobila nezapamćen aplauz, i ćast da još dva puta bude spomenuta tokom večeri.



Nije volela javne nastupe. Volela je cveće. Volela je knjige. Odlazila je na književne večeri. I govorila: „*Trikonasana* – to nije ni vežba ni asana... To vam je jedna divna priča, kao iz knjige Danila Nikolića...” Volela je muziku. Svakog petka sedela je u prvom redu na koncertu Filharmonije. Volela je narodne izreke i mudrosti. „Narod lepo kaže: 'Čoveče, saberi se! Ti si van sebe!' ili 'Došao sam k sebi. Sve mi je ravno!' To vam je kao u jogi...” Velike istine izražavala je jednostavnim rečima. Dočaravala nam slikovito svesnost i koncentraciju: „Nemojte sad da ste vi kao ovde, a vaš um se tamo negde svađa sa mužem, šefom ili kasirkom!” Trudila se da nas nasmeje, kad god je mogla, verujući u lekovitost smeha...

Nikada nije izostala sa časa, nikad bolovala... Zato me je začudio njen telefonski poziv jedne srede, u oktobru 2011. Nisam morala da pitam „ko je?” Glas koji je davno rekao „Dug je to put, ali važno je da smo krenuli...”, čujem čega god da se prihvatim... On me je učio strpljenju koga nemam, samopouzdanju koje mi nedostaje, nadi u časovima beznađa, istrajnosti u svemu... Glas „stogodišnjakinje”, kako je sebe nazivala, a bila je tek na pragu devedesete...

Ovoga puta, prvi put posle četiri godine, čula sam nešto neuobičajeno:

– Neću danas doći na čas... nešto mi nije dobro... mora da sam se prehladila u ponedeljak... nije bilo grejanja u sali... Izvinite me kod mojih jogina...

– Nažalost, ni ja danas neću moći da dođem... Izašla mi je nova knjiga, imam punu kuću gostiju... U utorak je promocija... Ali, videćemo se u ponedeljak, pa ću vas podsetiti... da dođete...

I već sam zamišljala njeno iznenađenje kad vidi poglavlje „Indija”, a posebno „zahvalnicu” na kraju knjige...

*HVALA Heleni Rebernišak, učitelju joge, koja me je pvela na put na kome su ovakvi poduhvati mogući.*

Ali nisam izdržala...

– Helena,... ja sam vam se zahvalila na kraju knjige... za sve što ste učinili za mene...

– Zasluga je na prvom mestu vaša...

– Možda... Ali stara je istina da se „niko nije spasio sam”...

Spustila sam slušalicu... napisala joj posvetu... Zamišljala sam njenu radost... moje uzbuđenje... nju u prvom redu... sebe na sceni...

Nisam mogla zamisliti da ću knjigu dati njenim unucima... umesto njoj...

Nisam mogla zamisliti da ću tri dana kasnije stajati kraj odra besmrtne Helene Rebernišak... ॐ

**\* Helena Rebernišak je jedna od privih instruktora joge u Jugoslaviji, u Beogradu. Kako tada nije bio druge joge osim klasične, ona je podučavala jogu po sistemu Biharske škole joge, po učenjima Svami Satjanande, kako je naučila od gospođe Jasmine Puljo, koja je bila u Indiji, Mungiru, i srela Svami Satjanandu i njegova učenja prenela u svojim knjigama, po kojima su kasnije svi ostali učili i podučavali jogu. Preminula je lako, posle jednog časa joge na kome je vedro podučavala ono što je najviše volela.**

## 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. Treening 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 uložениh 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 tantrе Svami Satjananda Sarasvati. Ovaj program je, uz sistem Paramahansa 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.

## Bihar Joga Klub

---

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 „Satjananda joga akademije“ (SYAE). ॐ

ॐ KRAJ ॐ

# Bihar Joga Klub

---

# Bihar Joga Klub

---