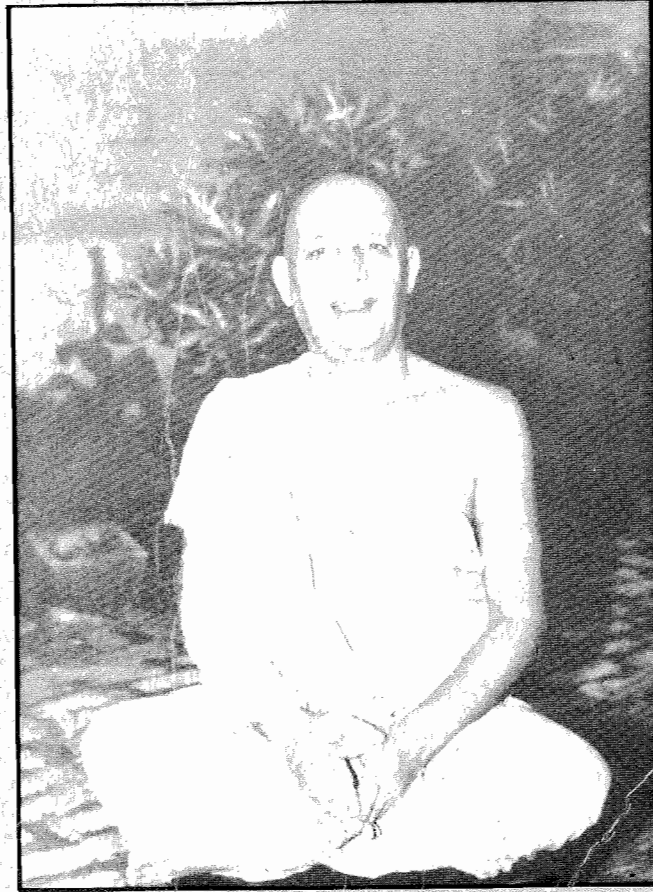


KUNDALINI TANTRA

Svami
Satjananda
Sarasvati



Naslov originala:
KUNDALINI TANTRA
Swami Satyananda Saraswati

Copyright reserved by
Bihar School of Yoga
Ganga Darshan
Munger, Bihar, INDIA

Prvo izdanje 1990
Drugo izdanje 1994

Prevodilac: Nikolić Nataša

Izdavač: "OM"

Stručni recenzent: Dr Dušica Lečić Toševski

Štampa: "Goragraf", Zemun

Tiraž 1000 primcraka

UVOD U KUNDALINI I TANTRU

Poslednje tri decenije sam putovao po svetu sa ciljem da prenesem poruku joge i pri tom sam primetio da ona ima ogroman uticaj na ljudsko mišljenje. Naravno, na početku mojih putovanja se sumnjalo u vrednost joge jer su mnogi mislili da je ona neka vrsta religije, veštičarenja i misticizma. Ljudi su imali takav stav prema jogi posebno zato što se verovalo da je materija poslednja tačka u evoluciji prirode. Materijalistički svet neko vreme nije razumeo jogu, ali kako su naučnici dublje zašli u misterije materije, ljudi su počeli da shvataju da materija nije konačna stvar u evoluciji prirode.

Ako to važi za jedan oblik materije, onda se to odnosi na sve ostale oblike. Ovo spoljašnje iskustvo, ova percepcija koju imate putem čula, proizvod je materije. Čak su i vaše misli, osećanja, emocije i znanje proizvod materije, i zato oni ne mogu biti apsolutni i konačni. To znači da mora postojati neki drugi domen iskustva, a ako on postoji, sigurno je moguće transcendirati sadašnja ograničenja uma.

Um je takode materija; definitivno nije duh, i samim tim on može evoluirati i biti transformisan. Ljudi su ovo počeli da shvataju i doživljavaju poslednjih nekoliko decenija, i po mom mišljenju to označava kraj jedne epohe i početak druge. Onima koji poznaju nauku i prirodu materije, nije teško da razumeju šta je tačno unutrašnje iskustvo.

Unutrašnje iskustvo je manifestacija dubljeg nivoa bića. San je, naravno, jedno iskustvo. Vaši snovi mogu biti šizofreni, ali su ipak izraz vašeg unutrašnjeg bića. Misao je takode koncept ili izraz vašeg sopstvenog bića. Muzičko delo je vaš izraz, bilo da ga komponujete ili mu se samo divite. Slika ili skulptura je koncepcija vas samih, bilo da ih stvarate ili im se samo divite. To znači da je spoljašnji svet manifestacija vašeg unutrašnjeg iskustva i da vi možete bezgranično poboljšavati ovo iskustvo. Kada spolja sve izgleda beznačajno, to je doživljaj vas samih, a ako je sve divno, to je takode vaš doživljaj sebe.

Poslednjih nekoliko decenija joga je pomogla milionima ljudi da poboljšaju sopstveni koncept o sebi. Joga smatra da čovek nije samo um, već i telo, i stoga on ne doživljava sreću samo kroz um. Telo je isto tako stvarno i deo je njegove ličnosti. Međutim, ako poboljšate samo stanje svog tela, nećete omogućiti svom umu da doživi sreću. Ovo se dešava zato što čovek nije samo telo i um, on je i emocija i želja. On je i nešto više od uma ili psihe. Joga je i stvorena zato da bi upotpunila proces

evolucije ličnosti u svim mogućim pravcima. Zbog toga joga ima tako mnogo grana - hata joga, karma joga, bakti joga, rada joga, gjana joga, kundalini joga i dr.

Kombinovana, integralna vežba joge osiguravae bolji kvalitet i spoljašnjeg i unutrašnjeg iskustva. Svaki tragalac i aspirant na stazi joge ne sme zaboraviti da različite vrste joge treba da poboljšaju kvalitet glave, srca i ruku. Međutim, joga se ne završava sa razvojem ličnosti. Jedan nivo ličnosti zavisi od ovog uma, ovog tela i ovih emocija, ali postoji drugi, dublji nivo ličnosti koji treba da razvijete uz drugu vrstu uma i emocije. Ovo zahteva specijalan proces, a taj proces se zove kundalini joga.

Objektivno, ali ne i konačno iskustvo

Kundalini joga je deo tantričke tradicije. Mada ste već upoznati sa jogom, potrebno je da nešto saznate i o tantri. Od davnina mudraci znaju da um može ekspandirati i da iskustvo ne zavisi samo od objekta. To znači da ako neko svira muziku, ja je mogu čuti; ako je neko naslikao sliku, ja je mogu videti, ali ja takođe mogu videti i ako nema slike i mogu čuti i ako nema muzike. Ovo je isto tako kvalitet čovekove ličnosti koji je zanemaren poslednjih stopedeset do dvesta godina.

Tantra kaže da se domen mentalnog iskustva može proširiti. Uz pomoć čula vaš um ima iskustvo koje se zasniva na objektu. Drugi oblik iskustva se dešava kada se sadašnji um proširi izvan datih definicija i granica, a kada se to dogodi, energija se oslobada iz vas.

Stotinama godina ljudi pričaju o iskustvu koje se zove nirvana, mokša, emancipacija, samorealizacija, spasenje ili oslobođenje, bez istinskog razumevanja. Jogiji ovo iskustvo zovu samadi. Mada mnogi ljudi misle da se sa samadijem ili nirvanom sve završava, to definitivno nije proces prestanka sveta. Ništa se ne završava, samo se iskustva završavaju na jednom nivou, a počinju na drugom.

Od početka stvaranja sveta, tantrici i jogiji su shvatili da se u ovom fizičkom telu nalazi potencijalna sila. Ona nije psihološka, filozofska ni transcendentalna; to je dinamička potencijalna snaga u materijalnom telu i zove se kundalini. Kundalini je najveće otkriće tantré i joge. Naučnici su počeli da je istražuju i došli su do nekih rezultata. Iz ovih istraživanja možemo videti da nauka u stvari neće otkriti ništa novo na ovom polju. To su samo ponovna otkrića i sažimanje onoga što se u jogi otkrilo pre mnogo, mnogo vekova.

Univerzalni događaj

Sedište kundalini je mala žlezda u osnovi kičmenog stuba. Sa evolucijom prirodnih sila u čoveku, ova žlezda je došla do tačke kada može da eksplodira. Veliki broj ljudi je uspeo da probudi ovu natprirodnu silu i njih zovu rišijima, prorocima, jogijima, sidasima i raznim drugim imenima u odnosu na vreme, tradiciju i kulturu iz koje potiču.

Nekada je u Indiji cela kultura bila zasnovana na tome da potpomogne ovu eksploziju, ali je danas situacija malo drugačija, jer je materijalizam toliko osnažio da je za trenutak otupeo čak i indijske umove.

Za buđenje kundalini nisu potrebne samo jogičke vežbe. Ako ovo buđenje treba da postane univerzalni događaj, onda celokupna socijalna struktura treba da bude reorganizovana i milionima ljudi širom sveta se mora saopštiti svrha njihovog postojanja. Sve u životu, od trenutka začeća do trenutka napuštanja tela, treba da bude transformisano. U ovoj knjizi ćete videti kako čak i instinktivan i emocionalan odnos između muškarca i žene treba da bude korigovan i profinjen, kako bi nas približio ovom konačnom cilju, a ne udaljio od njega. Ova reorijentacija treba da bude izvršena radi ekspanzije uma i otvaranja bića ka novim iskustvima.

Danas živimo u svetu gde je svako manje ili više zadovoljan. Čovek ima sve udobnosti, i ono što mu je potrebno i ono što nije, ali doći će vreme kada će biti spreman da odbaci sve te udobnosti. Luksuz i komfor oslabljuju volju i drže čoveka u stanju neprekidne hipnoze. Alkohol i droge nisu toliko opasne, koliko čovekovo robovanje luksuzu i komforu. On nikako ne može da se otrgne od njih; to je moguće samo ukoliko postane svestan nečega višeg od onoga što mu pružaju roditelji i društvo.

Nekada je bilo veoma malo tragalaca, ali danas milioni i milioni ljudi širom sveta teže višem iskustvu. To više iskustvo je poznato kao znanje i u telu, i u duhu. Elementi fizičkog tela se menjaju kao i elementi mentalnog tela.

Možda je današnjim ljudima teško da shvate ceo ovaj koncept, ali uskoro će čovečanstvo moći da ga prihvati. Materija će postati nepotrebna i nevažna. Iza materije i iza uma postoji energija, i moguće je imati iskustvo te energije.

Nastavite lagano, obazrivo i sistematično

Pa ipak, ne bi trebalo da realizujete i iskusite ove stvari naglo. Ovde ćete pronaći detaljne instrukcije za postepenu pripremu tela i uma za podizanje kundalini i savet da budete elementarno predostrožni kako biste izbegli nepotrebne rizike i prepreke. Ne pokušavajte direktno da utičete na um, jer um nije ništa drugo nego produžetak telesnog kompleksa. Počnite sistematično sa telom, pranom, nadijima i čakrama u skladu sa šemom koja je data u ovoj knjizi, i pritom posmatrajte kako napredujete.

Mnogi ljudi, ohrabreni ovakvom vrstom filozofije, odaju se drogi, hemikalijama i ostalom, pošto ih smatraju brzim alternativama. Verujem da su oni veoma ozbiljni ljudi, ali nisu praktični i sistematični zato što misle da mogu da transcendiraju ulogu tela u okviru evolucije. U celokupnoj evoluciji uma, materije i čoveka, ne možete zanemariti ni telo ni um. Ne možete ignorisati čak ni nos, stomak ili sistem za varenje. Iz tog

razloga, ova transcendentalna filozofija počinje sa osnovnim razmatranjima u pogledu ishrane i jogičke fiziologije koje su ovde pomenute.

Otkriće velike energije počinje sa materijom. Da li nuklearna energija potiče sa neba? Ne. Ona je evoluirala iz grube materije. Odakle onda dolazi ovo iskustvo? Sa neba? Iz *sanctum sanctorum*? Ne, ono dolazi iz ovog tela i ovog nervnog sistema. Eto kako treba da budete praktični i razumni.

Ova knjiga predstavlja sistematičan i pragmatičan prilaz buđenju kundalini. Prvi deo se bavi razumevanjem prave uloge i potencijala tela i nervnog sistema, a nastavlja se iscrpnim ispitivanjem različitih metoda buđenja koje odgovaraju različitim personalnostima i uslovima. Pronaći ćete jasne i direktne instrukcije o stvarnim jogičkim i tantričkim tehnikama koje treba vežbati sa ovim ciljem, zajedno sa spektrom mogućih iskustava na koje možete naići ukoliko praktikujete ove napredne vežbe, kako biste mogli da potkrepite ovo veliko buđenje i integrišete ga u svesniji i kreativniji način života.

Ovde smo uključili sistematični raspored vežbi, u kontekstu filozofije koja je i pragmatična i transcendentalna, da bismo vas pripremili na svaki način za ovu veliku avanturu svesti.

Prvi deo KUNDALINI

PROBUDITE KUNDALINI

U svojoj šestoj godini života imao sam spontano spiritualno iskustvo u kojem sam neko vreme bio potpuno nesvestan svog tela. Ista stvar mi se ponovo dogodila u desetoj godini, ali ovoga puta sam bio dovoljno zreo da o tome racionalno razmislim i popričam sa svojim ocem. U prvi mah on nije razumeo šta se dogodilo i hteo je da me odvede kod lekara, ali srećom u to vreme nije bilo lekara u našem kraju. Da ih je bilo, možda bih završio u nekoj duševnoj bolnici, ali pošto nisam morao da budem podvrgnut lečenju bio sam prepušten sebi.

Moj otac je veoma poštovao Vede i svog gurua. Jednog dana, njegov guru je posetio moje rodno mesto, pa me je otac odveo kod njega i pitao za savet u vezi mene. Mudrac mu je rekao da sam imao spiritualno iskustvo i da bi me zato trebalo uvesti u spiritualni život. Otac je poslušao svog gurua i uredio da budem odgovarajuće podučavan. Tako sam već u ranom dobu bio posvećen spiritualnom životu.

Moja porodica je bila hinduistička, a u hinduizmu postoje dve tradicije: jedna veruje u idole, a druga da je Bog bez oblika. Moja porodica je pripadala ovoj drugoj, ali ja sam ipak često gledao slike različitih božanstava i razmišljao o njima. Durga je jahala na lavu; Sarasvati na labudu; Višnu je spavao na ogromnoj kobri; Kali je bila potpuno naga stojeći na Šivinom telu; Tara je takode bila naga, a Šiva je pio mleko iz njenih grudi. Nisam mogao da shvatim šta je sve to značilo. Zašto je Šiva jahao na biku i imao toliko mnogo zmija uvijenih oko sebe; kako je Gang mogao da izvire iz njegove kose; zašto je Ganeša koji je imao veliku slonovsku glavu i stomak, jahao na malom pacovu? Mislio sam da mora postojati neko simbolično značenje u pozadini svega toga; to mi je postalo jasno tek kroz kundalini jogu koju sam počeo da upražnjavam u svojoj petnaestoj godini, još dok sam pohađao školu.

U to vreme sam doživeo sledeće iskustvo. Sedeo sam mirno, kada se moj um odjednom, bez ikakvog napora, okrenuo ka unutra. Istog trenutka ugledao sam celu zemlju sa svim njenim okeanima, kontinentima, planinama i gradovima kako se raspada u paramparčad.

Nisam shvatao ovu viziju sve dok nekoliko dana kasnije nije buknuo drugi svetski rat. To me je zaista začudilo. Kako sam mogao da vidim simbolično u meditaciji ovaj budući događaj kada sam živeo na sasvim

drugom kraju sveta? O tome nisam ni čuo ni prethodno pročitao, niti je pak bilo nekog drugog načina da to saznam.

Počinje novi život

Do svoje sedamnaeste godine postavljao sam pitanja na koja niko nije imao odgovor. Pitao sam se o stvarima kao što je npr. razlika između percepcije i iskustva. Često sam razgovarao o toj temi sa ujakom i mladom sestrom, ali to nije utolilo moju žed i bilo mi je jasno da moram otići od kuće i pronaći odgovore sam. Odlagao sam svoj odlazak sve dok me jednog dana otac nije izbacio napolje sa devedeset rupija u džepu. Tako je počelo moje lutanje.

Tokom svojih putovanja upoznao sam veoma starog svamija koji me je pozvao da ostanem u njegovom ašramu. On je posedovao izvrsno znanje o tantri i naučio me je mnogim stvarima. Iako ga se i danas sećam, on ipak nije bio moj guru; devet meseci kasnije napustio sam njegov ašram i nastavio da lutam. Malo posle toga stigao sam u Rišikeš gde sam čuo za Svami Šivanandu. Otišao sam kod njega i pitao ga za iskustvo najviše svesti. Reкао mi je da ostanem u njegovom ašramu i da će me on voditi. Tako sam počeo da živim monaški život, ali sam i dalje dugo bio zbunjen svrhom postojanja. Osećao sam da je čovek u duši tragalac, mada još uvek nisam znao za čim tragam i često sam bio ostavljen sam sa užasnim pitanjem koje čovek sebi postavlja u pogledu smrti.

Buđenje moje kundalini

Nešto kasnije sam imao sledeće iskustvo dok sam sedeo na obali Ganga. Razmišljao sam o nekim svetovnim temama, kada je moj um spontano počeo da se okreće sve više i više ka unutra. Odjednom sam osetio kao da mi se tlo izmiče ispod nogu, a nebo širi i udaljuje. Trenutak kasnije doživio sam užasnu snagu koja se slično atomskoj eksploziji oslobađala iz osnove mog tela. Osećao sam da veoma brzo vibriram i da kroz mene svetlost strahovito struji. Iskusio sam vrhovno blaženstvo, kulminaciju svih čovekovih želja; to je potrajalo duži period. Moje celo telo se grčilo dok osećanje zadovoljstva nije postalo neizdržljivo, a tada sam potpuno izgubio svest o telu. Ovo je bilo treći put kako mi se to dešava.

Posle vraćanja u svesno stanje bio sam rastrojen nekoliko dana. Nisam mogao da jedem, spavam i da se krećem, čak ni do toaleta. Video sam sve, ali ništa nisam registrovao. Blaženstvo je bilo živa stvar i znao sam da će to divno osećanje, ako se pokrenem, nestati; potpuno bi izgubilo intenzitet. Kako sam mogao da se pokrenem kada su zvona zvonila u meni? To je bilo buđenje moje kundalini.

Posle otprilike nedelju dana vratio sam se u normalno stanje i od tada sam veoma ozbiljno počeo da proučavam tantru i jogu. U početku sam se osećao slabo i pomalo bolesno, pa sam vežbao hata jogu kako

bih pročistio ceo sistem. Nakon toga sam počeo da istražujem fantastičnu nauku kundalini joge. Kakva je to sila što se budi u muladara čakri? Moje interesovanje je bilo probuđeno i uložio sam puno truda da razumem ovu veličanstvenu snagu.

Sa buđenjem kundalini iz svog sna se budi i veća inteligencija, a rada se i novi vid kreativnosti. Kada se kundalini budi, nisu vam samo podarene vizije i psihička iskustva, već možete postati prorok, svetac, nadahnuti umetnik ili muzičar, briljantni pisac ili pesnik, vizionar ili mesija. Ili možete postati izuzetan lider, ministar, guverner ili predsednik. Buđenje kundalini utiče na celokupnu oblast ljudskog uma i njegovo ponašanje.

Kundalini nije mit ili iluzija. To nije hipoteza ili hipnotička sugestija. Kundalini je biološka supstanca koja postoji unutar tela. Njeno buđenje stvara električne impulse po celom telu i ovi impulsi mogu biti registrovani savremenim naučnim instrumentima i mašinama. Zato svako od nas treba da shvati važnost i korist buđenja kundalini i da se odluči da probudi ovu veliku šakti.

ŠTA JE KUNDALINI

Svako treba da zna nešto o kundalini, pošto ona predstavlja buduću svest čovečanstva. Kundalini je ime za uspavanu potencijalnu snagu u ljudskom organizmu koja je smeštena u korenu kičmenog stuba. U muškom telu ona je u perineumu, između urinarnih i ekskretornih organa. U ženskom telu se nalazi u korenu uterusa, u cerviksu. Ovaj centar je poznat kao muladara čakra i on zapravo ima i fizičku strukturu. To je mala žlezda koju čak možete izvaditi i pritisnuti. Ipak, kundalini je uspavana energija, i ona neće eksplodirati kao bomba, čak i ako pritisnete ovu žlezdu.

Da biste probudili kundalini morate se pripremiti pomoću jogičkih tehnika. Morate vežbati asane, pranajamu, krija jogu i meditaciju. Tek kada budete mogli da dovedete pranu u sedište kundalini, energija će se probuditi i napraviti sebi put kroz sušumna nadi, centralni nervni kanal koji vodi do mozga. Kako se kundalini penje, ona prolazi kroz različite čakre koje su povezane sa različitim uspavanim površinama mozga. Sa probuđenjem kundalini javlja se eksplozija u mozgu, a uspavane površine počinju da se otvaraju kao cvetovi. Stoga se kundalini može izjednačiti sa buđenjem uspavanih površina mozga.

Mada se kaže da kundalini boravi u muladara čakri, mi se svi nalazimo na različitim nivoima evolucije i kod nekoga je kundalini već dostigla svadistanu, manipuru ili anahata čakru. S obzirom da je tako, bilo koju sadanu da radite, možete izazvati buđenje u anahati ili nekoj drugoj čakri. Međutim, buđenje kundalini u muladara čakri je jedno, a buđenje u sahasrari, najvišem centru mozga, drugo. Pošto jednom mnogolatični lotos sahasrare procveta, rađa se nova svest. Naša sadašnja svest nije nezavisna, pošto um zavisi od informacija koje dobija od čula. Da nemate oči nikada ne biste videli; da ste gluvi, nikada ne biste čuli. Međutim, kada se nadsvest probudi, iskustvo i znanje postaju apsolutno nezavisni.

Kako je čovek otkrio kundalini

Od samog početka stvaranja sveta čovek je svedočio mnogim transcendentnim dešavanjima. Ponekad je bio u stanju da čita misli drugih ljudi ili svedoči ostvarenju nečijih predviđanja, ili je čak gledao sopstvene snove kako se obistinjuju. Razmišljao je o činjenici da neki ljudi mogu

da pišu predivne pesme ili da komponuju lepu muziku, dok drugi to ne mogu; neko može da se bori na bojnopolju danima, a neko ne može čak ni da ustane iz kreveta. I tako je počeo da otkrije šta je uzrok tolikim razlikama.

Na osnovu svojih istraživanja čovek je spoznao da unutar svake individue postoji specijalan oblik energije. Uvideo je da je ta energija kod nekih ljudi uspavana, da kod drugih evoluirala, a da je samo kod nekolicine zaista probuđena. Prvobitno je ovu energiju nazivao bogovima, boginjama, anđelima ili božanstvima. Zatim je otkrio pranu i nazvao je prana šakti. U tantri to zovu kundalini.

Šta znače različita imena kundalini

Na sanskritu, *kundal* znači navoj, i tako je kundalini opisana kao 'to što je navijeno'. Ovo je tradicionalno tumačenje, ali je pogrešno shvaćeno. Reč *kundalini* zapravo dolazi od reči *kunda*, što znači 'udubljenje, jama ili rupa'. Vatra korišćena u ceremoniji inicijacije paljena je u jami koja se zvala kunda. Slično tome, mesto gde se pokopava leš zove se kunda. Ako iskopate rupu ili jamu, to je kunda. Kunda se odnosi na konkavnu šupljinu u kojoj je smešten mozak nalik sklupčanoj zmiji koja spava. (Ako imate mogućnosti da ispitajte i secirate ljudski mozak, videćete da je u obliku navoja ili zmije uvijene oko same sebe.) To je pravo značenje kundalini.

Reč kundalini se odnosi na šakti ili snagu kada je ona u svom uspavanom, potencijalnom stanju, a kada je manifestovana možete je zvati Devi, Kali, Durga, Sarasvati, Lakšmi ili bilo kojim drugim imenom u zavisnosti od manifestacije kojoj svedočite.

U hrišćanskoj tradiciji izrazi 'Staza iniciranih' i 'Stepenice ka nebu' korišćeni u Bibliji, odnose se na podizanje kundalini kroz sušumna nadi. Dizanje kundalini i konačno spuštanje spiritualne milosti simbolizovani su krstom. To je razlog zašto hrišćani stavljaju znak krsta na agju, anahatu i višudi čakru, jer agja predstavlja centar gde se podignuta svest transcendirala, a anahata gde se spuštenu milost manifestuje u svetu.

Sve što se dešava u spiritualnom životu povezano je sa buđenjem kundalini. Cilj svakog oblika spiritualnog života, bilo da ga zovete samadi, nirvana, mokša, sjedinjenje, jedinstvo, kaivalja, oslobođenje ili neka drugačije, u stvari je buđenje kundalini.

Kundalini, Kali i Durga

Kada je kundalini tek probuđena i niste u stanju da je kontrolišete, zove se Kali. Kada možete da vladate njome i upotrebite je u korisne svrhe, postajući moćni na račun toga, zove se Durga.

Kali je naga boginja, crne boje ili boje dima, ukrašena malom od 108 ljudskih lobanja koje predstavljaju sećanja na različita rođenja. Kali ima isplažen jezik boje krvi i on označava rado gunu čije kružno kretanje

podstiče sve kreativne aktivnosti. Ovim specifičnim gestom ona opominje sadake da kontrolišu rado gunu. Žrtveni mač i odrubljena glava u levoj ruci su simboli smrti. Tama i smrt ne predstavljaju samo odsustvo svetlosti i života, štaviše, oni su njihovo poreklo. Sadaka obožava kosmičku moć u njenom ženskom obliku, jer ona predstavlja dinamički aspekt, dok muški oblik predstavlja statički aspekt koji se aktivira samo zahvaljujući njenoj snazi.

U hinduističkoj mitologiji, buđenje Kali je opisano veoma detaljno. Kada se Kali budi u krvavom gnevu, svi bogovi i demoni ostaju zapanjeni i uplašeni. Oni ne znaju šta ona namerava da učini i traže od Boga Šive da je umiri; ali ona divlja i dalje, obarajući Šivu na pod i stajući na njegove grudi širom otvorenih usta, gladna krvi i mesa. Kada deva počnu da se mole za njeno smirenje, ona postaje tiha i mirna.

Zatim se pojavljuje Durga, viši, prefinjeniji i blaži simbol nesvesnog. Durga je lepa boginja koja sedi na tigru. Ona ima osam ruku koje predstavljaju čovekovih osam elemenata. Durga nosi malu od ljudskih glava koje simbolizuju njenu mudrost i moć. Ovih glava obično ima pedeset dve i one predstavljaju slova sanskritskog alfabeta, koja su spoljašnje manifestacije Šabda Brahme ili Brahme u obliku zvuka. Durga otklanja loše okolnosti u životu i daruje moć i mir koji se oslobađaju iz muladare.

Prema joga filozofiji, Kali, prva manifestacija nesvesne kundalini, jeste velika snaga; ona u potpunosti potčinjava individualnu dušu, što je predstavljeno njenim stajanjem na Bogu Šivi. Ponekad se desi da usled mentalne nestabilnosti neki ljudi dođu u kontakt sa svojim nesvesnim telom i vide zloslutne, grube elemente - duhove, nemani itd. Kada se Kali, nesvesna snaga u čoveku, probudi, ona se penje u susret daljoj manifestaciji, postajući Durga, nadsvesna, podarena slava i lepota.

Simbolično predstavljanje kundalini

U tantričkim tekstovima kundalini se smatra prvobitnom snagom ili energijom. U modernoj psihologiji se to naziva 'nesvesno u čoveku'. Kao što smo malopre rekli, u hinduističkoj mitologiji kundalini odgovara konceptu Kali. U filozofiji Šivaizma, koncept kundalini je predstavljen šivalingamom, ovalnim kamenom ili stubom oko kojeg je obmotana zmija.

Ipak, kundalini se najčešće opisuje kao sklopčana, uspavana zmija, uvijena tri i po puta. Naravno, nikakva zmija ne prebiva ni u muladari, ni u sahasrari, niti u bilo kojoj drugoj čakri, ali zmija je oduvek bila simbol kreativne svesti. U svim najstarijim mističnim kultovima sveta naići ćete na zmiju; ako ste ikada videli neku sliku Boga Šive mogli ste da primetite zmije omotane oko njegovog vrata, ruku i struka. Kali je takode okićena zmijama, a i Bog Višnu se večno odmara na ogromnoj sklopčanoj zmiji. Ova zmijska snaga simbolizuje nesvesno u čoveku.

U skandinavskim, evropskim, latinoameričkim i srednjeistočnim zemljama, kao i mnogim drugim civilizacijama sveta, pojam zmijske snage se pojavljuje u znamenitostima i drevnim tvorevinama. To znači da su ljudi širom sveta znali za kundalini od davnina. Bez obzira na to, mi možemo stvoriti svoju predstavu o kundalini, jer prana u stvari nema ni oblika ni dimenzije - ona je bezgranična.

U tradicionalnim opisima buđenja kundalini, kaže se da kundalini boravi u muladari u obliku sklopčane zmije; kada se zmija budi, odmotava se i probija kroz sušumnu (psihički prolaz u centru kičmenog stuba), otvarajući pri svom prolasku ostale čakre. (Videti *The Seprent Power* Džona Vudrofa.) Brahmačari Svami Vjasdev u svojoj knjizi *Science of the Soul*, opisuje buđenje kundalini na sledeći način:

"Sadake su videle sušumnu u obliku svetlećeg štapa ili stuba, kao zlatno žutu zmiju, a ponekad i kao sjajnu crnu zmiju dugačku dvadesetak centimetara krvavo crvenih očiju koje su ličile na užareni ugalj, kako se penje uz kičmeni stub palacajući prednjim delom jezika i svetleći kao munja."

Simbolika tri i po puta uvijene zmije je sledeća: tri namotaja predstavljaju tri slova OM-a, koja se odnose na prošlost, sadašnjost i budućnost; na tri gunc: tamas, radas i satvu; na tri stanja svesti: budno, spavanje i sanjanje; i na tri tipa iskustva: subjektivno, čulno i odsustvo iskustva. Pola namotaja simbolizuje transcendentalno stanje, koje nije ni stanje budnosti, ni spavanja, ni sanjanja. Tako, tri i po namotaja predstavljaju celokupno iskustvo univerzuma zajedno sa transcendentalnim iskustvom.

Ko može probuditi kundalini?

Postoji dosta ljudi koji su probudili kundalini. Ne samo sveci i sadui, već i pesnici, slikari, vojskovođe, pisci; svako može probuditi svoju kundalini. Sa buđenjem kundalini ne javljaju se samo vizije Boga, već se rada i kreativna inteligencija i bude nadmentalne sposobnosti. Buđenjem kundalini možete postati bilo šta u životu. Energija kundalini je jedinstvena energija, ali se izražava različito kroz pojedine psihičke centre ili čakre - prvo na grube instinktivne načine, a zatim na znatno suptilnije. Profinjavanje izraza ove energije na više i suptilnije nivoe vibracije predstavlja uzdizanje ljudske svesti do njenih najviših mogućnosti.

Kundalini je stvaralačka energija; to je energija samo-izražavanja. Ta energija koja pri reprodukciji stvara novi život, može da se koristi na drugom, suptilnijem nivou kako bi se npr. stvorila teorija relativiteta, kao što je Ajnštajn to učinio. Ista ta energija se izražava kada neko komponuje ili svira divnu muziku. Ista ta energija je izražena u svim oblastima života, bilo da se radi o razvijanju biznisa, ispunjavanju porodičnih dužnosti ili ostvarivanju bilo kojeg cilja kojem težite. Sve su ovo izrazi jedne iste kreativne energije.

Svi, i porodični ljudi i sanjasini, ne smeju zaboraviti da je buđenje kundalini osnovna svrha ljudske inkarnacije. Sva čulna zadovoljstva u kojima sada uživamo postoje samo zato da potpomognu buđenje kundalini uprkos nepovoljnim okolnostima u životu.

Proces metamorfoze

Sa buđenjem kundalini, dešava se transformacija i ona ima vrlo malo veze sa moralnim, religioznim ili etičkim pravilima. Ona je pre povezana sa kvalitetom naših iskustava i percepcija. Kada se kundalini budi, menja se vaš um, vaše rasuđivanje i vezanost. Sve vaše karme se ubrzano integrišu. To je veoma jednostavno razumeti. Kada ste bili dete voleli ste igračke, a zašto ih sada ne volite? Zato što se vaš um promenio i shodno tome i vaše sklonosti. Na ovaj način se sa buđenjem kundalini dešava metamorfoza. Takođe postoji mogućnost da se celo fizičko telo restruktuirava.

Kada se kundalini budi, fizičko telo je podvrgnuto mnogim promenama. One su uglavnom pozitivne, ali ako vaš guru nije obazriv, mogu biti i negativne. Kada se Šakti probudi, ćelije tela su pune energijom i počinje proces podmlađivanja. Menjaju se glas, miris tela i hormonske izlučevine. Zapravo, transformacija ćelija u telu i mozgu odvija se daleko brže nego što je normalno. Ovo su samo neka zapažanja. Međutim, naučna istraživanja su još uvek u početnom stadijumu na ovom polju.

Zašto probuditi kundalini?

Ako želite da praktikujete kundalini jogu, najvažnije je da za to imate razlog ili cilj. Ako želite da probudite kundalini zbog psihičkih moći, onda vas molim da sami nastavite dalje sa svojom sudbinom. Ali, ako želite da probudite kundalini da biste uživali u jedinstvu Šive i Šakti, stvarnom jedinstvu dve velike sile unutar vas, i ako želite da uđete u samadi i iskusite apsolut u kosmosu, ako želite da razumete istinu iza pojavnog, i ako je svrha vašeg hodočašća uzvišena, onda za vas više nema prepreka.

Usled buđenja kundalini, zakoni prirode vas nagrađuju i vi ubrzavate proces svoje fizičke, mentalne i spiritualne evolucije. Kada se jednom velika Šakti probudi, čovek više nije samo grubo fizičko telo koje operiše sa nižim umom i nisko voltažnom pranom. Umesto toga, svaka ćelija njegovog tela napunjena je visoko voltažnom pranom kundalini. A kada se dogodi potpuno buđenje čovek postaje mali bog, oličenje božanskog.

FIZIOLOGIJA KUNDALINI

Kundalini ili zmijska snaga ne pripada fizičkom telu, iako je povezana sa njim. Ona se ne može pronaći u mentalnom, niti astralnom telu. Njeno boravište je zapravo u kauzalnom telu, gde se koncepti vremena, prostora i objekta potpuno gube.

Kako i gde je koncept kundalini povezan sa vrhovnom svešću? Smatra se da se zmijska snaga budi iz nesvesnog stanja u muladari. Ova nesvesna čovekova svest tada mora proći kroz različite faze dok ne postane jedno sa stanjem kosmičke svesti na najvišem nivou postojanja. Vrhovna svest ili Šiva nalazi se u sahasrari, nadsvesnom ili transcendentnom telu na vrhu glave. U Vedama, kao i u tantri, ovo vrhovno sedište se zove *hiranjagarba* ili utroba svesti. Ono odgovara hipofizi, glavnoj žlezdi smeštenoj u mozgu.

Odmah ispod ovog centra vrhovne svesti nalazi se 'treće oko' ili agja čakra, drugi fizički centar koji odgovara epifizi. To je sedište intuitivnog znanja. Ovaj centar se nalazi na vrhu kičmenog stuba, u nivou *brumadje*, centra između obrva. Agja čakra je veoma važna, jer je preko sušumne, psihičkog prolaza unutar kičmenog stuba, istovremeno povezana sa sahasrarom, sedištem vrhovne svesti i muladarom, sedištem nesvesti u osnovi kičme. Na taj način ona predstavlja vezu između najnižeg nesvesnog sedišta moći i najvišeg centra prosvetljenja unutar individue.

Kundalini joga nije apstrakcija. U njoj se ovo fizičko telo smatra osnovom. Za kundalini jogija, vrhovna svest predstavlja najvišu moguću manifestaciju fizičke materije u ovom telu. Materija ovog fizičkog tela se transformiše u suptilne sile - kao što su osećanje, razmišljanje, rezonovanje, pamćenje, pretpostavljanje i sumnjanje, u postepenom procesu evolucije. Ova psihička, nadčulna ili transcendentna moć u čoveku, krajnja je tačka ljudske evolucije.

Čakre

Doslovno značenje reči *čakra* je 'točak ili krug', ali u kontekstu joge bolji prevod ove sanskritske reči bio bi 'vrtlog ili vir'. Čakre su vrtlozi psihičke energije i neki ljudi ih vide i doživljavaju kao kružne pokrete energije sa određenom brzinom vibriranja.

U svakoj osobi postoji mnoštvo čakri, ali u praktikovanju tantre i joge koristi se samo nekoliko glavnih. Ove čakre obuhvataju celokupan spektar bića - od grubog do suptilnog nivoa.

Čakre su isto toliko fiziološki koliko i psihički centri, čija struktura odgovara manje ili više tradicionalnim opisima. Ovi nervni centri se ne nalaze unutar samog kičmenog stuba, već postoje kao čvorovi na unutrašnjim zidovima kičmenog kanala. Ako presećete kičmeni stub poprečno na različitim nivoima, videćete da siva masa u poprečnom preseku odgovara obliku lotosa, a uzlazna i silazna nervna vlakna odgovaraju nadlijima. Ova vezivna nervna vlakna kontrolišu različite fiziološke funkcije pojedinih delova tela. Mnoge knjige tvrde da su čakre riznice moći, ali to nije istina.

Čakra liči na centralni električni izvor iz kojeg se granaju kablovi do različitih kuća i uličnih svetiljki u susedstvu. Ovaj princip važi za svaku od čakri. Nadiji koji se granaju iz svake čakre nose pranu u oba pravca. Kretanje prane u nadlijima dešava se unapred i unazad, analogno toku naizmenične struje u električnim žicama. Informacija i reakcija ulaze i izlaze iz čakre u obliku praničkog toka u odgovarajućim nadlijima.

Postoji šest čakri u ljudskom telu koje su direktno povezane sa višim neprobudjenim centrima u mozgu. Prva čakra je muladara. Smeštena je u karlici i odgovara trtičnom spletu nerava. U telu muškarca ona se nalazi između urinarnog i ekskretornog otvora, u obliku male uspavane žlezde po imenu perineum. U telu žene ona se nalazi na zadnjem delu cerviksa.

Muladara je prva čakra u spiritualnoj evoluciji čoveka u kojoj on prevazilazi životinjsku svest i postaje ljudsko biće. To je takođe poslednja čakra u životinjskoj evoluciji. Kaže se da se od muladara čakre na dole prema petama, nalaze ostale niže čakre koje su odgovorne za razvoj životinjskih i ljudskih kvaliteta, instinkta i intelekta. Od muladare nagore se nalaze čakre koje se tiču prosvetljenja i evolucije višeg čoveka ili nadčoveka. Muladara kontroliše celokupan sistem izlučivanja i seksualnih funkcija.

Druga čakra je *svadistana*, smeštena na najnižoj tački ili kraju kičmenog stuba. Ona odgovara krsnom nervnom spletu i kontroliše nesvest u čoveku.

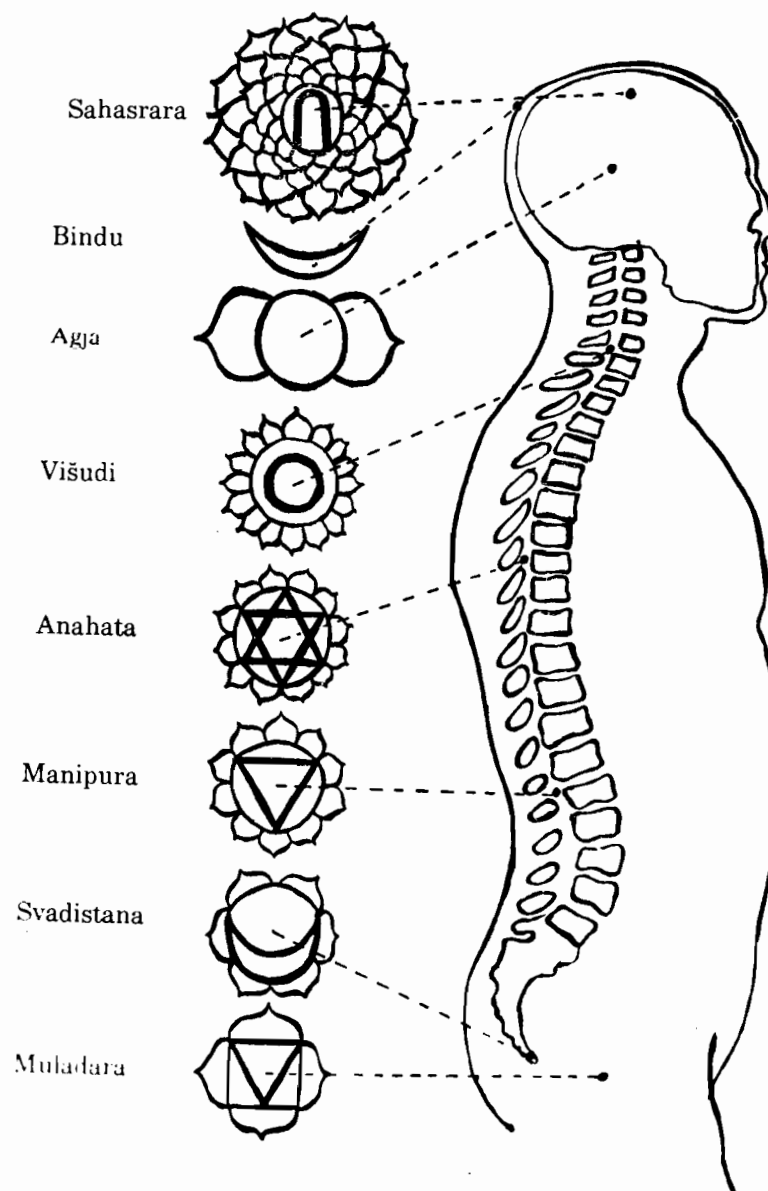
Treća čakra je *manipura* i nalazi se u kičmenom stubu tačno u nivou pupka. Odgovara solarnom plexusu i kontroliše ceo proces unošenja hrane i varenja, i reguliše temperaturu tela.

Četvrta čakra je *anabata*. Ona se nalazi u kičmenom stubu iza srca u nivou ulegnuća u sternumu. Odgovara srčanom nervnom spletu i kontroliše funkcije srca, pluća, dijafragme i ostalih organa u ovom delu tela.

Peta čakra je *višudi* i nalazi se u kičmenom stubu u nivou udubljenja grla. Odgovara vratnom nervnom spletu i kontroliše tiroidni nervni splet kao i sistem govora, gornje nepce i epiglotis.

Agja, šesta i najvažnija čakra, odgovara epifizi koja se nalazi na srednjoj liniji mozga, odmah iznad kičmenog stuba. Ova čakra kontroliše

Lokacija čakri



mišiće i potrebu za seksualnom aktivnošću u čoveku. Tantra i joga smatraju da agja čakra, komandni centar, ima potpunu kontrolu nad svim funkcijama učeničkog života.

Ovih šest čakri služe kao prekidači za uključivanje različitih delova mozga. Probudjenje koje se dešava u čakrama povezano je sa višim centrima mozga preko nadija.

Postoje takođe dva viša centra u mozgu koja se obično pominju u kundalini jogi: bindu i sahasrara. Bindu se nalazi na vrhu potiljka gde hinduistički brahmini nose perčin. To je tačka gde se jedinstvo po prvi put deli na mnoštvo. Bindu kontroliše ceo optički sistem i takođe predstavlja sedište nektara ili amrita.

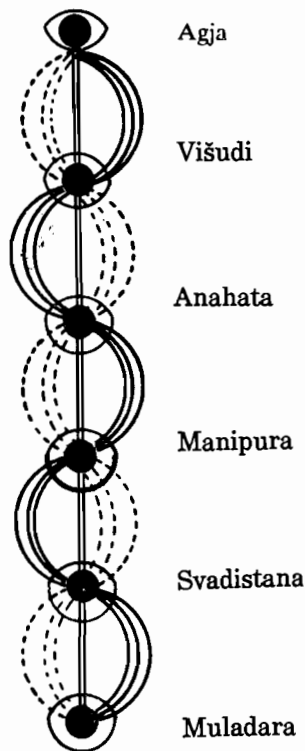
Sahasrara je vrhovna čakra; to je krajnja kulminacija kundalini šakti. Ona je sedište više svesti. Sahasrara se nalazi na vrhu glave i fizički odgovara hipofizi koja kontroliše posebno svaku žlezdu i sistem u telu.

Nadiji

Nadiji nisu nervi, već pre kanali za protok svesti. Doslovno značenje reči *nadi* je 'tok'. Kao što negativne i pozitivne sile struje teku kroz strujna kola, na isti način, *prana šakti* (životna snaga) i *manas šakti* (mentalna snaga) teku nadijima kroz svaki deo tela. Po tantri postoji 72000 ovakvih kanala ili mreža kroz koje nadražaj teče kao električna struja od jedne tačke do druge. Ovih 72000 nadija pokrivaju celo telo i omogućavaju održavanje inherentnih ritmova aktivnosti u različitim organima tela. Unutar ove mreže nadija, postoji deset glavnih kanala od kojih su tri najvažnija jer kontrolišu tok prane i svesti u svim ostalim nadijima u telu. Ova tri nadija zovu se ida, pingala i sušumna.

Ida nadi kontroliše sve mentalne procese, dok *pingala nadi*

kontroliše sve životne procese. Ida je poznata kao mesec, a pingala kao sunce. Treći nadi, *sušumna*, je kanal za probudjenje spiritualne svesti. Sada slika postaje jasnija; prana šakti - pingala; manas šakti - ida; i atma



šakti - sušumna. Možete ih smatrati za praničku, mentalnu i spiritualnu snagu.

Dok sušumna prolazi centralnim kanalom kičmenog stuba, ida i pingala uporedo prolaze spoljnom stranom kičmenog stuba, ali još uvek unutar koštanog dela kičme. Ida, pingala i sušumna nadiji počinju u muladari na dnu karlične kosti. Odatle, sušumna teče direktno na gore centralnim kanalom, dok ida prolazi levom, a pingala desnom stranom. U svadistana čakri ili krsnom nervnom splctu, tri nadija se ponovo spajaju, i ida i pingala se ukrštaju. Ida protiče desnom stranom, a sušumna nastavlja da teče direktno na gore centralnim kanalom. Tri nadija se opet spajaju u manipura čakri, solarnom pleksusu, itd. Konačno se ida, pingala i sušumna sastaju u epifizi tj. agja čakri.

Ida i pingala funkcionišu u telu naizmenično, a ne simultano. Ako posmatrate nozdre videćete da je uglavnom jedna prohodna, a druga blokirana. Kada je leva nozdrva otvorena tada lunarna energija ili ida nadi funkcioniše. Kada je desna nozdrva slobodna, funkcioniše solarna energija ili pingala nadi.

Istraživanja su pokazala da je, kada funkcioniše desna nozdrva, aktivna leva hemisfera mozga. Kada leva nozdrva funkcioniše, aktivna je desna hemisfera. Na taj način nadiji ili energetski kanali kontrolišu mozak i dešavanja u životu i svesti.

Sada, ako ove dve energije - prana i čita, pingala i ida, život i svest, počnu da rade simultano, obe hemisfere mozga takođe počinju da funkcionišu simultano, da zajedno učestvuju u razmišljanju, življenju, intuitivnim i regulacionim procesima.

U običnom životu se ovo ne događa zato što se simultano buđenje i funkcionisanje životne sile i svesti može desiti samo ako je centralni kanal - sušumna, povezan sa kundalini, izvorom energije. Ako se sušumna poveže sa kundalini u fizičkom telu, onda se aktiviraju moždane ćelije i stvara nova fizička struktura.

Značaj probuđenja sušumne

Smatra se da je sušumna nadi prazna cev u kojoj se nalaze tri koncentrične cevi, svaka suptilnija od prethodne. Cevi ili nadiji su sledeći: *sušumna* - predstavlja tamasa, *vadrini* - rađas, *čitrini* - satvu i *brahma* - predstavlja svest. Viša svest koju stvara kundalini, prolazi kroz brahma nadi.

Kada se kundalini šakti probudi, ona prolazi kroz sušumna nadi. U trenutku kada se desi buđenje u muladara čakri, energija pravi sebi put kroz sušumnu na gore do agja čakre.

Muladara čakra je slična moćnom generatoru. Da biste upalili generator, potrebna vam je neka vrsta praničke energije. Ova pranička energija se stvara pomoću pranajame. Kada praktikujete pranajamu vi proizvodite energiju i ta energija je potisnuta na dole pozitivnim priti-

skom koji pokreće generator u muladari. Zatim je ova pozitivna energija povučena na gore negativnim pritiskom do agja čakre.

Zato je buđenje sušumne podjednako važno kao i buđenje kundalini. Pretpostavimo da ste pokrenuli svoj generator, ali niste priključili kabl; generator će nastaviti da radi, ali distribucija energije se neće desiti. Vi morate priključiti kabl na generator kako bi proizvedena energija mogla da dođe do različitih delova vaše kuće.

Kada su aktivne samo ida i pingala, bez sušumne, analogno biste u električnom kablju imali samo pozitivan i negativan pol bez uzemljenja. Kada um dobije sva tri toka energije, sva svetla se pale, ali ako otklonite žicu za uzemljenje, svetla će se ugastiti. Energija teče kroz idu i pingalu sve vreme, ali njen sjaj je veoma mali. Kada struja teče idom, pingalom i sušumnom, dešava se prosvetljenje. Tako treba shvatiti buđenje kundalini, buđenje sušumne i jedinstvo ova tri u agja čakri.

Celokupna nauka kundalini joge se bazira na buđenju sušumne, jer jednom kada sušumna oživi, ustanovljava se sredstvo komunikacije između viših i nižih dimenzija svesti i nastupa buđenje kundalini. Šakti putuje sušumnom da bi se sjedinila sa Šivom u sahasrari.

Buđenje kundalini apsolutno nije fiktivno ili simbolično; ono je elektrofiziološko! Mnogi naučnici se bave time, a dr Hiroši Motojama iz Japana je čak pronašao spravu kojom se talasi i struje energije koji prate buđenje kundalini mogu zabeležiti i izmeriti.

Kada se koren biljke pravilno zaliva, biljka raste, a njeni cvetovi predivno cvetaju. Slično tome, kada se desi buđenje kundalini u sušumni, ono se dešava i na svim nivoima života. Ali ako se buđenje desi u idi ili pingali, ili u nekom od drugih centara, ono nikako nije kompletno. Samo kada se kundalini šakti probudi i prođe sušumnom do sahasrare, osloboda se sva uskladištena viša energija u čoveku.

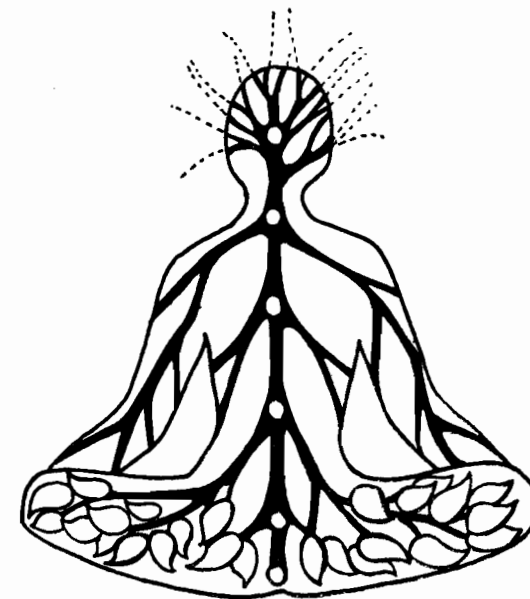
Mistično drvo

U 15-om poglavlju *Bagavad Gite* nalazi se opis 'neuništivog drveta' čije je korenje okrenuto na gore, a stablo i grane na dole. Onaj ko poznaje ovo drvo, zna istinu. Ono se može prepoznati u strukturi i funkcionisanju ljudskog tela i nervnog sistema. Čovek mora da zna kako da se popne uz ovo paradoksalno drvo da bi došao do istine. To se može shvatiti i ovako: misli, emocije, uznemirenja itd, samo su listovi drveta čiji je koren sam mozak, a stablo kičmeni stub. Kaže se da čovek mora da se popne uz ovo drvo od vrha do dna ako želi da odseče korenje.

Mada se čini da je ovo drvo okrenuto potpuno naopačke, ono ipak sadrži suštinu cele okultne istine i tajnog znanja. Ono se ne može razumeti intelektualno, već samo postepenim spiritualnim buđenjem, jer spiritualno razumevanje uvek dolazi na način koji je paradoksalan i iracionalan za intelekt. Ovo isto drvo zove se 'Drvo života' u Kabali i 'Drvo znanja' u Bibliji. Ispravno razumevanje ovog drveta čini osnovu hrišćan-

ske i judaističke religiozne tradicije, ali su ga na žalost mnogi dugo pogrešno tumačili.

Stoga, svi koji pokušavaju da se popnu od muladare do sahasrare, u stvari idu ka korenu, koji se nalazi na temenu glave, u sahasrari. Muladara nikako nije korenski centar. Tako se vi, sa kretanjem od svadistane do sahasrare ili od manipure do sahasrare, zapravo penjete ka korenu koji se nalazi na temenu u sahasrari.



Obrnuto drvo

KUNDALINI I MOZAK

Buđenje kundalini i njeno sjedinjavanje sa Šivom je usko povezano sa mozgom. Mozak ima deset delova od kojih je devet uspavano, a samo jedan aktivan. Sve što znate, sve što mislite ili radite, dolazi od ove jedne desetine mozga. Ostalih devet desetina, koje se nalaze u prednjem delu mozga, poznate su kao neaktivni ili uspavani mozak.

Zašto su ovi delovi neaktivni? Zato što u njima nema energije. Aktivni deo mozga funkcioniše pomoću energije ide ili pingale, a ostalih devet desetina koriste samo pingalu. Pingala predstavlja život, a ida svest. Ako je čovek živ, a nije u stanju da misli, kažemo da ima prana šakti, a nema manas šakti. Slično tome, uspavani delovi mozga imaju pranu, ali nemaju svest.

Zato se postavlja veoma teško pitanje: kako probuditi uspavane delove mozga? Svi mi znamo kako da probudimo strah, brigu i strast, ali većina od nas ne zna kako da probudi ove uspavane oblasti mozga. Da bismo probudili ove uspavane oblasti, moramo snabdeti prednji deo mozga potrebnom pranom i probuditi sušumna nadi. A da bismo ovo postigli, moramo praktikovati pranajamu redovno i istrajno za duži period.

Osvetljavanje mozga

U kundalini jogi je otkriveno da su različiti delovi mozga povezani sa čakrama. Neke oblasti su povezane sa muladara čakrom, druge sa svadistanom, manipurom, anahatom, višudi i agjom. Kada hoćete da upalite električnu lampu vi ne treba da dotaknete samu lampu, već to možete učiniti preko prekidača na zidu. Isto tako, kada hoćete da probudite mozak, to ne možete učiniti direktno, već morate pritisnuti prekidače koji se nalaze u čakrama.

Današnja nauka deli uspavanu površinu mozga na deset delova, dok je kundalini joga deli na šest. Kvaliteti ili manifestacije mozga su takođe šestostruki, tzv. psihičke moći. One se manifestuju kod različitih osoba u odnosu na stepen probuđenosti određenog dela mozga. Nisu svi vidoviti ili telepate; samo neki ljudi su talentovani muzičari. Svako može da peva, ali postoji centar u mozgu u kojem se transcendentna muzika sama od sebe izražava.

Potpuno i parcijalno buđenje

Genije je onaj čovek koji je uspeo da probudi jednu ili više uspavanih oblasti mozga. Ljudi koji poseduju bljesak genijalnosti, iskusili su momentalno buđenje u određenim centrima mozga. To nije potpuno buđenje. Kada se ceo mozak probudi, postajete bog na zemlji, inkarnacija ili otelotvorenje božanskog. Postoje različiti tipovi genija - vunderkindi, nadahnuti pesnici, muzičari, pronalazači, proroci itd. Ovim ljudima se dogodilo parcijalno buđenje.

Sahasrara je pravo sedište kundalini

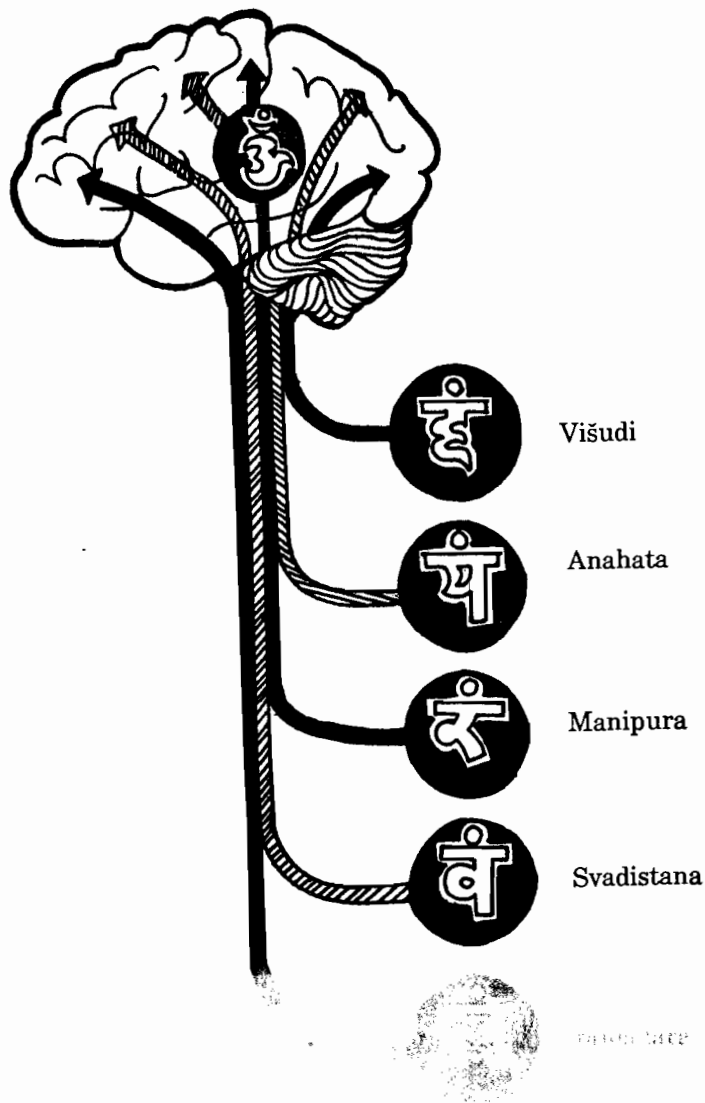
Mada klasični opisi naglašavaju da se buđenje kundalini dešava u muladara čakri, postoji pogrešno mišljenje da se kundalini budi isključivo u ovoj čakri i da mora proći kroz sve čakre i svaku probuditi ponaosob. U stvari, pravo sedište kundalini je sahasrara. Muladara je samo centar za manipulaciju ili prekidač, kao i ostale čakre, ali izgleda da je većini ljudi lakše da operišu pomoću ovog prekidača.

Sve čakre su nezavisne; one nisu međusobno povezane. To znači da ako se kundalini šakti probudi u muladari, ona ide direktno do sahasrare, do određenog centra u mozgu. Slično tome, od svadistane šakti ide direktno do sahasrare, od manipure takođe direktno do sahasrare itd. Kundalini se može probuditi u jednoj čakri, ili se može probuditi kroz celu mrežu čakri istovremeno. Od svake čakre šok probuđenja se kreće ka vrhu sahasrare. Međutim, probuđenje nije trajno i probuđeni centri u mozgu vraćaju se u san. Pod ovim se zapravo podrazumeva da se kundalini vraća u muladaru.

Ako se kundalini probudi u jednoj od čakri, u svesti će se pojaviti iskustva koja su karakteristična za tu čakru. Ovo se takođe može desiti pri vežbama za buđenje pojedinih čakri. Npr. vežba za svadistanu izazvaće radost; za manipuru pojačaće samopotvrđivanje; stimulisanjem anahate će se desiti ekspanzija ljubavi; vežba za višudi probudiće rasuđivanje i mudrost, a za agju će povećati intuiciju, znanje i možda vančulne sposobnosti i sl.

Ako je nervni sistem probuđen, mogu vam se probuditi i ostale sposobnosti, zato što se desilo opšte probuđenje mozga. To je verovatno rezultat stimulisanja nižeg dela mozga koji se zove *mrežasti sklop*. Ova oblast ima zadatak da probudi ceo mozak ili da ga opusti, kao u snu.

Mrežasti sklop i njemu srodne oblasti imaju inherentan ritam koji je odgovoran za cikluse spavanja i buđenja, ali na njega takođe dosta utiču i spoljašnji faktori - svetlo, zvuk, dodir itd, a isto tako i unutrašnji, preko autonomnog nervnog sistema. Izgleda da se preko njega dešava glavno buđenje prouzrokovano kundalini vežbama i ostalim moćnim jogičkim vežbama kao što je kumbaka ili zadržavanje daha.



Kundalini - energija ili nervne poruke?

Postoji mnogo ezoteričnih škola koje različito objašnjavaju prirodu kundalini. Mnogi jogiji kažu da je kundalini tok praničke energije kroz ezoterični put (sušumnu) koji je povezan sa kičmenom osom. Oni smatraju da je kundalini deo toka prane unutar mreže praničkog tela, i da nema anatomske strukturu. Drugi jogiji vide kundalini kao tok poruka duž nervnih vlakana koje se penju mrežom autonomnih nervnih spletova i kanalima u kičmenom stubu do određenih anatomske centara u mozgu.

Ove ezoterične škole koriste različite opise da bi prenele iskustvo kundalini, ali se sve slažu oko toga da je iskustvo kundalini stvarni psihofiziološki događaj centriran oko kičmenog stuba. Unutar kičmenog stuba nalazi se veoma važan fluid, kičmena moždina. Kada se npr. kroz vežbu pranajame, desi buđenje u muladara čakri, ovaj fluid se uzburka. Ne možemo tačno reći šta se događa sa njim, zato što čak ni naučnici to ne znaju sigurno, ali u proučavanju iskustva buđenja kundalini, jedna stvar je očigledna. Kada se kičmena moždina pokreće kroz kičmeni stub, ona menja nivo svesti, i to je veoma važan proces za evoluciju.

Čita ili svest upravlja evolucijom čoveka. Čita nema određeno mesto u telu, po prirodi je psihološka, ali je pod uticajem informacija koje dolaze od indrija ili čula. Dok se čita konstantno snabdeva informacijama, njena evolucija je blokirana, ali ako sprečite dovoz informacija kroz indrije, čita će evoluirati. Prema tome, ako izolujete čitu od informacija koje dobija kroz oči, nos, uši, kožu i jezik, ona je prinudena da doživi nezavisno iskustvo.

Kada se na kičmenu moždinu deluje putem pranajame, čula postaju neosetljiva i njihove poruke se prenose do čite veoma sporo. Ponekad, kada je kičmena moždina veoma stimulisana, svi čulni impulsi se ukidaju i dešavaju se iskustva unutar čite. Ponekad su ova iskustva fantastična, možete videti svetlo, osetiti celu zemlju kako podrhtava ili doživeti svoje telo lakim poput pamuka. Ovakva i drugačija iskustva čite su posledica reakcije kičmene moždine.

Jedan priznati naučnik, Isak Bentov, postavio je teoriju da je kundalini posledica rotacije nervnih impulsa u moždanoj kori za vreme meditacije. On je smatrao da se ovo izaziva ritmičkim pritiskom talasa koje prouzrokuje interakcija kucanja srca, disanja i tečnosti unutar lobanje, tako da oni pobuđuju oscilovanje mozga na gore i na dole što stimuliše specifične nervne struje u mozgu.

Otvaranje skladišta kosmičke svesti

Mada postoje različita gledišta o kundalini, jedna stvar je sigurna - kundalini ima sposobnost da aktivira ljudsku svest na takav način da čovek može da razvije svoje najkorisnije kvalitete, ude u mnogo intimniji

odnos sa svojom prirodom i postane svestan svoje jednosti sa celim kosmosom.

Sva velika čuda daleke i bliske prošlosti, a i ona koja predstoje, proizašla su iz takozvanog skladišta kosmičke svesti, zlatnog jajeta, zlatne utrobe, skrivene hiranjagarbe unutar strukture ljudskog mozga. Ovaj posebni centar u nama nije uspavan ili neaktivan, ali je nesvestan, i to samo zato što ga mi nismo svesni. Ono što su otkrili drevni rišiji, Njutn i Ajnštajn i mnogi drugi veliki proroci, postoji takođe i u nama, ali se njima pojavilo u polju svesti, dok nama nije. To je jedina razlika između nadahnutog umetnika i običnog čoveka.

Cilj kundalini joge zapravo nije da probudi moć u čoveku, već pre da je spusti na zemlju ili da je osvesti i unese više svesnosti u normalnu svest. Nema potrebe da probudimo svest, jer je ona uvek budna. Mi samo moramo da postignemo potpunu kontrolu nad našim moćima više svesti. Pomoću kundalini joge mi zapravo pokušavamo da pokrenemo centre od muladare do agje, kako bi nam se više znanje postepeno otkrilo.

Danas je čovek ovladao materijalnim dimenzijama, energijom praktički i otkrio tajne prirode. Sada, kroz proces kundalini, treba da ovlada spiritualnim dimenzijama.

METODE BUĐENJA

Po tantru, kundalini se može probuditi raznim metodama koje se mogu praktikovati pojedinačno ili kombinovano. Međutim, prvi metod se ne može praktikovati, zato što je to buđenje rođenjem. Naravno, za većinu od nas je prekasno za ovaj metod, ali neki od nas mogu biti instrumenti za stvaranje dece sa probuđenom kundalini.

Buđenje rođenjem

Pogodnim rođenjem, ako su vam roditelji na visokom evolutivnom nivou, možete imati probuđenu kundalini. Takođe je moguće roditi se sa probuđenom sušumnom, ida i pingala nadlijem. Ovo znači da će vam od samog rođenja funkcionisati više sposobnosti, bilo delimično ili potpuno. Ako se dete rodi sa delimičnim probuđenjem, ono se zove svetac, a ako se rodi sa potpunim prosvetljenjem, za njega se kaže da je inkarnacija avatara ili Božji sin.

Ako se neko rodi sa probuđenom kundalini, njegova iskustva su obično pod kontrolom. Ona se u takvom čoveku od samog početka prirodno odvijaju, tako da on nikada ne oseća da mu se nešto izuzetno događa. Dete sa probuđenom kundalini ima jasno viđenje, visok kvalitet mišljenja i uzvišenu filozofiju. Njegov stav prema životu je malo neobičan jer je ono potpuno nevezano. Za takvo dete roditelji su samo sredstvo za njegovo stvaranje, i zbog toga ono ne može da prihvati normalan socijalan odnos sa njima. Mađa žive zajedno, ono se oseća samo kao gost. Ovakvo dete pokazuje veoma zrelo ponašanje i ne reaguje emocionalno ni na šta u životu. Kako raste, postaje svesno svoje misije i svoje životne svrhe.

Mnogi od nas bi želeli da rode jogija ili prosvetljeno dete, ali to nije tako jednostavno. Svaki brak ili zajednica ne može da stvori jogija, čak i ako čovek i žena danonoćno praktikuju jogu. Više biće se može stvoriti samo pod određenim uslovima. Da bi se visoko evoluirana duša uvela u ovaj svet, čovek prvo mora da transformiše grube želje u spiritualne težnje.

Veoma je teško ubediti ljude sa zapada da se dete može roditi prosvetljeno, zato što oni zadržavaju moralne stavove određenih religija

koje su duboko ukorenjene u njihovoj veri i umovima. Za njih je jedinstvo između čoveka i žene greh. Ako im objasnite da se jogi rađa kao rezultat seksualnog jedinstva oni će reći: "Nemoguće! Kako se jogi može roditi iz greha?"

Verovatno će se nova generacija nadljudi stvoriti na ovaj način. Vežbom joge možete transformisati kvalitet svojih gena. Ako geni mogu proizvesti umetnike, naučnike, pronalazače i intelektualne genije, zašto ne mogu i one sa probuđenom kundalini? Morate transformisati kvalitet svoje sperme ili jajnih ćelija tako što ćete prvenstveno transformisati svoju celokupnu svest. Nijedna droga ni ishrana ne mogu transformisati vaše gene, ali ako promenite svoju svest onda možete delovati na elemente tela i konačno promeniti kvalitet sperme ili jajnih ćelija. Tada ćete imati decu sa probuđenom kundalini. Ona će postati jogiji i spiritualni učitelji koji će vam pomagati u vašoj kući. Govoriće: "Mama, ti nisi fizičko telo. Tata, nije dobro piti".

Oni koji su ušli u bračni život treba stalno da imaju na umu da svrha nije samo u zadovoljstvu, ili u stvaranju potomstva, već i u stvaranju genija. Širom sveta ljudi koji se venčavaju zbog potomstva treba da pokušaju da stvore decu boljeg kvaliteta.

Mantra

Drugi metod buđenja kundalini je neprekidno redovno praktikovanje mantr. Ovo je veoma moćna, ujednačena i nimalo rizična metoda, ali naravno ova sadana zahteva mnogo vremena i strpljenja. Prvo je potrebno da dobijete odgovarajuću mantru od gurua koji poznaje jogu i tantru, i koji će vas voditi kroz vašu sadanu. Kada neprekidno praktikujete mantru, ona vam donosi viziju više sile i omogućava da živite usred groznice života sa potpunom indiferentnošću.

Kada bacite kamen u mirno jezero, on stvara kružne talase. Na isti način, kada ponavljate mantru zvučna sila dobija na momentu i stvara vibracije u okeanu uma. Kada ponavljate mantru milionima i bilionima puta, ona prodire u svaki deo vašeg mozga i pročišćava vaše celo fizičko, mentalno i emocionalno telo.

Mantra se može pevati naglas, tiho, na mentalnom i na psihičkom planu. Ako je praktikujete na ova četiri nivoa, kundalini se budi metodično i sistematično. Takođe možete koristiti mantru ponavljajući je mentalno u skladu sa disanjem ili je pevati naglas u obliku kirtana. Ovo stvara veliki potencijal u muladari i buđenje se dešava.

Veoma blisko mantra jogi je buđenje kroz zvuk ili muziku - nada joga. U nada jogi zvuci su bida mantr, a muzika se sastoji od određenih melodija koje odgovaraju pojedinim čakrama. Ovo je najblaži i najinteresantiji način buđenja.

Tapasja

Treći metod buđenja je tapasja, što znači upražnjavanje samoudržavanja. Tapasja je sredstvo pročišćavanja, sagorevanja ili potpaljivanja vatre čime se prouzrokuje proces eliminacije, ne u fizičkom telu, već u mentalnom i emocionalnom telu. Kroz ovaj proces um, emocije i cela ličnost se čiste od svih prljavština, kompleksa i šablona ponašanja koji su uzroci bola i patnje. Tapasja je čin pročišćavanja. Ne treba je pogrešno shvatiti misleći da ona znači stajanje bez odeće u hladnoj vodi ili snegu, ili upražnjavanje suludog i besmislenog samoudržavanja.

Kada hoćete da eliminišete lošu naviku, što više želite da je se otarasite, ona postaje sve moćnija. Kada je napustite u budnom stanju, ona se pojavljuje u snovima, a kada je zaustavite u snovima, ona se ispoljava u vašem ponašanju ili se manifestuje kao bolest. Ova određena navika mora biti uništena u svom psihičkom korenu, a ne samo na svesnom nivou. Samskara i vasana se moraju eliminisati nekim od oblika tapasje.

Tapasja je psihološki ili psiho-emocionalni proces kroz koji aspirant pokušava da pokrene proces metabolizma radi uništenja navika koje prouzrokuju slabost i sprečavaju jačanje volje. "Moram uraditi to, ali ne mogu." Zašto se ova razlika između odluke i njenog izvršenja pojavljuje u umu aspiranta? Zašto je ona tako velika? Uzrok je u nedostatku volje; i ta slabost, ta distanca ili prepreka između odluke i izvršenja se može otkloniti redovnim upražnjavanjem tapasje. U tom slučaju će biti dovoljno da se snagom volje samo jednom donese odluka i da sve bude završeno. Ova snaga volje je plod tapasje.

Psihologija uzdržavanja igra veoma važnu ulogu u buđenju čovekovih latentnih moći. U nedostatku pravog razumevanja današnji čovek je nažalost prihvatio ideju da je smisao života u 'principu zadovoljstva' kao što su propovedali Frojd i njegovi učenici. Psihologija uzdržavanja je veoma zdravorazumska, nikako nenormalna. Kada su čula zadovoljena spoljašnjim zadovoljstvima, komforom i luksuzom, mozak i nervni sistem postaju slabi, a svest i energija se podvrgavaju procesu regresije. U ovim uslovima metod uzdržavanja je jedan od najmoćnijih, a ponekad i najeksplozivnijih metoda buđenja.

U ovom slučaju, manifestacije su izuzetno jake i aspirant u početku mora da se suoči sa nižim instinktima. On prolazi kroz mnoga iskušenja i suočava se sa napadima tamasičnih i mračnih sila. Sve zle i negativne samskare ili karme mnogih inkarnacija izlaze na površinu. Ponekad se javlja veoma veliki strah ili snažna vezanost za svet. Neki su danima zaokupljeni seksualnim fantazijama, dok drugi naglo omršave ili se čak i razbole. U ovakvim krizama mogu se pojaviti sidiji. Čovek razvija vančulnu percepciju, može da čita misli drugih, da utiče na druge svojim mislima ili da materijalizuje sopstvene misli. U početku se obično manifestuju mračne sile i svi ovi sidiji su negativni ili nižeg kvaliteta. Tapasja je veoma, veoma moćan metod buđenja koji ne može svako da podnese.

Buđenje travama

Četvrti metod buđenja je pomoću specifičnih trava. Na sanskritu se on zove *aušadi*, i pritom ne treba misliti na droge kao što su marihuana, LSD itd. Aušadi je najmoćniji i najbrži metod buđenja, ali nije za svakoga; osim toga, samo mali broj ljudi zna za njega. Postoje trave koje mogu da transformišu prirodu tela i elemenata u njemu, i izazovu bilo parcijalno, bilo potpuno buđenje, ali ih nikako ne treba koristiti bez vođstva gurua ili kvalifikovanog učitelja. To je zato što trave bude ili idu ili pingalu, dok neke druge mogu da potisnu oba ova nadija i brzo dovedu čoveka do duševne bolnice. Iz tog razloga, aušadi je veoma rizičan i nepouzdan metod.

U drevenim indijskim vedskim tekstovima pominje se supstanca po imenu soma. Soma se dobijala iz određene vrste puzavice koja se brala samo u dane bez meseca. Biljku su stavljali u zemljane posude i zakopavali u zemlju, gde bi ostajala sve do izlaska punog meseca. Zatim se iz nje cedio sok koji se pio. To je izazivalo vizije, iskustva i buđenje više svesti.

Persijanci su poznavali drugo piće, homu, koja je možda isto što i soma. U Brazilu i u nekim zemljama afričkog kontinenta, ljudi su koristili halucinogene gljive, a u oblasti Himalaja su se uzimali marihuana i hašiš sa idejom da treba da posluže kao prečica na putu do spiritualnog buđenja. S vremena na vreme, u različitim delovima sveta i druge stvari su otkrivane i korišćene. Neke su proizvodile blaži efekat, a neke jači.

Uz pomoć pravilno odabranih trava, pročišćeni aspiranti su bili u stanju da vizualizuju božanska bića, svete reke, planine, sveta mesta, svete ljude i sl. U slučaju intenzivnijih efekata uzimanja trave, mogli su da se odvoje od tela i putuju astralno. Naravno, to je često bilo iluzorno iskustvo, ali ponekad je bilo i stvarno. Ljudi su bili u stanju da uđu u samadi i probude kundalini. Ovakvim buđenjem se potpuno eliminisao seksualni instinkt. Iz tog razloga mnoge aspirante vekovima privlači ovaj metod, pa pokušavaju da otkriju odgovarajuće trave.

Sa aušadi buđenjem telo postaje mirno, metabolizam se usporava, a temperatura opada. Kao rezultat toga, nervni refleksi drugačije funkcionišu i u većini slučajeva aušadi buđenje je trajno. Međutim, ovaj metod buđenja se više ne praktikuje jer je pogrešno upotrebljavan od strane običnih ljudi koji nisu bili ni pripremljeni, ni kompetentni, niti osposobljeni. Iz tog razloga, znanje o travama je prestalo da se prenosi i danas je to strogo čuvana tajna.

Svako želi da probudi kundalini, ali samo nekolicina ima potrebnu disciplinu i mentalnu, emocionalnu, fizičku i nervnu pripremljenost koja je neophodna da se izbegne oštećenje mozga i tkiva. Iako danas niko ne podučava aušadi metod buđenja, ovo znanje se prenosi sa generacije na generaciju kroz tradiciju guru/učenik. Možda će se jednoga dana, kada se čovekova priroda promeni i mi postanemo intelektualno, fizički i mentalno sposobniji, ova nauka ponovo otkriti.

Rada joga

Peti metod buđenja je rada jogom i razvijanjem uravnoteženog uma. On predstavlja potpuno stapanje individualne svesti sa nadsvešću. Odvija se postepenim procesom koncentracije, meditacije i sjedinjavanja - iskustva jedinstva sa apsolutom ili vrhovnim.

Sve vežbe rada joge, kojima prethodi hata joga, donose veoma blaga, trajna iskustva, ali isto tako mogu da vas dovedu u stanje potpune depresije u kojem ne osećate potrebu da išta radite. Za većinu je metod rada joge vrlo težak, pošto zahteva vreme, strpljenje, disciplinu i istrajnost. Današnjem čoveku je možda najteže da koncentriše um. Ova koncentracija se ne može postići pre nego što se um stabilizuje, karme deaktiviraju, a emocije pročiste pomoću karma i bakti joge. U prirodi uma je da bude sve vreme aktivan, a to predstavlja veliku opasnost za današnje ljude, jer kada pokušavamo da koncentrišemo um, stvaramo rascep. Zato većina od nas treba da vežba koncentraciju samo do određene tačke.

Tokom buđenja putem rada joge, u aspirantu se odigravaju promene. On može transcendirati glad i sve svoje navike i običaje. Čulna zadovoljstva mu više nisu potrebna, glad i seksualni porivi nestaju, a nevezanost se razvija spotano. Rada joga donosi laganu transformaciju svesti.

Pranajama

Šesti metod buđenja kundalini je pranajama. Kada aspirant koji je dovoljno pripremljen, praktikuje intenzivnu pranajamu u mirnoj, hladnoj i tihoj sredini, po mogućstvu na velikoj nadmorskoj visini, uz ishranu koja mu omogućava samo da preživi, buđenje kundalini se dešava kao eksplozija. U stvari, buđenje je toliko brzo da se kundalini trenutno podiže do sahasrare.

Pranajama nije samo vežba disanja ili sredstvo za povećanje prane u telu; ona je moćan metod za stvaranje jogičke vatre koja zagreva i budi kundalini. Međutim, ako se izvodi bez neophodne pripreme, buđenje se neće desiti jer proizvedena toplota neće biti usmerena u odgovarajuće centre. Zato se praktikuju dalandara, udijana i mula banda, da bi skoncentrisale pranu i usmerile je ka prednjem delu mozga.

Kada se pranajama ispravno izvodi, um je automatski potčinjen. Međutim, efekti pranajame se ne mogu tako lako kontrolisati. Ona stvara višak toplote u telu, budi određene centre u mozgu, i sprečava proizvodnju sperme i testosterona. Pranajama takođe može da spusti temperaturu unutrašnjosti tela, i čak da smanji brzinu disanja i promeni moždane talase. Ukoliko prvo niste praktikovali šatkarme i pročistili telo do određenog stepena, kada se pojave ove promene, nećete biti u stanju da ih kontrolišete.

Postoje dva najvažnija načina buđenja kundalini - jedan predstavlja direktan metod, a drugi indirektan. Pranajama je direktan metod. Iskustva koja ona donosi su eksplozivna, a rezultati se postižu veoma brzo. Ekspanzija je rapidna i um doživljava brzu metamorfozu. Pa ipak, ovaj oblik buđenja kundalini je uvek praćen određenim iskustvima i za onoga koji se nije dovoljno pripremio mentalno, filozofski, fizički i emocionalno, ta iskustva mogu biti zastrašujuća. Mađa je put pranajame metod na mlazni pogon, on je drastičan i smatra se toliko teškim da ga ne može svako podneti.

Krija joga

Sedmi metod buđenja je krija joga. To je najjednostavniji i najpraktičniji put za savremenog čoveka, jer ne zahteva suprotstavljanje umu. Satvični ljudi su možda u stanju da probude kundalini putem rada joge, ali oni koji imaju nemiran, bučan, radasičan um, neće uspeti na taj način. Tako će samo stvoriti više tenzija, krivice i kompleksa, a možda i postati šizofreni. Za ovakve ljude krija joga je daleko najbolji i najefikasniji sistem.

Kroz vežbe kundalini joge, buđenje kundalini se ne dešava na silu, niti kao eksplozija, ni kao vizija ili iskustvo. Ona se budi kao prava kraljica. Pre nego što ustane, ona će otvoriti oči, a onda povući čaršav preko glave i zadremati. Posle nekog vremena, ponovo će se protegnuti i otvoriti oči, a onda utonuti u san. Svaki put kada se protegne i pogleda oko sebe, reći će: "Mmmm..." To je ono što se dešava pri buđenju krija jogom.

Ponekad se osećate veličanstveno, a ponekad ne baš najbolje. Ponekad obraćate pažnju na događaje iz života, a ponekad mislite da je sve besmisleno. Ponekad jedete suviše, a ponekad danima ne jedete. Ponekad noćima ne spavate, a ponekad ne radite ništa drugo već samo spavate i spavate. Svi ovi znaci buđenja i uspavlivanja, buđenja i uspavlivanja, se javljaju s vremena na vreme. Krija joga ne izaziva eksplozivno buđenje, ali može doneti veoma blaga iskustva koja je moguće kontrolisati.

Tantrička inicijacija

Osmi metod buđenja kundalini tantričkom inicijacijom je tajni čin. Samo oni ljudi koji su transcendirali strasti i koji shvataju dva principa prirode, Šivu i Šakti, spremni su za ovu inicijaciju. Ona nije namenjena ljudima kojima vladaju porivi ili kojima je potreban fizički kontakt. Uz vodstvo gurua, ovo je najbrži mogući put do buđenja kundalini.

Ovde ne postoje nikakva izuzetna iskustva ili osećanja, i nema neuroze; sve je naizgled normalno, ali u isto vreme, bez znanja o tome, buđenje se dešava. Odigrava se transformacija, i vaša svest expandira, ali vi to ne znate. Jedino u ovom sistemu, buđenje i dolazak do sahasrara su jedan isti događaj. Za to je potrebno samo tri sekunde. Ali, ko je

sposoban za ovaj put? Samo nekolicina ljudi na ovom svetu je potpuno transcendirala seksualni poriv i prevazišla strasti.

Šaktipat

Deveti metod buđenja izvodi guru. Ovo se zove šaktipat. Buđenje je trenutno, ali to je samo bljesak, a ne trajan događaj. Kada guru izazove ovo buđenje vi doživljavate samadi. U stanju ste da praktikujete sve vrste pranajame i sve asane, mudre i bande, a da ih niste prethodno učili niti se pripremali za njih. Poznate su vam sve mantrе i u sebi otkrivete sve svete spise. Promene u fizičkom telu se odigravaju trenutno. Koža postaje meka, oči sjajne, a telo odaje poseban miris koji nije ni prijatan, ni neprijatan.

Šaktipat se sprovodi u fizičkom prisustvu ili na daljinu. Može se prenositi dodirrom, maramicom, malom, cvetom, voćkom ili nekom drugom vrstom hrane, u zavisnosti od sistema kojim je guru ovladao. Može čak biti prenesen telegramom, pismom ili telefonom.

Teško je reći ko je sposoban za ovo buđenje. Možete živeti život odricanja pedeset godina, a da vam se ono ne dogodi. Možete živeti kao običan čovek, nespiritualnim životom, hrancći se svakakvim otpacima, a guru vam ipak može dati šaktipat. Vaša zrelost za šaktipat ne zavisi od vašeg društvenog ili trenutnog položaja, već od tačke evolucije do koje ste stigli. Postoji tačka u evoluciji iza koje šaktipat ima efekta, ali ta evolucija nije intelektualna, emocionalna, društvena, ni religiozna. To je spiritalna evolucija koja nema nikakve veze sa načinom života, ishranom, ponašanjem ili razmišljanjem, jer se uglavnom ne ponašamo tako da bismo napredovali, već onako kako smo odgajani i obrazovani.

Samopredanost

Razmotrili smo devet ustanovljenih metoda za buđenje kundalini, ali postoji i deseti način - ne težiti buđenju. Dopustite da se dogodi ako se dogodi: "Ja nisam odgovoran za buđenje, priroda će učiniti svoje. Prihvatam sve što mi se dešava." Ovo je poznato kao put samopredanosti, i na tom putu, ako imate dovoljno jaku veru da će vam se kundalini zaista probuditi, dvadeset hiljada godina može proći za tren oka, i ona će u trenutku biti probudena.

Efekti raznih metoda

Naučna istraživanja otkrivaju različite efekte prilikom buđenja kundalini. Oni kojima je kundalini probudena od rođenja ne registruju nikakve emocionalne promene. Potpuno su neosetljivi. Oni koji su probudili kundalini putem pranajame, imaju ogromnu količinu električnog naboja duž kičmenog stuba i u celom telu, i ponekad mogu izgledati šizofreno.

Karma joga i bakti joga se smatraju relativno sigurnim i blagim metodama buđenja, dok su tantričke metode više naučne nego ne-tantričke metode, jer u tantri ne dolazi do potiskivanja ili raspršivanja energije. U ne-tantričkim metodama se javlja antagonizam - jedan isti um i želi, i ne želi istu stvar. Vi potiskujete svoje misli, vi želite da uživate, a u isto vreme mislite: "Ne, to je loše."

Ja ne kritikujem ne-tantričke metode. To su blage metode koje ne donose nikakve nevolje. One su kao pivo - ako popijete malo ništa se neće dogoditi, ako popijete četiri do deset čaša, i dalje se ništa značajno neće dogoditi. Ali tantričke metode su kao LSD, uzmete vrlo malo i to vas potpuno promeni. Kada vam je loše, onda vam je jako loše; kada vam je dobro, jako vam je dobro.

PRIPREMA ZA BUĐENJE

Bez gurua možete praktikovati bilo koju vrstu joga, ali ne i kundalini jogu. To je izuzetno moćan sistem. Sa kundalini jogom se ne počinje odjednom ili naprečac. Nije potrebno da suštinski promenite svoj način života, ali morate početi sa praksom. Ne počinjite odmah sa naprednijim vežbama; neko vreme treba da vežbate i pripremate fizičko telo, a onda predite na um i postepeno istražite njegove dublje nivoe. Pre nego što počnete sa vežbama koje istinski bude kundalini, morate se pripremiti korak po korak na fizičkom, mentalnom i emocionalnom planu. Ako budete strpljivi i ako se pravilno pripremite, buđenje kundalini će se definitivno desiti.

Adekvatna priprema je neophodna kako bi čovek bio siguran da ima dovoljno snage da izdrži udar potpunog buđenja moćne potencijalne sile unutar sebe. Mnogi od nas sada ne mogu da kontrolišu ni svoje ponašanje i fizičke manifestacije. Pretpostavimo da ste dobili injekciju za uspavljivanje; ubrzo biste zaspali, bez obzira da li to želite ili ne. Ovo se dešava zato što nemate kontrolu nad procesima i funkcijama svog mozga i ne znate kako da kontrolišete san. Slično tome, ako imate glavobolju, nećete biti u stanju da je kontrolišete. Kada fizičke manifestacije kao što su san i bol nisu pod vašom kontrolom, šta bi se tek dogodilo kada bi i druge manifestacije počele da se odigravaju u vašem mozgu? Ne biste bili u stanju da ih kontrolišete. Stoga je veoma važno da pre buđenja kundalini ovladate umom.

Ako prilikom suočavanja sa mentalnim i emocionalnim konfliktima možete da održite uravnotežen um, i da podnesete ljutnju, brigu, ljubav i strast, razočarenje, ljubomoru, mržnju, sećanje na prošlost, patnju i tugu, spremni ste za buđenje. Ako i dalje osećate radost kada se sve okrene protiv vas, vi ste aspirant za kundalini jogu. Pre nego što uključite generator od pet megavata, morate imati fabriku koja je sposobna da iskoristi tu energiju. Na isti način, pre nego što probudite kundalini šakti, morate biti u stanju da se stopite sa višim duhom i morate znati kako da upotrebite kreativnu energiju kundalini.

Zato, ako želite da sledite stazu kundalini joga, apsolutno je neophodno da imate gurua sa kojim ste prisni. Mnogi ljudi govore da je guru unutra, ali da li su oni u stanju da komuniciraju sa njim, da ga razumeju i slede njegove nejasne instrukcije? Ako jesu, onda mogu da nastave sa

ovakvim unutrašnjim vodstvom, mada zaista samo nekolicina ima takav odnos sa unutrašnjim guruom. Ljudima je pre svega potreban spoljašnji guru. On će ih povezati sa unutrašnjim guruom. Ako imate guruu, on će vam pomoći da se pripremite za buđenje kundalini, i biće tu ako vam je potreban neki savet dok prolazite kroz krize buđenja.

Pošto smo obično skloni religioznosti, naš odnos sa guruom se zasniva na nekoj vrsti formalnosti. On je za nas obožavani, poštovani, nadmoćni, uzvišeni, ali u vreme buđenja svi ovi stavovi prema guruu se moraju napustiti. U to vreme morate izgraditi intimniji stav, kao da se vaš odnos zasniva na ljubavi, a ne samo na devociji i obožavanju. Kada služite svoju majku vi to činite iz ljubavi, a ne iz poštovanja i obzira. Na isti način treba da služite guruu, kako biste osetili njegov direktan uticaj. Ako postoji uzbudjenost u nekoj od čakri, odnos sa guruom će to uravnotežiti.

Odnos između guruu i učenika je jedan od najintimnijih odnosa; to nije ni religiozan ni zakonski odnos. Guru i učenik žive kao objekat i njegova senka. Guru je nešto najvrednije u spiritualnom životu, i ako imate guruu veoma ste srećni. Međutim, ponekad je teško pronaći guruu. Ako ga nemate, razvijte mentalnu sliku o njemu, pokušajte da osetite njegovo vodstvo i vežbajte predano. Sigurno ćete uspeti.

Faktor vremena

Priprema nije nešto što se može obaviti za vreme jednog života. Čovek ulaže duhovni napor iz života u život. Zapravo, ovo telo vam je i dato samo iz tog razloga. Za jedenje, spavanje i seksualne odnose ljudsko telo nam nije potrebno, i upravo zbog toga smo u nižim stupnjevima evolucije imali životinjsko telo. Međutim, čak i sa ovim ljudskim telom, još uvek je prisutno ono životinjsko u nama, tako da nas prirodni nagoni stalno prate. Ja nisam protiv njih, ali ne zaboravite da ovo telo ne postoji samo radi njihovog zadovoljenja. Ono što je najvažnije u ovom ljudskom telu je svest. Čovek je svestan svoje svesti, i on ne samo što misli, već i zna da misli. Evolucija njegove svesti se nastavlja iz života u život. Ono što ste vežbali za vaš duhovni napredak poslednjih pet do deset godina samo je nastavak onoga što ste već uradili.

Pretpostavimo da vam deca pohadaju osnovnu školu u jednom gradu i treba da se preselite u drugi grad. Gde će vaša deca početi sa obrazovanjem u novom gradu? Od samog početka? Ne, već tamo gde su prekinula svoje školovanje. Isto se događa i u reinkarnaciji. Zato se vaša braća i sestre razlikuju od vas, iako su od istih roditelja. U vašoj prethodnoj inkarnaciji vaše sklonosti su se razlikovale od njihovih. Možda će oni tek za nekoliko inkarnacija doći do tačke na kojoj ste vi sada. Zato ne možemo reći koliko priprema traje, jer je ovaj život samo jedan od mnogih u nizu koje ste ostavili za sobom.

Međutim, ako želite da probudite kundalini i čakre, nemojte biti u žurbi. Odvojite dvanaest godina u tu svrhu. To ne znači da se buđenje ne može desiti za godinu, dve ili tri - može. Potpuno buđenje se može

dogoditi i za mesec dana, ili vam guru može dati probuđenje čak za jedan dan, ali vi nećete biti u stanju da ga izdržite i održite. Ako čovek ima toliko slab um da ne može da podnese malo veću radost ili uzbudjenje, smrt supružnika ili rastanak od voljene osobe, kako će tek onda izdržati ogromnu snagu probuđene kundalini? Stoga, dvanaest godina nije potrebno za samo buđenje, već za pripremu koja će vam omogućiti da ga izdržite i održite.

Gde početi

Vežbe kundalini joge nemaju za cilj samo da probude kundalini, već i da stvore svesnost. Pre svega treba da otkrijete da li je kundalini već probuđena. Ona je možda već na putu, a to je kao da otvarate garažu, a vaših kola nema jer su već negde na drumu. Kada odlazite na satsang, pevate kirtan ili vodite jogički život, počinjete da imate iskustva i da uvidate da vam se nešto događa. I onda kada diskutujete o kundalini i čakrama sa guruom, polako počinjete da shvatate o čemu se radi.

Vežbe koje radite razvijaju vašu svesnost i pomažu vam da se setite veze sa vašom prošlom evolucijom. One otklanjaju veo koji razdvaja ovu sadašnju inkarnaciju od prethodne. Daću vam veoma grub primer.

Neki bogataš je imao sina jedinca. Dečak je poludeo i poslali su ga u duševnu bolnicu. Kasnije je pobjegao iz nje i lutao moleći za hranu od kuće do kuće. Nije znao da su njegovi roditelji umrli i da je nasledio ogromno imanje, kola i radnje, i veliku svotu novca na račun. Jednoga dana pronašao ga je stric i počeo da se stara o njemu. Dečak se oporavio od bolesti i setio svega u vezi nasleđstva. Slično tome, postoji proces sećanja, i kada se on dogodi, vi tačno znate gde se nalazite.

Stoga, vežbe su neophodne da biste otklonili veo ispred svesti koji razdvaja dva života. Jednom kada spoznate da vam je kundalini već u procesu buđenja, tada vežbe više nisu od stvarne koristi. Ako vežbate, to je zato što ste na to primorani, a ako ne vežbate, onda je to iz istog razloga. Za vreme prolaska kundalini nisu vežbe te koje su beskorisne, već vaš trud koji ulažete u njihovo praktikovanje. Međutim, ako nema probuđenja, i ako je kundalini u muladari ili svadistani, ili između ova dva centra, onda je pravo vreme za vežbe koje su date u ovoj knjizi.

Veoma je važno da probudite sušumnu pre kundalini. Ova važna činjenica nije jasno naznačena ni u jednoj od knjiga, sem u Svami Šivanandinim rukopisima. Ako sušumna nije otvorena, kuda će šakti proći? Proći će ili kroz idu ili kroz pingalu, i nastaću komplikacije.

Takode se morate podvrgnuti pročišćenju tatvi ili elemenata, čakri i nadija. U protivnom, kada se kundalini probudi, nastaću pometnja. Asane, pranajama i hata joga šatkarme su odlična sredstva za pročišćenje. Surja namaskar i surja beda pranajama pročišćavaju pingala nadi, a šatkarme i pranajama pročišćavaju i bude sušumnu. Postoje posebne asane koje su veoma važne za pročišćenje nadija i izazivaju blago buđenje u čakrama. Zato prvo hata jogičkim tehnikama za pročišćenje pročistite

tatve. Zatim predite na asane, a onda na pranajamu. Kasnije možete praktikovati mudre i bande, a onda počnite sa krija jogom.

Probudjenje pre pripreme

Ako vas iskustva zateknu nepripremljene, treba odmah da počnete sa pravilnom pripremom. Prva stvar koju treba učiniti je post ili prelazak na laku ishranu. Takođe treba da živite mirno i da izbegavate odnose sa društvom, čitanje knjiga i časopisa. Naravno da u ovo doba ne smete uzimati nikakve lekove i da se morate čuvati od unošenja bilo kakvih hemikalija u telo.

Ako minimalizujete odnose sa spoljašnjim svetom, iskustva će se povući za pet do šest dana i moći ćete da se vratite normalnom životu. Nakon toga bi trebalo da nadete nekoga ko vam može pružiti odgovarajuće vodstvo.

Odlazak u ašram

Kada postanete svesni da se kundalini podiže, čim vam se ukaže prilika, povucite se na neko mirnije mesto. Koliko ja znam, jedino mirno mesto je ašram gde možete biti sa guruom i sebi sličnim ljudima. Ašram je zajednica gde se dosta radi, nema vezanosti, nema mržnje ni predrasuda, gde se jednostavno živi, malo jede, nema udobnosti ni luksuza, gde postoji samo ono što je neophodno za život. U ašramu nema nikakvih društvenih očekivanja, ni pritisaka, nema mode, nema pokazivanja, niti beskorisnih razgovora i ogovaranja. Ljudi se ne mešaju jedni sa drugima.

Ako živite u ašramu buđenje kundalini se može kanalisati, i ako se pojave mentalne krize, možete slobodno doživeti sve što se dogada. Ako ne želite da jedete, to je u redu; ako ne možete da spavate već jednostavno želite da sedite, i to je u redu; ako imate emocionalne probleme ili uopšte nemate emocija, ljudi će vas shvatiti i pustiti na miru.

Ako ostanete sa svojom porodicom za vreme kriznog perioda, oni vas mogu poslati u lučnicu. Ako ne osećate potrebu za jelom, oni će reći: "Zar danas ne jedeš?" A ako vide da već nekoliko dana ne jedete, reći će: "Nešto nije u redu sa njim" i nastojaće da vas odvedu kod lekara. Ili ako ste u braku, kada vaše ponašanje počne da deluje čudno, možda će vaš partner želeći da se razvede od vas. Stoga je mnogo bolje da odete sa ovakvih mesta, i zato širom sveta ima tako mnogo manastira i ašrama.

Šta praktikovati u ašramu

U ašramu treba da praktikujete pročišćavanje fizičkog tela uz pomoć šatkarmi, kako biste balansirali kiselinu, gas i sluz u telu. Fizičko i mentalno pročišćenje će se dogoditi na račun čiste i jednostavne ašramske ishrane. Fizičko telo treba da bude veoma, veoma lako, satvično i potpuno oslobođeno toksina.

Ako ste po temperamentu bakta, provodite vreme u molitvama, kirtanu ili bađanima. Ako ste intelektualni tip, onda čitajte knjige, minimalno pričajte, vežbajte hata jogu i povremeno postite. Ako ste veoma aktivna osoba, radite dosta i posvetite se karma jogi.

Takođe je neophodno usavršiti sedeći položaj, kako biste bili u stanju da sedite udobno u jednom od tri položaja: sidasana/sida joni asana, padmasana ili vadrasana. Najbolja i najmoćnija od svih je sidasana/sida joni asana.

Neki ljudi misle da treba mnogo da meditiraju i vežbaju pranajamu, kako bi njihova kundalini u vreme podizanja krenula direktno kroz sušumnu. Međutim, ja mislim da meditacija tada više nije potrebna, jer kada je kundalini u procesu prolaska ne možete ništa učiniti sa svojim umom. Ako je um miran, onda je miran, i ništa ga ne može uznemiriti. Ako je nemiran, ništa ne možete učiniti u tom pogledu, jer je to posledica buđenja kundalini. To nije posledica vaše vežbe.

Pokret svesti za vreme prolaska kundalini je spontan, bilo da je to depresija, stanje transa, iskustvo ili vizija, osećanje ili senzacija u telu; ne možete promeniti ni jedno od ovih dešavanja. Ona će se nastaviti jer su vam nametnuta, ona evoluiraju u vama pošto prolazite kroz taj stadijum. Ali ako živite u neuznemirujućoj ašramskoj sredini, hranite se ašramskom hranom i učestvujete u karma jogi, neće biti uznemirenja prilikom vaših iskustava.

Što se tiče pranajame ili krija, kada se iskustva odvijaju, pranajama se dešava sama od sebe, vi ne treba da mislite šta da činite. Ponkad se desi kevala kumbaka, ili automatski počnete da radite batriku ili udaji. Mula banda ili vadroli se dešavaju same od sebe, ili spontano počinjete da radite asane.

Zato ne treba da brinete, samo pratite tok iskustva i povedite računa o hrani i sredini u kojoj se nalazite, i budite sigurni da vas niko neće uznemiravati.

Uloga karma joge

Karma joga je veoma bitna u spiritualnom životu. Čak i ako praktikujete uzdržavanje ili mantru, koristite trave, vežbate pranajamu, podvrgavate se tantričkoj inicijaciji, ili ste dobili šaktipat, ili ste rođeni sa probuđenom kundalini, a ne sledite stazu karma joge, vaše napredovanje će se definitivno zaustaviti u nekom trenutku.

Ako imate dobar, jak automobil, a put je neravan i prekriven kamenjem, šljunkom i blatom, pokušajte da ubrzate i vidćete šta će se dogoditi. Veoma je važno da je um pripremljen, a ličnost spremna. Samskare, bilo pozitivne ili negativne, moraju biti istrošene, svesnost mora biti proširena na sve nivoe, posvećenost mora biti potpuna, vaše vezanosti, zablude i imaginacije moraju biti otkrivene, sagledane i analizirane. Sve to nije moguće bez upražnjavanja karma joge.

Karma joga nije direktno odgovorna za buđenje kundalini, ali bez njenog praktikovanja, kundalini se ne može pokrenuti ni jedan centimetar. Stoga, treba da shvatite važnost karma joge u životu učenika. Možete mnogo toga pročitati o karma jogi u *Bagavad Giti*. Može se reći da u njoj postoji jedino filozofsko i jogičko objašnjenje karma joge.

Neophodnost discipline

Neki ljudi sa probuđenom kundalini ne izgledaju sasvim normalno i ponašaju se na čudan način. Veoma su neorganizovani, nesistematični, potpuno konfuzni i vi ne možete shvatiti njihove postupke. Zato se u jogi preporučuje da se disciplinujete od samog početka, tako da ostanete disciplinovani i kada se kundalini probudi. U protivnom možete izaći na ulicu i leći usred gužve.

Ponekad sam se i ja tako osećao. Kada sam živio u Rišikešu sa svojim guruom, odlučio sam da svakog jutra preplivam Gang po pet puta, kroz ledeno hladnu vodu. Jednog dana Svami Šivananda me je pozvao i rekao: "Ako budeš nastavio sa plivanjem, izbaciću te iz ašrama!" To me je urazumilo.

Život mora da se disciplinuje kako ne biste upali u konfuziju kada se kundalini probudi. Treba i dalje da budete u stanju da odlazite na posao, u banku, prodavnicu i vozite kola. Ne može svako postati svami ili ostati u ašramu.

Specifične preporuke

Ako se buđenje kundalini desi rođenjem, pranajamom, tantričkom inicijacijom ili šaktipatom, nije potrebno da išta znate. U ovakvim situacijama sve je izvan vaše kontrole; bilo da stvari krenu nabolje ili nagore, vi ste bespomoćni. Ali ako se buđenje desi pomoću drugih metoda, onda postoje određeni koraci koje treba preduzeti.

Osim kod tantričke inicijacije, seksualne obaveze treba ukinuti. Hrana treba da bude minimalna, laka i čista. Čovek mora da ima gurua i da bude pod njegovim vodstvom. Takođe je veoma važno izdvojiti se od ljudi.

Obično se sa buđenjem kundalini stiže određena vrsta moći. Neki aspiranti mogu da materijalizuju stvari, predviđaju budućnost ili čitaju misli drugih ljudi. Kada se nalazite među ljudima, dolazite u veliko iskušenje da isprobate ove moći. To može biti veoma opasno. Dok neki ljudi nemaju ništa protiv ako im čitate misli, drugi to doživljavaju kao napad na njihovu privatnost, pa će možda želeti i da vas ubiju. Kao što znate, ljudi se plaše pokazivanja moći, pa ćete zato morati pažljivo da ih kontrolišete ako se suočavate sa bilo kojim psihičkim manifestacijama.

Da li ste čuli za velikog tibetanskog jogija Milarepu? On je naučio određenu vrstu magije, i kada je razvio moći, počeo je da se sveti svom stricu i rodacima. Izazvao je oluju koja im je uništila imanja, kuće pa čak

i živote, jer je tada još uvek bio običan čovek sa ljubavlju i mržnjom, prijateljima i neprijateljima. Dokle god posedujete privlačnost i odbojnost, morate strogo kontrolisati psihičke moći koje imate. U rukama svog gurua, Milarepa je kroz patnju morao da okaje zlodela koja je načinio.

Buđenje mantram i potreba za izdvojenošću

Kada se buđenje dogodi pomoću mantrе, moraćete da uskladite svoju ishranu i napustite seksualne obaveze, ne trajno, već samo za neko vreme. Takođe je korisno da se, s vremena na vreme, potpuno izdvojite. Dva puta godišnje je dovoljno. U početku neka to bude jedan ceo dan. Zatim povećajte na tri dana, a kada se naviknete i na to, povećajte period izdvojenosti na maksimum od devet dana. Poželjno je da ovo praktikujete kada nije ni pretoplo ni previše hladno.

Za vreme prvog dana izdvojenosti, upražnjavajte ćutnju i uzimajte vrlo laku hranu, i to u maloj količini. Nemojte meditirati ili pokušavati da se koncentrišete. Od jutra do večeri, sa povremenim prekidima samo vežbajte svoju mantru koristeći malu. Nemojte se naprezati dok radite, i ako postanete introvertni, prestanite. Neka vaš mentalni sadržaj bude u vezi sa spoljašnjim iskustvima; nemojte težiti introvertnom meditativnom stanju. Ako se introvertnost sama po sebi nameće, držite oči otvorene. Vežbajte ovo dvanaest sati, ali ne u jednom dahu, a poslednjeg sata obavezno sedite u meditaciju.

Sledeći put kada odete u izdvojenost, neka to bude tri do devet dana. Za vreme ovog perioda posvetite što više vremena ponavljanju, razlučivanju i kontemplaciji o mantri. Poslednjeg dana, na kraju procesa, sedite mirno jedan sat u meditaciju.

Izdvojenost se u stvari preporučuje svima koji prolaze kroz buđenje kundalini. U to vreme najbolje je povući se iz aktivnog života i porodične sredine najmanje 45 dana. Ukoliko niste u delimičnoj izdvojenosti od sveta u doba buđenja, a imate čudna iskustva i halucinacije, mogu vam se javiti neobične sumnje, strahovi, ljutnja i jake strasti.

Sadui žive u izdvojenosti zato što se prilikom kontakata sa ljudima, u umu javljaju mnoge misaone struje. Mešanje sa ljudima, razgovor i ogovaranje stvaraju suprotne struje ljubavi i mržnje, zaslepljenosti, privlačnosti i odbojnosti, nemira, brige, zebnje, želje i strasti. Stoga, ako uveliko praktikujete sadanu ili se suočavate sa buđenjem kundalini, nemojte imati puno kontakata s ljudima. Tako ćete biti pošteđeni mnogih mentalnih uznemirenja.

ISHRANA ZA BUĐENJE KUNDALINI

Kada se dogodi buđenje kundalini, važno je imati pravilnu ishranu pošto hrana utiče na vaš um i na vašu prirodu. U vreme buđenja, u telu se odvijaju određene fiziološke promene, posebno u sistemu za varenje tako da je proces varenja često poremećen, ili glad potpuno nestaje. Zato kundalini aspirant treba da bude veoma obazriv u pogledu ishrane. Naučna istraživanja su pokazala da je buđenje kundalini obično praćeno stanjem nervne depresije. Unutrašnja temperatura tela se stalno menja i pada do te mere da postaje niža od spoljašnje temperature tela. Metabolizam se usporava, a ponekad se i potpuno zaustavlja. Unošenje kiseonika takođe se smanjuje. Zato, kada doživljavate buđenje kundalini, vaša ishrana mora biti veoma jednostavna i laka za varenje.

Najbolja ishrana za kundalini jogija je kuvana hrana. Pšenica, ječam, sočivo i dal su odlični proizvodi posebno kada su pripremljeni u tečnom obliku. Masnoće i masna hrana se moraju izbegavati, a belančevine treba smanjiti na minimum. To će rasteretiti jetru, jer kada um prolazi kroz krize, jetra je preopterećena. Dobro je da u svojoj ishrani povećate ugljene hidrate koji se nalaze u pirinču, pšenici, kukuruzu, ječmu, krompiru i slično, jer ugljeni hidrati pomažu da se održi unutrašnja temperatura tela i ne zahtevaju previše toplote za varenje. Jaja, piletina i ostala teška hrana ne proizvode sami od sebe mnogo toplote, ali zauzvrat zahtevaju toplotu za sopstveno varenje. Jogička ishrana je makrobiotička; ona je jednostavna, čista i relativno blaga. S vremena na vreme možete uzeti voće i korenje, ali nisu neophodni.

Pogrešne koncepcije ishrane

U poslednjih dvadeset do trideset godina postoji veliko nerazumevanje u vezi toga da li jogi treba da uzima samo mleko, voće i sirovo povrće. Na osnovu ličnih istraživanja, ispitivanja i grešaka, ne mogu nikako prihvatiti da je ovo ispravno. Postoji određena hrana koja uopšte nije namenjena ljudskom telu. Ako analizirate svoj izmet i pljuvačku, i izdržljivost sluznih membrana u probavnom kanalu, videćete da oni zapravo nisu namenjeni za varenje mesa i nekuvane hrane. Dok mesožderi imaju kratka creva kako bi hranu brzo izbacili pre nego što fermentacija počne, mi imamo veoma dugačka creva (11m) i našoj hrani

je potrebno osamnaest sati da prođe kroz telo. Pošto je dobro kuvana vegetarijanska hrana manje podložna fermentaciji i možemo je držati u crevima punih osamnaest sati, ona je najbolja za ljudski digestivni trakt.

Naravno, to ne znači da ljudi koji nisu na vegetarijanskoj ishrani ne mogu da probude kundalini, kao što je i sama istorija pokazala. Bilo je mnogo hrišćana, tibetanaca i sufi svetaca koji su probudili kundalini iako su se hranili mesom. Mi ne možemo reći šta su Hrist, Mojsije, Muhamed i Buda jeli, zato što nismo bili svedoci toga. Međutim, naučnim istraživanjem samog događaja buđenja kundalini, mi znamo koja je hrana u skladu sa dešavanjem u našem telu. U određenim periodima nećemo biti u stanju da svarimo sirovu hranu, i možda će biti dana kada će telo odbijati čak i vodu. Zato, u vreme buđenja kundalini uzimajte lako svarljivu hranu i jedite samo onoliko koliko vam je potrebno za egzistenciju. Ne živite da biste jeli, već jedite da biste živeli.

Esenca hrane

Hrana koju jedemo ne služi samo da za zadovoljavanje našeg ukusa. Svaka namirnica sadrži esencu u sebi, i u jogi mi to zovemo satva. Satva označava krajnju suštinu hrane, ali molim vas nemojte to zameniti za vitamine i minerale. Satva je suptilniji oblik hrane. Kada jedete radi ukusa ili uživanja, umesto da unosite satvu vi uzimate samo grube sastojke hrane. Zbog toga jogiji i sveci svih tradicija žive uvek na minimalnoj količini hrane u periodu sadane.

Kada se prejedemo, mi opterećujemo sistem za varenje, a kada je on preopterećen, nismo u stanju da izdvajamo satvu iz hrane. Satva je supstanca koja hrani misli i nervni sistem. Kada su misli ispunjene satvom, one su finije i čistije, i čovek je u stanju da živi u višoj svesti. Zato je za sadaku korisno da povremeno posti. Kada se telo održava lakim i čistim, daleko je lakše izdvojiti satvu iz hrane.

Upotreba začina

U ishrani kundalini aspiranata začini igraju veoma važnu ulogu. Začini kao što su korijander, kumin u zrnu, kurkuma, anis, crni biber, zeleni biber, kajenski biber, karanfilić, slačica, kardamom, cimet i ostali, se takođe nazivaju probavljajući jer potpomažu varenje. Ove supstance nisu tu zbog ukusa; one su začini i imaju iste odlike kao i enzimi u telu, jer olakšavaju varenje smekšavanjem hrane, čuvaju vitalnu energiju i tako doprinose održavanju unutrašnje temperature tela.

Kada govorimo o ishrani neka to ne bude u puritanskom smislu. Moramo zapamtiti samo jednu stvar u ovom slučaju, a to je da treba biti siguran da je telo u stanju da svari svu hranu. Pošto sam sasvim proučio prirodnu hranu i probao je na sebi, došao sam do zaključka da je kombinacija prirodne i makrobiotičke hrane najbolja. Takođe sam otkrio da je mnogo bolje hranu dobro skuvati u loncu umesto u stomaku. Pet

ili šest začina treba dodati za vreme kuvanja da bismo oslobodili enzime i hemikalije koje potpomažu varenje. Kombinacija toplote, začina i enzima razlaže hranu na manje i osnovne komponente, čineći je lakšom za varenje.

Joga i ishrana su nezavisne nauke

Iako je nauka o ishrana nezavisna nauka, definitivno je povezana sa svakim sistemom joge. Naravno, idealna ishrana varira od jedne vrste joge do druge. Hata jogi koji praktikuje šankaprašalanu ne bi smeo da jede mnogo crvene paprike i crnog bibera jer će se tako razboleti. Režim ishrane za karma jogija, bakti jogija, rada jogija, hata jogija i krija jogija nije isti. Bakti jogi može jesti sve vrste slatkiša i poslastica, sira, putera, mleka itd.; on može jesti i jesti, jer je njegov metabolizam veoma brz. Slično tome, karma jogi može uzimati sir, kafu, sirovu ili kuvanu hranu pa čak i malo šampanjca, jer on fizički teško radi, i njegov metabolizam je takođe veoma brz. Ali u rada jogi i buđenju kundalini, metabolizam postaje spor i morate biti veoma obazrivi u pogledu ishrane i količine hrane koju konzumirate.

Godinama sam proučavao ishranu, jer vodim ašrame u kojima moram da rukovodim poslovima usko povezanim sa novcem, teškim radom i spiritualnim potrebama ašramskih stanovnika. Kako nije moguće obezbediti različite vrste ishrane za različite aspirante joge, smislio sam dva divna jela koja odgovaraju svima. Jedno je za one koji vole pirinač, a drugo za one koji vole pšenicu. Ili kuvate pirinač sa dalom (mahunama kao što je sočivo, npr.), povrćem i nekoliko začina, ili stavite pšenicu, dodate joj iste sastojke i to dobro skuvate. Ja ovo zovem sjeđinjani kičari. Možete staviti bilo šta i dobro je. Ovo je najjeftinije i najhranljivije jelo od svih koje sam jeo u bilo kojem delu sveta. Isto tako, kičari možete jesti koliko god želite, bez straha, jer se lako vari. Ova ishrana je pogodna za sve aspirante joge i idealna je za one koji streme visoko u spiritualnom životu i žele da se utope u krajnje stanje.

Za onoga ko je ozbiljan u jogi i spiritualnim težnjama, ishrana je važna koliko i sama joga, ali ako isključivo brinete o ishrani, a ne praktikujete jogu, onda ste fanatik.

RIZICI I PREDOSTROŽNOSTI

Probudjenje kundalini je veoma važno, prijatno i nezaboravno iskustvo u životu čoveka. Ako možete videti i iskusiti nešto više od onoga što uglavnom vidite i iskušavate čulima, zaista ste srećni. Ali u isto vreme, ako imate ovakva iskustva bez adekvatne pripreme, možete se prepasti, uplašiti i zbuniti. Zato, pre nego što se pravo buđenje kundalini dogodi, bolje je iskusiti neka blaža probuđenja i to prvo u čakrama.

Danas kada putujete kolima velikom brzinom, vi ne osećate ništa neobično, ali da se to dešava čoveku pre sto godina, pre nego što se desila adaptacija na brzinu, on bi osetio vrtoglavicu. Slično tome, ako se dogodi iznenadno probuđenje, a vi niste navikli na to iskustvo, možete postati dezorijentisani. Nećete biti u stanju da se nosite sa radikalnim promenama u percepciji ili sa sadržajima nesvesnog uma koji naviru u svesni deo. Ali ako ste vežbali hata jogu i meditaciju, i prethodno iskusili blaža probuđenja, bićete u stanju da sve to bolje podnesete.

Kada je telo u celini pročišćeno šatkarmom i hata jogom, kada je um pročišćen mantrom, kada je prana dovedena pod kontrolu vežbom pranajame, a ishrana čista i jogička, tada se buđenje kundalini događa bez opasnosti i neočekivanih slučajeva. Međutim, oni kojima se žuri da probude kundalini i koji uzimaju bilo koju vežbu nasumice, bez savladivanja osnovnih vežbi, koji ne vode računa o svojoj ishrani, biće suočeni sa mnogim problemima jer neće znati kako da kontrolišu i iskoriste fantastičnu energiju koju su oslobodili.

Pitanje rizika

Postoji mnogo priča o opasnostima probuđenja i mračnih slutnji o ljudima koji su poludeli ili razvili moći. Ali sve u životu je riskantno, i u običnom svakodnevnom životu postoji daleko više opasnosti nego na stazi kundalini. Svaki put kada prelazite ulicu ili putujete kolima ili avionom, vi rizikujete. U ostvarivanju svojih želja, strasti i ambicija ljudi svakodnevno preuzimaju velike rizike bez ikakvog prethodnog razmišljanja o njima. Oni čak dozvoljavaju relativno manjim rizicima od onoga koji postoji pri buđenju kundalini da ih odvrate od stremjenja ka vrhovnom cilju više svesti.

Kada žena otkrije da je trudna, da li pomišlja da je opasno da rodi dete? Ona može umreti! Možda će morati da ima carski rez! Možda će zauvek izgubiti svoju lepotu! Može se ozbiljno razboleti! Da li žena tako razmišlja i odlučuje da uopšte ne želi da rodi dete? Ne. Zašto onda tako razmišljati o kundalini?

Buđenje kundalini je rođenje Hrista, Krišne, Bude ili Muhameda. To je jedan od najznačajnijih događaja u ljudskom životu, isto kao što je za majku radanje deteta jedan od najvažnijih i najsrećnijih događaja u njenom životu, bez obzira na posledice. Na isti način, buđenje kundalini je jedan od najvećih događaja u životu jogija. To je sudbina čovečanstva, zašto joj onda ne izaći u susret?

U životu se bez rizika ne može ništa veliko postići. Svaki veliki jogi, naučnik, istraživač i avanturista se suočavao sa rizikom. I tako su oni pronalazili, otkrivali i napredovali. Ljudi koji razmišljaju i govore o riziku su kukavice, i takvi ljudi ni ne treba da praktikuju jogu. Za njih je bolje da jedu, piju, ožene se i umru neprosvetljeni.

Kundalini vežbe sigurno nisu opasnije od mnogih aktivnosti u kojima ljudi učestvuju radi uzbuđenja, sporta i izmenjenog stanja svesti. Rizici nisu ni približno veliki kao oni vezani za LSD, hašiš, marihuanu i alkohol za koje je uobičajeno da ih mnogi ljudi koriste u svakodnevnom životu. Oni koji praktikuju kundalini jogu mogu biti sigurni da će postići stanja ekspanzirane svesti koja su bezbednija, mirnija, razumljivija i dugotrajnija od bilo kojeg stanja koje se može postići upotrebom psihodelika.

Nauka kundalini joge ima svoj sopstveni izgrađeni sigurnosni mehanizam. Ako radite asane ili pranajamu nepravilno, priroda će odmah poslati upozorenje i primorati vas da prestanete sa vežbanjem. Isto tako, kada se dešava buđenje kundalini, a vi niste spremni da se suočite sa njim, priroda vam postavlja prepreke na put. Ako se ikada uplašite i poželite da prekinete proces buđenja kundalini, sve što treba da uradite jeste da se vratite grubom načinu života. Samo prizovite sve svoje strasti, snove i svetovne ambicije.

Jedino ako ste krajnje introvertna osoba, možete slediti stazu kundalini joge bez straha. Ako ste izuzetno senzitivni, imate teškoća u komuniciranju s drugima i živite u nekoj vrsti imaginacije, kundalini joga će vam izgledati uznemirujuća i čak opasna. Takvi ljudi ne treba da praktikuju kundalini jogu niti bilo koju tehniku za istraživanje unutrašnjeg sveta sve dok ne razviju sposobnost da neustrašivo koračaju kroz spoljašnji svet. To se takođe odnosi na plašljive i zavisne ljude. Za sve ove individue karma joga je put. Oni treba da vode život nesebičnog služenja i razviju nevezanost i maksimalnu svesnost.

Strah od grešaka

Neki ljudi su zabrinuti da se kundalini ne podigne kroz pogrešan nadi, ali ne postoji takva opasnost, jer ulaskom kundalini u pogrešan

nadi, celo energetsko kolo se prekida. Ako je kundalini probudena, a svadistana čakra je, recimo, blokirana, tada će kundalini operisati samo oko muladare i svi instinkti te čakre će se razviti. Postaćete visoko razvijena životinja za neko vreme, a možete razviti i neke sidije. Ako postoje određene prepreke u čakrama iznad muladare, energija će biti blokirana duže vreme, delujući na psihološku strukturu. Ako kundalini ude u pranični nadi, pingalu, ona može da izazove uznemirenje u mozgu. Međutim, ovo se obično ne dešava. Priroda interveniše, i sve dok sušumna nije prohodna, čakra se neće otvoriti, a energija neće biti u stanju da dalje napreduje.

Greške se dešavaju, ali ne kod prosečnih osoba; one su u strahu da se negde nešto pogrešno ne dogodi. Ako za vreme vežbe ocljednom osete opasnost da će poludeti, prekinuće sa svojim vežbanjem odmah. Slično tome, svaki pojedinac poseduje određenu vrstu straha. Pre nego što se nešto pogrešno zaista dogodi, čovek će povesti računa o sebi. Međutim, ima nekih tvrdoglavih i veoma krutih ljudi koji grabe napred bez obzira na to šta se događa. Njih ne zanimaju posledice i to su uglavnom ljudi koji sami sebe dovode u nevolju.

Buđenje kundalini i bolesti

Ako vodite računa o svemu što je neophodno, bolest vas neće zadesiti. Međutim, mnogi ljudi su nepromišljeni i nestrpljivi. Kada hoće da stvore novac, to žele brzo, preko noći i istu psihologiju prenose na spiritualni život: brzo do novca i brzo do realizacije. Sa ovakvim nestrpljenjem ponkad preskočimo neophodne preduslove.

Neki ljudi doživljavaju slabost u donjim udovima jer nisu pripremili telo pomoću hata joge. Neki imaju problema sa varenjem jer nisu shvatili povezanost između hrane i temperature tela. Zato, svi uslovi moraju biti sagledani. Oni koji pate, ne pate zbog buđenja kundalini, već zato što nisu harmonizovali nervni sistem.

Putem hata joge morate stvoriti ravnotežu između dve sile u fizičkom telu, praničke i mentalne. Čak se i u današnje vreme kaže da je ravnoteža između simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema apsolutno neophodna za razvoj viših sposobnosti mozga. Kada postoji neuravnoteženost između ove dve sile, to znači da je jedna podređena, a druga dominira, pa se snabdevate jednom energijom nedovoljno, a drugom obilno. Ovo neizostavno vodi u bolest.

Provetravanje nesvesnog

Tokom vaše vežbe može doći do specifičnih probuđenja u agja čakri, kada svesnost ulazi u predce nesvesnog uma i vi vidite figure, simbole pa čak i čudovišta ili milosrdna bića. Možete čuti ili iskusiti mnoge neobjašnjive stvari, ali one su jednostavno proizvodi vašeg nesvesnog uma i na njih ne treba gledati nikako drugačije. Sa probuđenjem psihičke

svesti, simboli koji pripadaju vašoj sopstvenoj ličnosti izlaze na površinu. Kada se ovo dešava, možda niste u stanju da ih razumete, ali jedno zapamtite, ove vrste iskustava su jednostavno delovi vašeg bića koji su uskladišteni i koji moraju da izađu na 'provetravanje'.

Ne treba se plašiti probuđenja kundalini, ali morate biti spremni za događaje koji se mogu desiti. U protivnom, ako ste slabog uma i ako ste suočeni sa strahom, to može dovesti do mentalnog poremećaja. Zato, pre nego što pristupite buđenju kundalini, treba da prođete kroz proces pročišćavanja misli i razvijete razumevanje vašeg načina razmišljanja.

Kada se preduslovi za buđenje kundalini pravilno ispune, psihološki i psiho-emocionalni problemi se ne događaju. Zapravo, sve ovo se događa pre pravog događaja buđenja kundalini. Ali naravno, kada se buđenje desi, ako aspirant ne održi odgovarajuću disciplinu koja je neophodna, sigurno će upasti u neku psihološku zamku.

Buđenje kundalini nikako se ne sme zameniti sa opsesijama ili neurozama. Kada se desi eksplozija, ona izbacuje napolje sve što je bilo u vama. Ako vam je ličnost puna opsesija i mentalnih blokada, to će i eksplodirati. Zato, pre nego što neko prične na buđenje kundalini mora dostići određeni stepen svesnosti ili čistoće uma, *čita šudi*.

Čistoća svesnosti nije religiozan termin. Možete imati čiste misli u svom umu, a da uopšte ne budete čisti. Možete misliti o čistoći, čednosti, saosećanju, milosrđu, velikodušnosti, ali na nižim planovima vaše ličnosti mogu postojati konflikti i ostali nerešeni mentalni problemi. Kada um ulazi u meditaciju ili samadi ovi niži nivoi izlaze na površinu. Počinjete da vidite sve ostatke ruševina, da ih osećate i reagujete na njih. To se može dogoditi bilo kada, kada sanjate, kada ste u stanju ludila ili kada vam se buđi kundalini.

Iz tog razloga se mora istrajno ulagati napor sve dok se um ne oslobodi od svih uznemiravajućih arhetipova ili samskara kako biste mogli da ostvarite ovaj projekat. Jedinstvo karma, bakti i rada joge zajedno sa hata i gjana jogom se mora prvo realizovati.

Čistoća i nečistoća

Iako preporučujem čita šudi, znam da su mnogi ljudi u zabludi u vezi čistoće i nečistoće. Oni stalno misle kako su nečisti i da zato ne bi trebalo da bude kundalini. Ali kada se sunce rada, šta se dešava sa tamom? Čistoća i nečistoća su etički i moralni koncepti koje su stvorili religija i društvo. Buđenje kundalini je buđenje velikog svetla u čoveku. Ono se rada kao sunce i kad se pojavi na horizontu neće biti tame, bola, patnje, razočarenja i nečistoće.

Sidiji i ego faktor

Kada čovek praktikuje kundalini jogu nekoliko godina i odjednom doživi predivna iskustva, pomisli da je superiorniji od ostalih i čak sebe

smatra bogom. Da biste se zaštitili od ovakvih stvari, morate se staviti u poziciju čele ili učenika. Učenik ostaje učenik i za njega nema unaprednja. Mnogi misle da će posle dvanaest godina učenikstva biti unapredeni u red gurua, ali to nije tako.

Na stazi kundalini joge veoma je važno da živite život učenika čak i posle buđenja kundalini, i ne samo posle toga, već i kad se Šiva i Šakti sjecline.

Kundalini joga je sredstvo za postizanje vrhovne svesti i prosvetljenja, ali ako se izgubite u lepoti kundalini može se desiti da ne postignete prosvetljenje. Kada na određenom nivou um postane veoma efikasan, i kada se sidiji kao što su telepatija, vidovitost, hipnotizam, spiritualno lečenje itd. manifestuju, neki aspiranti to smatraju božanskim postignućem i počinju da misle: "Sada sam ja Bog." Tađa, u ime sveopšteg dobra, počnu da izvode različite vrste smešnih magija. To im potranjuje ego i posle nekog vremena njihova glupost postaje velika.

U ovome leži ogromna opasnost i mnogi aspiranti upadnu u tu zamku. Njihov ego postaje neizmerno veliki i u njima se rada jako osećanje veličine. I to je maksimum njihovog razvitka. Iako nema ničeg lošeg u psihičkim moćima, oni koji im teže moraju znati da, ako nisu u potpunosti disciplinovani, mogu uništiti svoju spiritualnu svest. Možete se izgubiti u ovim moćima kao što se neki ljudi izgube u novcu, lepoti, intelektu i sl. Ove parapsihološke pojave su trenutne; one žive sa vama vrlo kratko i onda ih izgubite. To je samo dodatna svojina koja treba da se doživi i ostavi za sobom pri buđenju vrhovne svesti.

Važno je zapamtiti šta je Patandali rekao u *Joga Sutrama*: "Sve ove psihičke manifestacije su prepreke koje blokiraju slobodan tok svesti prema samadiju."

Dve suprotne sile

U predelima više svesti, postoje božanske i demonske sile. Obe ove sile se mogu spustiti na zemlju istim tehnikama. Bez više svesti, kada počne buđenje čakri, znanje i destruktivna energija atomske bombe mogu se osloboditi pre nego što se probudi mudrost i spiritualna moć rišija. Kada se kundalini buđi u osobi bez bestrasnosti i razlučivanja, u osobi koja ne traga za oslobodenjem i ne poznaje stvarnost ovoga sveta, posledice mogu biti kobne. Konačno, ta osoba će uništiti samu sebe, a možda i mnoge druge u tom procesu.

Zato kundalini aspirant mora konstantno da radi na razvitku više svesti. Biti svestan nesvesti veoma je teško. Kada vam je svesnost teška i opterećena pritiskom i konfuzijom, ona ne može dugo opstati u nesvesnom stanju. Ali kada vam je svesnost čista i bistra, ona može prodrati u nesvest kao oštra i brza strela uspešno se probijajući kroz sve opasne zone i izbiti na površinu kao više znanje.

Svako ko ima žarku želju da proširi svoju svesnost je pionir. Tako mi napuštamo granice mentalnog zatvora u kojem se ljudska rasa in-

karnira već milenijumima. Svako od nas je privilegovan što učestvuje u ovoj istorijskoj avanturi, i mi moramo, za svaki slučaj, da budemo u pripravnosti. Kundalini joga je najsigurniji i najprijatniji način buđenja koji se može dogoditi u našem životu ako se praktikuje sa posvećenošću, strpljenjem i odgovarajućim vodstvom.

Sa buđenjem kundalini život postaje lakši. Planovi i projekti postaju jasni, odluke oštre, a ličnost postaje dinamična i moćna. Zato, ne plašite se nikakvog rizika. Jednom kada se dogodi buđenje sva vaša ograničenja će biti premošćena, jer kao što tama ne može nikada opstati u prisustvu svetlosti, tako ni ograničenja ne mogu nikad opstati u prisustvu kundalini.

KUNDALINI I LUDILO

Mnogi pojedinci koji su iskusili buđenje kundalini ponašaju se neobično; oni razmišljaju na sasvim drugačiji način. Oni mogu videti aure i vizije, osećati se neobično u telu, čuti čudne zvuke i govoriti svakakve gluposti. U društvu se naši umovi formiraju na određeni način, postoji disciplina i kontrola koja nas sprečava da se slobodno izrazimo. Kada se desi probuđenje kundalini, ova uslovljenost se otklanja i poklopac se potpuno podiže sa uma. Eto zašto dela i reči onih ljudi koji proživljavaju buđenje kundalini izgledaju besmisleno, devijantno, a ponekad i ludo običnom čoveku.

Za vreme buđenja kundalini i ludila, ljudi mogu imati iste simptome, ali ako se bolje pogleda, može se uočiti razlika. Slično tome, ako vidite ludog čoveka kako se smeje i čoveka koji se smeje sa svojim prijateljima, izgledaće vam skoro isto, ali to nije tako. Mnogi od nas su verovatno čitali priče o fakirima iz Indije, sufijima i hrišćanskim misticima. Spolja gledano, ovi Bogom opijeni ljudi izgledaju ljudi, ali da ste bili u njihovoj blizini, izgledali bi vam sasvim normalni i razumni. Unutrašnja svesnost ovih ljudi je krajnje lucidna, organizovana i disciplinovana.

Veliko nerazumevanje

Mistici su vekovima bili proganjani zbog svojih iskustava koja su uobičajenoj svetovnoj svesti izgledala kao ludost, dok su za mudraca predstavljala ekstazu. Sokrat je bio otrovan, jer se nije ponašao uobičajeno. Hrist je bio razapet na krst, jer njegovo učenje nije bilo shvaćeno. Al-Halađ, sufi svetac, je bio živ odran, jer je govorio istinu bez straha od društva. Jovanka Orleanka i veštice iz Salema su bile spaljene na lomači, kao i mnogi drugi. Sve ih je progonila i mučila svetovna rulja zbog vizija koje su im se javljale kao rezultat njihovog unutrašnjeg rada. Usled ovog nerazumevanja mnoge ezoterične doktrine su bile skrivene od većine ljudi.

Naravno, ovo je bilo davno. Mi danas živimo u svetlijem dobu, daleko od varvarskih zločina iz prošlosti, ali da li je stvarno tako? Rat i siromaštvo još uvek postoje, kao i ludilo i umobolnost. Ljudi za koje se smatra da su ljudi, po normama našeg društva, zatvaraju se dok ne postanu 'bolji'. Ali, po kojim kriterijumima su oni proglašeni ludima?

Kako da znamo razliku između ludosti i ekstaze prosvetljenja? Da li usled površnih, spoljašnjih pojava koje opažamo našim ograničenim čulnim aparatom ili usled dubokog unutrašnjeg straha postajemo motivisani da proglasimo druge ludima, jer se ne ponašaju kao većina? Stoga, sada je na nauci da odredi neke definitivne, konkretne i pouzdane načine za razlikovanje poremećenog, ludog uma i otvorenog, prosvetljenog uma.

Spiritualna iskustva na istoku i zapadu

Znanje o spiritualnom iskustvu se izgubilo na zapadu. Poslednjih nekoliko vekova su mnogi nesrećnici, čija se kundalini probudila, završili u duševnim bolnicama, gde su im dati lekovi, elektro-šokovi i ostala neadekvatna sredstva. Naučnici i doktori su verovali da probuđenje nije normalan način ponašanja i niko nije bio u stanju da ga prihvati i kontroliše, pa čak ni osobe iz najuže porodice, kao ni najbliži prijatelji. Zbog toga je u poslednjih dve stotine godina na zapadu bilo malo velikih ličnosti; svi su završavali u duševnim bolnicama ili ostajali u anonimnosti kako bi izbegli tu sudbinu.

U Indiji je situacija potpuno drugačija. Ako pojedinac pokazuje neke nenormalne simptome, ponaša se čudno ili priča nsvakidašnje snove, podrazumeva se da proživljava događaje koji su izvan uma. Indijsko verovanje je da svest nije konačan proizvod prirode već da se može razvijati, i da između jednog stanja postojanja i drugog, postoji kriza. Kada neko ispoljava čudne simptome, veruje se da on proživljava tu krizu i da je njegova svest podvrgnuta procesu evolucije. Ako je, npr. celokupno biće nekog deteta posvećeno Bogu i ono doživljava stvari izvan uma, onda se njegova cela porodica smatra svetom, a takvo dete je duboko poštovano.

Spiritualno buđenje ili ludilo?

Mada se proces spiritualnog buđenja obično odvija bez incidenata ili prekida, može se desiti da blokade i nečistoće u telu stvore simptome koji podsećaju na različita neurološka i psihijatrijska stanja. Ovi problemi zahtevaju pažljive dijagnoze da bi se napravila razlika između podizanja kundalini i patologije.

Zapravo je veoma jednostavno napraviti razliku između mentalnog ili psihičkog fenomena i psihičke bolesti, ma koliko oni izgledali slični: mentalna bolest se nikada ne razvija kod ljudi koji nemaju konflikata. Ako čovek ima neki problem u privatnom životu, usled nečije smrti, gubitka imovine ili emocionalnog sloma, njegovo psihičko ponašanje se može promeniti. Mogu se javiti fantazije i njegova psihološka volja se može manifestovati u obliku psihičke energije. Sa druge strane ako ne postoje konflikti, brige ili jake oprečne struje u životu pojedinca, ne postoji mogućnost da on duševno oboli. Pretpostavimo da nemate

problema, nemate ličnih i društvenih poteškoća, a da ipak imate neka čudna vančulna iskustva. U ovakvom slučaju nema sumnje šta je posredi.

Luda osoba nema konstantan i postojan tok iskustava i njena svesnost je veoma razrzanana. Ona je neorganizovana spolja i potpuno slepa iznutra. Suprotno tome, svesnost osobe koja je probuđena je trajna i postojana. Dok osoba sa probuđenom svesnošću može donositi jasne odluke i sudove, luda osoba ne može. Ludilo i spiritualno buđenje se mogu okarakterisati kao određeni nedostatak kontrole; ali spiritualno probuđena osoba je vođena višom svešću, dok luda osoba nije.

Kada se dešavaju neka vančulna iskustva, važno je konsultovati iskusnu osobu koja zna šta je prosvetljenje, a šta ludilo. Guru može pravilno da prosudi i odredi da li je mozak u procesu regresije ili zapravo napreduje duž transcendentale linije. Ako postoji neko organsko oštećenje u mozgu, ono se može izlečiti, ali ako su simptomi spiritualni, osoba će biti inicirana i biće joj data određena vežba kako bi joj se ponašanje stabilizovalo. Ona neće biti primorana na brak ili bilo koju drugu društvenu ulogu koja nije odgovarajuća za nju. Umesto toga, biće upoznata sa svetim ličnostima i njihovim učenjima.

Ako se ovakvo vodstvo i podrška ne dobiju, može se završiti u duševnoj bolnici ili čak u zatvoru. Međutim, naučnici su proširili spektar opisa ljudskog ponašanja i otkrili da psihičko ili spiritualno ponašanje može biti u osnovi isto kao psihološko ili fizičko. Svi treba da shvate jednu veoma važnu činjenicu. Buđenje kundalini se nikada ne sme izjednačavati sa nenormalnim psihološkim ponašanjem jer je buđenje kundalini proces iskakanja izvan uma.

ČETIRI OBLIKA BUĐENJA

Kada govorimo o buđenju ne treba da mešamo buđenje kundalini sa ostalim oblicima buđenja. Buđenje čakri je potpuno drugačije od buđenja kundalini. Buđenje sušumne je takođe sasvim drugačiji događaj, a buđenje muladara čakre takođe nije buđenje kundalini. Čak iako su sve čakre od muladare do agje probudene, ne znači da je kundalini probudena.

U sistematičnom procesu buđenja kundalini, prvi korak je pročišćenje ide i pingale, i balansiranje njihovog funkcionisanja. Posle toga, sve čakre moraju biti probudene. Zatim sledi buđenje sušumne, jer se ona može probuditi tek kadra je put kojim se kundalini podiže čist.

Ako su prva tri koraka preduzeta, buđenje kundalini će imati samo pozitivne efekte. Ali ako su oni zanemareni i kundalini se probudi, sigurno će biti nekih negativnih posledica. Pretpostavimo da ste probudili kundalini pre sušumne, onda Šakti neće naći kanal do Šive. Ostaće zarobljena u muladara čakri i izazvaće veliki broj seksualnih i neurotičnih problema. To je negativna posledica buđenja, jer ste želeli da se sjednite sa Šivom i doživite viša iskustva, a još uvek živite prilično grubo. Ako se prvo ne probude čakre, kundalini će se blokirati u jednoj od njih i tu može ostati godinama. Mogu se pojaviti neki sidiji, a da vi ne budete u stanju da ih transcendirate. To je takođe negativan efekat.

Svaki oblik probuđenja ima svoje sopstvene psihičke potencijale. Svaki nerv i vlakno u vašem telu su psihički, i u stanju su da proizvedu psihičke manifestacije. Postoji mogućnost buđenja celokupnog fizičkog tela. Svaka ćelija u telu je jedna individua. Vi ste makrokosmičko telo za tu mikrokosmičku individuu.

Prvi korak: Disciplinovanje ide i pingale

Ida i pingala nadiji su odgovorni za svetovnu egzistenciju. Pingala reguliše život koji se odvija u telu, a ida reguliše svest. Ova dva nadija naizmenično hrane dve hemisfere mozga koje zauzvrat kontrolišu svaku aktivnost tela. Buđenje ovih nadija nije ono čemu mi težimo, već disciplina. Kao što znate, ida i pingala funkcionišu naizmenično i direktno utiču na temperaturu tela, digestivne i hormonalne izlučevine, moždane talase i ceo telesni sistem.

Ida i pingala funkcionišu u skladu sa prirodnim ciklusima, ali zbog loše ishrane i neharmoničnog načina života, ovi prirodni ciklusi su poremećeni. Ponekad je jedan nadi dominantan, a drugi podređen. To dovodi do mentalne i fizičke neuravnoteženosti i uglavnom rezultira bolešću. Zato se ida i pingala moraju disciplinovati ili uskladiti sa zakonima prirode. Samo kada vlada harmonija između ova dva nadija, sušumna se može probuditi.

Tako, vežbom hata joge, pranajame i rada joge nadiji mogu biti pročišćeni i disciplinovani. Najbolja vežba za to je u stvari nadi šodan pranajama - pranajama za pročišćenje nadija.

Drugi korak: Buđenje čakri

Joga koju smo praktikovali poslednjih inkarnacija možda je već probudila niže čakre. Mada većina nas pokušava da probudi muladaru, svadistanu, itd. možda nije neophodno da to uradimo, jer je vrlo moguće da se nalazimo čak iznad manipure usled uloženog napora u prošlom životu. Takođe je moguće da je kundalini već prošla kroz čakre, a da vi to ne znate, jer niste primetili nikakve simptome. Međutim, u svakom slučaju je neophodno da sve čakre budu probudene pre nego što pokušamo da probudimo sušumnu.

Ako čakre nisu pročišćene, onda pročišćenje nadija neće imati nikakve svrhe. Ako električni spojevi nisu pravilno priključeni ili pravilno postavljeni, pa čak i da imate najbolje provodnike na raspolaganju, kako će kroz njih poteći električna energija? Čakre su spojevi od kojih nadiji, kao kablovi, prenose energiju u različite delove tela.

Svaka tačka ili vlakno u telu je direktno povezano sa jednom od čakri. Ako osetite bol u bilo kom delu tela, nadražaj će doći do čakre odgovorne za tu oblast. To znači da su svi delovi tela povezani sa pojedinim odgovarajućim čakrama. Npr. urinarni, ekskretorni i reproduktivni sistemi se napajaju iz svadistana čakre. Pored ovoga, seksualni organi su povezani sa muladara čakrom. Sistem za varenje, tanko i debelo crevo, slepo crevo, dvanaestopalačno, pankreas, stomak i jetra su povezani sa manipura čakrom. Srce i pluća se hrane od anahata čakre.

Međutim, kod većine ljudi, čakre iznad manipure su uspavane. Pošto je muladara najviša čakra u životinjskoj evoluciji, ona već funkcioniše kod većine ljudi. Zbog toga svi imaju veoma izraženu svest o seksu koji je postao jedan od najvažnijih događaja u ljudskom životu. Zato se većina naših društvenih tradicija bazira baš na ovoj ljudskoj potrebi. Činjenica da današnje društvo koristi pet tantričkih tatvi (meso, riba, vino, žitarice, seksualni odnos) u svakodnevnom životu, govori da se kod većine ljudi kundalini nalazi negde između muladare i svadistane. Jednom kada kundalini napusti svadistanu i popne se do manipure i anahate, više vam neće biti potrebno ovih pet tatvi.

Ako ste blokirani u muladari ili svadistani biće potrebno da pročistite više čakre i stavite ih u pogon. Ima mnogo načina da se to ostvari. Za

one koji imaju snažan um, postoje neke više vežbe. Koncentracijom na brumadju možete probuditi jednu čakru, a vežbom udijana bande drugu, vežbom mantrre, lične mantrre, ili bilo koje bida mantrre, možete probuditi skoro sve čakre pojedinačno i kao rezultat tog buđenja imati veoma dobra psihička iskustva koja lako možete kontrolisati. Po mom mišljenju, sigurnije je probuditi čakre blažom metodom.

Svrha asana je da izazovu blago buđenje čakri. Npr, sarvangasana će probuditi višudi, matsjasana će probuditi anahatu, a budangasana svadistanu. Blagim buđenjem čakri izbeći ćete uznemirujuća iskustva. Ponekad, kada se čakra probudi odjednom, možda ćete imati iskustva nižih života. To znači da vas može preplaviti strah, požuda, strast, depresija itd.

Svaku čakru simbolizuje određena životinja ukazujući na vrstu životinjske svesti i ako se dogodi iznenadno buđenje čakre, možete ispoljiti neke životinjske emocije bilo u blažoj ili jačoj formi. Na primer, strah nije ljudska emocija, kao ni zaslepljenost ili nasilje. Naravno, čovek pokušava da odstrani životinju iz sebe, ali je u isto vreme i zadržava. Stoga se mora voditi računa da ne dođe do eksplozivnih manifestacija pri buđenju čakri.

Treći korak: Buđenje sušumne

Da bi se pročistila i probudila sušumna, mnogo toga se mora uraditi, i morate biti spremni da se nosite sa iskustvima koja su daleko intenzivnija od onih vezanih za buđenja čakri. Ova iskustva su izvan svake logike. Ona čak nisu stvarna i ne mogu se objasniti niti pravilno shvatiti. Ako su čakre probudene, ida i pingala uravnotežene i ostali nadliji takođe pročišćeni, a postoji prepreka u sušumni, tada buđenje kundalini neće imati svrhe.

Zapravo, ja ne verujem da su ida i pingala nadliji inferiorni u odnosu na sušumnu. Buđenje pingala nadliji probudiće jedan deo mozga, a buđenje ide drugi. Međutim, kada kundalini uđe u sušumnu, ona deluje na ceo mozak.

U drevnim tekstovima tantre jasno je naznačeno da nije važno ako kundalini uđe u neki drugi prolaz. Ako se desi buđenje pingale, čovek postaje iscelitelj ili *sida*, onaj koji ima kontrolu nad prirodom, materijom i umom. Kada se desi buđenje ide, čovek može da predvidi stvari; on postaje prorok. Ali kada se sušumna probudi, kundalini se pravo penje do sahasrara i čovek postaje *divanmukta*, oslobođena duša.

Tako, za buđenje sušumne se preporučuju hata joga i pranajama. Postoje takođe i drugi putevi, ali krija joga je najbolja, posebno vežbe maha mudra i maha beda mudra. Da bi se probudila sušumna, ida i pingala se moraju potisnuti. Iz ovoga se može videti kolika je važnost praktikovanja kumbake, zadržavanja daha. Kada su oba nadliji potisnuta u kumbaci, odmah nakon toga otkrivete da teku istovremeno. Tada bi trebalo da počne buđenje kundalini.

SPUŠTANJE KUNDALINI

Svi govore o podizanju kundalini, ali malo je onih koji govore o njenom spuštanju. Kada se spuštanje kundalini dogodi, to znači da niži mentalni plan ljudskog bića više ne utiče na običan um, već nadsvesni deo uma preuzima kontrolu. Ovaj viši oblik svesti vlada telom, umom i čulima, i usmerava naš život, misli i emocije. Kundalini tako postaje vladar u našem životu. To je koncept spuštanja.

Ceo proces nakon jedinstva

Kada se Šiva i Šakti sjedine u sahasrari čovek doživljava samadi, događa se prosvetljenje u mozgu i uspavane površine mozga počinju da funkcionišu. Šiva i Šakti ostaju stopljeni neko vreme i u ovom periodu postoji totalan gubitak svesti. U to vreme bindu evoluiru. Bindu znači tačka, kap, i predstavlja suštinu celog kosmosa. U binduu je sedište ljudske inteligencije i sedište celokupne kreacije. Tada se bindu cepa na dva dela, i Šiva i Šakti se ponovo manifestuju u dualnosti. Kada se podizanje događalo, to je bilo samo podizanje Šakti, ali sada kada se spuštanje dešava, Šiva i Šakti se zajedno spuštaju na grubi plan i ponovo se javlja znanje o dualnosti.

Oni koji su učili kvantnu fiziku ovo će bolje razumeti pošto je to teško shvatiti sa filozofske tačke gledišta. Posle potpunog jedinstva nastaje proces spuštanja istim putem kojim ste se i podigli. Gruba svest koja je postala fina, ponovo postaje gruba. Ovo je koncept božanske inkarnacije ili *avatara*.

Ne-dualno iskustvo samadija

Kada čovek postigne najvišu tačku samadija, puruša i prakriti, ili Šiva i Šakti su u potpunom jedinstvu i postoji samo *advaita*, ne-dualno iskustvo. U to vreme, kada ne postoji subjekat/objekat i razlikovanje, za čoveka je veoma teško da pravi razlike. Može izgledati kao idiot, a da to ne zna, ili kao veliki učitelj, a da toga ne bude svestan. Bilo da se obraća muškarcu ili ženi, za njega je svejedno, on ne vidi razliku. On može biti povezan sa spiritualnim ili božanskim ljudima, a da ne bude toga svestan, jer je u tom trenutku njegova svest svedena na nivo nevinosti baš kao kod bebe.

Tako, u stanju samadija, vi ste kao beba. Beba ne može videti razliku između muškarca i žene, zato što ne poseduje fizičko ili seksualno razlučivanje. Ona ne može da razlikuje pametnog čoveka od idiota, i čak ne može videti nikakvu razliku između zmije i konopca. Ona može da drži zmiju kao da drži komad konopca. To se dešava samo u vreme jedinstva.

Kada se Šiva i Šakti spuste na grubi plan, a to je muladara čakra, oni se razdvajaju i žive kao dva entiteta. Postoji dualnost u muladara čakri. Postoji dualnost u umu i čulima i u svetu imena i oblika, ali nema dualnosti u samadiju. U stanju samadija nema posmatrača ili onoga ko ima iskustva. Ne postoji niko ko može da kaže kako je u samadiju, jer je to ne-dualno iskustvo.

Zašto se Šiva i Šakti zajedno spuštaju

Veoma je teško shvatiti zašto se Šiva i Šakti zajedno spuštaju na grubi plan pošto su dostigli najviše jedinstvo. U čemu je svrha uništavanja sveta i njegovog ponovnog stvaranja? U čemu je svrha transcendiranja svesti ako joj se morate ponovo vratiti? Zašto biste se trudili da probudite kundalini i sjedinite sa Šivom u sahasrari ako se ponovo morate vratiti u muladaru? To je nešto veoma misteriozno i možemo se zapitati: "Zašto uopšte probuditi kundalini?"

Zašto uopšte graditi kuću ako znate da ćete morati da je srušite kada je završite? Mi zapravo stvaramo mnogo stvari koje će na kraju biti uništene. Zašto uopšte išta raditi? To izgleda tako suludo! Mi ulažemo toliko napora u sadanu da bismo transcendirali čakre i podigli se od zemlje ka nebu. I na kraju, kada dostignemo raj i postanemo jedno sa tom vrhovnom stvarnošću, odjednom odlučujemo da se vratimo dole. I to ne potpuno sami, već dovodimo i vrhovnog sa sobom. Bilo bi lakše shvatiti kada bi se Šakti vraćala sama, a Šiva ostajao na nebu. Možda kada Šakti treba da krene, Šiva kaže: "Sačekaj, idem i ja".

Novo postojanje na grubom planu

Kada se kundalini spusti, vi dolazite dole, na grubi plan sa totalno transformisanom svešću. Vi živite uobičajeni život, družeći se sa svima, ispunjavajući svoje svetovne obaveze kao što to rade i ostali. Možda čak igrate igru želja, strasti, žudnji i sličnih osećanja. Možda igrate igru pobeđe i poraza, vezanosti i zaludenosti, ali vi samo igrate igru. Vi to znate; vi sve radite kao glumac. Vi ne učestvujete u životu svim srcem.

U tom trenutku se genije ili transformisana svest manifestuje kroz vas. Vi ne morate da mislite ili planirate kako da izvodite čuda. Ne smete zaboraviti da ste došli dole kao transformisani kvalitet svesti. Morate imati na umu da ste sada povezani sa onim površinama mozga koje su ranije bile uspravane. Isto tako, morate zapamtiti da ste povezani sa onim

skladištima znanja, moći i mudrosti koje pripadaju predelu višeg kosmosa.

Dok se spuštanje ne upotpuni, ovakav čovek živi veoma jednostavnim, povučanim i nenametljivim životom. U trenutku kada se spuštanje završi on počinje da igra igru i ljudi ga prepoznaju kao božansku inkarnaciju. Oni vide da je on nešto posebno u poređenju sa svima ostalima i nazivaju ga guruom. Ovakva osoba je zapravo mali bog.

Bavljenje svakodnevnim stvarima

Kada se Šiva i Šakti spuste na grubi nivo svesnosti, ponovo se javlja dualnost. Eto zašto je samorealizovan čovek u stanju da shvati bol i sva svetovna dešavanja u životu. On shvata celokupnu dramu dualnosti, mnoštva i raznolikosti. Ponekad mi, obični smrtnici, pokušavamo da shvatimo kako je takav čovek najvišeg postignuća u stanju da se nosi sa beznadežnim dualnostima života.

Kada sam imao trinaest godina i ja sam bio zbunjen ovim. U mom kraju živela je poznata svetica za koju se smatralo da je postigla najviše stanje, i ja sam imao običaj da je posećujem sa svojim roditeljima. Slušao bih je kako diskutuje o uobičajenim svetovnim stvarima iz života: "Kako si? Kako ti je dete? Da li mu daješ lekove? Zašto se svađaš sa svojom ženom?" A ja sam razmišljao: "Ako je ta žena prosvetljena ne bi trebalo da govori o dualnosti. Kako ona može da razume dualnost ako je u jedinstvu?" Nikada nisam dobio odgovor, ali svaki čovek ima trenutke spoznaje u životu i ja u tome nisam bio izuzetak. Shvatio sam da Šiva i Šakti žive na oba plana i da je ovaj grubi plan dualnosti izraz i manifestacija uzajamnog odnosa Šive i Šakti. To je upravo razlog zašto veliki sveci i mahatme govore o milosrđu, saosećanju, ljubavi itd. Međutim, ima perioda kada oni ne shvataju ove stvari i ne brinu šta će se desiti sa svetom. Oni čak ni ne znaju šta se događa i ko je sretan, a ko pati. Ali, najzad, velika transformacija postoji. Šakti vlada materijom, a Šiva svešću, i kada se oboje spuste na grubi plan, Šakti nastavlja da vlada materijom, a Šiva, bivajući svest, pruža razumevanje celom svetu.

Zato, ako ikada vidimo samorealizovanu osobu kako diskutuje o trivijalnostima života i bavi se svakodnevnim stvarima, ne treba da budemo iznenađeni.

ISKUSTVO BUĐENJA

Buđenje kundalini je slično velikoj eksploziji koja prebacuje osobu na drugi plan postojanja. Bez obzira koju spiritualnu stazu sledite, vi morate na kraju dostići ovaj cilj. Obična svest i transcendentalna svest se ne mogu održati istovremeno; neophodno je proći kroz međuperiod promene, u kojem se percepcije, osećanja i iskustva transformišu. Avantura je uvek ista; to je put kroz granično područje između poznatog i nepoznatog. U tom trenutku veoma je važno shvatiti da je ova eksplozija signal za duboku promenu u svesti. Kompletan proces buđenja se sastoji iz nekoliko stupnjeva, kako se kundalini diže i prolazi kroz različite čakre. Potrebno je dosta vremena dok se čovek potpuno stabilizuje, ali ako imate pravo razumevanje, proces menjanja se može izdržati bez ozbiljnijih teškoća.

Preliminarno buđenje kundalini je praćeno doživljajem svetlosti u brumadji, centru između obrva. To se obično odvija na veoma blagi način tokom dužeg perioda tako da se ne javljaju nikakva iznenadna uzbuđenja ili uznemirenja. Posle nekog vremena, želja za hranom i spavanjem se postepeno smanjuje i um postaje mirniji.

Postoji još jedan značajan predznak koji najavljuje buđenje kundalini. U jogi i tantri veoma je jasno naznačeno da kada ida i pingala duži period teku istovremeno i sušumna počinje da teče; to je vreme kada treba da se pripremite za spiritualni događaj.

Zato čovek treba da bude upoznat sa svira jogom, naukom o ciklusima disanja, i da pomno posmatra proces disanja. Disajni tokovi kroz nozdrve se obično menjaju svaki četvrti dan u odnosu na mesečeve mene, ali kada obe nozdrve funkcionišu podjednako dobro najmanje petnaest dana, to je znak da predstoji spiritualni događaj.

Nalet iskustva

Kada se dogodi pravo buđenje, dešava se eksplozija iskustava i javljaju se simptomi koji su ponekad teško shvatljivi. Jedinstveno i zajedničko iskustvo je oslobađanje energije sa dna kičmenog stuba koje je slično elektrošoku, tako da se dobija utisak da smo povezani sa električnim izvorom. Ovo može biti praćeno gorućom senzacijom u muladara čakri i prolaženjem energije na gore i na dole kroz sušumnu.

Ponekad ćete čuti bubnjeve, flaute, zvona, ptice, nebesku muziku ili čak možete pomisliti kako čujete krike paunova. Možete imati trenutno osećanje kao da sedite u centru monsunskog pljuska ili možete imati osećanje da tamni oblaci neprekidno prolaze iznad vaše glave uz zvuke grmljavine.

Na trenutke možete osetiti telo toliko lakim i čak vizualizirati svoji kičmeni stub kao fluorescentnu svetlost. Uobičajeno je da čovek doživi svetlost iznutra, kao da hiljade malih svetiljki gori u njegovom telu. Tako to izgleda gledano sa jedne strane.

S druge strane, sva ljutnja, strasti i potisnutosti izlaze na površinu. Ponekad ste toliko ispunjeni strahom da ne možete da spavate, ponekad danima nemate ništa u glavi osim seksa, a ponekad mislite samo o hrani. Međutim, svi ovi simptomi prolaze za nekoliko dana ili nedelja.

Neki ljudi stiču psihičke moći. Oni razvijaju vidovitost, telepatiju, natprirodni sluh, psihotelekinezu, sposobnost lečenja itd, i to donosi mnoga iskustva. Međutim, i ovo je samo jedna od prolaznih faza.

Ponekad ne osećate potrebu da jedete danima. Može se desiti da nemate apetit petnaest ili dvadeset dana i čak ako vas ljudi teraju da jedete, vi jednostavno ne možete. Ponekad se osećate depresivno i jednostavno želite samo da sedite, ili osećate da ste blokirani ili zatvoreni. Postoji distanciranost od uobičajenih životnih emocija; danima možete živeti životom potpune bestrasnosti. Ništa u životu vam nije interesantno i sve vam izgleda potpuno nezanimljivo. Ali u isto vreme um postaje veoma dinamičan i čini se bezobličnim. Različita osećanja, poetske emocije i umetničke percepcije kao što su vizije anđela i božanstava se takode javljaju. Svakakve stvari mogu isplivati iz dubina uma. Međutim, ovo su samo neki od simptoma koje možete doživeti, ali svi oni će brzo proći.

Oluje uvek prolaze i jogi nastavlja da živi normalnim životom. Spolja njegov život izgleda isti kao i život drugih ljudi, ali njegova unutrašnja svesnost je daleko veća i šira.

Glavobolja i nesanica

Neki aspiranti doživljavaju teške glavobolje pri buđenju kundalini, međutim to ne znači da se sve glavobolje odnose na kundalini, niti da svi moraju da imaju glavobolje. Uglavnom, oni koji su živeli u braku nemaju ovo iskustvo. Obično oni koji uopšte nisu imali seksualne odnose, pri buđenju kundalini doživljavaju glavobolju.

Postoji i drugo objašnjenje u vezi sa ovim. Jedna desetina mozga je aktivna, a devet desetina nije. U nekim slučajevima, kada počinju da se bude uspavane površine mozga, prvi simptom je glavobolja. Ljudi poistovećuju ovo iskustvo sa porođajnim bolovima. Baš kao što žena ima bolove pred sam porođaj, isto tako postoji bol kada uspavane površine mozga treba da postanu aktivne i kada treba da se rodi spiritualna svest.

Tako, čovek mora da podnosi ove bolove neko vreme, a onda će oni neizbežno prestati. Naravno, bol možete smanjiti korigujući svoju ishranu i način življenja, ali nipošto ne smete koristiti sedative, aspirine ili pilule protiv bolova.

Slično tome, aspirant može imati nesanicu. Međutim, jogiji to ne zovu nesanicom. Oni kažu: "Zašto bih spavao?" Ako mnogo volite neku osobu i ako je ona sa vama i ne da vam da spavate, da li ćete to nazvati nesanicom? Međutim, nisu svi ljudi koji ne spavaju jogiji. Jogiji su samo oni ljudi koji su srećni i kada ne spavaju, jer jogiji imaju sasvim drugačiji stav. Oni kažu da je jedna trećina života izgubljena u spavanju.

Jogi je veoma srećan kad mu se budi kundalini, jer je tada njegova svesnost toliko trajna i postojana da on prestaje da oseća razlike između budnog stanja, sanjanja i spavanja. Zato, nesаница obično ne uznemirava osobe koje su probudile kundalini. Međutim, ako ste uznemireni zbog nesанице, nikako ne smete uzimati pilule za spavanje ili sredstva za umirenje. Takođe nije potrebno da praktikujete jogu da biste izazvali san. Jednostavno prihvatite vaše nespavanje i uživajte u tome. Možete upražnjavati dapu, meditaciju ili neku spiritualnu kontemplaciju. Ako to nije moguće, onda jednostavno ležite i dozvolite da se dogodi ono što treba da se dogodi.

Doživljaj trostrukog buđenja

Svaki od tri oblika buđenja - nadija, čakri i sušumne, praćeno je posebnom vrstom iskustava. Mnogi aspiranti imaju psihička iskustva i misle da ona nagoveštavaju buđenje kundalini, ali to nije tako.

Kada se bude čakre, doživljaji koje čovek ima nisu toliko zatrašujući i kritični. Oni su obično plodovi mašte, veoma prijatni, halucinogeni i ugodni. Čak i ako osećate strah ili nasilje, to vas neće uznemiriti. Kada doživljavamo svoju išta devatu ili gurua, ili imamo neka iskustva u meditaciji ili za vreme kirtana, to nam veoma prija, ali to predstavlja buđenje neke čakre, a ne buđenje kundalini. Kada doživljavate buđenje čakre to je veoma lepo iskustvo i izaziva u vama ugodno i blaženo osećanje. To je ohrabrenje da nastavite dalje.

Kada se dogodi buđenje u sušumni, možete osetiti ili videti bljesak svetlosti, ili vam kičmeni stub može biti potpuno osvetljen iznutra. Ovakva iskustva su opisivali sveci iz raznih religija u svojim pesmama ili pričama koje je na žalost shvatilo vrlo malo ljudi.

Buđenje sušumne takođe može da donese iskustva eksplozije uma koje su ponekad veoma konfuзна. Možete osetiti prijatne i neprijatne mirise, čuti viku i škripu koje kao da potiču od duhova, osetiti toplotu, ili imati osećanje kao da nešto gamiže u vama, ili osetiti bol u različitim delovima tela. Možete dobiti visoku temperaturu ili vam se mogu pojaviti simptomi neke uobičajene bolesti, ili pak neke nepoznate bolesti za koju doktori još nisu čuli.

U vreme buđenja sušumne, kvalitet i iskustva uma počinju da se menjaju. Čovek doživljava depresiju, gubitak apetita i usamljenost. Počinjete da shvatate svoju unutrašnju suštinu. Materija prestaje da ima važnost za vas i čak vam se čini da je vaše telo sačinjeno samo od vazduha. Ili možete osetiti da niste deo ovog fizičkog tela, da ste nešto sasvim drugo. Kada pogledate ljude, životinje i druge stvari u prirodi - cveće, drveće, reke i planine itd. osećate povezanost sa njima.

U ovo vreme takođe možete imati i proročanske vizije, ali te vizije ili upozorenja mogu biti nejasna i mogu se odnositi samo na loše stvari - velike nesreće, nevolje i katastrofe. Tokom buđenja čovek uglavnom ima averziju prema radu i ništa mu ne polazi za rukom.

Zapravo, najbolje je da se aspirant nalazi u blizini svog gurua u vreme buđenja kako bi on mogao da mu objasni šta se dešava. Za sadaku to nije samo prelazak iz jednog stanja u drugo, već zapravo skok iz jednog stanja u drugo. I za vrsnog gurua može biti veoma teško da rukovodi ovim promenama ako ga učenik nije u potpunosti prihvatio za svog gurua.

Razlikovanje iskustva

Ne smete zaboraviti da kada imate određene vizije i fantazije, to ne mora da bude usled buđenja kundalini ili sušumna nadija. One mogu da označavaju buđenje čakre ili mogu biti jednostavno ekspresija vaših arhetipova ili samskara. Usled sadane koju radite, koncentracije ili usredsređenosti, možda se samo oslobadaju nagomilane, duboko ukorenjene samskare.

Ovakva iskustva i ona koja idu uz buđenje čakri ne moraju da znače ništa kada ih protumačite. Daću vam jedan primer. Pre mnogo godina, meditirao sam na obali Ganga u Rišikešu i odjednom sam imao veoma živo iskustvo. Video sam kako se cela zemaljska kugla prepolovila. To je bila veoma jasna vizija, i sećam je se čak i danas, ali ona nije imala nikakve veze sa stvarnošću; jednostavno se pojavila. To je bilo iskustvo buđenja čakre.

Kada se odvija pravo buđenje kundalini, to je veliki događaj u čovekovom životu. Svako iskustvo ima opipljiv dokaz, bilo da je to buđenje vančulne percepcije ili buđenje neke vrste genijalnosti. Ono može biti u obliku filozofije koju ste u stanju da iznesete ljudima, ili transformacije fizičkih elemenata tela koje ste u stanju da materijalizujete, ili u obliku velikog uticaja koji možete da vršite na mase ljudi kao političar, muzičar ili svetac.

Buđenje kundalini ima opipljive pozitivne i konkretne dokaze. Nisu vam potrebni dokazi da biste poverovali da vam je kundalini probudena, jer kada se buđenje kundalini dogodi, vi potpuno transcendirate normalne kategorije mentalne svesti i domen vašeg znanja postaje mnogo obimniji.

Naučnik koji je iskočio izvan uma

Ispitivajući ponašanje elektrona, naučnik po imenu Edington je pokušao da uspostavi sistem ili zakon koji se odnosi na njihovo kretanje. I uspeo je; rezultat je bio zakon određenosti.

Međutim, jednom prilikom, dok je proučavao elektrone, njegovo celokupno viđenje se potpuno promenilo. Otkrio je da se elektroni ponašaju na veoma anarhičan način. Nije postojala nikakva logika, sistem ili hipoteza u njihovom kretanju. To je bilo njegovo viđenje i nazvao ga je zakonom neodređenosti.

Jednom kada su ga upitali: "Koji ste to zakon otkrili iza matematičkog i logičkog ponašanja elektrona?" Odgovorio je: "To se ne može objasniti." Neko je upitao: "Kako možete reći da se kretanje u materiji ne može objasniti?" Edington je odgovorio: "Može se objasniti, ali samo ako iskočite izvan uma."

Proces menjanja

Postoji prirodan proces promene kroz koji ljudska svest prolazi tokom miliona godina. Na isti način, beba postaje dete, dete mladić, mladić sredovečan čovek, a sredovečni čovek starac. Zamislite kada bi se petogodišnje dete u trenutku transformisalo u starca i otkrilo da je odjednom visoko, sedlo i da govori dubokim glasom starije osobe. Bilo bi mu veoma teško da vlada situacijom i da poveže ove dve krajnosti u svom životu. Ovo se često događa onima koji probude kundalini.

Njihova iskustva su obično neujednačena i krajnje teška za razumevanje. Pomislite kako bi to bilo kada biste osetili da vam celo telo gori kao da je u plamenu, ili da neprekidno osećate da vam zmija gamiže po telu. Zamislite kako biste se osećali kada biste pogledavši u neku osobu umesto nje ugledali duha. Pomislili biste da ste lud! Ovo je samo nekoliko bizarnih iskustava sa kojima biste se možda suočili. Međutim, sa buđenjem kundalini, dešava se i buđenje *vairagje*, nezvanosti. A kada se *vairagja* razvije, nestaju i uznemirenja, i buđenje postaje mirnije, a promene blaže.

STAZA KRIJA JOGE

Veoma je teško probuditi kundalini. Možete pokušati sa raznim jogičkim i religioznim praksama koje su nastajale vekovima, ali one zahtevaju mnogo samodiscipline i odricanja. Ima toliko toga što smete i ne smete da činite, tako da običnog čoveka to može samo da odbije. Zato su tantrički rišiji stvorili seriju vežbi koju može praktikovati bilo koji aspirant bez obzira na način života, navike, verovanja i sl. Naravno, postoje mnoge vežbe koje pripadaju tantri, ali od svih njih krija joga se smatra naj snažnijom i najpogodnijom za modernog čoveka uhvaćenog u mrežu ovoga sveta.

Godinama se znanje o ovom sistemu joge otkrivalo samo malom broju ljudi. Tehnike su pominjane u tantričkim tekstovima, ali nikada nisu bile jasno definisane. Po tradiciji, vežbe su se prenosile samo sa gurua na učenika. Davale su se porodičnim ljudima i monasima, koji su ubrzo otkrili da kroz ove tehnike kundalini postaje stvarnost i istinito iskustvo u životu.

Krajnja svrha krija joge je da izazove buđenje čakri, da pročisti nadije i konačno probudi kundalini šakti. Krije imaju za cilj da probude kundalini postepeno, a ne naglo. Kada se kundalini budi naglo, teško je kontrolisati iskustva koja se javljaju i čovek nije u stanju da shvati šta mu se dešava. Tehnike krija joge nude blag i relativno bezbedan put širenja svesti i buđenja uspavanih površina mozga. Isto tako, sistem krija joge pruža sredstva pomoću kojih se ne morate direktno baviti umom. Vežbe se zasnivaju na hata jogi, koja ima za cilj da kontroliše pranu. Um i prana su usko povezani, tako da kontrolišući pranu, možemo postići kontrolu nad umom.

Krija joga nudi jedinstven pristup

Krija joga znači 'joga vežbe, pokreta ili akcije'. Nasuprot različitim religioznim, mističkim ili jogičkim vežbama koje zahtevaju mentalnu kontrolu, specijalno uputstvo u sistemu krija joge je: "Ne brinite o umu." Ako vam je um rastrzan ili uznemiren, i niste u stanju da se koncentrišete ni za trenutak, nije važno. Vi samo treba da nastavite sa svojim vežbanjem jer i bez konfrontacije, kontrole ili pokušaja da uravnotežite um, vi ipak možete napredovati.

To je potpuno novi koncept u spiritualnom životu i mnogi čak nikada nisu čuli za njega. Prva stvar koja se od ljudi traži kada pridu nekoj religiji, počnu sa spiritualnim vežbama ili odu kod gurua, jeste da kontrolišu svoj um."Tr...a da mislite ovako. Ne mislite tako. Radite ovako. Ovo je dobro. Ovo je loše. To je zlo. Ne činite greh." I tome slično.

Ljudi misle da je um najveća prepreka u spi...ualnom životu, ali to je veoma pogrešan i opasan koncept. Um je most između ovoga i onoga; kako može biti prepreka? Idiot misli da je most prepreka i pokušava da ga sruši. I onda kada ga sruši, pita se kako da pređe na drugu stranu. Ovakva je ironija sudbine većine ljudi i nažalost religija, etika i moral su za to odgovorni. Ljudi koji su manje svesni etike i morala nema... mentalnih problema. Oni su veoma dobrodušni i bezbrižni ljudi.

Mudraci i rišiji krija joge su rekli: "Kontrola uma nije neophodna. Samo nastavite sa vežbanjem krija i dopustite umu da radi ono što želi. Posle određenog vremena, evolucija svesti dovešće vas do tačke gde vam um više neće praviti probleme."

Rastrzanost uma nije obavezno i greška uma. Uznemirenja mogu postojati usled hormonalne neravnoteže, lošeg varenja, niskog energetskog napona u nervnom sistemu i mnogih drugih uzroka. Nikada nemojte okrivljavati um za njegov nemir, i nemojte smatrati sebe za grešnu, lošu ili inferiornu osobu zato što vam um neprekidno skače svuda unaokolo, zaokupljen negativnim stvarima i onim što vi smatrate lošim mislima itd.

Svi imaju negativne misli i umna uznemirenja, čak i saosećajna, milosrdna osoba, spokojan čovek, čista i časna osoba. Postoji niz faktora koji uzrokuju uznemirenost uma. Potiskivanje uma i ponovno izazivanje njegove aktivnosti nije način da se on koncentriše, to je put u duševnu bolnicu. Konačno, ko potiskuje ili izaziva koga? Da li postoje dve ličnosti ili dva uma u vama? Da li postoji jedan loš um koji stalno luta i jedan dobar koji pokušava da ga ukroti? Ne, postoji samo jedan um i zato ne smete stvarati rasep kroz antagonizam. Ako to činite, jedan deo uma postaje diktator i kontrolor, a drugi deo postaje žrtva. Tako ćete stvoriti ogroman jaz između dva aspekta uma i ličnosti, i ubrzo ćete postati totalni šizofreničar.

Veoma je važno da ispravno shvatite ovo, zato što naši religiozni, filozofski i drugi načini razmišljanja nisu baš sistematski, ljubazni i nežni u svom pristupu umu. Uvek smo usmeravani da verujemo da je um veoma neposlušan, ali to je velika greška. Zato vas molim da ponovo definišete svoj um i da mu pristupite naučno.

Um nije psihološka supstanca, niti misaoni proces. Um je energija. Ljutnja, strast, pohlepa, ambicija, itd. su energetski talasi. Kroz krija jogu vi pokušavate da kanališete energiju uma, ali nikako ne smete da je potiskujete jer će ona eksplodirati. Što više potiskujete ovu energiju, to će eksplozija biti veća.

Krija joga je veoma jasna u svom pristupu umu. Ona naglašava da ništa ne činite sa umom. Ako vam telo protestuje dok se nalazite u

određenom položaju, promenite ga. Ako se um buni protiv zatvorenih očiju, držite ih otvorene. Ali morate nastaviti sa vežbama krija joge zato što one imaju direktan uticaj na dublje procese u telu koji su odgovorni za stanje uma. Zapamtite da telo utiče na um i da um utiče na telo.

Ne treba smatrati tehnike krija joge vežbama za koncentraciju ili meditaciju jer njihov cilj nije mentalna kontrola. Lepota krija joge je u tome što vi treba samo da se opustite, dopuštajući umu da se kreće prirodno i spontano. Tako će se probuditi unutrašnja svesnost i posle izvesnog vremena vaš um će automatski postati usredsređen.

Staza za svakoga

Kao što znate, svi smo mi aspiranti različitog kalibra. Neki od nas su tamasični, neki radasični, a veoma mali broj je satvičan. Naravno, niko nije isključivo satvičan, radasičan ili tamasičan. U nama preovladava jedan od ovih kvaliteta, ali takođe postoje osobine i druga dva. Tamasičan um ima osobine rado gune i kako napreduje on zadržava tragove tamasa, ali tada u njemu dominira radas. On takođe razvija i osobine satve. Kako dalje evoluira biva sve više radasičan i u njemu mogu, ali i ne moraju da postoje tragovi tamasa i satve. Dalje postaje pretežno satvičan sa ponekim tragovima radasa i tamasa. I na petom stupnju evolucije, um postaje potpuno satvičan, ispoljavajući rado i tamo gunu veoma retko.

Ovih pet stepnjeva su kao stepenice koje predstavljaju evoluciju čite ili uma. Najviši stepenik je inertan um. Drugi stepenik je rastrzan um, treći oscilirajući, četvrti usredsređen i peti kontrolisan um.

Sada, ako pripadate jednoj od prve tri kategorije, kao većina od nas, posle praktikovanja hata joge, treba da pređete na krija jogu. Ako pripadate jednoj od poslednje dve kategorije, onda posle hata joge, možete raditi krija jogu ako želite, ili možete slediti stazu rada joge ili bilo koju drugu stazu koja traži od vas da se koncentrišete snagom volje. Kada ste na satvičnom nivou možete se baviti umom pomoću uma, ali ako ste na tamasičnom ili radasičnom nivou, a pokušate da se bavite umom pomoću uma, izazvaćete mentalne krize.

Na ovom svetu ima veoma malo satvičnih ljudi. Većina ljudi ima veoma nemiran i rastrzan um i oni jedva mogu da fiksiraju pažnju na jedan objekat ili temu za neki duži period. Znate li šta će se dogoditi ako zapalite sveću dok vetar duva? Ista stvar se dešava kada većina ljudi pokušava da se koncentriše; talasanje uma potpuno uništava usredsređenost. Zato su vežbe krija joge smišljene za one ljude koji nisu u stanju da kontrolišu, koncentrišu ili stabilizuju svoj um i za one koji ne mogu da sede u jednom položaju duže vreme.

Bilo da ste satvični, radasični ili tamasični, prvo morate praktikovati hata jogu. Tamasičnoj osobi je potrebna hata joga da probudi svoj um, telo i ličnost. Radasičnoj osobi je potrebna hata joga da uravnoteži solarne i lunarne energije u svom telu i umu. A osobi koja je satvičnog temperamenta, hata joga je potrebna da joj pomogne da probudi kun-

dalini. Hata joga je za svakoga. Ako ste praktikovali asane, pranajamu, mudre i bande konstantno dve godine ili više, onda ste spremni za krija jogu. Hata joga je osnova za krija jogu.

Vežbe

Postoji mnogo vežbi krija joge, ali kombinacija od dvadeset se smatra veoma važnom i moćnom. Ovih dvadeset vežbi je podeljeno u dve grupe. Jedna grupa se radi otvorenih očiju, to je prvih devet, a druga grupa, sačinjena od jedanaest vežbi se radi zatvorenih očiju. Za prvu grupu glavno uputstvo je: "Ne zatvarajte oči." Čak i ako se osećate veoma opušteno i imate tendenciju da se okrenete ka unutra, ne smete zatvoriti oči. Možete da trepćete, možete se odmoriti, možete prekinuti vežbu za koji minut, ali svaka vežba se mora uraditi otvorenih očiju. Ovo je veoma bitno uputstvo za krija joga vežbe.

Prva krija joga vežba se zove viparita karani mudra. Viparita znači obrnuto, karani znači proces, tako da je viparita karani mudra metod obrnutog procesa. U *Hata Joga Pradipici* i u tantričkim tekstovima, postoji predivan deo koji se odnosi na obrnuti proces: "Iz meseca se stvara nektar. Kada sunce potroši nektar, jogi ostari. Njegovo telo vene i on umire. Zato stalnom vežbom, jogi treba da obrne proces. Tok nektara koji teče od meseca (bindu visarga) prema suncu (manipura čakra) treba da se obrne i pošalje natrag u više centre." Šta će se tada dogoditi? *Hata Joga Pradipika* nastavlja: "Kada ste u stanju da obrnete tok amrita ili nektara, sunce ga neće sagoreti. Biće asimiliran u vašem čistom telu."

Kada vam je telo pročišćeno hata jogom, pranajamom i čistom ishranom, ovaj nektar je asimiliran u telu, a posledica je više mentalno stanje. Kada se nektar vraća svom izvoru u više centre mozga, i sunce ga nije sagorelo, počinjete da osećate mir i spokojstvo. Čak i ako vam je um samo nekoliko momenata ranije bio uznemiren, konfuzan, izburkan i nestalan, odjednom sve ove aktivnosti prestaju i vi doživljavate potpunu bistrinu. Oči su vam otvorene, možete čuti zvuke i videti sve oko sebe, ali se um ne pokreće. Čini se kao da su vreme, prostor i objekat nestali, i da je ceo univerzum prestao da funkcioniše.

Ovo je glavna hipoteza i koncepcija o tome da možete uticati na strukturu u telu; da možete stvoriti promenu u energetskim silama. A stvarajući promenu u fizičkim izlučevinama kroz menjanje hemijskih proporcija i odnosa u telu, bićete u stanju da izazovete efekat u umu koji možete nazvati šanti, darana, djana ili samadi. To znači da čak i kad vam je um potpuno nedisciplinovan i niste u stanju da ga kontrolišete ni za sekundu, a možete da izazovete pravilan odnos izlučevina u različitim delovima tela/uma, postići ćete više stanje.

Znate li šta će se desiti ako uzmete dozu gande (marihuane)? Uzmite nekoliko dimova i obratite pažnju šta se dešava u vašem umu. On se usporava i moždani talasi prelaze iz teta u beta, iz alfa u delta. Odjednom se osećate mirno i spokojno. Šta se desilo sa vašim umom? Niste se borili sa njim. Ja ne preporučujem da treba uzimati gandu, samo vam dajem

veoma grub primer kako krija joga deluje na um. Unošenjem gande ili neke halucinogene droge u organizam, hemijska struktura grubog tela se menja. Rad srca se usporava, disanje se menja, moždani talasi se menjaju, a um postaje miran i stabilan. Zar nije moguće postići isti rezultat sa krija jogom? Jeste, upravo to se postiže krija jogom.

Različite vežbe krija joge, posebno viparita karani mudra, amrit pan, kečari mudra, mula banda, maha mudra, maha beda mudra, itd. regulišu nervni sistem. One harmonizuju pranične sile i ujednačavaju količinu delovanja pozitivnih i negativnih jona. Štaviše, one vam pomažu da postignete stanje mira i opuštenosti bez borbe i zlostavljanja uma. Sve ovo je rezultat aktiviranja određenih neupotrebljenih prirodnih hemijskih supstanci u telu. Amrit je jedna od ovih hemikalija i uz pomoć vežbe koju zovemo kečari mudra on može poteci.

Kečari mudra

Kečari mudra je jednostavna, ali veoma važna tehnika koja se koristi u većini krija joga vežbi. Ona se sastoji iz savijanja jezika unazad i postavljanja njegovog vrha na nepce. Vremenom, jezik se izdužuje i moguće ga je staviti u otvor nosne duplje sa unutrašnje strane. Tada se određene žlezde koje su povezane sa prolazom u lobanji i bindu visargom stimulišu, i kao rezultat toga, amrit počinje da teče. Kada je amrit oslobođen, vi doživljavate poseban oblik 'uzvišenosti' ili opijenosti.

Možda će vam trebati i nekoliko godina da usavršite kečari mudru i stimulišete tok amrita, ali to je vredno truda. Kada sednete da meditirate, um je savršeno miran, u njemu nema kretanja i vi ne možete da mislite. To je *šunjata*, iskustvo potpunog ništavila. Ako radite mantru, osećate kao da to neko drugi radi, a da vi samo svedočite. Ovo se smatra veoma važnim događajem zato što vas istovremeno suočava i sa unutrašnjim i spoljašnjim iskustvima dok zadržavate potpunu svesnost sebe. Postižete stanje u kojem ste u isto vreme svesni sveta uma, čula i objekata i sveta unutrašnjeg mira, spokoja i opuštenosti. Kada u nervnom sistemu postoji savršena harmonija, kada je rad srca usporen, telesna temperatura niska, a alfa talasi dominiraju u mozgu, kako um može da se pokreće? To je filozofija krija joga.

Spremnost za krija jogu

Ako ste praktikovanjem joga vežbi dostigli tačku gde i pored postignute koncentracije, unutrašnjeg mira i potpune smirenosti tela, uma i duha za duže vreme, i dalje osećate da ima još nešto da se postigne, onda ste definitivno spremni za krija jogu.

Mir uma, opuštenost i pravilno razumevanje koji predstavljaju plodove spiritualnog života, nisu sami po sebi cilj. Krajnji cilj joga je da promeni kvalitet iskustva, kvalitet uma i njegovog opažanja. Ono što čovek hoće da postigne kroz jogu je ekspanzija uma i oslobođenje energije, što je u suštini tantra, a to je krajnji cilj krija joga.

VAMA MARGA I BUĐENJE KUNDALINI

Seksualni život je oduvek bio problem čovečanstva. Od samog početka istorije, primalna energija je pogrešno tumačena. Religiozni učitelji i moralisti su optuživali seks, ali on se i dalje upražnjava, ne zato što se čovek odlučio za njega, već zato što mu je potreban. Čovek može da napusti seks, ali ne može da ga odstrani iz svog uma, jer je on jedan od njegovih najjačih nagona. U kontekstu joge i tantrе uobičajena definicija seksualnog života nema značaja. Ona je apsolutno netačna i netačna.

Zato su jogiji pokušali da pravilno usmere seksualni nagon. Joga se ne kosi sa seksualnim životom. Normalan seksualni život nije ni spiritualan ni nespiritualan. Ali ako vežbate jogu i ovladate određenim tehnikama, onda seksualni život postaje spiritualan. Naravno, ako ste u celibatu, i to je spiritualno.

Leva tantra

Nauka tantrе ima dve glavne grane, poznate kao *vama marga* i *dakšina marga*. Vama marga je leva staza koja kombinuje seksualni život sa jogom vežbama kako bi se aktivirali uspavani energetski centri. Dakšina marga je desna staza joge vežbi koja isključuje seksualne kontakte. U prošlosti, usled ograničavanja seksualnog života, ljudi su većinom sledili dakšinu margu. Danas su, međutim, ove barijere prevaziđene i staza koju mnogi danas slede je vama marga, a ona koristi seksualni život za spiritualni razvoj.

Po tantri, seksualni život ima trostruku svrhu. Neki ga upražnjavaju zbog potomstva, neki iz zadovoljstva, a tantrički jogi zbog samadija. On nema negativno mišljenje o seksu, već ga upražnjava kao deo svoje sadane. Ali, u isto vreme, on shvata da se iz spiritualnih razloga to iskustvo mora produžiti. Obično se ovo iskustvo gubi pre nego što je čovek u stanju da ga produbi. Ipak, ovladavanjem određenim tehnikama, ovo iskustvo može postati trajno, i moguće ga je održavati čak i za vreme svakodnevnog života. Tada se uspavani centri mozga bude i počinju da funkcionišu neprekidno.

Princip energije

Suština vama marge je u tome da je moguće buđenje kundalini kroz seksualni odnos muškarca i žene. Ovaj koncept sledi iste tokove kao i proces fisije i fuzije opisan u modernoj fizici.

Muškarac i žena predstavljaju pozitivnu i negativnu energiju. Na mentalnom nivou oni predstavljaju vreme i prostor. Obično, ove dve sile stoje na dva suprotna pola. Za vreme seksualnog odnosa, međutim, oni napuštaju svoje pozicije na polovima i kreću se prema centru. Kada se zajedno približe jezgru ili centralnoj tački, događa se eksplozija i materija se manifestuje. Ovo je osnovna tema tantričke inicijacije.

Prirodan događaj koji se dešava između muškarca i žene smatra se eksplozijom energetskog centra. U svakom obliku života, to je jedinstvo pozitivnog i negativnog pola koji su odgovorni za kreaciju. Opet, jedinstvo pozitivnog i negativnog pola odgovorno je i za prosvetljenje, a doživljaj koji se javlja u trenutku sjedinjavanja predstavlja bljesak višeg iskustva.

Ova tema duboko je razmatrana u svim starim tantričkim spisima. Zapravo, ono što je važnije od energetskih talasa koji se javljaju za vreme međusobnog sjedinjavanja je proces usmeravanja energije prema višim centrima. Svako zna kako se ova energija stvara, ali niko ne zna kako da je usmeri ka višim centrima. Ako bi se bračno iskustvo, koje je veoma prolazno, moglo proširiti na duži period, onda bi se iskustvo prosvetljenja moglo dogoditi.

U ovom procesu jedinstva, elementi koji se spajaju, zovu se Šiva i Šakti. Šiva predstavlja *purušu* ili svest, a Šakti predstavlja *prakriti* ili energiju. Šakti je, u različitim oblicima, prisutna u celokupnoj kreaciji. Šakti predstavlja i materijalnu i spiritualnu energiju. Kada se energija kreće ka spolja, to je materijalna energija, a kada se kreće nagore to je spiritualna energija. Zato, kada se jedinstvo muškarca i žene praktikuje na ispravan način, ono ima veoma pozitivan uticaj na razvoj spiritualne svesnosti.

Očuvanje bindua

Bindu znači tačka ili kap. U tantri, bindu se smatra jezgrom ili prebivalištem materije, tačkom iz koje se celokupna kreacija manifestuje. Zapravo, izvor bindua je u višim centrima mozga, ali usled razvoja emocija i strasti, bindu pada u niži predeo gde se transformiše u spermu ili jajnu ćeliju. Na višem nivou, bindu je tačka. Na nižem nivou, to je kap tečnosti koja kaplje iz ženskog i muškog orgazma.

Po tantri, očuvanje bindua je apsolutno neophodno iz dva razloga. Prvo, proces regeneracije se može odvijati samo uz pomoć bindua. Drugo, sva spiritualna iskustva se događaju usled eksplozije bindua. Ova eksplozija može da rezultira stvaranjem misli ili bilo čega drugog. Zato

se u tantru preporučuju određene vežbe pomoću kojih muški partner može da zaustavi ejakulaciju i sačuva bindu.

Po tantru, ejakulacija ne sme da se dogodi. Čovek treba da nauči kako da je zaustavi. Zato, muški partner treba da usavrši vadrolu mudru, kao i mula bandu i udijana bandu. Kada se ove tri krije usavrše, čovek je u stanju da potpuno zaustavi ejakulaciju u bilo kojoj tački iskustva.

Seksualni čin kulminira u određeno iskustvo koje se dostiže samo u trenutku eksplozije energije. Ukoliko energija ne eksplodira, iskustvo se neće dogoditi. Ono što je važno je da se ovo iskustvo održi, kako bi energetski nivo ostao visok. Kada nivo energije opadne, dešava se ejakulacija. Ejakulacija se izbegava ne zato da bi se sačuvalo seme, već da se ne bi prouzrokovao pad energetskog nivoa.

Da bi se energija usmerila na gore, duž kičme, određene hata joga krije se moraju usavršiti. Iskustvo koje prati energiju mora biti podignuto u više centre. Ovo je moguće izvesti samo ako ste u stanju da proizvedite i održite to iskustvo. Dokle god iskustvo traje, možete ga usmeriti u više centre. Ali, čim nivo energije opadne, ejakulacija će se neizbežno dogoditi.

Ejakulacija snižava temperaturu tela i u isto vreme nervni sistem je podvrgnut depresiji. Kada su simpatički i parasimpatički sistem podvrgnuti depresiji, ona utiče na mozak. Zbog ovoga mnogi ljudi imaju mentalne probleme. Kada ste u stanju da sačuvate seme bez ikakve ejakulacije, energija u nervnom sistemu i temperatura celog tela ostaju nepromenjene. Isto tako, oslobođeni ste osećaja gubitka, depresije, frustracije i krivice. Uzdržavanje takode pomaže da se povisi seksualna frekvencija, a to je bolje za oba partnera. Seksualni čin ne treba da oslabi ili rasprši energiju, već naprotiv, može da postane sredstvo za njenu eksploziju. Zato, vrednost očuvanja bindua ne sme biti potcenjena.

U hata jogi postoje određene vežbe koje se moraju savladati u ovoj svrhu. Treba da počnete sa asanama kao što su pašimotanasana, šalabhasana, vadasana, supta vadasana i sidasana. Ove asane su korisne jer automatski kontrahuju niže centre. Siršasana je takode važna jer proventrava mozak tako da sva iskustva postaju zdrava. Kada savladate ove položaje, treba da usavršite šambavi mudru kako biste mogli da održavate stabilnu koncentraciju u brumadji. Zatim treba vežbati vadrolu mudru zajedno sa mula bandom i udijana bandom u kumbaci. Praktikovanje kumbake je neophodno za vreme ejakulacije. Zadržavanje daha i bindua ide zajedno. Gubitak kumbake je gubitak bindua, a gubitak bindua je gubitak kumbake.

Za vreme kumbake, kada održavate iskustvo, treba da ga usmerite u više centre. Ako ste u stanju da stvorite arhetip ovog iskustva, koji može biti u obliku zmije ili svetlosnog traga, rezultat će biti fantastičan. Prema tome, u spiritualnom životu bindu se mora sačuvati po svaku cenu.

Iskustvo žene

U ženskom telu, tačka koncentracije je muladara čakra, koja je smeštena u cerviksu, tačno iza otvora materice. To je tačka gde se prostor i vreme sjedinjuju i eksplodiraju u obliku iskustva. Ovo iskustvo poznato je kao orgazam u svakodnevnom jeziku, a jezikom tantrine to se naziva buđenje. Da bi se održao kontinuitet ovog iskustva, neophodna je nadgradnja energije do te određene tačke bindua. To se obično ne događa jer se za vreme eksplozije energija raspršuje po celom telu seksualnog medijuma. Da bi se to izbeglo, žena mora da održi um apsolutno koncentrisan u toj posebnoj tački, a da bi se to izvelo potrebno je vežbati sahadoli.

Zapravo, sahadoli je koncentracija na bindu, ali to je veoma teško. Zato vežbu sahadoli, kontrakciju vaginalnih i materičnih mišića, treba praktikovati dugo.

Ako su devojčice naučene u ranom dobu da rade udijana bandu one će prirodno vremenom usavršiti sahadoli. Udijana banda se uvek vežba sa zadržavanjem daha posle izdaha. Važno je da to možete da izvedete u bilo kom položaju. Obično se udijana banda vežba u sidi joni asani, ali treba da ste u stanju da je uradite i u vadasani ili u položaju gavrana. Kada vežbate udijana bandu, druge dve bande - dalandara i mula banda se dešavaju spontano.

Ako ovo vežbate godinama steći ćete istančani osećaj koncentracije na ispravnu tačku u telu. Ova koncentracija je više mentalnog karaktera, ali pošto je nije moguće odmah postići, čovek mora da krene od fizičkog nivoa. Ako je žena u stanju da se koncentriše i održi kontinuitet iskustva, može podići svoju energiju na viši nivo.

Po tantru, postoje dve različite oblasti orgazma. Jedan je u nervnoj zoni, što je uobičajeno iskustvo većine žena, a drugi je u muladara čakri. Kada se vežba sahadoli za vreme *mattune* (čin seksualnog sjedinjavanja), muladara čakra se budi i spiritualni ili tantrički orgazam se odvija.

Kada je jogini u stanju da vežba sahadoli otprilike pet do petnaest minuta ona može da održi tantrički orgazam isti period. Održavanjem ovog iskustva, menja se smer energije. Cirkulacija krvi i simpatičke/parasimpatičke sile se kreću nagore. U ovoj tački, ona transcendiru normalnu svest i vidi svetlost. Tako ona ulazi u duboko stanje djane. Ukoliko žena nije u stanju da izvede sahadoli, neće moći da održi neophodne impulse za tantrički orgazam i imaće nervni orgazam, koji je kratkotrajan i praćen nezadovoljstvom i iscrpljenošću. To je uobičajeni uzrok ženske histerije i depresije.

Tako je sahadoli izuzetno važna vežba za žene. U vežbama kao što su udijana, nauli, naukasana, vadasana i sidi joni asana, sahadoli se javlja spontano. Vežba amaroli je takode veoma važna za udatu ženu. Reč *amaroli* znači 'besmrtn' i ovom vežbom čovek se oslobađa od mnogih bolesti. Vežba amaroli posle dužeg vremena stvara važan hormon poznat kao prostaglandin koji uništava jajnu ćeliju i sprečava začeće.

Tantrički guru

Baš kao što u šemi stvaranja, Šakti predstavlja stvaraoca, a Šiva svedoka cele igre, u tantri žena ima status gurua, a muškarac učenika. Tantrička tradicija se zapravo prenosila sa žene na muškarca. U tantričkoj praksi, žena je ta koja inicira.

Samo njenom snagom čin maitune se dešava. Sve pripreme ona obavlja. Ona stavlja oznaku na čelo muškarca i govori mu šta da meditira. U običnom odnosu, muškarac igra agresivnu ulogu, a žena je podređena. Ali u tantri, oni zamenjuju uloge. Žena postaje operator, a muškarac njen medijum. Ona mora da bude u stanju da ga uzdigne. Zatim, u pravom trenutku, ona mora da stvori bindu kako bi on vežbao vadroli. Ako muškarac izgubi svoj bindu, to znači da žena nije izvršila svoju funkciju.

U tantri se kaže da je Šiva nesposoban bez Šakti. Šakti je sveštenica. Zato, kada se praktikuje vama marga, muškarac mora da ima isključivo tantrički stav prema ženi. Obično, kada muškarac pogleda ženu on postaje strastven, ali za vreme maitune on to ne sme biti. On treba da gleda na nju kao na Majku božju, kao na Devi i da joj pride sa stavom devocije i predanosti, a ne sa požudom.

Po tantričkoj koncepciji, žene imaju više spiritualnih kvaliteta od muškaraca i bilo bi mudro dozvoliti im da zauzmu više pozicije u društvu. Tako bi bilo više lepote, saosećanja, ljubavi i razumevanja u svim sferama života. Ono o čemu ovde diskutujemo nije patrijarhat nasuprot matrijarhatu, već tantra, posebno leva tantra.

Staza jogija, a ne bogija

U tantri, vežba maitune se smatra najlakšim putem za buđenje sušumne, zato što uključuje čin koji većina ljudi već poznaje. Ali, prijateljski govoreći, vrlo malo ljudi je spremno za ovaj put. Običan seksualni odnos nije maituna. Fizički čin može biti isti, ali pozadina je potpuno drugačija. U odnosu muža i žene, na primer, postoji zavisnost i posedovanje, ali u tantri svaki partner je nazavisan i sam na sebi. Sledeća teškoća u tantričkoj sadani je kultivisanje stava bestrasnosti. Čovek treba da bude istinski brahmačarija da bi oslobodio um i emocije od seksualnih misli i strasti koje se normalno bude u prisustvu žene.

Pre nego što predu na maitunu, oba partnera moraju biti potpuno pročišćena i kontrolisana, kako iznutra, tako i spolja. To je teško za običnog čoveka jer za većinu ljudi, seksualni odnos predstavlja rezultat strasti i fizičke i emocionalne privlačnosti, bilo zbog potomstva ili zadovoljstva. Samo ako ste pročišćeni, ovih instinktivnih poriva neće biti. Eto zašto se, po tradiciji, staza dakšina marge mora slediti dugo, dugo pre nego što se pristupi stazi vama marge. Tada se maituna ne dešava radi fizičkog zadovoljstva. Svrha je veoma jasna - buđenje sušumne, podizanje

kundalini energije iz muladara čakre i eksplozija nesvesnih površina mozga.

Ako vam ovo nije jasno, kada budete vežbali krije i sušumna postane aktivna, nećete biti u stanju da se suočite sa buđenjem. Glava će vam postati vruća i nećete moći da kontrolišete strast i uzbuđenje, jer još uvek niste smirili svoj um.

Stoga su, po mom mišljenju, za vama margu spremni samo oni koji su adeпти u jogi. Ova staza se nikako ne sme upotrebiti kao izgovor za samopovlašćivanje. Ona je namenjana zrelim i ozbiljnim sadakama koji imaju porodicu, koji su evoluirali, koji vežbaju sadanu da bi probudili energetski potencijal i postigli samadi. Oni moraju da koriste ovu stazu samo kao sredstvo za buđenje, u protivnom ona postaje staza pada.

Drugi deo
ČAKRE

UVOD U ČAKRE

Tema o čakrama neće biti nimalo laka. Mnogi naučnici i filozofi se ne slažu kada je u pitanju prihvatanje i objašnjenje postojanja čakri. Oni ne znaju da li čakre treba tražiti u fizičkom telu ili u suptilnom. Ako postoje u fizičkom telu, gde su onda? A naravno, suptilno telo nije predmet izučavanja moderne anatomije.

Ranije su naučnici i doktori imali običaj da me pitaju: "Prisustvovali smo mnogim operacijama, zašto nismo nikada videli čakre?" Jedini odgovor koji sam tada mogao da im dam bio je: "Da li možete da mi pokažete zvučne talase u radio prijemniku? Ja sam otvarao mnoge tranzistore, ali nikada nisam našao BBC." To je pružilo odgovor na njihova pitanja, ali ih nije u potpunosti zadovoljilo. Naučnici traže naučna objašnjenja i zbog toga se razvilo novo polje istraživanja.

Poznati japanski naučnik, dr Hiroši Motojama, je izumeo veoma osetljiv aparat za merenje životne energije tela. Jedan deo aparata meri funkcije nadlija i organa koji su sa njima povezani i ova mašina se danas koristi u nekim japanskim bolnicama za dijagnosticiranje potencijalnih bolesti. Još jedan pronalazak je 'čakra mašina', za registrovanje impulsa koje emituju psihički centri u kičmenom stubu. Na ovakvoj mašini je moguće registrovati impulse u ovim oblastima kod čoveka koji praktikuje jogu godinama i koji je probudio ove psihičke sposobnosti. Na primer, kada čovek praktikuje pranajamu sa kumbakom i maha bandu - kontrakciju perineuma, abdomena i tiroide, mašina registruje promene u impulsima koje emituju psihički centri. Ovo istraživanje pokazuje da je energija definitivno aktivirana joga vežbama. Međutim, treba još dosta istraživati da bi se došlo do još boljih naučnih objašnjenja.

U isto vreme, postoji mnogo različitih naučnih objašnjenja o čakrama. Naravno, razlike nisu mnogo velike, ali su ipak prisutne. Mislioci iz pokreta teozofa i njihovi sledbenici imaju svoje tumačenje čakri, njihovih lokacija, boja itd. Rozenkrojceri i ostali govore nešto sasvim drugo, a tantrički tekstovi imaju potpuno drugačiju koncepciju.

Viđenje čakri

Čakre, kundalini i um imaju suptilne aspekte na svim vibracijskim nivoima. Sve ovo je krajnje komplikovano i mnoga shvatanja ovih nivoa

su uglavnom lične prirode. Različiti ljudi vide ove okultne aspekte na različite načine. Npr, ako dođu do realizacije određenih čakri, one će biti obojene na osnovu njihovih ličnih sklonosti. Neki se koncentrišu na suptilnije mistične aspekte čakri, neki na njihovu energiju i praničke manifestacije, neki na njihovu funkciju, neki na njihove psihološke efekte, a neki pak na njihove fizičke aspekte. Uglavnom su svi ovi prilazi tačni i kada se različiti autoriteti nađu zajedno, obično otkriju da pričaju o istom, samo sa različitih tački gledišta. Ako gledamo čoveka kroz dvogled, on nam se čini velikim. Ako ga gledamo bez dvogleđa, on je normalne veličine. Ako ga gledamo kroz rendgen, vidimo njegov skelet, a ako ga gledamo kroz gastroskop vidimo unutrašnjost njegovog stomaka. Isti čovek - različita gledišta.

Isto tako, dok bi mistik ili jogi opisao čakre na spiritualan ili simboličan način, hirurzi ih opisao kao mnoštvo nervnih vlakana koji grade ono što on naziva plexusima, a vidovit čovek bi energetske manifestacije čakri opisao na sasvim drugačiji način. Ovi ljudi se ne moraju složiti, ali činjenica je da oni vide istu stvar samo sa različite tačke gledišta. Razlike se javljaju usled različitih kultura, obrazovanja i ličnog razumevanja. Ovo je uobičajeni problem koji nastaje među ljudima kada pokušavaju da objasne rečima bilo koju ideju ili iskustvo.

Budući da ja veoma poštujem tantrički koncept i s obzirom da imam i svoje lično iskustvo, u opisu čakri osloniću se na oba. Međutim, pre nego što pokušate da shvatite čakre na osnovu tuđih pisanih i verbalnih opisa, treba da ih sami doživite i steknete svoj sopstveni uvid. Tantra je u suštini pre praktična nego intelektualna nauka i sama vas praksa može dovesti do istinskog iskustva i pravog razumevanja.

Simbolika čakri

Ako praktikujete kundalini ili krija jogu potrebno je da znate različite boje i simbole čakri. One su veoma lepe i igraju važnu ulogu u buđenju pojedinih čakri. Svaka čakra ima određenu boju, mantru, mesto i opseg iskustava koji su povezani sa njom.

Dok različiti ezoterični kultovi i spiritualni sistemi koriste različite simbole za predstavljanje čakri, u tantri i jogi njihovi simboli su lotosovi cvetovi. Kao simbol, lotos je veoma značajan. Čovek mora proći kroz tri ili više određena stadijuma u spiritualnom životu koji predstavljaju njegovo buđenje na tri različita nivoa: neznanje, težnja i trud, i prosvetljenje. I lotos egzistira na tri različita nivoa: blato, voda i vazduh. On klija u blatu (neznanje), raste kroz vodu sa naporom da dostigne površinu vode (trud i težnja) i na kraju dostiže vazduh i direktnu sunčevu svetlost (prosvetljenje). Tako lotos simbolizuje čovekov rast od najnižih do najviših stanja svesti. Kulminacija rasta lotosa je predivan cvet. Na isti način, kulminacija čovekovog spiritualnog traganja je buđenje i cvetanje ljudskog potencijala.

Tako svaku od glavnih čakri možete vizualizovati kao lotosov cvet specifične boje i broja latica na sledeći način:

Muladara - tamno crveni lotos sa 4 latice

Svadistana - svetlo crveni lotos sa 6 latica

Manipura - jarko žuti lotos sa 10 latica

Anahata - plavi lotos sa 12 latica

Višudi - ljubičasti lotos sa 16 latica

Agja - srebrno sivi lotos sa 2 latice

Sahasrara - višebojni ili crveni lotos sa 1000 latica.

U svakoj čakri kombinovano je šest elementa: 1) boja čakre, 2) latice lotosovog cveta, 3) jantra ili geometrijski oblik, 4) bida mantra, 5) vrotinjski simbol, 6) viši ili božanski simbol. Svaka čakra ima svoju životinju i božanstvo. Životinje predstavljaju vašu prethodnu evoluciju i instinkte, a božanstva predstavljaju višu svest.

U svom predstavljanju čakri mogu reći da je neka čakra određene boje, ali ako ste vi dobar jogički aspirant i za vreme svoje koncentracije na tu čakru otkrijete da je ona druge boje, to je onda istina za vas. Vaša iskustva su isto vredna koliko i moja, ali jedna stvar je sigurna, kako se penjete kroz čakre, frekvencija boja postaje suptilnija i viša.

Kšetram čakre

U mnogim vežbama kundalini joge treba da se koncentrišemo ili fokusiramo svoju svesnost na kontaktne tačke čakri u kičmenom stubu. Međutim, većini ljudi je lakše da se koncentrišu na kšetram čakre koji se nalazi na prednjoj strani tela. Posebno u krija jogi kšetrami čakri se koriste u mnogim vežbama. Kšetram se može smatrati za refleksiju originalne kontaktne tačke čakre i kada se koncentrišemo na njega, stvara se senzacija koja putuje kroz nerve do same čakre, a zatim nastavlja do mozga.

Muladara nema kšetram, ali svadistana, manipura, anahata, višudi i agja imaju svoje fizičke kopije direktno ispred sebe na istoj horizontalnoj ravni. Kšetram svadistane je u nivou stidne kosti na prednjoj strani tela malo iznad genitalnog organa. Kšetram manipure je kod pupka, kšetram anahate kod srca, a kšetram višudi je smešten na prednjoj strani vratnog udubljenja u blizini tiroidne žlezde. Kšetram agje je brumadja, centar između obrva.

Grantiji

Postoje tri grantija (psihička čvora) u fizičkom telu koji predstavljaju prepreke na stazi buđenja kundalini. Grantiji se zovu *brahma*, *višnu* i *rudra*, i oni predstavljaju nivoe svesnosti gde su moć mame, neznanje i vezanost za materijalne stvari posebno jaki. Svaki aspirant mora da transcendira ove prepreke da bi pročitio prolaz kojim kundalini treba da prođe.

Brahma granti funkcioniše u predelu muladara čakre. On predstavlja vezanost za fizička zadovoljstva, materijalne stvari i izrazitu sebičnost. Takođe podrazumeva zavodljivu moć tamasa - negativnost, letargiju i neznanje.

Višnu granti operiše u predelu anahata čakre. Predstavlja prepreku emocionalne vezanosti i vezanosti za ljude i unutrašnje psihičke vizije. Povezan je sa radasom - tendencijom ka strasti, ambiciji i potvrđivanju.

Rudra granti funkcioniše u predelu agja čakre. Predstavlja vezanost za sidije, psihičke fenomene i ideju o sebi kao individui. Čovek mora napustiti osećanje individualnog ega i transcendirati dualnost da bi mogao dalje da spiritualno napreduje.

Centri za razmenu

Pored toga što funkcionišu kao kontrolni centri, čakre operišu i kao centri razmene između fizičke, astralne i kauzalne dimenzije. Npr. pomoću čakri suptilna energija iz astralne i kauzalne dimenzije može biti transformisana u energiju za fizičku dimenziju. To se može uočiti kod jogija koji se zakopavaju u zemlju na duže vreme. Aktiviranjem višudi čakre, koja kontroliše glad i žeđ i omogućava čoveku da opstane na suptilnoj energiji u obliku amrita ili nektara, oni su u stanju da prežive.

Ako kontempliramo o ovome i dalje, možemo videti da se fizička energija radom čakri može transformisati u suptilnu, i da fizička energija može preći u mentalnu energiju u okviru fizičke dimenzije.

Stoga, čakre predstavljaju posrednike preko kojih se energija prenosi i pretvara između dve susedne dimenzije postojanja, a isto tako i lako razmenjuje između tela i uma. Kako se čakre aktiviraju i bude, čovek ne samo da postaje svestan viših planova egzistencije, već dobija i moć da prodre u te oblasti i na osnovu toga podrži i oživi niže dimenzije.

EVOLUCIJA KROZ ČAKRE

Sve što je živo evoluiralo i čovek u tome nije izuzetak. Ljudska evolucija, evolucija kojoj smo neizostavno podvrgnuti i kao pojedinci i kao rasa, je put kroz različite čakre. Muladara je najosnovnija, fundamentalna čakra od koje počinjemo svoju evoluciju, a u sahasrari je završavamo. Kako napredujemo prema sahasrari kroz spoljašnja iskustva koja nam dolaze u životu, i kako nam se različite sposobnosti i centri unutar nervnog sistema postepeno bude, javljaju nam se i unutrašnja iskustva u meditaciji. To se dešava tako što energija teče pod visokim naponom i frekvencijom kroz različite nadije u psihičkom telu.

Muladara je prvi centar u ljudskoj inkarnaciji, ali je zato najviša čakra koju su životinje sposobne da probude. To je njihova sahasrara. Više čakre od muladare ne postoje u psihičkoj fiziologiji životinja i u njihovom nervnom sistemu se odražava ovaj relativni nedostatak.

Ispod muladare postoje i druge čakre koje predstavljaju evoluciju životinjskog carstva. One se odnose na čulnu svest, a ne na mentalnu. Kada je vaša svest evoluirala kroz ove čakre vaš um je bio povezan samo sa čulnom sveću. Nije postojala nikakva individualna svest ili ego; on počinje od muladare. Ovi niži centri više ne funkcionišu u nama jer smo ih transcendirali.

U životinjskom telu ove niže čakre, kao i nadiji, nalaze se u nogama. U ljudskom telu nadiji teku do agja čakre, a kod životinja teku do muladara čakre koja je njihova tačka sastajanja. Imena nižih čakri su: *atala, vitala, sutala, talatala, rasatala, mahatala* i najniža *patala*. Kao što je muladara najniža čakra u ljudskom telu, *patala* je najniža u životinjskom carstvu. To je dimenzija koja predstavlja totalni mrak, gde priroda ne funkcioniše i gde je materija potpuno uspavana i statična.

Iznad sahasrare takođe postoje čakre koje predstavljaju višu božansku svest. Tako je muladara čakra najviša u životinjskoj evoluciji, a prva u ljudskoj. Sahasrara je najviša u ljudskoj evoluciji, a prva u najvišoj božanskoj evoluciji.

Čitajući sve više o čakrama, shvatićete da kundalini zapravo kontroliše sve u životu. Kada je šakti prolazila kroz životinjske stupnjeve naše evolucije, manifestovala se u celoj vrsti kao *avidja* ili neznanje. Usled njenog uticaja, životinjsko carstvo je bilo primorano da ide stazom jedenja, spavanja, straha i parenja. Ovo predstavlja tamasičnu fazu evo-

Lucije. Od mulalare nagore prolazimo kroz radasičnu fazu, a od sahasrare na gore ulazimo u satvičnu.

Spontana i samopokretačka evolucija

Do muladara čakre evolucija se odvija automatski. Životinje ne moraju da vežbaju pranajamu i dapa jogu. Ne moraju da pronađu gurua, uzmu sanjasu i postanu čele. Ne moraju ništa da rade i mogu da jedu šta god hoće. Priroda ima potpunu kontrolu nad njima. Zato što ne misle, priroda dobrovoljno snosi odgovornost za svaku fazu njihove evolucije.

Međutim, jednom kada kundalini dostigne muladara čakru, evolucija više nije spontana jer čovek nije više potpuno u vlasti zakona prirode. Tako, životinje se pare samo u određeno doba. Ostalo vreme, čak iako žive zajedno, neće se pariti. Ali pošto je čovek slobodan od zakona prirode, može da se pari kad god hoće.

Čovek ima svesnost vremena i prostora i ima ego. On može da misli, može da zna da misli i može da zna da zna da misli. Ovo je moguće zbog evolucije ega. Ako nema ega, nema ni dvostruke svesnosti. Životinje nemaju dvostruku svesnost. Ako pas juri drugog psa, to je silom prirode. On ne zna da ga juri, a drugi pas ne zna da beži. On beži zato što ga instinkt na to primorava.

Prema tome, čovek ima višu svest, i jednom kada je zadobije, mora da usmeri svoj rad u pravcu njene evolucije. Zato se kaže da kundalini spava u muladara čakri, jer ona ne može da napreduje iznad ove tačke ukoliko se na to ne podstakne.

Otkrivanje sopstvene tačke evolucije

Naravno, šakti se ne može odjednom podići kada se naglo probudi u muladari. Više puta može da se probudi i ponovo zaspi. Znae kakva su vaša deca ujutro: morate ih više puta buditi dok ne ustanu iz kreveta. Kundalini se ponaša na isti način. Ponekad se podigne čak i do svadistane ili manipure da bi se ponovo vratila u muladaru i zaspala. Međutim, jednom kada šakti ode iznad manipura čakre, više se ne vraća. Stagnacija u čakri se događa kada postoji prepreka u sušumni ili u jednoj od čakri. Kundalini može da ostane u jednoj čakri godinama ili čak ceo život.

Ponekad, kada kundalini pri prolasku zastane u nekoj čakri, počinite da ispoljavate neke sidije ili psihičke moći povezane sa tom čakrom. Tada možete izgubiti kontrolu i razumevanje činjenice da ste još uvek samo na putu. Kada čovek dobije sidije dolazi u iskušenje da ih pokazuje. On može da ih koristi za dobrobit čovečanstva, ali to samo pothranjuje njegov ego i prekriva ga debelim velom maje ili neznanja sprečavajući njegov dalji napredak.

Ako čovek manifestuje sidije, može pomisliti da je otvorio čakru koja je povezana sa tim sidijima. Međutim, sidiji se obično ne manifestuju kada kundalini brzo prolazi kroz sve čakre, a i ako se pojave, neće ostati

za dugo. Nekoliko dana možete biti u stanju da čitate misli drugih ljudi, a onda će ta sposobnost nestati. Nekoliko dana možete biti u stanju da lečite ljude, ali i to će proći. Psihičke moći se obično zadržavaju kada se kundalini blokira u nekoj od čakri.

Naravno, neke od nižih čakri već funkcionišu i bez našeg znanja. Svi smo mi na različitim nivoima na skali evolucije i zato možda neće biti potrebno da počnemo sa procesom buđenja od muladare. Mi kažemo da je kundalini u muladari samo da bismo objasnili ceo koncept, ali usled napretka u našim prošlim životima ili sada. Koju su radili naši roditelji, možete se roditi sa kundalini u manipuri. U tom slučaju, podizanje će početi odatle. Međutim, pošto se ne sećate svog prošlog života, isto tako se ne sećate ni stupnja na kojem boravi vaša kundalini. Gurui podučavaju da ona spava u muladari upravo iz tog razloga. Ona može biti u anahati, ali ja ću vam uvek reći da je u muladari i da počnete sa vežbama za muladaru. Može se desiti da tu nemate nikakva iskustva. Možete preći na svadistanu i manipuru, a da ni tu ne doživite nikakva iskustva. Ali u trenutku kada dođete do anahate, odjednom ćete početi da imate iskustva.

Zato pre početka praktikovanja kundalini joge treba da pokušate da otkrijete od koje tačke će podizanje stvarno početi. Najbolji metod za ovo je koncentracija na muladaru svakodnevno od petnaest do trideset minuta. Zatim pređite na svadistanu petnaest dana, manipuru petnaest dana i tako redom do sahasrare. Ubzro ćete otkriti svoju tačku evolucije.

Neki ljudi će uvideti da im je najlakše da se koncentrišu u anahatu, pa je prema tome ona njihov centar. Drugima će agja čakra biti veoma moćna i privlačna, dok će nekim ljudima biti najlakše da se drže muladare, a više čakre će im izgledati nemoguće za lociranje. Konačno ćete biti u stanju da odlučite koja je za vas najsenzitivnija čakra i bićete spremni za sledeći korak - buđenje.

Međutim, postoji jedna veoma važna napomena. Čak i ako je viša čakra kao što je anahata slučajno probudena, morate pokušati da probudite i niže čakre. Svrha buđenja kundalini i podizanje kroz sve čakre je njihovo buđenje i buđenje delova mozga sa kojima su povezane. Stoga, da bi se probudio ceo mozak, sve čakre moraju biti probudene.

Buđenje čakri

Buđenje čakri je veoma važan događaj u evoluciji čoveka. Ono se ne treba zameniti sa misticizmom ili okultizmom jer su sa buđenjem čakri u našoj svesti i umu odigravaju određene promene. Te promene su u uskoj povezanosti sa svakodnevnim životom.

Sa našim sadašnjim stanjem uma mi nismo sposobni da kontrolišemo sva dešavanja u životu. Naša ljubav i mržnja kao i odnosi sa ljudima, samo su posledice kvaliteta našeg sadašnjeg uma. I čini se da naša patnja, naša agonija i frustracije nisu toliko posledica životnih

uslova koliko našeg uma. Zato cilj buđenja čakri, sušumne i kundalini treba da bude povezan sa našim svakodnevnim životom.

Hiljade ljudi je rođeno sa probuđenim čakrama i kundalini i ovi ljudi zahvaljujući svojim vrlinama vladaju svetom. Kada ovo kažem ne mislim na upravljanje i vladanje nekom zemljom, već mislim na njihovu superiornost u svim aspektima života. To su veliki muzičari, umetnici, graditelji, naučnici, istraživači, pronalazači, proroci, državnici itd.

Ima mnogo dece koja su rođena sa probuđenim čakrama i kundalini i ona, dok rastu, ispoljavaju različite sposobnosti. Međutim, naše materijalističko društvo smatra ove manifestacije nenormalnim, a one koji ih ispoljavaju podvrgava psihoanalizama i psihološkom ispitivanju i lečenju.

Ne smatra se nenormalnim ako imate uobičajene konflikte u porodici i na poslu, ali kada se vaš um i svest prošire i postanete veoma budni i senzitivni za sve što se dešava u vašem umu, porodici, krugu prijatelja, društvu i zemlji tako da ne možete ignorisati ni najmanju stvar u životu, onda se to smatra nenormalnim. Bez obzira što takvo ponašanje obični ljudi ne mogu da prihvate, ono je prirodna posledica buđenja čakri. Čovekova svest postaje veoma receptivna, jer se frekvencija njegovog uma menja.

Manifestacije viših osobina

Svaki oblik, svaki zvuk i boja imaju određenu frekvenciju, ali se one međusobno razlikuju. Na isti način, svaka misao ima frekvenciju, neke su niže frekvencije, a neke više. Daću vam primer visoko frekventne ideje.

Jednom je veliki naučnik Isak Njutn sedeo u bašti i ugledao jabuku kako pada sa drveta. Možda smo i mi nekada vidali jabuke koje padaju sa drveća ali pošto nam se to nikada nije učinilo čudnim, nismo dublje obratili pažnju na taj proces. Ali Isak Njutn je bio u stanju koje zovemo filozofskom pažnjom. To je bio kvalitet njegovog uma i ličnosti i zahvaljujući tome, kada je jabuka pala ispred njega, otkrio je teoriju gravitacije.

Zašto ne biste govorili laži? Možda mislite da nema ničeg lošeg u tome ako na taj način možete zaraditi novac, vladati drugima i iskoristićavati ljude. Sve zavisi od frekvencije vaše svesti. Na nižoj frekvenciji svesti reći ćete da nema ničeg lošeg u laganju, ali ako je frekvencija vaše svesti povišena, um operiše na drugom nivou i to više ne možete tolerisati. Mnogi ljudi kažu: "Zašto da ne ubijamo? Na kraju krajeva, kada ubijemo životinju možda je oslobađamo i omogućavamo joj da se brže i bolje rodi." Naši stavovi i način razmišljanja su rezultat kvaliteta našeg uma i određene frekvencije, na kojoj on funkcioniše.

Jednom je Buda otišao u lov sa svojim rođakom Devadatom. Devadata je odapao strelu i pogodio goluba koji je pao ranjen. Buda je osetio bol te ptice i odmah otrčao do nje da joj izvadi strelu. Ali Devadata nije osetio bol, već je bio veoma zadovoljan sobom, pošto je pogodio metu. Budina svest je dostigla visoko frekventnu vibraciju i ona je izazvala u

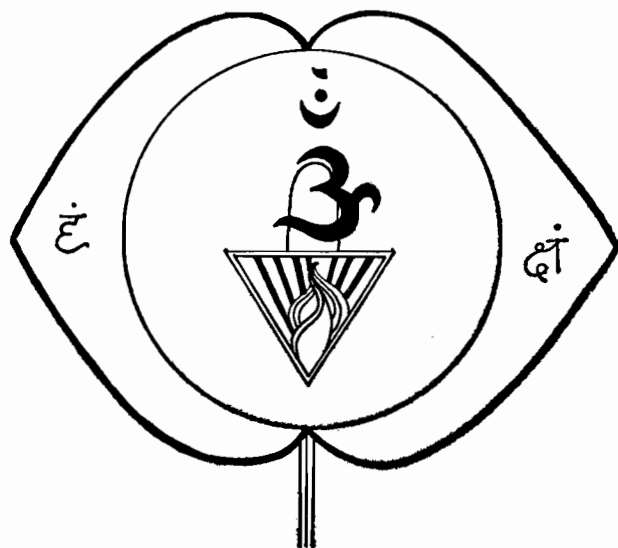
njemu veoma senzitivnu reakciju na bol ptice, što se ispoljilo kao saosećanje.

Stoga, više osobine čoveka kao što su ljubav, saosećanje, milosrđe itd. su izražaji uma na kojeg utiče buđenje čakri. To je upravo razlog zašto je toliko važnosti pridato buđenju anahata čakre. Naravno svaka čakra je veoma važna i svaka čakra poklanja određenu sposobnost, ali otkrićete da je u drevnim tekstovima naglasak na buđenju anahate, muladare i agja čakre. Jogiji ističu agja i muladara čakru, a celo čovečanstvo pridaje važnost anahata čakri. Kada je anahata probuđena, imamo uzvišen odnos sa Bogom, sa članovima naše porodice i sa svim ostalim bićima.

Kada se čakre probude, um se automatski menja. Vaš sistem vrednosti u životu se takođe menja i kvalitet vaše ljubavi i odnosa je znatno poboljšava, što vam omogućava da uravnotežite razočarenja i frustracije u životu. U stanju ste da živite malo uzvišenije nego do tada i vaš stav prema sebi i prema životu je mnogo bolji.

Ako buđenje čakri može da vam donese osećaj jedinstva u vašoj porodici, šta vam je više potrebno? Da li vam je potrebna srećna porodica ili drugi muž ili žena? Iskreno rečeno, čoveku je potreban srećan um i srećna porodica. Nije važno šta on radi i šta su njegova deca. Da li je važno koliko imamo da jedemo? Sreća i unutrašnja ispunjenost su iznad svega. A koliko ja vidim, pravo zadovoljstvo se može dobiti sistematskim buđenjem čakri.

AGJA ČAKRA



Naše razmišljanje o psibičkim centrima počinje sa agja čakrom. Po tradiciji, muladara se uglavnom uzima za prvu čakru pošto je sedište kundalini šakti. Međutim, postoji i drugi sistem u kome razmatranje i proučavanje čakri počinje sa agjom.

Agja čakra je tačka sastajanja gde se tri glavna nadija ili sile - ida, pingala i sušumna stapaju u jedan tok svesti i teku ka sahasrari, tmenom centru. U mitologiji, ova tri nadija su predstavljena kao tri velike reke - Gang (ida), Jamuna (pingala) i Sarasvati (podzemni tok koji predstavlja sušumnu). One se sastaju kod mesta Prajag ili Triveni, blizu današnjeg Alahabada. Hindusi veruju da će se pročistiti ako uzmu gutljaj ove vode svake dvanaeste godine kada je sunce u sazvežđu Vodolije. Ovo mesto spajanja simbolično odgovara agja čakri.

Kada se um koncentriše na ovu tačku sastajanja, dolazi do transformacije individualne svesti stapanjem tri velike sile. Individualna svest je uglavnom sačinjena od ega i na račun ega smo svesni dualnosti. Dokle

god postoji dualnost, ne može biti samadija; dokle god ne zaboravite na sebe, ne možete otići izvan sebe.

Iako postoji iskustvo transa i u drugim čakrama, još uvek se individualni ego ne stapa sa kosmičkim. Sve vreme vi na neki način pokušavate da potvrdite sebe pomoću iskustva koje imate, ali kada se jednom ida i pingala sjedine sa sušumnom u agja čakri, vi potpuno gubite sebe. Pod tim ne mislim da postajete nesvesni. Vaša svesnost se proširuje i postaje homogena. Tada individualna svesnost nestaje i vi potpuno transcendirate domen dualnosti. Stoga je agja čakra veoma važan centar, koji morate iskusiti kako bi se um pročistio. Jednom kada je um pročišćen, iskustvo i buđenje čakri može da usledi.

Postoji određeni problem kod buđenja drugih čakri. Svaka od njih sadrži skaldiste karmi ili samskara, i dobrih i loših, pozitivnih i negativnih, bolnih i prijatnih. Buđenje biće koje čakre će definitivno izbaciti na površinu eksploziju ili izražavanje ovih karmi, a naravno da nije svako pripremljen ili spreman da se suoči sa njima. Samo oni koji su dovoljno razboriti i imaju razumevanja u stanju su da to podnesu. Zato se kaže da je najbolje prvo pročistiti um u tački spajanja pre nego što počnete sa buđenjem i manifestovanjem velike sile. Tada, pošto vam je um pročišćen, možete buditi i ostale čakre. Iz tog razloga naše izlaganje počinjemo sa agjom.

Komandni centar

Reč *agja* potiče od sanskriške reči koja znači 'znati, poslušati ili pratiti'. Doslovno agja znači 'komanda' ili 'alarmni centar'. U astrologiji agja je centar Jupitera koji simboliše gurua ili učitelja. Među božanstvima Jupiter je predstavljen Brihaspatijem, guruom deva ili učiteljem bogova. Tako je ovaj centar poznat i kao 'guru čakra'.

Agja je most koji spaja gurua sa njegovim učenicima. Ona predstavlja nivo na kojem je moguća direktna komunikacija između dva uma. U ovoj čakri se odvija komunikacija sa spoljašnjim guruom ili učiteljem. Upravo ovde se čuju uputstva unutrašnjeg gurua u najdubljem stanju meditacije, kada su svi čulni oblici povučeni i čovek se nalazi u stanju *šunje* ili praznine. To je stanje apsolutnog ništavila u koje ne prodiru empirijska iskustva imena i forme subjekta i objekta. U ovom potpuno statičnom stanju, svetlost uma je ugašena; svest prestaje da funkcioniše i nikakva ego-svesnost ne preostaje. Ovo stanje praznine je identično sa iskustvom smrti, i da bi se ono prevazišlo morate čuti glas ili zapovest gurua u agja čakri.

Naravno ako ste novajlija u spiritualnom životu, nećete se suočiti sa ovim problemom, ali kada se on pojavi biće vam veoma teško da ga kontrolišete. Sača su vaši problemi samo mentalni - raspršenost uma, brige, zebnje, nemir itd, ali kada je noć tamna i vi ste otišli veoma duboko u meditaciji i izgubili svoju individualnu svest, jedina stvar koja vas tada može voditi su uputstva ili komande vašeg gurua koje možete čuti u agja čakri.

Agja čakra se takode naziva 'oko intuicije' i to je prolaz kroz koji pojedinač ulazi u astral i psihičku dimenziju svesti. Možda je najuobičajenije ime ove čakre 'treće oko' i mnoge mistične tradicije i kulture svih vekova u velikoj meri koriste ovo ime. Ona je predstavljena kao psihičko oko koje se nalazi između dva fizička oka i gleda ka unutra umesto ka spolja.

U Indiji agja čakru zovu *divja čakšu* (božansko oko), *gjana čakšu* ili *gjana netra* (oko znanja), zato što je ona kanal kroz koji spiritualni aspirant dolazi do spoznaje i uvida u prirodu postojanja koje stoji iza svega. Takode je zovu i 'Šivino oko', jer je Šiva suština meditacije, što je direktno povezano sa buđenjem agja čakre.

Interesantno je napomenuti da je agja čakra aktivnija kod žena nego kod muškaraca. Žene su senzitivnije, psihički otvorenije i perceptivnije, i obično su u stanju da predvide događaje. Međutim, kod većine ljudi unutrašnje oko je zatvoreno i mada su svesni događaja u spoljašnjem svetu, nemaju znanje i razumevanje istine. U tom smislu mi smo srecni za stvarne mogućnosti sveta i ne možemo sagledati dublje nivoe ljudske egzistencije.

Lokacija

Agja čakra se nalazi u mozgu odmah iz centra između obrva. Ona je na samom vrhu kičmenog stuba u produženoj moždini. U početku je veoma teško osetiti tačnu lokaciju agje, pa se zato koncentrišemo na kšetram agje, centar između obrva, brumadju. Ova dva centra su direktno povezana. U Indiji postoji običaj da se na centar između obrva stavlja tilaka, čandan, sindur ili kunkum. Sindur sadrži živu i kada se utisne na centar između obrva, vrši konstantan pritisak na nerv koji se proteže od brumadje do produžene moždine. Možda je većina ljudi zaboravila originalnu svrhu upotrebe ovih supstanci, ali one sigurno nisu samo religiozna oznaka ili tačka za ulepšavanje. To je sredstvo pomoću kojeg možete održati neprekidnu svesnost agja čakre, bilo svesno ili nesvesno.

Takode ovdje treba pomenuti da su agja čakra i epifiza jedna ista stvar. Hipofiza je sahasrara, i kao što su epifiza i hipofiza usko povezane isto tako su agja i sahasrara. Možemo reći da je agja kapija sahasra čakre. Ako je agja probudena i pravilno funkcioniše, sva iskustva koja se odvijaju u sahasrari se mogu kontrolisati.

Epifiza se može predstaviti kao brava na hipofizi. Dokle god je epifiza zdrava, funkcionisanje hipofize je kontrolisano. Međutim kod većine ljudi epifiza počinje da se degeneriše kada dostignu doba od osam, devet ili deset godina. Tačna hipofiza počinje da funkcioniše i da luči određene hormone koji pobuđuju našu seksualnu svesnost, čulnost i svetovnu ličnost. U to vreme, mi počinjemo da gubimo kontakt sa našim spiritualnim nasledem. Međutim, određenim jogičkim tehnikama kao što su trataka i šambavi mudra moguće je regenerisati i održati zdravlje epifize.

Tradicionalna simbolika

Simbol agje je lotos sa dve latice. Po svetim spisima ona je blede, svetlo sive boje, kao kišni dan. Neki kažu da je bela kao mesec ili srebrnasta, ali zapravo ona je nedokučive boje. Na levoj latici je slovo *ham* हं, a na desnoj *kšam* क्शं. Ham i kšam su upisani srebrnasto belom bojom i to su bida mantrre za Šivu i Šakti. Jedna predstavlja mesec ili ida nadi, a druga Sunce ili pingala nadi. Ispod čakre se stapaju tri nadija - ida sa leve, pingala sa desne i sušumna u sredini.

Unutar lotosa je savršeni krug koji simbolizuje šunju, prazninu. Unutar kruga je obrnuti trougao koji predstavlja šakti - kreativnost i manifestaciju. Iznad trougla je crni šivalingam. Šivalingam nije simbol falusa kao što većina ljudi veruje. To je simbol vašeg astralnog tela. Po tantri i okultnim naukama, astralno telo je svojstvo vaše ličnosti, a u obliku šivalingama može biti u jednoj od tri boje, u zavisnosti od pročišćenosti ili evolucije vaše svesti.

U muladara čakri lingam je boje dima i negativno je definisan. Poznat je kao *dumra lingam* i možemo ga uporediti sa našim stanjem svesti za vreme instinktivnog života. U tom stanju mi nemamo pravi koncept o sebi ili onome što jesmo. Agja čakra ima crni lingam sa vcoma jasnim konturama. On se zove *itarakja lingam*. U agji je svesnost 'onoga što ja jesam' jasnije određena i bude se različite sposobnosti. U sahasrari je svest prosvetljena i zato je lingam tu sjajan. Zove se *dotir lingam*.

Kada se osoba koja ima nerazvijeni um koncentriše, ona ima iskustvo šivalingama u obliku stuba boje dima. On se pojavljuje, a zatim nestaje, ponovo dolazi i raspršuje se itd. Kada uznemirenost uma nestane sa dubokom koncentracijom, lingam postaje crne boje. Koncentrišući se na crni šivalingam, sjajni lingam se stvara unutar sjajne astralne svesti. Stoga je crni lingam agja čakre ključ za više dimenzije spiritalnog života.

Iznad šivalingama je tradicionalni simbol *Om* ॐ, sa svojim repom na vrhu i mladim mesecom i binduom iznad njega. Om je bida mantra i simbol agja čakre, i iznad njega se može videti trag zvučne svesti. Paramšiva je božanstvo agja čakre i on sjaji kao niz bljeskova. Boginja je Hakini, i ona je čistog uma, a njenih šest lica podsećaju na mesec.

Smatra se da svaka čakra ima *tanmatru* ili poseban način percepcije, *gjanindriju* ili organ čulne percepcije i *karma indriju* ili motorni organ. Tanmatra, gjanindrija i karma indrija agja čakre zajedno čine um. Um je pre u stanju da stekne znanje preko suptilnih posrednika nego ubacivanjem čulnih podataka kroz razne čulne organe koji su gjanindrije ostalih čakri. Um dobija znanje direktno preko šestog ili intuitivnog čula koje počinje da funkcioniše kada se agja probudi. Ovo čulo je gjanindrija uma. Slično tome, um može da se aktivno manifestuje bez pomoći fizičkog tela. To je sposobnost astralne projekcije koja se manifestuje sa buđenjem agja čakre. Stoga, um se smatra karma indrijom agje. Način operisanja ovog centra je čisto mentalan tako da je tanmatra takode um. Njena ravan je *tapa loka*, gde su ostaci nesavršenosti

pročišćeni i karme sagorene. Zajedno sa višudi čakrom agja čini *vigjanamaja košu*, koja inicira psihički razvoj.

Obično, iskustvo koje čovek ima kada se agja probudi je slično onome koje se događa pri uzimanju gande (marihuane) ili bilo koje druge droge tog tipa. Onaj koji meditira na ovu čakru kada je ona probudena, vidi upaljenu lampu koja sija kao jutarnje sunce i on obitava u predelu vatre, sunca i meseca. On je u stanju da uđe u tuđa tela po volji i postaje najbolji među munima, sveznajući i svevideći. On postaje dobrotvor svih ljudi i stiže znanje svih šastri. On je svestan svog jedinstva sa Brahmanom i zadobija sidije. Različiti rezultati koji se postižu meditiranjem na razne centre se zajednički ostvaruju meditiranjem samo na ovaj centar.

Agja i um

Tako, agja je u suštini čakra uma i predstavlja viši nivo svesnosti. Kad god se koncentrišemo na nešto, bilo da je to muladara, svadistana ili manipura čakra ili neki spoljašnji objekat ili ideja, utičemo na agju, ponekad blago, ponekad snažno, u zavisnosti od stepena koncentracije. Kada vizualiziramo nešto ili sanjamo noću, unutrašnje vizije koje imamo javljaju se kroz agju. Ako jedete, spavate ili pričate, a niste svesni toga, to znači da vam agja ne funkcioniše. Ali ako pričate, a jedan deo vaše svesnosti zna to, to znanje je sposobnost agje.

Kada razvijete agju, možete dobiti znanje bez pomoći čula. Obično svo znanje dolazi do nas posredstvom informacije koju čula šalju mozgu, i proces klasifikacije, logike i intelekta se odvija u prednjem delu mozga. Međutim, deo mozga gde je smeštena agja čakra ima sposobnost da stekne znanje direktno bez pomoći indrija ili čula. Pretpostavimo da je dan oblačan i vi znate pomoću logike da će padati kiša. Ali ako nema oblaka na nebu, a vi i dalje znate bez ikakve sumnje da će padati kiša, to znači da su vaša intuicija i percepcija izoštrene i da agja čakra funkcioniše.

Kada je agja probudena, nestalnost individualnog uma nestaje i pročišćeni *budi* (suptilna inteligencija ili viša percepcija) se manifestuje. Vežanost, čiji je uzrok neznanje i nedostatak razlučivanja prestaje, i *sankalpa šakti* (snaga volje) postaje veoma jaka. Mentalne odluke se skoro odmah pretvaraju u plodove i u skladu su sa individualnom darmom.

Agja je centar svedočenja gde čovek postaje nevezani posmatrač svih događaja uključujući i one unutar tela i uma. Ovde je nivo svesnosti toliko razvijen da čovek počinje da 'vidi' skrivenu suštinu koja se nalazi iza svih vidljivih pojava. Kada se agja probudi značenje i važnost simbola se pojavljuju kao bljesak u čovekovo svesnoj percepciji i intuitivno znanje se javlja bez napora.

To je centar vančulne percepcije gde se različiti sidiji manifestuju u odnosu na čovekove samskare ili mentalne tendencije. Zbog toga se za agja čakru kaže da liči na čvor koji se nalazi na samom vrhu kičmenog stuba. Po tantri ovaj čvor se zove *rudra granti*, šivin čvor. Ovaj čvor

simbolizuje aspirantovu vezanost za novorazvijene sidije koji se javljaju pri buđenju agje. Čvor uspešno blokira spiritualnu evoluciju dok se vezanost za psihički fenomen ne prebrodi i čvor u svesti ne razreši.

Razumevanje uzroka i posledice

Dok se agja čakra ne probudi, mi se nalazimo u nekoj vrsti iluzije. Na dešavanja gledamo neispravno i imamo mnogo pogrešnih koncepcija u pogledu ljubavi i vezanosti, mržnje i ljubomore, tragedije i komedije, pobeđe i poraza i mnogih drugih stvari. Naši strahovi su neosnovani kao i naša ljubomora i vezanost, ali još uvek ih imamo. Naš um funkcioniše unutar ograničenih sfera i teško nam je da ih transcendiramo. Kao što noću sanjamo i imamo relativna iskustva, mi isto tako sanjamo i u budnom stanju i naša iskustva su relativna. Na isti način na koji se budimo iz sna, kada se agja probudi, postoji proces buđenja iz ovog trenutnog sna u kojem živimo, i u stanju smo da razumemo vezu između uzroka i posledice.

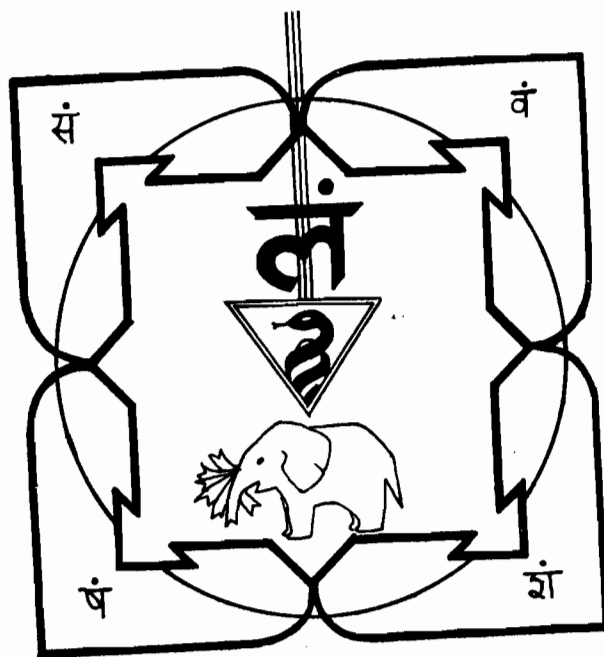
Neophodno je da shvatimo zakon uzroka i posledice kojem podleže naš život jer ćemo u protivnom biti potišteni i tužni zbog određenih događaja u životu. Pretpostavimo da ste dobili dete koje je ubrzo posle rođenja umrlo. Zašto se to dogodilo? To bi svako od nas upitao, zar ne? Ako je dete trebalo da umre odmah po rođenju, zašto se uopšte radalo? Ovo možete shvatiti jedino ako razumete zakon uzroka i posledice.

Uzrok i posledica nisu samo momentalni događaji. Svako delo je i uzrok i posledica. Ovaj život koji vodimo je posledica, a šta je bio uzrok? To morate sami otkriti, onda ćete razumeti odnos između uzroka i posledice. Jedino posle buđenja agja čakre mogu se spoznati ove zakonitosti. Nakon toga, vaš celokupan filozofski stav i prilaz životu će se promeniti. Tada više nijedan događaj u životu neće delovati na vas neprijateljski i razne stvari i iskustva koja dolaze i odlaze iz vašeg života vas neće uznemiravati. Vi učestvujete u svim dešavanjima u životu i živite potpuno, ali kao nevezani svedok. Život teče brzo kao reka, a vi mu se prepuštate i tečete sa njim.

Prelaženje od agje do sahasrare

Da biste dostigli agja čakru, neophodna je sadana, disciplina, čvrsta vera i postojan napor. Sa vašim sadašnjim stanjem uma ne možete znati kako da dostignete sahasraru, ali jednom kada agja čakra postane aktivna, vi razvijate višu percepciju i shvatate kako se može dostići sahasrara. To je kao da se pripremate za put od Mungira do Marin Drajva, u Bombaju. Najvažniji deo tog putovanja je dugi put vozom do Bombaja. Kada jednom stignete tamo, dolazanje do Marin Drajva nije nikakav problem. Tada je lako pronaći put, samo uzmete taksi i već ste tu. Stoga, po mom mišljenju nije toliko važno da znamo kako da od agja čakre dostignemo sahasraru, već je mnogo važnije da znamo kako da probudimo agju.

MULADARA ČAKRA



Sanskritska reč *mula* znači 'koren ili osnova' i to je upravo ono što ova čakra predstavlja. Muladara je u osnovi sistema čakri tako da su i njeni uticaji u osnovi našeg celog postojanja. Impulsi života se podižu kroz telo i cvetaju u najveću ekspanziju naše svesnosti u oblasti koja je poznata kao sahasrara. Zvuči paradoksalno da nas ova najzemljanija i najosnovnija čakra vodi do najviše svesti. U samkja filozofiji koncept muladare se shvata kao *mula prakriti*, transcendentalna osnova fizičke prirode. Ceo univerzum i svi njegovi objekti moraju imati neku osnovu iz koje evoluiraju i u koju se vraćaju posle rastapanja. Primalni izvor celokupne evolucije je *mula prakriti*. Muladara je, kao osnova *mula prakriti*, odgovorna za sve što se manifestuje u svetu imena i forme.

U tantri, sedište kundalini šakti je muladara, osnova iz koje se rada mogućnost više realizacije. Za ovaj veliki potencijal se kaže da leži uspavan u obliku sklopčane zmije. Kada se probudi, ona krči svoj put na gore kroz sušumna nadi u kičmenom stubu, sve dok ne dostigne sahasraru gde se odvija konačno iskustvo prosvetljenja. Zato se buđenje muladare smatra veoma bitnim u kundalini jogi.

Lokacija

Sedište muladare u muškom telu je malo iznad perineuma, na sredini između testisa i anusa. To je unutrašnji aspekt ovog nervnog kompleksa koji prenosi sve vrste senzacija i usko je povezan sa testisima. U ženskom telu, muladara čakra se nalazi na unutrašnjoj strani cerviksa.

I u muškom i u ženskom telu postoji zakrčljala žlezda kod muladara čakre koja je slična čvoru. Na sanskritu ovaj čvor je poznat kao *brahma granti*, čvor Brahme. Dokle god je ovaj čvor nerazrešen, energija u ovoj oblasti ostaje blokirana. U trenutku kada se on razreši, šakti se budi. Samo kada se čovek otvori prema mogućnosti božanske svesti, više sile i svrhe postojanja, u većoj meri nego za instinktivan životinjski život, brahma granti počinje da se odvezuje. Sa buđenjem lične aspiracije, svesnost počinje da se oslobađa iz korenskog centra.

Mnogi ljudi se stide i oklevaju da poveruju da je kundalini šakti u muladara čakri i tvrde da je u manipuri, jer ne žele da povezuju svetu kundalini šakti sa nesvetim seksualnim sistemom. Međutim, naučna istraživanja pokazuju da ova mala žlezda u muladara čakri sadrži beskonačnu energiju i da mnoga psihička i spiritualna iskustva potiču iz nje. To što se muladara nalazi u seksualnom predelu, ne znači da je ona nečist centar.

Tradicionalna simbolika

Muladara se tradicionalno predstavlja kao lotosov cvet sa četiri tamnocrvene latica. Na svakoj od latica je po jedno zlatno slovo: *vamā*, *śamā*, *śam* i *śam*. U čašici je žuti kvadrat, simbol za element zemlje, okružen sa osam zlatnih strelica - četiri na temenima i četiri na sredinama stranica. Za njih se kaže da predstavljaju sedam Kula planina na osnovnoj strelici zemlje.

Zlatno žuti kvadrat, jantru elementa zemlje, podupire slon sa sedam surli. Slon je najveća od svih kopnenih životinja i poseduje veliku snagu i stabilnost. Ovo su osobine muladare - velika uspavana moć koja počiva na potpuno stabilnom, čvrstom mestu. Sedam slonovih surli označavaju sedam minerala koji su od životnog značaja za fizičko funkcionisanje; u sanskritu su poznati kao *sapta datu*. Slon sa sedam surli je instrument velikog uma, velike kreativnosti.

Na leđima slona, u centru kvadrata, je tamnocrveni obrnuti trougao. Ovo je simbol šakti ili kreativne energije koja je odgovorna za

plodnost i umnožavanje svih stvari. Unutar trougla je svajambu ili dumra linga, sive boje. Oko ove linge, koja predstavlja astralno telo, tri i po puta je obmotana kundalini sjajna kao munja. Broj tri predstavlja tri gune ili kvaliteta prirode u čoveku. Dokle god tri gune operišu, individualnost funkcioniše unutar granica ega. Polovina predstavlja transcendentalno stanje.

U tantri je ova zmija poznata kao *mabakala*, veliko ili beskrajno vreme. Ovde kundalini leži u utrobi nesvesnog, izvan vremena i prostora. Kada kundalini počne da se manifestuje, ona ulazi u dimenzije personalnosti i individualnosti i postaje subjekat vremena i prostora. To je buđenje velike zmijske moći unutar individualne forme, okvira i svesnosti ljudskog bića. Međutim kod većine ljudi ona je uspavana. U svom probuđenom stanju kundalini šakti predstavlja naš spiritualni potencijal, dok u svom uspavanom stanju predstavlja instinktivni nivo života koji čini osnovu našeg postojanja. Obe mogućnosti leže u muladari.

Na vrhu obrnutog trougla je bida mantra *lamā*. Unutar bindua, iznad mantre, nalazi se božanstvo u obliku slona, Ganeša, i boginja Dakini koja ima četiri ruke i sjajno crvene oči. Njen sjaj liči na sjaj mnogo sunaca koja se radaju u isto vreme. Ona je nosilac večno čiste inteligencije.

Tanmatra ili čulo povezano sa muladarom je miris i upravo ovde se manifestuju psihički mirisi. Gjanindrija ili čulni organ je nos, a karma indrija, motorni organ, je anus. Buđenje muladare obično je praćeno golicavom senzacijom oko trtične kosti ili anusa i čulo mirisa postaje toliko razvijeno da je neprijatne mirise vrlo teško podnositi.

Muladara je direktan prekidač za buđenje agja čakre. Pripada *bbu loki*, prvom nivou smrtnog postojanja i ona je glavni centar *apane*. Muladara je takode sedište *anamaja koše*, fizičkog tela koje je povezano sa unošenjem hrane i izbacivanjem fekalija.

Meditirajući na kundalini u muladara čakri čovek postaje gospodar govora, kralj među ljudima i adept svih vrsta znanja. On se zauvek oslobađa svih bolesti i postaje večno radostan.

VRLO VAŽNO

Balansiranje nadija

Muladara je osnova iz koje tri glavna psihička kanala ili nadija izlaze i teku duž kičmenog stuba. Kaže se da ida, mentalna sila, izranja sa leve strane muladare; pingala, vitalna sila, sa desne; i sušumna, spiritualna sila, iz centra. Po tantri, ova tačka izviranja je krajnje nepostojana. Kada su pozitivna i negativna sila, ida i pingala, potpuno balansirane, javlja se varnica koja izaziva buđenje uspavane kundalini. Obično se ovo stanje uravnoteženosti ide i pingale postiže retko i kratko traje. Ono može biti iskorišćeno za buđenje, ali samo blažeg intenziteta, u kojem se kundalini podiže najviše do svadistane ili manipure, a zatim pada nazad do muladare.

Zato su hata joga vežbe, posebno pranajama, veoma važne u kundalini jogi jer pročišćavaju i uravnotežavaju psihičke tokove. Jednom kada stanje uravnoteženosti između ide i pingale postane stabilno i trajno, buđenje u muladari postaje eksplozivno i kundalini se diže još jača, prevazilazeći sve prepreke na svom putu sve dok ne dostigne svoj krajnji cilj u sahasrari.

Pranotana nasuprot kundalini

Mnogi ljudi imaju iskustva tokom meditacije kada osećaju da se šakti podiže kroz kičmeni stub od muladare do mozga. Međutim, u većini slučajeva to nije buđenje kundalini već oslobađanje praničke sile koja se zove pranotana. Ovo preliminarno buđenje počinje od muladare i teče kičmenim stubom preko pingala nadija, samo delimično pročišćavajući čakre, sve dok ne dostigne mozak gde se obično rasprši.

Kod ove vrste buđenja doživljaj šakti retko može da se održi, mada ono priprema aspiranta za konačno buđenje kundalini koje je sasvim drugačije i mnogo moćnije. Posle buđenja kundalini, čovek više nikada neće biti isti. U ovom slučaju podizanje ove sile praćeno je trajnim psihičkim buđenjem. Pa čak i ako ponovo padne, njen potencijal će uvek biti prisutan.

Muladara i seksualni izražaj

Buđenje muladara čakre je veoma važno, prvo zato što je to sedište kundalini, a drugo zato što je to sedište velikog tamasa. Sve strasti su uskladištene u muladari, sva krivica, svaki kompleks i svaka agonija ima svoj koren u muladara čakri.

Ova čakra je fiziološki povezana sa organima za izlučivanje, urinarnim, seksualnim i reproduktivnim organima. Veoma je važno da svako probudi ovu čakru i da izađe iz nje. Čovekov život, njegove želje, dela i dostignuća su pod kontrolom seksualnih želja i šta god da činimo u životu, to je izraz ove niže čakre. Naše niže samskare i karme su ovde smeštene pošto se u nižim inkarnacijama celo biće zasniva na seksualnoj ličnosti. Dr Sigmund Frojd je takode naglasio ovu činjenicu. On kaže da je nečiji izbor odeće, prijatelja, hrane, kućnog nameštaja, dekora i sl. samo posledica uticaja njegove seksualne svesnosti.

Svi šizofreničari i neurotičari kao i mnogi poremećeni ljudi kojima vlada osećaj krivice i razni kompleksi, su ljudi koji nisu umeli da oslobode šakti iz muladara čakre. Zato je njihov život neuravnotežen.

Seksualni porivi i seksualne frustracije kontrolišu naš život. Kada bi se iz života otklonili seksualni porivi, sve bi se promenilo. Obično smo razočarani gorkim iskustvima iz seksualnog života i zaklinjemo se da više nikada nećemo stupiti na istu stazu. Svega nam je dosta i sebi kažemo: "Nikada više". Ali to nije rešenje, to je samo reakcija, a ne trajni oblik našeg uma.

Ukoliko muladara čakra nije pročišćena, centar koji joj odgovara u mozgu će zauvek ostati tamasičan. Mi možemo da nastavimo da živimo kao i do sada, ali možemo i da poboljšamo naš život. Seksualni odnosi nisu greh, ali svesnost se mora probuditi i na taj način će se promeniti smisao celog čina.

U tantri je jasno naznačeno da je svrha seksualnog čina trostruka i da zavisi od frekvencije čovekovog uma. Neki ljudi ga upražnjavaju radi potomstva, jer je njihov um u tome. Drugi ga upražnjavaju samo radi zadovoljstva; to je nivo njihovog uma. A neki ljudi ga praktikuju kako bi lakše prokročili put do samadija. Njih ne zanima ni potomstvo, ni zadovoljenje strasti, njih zanima samo iskustvo i njegovo sublimisanje. Kroz to iskustvo oni otvaraju više centre. Zato svi oni koji upražnjavaju normalan seksualni čin, prvo moraju da probude muladara čakru. Isto tako kroz seksualni čin žene mogu da probude muladara i svadistana čakru, ako imaju jogija za partnera. Uglavnom, da bi ove čakre bile probuđene u telu muškarca, on mora praktikovati tehnike krija joge, kao što je vadroli.

Još jednu važnu stvar treba da shvatimo. Osoba koja kontroliše svoje niže impulse, jogi koji praktikuje višu sadanu, ne mora da napusti svog partnera i bračnu vezu. Ako mislite da je potrebno da napustite seks da biste postali jogi, zašto onda ne napustite i jelo i spavanje? Joga nema nikakve veze sa napuštanjem, nju samo zanima transformisanje njihove svrhe i značenja.

Najveća greška koju čovečanstvo čini hiljadama godina je borba čoveka sa samim sobom. On želi da se odrekne seksa, a nije u stanju to da uradi. Zato je veoma važno da se probudi muladara. Tada morate dopustiti svom umu da bude potpuno slobodan.

Kontrolisanje buđenja muladare

Kada se buđenje dogodi u muladari kao rezultat praktikovanja joga ili drugih spiritualnih disciplina, mnoge stvari eksplodiraju na površini svesti. Na isti način kao što vulkan erupcijom izbacuje na površinu ono što je bilo skriveno u utrobi zemlje, sa buđenjem kundalini se javlja istovremeno buđenje sadržaja iz nesvesnog polja ljudske egzistencije o kojima čovek nije imao svesno znanje. Kada se muladara probudi, mnogi fenomeni se javljaju. Prva stvar koju mnogi aspiranti doživljavaju je levitacija astralnog tela. Napuštajući fizičko telo, čovek ima osećaj lebdenja u prostoru. Ovo se dešava usled energije kundalini čiji momenat podizanja prouzrokuje odvajanje astralnog tela od fizičkog i njegovo kretanje na gore. Ovaj fenomen je uglavnom ograničen na astralnu dimenziju, mada se ponekad javlja i u mentalnoj, i on se razlikuje od onog kojeg obično nazivamo levitacijom - stvarnog podizanja fizičkog tela.

Pored astralne levitacije čovek ponekad doživljava psihičke fenomene kao što su vidovitost i izuzetan sluh. Druge uobičajene manifestacije uključuju promenu ili rast temperature u oblasti tritične kosti, ili

senzaciju gmizanja duž kičmenog stuba. Ove senzacije su rezultat podizanja šakti ili buđenja kundalini.

U mnogim slučajevima, kada šakti dostigne manipura čakru ponovo se spušta do muladare. Ponekad aspirant oseća energiju koja se podiže do vrha glave, ali obično je samo mali deo šakti u stanju da ode iznad manipure. Stalni i uporni pokušaji su neophodni za dalje podizanje kundalini, ali jednom kada kundalini prode manipuru, ozbiljnije prepreke se retko susreću.

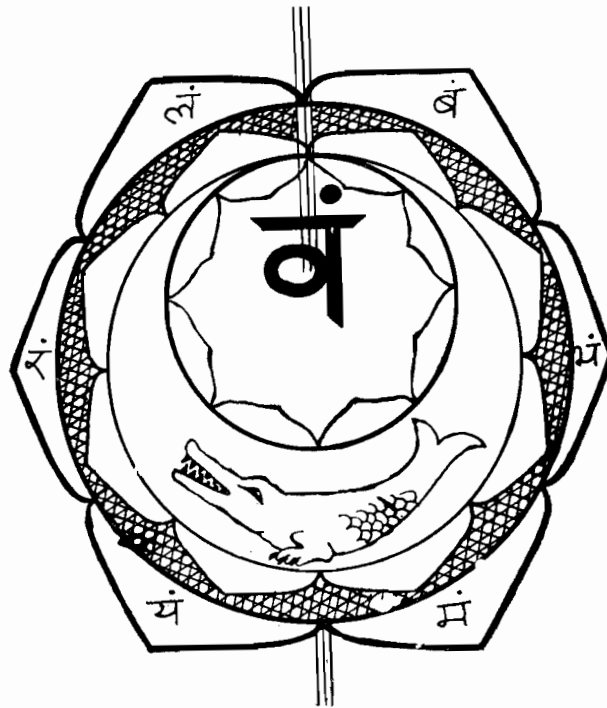
Medutim, kada se kundalini podiže od muladare do svadistane, sadaka prolazi kroz kritičan period u kojem se sve njegove potisnute emocije izražavaju, a posebno one koje se tiču njegove iskonske prirode. Strasti kolaju za vreme ovog perioda i sve vrste zaludenosti se ispoljavaju, čineći sadaku krajnje iritabilnim i nestabilnim. Jednog trenutka on može sedeti mirno u kontemplaciji, a sledećeg trenutka ga možete videti kako gada nekoga predmetima koji su mu nadohvat ruke. Jednog dana može satima duboko spavati, a drugog dana se može probuditi u jedan ili dva sata ujutro, okupati se i meditirati. Jedan period je veoma strastan, glasan i pričljiv, dok je drugi ćutljiv. U ovom stadijumu sadaka obično ima veliku naklonost ka pevanju.

U periodu ovog intenzivnog psihičkog i emotivnog prevrata neophodno je vodstvo kompetentnog gurua koji poseduje razumevanje. Mada će mnogi ljudi smatrati ovaj emocionalan haos kao znak velikog pada, guru će uveravati aspiranta da je to neophodan deo spiritualnog života koji će ubrzati njegovu evoluciju. Čak i da se ova eksplozija ne dogodi, isti proces pročišćavanja će se odvijati, samo mnogo sporije, kroz probleme koji se javljaju i prevazilaze iz života u život.

Muladara je jedan od najvažnijih i najzbudljivijih, ali isto tako i najuznemirujućih psihičkih centara koji se bude vežbar kundalini joge. Zbog toga, buđenje agja čakre treba da bude proporcionalno buđenjem muladare. Mentalne mogućnosti daju aspirantu sposobnost da objektivno svedoči događajima buđenja muladare sa većim razumevanjem. Ovo čini celokupno iskustvo manje uznemirujućim i traumatičnim.

Kada se agja probudi, uvidećete da je muladara najlakša čakra za buđenje. Grubi um može da se koncentriše na ovaj centar i da njime lako manipuliše. Kako vaše telo i um počinju da se oslobadaju svojih životnih ograničenja, vaša svesnost se širi i vi ste u stanju da sagledate veće mogućnosti svog kreativnog potencijala.

SVADISTANA ČAKRA



Sanskritska reč *sva* znači 'sopstveno', a *adistana* znači 'mesto prebivanja ili boravište'. Tako, svadistana znači 'sopstveno boravište'. Mada muladara zauzima veoma važno mesto u šemi čakri, svadistana, koja se nalazi veoma blizu muladare, takođe je odgovorna za buđenje kundalini šakti u muladari. U stvari, kaže se da je prvobitno sedište kundalini bilo u svadistani, ali se desio pad i kao posledica toga maha kundalini se nastanila u muladari.

Lokacija

Svadistana odgovara reproduktivnom i urinarnom sistemu u grubom telu, a fiziološki je povezana sa prostatom ili uterovaginalnim spletom nerava. Lokacija svadistane je u osnovi kičmenog stuba, u nivou trtične kosti. To je mala koštana lopta koja se može osetiti iznad anusa. Anatomski je veoma blizu muladara čakre i u muškom i u ženskom telu. Kšetram svadistane je na prednjem delu tela u nivou stidne kosti.

Tradicionalna simbolika

Svadistanu možemo doživeti u crnoj boji, pošto je sedište primarnog neznanja. Međutim, tradicionalno se predstavlja kao svetlo-crveni ili narandžasto-crveni lotos sa šest latica. Na laticama se nalaze slova: *bam* बं, *bham* भं, *mam* मं, *jam* जं, *ram* रं i *lam* लं napisana sjajnom bojom.

Element ove čakre je voda, simbolično predstavljen belim mladim mesecom unutar čašice lotosa. Mlad mesec je formiran iz dva kruga koji dalje stvaraju dve jantre. Veći krug ima laticice okrenute ka spolja i predstavlja svesnu dimenziju postojanja. Sa unutrašnje strane mladog meseca je sličan krug samo sa manjim laticama koje su okrenute ka unutra. To je nesvesna dimenzija, skladište bezoblične karme. Ove dve jantre razdvaja beli krokodil u mladom mesecu. Krokodil je predstavnik celog fenomena nesvesnog života. On simbolizuje podzemna kretanja karme. Na njemu je smeštena bida mantra *vam* वं, koja je kao i mesec, besprekorna i bela.

Unutar bindua mantr, prebivaju bog Višnu i boginja Rakini. Višnu ima četiri ruke, telo mu je sjajno plave boje, odeća mu je žuta i lepog izgleda. Rakini je boje plavog lotosa i obučena je u nebesku odeću sa ukrasima. U svojim podignutim rukama drži razna oružja, a um joj se nalazi u uzvišenom stanju zbog nektara koji je popila. Ona je boginja biljnog carstva, a pošto je svadistana usko povezana sa biljnim svetom, kaže se da je upražnjavanje vegetarijanske ishrane važno za buđenje ove čakre.

Loka za svadistanu je *bhuvan*, prelazni nivo do spiritualne svesnosti. Tanmatra ili čulo povezano sa ovom čakrom je ukus. Gjanindrija ili čulo znanja je jezik. Karma indrija ili čula akcije su seksualni organi, bubrezi i urinarni sistem. Glavna vaju svadistane je *vjána* koja prolazi celim telom, a svadistana i manipura su sedišta *pranamaja koše*.

Kaže se da se onaj koji meditira na kundalini u svadistana čakri trenutno oslobađa unutrašnjih neprijatelja - požude, ljutnje, pohote itd. Njegove reči teku u prozi i stihu kao nektar, i veoma razumno zvuče. On postaje kao sunce koje osvetljava tamu neznanja.

Prebivalište nesvesti

Svadistana se smatra suštinom ili osnovom individualnog ljudskog postojanja. Njen odgovarajući deo u mozgu je nesvesni um sa svojim

skladištem mentalnih impresija ili samskara. Kaže se da se sve karme, prošli životi, prethodna iskustva, šira dimenzija ljudske ličnosti koja je u nesvesnom, mogu simbolično prikazati svadistana čakrom. Individualno postojanje ima koren u nesvesnom i mnogi instinkti koji se osećaju na nivou ove čakre isplivavaju iz dubina nesvesnog.

U tantri postoji koncept životinje i gospodara životinje. Na sanskritu, *pašu* znači životinja, a *pati* znači gospodar. *Pašupati* je gospodar ili vladar životinjskih instinkata. To je jedno od imena boga Šive, a takođe i jedna od osobina svadistana čakre. Po mitologiji, pašupati je totalna nesvest. On ima apsolutnu kontrolu nad muladara čakrom i životinjskim sklonostima tokom prvog razdoblja ljudske evolucije.

Nesvesni princip svadistane nikada ne treba smatrati neaktivnim ili uspavanim procesom. Štaviše, on je dinamičniji i snažniji od normalne svesti. Kada šakti ude u svadistana čakru dolazi do poplave iskustava iz ovog nesvesnog dela. Ona, međutim, nije ista kao kod muladare koja je manifestovani izraz tog nesvesnog. U muladari se karme nižih stadijuma naše evolucije manifestuju u obliku ljutnje, požude, ljubomore, strasti, ljubavi i mržnje itd. Tu odradujemo karmu manifestujući je i izražavajući otvoreno. Međutim, na nivou svadistane, nema nikakve svesne aktivnosti ni manifestacije. To je hiranjagarba, utroba univerzuma, gde sve egzistira u potencijalnom stanju. U *Rig Vedi* je rečeno:

"U početku kreacije beše hiranjagarba, a zatim se pojavíše sva živa bića, sva bića što postoje i On beše zaštitnik svih."

U kolektivnom nesvesnom, samskare i karme postoje u semenom obliku. Npr. juče ste možda imali neko prijatno ili bolno iskustvo. To iskustvo je postalo podsvestan proces ili sila koja formira i boji vašu svesnost danas. Slično tome, ima mnogo iskustava iz prošlosti kojih se ne sećamo, ali ona nesumnjivo igraju važnu ulogu u određivanju našeg svakodnevnog ponašanja, stavova i reakcija. Ima mnogo karmi koje na ovaj način utiču na nas, a mi ih i dalje nismo svesni.

Po tantri, svaka percepcija, iskustvo i asocijacija su zabeleženi. Ako ste se svadali ili ozbiljnije raspravljali sa nekim, to ostaje duboko utisnuto u vama. Međutim, ako sretnete nekoga na putu, pogledate ga i nastavite dalje, i ovo takođe ostaje zabeleženo. Mnogo stvari ulazi u vaš domen asocijacija i one su sve automatski registrovane. One se ne analiziraju, već jednostavno nagomilavaju u nekom delu uma. Sve ove nevažne i neizražajne karme koje su automatski registrovane u našoj svesti, formiraju celokupnu nesvest.

U kundalini jogi svadistana se obično smatra preprekom u smislu da ove karme koje leže u nesvesti ne dozvoljavaju probuđenoj kundalini da prođe kroz nju. Posle prvog buđenja, kundalini se vraća u san mnogo puta, isključivo zbog karmičkih blokada u svadistani. Te karme su izvan domena analiziranja. One praktično nemaju formu, već se jednostavno nalaze u formi ogromne sile. Gruba analogija za ovo bi bila veliki rezervoar u koji bacate svakakve stvari. Ako biste za pet godina trebali da ispraznite rezervoar i proverite njegovu sadržinu, više ne biste našli one

iste stvari koje ste u njega bacili. Materija bi i dalje bila tu, ali njen oblik bi bio promenjen. Kolektivna karma nesvesnog egzistira u svadistani u vidu forme ili sile slično kao i ta materija u rezervoaru. Zato, buđenje svadistane zadaje mnoge teškoće sadaki. Kada se eksplozija dogodi i počne erupcija svadistane aspirant je često zbunjen i uznemiren aktiviranjem svih ovih podsvesnih materijala. Za njega je potpuno nemoguće da razume ove impresije koje obično prati uznemireno mentalno stanje.

Iako se sadaka može pribojavati ovog stadijuma buđenja, on je neophodan za njegov spiritualni napredak. Samo ako ima kompetentnog gurua ili učitelja koji zna kako se ove zamke izbegavaju, može proći svadistanu bezbedno i bez problema.

Svadistana i čistilište

Kada se kundalini nalazi u svadistani, poslednji ostaci karme se odbacuju i sve negativne samskare odstranjuju. U to vreme vam se mogu javiti ljutnja, strah, seksualne fantazije i strast. Takođe možete doživeti letargiju, indiferentnost, depresiju i sve vrste tamasičnih karakteristika. Tendencija da stvari odlažete je veoma jaka i želite samo da spavate i spavate. Ovaj stadijum evolucije poznat je kao čistilište i ako pogledate živote mnogih svetaca, otkrićete da je većina njih prolazila kroz velike nemire i iskušenja sve dok su bili u ovom stadijumu.

Kada je Buda sedeo ispod bodi drveta i čekao prosvetljenje, posetila ga je Mara. Mara je demonska mitološka sila, ista sila koju u Bibliji nazivaju Satanom. Dok je Satana muški princip, Mara je ženski. Ta demonska sila nije spoljašnja; to je unutrašnja sila koju svako može naći u sebi. Ona se nalazi duboko u našoj ličnosti i u stanju je da kreira iluziju. U budističkoj tradiciji Mara je predstavljena ili kao velika zmija, ili kao osoba grotesknog izgleda sa velikim zubima i užasnim licem, ili kao prelepa naga žena koja leluja oko aspiranta koji radi sadanu, vrebajući priliku da ga zagrlji. To su bez sumnje mitološki simboli, ali na neki način predstavljaju i stvarnost.

Samo neustrašivi i oni koji imaju jaku volju mogu da odole ovim iskušenjima. Svaki veliki čovek i svetac je morao da prođe kroz ova posebna iskustva, nalik konačnoj eksploziji semena života. Izgleda da se ovo seme čovekovog ciklusa rođenja i ponovnog rađanja nalazi u svadistana čakri. I mada se mnogi ljudi suočavaju sa ovim teškoćama dok prolaze kroz oblast svadistane, samo ako je čovek u milosti gurua i ima nepokolebljivu i nepobedivu volju, ako je iskren i nije licemeran u svom spiritualnom radu, i ako je siguran u pogledu svog cilja i shvata šta predstavljaju ova iskustva pročišćavanja, može da se suoči sa ovim teškoćama.

Ako se čovek imalo koleba, kundalini će se vratiti u muladaru i pravo buđenje će biti još teže. Stoga se u prvom stadijumu sadane i buđenja mora imati vrhunska vairagja (nevezanost). To ne treba da bude intelektualna vairagja, već posledica duboke analize situacija u životu. Gde

je kraj životnim zadovoljstvima? Da li ikada možete zadovoljiti svoje želje? Čak i kada dostignete osamdesetu ili devedesetu i vaše telo ne može da uživa u zadovoljstvima, vaš um i dalje konstantno prebiva u njima. Možete napustiti sva čulna zadovoljstva, ali njihov ukus će ostati u vašem umu.

Ako sadaka razume ovu istinu da se želje ne mogu nikada zadovoljiti za jedan život, pa čak ni za hiljadu života, kundalini će proći kroz svadistanu sigurno i relativno brzo i prokrciti sebi put do manipura čakre. Bez ovog razumevanja svadistana postaje kao neprobojna čelična zavesa i možda je samo jedan među hiljadama može transcendirati. Mnogi ljudi probude kundalini veoma lako, ali prelazak granice svadistane je sasvim druga priča; ne možete je preći bez vize.

Seksualna kriza

Sećam se da sam čitao knjigu koju je napisao poznati svami koji je imao teškoća pri prolasku kroz svadistanu. Pisao je: "Sedeo sam cele noći i ništa osim seksa i čulnih misli nije prolazilo kroz moj um. Maštao sam o mnogim ženama kako nage prolaze pored mene i moje celo telo je bivalo čas vruće, čas hladno. Na kraju sam dobio glavobolju, a u jednom trenutku sam čak pomislio da će mi srce prepući.

Tokom krize, u bljeskovima mi se javljalo lice mog gurua. Njegovo lice je bilo strogo i bez izraza i to mi je vraćalo temperaturu tela na normalu. Međutim, ta borba koju sam vodio sa ovim snažnim delom svoga uma nastavila se sve do jutra. Napokon, kada je jutro došlo, odahnulo sam. Ali uveče, kada sam seo da meditiram, osećanja su mi se smenjivala - javljali su mi se i strah i samopouzdanje.

Iz dana u dan moj um mi je priredjao trikove. A onda mi je jedne noći došla Parvati. Parva je šakti Boga Šive i božanska majka. Znao sam da je to Parvati, ali zato što je bila lepa i na sebi imala skoro providnu odevu, počeo sam da je želim. Umesto da budem svestan toga da je ona božanska majka, moj um je bio sve svesniji oblina ispod providne odevce.

U bljesku munje prikazalo mi se guruovo lice što mi je vratilo zdrav razum i počeo sam da se molim: 'Majko, otkloni svoju Maju. Ne mogu da izdržim ova iskustva. Ti si ona koja pruža oslobodenje i koja stvara iluziju. Ti imaš moć da me vratiš u krug rođenja i smrti i da me izdigneš iz ovog blata neznanja.'

Dok sam se molio, suze su mi se slivale niz lice i osećao sam kao da hladni vetrić struji mojim telom. Ceo prizor je nestao i shvatio sam da je kundalini prošla kroz svadistanu i da sada hrli ka manipuri."

Transformacija primalne energije

Kada se više nikakve seksualne želje bilo koje vrste ne manifestuju kod aspiranta, i kada više nema privlačnosti prema suprotnom polu, to znači da je kundalini prošla iznad svadistane čakre. Međutim, kada se

bavite temom seksa vaše razumevanje mora biti duboko. Mada u ovom trenutku možda nemate seksualnu svesnost, to ne znači da su vaše želje iskorenjene. One mogu biti potisnute. Postoji automatski proces u ljudskoj konstituciji i to je inherentno u našem mentalnom biću.

Indijski rišiji kažu da se seksualna svesnost i želja mogu manifestovati na bilo kom stupnju evolucije. Oni se slažu sa time da onaj koji ima neprekidne fantazije boravi na nivou svadistane, ali isto tako tvrde da seksualna svesnost nikada stvarno ne umire jer se stalno potkrepljuje primalnom energijom koja je prisutna sve vreme. Seks je samo njen izražaj, tako da će se on manifestovati u bilo kom stadijumu i čovek nikada ne treba da misli da ga je transcendirao. On je prisutan čak i u najvišim stanjima svesti. Jedina razlika je u tome što je u svadistani u veoma uzburkanom stanju, dok je u višim centrima evolucije u semenom obliku. Posle svega, šta je bakti ili devocija; šta je jedinstvo? Oni su samo sublimisana čista forma seksualne energije.

Energija je na različitim nivoima poznata pod različitim imenima. Na najvišem nivou zove se spiritualno iskustvo. Na emocionalnom nivou zove se ljubav. Na fizičkom nivou poznata je kao seks, a na najnižem nivou je poznata kao avidja ili neznanje. Zato, kada govorite o seksu treba da znate da je on samo poseban oblik energije. Baš kao što su jogurt, puter i sir različiti oblici jedne te iste stvari - mleka, tako i energija ima različite manifestacije. Materija je najgrublja manifestacija energije; u konačnom stanju materija je energija. Stoga se one mogu pretvarati jedna u drugu. Misao je objekat i objekat je misao. Ovo telo je svest i svest je postala ovo telo. Na isti način na koji ovo razumete, treba da ponovo analizirate i definišete seksualnu svesnost.

Rišiji kažu da ako se energija koja se ispoljava kao strast kanališe, ona postaje devocija. Ako se ponovo kanališe, ona će se manifestovati kao spiritualno iskustvo i tako spiritualni aspiranti vole Boga u različitim manifestacijama. Vide ga kao oca, majku, dete, prijatelja, muža ili ljubavnika. Na ovaj način oni mogu da sublimišu oblik svoje emocionalne energije i čak da transformišu primalnu energiju u božansko iskustvo.

Psihičke odlike svadistane

Na višem nivou, svadistana deluje kao prekidač za bindu. To je tačka odakle primalni zvuk vodi poreklo. Bilo koje buđenje svadistane se istovremeno prenosi na bindu, gde se doživljava kao zvučno telo, što je važna psihička odlika ove čakre.

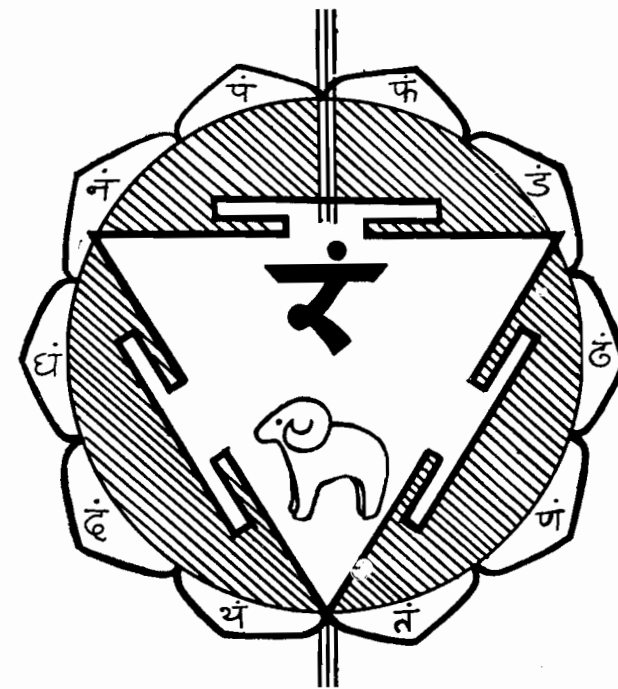
Po tantričkim spisima postoji mnogo drugih psihičkih odlika koje se dobijaju buđenjem svadistane čakre. To su: gubitak straha od vode, rađanje intuitivnog znanja, svesnost astralnih entiteta i sposobnost da se oseti bilo šta što želimo za sebe ili za druge.

Ne sme se zaboraviti da sve do svadistane svest još uvek nije pročišćena. Usled neznanja i konfuzije, probudene psihičke moći na

ovom nivou su često praćene lošim mentalnim namerama. Kada aspirant pokušava da se manifestuje ili izrazi kroz psihički medijum, on češće postaje posrednik nižih i ličnih tendencija nego božanskih.

Sušтина i zaključak bi bio - buđenje kundalini nije težak zadatak, ali zato odlazak iznad svadistane jeste. Da biste to postigli morate poboljšati generu pozadinu vašeg psiho-emocionalnog života. Jednom kada prođete svadistanu više nećete morati da se suočavate sa eksplozivnim traumama, ali će zato biti drugih teškoća. Kundalini se verovatno više neće spuštati ponovo, pošto joj je sudbina da nastavi dalje, ali problemi s kojima ćete se suočavati nakon toga ticaće se sidija, a njih je daleko teže kontrolisati.

MANIPURA ČAKRA



Reč *manipura* je izvedena iz dve sanskriške reči: *mani* znači 'dragulj' a *pura* znači 'grad'. Tako *manipura* doslovno znači 'grad dragulja'. U tibetanskoj tradiciji ova čakra je poznata kao *mani padma*, što znači 'lotos od dragulja'.

Manipura je veoma važan centar u pogledu buđenja kundalini šakti. To je centar dinamičnosti, energije, volje i postignuća i obično se poredi sa nepresušnom toplotom i snagom sunca, bez koje život na zemlji ne bi bio moguć. Na isti način na koji sunce neprekidno zrači energiju na planete, manipura čakra zrači i distribuira praničnu energiju po celokupnoj strukturi čoveka, regulišući i energizirajući aktivnosti različitih organa, sistema i procesa života. Kada nije dovoljno izražena, pre podseća na

sjajni žar umiruće vatre nego na moćan razbuktali plamen. U tom slučaju čovek je beživotan, nedostaje mu vitalnost i energija. Prati ga loše zdravlje, depresija i nedostatak motivacije i odlučnosti u životu. Zato je buđenje manipure važan uslov, ne samo za sadake već i za sve one koji žele da potpuniše uživaju u životu.

Lokacija

Manipura čakra se nalazi tačno iza pupka na unutrašnjem zidu kičmenog stuba. Kšetram se nalazi na samom pupku. Ova čakra anatomski odgovara solarnom pleksusu, koji kontroliše digestivnu vatru i reguliše toplotu tela.

Tradicionalna simbolika

Manipura se simbolično predstavlja svetložutim lotosom sa deset latica. Neki tantrički spisi kažu da latice imaju boju olovno sivih kišnih oblaka. Na svakoj latiji je jedno od deset slova: *damṣ*, *dhamaṣ*, *namṣ*, *tamṣ*, *thamṣ*, *damṣ*, *dhamaṣ*, *namṣ*, *pamṣ* i *phamṣ* koja su upisana bojom plavog lotosa. U centru lotosa je predeo vatre, simbolizovan obrnutim vatreno crvenim trouglom koji sija poput sunca na izlasku. Trougao ima bupuru ili svastiku u obliku slova T na svakoj od strana. Na najnižem temenu je ovan, predstavnik manipure koji simboliše dinamizam i nepokolebljivu istrajnost. Na ovnu je smeštena biča mantra manipure - *ramṣ*. U binduu se nalaze bog Rudra i boginja Lakini. Rudra je svetlocrvene boje i posut je belim pepelom. Ima tri oka i izgleda drveno. Lakini, univerzalna dobročiniteljka, ima četiri ruke, tamnog je tena i telo joj zrači. Obučna je u žuto, ulepšana raznim ukrasima i opijena nektarom.

Tanmatra manipure je vid. Gjanindrija ili organ znanja su oči i karma indrija ili motorni organ je stopalo. Ova dva organa su usko povezana u smislu da su viđenje i voljna akcija međuzavisni procesi.

Manipura pripada *svaha loki*, nebeskom planu postojanja. To je poslednji smrtni plan. Guna koja dominira manipurom je radas (aktivnost, intenzitet, rešenost), dok kod nižih čakri dominira tamasa (letargija i negativnost). Tatva je *agni*, elemenat vatre, koji je veoma važan u kundalini jogi. Njena vaju je *samana*, koja vari i raznosi esencu hrane po celom sistemu. Manipura i svadistana su sedište *pranamaja koše*.

U jogičkim spisima se kaže da mesec u binduu luči nektar koji pada do manipure gde ga sunce sagorva. To je neprekidan proces degeneracije koji rezultira u starost, bolest i smrt. Ovaj proces u ljudskom telu se može obrnuti ako čovek ovlada određenim jogičkim vežbama koje šalju praničke sile iz manipure nazad u mozak. U protivnom, vitalnost se ubrzo raspršuje i gubi u svetovnim stvarima života.

Kaže se da meditacija na manipura čakru donosi znanje o celokupnom fizičkom sistemu. Kada je ovaj centar pročišćen i probuđen, telo se

oslobada od bolesti i postaje blistavo, a jogička svesnost ne pada na niže nivoe.

Centar buđenja

Po budističkoj tradiciji i mnogim tantričkim spisima, stvarno buđenje kundalini se odvija tek od manipure, a ne od muladare. U nekim tantričkim tradicijama se uopšte ne pominju muladara i svadistana, pošto se veruje da ova dva centra pripadaju višim oblastima životinjskog života, dok od manipure nagore dominira čovek. Tako je muladara sedište kundalini, svadistana njeno prebivalište, a manipura mesto buđenja. Objašnjenje je da od manipure buđenje postaje kontinuirano i praktično nema opasnosti za pad ili involuciju svesti. Do te tačke kundalini se može probuditi i uzdići mnogo puta, da bi ponovo pala, ali buđenje manipure je ono što se zove sigurno buđenje.

Stabilizovati svesnost u manipuri i održati je budnom nije laka stvar. Sadaka mora biti veoma ozbiljan i istrajan u svojim naporima da izazove dalja buđenja. Primetio sam da je kod mnogih iskrenih sadaka kundalini uglavnom u manipuri. Ako živite spiritualno, praktikujete jogu, imate iskrenu želju da pronađete gurua i sledite viši život, uporedo sa poslom koji radite, to znači da kundalini nije u muladari. Ona je u manipuri ili u jednom od viših centara.

Jedinstvo prane i apane

Jedna od važnijih grana tantre je *svara* joga, nauka o dahu čiji je cilj buđenje kundalini. Po njoj sve prane u telu su klasifikovane u pet dimenzija - *prana*, *apana*, *vjana*, *udana* i *samana*. U predelu pupka se nalazi važan spoj gde se dve vitalne sile - prana i apana susreću.

Prana se kreće nagore i nadole između pupka i grla, a apana teče između perineuma i pupka. Ova dva toka idu zajedno kao dva vagona, tako da pri udahu možemo doživeti kako se prana kreće od pupka ka grlu, dok se apana istovremeno kreće od centra muladare ka pupku. A onda sa izdahom, prana se spušta od grla do pupka, a apana se spušta od manipure do muladare. Na taj način prana i apana neprekidno funkcionišu zajedno i menjaju smer u skladu sa tokom udaha i izdaha.

Ovaj pokret se može doživeti kroz opuštenu svesnost disanja u psihičkom prolazu između regiona perineuma, pupka i grlenog centra na prednjem delu tela. Sticanjem kontrole kroz određene krije, apana se odvajava od prane i menja tok radi probuđenja čakre. Dok je uobičajeni tok spuštanje od manipure za vreme izdaha, sada se njen smer menja, tako da i prana i apana istovremeno ulaze sa gornje i donje strane u centar kod pupka i tu se spajaju. To je jedinstvo prane i apane.

Kaže se da se kundalini spiralno podiže iz muladare, kao zmija koja sikće. Međutim, buđenje kundalini u manipuri je gromoglasno jer se prana i preusmerena apana susreću u pupčanom centru. To je sukob dve

velike sile i ujedno njihovo sjedinjavanje u ovom praničkom spoju, kšetramu manipure. Kako se sjedinjuju, one stvaraju toplotu i energiju ili silu koja se direktno sprovodi od pupka do manipura čakre u kičmenom stubu. Upravo ova sila je ta koja budi manipura čakru. Moć sadane prouzrokuje totalnu reorganizaciju praničkog toka u telu, tako da se muladara transcendirira i nova baza kundalini postaje manipura čakra.

Manipura u perspektivi

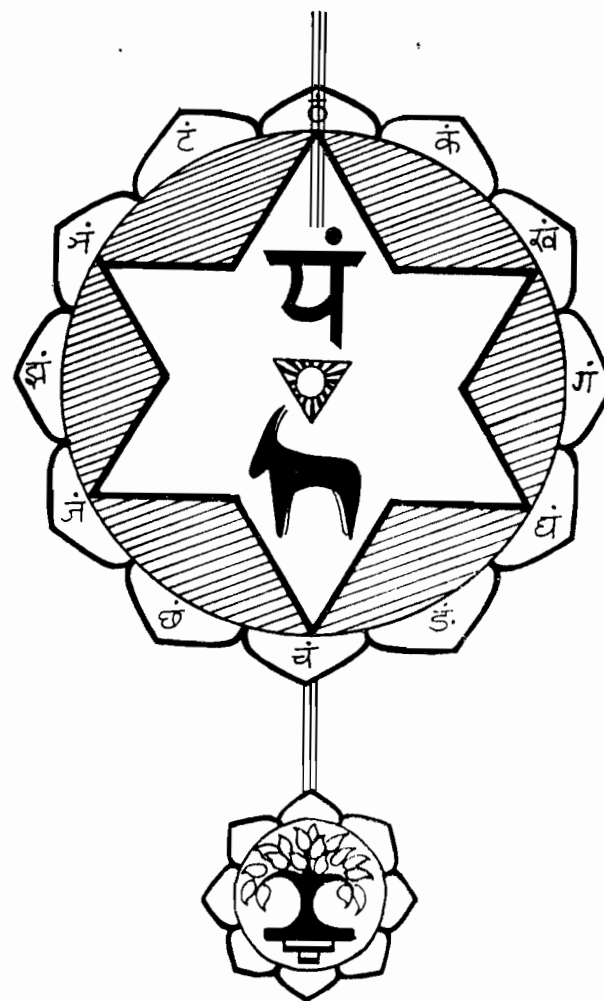
Ljudska evolucija se odvija kroz sedam planova isto kao što se kundalini budi u sedam čakri. Kada se svesnost uzdigne do manipure, sadaka stiže spiritualni stav. On dobija uvid u više loka ili planove egzistencije.

Iz muladare i svadistane viši planovi se ne mogu videti. Zato su ograničenja percepcije na nižim planovima odgovorna za zloupotrebu sidija ili moći koje se tu manifestuju. Samo kada sadaka dostigne manipuru u stanju je da sebi predoči beskonačno stanje svesti koje više nije grubo ni empirijsko. Ono mu se prikazuje kao beskrajno, puno lepote, istine i pozitivnosti. Pred ovom vizijom se sva njegova gledišta potpuno menjaju. Lične predrasude, kompleksi i sklonosti nestaju dok se beskrajna lepota i savršenstvo viših svetova radaju unutar svesti.

Dokle god je evolucija na nivou muladare i svadistane, čovek ima sopstvene mentalne i emocionalne probleme i ceo svet gleda u odnosu na njih. Ali čim ih transcendirira i dođe do manipure, on otkriva svo blaženstvo, plemenite stavove, savršene ideje i veće mogućnosti ljudske svesti. Od tada, prirodno je da će sve što pomisli ili uradi biti pod uticajem te uzvišene vizije. Zato se može reći da su psihičke moći koje se javljaju sadaki posle buđenja i stabilizovanja kundalini u manipuri zaista dobronamerne i radosne, dok su one koje se manifestuju u muladari i svadistani još uvek obojene tamnim aspektom nižeg uma.

Moći stečene buđenjem manipura čakre su: sposobnost da se stvara i uništava, samoodbrana, sticanje skrivenog znanja, odsustvo straha od vatre, znanje o sopstvenom telu, otpornost na bolesti i sposobnost povlačenja energije do sahasrare.

ANAHATA ČAKRA



Ukundalini jogi anahata čakra predstavlja centar od velike važnosti jer iako je od manipure buđenje konstantno, kundalini se mora duže zadržati u anahati.

Kaže se da danas svest čovečanstva prolazi kroz fazu anahate. To znači da je kod mnogih ljudi anahata već počela da funkcioniše, ali postoji razlika između funkcionisanja i probuđenja. Kod većine ljudi anahata nije potpuno aktivna, već delimično. S druge strane, muladara je kod većeg broja ljudi veoma aktivna i skoro sasvim probudena.

Reč *anahata* zapravo znači 'neprekinut'. Ovaj centar se ovako naziva zbog svoje povezanosti sa srcem koje kuca, pulsira ili vibrira u konstantnom, neprekidnom ritmu. U mnogim spisima je rečeno da postoji zvuk koji nije ni fizički ni empirijski, koji je transcendentalan po svojoj prirodi i koji traje večno i neprekidno na isti način na koji srce kuca odano i neprestano od pre rođenja do smrti.

Lokacija

Anahata čakra je smeštena u kičmenom stubu na unutrašnjem zidu, tačno iza centra grudi. Njen kšetram je kod srca i mada je anahata poznata kao srčani centar, ne sme se pogrešno uzimati za biološko srce, mišićnu pumpu unutar grudi. Iako je njena fiziološka komponenta srčani splet nerava, priroda ovog centra daleko je izvan fiziološke dimenzije. U jogi je srčani centar takode poznat kao *bridajakaša*, što znači 'prostor unutar srca gde se nalazi čistoća'. Ova čakra je veoma delikatan centar jer je direktno povezana sa delom mozga koji je odgovoran za sve kreativne nauke i fine umetnosti kao što je slikanje, ples, muzika, poezija itd.

Tradicionalna simbolika

Mada većina tantričkih spisa kaže da je anahata sjajno crvene boje, poput banduka cveta, moje iskustvo je da je plave boje. Ona ima dvanest latica na kojima su upisana slova svetlo crvene boje: *kam* कं, *kham* खं, *gam* गं, *gham* घं, *anga* ङं, *cam* चं, *cham* छं, *dam* ञं, *dhama* णं, *njam* णं, *tam* टं i *tham* ठं. Unutrašnji prostor anahate je šestougao koji predstavlja element vazduha, *vaju* tatvu. Sačinjen je od dva isprepletana trougla, koji simbolizuju jedinstvo Šive i Šakti. Obrnuti trougao je simbol kreativnosti, Šakti; a uspravno postavljen trougao predstavlja svest, Šivu. Predstavnik anahate, crna antilopa, koja je smeštena unutar heksagrama, poznata je po svojoj budnosti i hitrosti. Iznad se nalazi bida mantra *jam* यं, koja je tamno sive boje. Unutar bindua ove mantrre je vladajući bog, Iša (Bog u sveprožimajućem obliku) koji je blistav kao sunce. Sa njim je boginja Kakini (dobročiniteljka svega) u žutoj odeći, sa tri oka, četiri ruke, pozitivnog i vedrog duha.

U centru čašice lotosa je obrnuti trougao u kome gori *akanda dotir*, postojani, večni plamen koji predstavlja *divatmu* ili individualnu dušu.

Neki tantrički spisi kažu da je šivalinga unutar trougla. To je *bana linga* koji sija kao zlato.

Ispod glavnog lotosa anahate je manji lotos crvenih latica koji sadrži *kalpa taru* ili drvo ispunjenja želja. Mnogi svcci preporučuju vizualizaciju na kalpataru ili na mirno jezero unutar heksagrama anahate. Na ovom jezeru je predivan plavi lotos. Možda ste već videli ovaj simbol jer ga neki ašrami i spiritualne misije koriste.

Anahata pripada *maha loki*, prvom od besmrtnih nivoa. Njena vaju je *prana*, koja prolazi kroz nos i usta, a njena tanmatra je osećanje ili dodir. Gjanindrija je koža, a karma indrije su šake. Anahata čakra predstavlja *manomaja košu*, koja kontroliše um i emocije

Višnu granti, drugi psihički čvor, nalazi se u ovom srčanom centru. On predstavlja ropstvo emocionalne vezanosti, tendenciju čoveka da živi pre na osnovu odluka donešenih snagom emocija i osećanja, nego u duhu spiritualnog života. Kako se emocije harmonizuju i uzdižu, tako se višnu granti odvezuje i prestaje da sprečava dalje spiritualno buđenje.

Kaže se da je onaj ko meditira na lotos srca najviši među jogijima i da ga žene obožavaju. On je izuzetno mudar i pun plemenitih dela. Njegova čula su potpuno pod kontrolom, a um mu je obuzet intenzivnom koncentracijom. Njegove reči inspirišu i on ima sposobnost da po volji ude u bilo čije telo.

Sudbina i slobodna volja

U tantričkim spisima se kaže da je anahata čakra mesto gde se nečije misli i želje materijalizuju i ispunjavaju. Postoje dva osnovna načina razmišljanja - zavisno i nezavisno. Sve do manipura čakre važi prvi način, ali jednom kada šakti prodre u anahatu, drugi način postaje važeći.

Ovo zapravo znači da sve dok je svest centrirana u nižim čakrama, potpuno zavisite od onoga što vam je predodređeno, od vaše sudbine. To se zove *prarabda karma*. Čak ni buđenje nižih čakri ne donosi veće promene. Jednom kada kundalini prođe kroz manipura čakru, postajete gospodar nekih situacija u životu, ali ste još uvek pod uticajem i stegom prarabda karme. Vi znate da je možete izbeći, ali ne znate kako.

Niže čakre pripadaju empirijskom svetlu tela, uma i čula. Ljudi koji prihvataju svoju sudbinu kao neizbežnu, nisu još transcendirali muladara i svadistana čakru. Manipura se još uvek smatra zemaljskom, mada leži na granici između smrtnog i besmrtnog plana. Oni koji aktivno oblikuju svoju sopstvenu sudbinu snagom volje kanalisanom u pozitivnom smeru, što vodi do realizacije i postignuća, su u oblasti manipure.

Anahata čakra je skoro potpuno izvan ovih empirijskih dimenzija. Tu čovek shvata da je njegova sudbina zaista stvarna, ali da ipak može otići izvan njenih zahteva. Ovo liči na bacanje nečega u vazduh. Ako ste u stanju da taj objekat izbacite iz gravitacionog polja, on više neće biti privučen magnetnim silama Zemlje. Kao što se raketa lansira ogromnom brzinom kako bi otišla izvan gravitacionog privlačenja zemlje, isto tako

se i svest ubrzava u anahati do brzine slobodne volje kako bi u anscendira privlačenje latentnih samskara.

Tek kada dostignete anahata čakru, vi postajete jogi. Do tada, bilo da ste u muladari, svadistani ili manipuri, vi samo praktikujete jogu. U anahati postajete jogi zato što ste potpuno ustoličeni u jogičkoj svesti i zavisite isključivo od snage svoje sopstvene svesti, a ne od onoga što dolazi spolja ili što zahteva verovanje.

Ispunjenje želja

U anahata čakri, sloboda da se izbegne predodređenost i odredi nečija sudbina postaje stvarnost. Po tantri, u korenu anahate se nalazi drvo ispunjenja želja poznato kao *ka'pa taru* ili *kalpa vrikša*. Kada ovo drvo počinje da daje plodove, šta god pomislite ili poželite postaje istina.

Obično imamo mnogo želja, ali je retko koja od njih nešto više od pukog sanjarenja. Međutim, kada bi počele da se ostvaruju, ubrzo bismo se upitali da li zaista želimo da budu ispunjene. Mnogi ljudi više vole da budu uslovljeni nego da preuzmu odgovornost za stvaranje sopstvene sudbine. A tako je i bolje. Jedna priča to dobro ilustruje:

Jednom je neki putnik sedeo ispod drveta. Bio je veoma umoran i želeo je da nešto popije. Kako je pomislio na bistar potok, u isti mah je čuo kako voda žubori pored njega. Pošto je popio vodu, pomislio je kako bi voleo da ima malo hrane kojom bi utolio glad i ona se takođe stvorila pored njega. A onda, pošto se osećao umornim, pomislio je kako bi želeo da se odmori; pred njim se pojavio divan krevet i on je legao da spava. Jadni čovek nije znao da je seo da se odmori ispod drveta ispunjenja želja. Uveče kada se probudio, sunce je već zašlo i pala je noć. Ustao je i prva misao koja mu je pala na pamet bila je: "O, kako je mračno, možda će doći tigrovi i pojesti me", i to se i dogodilo.

Upravo se ovo može dogoditi svakome ko probudi sposobnost ispunjenja želja, a da se prethodno nije pripremio. Ako se svesnost probudi u anahati, a vi ne znate moći sopstvenog uma ili imate negativne i pesimističke stavove, mračne pristupe životu, nesigurnosti, strahove i mnoge druge negativne mentalne tendencije, ubrzo ćete postati njihova žrtva. Ako se to dogodi, izlažete se mogućnosti da padnete iz anahate. A ako padnete iz anahate, jedva da postoji šansa da se ponovo dignete. Da biste izbegli pad iz ove tačke, neophodno je da uvek ostanete budni kao antilopa koja je senzitivna na svaki zvuk. Zbog toga je antilopa predstavnik anahate; ona nikako nije simbol nemira, već budnosti.

Kada vam se neka želja ispuni, veoma ste srećni, ali u isto vreme neophodno je da neprestano analizirate svoj stav prema sebi i drugima. Treba da budete veoma oprezni u sumnjičavim mislima. Npr. ako usled jakog lupanja srca pomislite: "Možda je to angina pectoris", ili usled bola u stomaku: "To mora da je zapaljenje slepog creva ili kamen u žuči", takve misli vam mogu doneti mnogo problema i neugodnosti. Takođe morate paziti na sumnje koje vam se javljaju u odnosu na druge: "Možda je ovaj

čovek moj neprijatelj", ili: "Moj sin je bolestan, možda će umreti", ili: "Prijatelj mi se nije javio, mora da mu se dogodila neka nesreća." Važno je imati čvrstu i budnu kontrolu nad mentalnim tendencijama i fantazijama uma.

Stalno nam se javljaju razne misli koje se odnose na telo, decu, ženu, porodicu, novac, društvenu, ekonomsku ili političku situaciju. Ako je kundalini uspavana, ove misli nemaju snagu, ali kada se kundalini probudi u anahata čakri, sve one odjednom postaju stvarnost. Ukoliko nismo dovoljno budni, na ovom stupnju možemo nauditi samo sebi.

U tantričkom tekstu *Saundarja Labari*, ovaj proces ispunjenja želja je vešto opisan kao *čintamani*, ili dragulj želja. Ovde se *činta* odnosi na 'proces selektivne misli', a *mani* znači 'dragulj'. Tako, *čintamani* znači 'dragulj ispravnog i pozitivnog mišljenja'. U tom tekstu, anahata je opisana kao vrt bogova. U centru je malo božansko jezero u kojem se nalazi *čintamani*. Nije potrebno uzeti dragulj; ukoliko shvatite koliko ste blizu njega to je sasvim dovoljno, jer tada sve što pomislite postaje istina.

Razvijte novi način razmišljanja

Kada se anahata čakra probudi i procveta morate imati veoma dobru *sangu* ili društvo. Ne treba da se družite sa ljudima koji zavise od svoje sudbine, već sa ljudima koji se oslanjaju na veru. Morate imati nepomućenu veru u moć svoje sopstvene volje. Čak i ako se suočavate sa vrlo čudnovatim stvarima, budite nepokolebljivi. Tako ćete uspeti. Moć volje nije nikada posledica sugestije. Ako ste bolesni i sto puta kažete: "Ja sam dobro, ja sam dobro, ja sam dobro...", to se zove autosugestija. To nije volja. Volja je nešto više od toga. "Čak i ako moj sin pati od najgore bolesti i lekari su zaključili da će sigurno umreti, ja znam da se to neće desiti." Tako treba da mislite i koristite svoju volju.

Stoga, prva priprema za buđenje anahata čakre je da promenite celokupan način razmišljanja. Ako ste tip osobe čije misli i želje obično postaju istina, čak i kada uslovi nagoveštavaju suprotno, neophodno je da razvijete određenu opreznost u odnosu na nov način razmišljanja.

Moramo biti krajnje optimistični i pozitivni, uvek puni nade. Nikada ne smete boraviti u negativnostima uma. Fizički, mentalno i duhovno morate biti potpuno na miru sa sobom, sa ljudima oko sebe, sa celom okolinom uopšte. Mada je svet pun konflikata, kontradikcija i dubokih netrpeljivosti, vi treba uvek da osećate dubok mir unutar sebe. Nikada nemojte imati negativan stav prema bilo kojoj situaciji u životu. Čak i ako sretnete ubicu, beznadežnog kockara ili razvratnika, neka on za vas bude dobar čovek. Svaka situacija je dobra za vas i budućnost je uvek svetla. U svim uslovima ovo mora biti vaš stav. Potpuno je nevažno da li ste usred siromaštva, patnje, bolesti, konflikta, rastanka, emocionalne krize ili nesklada. Sve je to za vaše dobro i zato ga prihvatite.

Treba odlučno da mislite samo jednu misao: "Ceo svet je u meni", ili "Ja sam u svemu". Kada budete bili u stanju da razvijete ovaj univerzalni

stav, kundalini će zasijati napred i probiti petu čakru - višudi, centar besmrtnosti. U tome je značaj anahate. Možda je najbolja mantra za srčani centar Om Šanti. 'Om' je univerzalna kosmička vibracija koja prožima celu kreaciju, a 'Šanti' znači mir.

Ljubav bez očekivanja

Anahata čakra budi prefinjenu emociju u umu i njeno buđenje je okarakterisano kao osećanje univerzalne, neograničene ljubavi prema svim bićima. Naravno, ima mnogo ljudi na svetu koji su ljubazni i milosrdni, ali oni su još uvek sebični. Njihovo milosrđe nije izraz anahate čakre i spiritualnog saosećanja, već je to ljudsko saosećanje. Kada gajite ljudsko saosećanje, vi otvarate bolnice i centre za prehranu i delite odelu, novac i lekove u dobrotvorne svrhe, ali to je obično ljudsko milosrđe.

Kako možemo odrediti razliku između ljudskog i spiritualnog milosrđa? U ljudskom milosrđu uvek postoji element sebičnosti. Ako želim da vas preobratim u hindusa poklanjajući vam stvari, to je manifestacija ljudskog milosrđa. Ili ako želim da vas učinim svojim sledbenikom biću veoma ljubazan prema vama, ali to je onda ljudska ljubaznost. Međutim, kada se anahata probudi, vašim delima vlada nescbičnost i vi razvijate spiritualna saosećanja. Vi shvatate da u ljubavi nema pogađanja; ona je slobodna od očekivanja. Svaki oblik ljubavi je zagađen sebičnošću, pa čak i ona ljubav koju osećate prema Bogu, zato što nešto očekujete od njega. Možda je majčinska ljubav, ljubav sa najmanje sebičnosti na ovom svetu. Naravno, ona nije potpuno nescbična, ali zbog velike žrtve koju majka podnosi, ta ljubav ima najmanje sebičnosti.

Kvaliteti anahata čakre se mogu probuditi na mnogo načina. Simbol anahata čakre je plavi lotos, a u centru su dva isprepletena trougla. Lotos predstavlja otvaranje čovekovog srca. Muzika, umetnost, kultura, literatura, poezija, sve to pomaže razvoju anahata čakre. A kada se anahata otvori, vaše razumevanje za sva bića se uveliko menja. Postoji o tome jedna priča.

U Indiji postoji tradicionalno hodočašće u kojem sadake idu na sever do izvora Ganga, uzimaju vodu i nose je preko kontinenta do juga Indije. Tamo odlaze u hram i prosipaju svetu vodu preko šivalingama. Udaljenost koju prelaze pri ovom hodočašću je skoro tri hiljade milja.

Jednom je neki svetac nosio kanticu punu vode iz Ganga i došao skoro do kraja svog hodočašća. Kada je ušao u dvorište hrama gde je trebalo da poprskava šivalingam, ugledao je magarca koji je skapavao od žeđi. Bez oklevanja je otvorio svoju kanticu i napojio magarca. Prijatelj koji je prolazio sa njim uzviknuo je: "Hej, šta to radiš? Doneo si tu vodu sa tako velike udaljenosti da bi okupao Boga Šivu, a sada je daješ običnoj životinji!" Ali, svetac to nije video tako. Njegov um je funkcionisao na drugačijoj i mnogo višoj frekvenciji.

Evo i drugog primera. Jednom je Buda krenuo u šetnju. Na putu je susreo starca i bio je duboko dirnut patnjom koju donosi starost. Dalje na putu je ugledao mrtvaca i ponovo je bio veoma pogođen prizorom. Koliko puta smo mi videli starog čoveka? Da li smo i mi bili uznemireni kao Buda? Nismo, jer su naši umovi drugačiji. Budenje čakre menja frekvenciju našeg uma i istovremeno utiče na naše svakodnevne odnose sa ljudima i okolinom.

Ljubav prevazilazi ego

Anahata čakra se može otvoriti i probuditi praktikovanjem bakti joge u kojoj nema mesta za egoističnu svest. Možete biti predani Bogu ili guruu. Lako je biti predan Bogu, jer on ne može da testira vaš ego, pa čak i ako može, vi toga niste svesni. Ali ako ste predani guruu, prva stvar koju će on uraditi je 'egodektomija'. Zato, ako svoju predanost usmerite prema guruu imaćete puno teškoća. Ako svog gurua srećete samo povremeno, problemi su nevidljivi, ali ako živite sa njim, problemi su mnogo veći. Stoga mnogi ljudi misle da je sigurnije imati gurua koji nije više među živima.

Ego nije prepreka samo na spiritualnom putu, on je takođe jedna od najvećih kočnica za harmoničnost i skladnost odnosa u porodici i društvenom životu. Zato, za obradu ega, postoje dva veoma važna puta. Jedan je karma joga, a drugi je bakti joga. Ego se nikada ne može otkloniti intelektualnim ubeđivanjem. On nikada ne može biti savladan niti eliminisan ukoliko ne razvijete najviši oblik ljubavi. Kao što sunce otklanja tamu, tako ljubav otklanja ego. Ova dva nikada ne mogu ići zajedno.

Zato, da bismo izazvali buđenje anahate definitivno moramo praktikovati bakti jogu. Kada je kundalini stabilizovana u anahati, postoji apsolutna predanost i čak se i najtvrdi ateisti menjaju. Međutim, buđenje anahate nije samo put ka Bogu ili guruu, to je takođe način da se upotvorni jedinstvo i harmonija u porodičnom životu. Zato se u Indiji većina žena inicira u bakti jogu još od malena. Već u detinjstvu, od četvrtine do šeste godine, uče ih kako da praktikuju devociju prema Bogu Šivi, Krišni, Rami, Višnuu, Lakšmi, Durgi itd. jer je ženama lakše da razviju anahata čakru. Iz tog razloga ženama se kaže da uzmu anahatu za svoj centar meditacije, dok se muškarcima obično savetuje da se koncentrišu na agja čakru. Anahata je sedište i ljudske i božanske ljubavi. To nisu dve stvari, one su jedno te isto.

Psihičke sklonosti anahata čakre

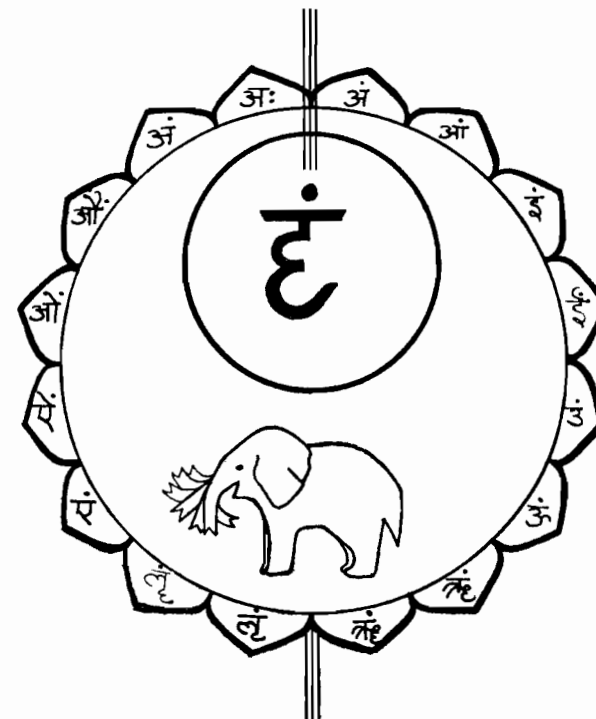
Pred buđenje anahate može se često pojavljivati bol u grudima ili nepravilno funkcionisanje srca, kao što je ubrzani puls. Međutim, umesto da se čovek oseća bolesnim, on se oseća zdravim i aktivnim i ne traži mnogo sna. On postiže potpunu emocionalnu uravnoteženost i ima sposobnost komuniciranja, kako spolja tako i unutra. Mogu se čuti

glasovi ili zvuci koji dolaze iz drugih oblasti, zujanje ili brujanje kao i zvuci flaute.

Sadaka može postati inspirisani pesnik, umetnik ili pevač. On može dobiti psihokinetičke sposobnosti kao i sposobnosti da predviđa i čuje na daljinu, ili može biti u stanju da vlada ljudima pomoću neizmerne ljubavi kojom zrači. Osoba koja je u anahati, obično je veoma senzitivna za osećanja drugih i njeno čulo dodira je veoma razvijeno. Takođe, takav čovek ima sposobnost lečenja drugih, bilo dodirom ili prenošenjem svoje sopstvene spiritualne energije sa ciljem da izazove lekovite promene. Mnogi ljudi koji čine čuda lečenjem, rade to posredstvom anahata čakre.

Sa buđenjem anahata čakre čovek razvija nevezanost za svetovne stvari i konstantno osećanje optimizma, razumevanje da dobro i loše uvek idu zajedno, ali i da postoji svet izvan ove dualnosti. Napuštanjem vezanosti um postaje relaksiran, slobodan i miran. A sa otkrićem ove prave slobode, zadovoljstva dualističkog života postaju beznačajna.

VIŠUDI ČAKRA



Višudi čakra je poznata kao 'centar za pročišćavanje'. Sanskritska reč *šudi* znači 'pročistiti' i u ovoj čakri se odigrava pročišćavanje i harmonizovanje svih procesa. Višudi je takođe poznata kao 'centar nektara i otrova'. Tu se nektar koji kaplje iz bundua deli na njegov čist oblik i na otrov. Otrov se odbacuje, a čist nektar hrani telo obezbeđujući mu dug život.

Višudi predstavlja stanje otvorenosti iz kojeg se na život gleda kao na izvor iskustava koja nas vode ka boljem razumevanju. Čovek prestaje da izbegava neprijatne aspekte života i da traga samo za prijatnim. Umešto toga postoji usklađenost sa životnim tokom, dopuštanje stvarima da se dogode na način na koji moraju. I otrov i nektar su iskorišćeni

u višudi čakri i smatra se da su to delovi velike kosmičke celine. Ispravno razlučivanje i ispravno razumevanje radaju se iz ovog podjednako prihvatljanja dualnosti i polarnosti života.

Apstraktni aspekt višudi je sposobnost višeg razlučivanja. Otuda se korektnosti i jasnoća telepatske komunikacije mogu ovde proveriti. Isto tako, višudi nam omogućava da razlikujemo realizaciju koja dolazi u našu svest sa viših nivoa znanja od običnog mrmljanja našeg nesvesnog uma i misli punih želja.

Višudi čakra se obično smatra nevažnom čakrom u šemi kundalini joge. Ljudi su više zainteresovani za muladaru, anahatu i agju, tako da se važnost višudi lako zanemaruje. Zapravo, suprotan stav bi bio daleko prikladniji.

Lokacija

Višudi čakra se nalazi u vratnom spletu nerava direktno iza grlene jamice. Njen kšetram je na prednjem delu vrata kod grlene jamice ili tiroidne žlezde. Fiziološki delovi koji odgovaraju višudi su nervni spletovi, faringel i laringel.

Tradicionalna simbolika

Neki tantrički spisi kažu da je višudi čakra predstavljena lotosom tamno sive boje, međutim, uglavnom se doživljava kao ljubičasti lotos sa šesnaest latica. Ovih šesnaest latica odgovara broju nadija koji su povezani sa ovim centrom. Na svakoj latici je upisan po jedan sanskritski samoglasnik, jarko crvenom bojom: *am* अ, *aam* आ, *im* इ, *iim* ई, *um* उ, *uum* ऊ, *rim* ऋ, *riim* ॠ, *lrim* लृ, *lriim* ॡ, *em* ए, *aim* ऐ, *om* ओ, *aum* औ, *am* अ, *ah* अः. U čašici lotosa je krug bele boje sličan punom mesecu koji predstavlja element etra ili *akaše*. Eterički plan je kaplja do oslobođenja za svakoga čija su čula čista i kontrolisana. Unutar mesečevog oblika je snežno beli slon koji je takođe simbol elementa *akaše*. On se smatra predstavnikom svesti na ovom nivou i aspirant može da zamisli sebe na njegovim ledima. Bida mantra je *ham* ह्रं, čisto bele boje, koja je semeni zvuk ili vibracija eteričkog elementa. Vladajuće božanstvo višudi je Sadašiva, takođe snežno bele boje, sa tri oka i pet lica, deset ruku, obučen u tigrovu kožu. Boginja je Sakini koja je čistija od okeana nektara što teče od meseca nadole. Njena odeća je žuta i u svoje četiri ruke drži luk, strelu, omču i koplje.

Višudi pripada petoj loki, nivou *danabe*. Njena vaju je *udana* koja se uzdiže nagore i traje do kraja života. Zajedno sa agja čakrom višudi formira osnovu *vigjanamaja koše*, u kojoj započinje psihički razvoj. Tanmatra ili čulo je sluh, a gjanindrija ili organ znanja su uši. Karma indrija ili organ akcije su glasne žice.

U nada jogi, grani kundalini joge koja se bavi zvučnim vibracijama, višudi i muladara se smatraju za dva osnovna centra vibriranja. U nada

jogi podizanje svesnosti kroz čakre je usko povezano sa muzičkom skalom. Svaka nota lestvice odgovara nivou vibriranja svesti jedne od čakri. Ova skala koja se obično peva u obliku mantri, bašana i kirtana, je veoma moćno sredstvo za buđenje kundalini u različitim čakrama.

Muladara je prvi, a višudi peti nivo vibriranja u skali. Oni stvaraju osnovne zvuke ili samoglasnike oko kojih se muzika čakri formira. Ovi samoglasnici upisani na šesnaest latica jantre su osnovni zvuci. Oni potiču iz višudi čakre i direktno su povezani sa mozgom.

Meditiranjem na višudi čakru, um postaje čist kao *akaša*. Čovek postaje veliki svetac, mudar i rečit, i uživa nepomućeni mir uma. Može se oseliti amriji koji se kao hladan fluid slija u ovu čakru i time se aspirant oslobada bolesti i tuge, bivajući saosećajan, blažen i dugovečan.

Nektar i otrov

U tantričkim spisima se kaže da unutar bindua na potiljku, mesec luči životni fluid ili esencu poznatu kao nektar. Ovaj transcendentalni fluid kaplje u individualnu svest iz bindu visarge. U tom kontekstu bindu se smatra centrom ili prolazom kroz koji se individualnost pojavljuje iz kosmičke svesti u sahasrari.

Ovaj božanski fluid ima više različitih imena. Na engleskom jeziku se označava kao ambrozija - nektar bogova. Takođe je poznat kao *amrit* - nektar besmrtnosti. U Vedama je poznat kao *soma*, a u tantrama kao *madja* (božansko vino). Mnogi veliki sufi pesnici pominju slatko vino, koje donosi trenutnu opijenost. Ista simbolika postoji u hrišćanskim ritualima gde se pričešćuje posvećenim vinom. Zapravo, svaki religiozni sistem i mistična tradicija koji se bave buđenjem čovekove više svesti ima svoju sopstvenu simboliku za neizrecivo i nepisivo stanje blaženstva.

Između bindua i višudi čakre postoji još jedan mali psihički centar poznat kao *lalana čakra* ili *talumula*, koji je usko povezan sa višudi čakrom. Kada nektar kaplje iz bindua, sakuplja se u lalani. Ovaj centar liči na žlezdani rezervoar, koji se nalazi na kraju nazofarinksa, unutrašnje šupljine iznad i iza mekog nepca na koji se nastavlja nosni prolaz. Kada radite kečari mudru, vi pokušavate da uvijete jezik na gore i postavite ga pozadi u ovu šuplinu kako bi stimulisali tok nektara.

Mada je ovaj fluid poznat kao ambrozija, on je zapravo dualne prirode, jer može da deluje i kao otrov i kao nektar. Kada se stvara u binduu i sakuplja u lalani, c. ostaje neizdiferenciran, ni otrov ni nektar. Dokle god je višudi čakra neaktivna, ovaj fluid teče neprekidno na dole da bi ga vatra manipure sagorela, što rezultira procesom raspadanja, degeneracije i konačno smrti u telesnim tkivima.

Međutim, određenim vežbama kao što je kečari mudra, ambrozija se luči iz lalane i dolazi do višudi čakre, centra koji pročišćava i rafinira. Kada je višudi probudena božanski fluid se zadržava i iskorišćava, tako da postaje nektar besmrtnosti. Tajna mladosti i regeneracije tela leži u buđenju višudi čakre.

U indijskoj mitologiji postoji divna priča koja se odnosi na nektar i otrov višudi. Kaže se da su se u davnoj prošlosti deve i rakšasi, simbolišući sile dobra i zla, neprekidno borili međusobno. Svako je želio da dominira i uništi onog drugog. Konačno, Višnu je pokušao da razreši konflikt. Predložio je da razdele primordijalni okean (koji predstavlja svet i um) i da među sobom podelite njegovu sadržinu.

To im se učinilo ispravnim rešenjem i složili su se oko Višnuovog plana. Okean je zamućen i mnoge stvari su izašle na površinu kako bi ih deve i rakšasi podelili. Na površinu je izašlo ukupno četrnaest stvari koje su uključivale i nektar besmrtnosti i otrov. Naravno da su i deve i rakšasi želeli nektar i da niko nije htio otrov. Na kraju su samo deve dobili nektar, jer da je bio dat zlim rakšasima oni bi postali besmrtni. Otrovanje nije mogao biti odstranjen, jer gde god je bio bačen prouzrokovao je zlo. Nastala je velika dilema dok konačno Višnu nije uzео otrov i otišao kod Šive po savet. Šiva je progutao otrov u jednom jedinom gutljaju. Od tada pa nadalje, jedno od imena Boga Šive je Nilakanta, onaj koji ima plavi vrat i obično ga tako i predstavljaju.

Ova priča pokazuje da čak i otrov može biti trenutno svaren ako je višudi probudena. To znači da na višim ravni svesnosti, na nivou višudi i iznad nje, čak i otrovi i negativni aspekti egzistencije postaju sastavni deo celokupne šeme postojanja. Kada koncepti dobrog i lošeg nestanu, oni više nemaju snagu. Na ovom stupnju svesnosti, otrovni aspekti i iskustva života su apsorbovani i transformisani u stanje blaženstva.

U ovoj čakri je moguće neutralisati ne samo unutrašnje već i spoljašnje otrove tako da oni izgube dejstvo. To je jedan od sidija povezanih sa višudi čakrom i mnogi jogiji poseduju ovu moć. Ona zavisi od probuđenosti grlenog centra i bindu visarge u mozgu, sa kojima je direktno povezana.

Potencijal višudi

Višudi je centar odgovoran za primanje misaonih vibracija drugih ljudi. Ovo se zapravo odvija kroz manji centar koji je usko povezan sa višudi. On funkcioniše slično radiotranzistoru koji prima talase neke radio stanice, omogućavajući jogiju da se uključi na misli i osećanja ljudi koji su blizu ili daleko. Misaoni talasi drugih ljudi se takode doživljavaju i na drugim mestima u telu, u drugim centrima kao što je manipura, ali pravi prijemnik misaonih talasa i transmisije je višudi. Od višudi se oni prenose do centara u mozgu povezanih sa drugim čakrama, i na taj način prodiru u individualnu svesnost.

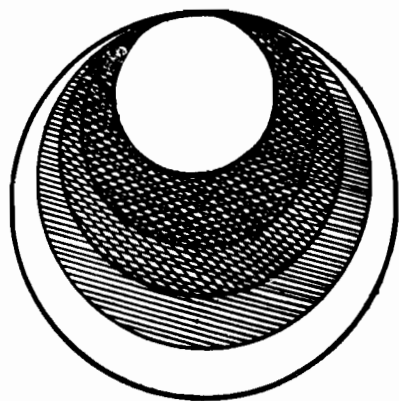
Sa višudi je povezan nervni kanal poznat kao *kurma nadi*, kornjačin nadi. Kada je on probuđen, aspirant je u stanju da potpuno prevaziđe želju i potrebu za hranom i pićem. Ovu sposobnost su posedovali mnogi jogiji iz davnina.

Višudi je zapravo legendarni 'izvor mladosti'. Kaže se da čovek uživa u večnoj mladosti ako je kundalini u višudi. Kada se višudi probudi

pomoću vežbi hata joge, kundalini joge ili tantrе, počinje da se odvija spontano fizičko podmlađivanje. Postoji tačka u životu, obično u drugoj ili trećoj deceniji, od koje brzina degeneracije ćelija nadmašuje brzinu regeneracije. Od te tačke, propadanje, starost, bolest i smrt dolaze. Kod određenih stadijuma bolesti kao što su neki oblici leukemije, degenerativne i destruktivne sile se čak brže razvijaju. Pod uticajem višudi čakre, podmlađivanje tkiva organa i sistema tela stoji u suprotnosti sa nastupajućim procesom starenja, koji je sasvim prirodan za čoveka.

Moći postignute budenjem višudi uključuju neprolaznost, potpuno znanje svetih spisa i takode znanje o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Čulo sluha postaje veoma oštro, ali putem uma, a ne ušiju. Čovek sve češće doživljava šunjatu, prazninu, i prevazilazi sve strahove i vezanosti. Na taj način on je u stanju da dela slobodno u svetu bez vezanosti za plodove svog rada.

BINDU VISARGA



Bindu, izvor kreacije, je izvan domena konvencionalnog iskustva, tako da čak i tantrički tekstovi vrlo malo govore o njemu. On je skladište svih čovekovih karmi iz prethodnih života. Ove karme nisu samo u obliku vasana već i u obliku memorije.

Reč *bindu* znači 'kap ili tačka'. Pravilniji naziv bi bio *bindu visarga* što doslovno znači 'padanje kapi'. Bindu je predstavljen mladim mesecom i belom kapi koja označava nektar što kaplje u višudi čakru. To je krajnji izvor iz kojeg se sve stvari manifestuju i u koji se sve stvari vraćaju.

"... (bindu) je uzrok stvaranja reči i značenja, koji se čas spajaju, čas razdvajaju."

"... iz njega (bindua) proizilaze etar, vazduh, vatra, voda, zemlja i sva slova alfabeta."

Kama-Kala-Vilasa (stihovi od 6 do 9)

Bindu visarga je povezan sa višudi čakrom na isti način na koji su manji centri digestivnog sistema povezani sa manipurom i centri urogenitalnog i reproduktivnog sistema sa svadistana i muladara čakrom. Slično tome, manji centri sistema za disanje i krvotok su sjedinjeni u anahata čakri itd. U svim ovim slučajevima veza je ostvarena pomoću

određene grupe nerava koji su povezani sa određenom čakrom. Bindu i višudi su povezani preko mreže nerava koji protiču unutrašnjim delom nosne duplje i prolaze kroz lalana čakru koja se nalazi kod resice na mekom nepcu. Zato kada se buđenje dogodi u višudi ono se istovremeno odvija i u binduu i u lalani.

Smatra se da deset parova lobanjskih nerava koji izvire duž moždane peteljke iz jezgara ili centara s kojima su spojeni u stvari vode poreklo iz ovog sićušnog centra, tako da su celokupni sistemi za vid, miris, sluh i ukus, samo manifestacije bindua.

Lokacija

Sedište bindua je na vrhu potiljka, tačno ne mestu gde indijski brahmini nose perčin. Mada se taj običaj održao do danas, njegova prvobitna svrha je potpuno zaboravljena. Na sanskritu se ovaj perčin zove *šika*, što znači 'plamen vatre'. Ovde reč 'plamen' označava plamen vasana ili skrivenih karmi koje pripadaju prošlom životu.

U vreme *sandje*, nakon što bi dečaci prošli ceremoniju muškosti i bili inicirani u mantru, postojao je običaj da im se perčin čvrsto veže. Pošto je perčin bio čvrsto vezan, dečak bi, ponavljajući mantru, razvijao snažnu i neprekidnu svest o ovoj bindu tački. U njoj je osećao pre čvrstinu, nego bol. Ovo je jedan od tradicionalnih načina da se uspostavi kontakt sa bindu visargom.

Tantrička fiziologija

Po tantričkoj tradiciji u najvišim centrima gornjeg dela mozga, postoji malo udubljenje ili jama koja sadrži u sebi kap tečnosti. U centru te kapi nalazi se malo uzvišenje ili tačka slična ostrvcetu u jezeru. U psihofiziološkom sistemu, ova mala tačka se smatra za bindu visargu.

Istraživači na polju medicine nikada nisu anatomske utvrdili postojanje ove minijature strukture u mozgu. Međutim, ovakvo proučavanje bi se verovatno pokazalo interesantnim i pohvalnim na isti način na koji je moderno istraživanje misteriozne epifize potvrdilo njenu anatomsku i funkcionalnu povezanost sa agja čakrom kao što je to opisano u tantričkim šastrama. Sa druge strane, logično je pretpostaviti da će ova delikatna i minijatura struktura kao što je bindu visarga nesumnjivo biti uništena odmah nakon smrti. Teško je očekivati da će ova mala količina fluida ostati na istom mestu kako bi mogla da se izdvoji i analizira, kada se dobro zna da se i neki količinski obimniji prenosnici i izlučevine nerava i žlezda, rasprše i nestanu u tkivima posle smrti. Bez obzira na sve, ovu mogućnost treba uzeti u obzir.

Tradicionalna simbolika

U tantričkim spisima simbol bindua je mlad mesec u vedroj noći. Ovaj simbol ima višestruko značenje. Mladi mesec označava da je bindu

u uskoj vezi sa *kalama* (fazama) meseca, kao i endokrine, emocionalne i mentalne promene čoveka. Neizmerna veličina sahasrara se deo po deo otkriva pomoću intenzivne prakse joge, na isti način kao što se mesec postepeno razotkriva dok raste od mladog do punog. Mlad mesec daje nejasnu i nepostojanu sliku brda u dubokoj noći. Noćno nebo u pozadini simbolizuje beskonačnost sahasrara iznad bindua. Međutim, sahasrara se ne može potpuno doživeti, sve dok postoji individualnost.

Bindu je takođe predstavljen u gornjem delu simbola *Om* (ॐ); to je mala tačka iznad mladog meseca. U stvari, sve čakre su simbolično predstavljene unutar samog tela simbola *Om*, kao i tri gune ili kvalitete kreacije: *tamas*, *radas* i *satva*. Ove čakre egzistiraju u domenu prakriti i njenih guna. Međutim, bindu je odvojen od tela simbola što označava da je transcendentalan i izvan okova prirode.

Bindu visarga pripada sedmoj ili najvišoj loki *satjam*, nivou istine, i takođe pripada kauzalnom telu ili *anandamaja koši*. Kažu da se sa probuđenjem bindu visarge čuje kosmički zvuk *Om*, i čovek spoznaje izvor celokupne kreacije koja nastaje iz tačke bindua i mladog meseca iznad simbola *Om*.

Sedište nektara

U mnogim tantričkim spisima zapisano je da bindu, mesec, stvara opojnu tečnost. Jogiji mogu da žive na ovom nektaru. Ako je lučenje ove tečnosti probuđeno i kontrolisano u telu, onda čoveku ništa drugo nije potrebno za opstanak. Održavanje telesne vitalnosti postaje nezavisno od hrane.

Postoji mnogo zapisa o ljudima koji su bili pod zemljom u stanju hibernacije ili usporenih životnih funkcija. Ovaj fenomen je bio potvrđen mnogo puta strogim naučnim posmatranjem. Naučnici su bili svedoci hibernacije koje su trajale i do četrdeset dana. Svi slučajevi nisu bili autentični, ali oni koji jesu, izvodeni su uvek na sledeći način. Počinjalo se sa vežbom pranajame, veoma sistematično, sve dok kumbaka (zadržavanje daha) ne bi bila usavršena. Na tom stupnju izvodila se kečari mudra. To nije jednostavan oblik kečari koji se izvodi u sadani kundalini joge, već je to vežba hata joge u kojoj se koren ili frenulum ispod jezika postepeno zaseca, a jezik polako izdužuje i ubacuje u nazofarinks. On blokira prolaz kao što čep zatvara bocu. Cela vežba se usavršava u periodu od dve godine.

Ovom vežbom kapi iz bindua padaju u višudi odakle postepeno prožimaju ceo sistem. Ove kapi nektara održavaju hranljivost i vitalnost telesnih tkiva i istovremeno zaustavljaju procese u metabolizmu tela. Kada se metabolizam ćelije i tkiva na ovaj način uspori, kisonik više nije potreban i otpadne materije ćelija se više ne proizvode. Zato osoba koja je u hibernaciji može da živi bez disanja duži period. Čak ni dlake na licu ne rastu u periodu hibernacije.

Centar otrova

Bindu je, pored stvaranja nektara, odgovoran i za stvaranje otrova. Žlezde za otrov i žlezde za nektar se nalaze skoro na istom mestu. Možda ćete se upitati da li buđenjem bindua postoji opasnost za stimulisanje žlezda otrova. Ako su bindu i višudi stimulisani u isto vreme, ne postoji apsolutno nikakva opasnost, jer bindu kontroliše žlezde za nektar, a višudi je centar i nektara i otrova. Dokle god nektar teče, otrov ne može da nam naškodi. Isto tako, ako je jogi pročistio svoje telo hata jogom i vežbama djana i rada joge, žlezde za stvaranje otrova se koriste za stvaranje nektara.

Poreklo individualnosti

Bindu se smatra izvorom kreacije ili tačkom gde se jedinstvo po prvi put razdvaja na mnoštvo individualnih formi. Ovaj aspekt bindua se može pronaći u sanskritskom korenu *bind* što znači 'razdvojiti ili podeliti'.

Bindu podrazumeva tačku ili centar bez dimenzija. U nekim sanskritskim tekstovima on je označen kao *cidgana* - ono što ima koren u bezgraničnoj svesti. Bindu se smatra kapijom *šunje*, stanja praznine. Ova praznina ne treba pogrešno da se shvati kao stanje ništavila. To je pre stanje bez ikakvog sadržaja - stanje čiste, apsolutne i nepodeljene svesti. Bindu je misteriozan. To je nedokučiva fokusna tačka u kojoj se dve suprotnosti, beskonačnost i nula, ponoća i praznina, spajaju.

U binduu je sadržan evolutivni potencijal svih objekata univerzuma. On poseduje indigo kojim umnožava kreaciju. Ovde se pod evolucionom podrazumeva vertikalna, transcendentalan proces, pomoću kojeg se život, objekti i organizmi uzdižu iz sveprožimajuće suštine egzistencije. Ova evolucija nema nikakve veze sa naučnim konceptom Darwinove evolucije. Darwinova evolucija predstavlja istorijski niz promena u nekom periodu, koji se odvija u oblasti forme, funkcije ili pojava određenih manifestacija individualnosti, kao što su različite vrste biljaka ili životinja. Ta evolucija je istorijski zapis i vremenu, dok je razvoj i rastapanje svesti unutar i izvan individualnosti u domenu bezvremenog.

Postoji princip individualizacije koji stvara sve objekte univerzuma. Na sanskritu se on naziva *kala*, ono što prouzrokuje da se potencijal sveprožimajuće svesti akumulira u binduu. Iz te tačke ili semena se može manifestovati objekat, životinja, čovek ili bilo šta drugo. Svaki objekat ima bindu u svojoj osnovi. Ovaj bindu leži unutar *hiranjagarbe*, zlatnog jajeta ili utrobe kreacije. To što je prethodno bilo besformno, poprima oblik kroz bindu i njegova priroda je takođe fiksirana binduom. Bindu je i sredstvo izražaja i sredstvo ograničenja svesti.

Neki od centara manifestacije iz bindua, poseduju svest kao npr. čovek. Međutim, mnogi centri su nesvesni kao što su elementi, kamenje i sl. Potencijal svesti ili nesvesti zavisi samo od prirode strukture individualnog objekta, a to je takođe određeno binduom. Čovek ima aparat koji mu dopušta da bude svesni centar.

Svaki objekat, bilo da je svestan ili nesvestan, povezan je sa sveprožimajućom suštinom svesti posredstvom bindua. Svaki objekat evoluira u materijalnu egzistenciju posredstvom bindua i svaki objekat biva povučen natrag u izvor, takođe preko bindua. Bindu je sličan vratima u podu koja se otvaraju u oba smera. On je sredstvo preko kojeg svesni centri, kao što je čovek, mogu realizovati totalitet sahasrare.

U suštini postoje samo dve vrste ljudi - oni koji su na *pravriti* stazi i oni koji su na *nivriti* stazi. Čovek koji sledi pravriti (spoljašnju) stazu gleda od bindua prema spoljašnjem svetu. On je skoro potpuno motivisan spoljašnjim događajima. To je staza većine ljudi danas i ona vodi od samospoznaje u vezanost. Druga staza, nivriti (povratna) je spiritualna staza, put mudrosti. Na toj stazi pojedinac počinje da se suočava sa binduom okrećući se ka unutra, ka izvoru svog bića. Ovaj put vodi do oslobodenja. Staza evolucije, manifestacije i ekstrovertnosti je pravriti staza. Staza involucije vodi natrag, istim onim putem kojim se stvaralo naše individualno biće. Ona vodi nazad kroz bindu do sahasrare. Zapravo, celokupna svrha jogičkih vežbi je da usmere vašu svesnost duž involutivne staze.

Moć tačke

Postoji ogromna moć skrivena unutar beskonačno male tačke. Npr, jedna teorija o poreklu univerzuma pretpostavlja da je beskonačno gusta tačka materije eksplodirala u 'velikom prasku', da bi stvorila celokupan kosmos. Slično tome, istraživanja mikrofizike su otkrila da je ogromna količina moći koncentrisana unutar velikog broja različitih čestica atoma koji postoje u kontinuumu prostor/vreme. Fizika ulazi u oblast nedokučivog bindua.

U molekularnoj biologiji, suština bindua se može pronaći u DNK i RNK molekulima, od kojih svaki sadrži kompletan genetski materijal za celokupan organizam. Ovo je još jedna ilustracija velike inteligencije i potencijala koji mogu biti sažeti i izraženi u okvirima male tačke. Zapravo, što nauka dublje prodire u prirodu i strukturu univerzuma, to se više otkriva njegova moć i kompleksnost. Unutar malih dimenzija ovih tački sadržani su ogromni potencijali značenja.

Moć tačke ili bindua je poznata misticima tokom cele istorije čovečanstva. U tantri svaki bindu, svaka čestica manifestovanog postojanja se smatra centrom moći ili šakti. Ova šakti je izražaj sveprožimajuće suštine statičke svesti. Cilj tantričkog sistema je da izazove sjedinjavanje Šakti - individualne manifestovane moći, sa Šivom - nepomičnom, sveprožimajućom univerzalnom svešću.

Crveni i beli bindu

Bindu je kosmičko seme iz kojeg se sve stvari manifestuju i rastu. Obično je povezan sa muškom spermom zato što iz sićušnog bindua jednog jedinog spermatozoida, spojenog sa malom ženskom jajnom

ćelijom, nastaje novi život. Čin začeća je savršen simbol principa bindua. Zapravo, u ovim terminima bindu je objašnjen u mnogim tekstovima tantričke kundalini joge. U *Jogačudamani Upanišadi* je rečeno:

"Bindu je dvojake prirode, beli i crveni. Beli je *šukla* (sperma), a crveni je *maharad* (menstruacija)."

(stih 60)

Ovde beli bindu simbolizuje Šivu, purušu ili svest, a crveni bindu simbolizuje Šakti, prakriti ili moć manifestacije. Beli bindu leži u bindu visargi, a crveni bindu je smešten u muladara čakri. Svrha tantrije i joge je da sjedini ova dva principa tako da Šiva i Šakti postanu jedno. U tekstu dalje sledi:

"Crveni bindu je predstavljen suncem, a beli bindu mesecom. Njihovo sjedinjavanje je teško."

(stih 61)

Sunce označava pingala nadi, a mesec idu. Dva bindua simbolizuju stapanje sveta suprotnosti u terminima muškog i ženskog. Njihovo jedinstvo rezultira podizanjem kundalini.

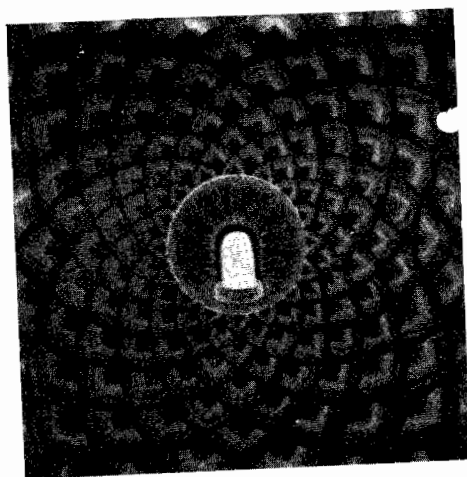
"Kada se crveni bindu (Šakti) kreće na gore (podizanje kundalini) kontrolom prane on se meša sa belim binduom (Šiva) i čovek postaje božanski."

Svi sistemi kontrolišu pranu na ovaj ili onaj način da bi izazvali jedinstvo. U nekim slučajevima, kao u pranajami, to se postiže direktnom kontrolom, dok je u drugima to manje direktno. Bez obzira, susret ove dve polarnosti, Šive i Šakti, vodi do nadsvesti.

"Samo onaj ko realizuje suštinsko jedinstvo dva bindua, kada se crveni bindu stopi sa belim binduom, zna jogu."

(stih 64)

SAHASRARA I SAMADI



Sahasrara nije čakra kao što se obično misli. Čakre se nalaze unutar oblasti psihe. Svest se manifestuje na različitim nivoima u zavisnosti od čakre čija je aktivnost dominantna. Sahasrara ne dela ni kroz šta, pa ipak dela kroz sve. Sahasrara je izvan onoga što je izvan (*paratparam*), a ipak je tu. Sahasrara je kulminacija postepenog uzdizanja kroz različite čakre. Ona je kruna ekspanzirane svesnosti. Moć čakri nije u samim čakrama već u sahasrari. Čakre su samo prekidači. Celokupan potencijal leži u sahasrari.

Doslovno značenje reči *sahasrara* je 'hiljadu'. Zbog toga se kaže da je ona lotos sa hiljadu latica. Međutim, pored ovog doslovnog značenja, reč *sahasrara* takode podrazumeva da je njena važnost i veličina ogromna - tačnije neograničena. Zato se *sahasrara* može bolje opisati kao lotos sa bezbroj latica, za koje se obično kaže da su crvene ili u više boja.

Sahasrara je i bez oblika (*nirakara*) i sa oblikom (*akara*), a opet je i izvan i samim tim nije dodirnut oblikom (*nirvikara*). Ona je šunja ili tačnije praznina totaliteta. Ona je Brahman. Ona je sve i ništa. Šta god da kažemo o sahasrari automatski je ograničava i kategorizuje, čak i ako kažemo da je beskonačna. Ona transcendirira logiku, jer logika poredi jednu stvar sa drugom. Sahasrara je totalitet, šta je onda to sa čime bi je uporedili? Ona transcendirira sve koncepte, a ipak je izvor svih konceptata. Ona je jedinstvo svesti i prane. Sahasrara je kulminacija joge, savršeno jedinstvo.

Potpuno jedinstvo i doživljaj prosvetljenja

Kada kundalini šakti dostigne sahasraru, to je poznato kao jedinstvo Šive i Šakti, jer se za sahasraru kaže da je prebivalište više svesti ili Šive. Jedinstvo Šive i Šakti označava početak velikog događaja. Kada se ovo jedinstvo dogodi, trenutak samorealizacije ili samadija počinje. U tom trenutku individua umire. Pod tim ne podrazumevamo fizičku smrt; to je smrt svetovne svesnosti ili individualne svesnosti. To je smrt doživljaja imena i forme. Tada ne znate za 'ja', 'ti' ili 'oni'. Doživljaj, doživljeno i onaj koji doživljava su jedno te isto. Posmatrač, posmatranje i posmatrano se stapaju u jedinstvenu celinu. Drugim rečima, ne postoji mnogostruka ili dualna svesnost. Postoji samo pojedinačna svesnost.

Kada se Šiva i Šakti sjedine, ništa ne preostaje sem apsolutne tišine. Šakti ne ostaje Šakti, a Šiva više nije Šiva, oboje su stopljeni u jedno i više se ne mogu identifikovati kao dve različite sile.

Svaki mistični i religiozni sistem sveta opisuje ovo iskustvo na svoj sopstveni način. Neki ga zovu nirvana, drugi - samadi, kaivalja, samorealizacija, prosvetljenje, jedinstvo, raj i sl. Ako budete čitali religiozne i mistične poeme i svete spise mnogih kultura i tradicija, otkrićete veliki broj opisa sahasrare. Međutim, da bi shvatili ezoteričnu simboliku i terminologiju, morate ih čitati sa drugačijim stanjem svesti.

Rađa joga, kundalini i samadi

U Patandalijevim *Joga sutrama*, nećete naići na reč kundalini, jer se one ne bave direktno kundalini jogom. Međutim, nije svaki svetac, riši ili učitelj pominjao kundalini baš pod tim imenom. Kundalini je prvenstveno tema tantrе. Kada je Patandali pisao Joga sutre pre 2600 godina, to je bilo u doba Bude i oko četiri veka pre velike ere filozofa. U to vreme tantra je imala veoma lošu reputaciju u Indiji, jer su moći kundalini, sidiji, bili zloupotrebljavani i samim tim su neki ljudi bili iskorišćavani. Zato je tantra i tantrička terminologija morala biti potisnuta, a da se znanje održalo trebalo je razviti potpuno drugačiji jezik.

U Patandalijevoj rađa jogi akcenat je stavljen na razvoj stanja koje se zove samadi. Samadi u stvari označava nadsvest. Prvo dolazi čulna svesnost, zatim mentalna svesnost, i iznad toga je nadsvest ili svesnost

vašeg sopstvenog jastva. Svesnost oblika, zvukova, dodira, ukusa, mirisa je čulna svesnost. Svesnost vremena, prostora i objekta je mentalna svesnost. Nadsvest nije određena; to je proces, niz iskustava. Kao što izraz 'detinjstvo' pokriva jedan širi period, na isti način, samadi nije određena tačka iskustva, već niz iskustava koja postepeno proizilaze jedno iz drugog.

Stoga, Patandali klasifikuje samadi u tri glavne kategorije. Prva je poznata kao *savikalpa* samadi, to je samadi sa promenama i on ima četiri stadijuma - vitarka, vičara, ananda i asmita. Druga kategorija, *asampradhnata*, je samadi bez svesnosti, a treća kategorija, *nirvikalpa*, je samadi bez variranja.

Ova imena označavaju samo određeno stanje u kojem se vaš um nalazi za vreme iskustva samadija. Uostalom, rastapanje mentalne svesnosti se ne dešava odjednom; kraj normalne mentalne svesnosti ne dolazi naglo. Postoji razvoj jedne vrste svesnosti i nestajanje druge. Normalna svesnost iščezava, a viša svesnost se razvija, tako da postoji paralelna interakcija između dva stanja.

Gde se meditacija završava, a gde samadi počinje? To se ne može tačno odrediti, jer je u pitanju pretapanje. Gde prestaje mladost, a počinje starost? Isti odgovor važi za ono što se događa u samadiju. Gde prestaje savikalpa samadi, a počinje asampradhnata? Ceo proces se odvija u kontinuitetu, svaki stadijum se stapa sa sledećim i transformiše na veoma postepen način. To zvuči logično kada znamo da uvek ista svest prolazi kroz iskustvo.

U tantri se kaže da kada kundalini prolazi kroz različite čakre, iskustva koja čovek ima ne moraju biti transcendentalna ili božanska sama po sebi, već ona ukazuju na evolutivnu prirodu svesti. To je oblast savikalpa samadija, ponekad svetla, a ponekad tamna i nesigurna.

Od muladare pa do agja čakre, svesnost doživljava viša iskustva, ali nije slobodna od ega. Ego ne možete transcendirati na nižim tačkama buđenja. Samo kada kundalini dostigne agja čakru, počinje transcendiranje. Tu ego eksplodira u milione delića i nastupa iskustvo smrti. Od tog trenutka savikalpa prestaje i počinje nirvikalpa. Odatle se energije sjedinjavaju i teku jedno do sahasrare, gde se rada prosvetljenje.

U tantri, sahasrara je najviša tačka svesnosti, a i u Patanadalijevoj rada jogi najviša tačka svesnosti je nirvikalpa samadi. Ako uporedite opise sahasrare i nirvikalpa samadija, pronaći ćete da su isti. I ako uporedite iskustva samadija opisanog u rada jogi sa opisima buđenja kundalini, takođe ćete otkriti da su isti. Treba napomenuti i to da oba sistema govore o istim vrstama vežbi.

Rada joga je intelektualnija u svom načinu izražavanja i mnogo je bliža filozofiji, a tantra je emocionalnija u pristupu i izražavanju. To je jedina razlika. Po mom mišljenju, buđenje kundalini i samadi su jedna ista stvar. I ako razumete učenje Bude i drugih velikih svetaca i učitelja, složićete se da oni takođe govore o istom, samo na različitim jezicima.

Treći deo

KUNDALINI JOGA VEŽBE

Preliminarne tehnike za pojedine čakre

i kšetrane

i

više tehnike krija joge

UVOD

Aspirant koji iskreno želi da sledi stazu kundalini joge treba da pristupi životu sa drugačijim stavom. Njegov ceo život treba da postane sadana i on mora totalno da se posveti svojim vežbama i cilju. On će morati da živi život umerenosti i više svesnosti usred svojih svakodnevnih odgovornosti. On mora da postane ratnik u životu i da pronade vodstvo odgovarajućeg gurua koji će mu pokazati put ka spiritualnom napretku. Kundalini jogi treba da bude vatren i odan svom vežbanju i guruovim instrukcijama. Svakog jutra će morati da posveti više vremena za usavršavanje vežbi datih u ovoj knjizi.

Bilo koji cilj da imate u životu i bilo koje obaveze i odgovornosti, kundalini joga vam definitivno može pomoći da postanete još efikasniji, mirniji i svesniji. Zatražite uputstva od sanjasina ili kvalifikovanog joga učitelja, naučite tehnike iz ove knjige i vežbajte sistematično u odnosu na vreme koje vam je na raspolaganju svakog dana. Na ovaj način, vaš život će biti pretvoren u najuzbudljiviju avanturu koju ste ikada doživeli - put do unutrašnjeg iskustva i ujedinjenog života.



PRAVILA I PRIPREMA

Sledeća pravila i propisi se odnose podjednako na vežbe za određene čakre kao i na tehnike krija joge. Potrebno ih je slediti što je moguće bolje.

Ishrana

Većina ljudi koji su spremni za kundalini jogu vode veoma uredan život i hrane se uravnoteženo, vegetarijanski. Ako još uvek kasno ležete, pijete alkohol i jedete velike količine mesa, ozbiljno vam preporučujemo da sve polako reducirate i uradite neke od hata joga šatkarmi, kao što je *šankaprašalana*. Zapravo, zahtevamo od vas da ne počinjete sa vežbama iz ove knjige dok ne postanete čisti vegetarijanac.

Jedite vegetarijansku hranu koja je sveža, čista i lako svarljiva i jedite umereno. Kundalini joga je sistem koji pročišćava celo telo; ako postoje prekomerni otrovi u vašem telu, onda može da usledi drastičan proces pročišćavanja. Uzimanje prevelikih količina hrane takođe će otežati pravilno izvođenje većine tehnika, pogotovo pranajamu i one koje uključuju udijana bandu. Treba da upotrebite sopstveno rasuđivanje u izboru hrane koju unosite. Zapamtite, svi kundalini joga kursevi u našim ašramima praćeni su obaveznom restrikcijom ishrane i zato bi trebalo da se naviknete na sličnu restrikciju. Ali molim vas nemojte se iznurevati glađu ili postati izjelica, već pokušajte da stvorite razuman odnos prema hrani.

Bolest

Ako patite od bilo koje fizičke bolesti, savetujemo vas da ne poćinje sa kundalini tehnikama iz ove knjige. Pre svega, trebalo bi da preduzmete korake kako biste izlećili svoju bolest bilo kojim odgovarajućim sredstvima, po mogućstvu hata jogom. Ako je potrebno, pišite ovom ašramu, bilo kojem ogranku ašrama ili konsultujte bilo kojeg odgovarajućeg učitelja joge za savete.

Ako patite od nekog ozbiljnog mentalnog ili emocionalnog problema, za početak, nemojte poćinjati sa vežbama kundalini joge. Praktikuje druge vrste joge koje će uneti harmoniju u vaš život i um, a zatim počnite sa kundalini jogom. Kundalini tehnike su veoma moćne i ako

nemate izraženu mentalnu stabilnost do određenog stepena, one mogu da pogoršaju vaše stanje. Ako ste u nedoumici, konsultujte nas.

Dobro zdravlje je osnovni uslov za kundalini joga vežbe.

Jogićka priprema

Pre početka kundalini tehnika datih u ovoj knjizi, treba da praktikujete druge sisteme joge, pogotovo hata jogu i rada jogu, najmanje nekoliko godina. Trebalo bi da ste pojedinaćno savladali sledeće tehnike: *pavanmuktasane* (anti-reumatićne i anti-gastrićne), *šakti banda asane*, *surja namaskar*, glavne asane kao što su *sarvangasana*, *danurasana*, *šalabasana*, *budangasana*, *matsjasana*, *pašimotanasana* i *arda matsjendrasana*, kao i *šatkarme* i osnovne vežbe pranajame, kao što je *nadi šodan*.

Sve ove tehnike su detaljno opisane u izdanju Biharske škole joge *Asana pranajama mudra banda*. Međutim, da biste ovladali ovim tehnikama, potrebno je neprekidno vodstvo kvalifikovanog joga učitelja.

Vreme

Najbolje vreme za praktikovanje vaše *sadane* (vežbe) je rano ujutro, u periodu od dva sata pre zore. Ovo je poznato na sanskritu kao *brahmamuhurta*, 'božansko vreme'. U ovo doba spiritualna energija je na visokom nivou, i ima znatno manje uznemirenja, i spoljnih i unutrašnjih, nego u bilo koje drugo doba dana. Međutim, ako ste u nemogućnosti da radite u vreme brahmamuhurte, izaberite neko drugo vreme kada vam stomak nije napunjen.

Mesto za vežbanje

Pokušajte da vežbate svaki dan na istom mestu. Ovo će postepeno izgraditi pozitivnu atmosferu, što će biti od pomoći za vašu sadanu.

Mesto na kojem vežbate treba da bude čisto, mirno i dobro provetreno. Treba da bude suvo, ni pretoplo ni suviše hladno. Nemojte vežbati na golom podu, stavite ispod ćebe ili ponjavu. Ako je potrebno, ogrnite se ćebetom ili ćaršavom. Pokušajte da izbegnete korišćenje ventilatora, ukoliko to nije neophodno.

Odevanje

Odevanje će zavistiti od klime, ali treba uglavnom da bude lako, komotno i udobno što je više moguće.

Redovnost

Pokušajte da vežbate svakodnevno u fiksirano vreme, bez izuzetka, praćeci korak po korak program koji smo vam dali u ovoj knjizi.

Određenih dana, um može da priredi opravdanja za nevezbanje, ili može da bude uznemiren ili uzbuđen. Zaključivši da nije u pitanju bolest, trebalo bi da nastavite sa vežbanjem normalno.

Preliminarne vežbe

Pre početka kundalini joga vežbi, pokušajte da ispraznite creva i istuširate se hladnom vodom. Ako živite u hladnoj klimi, onda se u najmanju ruku umijte hladnom vodom. Ovo je neophodno da bi se uklonila pospanost.

Dobra je ideja uraditi nekoliko asana pre početka kundalini vežbi. Ako vreme dozvoljava, onda najmanje 5-10 ciklusa *surje namaskar*, počinjući polako i ubrzavajući postepeno. Posle ovoga treba da se kratko vreme odmorite u *šavasani* dok se normalna brzina disanja ne povрати.

Svesnost

Ako je um nemiran kao podivljali majmun, ne brinite. Dozvolite mislima i emocijama da izlaze bez potiskivanja. Posmatrajte ih sa stavom svedoka i nastavite sa vežbom. Postepeno će se um usredsrediti. Šta god da se događa, vaša vežba treba da se nastavi. Ovaj stav neprekidnog svedočenja umu, može se definisati kao svesnost.

POLOŽAJ

Većina vežbi za specifične čakre i kundalini krije rade se u sedećem položaju ili meditativnoj asani. Najbolja sedeća asana je *sidasana* (za muškarce) i *sida joni asana* (za žene). Ne samo da ove dve asane vrše direktan pritisak na muladara čakru, već taj pritisak, kada se pravilno izvede, donosi probuđenje i preusmerenje nervne energije i krvnog toka na gore od karlice i abdomena, do mozga. Ovaj višak energije je važan u kundalini sadani, pošto održava voltažu prana šakti na visokom nivou. Pritisak na perineum budi izvor energije i aktivno šalje pranu na gore u više centre.

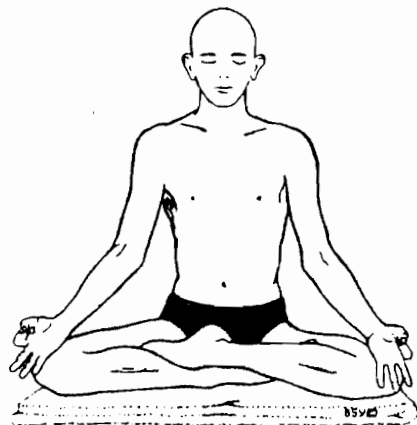
Padmasana se takođe koristi za kundalini tehnike kao što je *tadan krija*. Iako se uglavnom *sidasana* preporučuje u većini ostalih tehnika, *padmasana* se može koristiti kao alternativa. Manje joj je što ne proizvodi direktan pritisak na muladara čakru.

Oni koji ne mogu udobno da sede u *sidasani*, mogu zauzeti položaj *utan padasane*, mada je u njoj teško ostati duži period. U *krija joga* vežbama *maha mudri* i *maha beda mudri*, može da se sedi u *utan padasani* umesto u *sidasani* pošto se po tradiciji smatra da je ona podjednako prihvatljiva.

Sledeća asana, *bardrasana*, takođe vrši dobar pritisak na muladara čakru i može da zameni *sidasanu* u mnogim vežbama. To je sedeći položaj koji takođe odgovara za izvođenje *manduki mudre*, jedne od tehnika *krija joga*.

U opisu kundalini vežbi naveli smo najbolju asanu za svaku vežbu. Ukoliko vam preporučena asana ne odgovara, koristite samo jednu od ponuđenih alternativa.

Vežba 1: Sidasana



Savršeni položaj (za muškarce)

Sedite sa nogama ispruženim ispred tela. Savijte desnu nogu i postavite taban stopala ravno uz levu butinu tako da peta pritiska perineum, predeo muladara čakre, između genitalija i anusa.

Savijte levu nogu i stavite stopalo na vrh desnog lista. Peta treba da pritiska karličnu kost odmah iznad genitalija. Gurnite prste noge i spoljnu ivicu ovog stopala u prostor između desnog lista i butine. Možda će biti potrebno da pomerite i namestite desnu nogu. Uzmite prste desne noge bilo iznad ili ispod levog lista i pomerite ih nagore u prostor između leve butine i lista. Noge treba da su sada zaključane sa kolenima na podu, a leva peta tačno iznad desne.

Ispravite i učvrstite kičmu, kao da je usadena u zemlju.

Napomena: Sidasana se može vežbati sa bilo kojom nogom gore postavljenom. Ne treba da je rade ljudi sa išijasom ili upalom krsta.

Druge klasične asane kao što su *arda padmasana* i *sukasana*, mogu da se koriste, ali nisu tako efikasne. Zato se najpre posvetite usavršavanju sidasane. U početku se preporučuje da stavljate savijeno čebe ili manji jastuk ispod sedalnog dela kako biste ga blago podigli. Ovo će vam omogućiti da položite kolena na pod i postignete uravnoteženu položaj. Međutim, ni čebe ni jastuk ne smeju biti predebeli. Pet do deset centimetara je sasvim dovoljna visina. Mora da postoji neprekidna, ali prijatna svesnost pritiska na perineum, tačku aktiviranja čakre.

Vežba 2: Sida joni asana



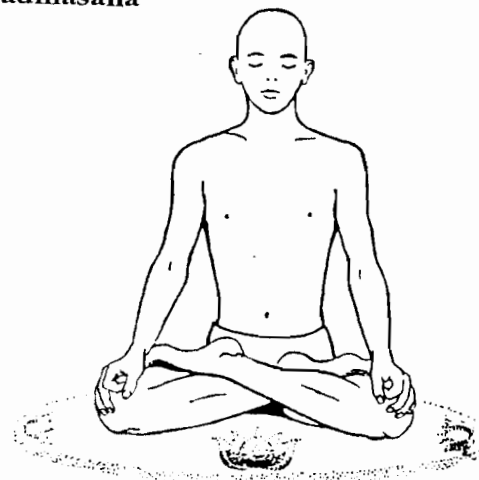
Savršeni položaj (za žene)

Umesto sidasane, žene treba da sede u sida joni asani.

Položaj je identičan kao za sidasanu, s tim da, pošto ste desnu nogu savili i postavili uz levu butinu, donju petu stavite na sam ulaz u vaginu. Leva peta pritiska klitoris.

Sve ostalo je opisano u sidasani.

Vežba 3: Padmasana

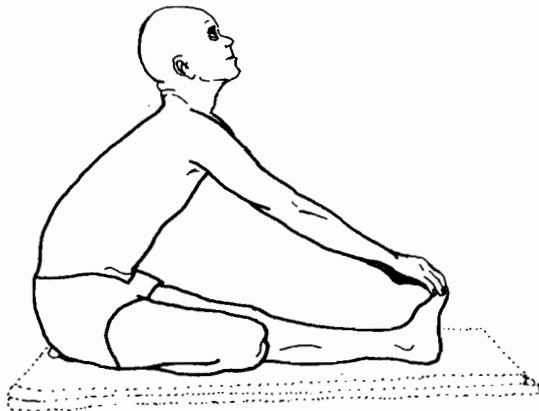


Položaj lotosa

Sedite ispruženih nogu ispred tela. Savijte jednu nogu i stavite stopalo na vrh suprotne butine. Taban mora biti okrenut nagore, sa petom koja je okrenuta ka karlici ili je dodiruje.

Savijte drugu nogu i stavite stopalo na vrh druge butine. Kičma treba da je prava; vrat, glava i ramena opušteni, a telo stabilno.

Vežba 4: Utan padasana



Položaj sa podignutom petom

Sedite na pod sa ispruženim nogama ispred tela. Savijte desnu nogu tako da sednete na desno stopalo. Desna peta treba da pritisne perincum (ili ulaz vagine). Leva noga ostaje ispružena.

Ova asana se takođe može izvoditi sa levom nogom savijenom ispod perineuma, a desnom nogom ispruženom.

Vežba 5: Badrasana



Lagodan položaj

Sedite u vadržanu. Rastavite kolena što je više moguće i sastavite palčeve nogu pozadi. Dozvolite sedalnom delu da bude na podu (ako je potrebno sa čebrom ispod) kako bi muladara čakra bila čvrsto pritisnuta. Stavite ruke na kolena, dlanove nadole i ispravite leđa.

Napomena

Ako kukovi, kolena i zglobovi nisu dovoljno elastični za sedenje u sidasani, padmasani, badrasani itd., predlažemo da radite seriju pavanmuktasana svaki dan, posebno *gavranov hod*, *vežbe za zglobove*, *rotaciju kolena*, *polu i ceo leptir*. Utanasanu takođe treba raditi. Za poboljšanje celokupnog zdravlja treba vežbati druge asane, uključujući *surju namaskar*.

Vežbe pranajame, kao što je *nadi šodan*, treba praktikovati radi razvijanja kontrole udisanja, izdisanja i unutrašnjeg i spoljašnjeg zadržavanja daha, onoliko koliko je potrebno za usavršavanje kundalini tehnika.

Ove vežbe se mogu raditi svakodnevno, uporedo sa mesečnim vežbama koje su date za svaku čakru.

ČAKRA SADANA KURS

Za svaki mesec, date su vam specifične vežbe za buđenje svake čakre, jedne za drugom. Ove vežbe se moraju usvojiti sistematično. Prvih mesec dana treba da radite samo tehnike za agja čakru. Zatim, drugih mesec dana, dodajte vežbe za muladara čakru. Trećeg meseca dodajte za svadistanu. Četvrtog meseca za manipuru i odabrane vežbe za agju, muladaru i svadistanu. (U ovom trenutku zbog broja vežbi, biće neophodno da izostavite neke.) Na ovaj način, dodavajući vežbe za svaku čakru, treba da nastavite sa radom sve dok ne dodete do bindu visarge, tokom sedmog meseca.

Prvi mesec se odnosi na buđenje agja čakre, a ne najniže čakre, muladare, na kojoj se radi drugi mesec. Izgledalo bi možda logičnije i doslednije početi sa vežbama za muladaru, ali pravilo kundalini joge kaže da pre ostalih čakri, treba prvo izazvati buđenje agja čakre. Dok se ovo ne postigne, buđenje nižih čakri moglo bi da poremeti stabilnost aspiranta; mogao bi da doživi fizičke, emocionalne i mentalne šokove koje ne bi podneo. Buć nije agja čakre donosi priličan stepen nevezanosti koji omogućava osobi da izdrži buđenje nižih čakri bez prekomernih šokova.

Čovek je u stanju da posmatra iskustva čakre sa stavom svedoka. Ovo je najbitnije u kundalini jogi.

U osmom mesecu smo dali neke vežbe koje utiču na čakre u celini. Njih takode treba praktikovati mesec dana.

Molim vas da obratite pažnju da neke vežbe utiču na više od jedne čakre, ali mi smo ovde svaku vežbu prikazali kao sadanu za određenu čakru na koju ona najviše utiče. Isto tako, treba napomenuti da se ništa ne postiže ako se slobodno izabrani program čakra sadane vežba samo dan-dva, a zatim se počne sa novim programom. Pošto je svaka vežba odskočna daska za sledeću, tehnike treba da se rade sistematično.

U svakoj glavi date su vežbe za određivanje pozicije čakre i njene kopije, *kšetrama* (koji se nalazi na prednjem delu tela). Važno je da možete tačno da locirate ove tačke.

Sve vežbe date za specifične čakre predstavljaju gradnju od kojih su napravljene tehnike krija joge. Kao takve, treba da ih usavršite pre nego što predete na krije. Na kraju će vam biti potrebno da vežbate samo krije, ali pre toga se morate pripremiti da posvetite barem sat vremena dnevno čakra vežbama, sledećih osam meseci.

Krija joga

U poslednjoj glavi smo dali potpuni opis dvadeset kundalini krija, koje su poznate kao krija joga. Na ovom stupnju možete napustiti sve posebne vežbe date u prethodnim poglavljima za buđenje pojedinačnih čakri, ili ako želite možete da izaberete nekoliko sa kojima ćete nastaviti.

Kundalini krije se mogu učiti i vežbati jedna za drugom i to po jednu nedeljno. Naime, prve nedelje usavršite viparita karani mudru; druge nedelje dodajte čakra anusandanu; zatim dodajte nada sančalanu u trećoj nedelji itd. Na kraju dvadesete nedelje radićete kompletnu seriju od dvadeset krija svakodnevno sa tradicionalnim brojem rundi za svaku kriju ili sa smanjenim brojem rundi kao što je naznačeno.



VEŽBE ZA AGJA ČAKRU prvi mesec

Direktna koncentracija na agja čakru je veoma teška i zbog toga se u tantri i jogi za buđenje ove čakre koristi centar između obrva (koji je u stvari kšetrām agje). Ova tačka se zove *brumadja* ('bru' znači obrva, a 'madja' znači centar) i ona leži između dve obrve na mestu gde indijske žene stavljaju crvenu tačku, a panditi i brahmini stavljaju znak sandalovom pastom. Ovaj centar između obrva se može aktivirati različitim tehnikama.

Prvo, postoji važna šatkrija (tehnika pročišćavanja) po imenu *trataka*, koja pomaže u buđenju agje. To je moćna tehnika koja se može definisati kao 'gledanje netremice'. Ako se redovno vežba, razvija moć koncentracije, a usled te koncentracije nastupa direktno buđenje latentnih sposobnosti agja čakre.

Agja se takođe može probuditi direktnom koncentracijom na nadije. Metod za to je *anuloma viloma pranajama*, što je na engleskom jeziku poznato kao 'dolazeća i odlazeća pranajama'.

Isto tako agja čakru možete probuditi koncentracijom na tačku između obrva, pomoću vežbi kao što je *šambavi mudra*. U početku, kada nema senzacije ili svesnosti u ovoj tački, možete staviti neku mast ili ulje, kao što je tigrov balsam. Ovo pomaže koncentraciji. Vežbom se koncentracija na ovaj predeo povećava i senzacije se prenose na epifizu. To donosi probuđenje u obliku vizija i unutrašnjih iskustava.

Agja i muladara čakre su usko povezane, a buđenje jedne izaziva buđenje druge. Idealno je da se agja probudi do određenog stepena pre muladare kako na aspiranta ne bi uticala percepcija energija manifestovanih u muladari i nižim čakrama. Međutim, buđenje muladare će pomoći daljem buđenju agje. U stvari, najbolji način za buđenje agje su vežbe *mula banda* i *ašvini mudra* koje su specifične za muladaru.

Pripremne vežbe

Dala i *sutra neti* se mogu praktikovati nekoliko meseci kako bi se pročistila oblast nosa. Ovo će pomoći da agja čakra postane senzitivnija

i doprineće njenom buđenju. Pored toga što duboko utiče na nervni sistem, neti otklanja prljavštinu i sluz iz nosnih prolaza, oslobađa od prehlade i sinusitisa, oboljenja očiju, ušiju, nosa i grla, kao i zapaljenja krajnika, žlezda i sluznih membrana. Otklanja pospanost i donosi svežinu i lakoću u glavi i u celom telu. U isto vreme iz korena menja psihičku svesnost i potpomaže slobodan protok vazduha u obe nozdre, tako da se meditativno stanje može lako dostići. Treba ga vežbati svakog jutra pre nego što počnete sa svojom sadanom. Za sve detalje pogledajte knjigu *Asana pranajama mudra banda* koju je izdala Biharska škola joge.

Vežba 1: Anuloma viloma pranajama (ulazeci i izlazeći vazduh)

Sedite u udoban meditativan položaj. Budite sigurni da vam je kičma prava, a telo opuštano. Telo mora postati apsolutno mirno. Posle nekoliko minuta počnite da razvijate svesnost o dahu u nozdrvama. Dok udišete vaša celokupna svesnost treba da teče zajedno sa dahom od vrha nosa, kroz nosni prolaz, na gore do centra između obrva. A kada izdišete vaša celokupna svesnost treba da teče sa dahom, od centra između obrva do vrha nosa. Postanite svesni trougaonog oblika daha između nozdruva i centra između obrva. Baza trougla je u nivou gornje usne, njegove strane su desni i levi prolaz nosa, a vrh mu je u centru između obrva.

Prvo, osetite dah kako se kreće unutra i napolje kroz levu nozdrvu, a zatim kroz desnu. Zatim budite svesni daha kako struji unutra i napolje kroz obe nozdre zajedno.

Jednom kada ste se ustoličili u ovom svesnom disanju, počnite da svesno menjate tok daha između dve nozdre na isti način kao u nadišodan pranajama, osim što sadla to radite psihički. Svesno udahnite kroz levu nozdrvu do brumadje i izdahnite kroz desnu, zatim udahnite kroz desnu do brumadje i izdahnite kroz levu. Ovo je jedan ciklus. Po završetku četiri ovakva ciklusa, udahnite i izdahnite kroz obe nozdre istovremeno vizualizirajući prolaz vazduha koji formira obrnuti V-oblik. Na ovaj način treba nastaviti četiri naizmenična nosna disanja, a zatim jedno disanje kroz obe nozdre. Brojite cikluse od sto do nule unazad. Sto - udah kroz levu, izdah kroz desnu nozdrvu; udah kroz desnu, izdah kroz levu nozdrvu, devedeset devet - ponavljanje, devedeset osam - ponavljanje, devedeset sedam - ponavljanje, devedeset šest - udah kroz obe nozdre, izdah kroz obe nozdre, itd.

Napomena: preciznost u brojanju je apsolutno neophodna, ako se greška i napravi, vežba se mora početi od početka, od broja sto. Veoma je važno odbrojavanje disanja, jer bez brojanja, anuloma viloma predstavlja isuviše moćnu vežbu za mnoge aspirante, pošto prebacuje njihovu svesnost u nesvesnu sferu. Cilj vežbe je stimulisanje agja čakre na podsvesnom, psihičkom nivou, a za to je potrebno održati svesnost. Ako uronite u nesvesnu sferu, bićete svesni samo ogromne količine impresija u nesvesnom umu i potpuno ćete izgubiti svesnost o vežbi. Ta svesnost je neophodna za razvoj kontrole uma i buđenje agja čakre.

*Ova vežba se takođe može dobro uklopiti u joga nidru. (Vidi vežbe u glavi 11.)

Vežba 2: Trataka

Sećate u udobnu meditativnu asanu, u mračnu prostoriju, bez ikakvog svetla i daška vetra.

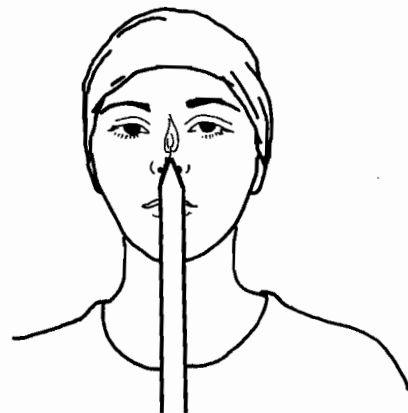
Postavite upaljenu sveću u nivou očiju, tačno ispred centra između obrva, udaljenu otprilike četrdeset centimetara. Proverite da li je fitilj uspravan kako bi plamen bio savršeno miran. Ispravite kičmu, zatvorite oči i opustite telo. Budite svesni samo fizičkog tela. Neka postane mirno kao kip.

Od ovog trenutka trebalo bi da pokušate da telo održite apsolutno nepomično tokom cele vežbe. Kada ste spremni, otvorite oči i gledajte netremice u najsvetliji deo plamena - neposredno iznad fitilja.

Tokom vežbe trebalo bi da budete u stanju da zurite u plamen nekoliko minuta bez treptanja i pomeranja očnih jabučica. Nastavite da zurite u plamen sa totalnom koncentracijom. Vaša celokupna svesnost mora biti centrirana na plamen do te mere da se svesnost o ostalim delovima tela i sobi izgubi. Pogled treba da bude apsolutno fiksiran na jednu tačku. Kada se oči umore (možda posle nekoliko minuta) ili ako počnu da suze, zatvorite ih i opustite. Ne pomerajte telo, ali budite svesni zadržane slike plamena ispred zatvorenih očiju.

Svako je gledao bar jednom u Sunce ili u svetlost, i zatvorivši oči na nekoliko minuta, video je čisti odraz te svetlosti na mrežnjači oka. Slično tome, zadržana slika plamena sveće biće jasno vidljiva.

Treba da vežbate tratak u na ovu unutrašnju sliku držeći je direktno ispred ili malo iznad centra između obrva. Čim počne da nestaje, ponovo otvorite oči i nastavite da se koncentrišete na spoljašnji plamen sveće.



Fiksiran pogled na jednu tačku

Napomena: najbolje vreme za vežbu trataka su mračni sati ranog jutra ili kasne večeri. U to vreme atmosfera je mirna i tiha - ne samo fizička, već i mentalna i psihička takođe. U tom miru uspeh trataka je neizbežan.

Drugi oblici trataka

Trataka se može vežbati na malu tačku, pun mesec, senku, kristalnu kuglu, vrh nosa, obris u vodi, jantru, tamu, šivalingam i mnoge druge objekte. Oni koji imaju lično božanstvo, mogu vežbati tratak u njegov ili njen oblik. A oni koji imaju gurua, mogu vežbati na njegovu ili njenu fotografiju. Trataka se može vežbati na izlazak sunca, sopstveni lik u ogledalu ili na oči drugog osobe. Međutim, ovo bi trebalo da se radi pod vodstvom gurua jer uključuje određeni rizik.

Postoje dve osnovne podele trataka, *bahiranga* (spoljašnja) i *antaranga* (unutrašnja). Do sada pomenute metode su delovi *bahiranga* trataka. Unutrašnja trataka (*antaranga*) je unutrašnja vizualizacija čakre, jantre ili ličnog božanstva. Oči ostaju zatvorene sve vreme. Jedan od najboljih unutrašnjih objekata koncentracije je mala zvezda ili užarena tačka.

Vreme trajanja: Trataka se može vežbati koliko to vreme dozvoljava, ali petnaest do dvadeset minuta je uobičajeni period za početak.

Koristi: Trataka ima mnoge mentalne, fizičke i spiritualne koristi. Fizički, ona popravljala slabost očiju i određene nedostatke kao što je kratkovidost. Mentalno, povećava nervnu stabilnost, otklanja nesanicu i opušta nemiran um. Kada su oči fiksirane i nepokretne, i um postaje takav. Kako se koncentracija povećava, misaoni proces automatski prestaje. Ona donosi kontrolu usplahirenom umu, a na spiritualnom planu budi agja čakru.

Vežba 3: Šambavi mudra sa pevanjem Om-a



Gledanje u centar između obrva

Prvi stupanj:

Sedite u bilo koji od meditativnih položaja pravih leđa i sa rukama na kolenima. Pogledajte napred u određenu tačku, a zatim pogledajte,

što je moguće više na gore, a da ne pomerate glavu. Usredsredite oči i koncentrišite se na centar između obrva. Pokušajte da eliminišete proces mišljenja i meditirajte na agja čakru. Ponavljajte *Om, Om, Om* sa svesnošću zvučnih vibracija u centru između obrva u koji zurate. Svaki *Om* treba da bude proizveden mekim, jasnim glasom, sa svesnošću svake vibracije mantrе u centru između obrva. Svaka mantra treba da traje jednu do dve sekunde i da je sledeća odmah prati.

Vežbajte tri do pet minuta.

Drugi stupanj:

Sada su oči zatvorene, ali unutrašnji pogled ostaje na centru između obrva. Počnite da pevate mantru sporije, sa punom svesnošću zvučne vibracije u centru između obrva.

Zamislite da se zvuk emituje iz unutrašnjosti samog centra između obrva. Postepeno i bez napora povećajte trajanje svakog pojedinačnog *Om*-a produžavajući ga i ujednačavajući.

Zvuk treba da bude stabilan i istog tonaliteta, i da se završava sa dahom. Zatim ponovo napunite pluća dišući kroz nos, ali ne menjajte položaj tela niti glave. Počnite sa sledećim *Om*-om, zadržavajući svesnost o zvuku koji izvire iz centra između obrva.

Vežbajte pet minuta.

Treći stupanj:

Nastavite da pevate mantru *Om*, ali budite svesni kako zvuk odzvanja celim telom. Pokušajte da budete svesni samo zvuka, slušajući njegovu vibraciju kako izvire iz centra između obrva i kako prožima celo telo. Ne budite samosvesni, već dozvolite zvuku da se potpuno manifestuje, zadržavajući svesnost samo njegove vibracije.

Vežbajte pet minuta.

Postepeno se dužina vežbanja može povećavati.

Upozorenje: Nemojte naprezati mišiće očiju; kada postanu umorni ili blago napregnuti, opustite šambavi mudru.

Vežba

Ova sadana (koja se sastoji iz vežbi 1, 2 i 3) za agja čakru treba da se upražnjava svakodnevno, tokom mesec dana. Zatim pređite na sadanu za buđenje muladara čakre.

VEŽBE ZA MULADARA ČAKRU drugi mesec

*Proces buđenja muladara čakre nije mnogo težak. On se može postići na hiljadu različitih načina, ali najlakši od svih je koncentracija na vrh nosa, jer su moždani centri koji predstavljaju muladara čakru povezani sa nosom. U isto vreme, muladara čakra pripada zemljanom elementu koji je direktno povezan sa čulom mirisa. Stoga, mi ćemo u ovom poglavlju, uključiti *nasikagra drišti* - vežbu zurenja u vrh nosa, kao i *mula bandu*, koja direktno stimuliše muladara čakru. Zapamtite da muladara čakra nema kšetram.*

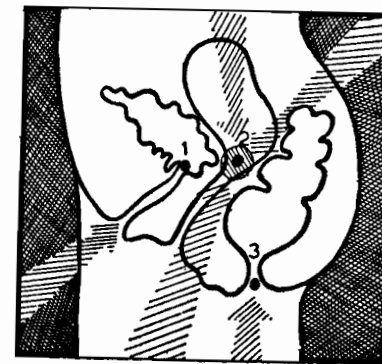
Razlika između mula bande, vadroli i ašvini mudre

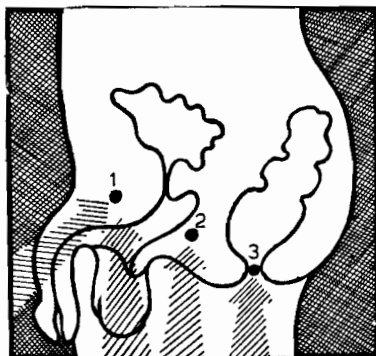
Obično je vrlo teško razlikovati sledeće tri vežbe: mula bandu (koja se koristi za buđenje muladara čakre), i vadroli i ašvini mudru (koje se koriste za buđenje svadistana čakre). Sledeći crteži lokacija ovih mudri kod žena i muškaraca, pomoći će da se pojasne razlike u tačkama kontrakcije.

Za žene:

Lokacije tačaka za kontrakciju:

1. Vadroli ili sahadoli mudra (klitoris, donji vaginalni mišići i ureter)
2. Mula banda (cerviks)
3. Ašvini mudra (analni mišići/prstenasti)





Za muškarce:

Tačna lokacija tačaka za kontrakciju:

1. Vadrola mudra (penis)
2. Mula banda (između anusa i testisa; perineum)
3. Ašvini mudra (analni mišići/prstenasti)

Vežba 1: Lokacija čakre

Za muškarce:

Sedite u sidasanu ili bilo koju asanu u kojoj peta pritiska perineum. Zatvorite oči, potpuno se opustite i postanite svesni svog celog fizičkog tela. Prebacite svesnost na tačku kontakta između pete i perineuma, na sredini između testisa i anusa.

Postanite intenzivno svesni ovog određenog pritiska u ovom predelu. Centrirajte sebe na tačku pritiska. Sada postanite svesni svog daha. Osetite ili zamislite da udišete i izdišete u tački pritiska. Osetite dah kako se kreće kroz ovaj predeo, postajući sve finiji i finiji, tako da probada tačku gde se nalazi muladara čakra. Osetićete to kao psihofizičku kontrakciju. Izgovorite mentalno 'muladara, muladara, muladara'. Zadržite svesnost ovog predela i daha tokom pet minuta.

Za žene:

Sedite u sidi joni asanu ili alternativnu asanu. Potpuno opustite svoje telo i zatvorite oči. Prebacite svesnost u donji deo tela i usredsredite svu svoju pažnju na tačku kontakta pete i otvora vagine. Postanite intenzivno svesni ovog tananog ali određenog pritiska na ovu tačku. Centrirajte se na tačku pritiska. Sada postanite svesni svog prirodnog disanja. Osetite ili zamislite kako dišete kroz tačku pritiska. Nastavite ovo tokom deset dubokih udisaja. Sada prebacite svesnost unutar tela.

Od tačke spoljnog pritiska prebacite svesnost unutra prema osnovi kičme. Pratite prirodni oblik vagine, pomerajući se pod blagim uglom unazad prema kičmi, dok ne stignete do otvora materice. Sada se nalazite na otvoru materice dva do tri centimetra unutar tela, tačno ispod osnove kičme. Usredsredite svesnost na ovu tačku i počnite da udišete i izdišete od cerviksa do tačke spoljašnjeg pritiska. Udahnite i dovedite svoju svesnost na otvor materice. Izdahnite i ponovo se prebacite na spoljnu tačku pritiska. Negde u ovom predelu pronaći ćete tačku za muladara

čakru. Osetite jasno i određeno, i mentalno ponovite 'muladara, muladara, muladara'. Zadržite nepomućenu svesnost tačke do pet minuta.

Alternativna vežba: Lociranje muladara čakre dodirom

Muškarci treba da sednu u udoban položaj i pritisnu jednim prstom perineum, sredinu između anusa i testisa, a zatim da zgrče mišiće na tom mestu. Tu će osetiti kontrakciju. Kada mogu da kontrahuju mišiće bez pokretanja anusa ili penisa, perinealno telo je uspešno izdvojeno.

Žene treba da zauzmu udoban sedeći ili ležeći položaj i blago stave prst u vaginu najdalje koliko može. Zatim, neka zategnu mišiće tako da se gornji zidovi vagine zgrče i stegnu prst. Ako ovo mogu da čine bez kontrakcije anusa ili prednjeg dela perineuma (klitorisa ili urinarnog otvora), onda je lokacija muladare tačna.

Vežba 2: Mula banda (kontrakcija perineuma)

Prvi stupanj:

Sedite u sidasanu ili bilo koji drugi položaj koji izaziva čvrst pritisak u predelu muladara čakre. Zatvorite oči i opustite celo telo. Zadržite dah i zgrčite mišiće u predelu muladara čakre. Udahnite duboko. Povucite mišiće što je više moguće nagore ali bez izuzetnog naprezanja. Pokušajte da zgrčite samo tačku aktiviranja muladara čakre tako da urinarna muskulatura ispred i analna iza nje ostanu opuštene. Držite pažnju fiksiranu na određenu tačku kontrakcije. Zadržite ovu zgrčenost što je više moguće. Zatim otpustite mula bandu i dišite normalno. Vežbajte ovo nekoliko minuta dnevno.

Đalandara banda (opisana u devetoj glavi u ovom delu knjige) se takođe može dodati ovoj vežbi. Uz zadržavanje daha izvedite đalandara bandu, a zatim mula bandu. Pre izdisanja otpustite mula bandu, a zatim đalandara bandu.

Drugi stupanj:

Grčite i otpuštajte mula bandu ritmično. Otprilike jedna kontrakcija u sekundi je prihvatljiva ili ako želite, možete sinhronizovati kontrahovanje sa udarcima srca. Ponovo proverite da li je kontrakcija tačno fokusirana na određenu aktivirajuću tačku i na anus. Usmerite svu svoju pažnju na tačku kontrakcije. Vežbajte ovo nekoliko minuta dnevno.

Treći stupanj:

Prekinite fizičku kontrakciju. Pokušajte da osetite pulsiranje u tački aktiviranja ili pokušajte mentalno da izvedete kontrakciju. Usmerite svu svoju pažnju na predeo muladara čakre. Vežba je ista kao i u drugom stupnju, ali bez fizičke kontrakcije. Nastavite sa vežbom onoliko koliko vam to vreme dozvoljava.

Ovom vežbom bićete u stanju da tačno odredite mesto tačke aktiviranja muladara čakre, samo putem misli.

Vežba 3: Nasikagra drišti

Ova vežba se takođe zove *agočari mudra* (stav nevidljivosti)



Gledanje u vrh nosa

Sedite u bilo koji meditativni položaj prave kičme i licem okrenutim napred. Zatvorite oči i opustite celo telo neko vreme. Zatim otvorite oči i usmerite ih na vrh nosa. Ne naprežite oči, već pokušajte da fiksirate pogled na vrh nosa. Disanje treba da bude normalno. Kada je pažnja oba oka fokusirana na vrh nosa, videćete da se duple linije nosa stapaju u jednu čvrstu konturu. Treba da usmerite pogled na tačku oblika V, gde se dve linije seku na samom vrhu nosa. Ako ne vidite čvrstu konturu V oblika, onda oba oka nisu fiksirana na vrh nosa. Tada je potrebno da fokusirate oči na prst, dvadeset centimetara ispred nosa i zadržite fokusiranost na vrh prsta dok ga polako približavate vrhu nosa. Možete izostaviti ovaj metod ako ste u stanju da lako fokusirate oči na vrh nosa.

U početku vam može biti teško da održite pažnju na vrhu nosa više od par sekundi. Kad vam postane nelagodno, opustite položaj očiju nekoliko sekundi, a zatim ponovite vežbu. Posle nekoliko nedelja kada se oči prilagode, postepeno povećajte trajanje vežbe. Nikada ne naprežite oči.

Jednom kada budete mogli lako da zadržite čvrst pogled minut ili više, postanite svesni svog disanja kao što ste svesni i vrha nosa. Osetite kako se dah kreće unutra i napolje kroz nos. U isto vreme, postanite svesni suptilnog zvuka koji proizvodi disanje dok prolazi kroz nosni prolaz. Pokušajte da postanete potpuno apsorbovani u vežbu, sve do

isključenja svih ostalih misli i spoljašnjih uticaja. Budite svesni vrha nosa, kretanja daha i propratnog zvuka. Nastavite ovako do pet minuta.

Vežba

Ova sadana (vežbe 1, 2 i 3) za muladara čakru treba da se radi u periodu od mesec dana. Takođe treba da nastavite sa vežbom buđenja agja čakre.

VEŽBE ZA SVADISTANA ČAKRU treći mesec

Sadana za buđenje svadistana čakre je usko povezana sa urogenitalnim sistemima u telu, prostatom i testisima kod muškaraca i genitovarijum sistemom kod žena. Postoje dve veoma moćne vežbe koje kanalizuju seksualnu energiju i pomažu da se probudi svadistana. To su *vadžroli* i *sahadoli* mudre. Vadžroli vežbaju muškarci, a sahadoli žene. Postoje jednostavni oblici vadžroli, a takođe i teže tehnike koje zahtevaju direktno vođstvo gurua. Međutim, vežbu koja je ovde data može da izvodi svako ko bolje poznaje *šalabasanu*, *danurasanu* i *udijana bandu*. Kada su ove vežbe usavršene, sahadoli može vrlo lako da se usavrši.

Napomena: Pogledajte deo pod naslovom 'Razlika između mula bande, vadžroli i ašvini mudre', dat u petoj glavi u ovom delu knjige.

Pripremne vežbe

Veliki broj asana ima direktan uticaj na svadistana čakru i pomažu da se ona u početku pročisti i oslobodi. Preporučujemo vam da vežbate *šakti banda seriju*, *banda idangasanu*, *šašankasanu*, *danurasanu* i *šašankabudangasanu*.

Vežba 1: Lokacija svadistana čakre

Sedite u udoban položaj. Povucite prst nadole do samog kraja kičme i osetite kokiks, poslednji pršljen. Zatim, povucite prst naviše otprilike oko dva centimetra, duž koštanog dela karlice i jako pritisnite, zadržavajući pritisak jedan minut. Kada sklonite prst, osetićete propratno dejstvo. Otprilike centimetar unutar te senzacije je mesto svadistana čakre. Koncentrišite se na nju dva minuta i ponavljajte mentalno 'svadistana, svadistana, svadistana'.

Vežba 2: Lokacija kšetrama

Ako opipate donji deo abdomena, osetićete koštani deo na prednjoj strani karlice. On se zove pubis i to je anatomska lokacija kšetrama

svadistane. Pritisnite jako ovu površinu i održavajte pritisak otprilike jedan minut. Zatim sklonite prst i koncentrišite se na tačku gde vam je bio prst i mentalno ponovite 'svadistana, svadistana, svadistana'.

Vežba 3: Ašvini mudra

Sedite u meditativan položaj. Opustite celo telo, zatvorite oči i dišite normalno. Kontrahujte prstenaste mišiće anusa pola sekunde, opustite ih pola sekunde, zatim ih ponovo kontrahujte i nastavite tako. Pokušajte da osетite talase kako se šire i zagrevaju svadistana čakru. Usmerite svoju celokupnu pažnju na donji kraj kičme i osетite talase pritiska. Nastavite ovo nekoliko minuta.

Vežba 4: Vadžroli mudra (za muškarce)

Sedite udobno u sidasanu; preporučuje se sa tankim jastukom ili savijenim čebetom ispod sedalnog dela. Zatvorite oči i opustite se. Pokušajte da povučete seksualni organ na gore zatežući i grčeci niži abdomen i kontrahujući urinarni sistem. Ova kontrakcija je slična onoj kada želite da se suzdržite od mokrenja. Pokušajte da ne izvodite mula bandu ili ašvini mudru u isto vreme. Kontrahujte deset sekundi, opustite deset sekundi, a zatim nastavite naizmenično. Koncentrišite se na kšetram kod pubisa sve vreme, ponavljajući mentalno 'svadistana, svadistana, svadistana'. Nastavite nekoliko minuta.

Vežba 4: Sahadoli (za žene)

Sedite udobno u sidi joni asanu; poželjno je sa jastukom ili savijenim čebetom ispod sedalnog dela. Budite sigurni da vam je stopalo savršeno čisto pre nego što postavite petu unutar vaginalnog otvora. Zatvorite oči i opustite se. Kontrahujte mišiće vagine, a zatim ih opustite nekoliko puta uzastopno. Postepeno povećavajte kontrakciju dok ne postane intenzivnija i dublja. Zadržite kontrakciju deset sekundi, opustite je deset sekundi i nastavite ovako, mentalno ponavljajući 'svadistana, svadistana, svadistana'. Nastavite nekoliko minuta.

Napomena: Ova vežba je takođe poznata kao *odi* mudra.

Vežba

Sadana (vežbe od 1-4) za buđenje svadistana čakre treba da se usavrši u periodu od mesec dana. Treba imati na umu da je svadistana prekidač za bindu visargu i zato sadana za svadistanu donosi istovremeno i efekat probuđenja bindua. Takođe možete nastaviti sadanu za agju i muladara čakru.

VEŽBE ZA MANIPURA ČAKRU četvrti mesec

Postoje različiti metodi buđenja manipura čakre. Po hata jogi, manipura je direktno povezana sa očima. Agja čakra i manipura čakra su međusobno usko povezane na isti način kao što 'izliza i voljna akcija čine međusobno zavisani proces. Zato vežba *tratake* izaziva buđenje manipu- re isto kao i agja čakre.

Mada tantra nije protiv neke posebne ishrane, kada se manipura čakra budi, ishrana treba da bude veoma čista. U određenim stadijumima post je takode neophodan. Ako se manipura probudi uz pogrešnu ishranu, posledice mogu biti bolne. Pošto je manipura centar digestivne vatre, nepravilnosti gastrointestinalnog sistema se koriguju manipura sadanom.

Glavne komponente manipura sadane su *udijana banda* i *nauli krija*. Udijana banda je kontrakcija abdomena i kontrola mišića abdominalnog zida, kao i kontrola tankih i debelih creva i ostalih digestivnih organa. Kada se usavrši udijana banda, funkcije jetre, žučne kese, slezine, pankreasa i stomaka se dovode u harmonično kontrolisanu interakciju. Međutim, pre nego što se pređe na udijanu, mora da se savlada *agnisar krija*.

Nauli krija je kontrola pravih trbušnih mišića i masaža celog abdomena. Ovo je teška vežba za koju je potrebno određeno vreme da bi se usavršila. Međutim kada se savlada nauli lako je stvoriti jedinstvo između prane i apane u stomaku, tako da manipura čakra može biti probuđena.

Pripremne vežbe

Sledeće asane su korisne za buđenje manipura čakre: *pavanmuktasane* (antigastrička serija), *čakrasana*, *danurasana*, *mardariasana*, *matsjasana*, *joga mudra*, *pašimotanasana* i *ustrasana*.

Vežba 1: Lokacija čakre i kšetrama

Stanite iz profila ispred ogledala. Stavite prst jedne ruke na stomak, a prst druge ruke na kičmu, tačno sa druge strane. Sedite i jako pritisnite

prstom kičmu, održavajući pritisak jedan minut, a zatim sklonite prst. Pošto se osećanje pritiska nastavlja, koncentrišite se na predeo unutar tela malo dublje od tačke. Ovo je lokacija *manipura čakre*. Mentalno ponavljajte mantru 'manipura' nekoliko minuta dok osećate senzaciju u toj tački. Zatim fiksirajte svoju pažnju na sam stomak. Ovo je lokacija *manipura kšetrama*. Dok osećate pulsiranje u ovoj tački, mentalno ponavljajte mantru 'manipura' nekoliko minuta.

Vežba 2: Pročišćavanje manipure

Zauzmite udoban sedeći položaj. Ispravite leđa i zatvorite oči. Dišite polako i duboko, osećajući podizanje i spištanje pupka kako udišete i izdišete. Osetite kako se vazduh širi i skuplja u predelu pupka nekoliko minuta. Dok se pupak podiže, osetite kako vazduh prolazi njime do manipure u kičmi. Dok se pupak spušta, osetite kako vazduh struji od manipura čakre u kičmi do pupka i izvan tela. Vežbajte ovo nekoliko minuta svakog dana, mentalno ponavljajući 'manipura, manipura, manipura'.

Vežba 3: Agnisar krija



Pojačavanje digestivne vatre

Tehnika 1: (jednostavan oblik)

Sedite u vadrasanu. Odvojite kolena što je moguće više tako da vam se iza prsti dodiruju. Držite obe ruke na kolenima, ispravite ih i blago se nagnite napred. Otvorite usta i izbacite jezik napolje. Dišite ubrzano dok u isto vreme izbacujete i urlačite abdomen. Disanje treba da je usklađeno sa pokretima abdomena i treba da podseća na dahtanje psa. Udahnite i izdahnite do dvadeset pet puta.

Tehnika 2: (napredniji oblik)

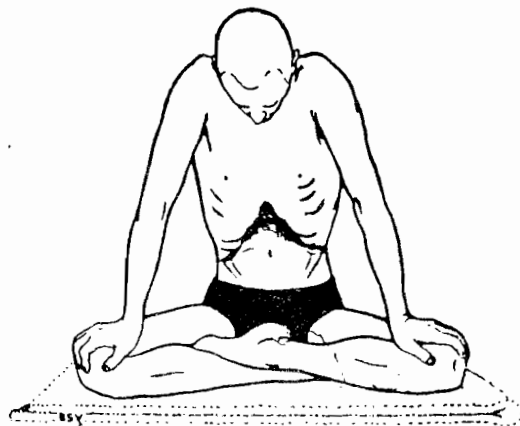
Zauzmite isti položaj kao u prvoj tehnici. Izdahnite što je potpunije moguće. Uradite dalandara bandu. Brzo skupljajte i širite abdominalne mišiće uzastopce onoliko koliko možete da zadržite vazduh napolju. Otpustite dalandara bandu i duboko udahnite. Izvedite vežbu još četiri puta, svaki put sačekavši da se disanje normalizuje.

Napomena: Agnisar kriju treba vežbati na prazan stomak rano ujutru. Ne treba pristupati naprednijem obliku dok se jednostavniji ne savlada. Oni koji pate od bolesti srca ili čira na želucu ne treba da vežbaju agnisar kriju, kao ni trudnice ili osobe koje su operisane u ovom predelu u poslednjih šest do devet meseci.

Vežba 4: Udijana banda

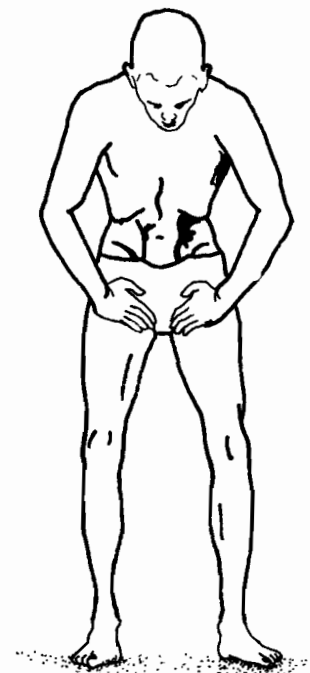
Sedite u meditativan položaj u kojem kolena dodiruju pod. Ako ovo nije moguće, onda možete izvoditi udijanu u stojećem položaju. Stavite dlanove na kolena. Zatvorite oči i opustite celo telo. Izdahnite potpuno i ne udišite. Izvedite dalandara bandu. Zatim kontrahujte abdominalne mišiće što je više moguće ka unutra i na gore. To je vrsta uvlačnja mišića. Držite ovaj položaj onoliko koliko možete da zadržite dah napolju. Koncentrišite se na manipura čakru u kičmi i ponavljajte mentalno 'manipura, manipura, manipura'. Polako opustite stomačne mišiće. Otpustite dalandara bandu i udahnite. Kada vam se disanje normalizuje, ponovite proces. Vežbajte nekoliko ciklusa i postepeno povećavajte do deset.

Napomena: Ograničenja su ista kao i kod agnisar krije.



Kontraktcija abdomena

Vežba 5: Nauli



Pokretanje abdomena

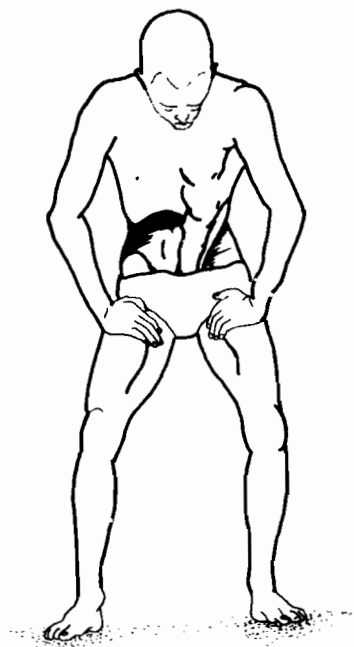
Stanite razdvojenih stopala za otprilike jedan metar. Savijte blago noge u kolenima i stavite dlanove na butine. Uradite udijana bandu u ovom položaju.

Prvi stupanj: Madjama nauli

Kontrahujte prave trbušne mišiće i izdvojite ih u centar abdomena. Kada ste ovo usavršili predite na sledeći stupanj.

Drugi stupanj: Vama nauli

Izdvojite prave trbušne mišiće na levu stranu abdomena.



Pokretanje abdomena na levo

Treći stupanj: Dakšina nauli

Izdvojite iste mišiće na desnu stranu abdomena.

Četvrti stupanj:

Aspirant treba da ume da izvede sva prethodna tri stupnja bez i najmanje teškoće, pre nego što pređe na ovaj stupanj. Izvedite udijana bandu u stojećem položaju. Izdvojite prave trbušne mišiće, a zatim pokušajte da ih pomerate ili savijete s leva, preko centra, na desno ujednačenim pokretom, a zatim s desna, preko centra, na levo. Ponavljajte ovaj pokret brzo i ritmično što je više puta moguće dok zadržavate dah napolju. Zatim opustite abdominalne mišiće i dišite duboko i potpuno. Kada vam se disanje normalizuje, ponovite proces i počnite sa savijanjem mišića s desna na levo. Vežbajte svaku rundu onoliko dugo koliko možete da zadržite dah. Radite do šest rundi - tri puta s leva na desno i tri puta s desna na levo.

Napomena: Ne treba preći na vežbu nauli dok nisu usavršeni agnisar krija i udijana banda. Ograničenja su ista kao i kod agnisar krije. Oni koji pate od visokog krvnog pritiska treba da izbegavaju ovu vežbu.

Vežba 6: Jedinstvo prane i apane

Sedite u sidasanu ili sida joni asanu. Opuštajte celo telo nekoliko minuta dovodeći ga do tačke potpune nepokretnosti. Sada postanite svesni prirodnog abdominalnog disanja. Centrirajte svesnost na pokret pupka prilikom udisanja i izdisanja. Nastavite ovo da radite nekoliko minuta. Sada postanite svesni dve sile koje putuju prema pupku - prane i apane. Jedna sila (*apana*) se podiže od muladare prema pupku, dok se druga (*prana*) spušta odozgo prema pupku. Obe moraju dostići pupak u tački potpunog udisaja. Kada osetite da se dve sile susreću u pupku izvedite kumbaku, zadržavanje daha, a zatim razvijte svesnost jedinstvene centralne sile u pupku. Nemojte se naprezati. Opustite disanje i nastavite da vežbate u svom sopstvenom prirodnom ritmu. Svesnost o dve sile koje putuju i susreću se u pupčanom centru mora biti jednovremena. Sada, kada se dve sile približavaju pupku, postepeno uradite mula bandu. Nastavite sa mula bandom dok vam se pojačava svesnost o sili koja je centrirana u pupku. Zadržite dah koliko možete, i ujedno centrirajte silu u pupku i izvedite mula bandu. Pošto otpustite dah, otpustite i mula bandu. Nemojte se naprezati. Vežbajte tri minuta ili više.

Vežba

Vežbajte tehniku buđenja manipure mesec dana, a zatim nastavite sa vežbama za buđenje anahata čakre. Nauli može biti težak za mnoge ljude; nemojte se naprezati. Najbolje je ne pristupati mu dok niste usavršili agnisar kriju i udijana bandu. Vežbe za buđenje agje, muladare i svadistane se mogu nastaviti.

VEŽBE ZA ANAHATA ČAKRU peti mesec

Anahata čakra se može vrlo lako probuditi adapa dapom. Dapa znači 'ponavljanje', a adapa je ponavljanje mantrе dok ona na kraju ne postane spontani oblik nekog svesnog dela svesti.

Sledeća važna vežba za buđenje anahata čakre je *bramari pranajama*. Mada se zove pranajama, bramari je u stvari meditativna vežba. Nije direktno povezana sa kontrolom prane, kao što su to ostale vrste pranajame. U spisima se srčani centar naziva 'centar ujednačenog zvuka' ili 'pećina pčela'. U bramari pranajami, zujanje pčela je proizvedeno i upućeno prema svom izvoru. Ovo razvija duboku mentalnu i emocionalnu opuštenost i pozitivno utiče na nepravilnosti rada srca.

Anahata čakra je centar bakti ili devocije. Ona je probudena u odnosu na stepen devocije prema guruu, Bogu ili ličnom božanstvu, ili prema bilo kojem obliku ili ne-obliku pomoću kojeg čovek može da vizualizira ili shvata spiritalno znanje univerzuma. Sve vežbe joge, pogotovo ako ih radimo sa blagoslovom gurua, automatski će probuditi devociju u spiritalnom srcu, anahata čakri. Postoji mnogo odličnih knjiga o bakti jogi koje inspirišu aspirante da slede ovu stazu. Bilo koje biografije svetaca, jogija ili bakta su korisne. Odličan opis procesa bakti joge dat je u našem izdanju pod naslovom *Sistematični kurs drevnih tantričkih tehnika joge i krija*.

Pripremne vežbe

Asane koje pomažu pročišćenje anahata čakre: *šalabasana, danurasana, matsjasana, gomukasana, kandrasana, bada padmasana, sarpasana, supta vadrasana i siršasana*.

Vežba 1: Lokacija čakre i kšetrama

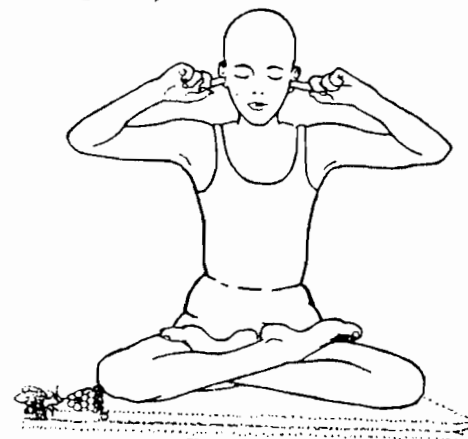
Stanite iz profila pred ogledalo. Stavite prst jedne ruke na centar grudi. Tu ćete pronaći *kšetram anahate*. Stavite prst druge ruke na kičmu direktno iza kšetrama; to je *anahata čakra*. Sedite, snažno

pritisnite sa oba prsta oba pomenuta mesta i održavajte pritisak oko jedan minut, a zatim prekinite sa pritiskom. Nadražaj u čakri i kšetramu će se nastaviti. Koncentrišite se na ovo osećanje u čakri i mentalno ponavljajte, 'anahata, anahata, anahata', nekoliko minuta.

Vežba 2: Pročišćavanje anahate

Zauzmite udoban sedeći položaj. Držite kičmu pravo, ali bez naprezanja. Zatvorite oči. Dišite polako i duboko, osećajući širenje i skupljanje grudi dok udišete i izdišete nekoliko minuta. Zatim postanite svesni kretanja daha u predelu anahate. Kako se grudi šire, osetite da dah struji kroz centar grudi i nazad do anahata čakre. Kako se grudi skupljaju, osetite da dah struji od anahata čakre u kičmi kroz centar grudi napolje iz tela. Vežbajte ovo nekoliko minuta mentalno ponavljajući 'anahata, anahata, anahata'.

Vežba 3: Bramari pranajama



Zujanje daba

Sedite u udoban meditativni položaj. Učvrstite položaj i potpuno se opustite nekoliko minuta. Zapušite uši kažiprstima. Okrenite lice napred i držite kičmu što je moguće više pravo. Zatvorite oči. Opustite celo telo. Neka zubi budu blago razdvojeni, a usne sklopljene tokom cele vežbe. Ovako je vibracija u mozgu naglašenija. Udišite polako i duboko. Zatim, dok izdišete proizvodite zujanje. Zvuk treba da je ujednačen i ravan dokle god traje izdah. Zujanje ne treba da bude glasno. Ono što je bitno je da čujete zvuk kako odzvanja unutar glave. Izdisanje treba da bude sporo i kontrolisano. Na kraju izdaha zaustavite zujanje i udahnite. Držite oči zatvorene i uši zapušene. Pokušajte da se potpuno opustite tokom vežbe. Nemojte se naprezati ni na koji način. Radite ovo pet do deset minuta.

Vežba 4: Adapa đapa meditacija

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili u bilo koji drugi položaj u kojem se osećate udobno. Zatvorite oči i opustite se nekoliko minuta. Sada postanite svesni prirodnog daha dok ulazi i izlazi iz tela. Nemojte pokušavati da kontrolišete telo. Samo postanite svedok prirodnog procesa disanja. Sada postanite svesni da je zvuk udisanja *so*, a zvuk izdisanja *ham*. Prirodna mantra disanja je *so-ham*. Treba samo to da otkrijete. Budite istovremeno svesni prirodnog daha i ideje *so-ham, so-ham, so-ham*. Morate biti potpuno opušteni u ovoj vežbi. Nemojte gubiti svesnost mantrе ili svog prirodnog disanja ni za tren. Nemojte se brinuti zbog misli i osećanja koja se bude. Dozvolite im da dođu i odu sami od sebe. Budite uvek svesni prirodnog disanja i mantrе koja se stalno ponavlja. Sada postanite svesni psihičkog disanja koje teče s prednje strane tela između pupka i grla, i između grla i pupka. Sa udisanjem ovaj psihički dah se diže od pupka ka grlu i njegova mantra je *so*. Sa izdisanjem psihički dah se spušta od grla nazad do pupka. Njegova mantra je *ham*. Zadržite svesnost daha koji prolazi psihičkim prolazom stvarajući zvuk *so-ham, so-ham, so-ham*. Radite ovu vežbu deset ili petnaest minuta dopuštajući disanju da bude totalno opušteno.

Napomena: Adapa đapa može da se vežba u bilo koje vreme, ali u trajanju od pet do deset minuta dnevno - bilo u jutarnjoj sadani ili uveče, odmah pre spavanja. Treba je raditi najmanje jedan mesec.

Vežba 5: Meditacija - ulaženje u prostor srca

Sedite u sidasanu ili u bilo koji drugi udoban položaj. Zatvorite oči i potpuno se opustite za neko vreme. Koncentrišite svoju svesnost na predno grla. Postanite svesni senzacije disanja u grlu. Sada dodajte tome i svesnost prolaženja udara od grla na dole. Ne obraćajte pažnju na izdah. Vaša pažnja se odnosi samo na udah u grlu. Postanite svesni udara u predelu grla kako ulazi u mrežu dijafragme. Budite svesni dijafragme - podižućeg i spuštajućeg zida mišića koji odvaja pluća i grudi sa gornje strane od abdominalnih organa sa donje. Sa svakim udahom, ona se blago spušta na abdomen povećavajući u tom predelu pritisak i prouzrokujući podizanje pupka. Istovremeno, pluća se potpuno šire u grudima. Budite svesni da se sa izdisanjem abdomen grči, dijafragma podiže, a pluća potpuno prazne. Razvijajte svesnost dijafragme neko vreme. Sada takođe postanite svesni *akaše*, prostora u kome dijafragma funkcioniše. Sa udahom osetite kako se ovaj prostor puni. Samo budite svesni punjenja tog prostora. Taj proces punjenja je samo osnova za svesnost tog ogromnog prostora. Proces punjenja vazduhom je samo osnova za doživljavanje srčanog prostora. Postanite svesni prostora u srcu; prebacite svesnost direktno tamo. Osetite prostor unutar srca. On se širi i skuplja u skladu sa ritmom prirodnog disanja. Dah je samo osnova. Proces punjenja je samo osnova.

Nastavite sa obuhvatanjem prostora. Zatim budite svesni samo prostora. Osetite skupljanje i širenje ovog ogromnog prostora. Ono se dešava u ritmu prirodnog disanja. Disanje je prirodno i spontano. Nemojte ga menjati na bilo koji način. Nemojte ga produžavati ili skraćivati, produbljivati ili činiti plićim, ubrzavati ili usporavati. Tok disanja mora da postane spontan i prirodan. U ovoj vežbi je bitna svesnost ovog prostora u srcu. Ako je svesnost skupljanja i širenja ovog prostora konstantna i stabilna, posle nekog vremena, mnoge vizije i iskustva će se tu pojaviti. Nećete morati da vizualizirate ili zamišljate bilo šta. Vizije će doći same od sebe kada svesnost srčanog prostora postane konstantna. Vizija je plavi lotos na jezeru. Ako ste u stanju da osetite prostor srca kako se skuplja i širi onda održite svoju svesnost na tom mestu. Ako to nije moguće, onda morate da osetite dah koji ispunjava taj prostor. To je prvi stupanj vežbe. Drugi stupanj je direktno osećanje prostora i njegovo širenje i skupljanje u ritmu disanja. Treći stupanj je svesnost plavog lotosa i mirnog jezera. To će doći samo od sebe. Budite spremni za ovo iskustvo. Sada postanite svesni prirodnog udisanja i izdisanja u grlu. Odvojite svesnost od srčanog prostora i prebacite ga na prirodno disanje u grlu. Držite svesnost na udisanju i izdisanju vazduha u grlu neko vreme. Vežbajte pet do deset minuta. Otpevajte *Om* tri puta. Dozvolite zvuku da se potpuno manifestuje duboko iznutra. Nekoliko minuta slušajte pažljivo unutrašnju vibraciju zvuka. Opustite položaj i otvorite oči.

Vežba

Vežbajte ove tehnike za buđenje anahata čakre mesec dana, a zatim nastavite sa onim za buđenje višudi čakre. Sve ove vežbe date za buđenje agja, muladara, svadistana i manipura čakre se mogu raditi ako vam je na raspolaganju potrebno vreme, a ako ne, onda vam preporučujemo nekoliko odabranih tehnika iz svake čakra sadane kao sledeće:

agja
muladara
svadistana
manipura

- trataka i šambavi mudra
- mula banda i nasikagra mudra
- lokacija čakre i kšetrama, vadroli ili sahadoli
- lokacija čakre i kšetrama, 'ijana banda i nauli (ako je moguće).

VEŽBE ZA VIŠUDI ČAKRU šesti mesec

Višudi čakra može biti direktno probudena pomoću vežbi *dalandara bande*, *viparita karani asane* i *udaji pranajame*, svih vežbi koje su esencijalne za ovladavanje krija jogom.

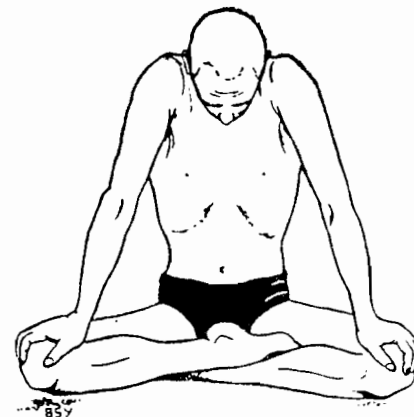
Druga po važnosti čakra koja je usko povezana sa višudi zove se *lalana čakra* i nalazi se u pozadini gornjeg nepca, u mekom delu, i ona direktno pomaže buđenju višudi čakre. Zbog toga je *amrit pran*, jedna od kundalini krija, odgovorna za njenu direktnu stimulaciju. Jednostavnija vežba za buđenje lalane je *kečari mudra* koja je opisana u ovoj glavi.

Pripremne vežbe

Mnoge asane se mogu koristiti za pročišćenje višudi čakre. Najvažnije su: *budangasana*, *siršasana*, *matsjasana*, *supta vadrasana*, *sarvangasana*.

Vežba 1: Dalandara banda

Sedite u bilo koji meditativni položaj koji dozvoljava da kolena leže čvrsto na podu. Oni koji ne mogu da sednu ovako, mogu da vežbaju dalandara bandu stojeći. Stavite šake na kolena. Zatvorite oči i opustite celo telo. Udahnite duboko, zadržite dah unutra i savijte glavu napred čvrsto pritiskajući bradom grudi (naročito grudnu kost). Ispravite i zategnite ruke i učvrstite ih u ovoj poziciji. U isto vreme podignite ramena na gore i napred - tako ćete biti sigurni da su laktovi ispravljani. Šake treba da ostanu na kolenima. Ostanite u konačnom položaju onoliko koliko možete bez daha, ne naprežući se. Zatim opustite ramena, savijte ruke, polako opustite položaj. Podignite glavu i izdahnite. Ponovite ovo kada vam se disanje normalizuje. Vežbajte pet puta.



Kontrakcija bradom

Napomena: Cela vežba se takođe može izvesti sa dahom zadržanim napolju.

*Nikada ne udišite niti izdišite dok kontrakcija bradom nije opuštena i glava podignuta.

*Osobe sa visokim krvnim i srčanim pritiskom ili sa slabim srcem ne treba da vežbaju bez stručnog vodstva.

Vežba 2: Kečari mudra

Zatvorite usta i savijte jezik unazad tako da donja površina jezika dotakne gornje nepce. Pokušajte da stavite vrh jezika što dalje možete, bez napora. Držite ga tu onoliko dugo koliko vam je prijatno. Ako osetite nelagodnost, opustite jezik nekoliko sekundi, a zatim ponovite vežbu. Nakon dužeg vežbanja bićete u stanju da pružite jezik iza nepca i stavite ga gore u prolaz između nosa i grla, gde će stimulisati mnoge vitalne nervne centre.

Disanje: Dišite normalno tokom ove vežbe osim kada koristite udaji. Posle nekoliko meseci, uobičajeno je da reducirate brzinu disanja na sedam ili osam udaha i izdaha u minuti. Pažljivim vežbanjem, po mogućstvu pod stručnim vodstvom, brzina disanja se može još više smanjiti.

Napomena: Napredniji aspiranti ponekad postepeno sasecaju frenulum membranu ispod jezika. Ovde se to ne preporučuje, jer se ovakav oblik vežbe izvodi isključivo pod direktnim vodstvom gurua.

Vežba 3: Udaji pranajama

Vežbajte kečari mudru. Zgrčite glotis u rlu. Kada dišete na ovaj način veoma nežno, hrkanje automatski izlazi iz predela grla. Ono liči na zvuk disanja bebe koja spava. Osetite da dišete kroz grlo, a ne kroz nos. Pokušajte da dah učinite dugačkim i opuštenim. Počnite da vežbate dva minuta, a zatim postepeno povećavajte vreme.

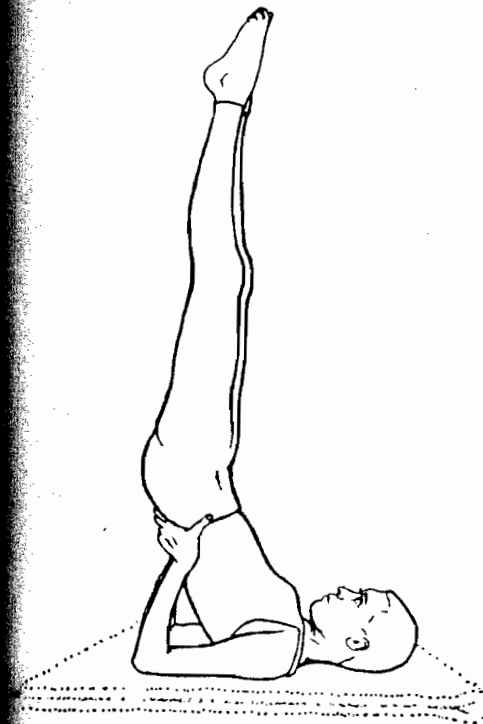
Vežba 4: Lokacija i pročišćenje čakre i kšetrama

Sedite ili stanite pred ogledalo. Stavite prst na glotis (jabučica na prednjem delu vrata). To je tačka lokacije *višudi kšetrama*. Zatim stavite prst druge ruke na kičmu tačno iza kšetrama. Ova tačka u kičmi se zove *višudi čakra*. Pritisnite kičmu i zadržite pritisak jedan minut kako biste izazvali povratno osećanje u predelu čakre. Zatim spustite ruke. Koncentrišite se na osećanje čakre i mentalno ponovite 'višudi, višudi, višudi'. Sedite u udoban položaj sa pravim leđima. Zatvorite oči i postanite svesni disanja. Zabacite jezik pozadi u kečari mudru i radite udaji pranajamu. Otprilike jedan minut budite svesni zvuka disanja u grlu i neka vam disanje postane sporije i dublje. Zatim sa udahom zamislite kako vam je vazduh prošao kroz *višudi kšetram*, na prednjem delu vrata. Osetite kako vazduh prolazi kroz kšetram i probada *višudi čakru* u kičmi. Sa izdahom osetite kako se vazduh kreće od višudi čakre napred kroz kšetram i napolje ispred tela. Ovo je jedna runda. Nastavite nekoliko minuta. Svakodnevna vežba izvedena na ovaj način postepeno će razviti vašu senzitivnost za višudi čakru i kšetram.

Vežba 5: Viparita karani asana

Ležite ravno na pod, skupljenih nogu, sa dlanovima okrenutim ka podu. Udahnite duboko. Koristeći ruke kao oslonac, podignite noge iznad glave držeći ih pravo. Savijte ruke i oslonite kukove na dlanove kako biste držali telo. Podignite noge u vertikalni položaj. Dišite duboko fiksirajući svoju pažnju na dah. Oči treba da su zatvorene.

Napomena: Viparita karani asana je slična sarvangasani osim što brada ne pritiska grudnu kost i telo je pod uglom od četrdeset pet stepeni u odnosu na pod, umesto pod pravim uglom.



Obrnuti položaj

Vežba

Usavršite ove vežbe za višudi čakru za mesec dana, a zatim počnite sa vežbama za bindu visargu. Sadana za ostale čakre takođe se nastavlja sa odabranim tehnikama za svaku čakru i to:

- | | |
|------------|---|
| agja | - traka i šambavi mudra |
| muladara | - mula banda i nasikagra mudra |
| svadistana | - lokacija čakre i kšetrama, vadroli (ili sahadoli) |
| manipura | - lokacija čakre i kšetrama, udijana banda i nauli |
| anahata | - lokacija čakre i kšetrama, adapa dapa. |

* Šavasana je kontra-položaj i treba da se radi nekoliko minuta kao dopuna viparita karani asani.

*Napredniji aspiranti mogu da ostanu u ovom položaju petnaest, ili više minuta. Početnici treba da vežbaju samo nekoliko sekundi, dodajući svakodnevno po nekoliko sekundi.

*Ovu asanu ne treba da izvode ljudi oboleli od tiroide, jetre, povećane slezine, visokog krvnog pritiska ili poremećaja u radu srca.

*Viparita karani asana ima široku primenu u nauci kundalini joge jer pomaže da se promeni pravac energija u telu od nižih ka višim čakrama. To je bitan deo prve od kundalini krija koja se zove *viparita karani mudra*.

VEŽBE ZA BINDU VISARGU sedmi mesec

Za tačku aktiviranja bindu visarge smatra se sićušna tačka na vrhu glave, pozadi, koja se ne može locirati fizički. Može se pronaći samo kada se *nada* ili zvuk bindua otkrije i dovede do izvora. Prakticovanjem vežbi *murča pranajame* i *vadrol mudre* može se razviti svesnost *nade*. Zatim se pomoću vežbi *bramari pranajama* i *joni mudra, nada* može vratiti svom izvoru.

Nije potrebno da vežbate sve tehnike nada joge u isto vreme. Treć da ustanovite vežbu koju ćete vežbati bez poteškoća. Nije bitno sa kojom vežbom ćete početi jer sve tehnike vode ka svesnosti istog suptilnog unutrašnjeg zvuka.

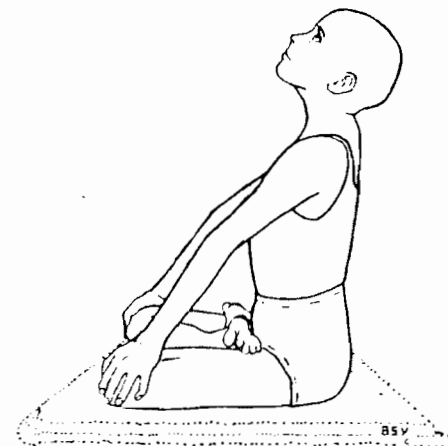
Postoji veoma uska povezanost između svadistana čakre i bindu visarge. To je zato što je bindu tačka gde se primalni zvuk kreacije prvo manifestuje. Bindu je tačka porekla individualnosti, a svadistana je izvor pokretačke snage koja je povezana sa reprodukcijom i seksualnom funkcijom. Ovo je materijalni izraz želje da se ponovo sjedinimo sa beskonačnom svešću iznad bindua. Sperma i menstruacija su prve materijalne esence kapi ambrozijalnog nektara koji teče iz visarge.

Napomena: Nema kšetrama koji odgovara binduu.

Vežba 1: Murča pranajama

Ova vežba zahteva stabilnu i čvrstu asanu - sidasana je najbolja. Držite kičmu i glavu pravo i opustite celo telo. Izvedite kečari mudru. Udahnite kroz nozdrve udaji pranajamom dok u isto vreme savijate glavu unazad dodajući šambavi mudru. Udisanje treba da bude polako i duboko. Na kraju udaha glava treba da se nagne pozadi, ali ne potpuno. Pozicija glave je pokazana na slici. Zadržite dah unutra onoliko koliko vam je ugodno, zadržavajući šambavi mudru, ali održavajući pažnju na binduu. Ruke držite pravo zategnuvši laktove i pritiskajući kolena dlanovima. Fiksirajte svoju celokupnu svesnost na bindu. Zatim savijte ruke, i polako izdahnite udaji pranajamom, dok savijate glavu unapred. Polako

zatvarajte oči. Na kraju izdaha glava treba da vam je u uspravnom položaju sa licem okrenutim napred, a oči potpuno zatvorene. Opustite celo telo za neko vreme, zatvorenih očiju. Otpustite kečari mudru i normalno dišite. Postanite svesni lakoće i mira koji prožimaju vaš ceo um.



Disanje sa blagim osećajem nesvestice

Ovo je jedan ciklus. Posle nekog vremena počnite i drugi ciklus. Vežbajte deset ili više ciklusa ili dok se ne pojavi osećaj nesvestice. Izvodite svaki ciklus što je moguće duže, ali bez naprezanja.

Napomena: Nije za osobe koje pate od visokog krvnog pritiska, vrtoglavice, visokog srčanog pritiska ili osobe koje su imale izliv krvi u mozak.

*Treba da vežbate dok se ne prouzrokuje polunesvestica. Ako odete iza ove reakcije postaćete nesvesni.

*Ova vežba je veoma moćna za postizanje pratjahare i oslobođenje uma od misli, pogotovo kada se kumbaka produži.

Vežba 2: Vadrol mudra sa svesnošću bindua

Sedite u sidasanu ili sida joni asanu. Zatvorite oči i opustite se. Pokušajte da povučete seksualne organe na gore, povlačeći i napinjući abdomen, i kontrahujući urinarni sistem. Ova kontrakcija je slična onoj koja se javlja pri kontrolisanju mokrenja. Kontrahujte deset sekundi. Opustite deset sekundi i tako nastavite naizmenično. Svaki put kada postignete potpunu kontrakciju urinarnog i reproduktivnog sistema, dovedite svoju svesnost do svadistana čakre u kičmenom stubu, u nivou trtične kosti. Ponovite mentalno 'svadistana, svadistana, svadistana'.

Zatim dovedite svesnost kroz prolaz sušumne do bindu visarge, sjedinjavajući seksualnu i reproduktivnu energiju sa njihovim izvorom u binduu. Mentalno ponavljajte 'bindu, bindu, bindu'. Zatim se vratite do svadistane i opustite vadroli mudru. Ovo je jedan ciklus. Nastavite ovako naizmenično nekoliko minuta vežbajući do dvadeset pet ciklusa.

Napomena: Ova vežba treba da se izvodi odmah posle murča pranajame, jer obe bude svesnost bindua.

Vežba 3: Percepciranje suptilnog unutrašnjeg zvuka

Ovoj vežbi treba da prethodi bramari pranajama. Na ovom stupnju ne treba proizvoditi nikakvo glasno zujanje, već treba samo pažljivo slušati unutrašnji zvuk. Oči treba da su zatvorene, a uši zapušene prstima. Ovo je neophodno da bi se odstranila spoljašnja uznemirenja. Slušajte bilo koji suptilan zvuk u unutrašnjosti glave. U početku će vam možda izgledati teško, ali nastavite da pokušavate. Čim postanete svesni bilo kojeg zvuka, pokušajte da fiksirate svoju svesnost na njega sve dok ne isključite ostale zvuke. Nastavite sa slušanjem. Posle nekoliko dana ili nedelja vežbanja, uvidećete da se jedan zvuk veoma razlikuje i postaje sve glasniji i glasniji. Budite potpuno svesni ovog zvuka. On je vaš nosilac svesnosti - dopustite da vaša svesnost teče prema njemu, napuštajući sve ostale zvuke ili misli. Vežbom će se vaša senzitivnost postepeno povećati. Konačno, moći ćete da čujete drugi slabiji zvuk u pozadini; on će biti skoro neprimetan u odnosu na glavni jači zvuk koji čujete, ali ćete ga ipak čuti.

Sada treba da slušate novi slabiji zvuk. Napustite glasniji zvuk i nastavite da slušate novi zvuk. Postaćete sve izdvojeniji i izdvojeniji. Ovo će postati novi, još suptilniji nosilac vaše svesnosti. Neka ovaj zvuk okupira vašu celu pažnju. To će još više povećati senzitivnost vaše percepcije. Dalje ćete čuti sledeći još slabiji zvuk koji će se pojaviti iz pozadine ovog glasnijeg zvuka. Fiksirajte svesnost na novi zvuk, napuštajući prethodni.

Nastavite sa slušanjem na isti način, dozvoljavajući novom zvuku da okupira vašu celokupnu svesnost. Kada postanete glasan, pokušajte da otkrijete još suptilniji pozadinski zvuk i fiksirate svoju svesnost na njega. Na ovaj način vaša percepcija će postepeno postati senzitivnija, dozvoljavajući vam da uronite duboko u unutrašnjost svoga bića.

Napomena: Potrebno je vežbati više nedelja i meseci da biste primetili ove sve suptilnije zvukove. Mnogo nedelja nećete biti u stanju da čujete čak ni prvi zvuk.

Ovo je veoma jednostavna, ali moćna tehnika koja će doneti rezultate ako istrajete. Sve što je potrebno je vreme i trud. Pokušajte da joj posvetite što više vremena. U početku joj posvetite petnaest minuta ili više, zajedno sa bramari pranajamom.

Vežba 4: Joni mudra

Joni mudra je takođe poznata kao *šanmuki mudra*, što znači 'zatvaranje sedam kapija'. Tako se naziva jer su oba oka, oba uha, obe nozdrve i usta tokom vežbe zatvoreni. Ovo su sedam vrata spoljašnje percepcije. Kroz njih se primaju čulni podaci iz spoljašnjeg sveta. Kada su ta vrata zatvorena, mi usmeravamo našu svesnost ka unutra; tj. ka umu.



Vraćanje izvoru

Joni mudra je naprednija vežba od bramari. Malo je teža jer joj ne prethodi zujanje, i kombinovana je sa zadržavanjem daha. Joni mudra odgovara onima koji imaju umereno harmonizovan um i nisu podložni uznemirenju.

Sedite u bilo koju udobnu meditativnu asanu, po mogućstvu sadasanu. Potpuno opustite telo i um. Stavite ruke ispred lica sa laktovima sa strane. Držite kičmu i glavu pravo. Zatvorite uši palčevima, oči kažiprstima, nozdrve srednjim prstima, a usta domalim i malim prstima, postavljenim ispod i iznad usana. Prsti treba nežno, ali čvrsto da zatvore sedam vrata. Tokom vežbe srednji prsti treba da otpuštaju nozdrve za vreme udaha i izdaha.

Sada udahnite duboko i polako. Na kraju udaha zatvorite nozdrve srednjim prstima i zadržite dah. Pokušajte da čujete zvuke koji se javljaju iz bindua na potiljku, iz sredine glave ili možda iz desnog uha. U prvih nekoliko minuta čuti ili mnogo zvukova ili nijedan - nije važno. Samo nastavite da slušate. Zadržite dah onoliko koliko vam je prijatno. Zatim otpustite pritisak srednjih prstiju i lagano izdahnite.

Ovo je jedan ciklus. Još jednom udahnite, zatvorite nozdrve i zadržite dah. Slušajte unutrašnje zvuke. Nakon prijatne dužine trajanja

ove vežbe, otpustite nozdrve i izdahnite. Nastavite na ovaj način dokle god traje vežba. Za vreme zadržavanja daha vaša celokupna svesnost treba da je usmerena na percepciju unutrašnje *nade*.

U početku može nastati konfuzija usled mnoštva zvukova, ali postepeno ćete čuti specifičan zvuk. Ovo može da traje nekoliko dana ili nedelja, ali ćete ga čuti. Kada čujete izdvojeni zvuk, budite ga potpuno svesni. Postaćete sve jasniji i jasniji. Fiksirajte svoju svesnost na zvuk. Slušajte veoma pažljivo. Ako se vaša svesnost razvija, čućete drugi zvuk u pozadini. On može biti slabiji ali dovoljno jak da se ipak čuje.

Napustite prvi zvuk i prebacite svesnost na opažanje slabijeg zvuka. Na ovaj način ćete transcendirati prvi zvuk. Ovaj drugi zvuk će potpuno preuzeti celu vašu pažnju. Ponovo, vežbom i povećanom senzitivnošću, čućete kako se pojavljuje sledeći zvuk. Biće jedva primetan iza jačeg drugog zvuka. Usmerite pažnju na ovaj novi zvuk.

Nastavite na ovaj način - prihvatite zvuk, a zatim, kada čujete suptilniji, odbacite ga. Što suptilniji zvuk prihvatite, više ćete uroniti u dubinu vašeg bića. Nastavite sa vežbom nekoliko minuta. Ne očekujte da ćete čuti suptilne zvukove u prvom pokušaju. Vežba je neophodna. Bićete u stanju eventualno da transcendirate grube, spoljašne zvukove, a zatim postepeno sve suptilnije. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim zvukovima. To nije svrha vežbe. Cilj je napustiti svaki zvuk koji otkrijete i ići sve dublje. Nemojte se izgubiti u predivnim zvucima koji će se pojaviti na vašem putovanju.

Zadržavanje daha: Ova tehnika je efektivnija ako možete da zadržite dah duži period. Oni aspiranti koji su pre ovoga redovno vežbali nadi šodan pranajamu nekoliko meseci, osetiće da je joni mudra lako i efektivno sredstvo za prodiranje unutra.

Svesnost: Tačka na koju treba da fiksirate svesnost je potiljak, predeo bindua. Međutim, ako čujete izdvojeni zvuk u bilo kom drugom predelu, kao što je desno uvo ili sredina glave, onda vaša svesnost treba da bude fiksirana na tom mestu. Nekim ljudima, pogotovo onima koji su devocijske prirode, će biti lakše da slušaju *nadu* u predelu srca (anahata čakre). Nije toliko bitna tačka svesnosti, već da svesnost ostane fiksirana na postepeno sve suptilnijim zvukovima. Totalna apsorpcija *nade* može dovesti do djane ili meditativnog stanja svesti.

Vežba

Vežbajte tehnike za bindu visargu mesec dana. Zatim počnite sa tehnikama za integrisanu svesnost čakri, datim u sledećem poglavlju.

Odabrane tehnike za agja, muladara, svadistana, manipura i anahata čakru se takođe mogu raditi svakodnevno, kao što je dato u delu 'Vežba', u prethodnoj glavi. Za višudi čakru, možete raditi dalandara bandu, pročišćenje višudi čakre i viparita karani asanu. Kečari mudra i udaji pranajama se ne moraju raditi odvojeno jer su obe uključene u tehnike date u ovom delu.

VEŽBE ZA INTEGRISANU SVESNOST ČAKRI osmi mesec

Do sada smo dali seriju vežbi za svaku čakru posebno. U ovoj glavi opisaćemo vežbe koje se odnose na celokupno buđenje svih čakri. Naravno, buđenje jedne čakre ne može da se desi izdvojeno; ono mora da ima veći ili manji uticaj na sve čakre. U odnosu na ovo može se reći da će tehnike za specifične čakre takođe uticati na sve čakre, ali sledeće tehnike sistematično pomažu da se aktiviraju sve čakre zajedno i uravnoteži celokupan sistem um-telo-čakre. Vežbe su sledeće:

1. Čakra meditacija
2. Muzička čakra meditacija
3. Čaturta pranajama
4. Čakra joga nidra
5. Unmani mudra
6. Bida mantra sančalana
7. Crtanje čakri

Vežba 1: Čakra meditacija

Udobno sedite u meditativnu asanu, poželjno sidasanu ili sida joni asanu. Stavite obe ruke na kolena u čin mudru (dlanovi okrenuti na gore, palac i kažiprst spojeni). Zatvorite oči i ne pomerajte telo. Kičma treba da bude apsolutno prava tako da su leđa i ramena potpuno opuštena. Položaj glave treba da bude udoban i uravnotežen. Celo telo je potpuno opušteno i nepokretno. Nepokretno je kao kip. Održite apsolutnu svesnost tela nekoliko minuta. Postanite svesni kičmenog stuba. Sada dovedite svesnost u agja čakru. Agja čakra se nalazi unutar mozga direktno iza centra između obrva, na vrhu kičmenog stuba gde je smeštena epifiza. Pokušajte da otkrijete pulsiranje unutar predela agja čakre. Budite apsolutno svesni ovog pulsiranja. Sada sinhronizujte mantru *Om* sa pulsiranjem u predelu agja čakre. *Om, Om, Om, Om, Om*, treba da bude oblik vaše svesnosti usklađen sa pulsiranjem agja čakre. Izbrojte pulsiranje dvadeset jedan put. Sada počnite da vežbate ašvini

mudru. Neka vas se agja čakra ne tiče; vežbajte samo ašvini mudru - kontrakciju i opuštanje anusa. Ovo treba da se vežba srednjom brzinom - niti presporo niti prebrzo.

Nakon izvođenja vežbe na ovaj način nekoliko puta, trebalo bi da ste u stanju da osetite centar agje automatski, čim izvedete ašvini. Kada se to dogodi, možete početi sa koncentrisanjem direktno na agju. Do tada, nastavite sa izvođenjem ašvini mudre otprilike četiri minuta. Sada dovedite svesnost do predela perineuma i psihičkog centra muladara čakre. Otkrijte preciznu psihičku tačku muladara čakre. Pokušajte da otkrijete suptilno pulsiranje na tom mestu. Veoma precizno lokalizujte senzacije u predelu muladare i izbrojte dvadeset jedno pulsiranje. Sada otvorite oči i izvedite nasikagra drišti; zurenje u vrh nosa. Ne obraćajte više pažnju na muladara čakru već na svesnost vrha nosa. Istovremeno, svesnost muladara čakre će se posle određenog vremena sama pojaviti. Nastavite sa ovom vežbom oko tri minuta. Sada dovedite svesnost na svadistana čakru, u predelu trtične kosti. Otkrijte psihičku tačku svadistana čakre. Pokušajte da otkrijete pulsiranje u ovom centru. Izbrojte ovo pulsiranje dvadeset jedan put. Onda izvedite vadroli mudru - povlačenje i opuštanje urinarnog i genitalnog sistema. Nastavite sa izvođenjem vadroli mudre četiri minuta. Zatim dovedite svesnost u predeo pupka. Postanite svesni psihičkog daha od muladara čakre do pupka i od grla do pupka. Oba daha moraju da dosegnu pupak u tački potpunog udaha. Kada se dve sile sretnu i spoje u pupku, zadržite dah na tom mestu. Razvijte mentalnu svesnost jedinstvene centralne tačke u pupku.

Zatim otpustite dah i nastavite ovu vežbu prirodnim ritmom četiri minuta. Sada prebacite svesnost direktno nazad do manipura čakre, unutar kičmenog stuba tačno iza pupka. Pokušajte da izolujete ovu tačku i izbrojte dvadeset jedno pulsiranje u manipura čakri. Sada dovedite svesnost u predeo anahata čakre u kičmenom stubu, u nivou centra grudni. Izdvojte ovu tačku i probajte da otkrijete pulsiranje u njoj. Izbrojte pulsiranje dvadeset jedan put. Zatim dovedite svesnost u predeo srca. Prvo postanite svesni udaha u grlu. Sa udahom, osetite kako se ogroman srčani prostor ispunjava. Osetite srčani prostor direktno - njegovu kontrakciju i širenje uz ritam spontanog prirodnog disanja. Postanite svesni vizije koja će se pojaviti u prostranom srčanom predelu. Dozvolite joj da se pojavi sama od sebe. Nastavite ovako dva minuta. Sada dovedite svoju svesnost do udubljenja u grlu, a zatim je prebacite direktno u višudi čakru u kičmenom stubu. Ponavljajte mentalno 'višudi, višudi, višudi'. Pokušajte da otkrijete pulsiranje u višudi i svedočite mu dvadeset jedan put. Na kraju, pošto je dato ime svakoj čakri, prođite svesnošću kroz sušumna prolaz kao da svaku čakru dodirujete malim zamišljenim cvetom. Ovo je sve što treba da osećate, ali vaša svesnost svake čakre mora biti veoma precizna - muladara, svadistana, manipura, anahata, višudi, agja; agja, višudi, anahata, manipura, svadistana, muladara. Usmeravajte svesnost kroz čakre u sušumni, dižući se i spuštajući još četiri puta. Konačno, otpevajte *Om* tri puta.

Vežba 2: Muzička čakra meditacija

Zvuk je posebno efektivno i prijatno sredstvo za razvijanje svesnosti čakri. Zbog toga je nada joga moćna za spiritualno buđenje.

Sedam nota muzičke skale odgovaraju vibracijama sedam čakri, od muladare do sahasrara, što predstavlja osnovu za efektanu muzičku meditaciju. Najbolji instrument od svih je ljudski glas, koji može biti dopunjen harmonijumom. Međutim, mogu se koristiti i drugi instrumenti.

Latinska skala	Čakra	Sanskritska skala
Do	muladara	Sa - सा
Re	svadistana	Re - रे
Mi	manipura	Ga - ग
Fa	anahata	Ma - म
Sol	višudi	Pa - प
La	ađna	Da - ध
Si	bindu	Ni - नि
Do	sahasrara	Sa - सा

Prvi stupanj:

U početku se muzička skala na harmonijumu veoma sporo penje zajedno sa svesnošću koju, počevši od muladare, podižete od čakre do čakre kroz sušumnu, osećajući vibraciju svake note u kičmenom stubu, u predelu odgovarajuće čakre. Kada dostignete sahasraru, spustite svesnost zajedno sa muzičkom skalom na dole kroz sušumnu do muladare. Svesnost se podiže i spušta sušumnom zajedno sa skalom mnogo puta, polako ubrzavajući u skladu sa lociranjem čakri koje postaje sve brže i lakše.

Drugi stupanj:

Ovde je glas sjedinjen sa notama. Pevanje imena čakri je veoma precizno. Sama imena su mantrane. I ako su u skladu sa odgovarajućom notom i izgovorom, svaki centar, kao i sušumna prolaz, pa i celo telo, počinju da vibriraju energijom. Ova vežba je veoma moćna. Može da se radi deset minuta ili više.

Treći stupanj:

U ovom stupnju svesnost se i dalje podiže i spušta kroz sušumnu zajedno sa muzičkom skalom, ali glas proizvodi produženi zvuk a-a-a-a-a-a (mirno) dok se podiže i spušta kroz čakre. U krajnjem stupnju celokupna moć glasa je oslobođena i ogromna energija je probuđena dok proizvodite tačno određenu visinu glasa.

Vežba 3: Čaturta pranajama

Ova vežba predstavlja kombinaciju disanja, mantr e i svesnosti čakre. Iako nije šire poznata, ona je moćna tehnika koja uključuje i pranajamu i meditaciju. Čaturta pranajama znači 'pranajama četvrtog stanja', ili transcendentalnog stanja do kojeg reči i definicije ne dosežu. Ova vežba vodi u dublju svesnost i znanje o čakrama. To je takođe i pripremna tehnika za krija jogu jer razvija senzitivnost kako psihičkog kičmenog prolaza, tako i čakri.

Tehnika

Sedite u bilo koji udoban meditativan položaj. Držite kičmu pravo. Zatvorite oči. Dišite duboko. Neka dah postane dublji i suptilniji. Fiksirajte svesnost na ritmično strujanje daha. Uradite nekoliko ciklusa. Mentalno sinhronizujte mantru *Om* sa dahom. Zvuk 'O' treba da traje sa udahom, a zvuk 'm-m-m-m-m' sa izdahom. Ovaj zvuk treba da bude samo mentalan. Dišite kroz nos držeći usta zatvorena. Nastavite na ovaj način sa svesnošću strujanja daha i mantr e. Sada fiksirajte pažnju na centar između obrva. Osetite kako dišete kroz taj centar zajedno sa mentalnim glasom 'O'. Osetite da izdišete kroz taj centar mentalno pevajući 'm-m-m-m-m'. Nastavite sa svesnošću daha, mantri i psihičkog centra. Fokusrajte svoju pažnju na muladaru. Sa udahom i zvukom 'O-o-o-o', osetite kako dah prolazi kroz kičmu prodirući kroz sve čakre - muladara, svadistana, manipura, anahata, višudi, agja, sahasrara. Sa izdahom i zvukom 'm-m-m-m-m' osetite kako se dah i zvuk kreću nadole kroz kičmu prodirući kroz sve čakre - sahasrara, agja, višudi, anahata, manipura, svadistana, muladara. Nastavite nekoliko ciklusa. Ponovo fiksirajte pažnju na centar između obrva. I dalje mentalno ponavljanje *Om*-a u skladu sa dahom, ali nemojte biti svesni daha. Budite svesni samo mantr e i psihičkog centra. Osetite 'O' i 'm-m-m-m-m' zvuk. Nastavite na ovaj način što je moguće duže.

Vežba 4: Čakra joga nidra

Joga nidra se može koristiti veoma uspešno za razvoj vaše svesnosti čakri. Ovde je dat primer joga nidre (relaksacijski deo), koji uključuje vizualizaciju i kruženje svesnosti kroz psihičke centre. Učitelji mogu da primene ovu vežbu direktno u svojim predavanjima. Za ličnu upotrebu, neko može da vas vodi kroz joga nidru ili možete da snimate instrukcije na kasetu.

Prvi stupanj: Priprema

Stavite presavijeno ćebe na pod i ležite na njega u šavasanu. Oslobodite se odeće tako da se osećate savršeno udobno. Ako je pot-

rebno, pokrijte se ćebetom da biste sačuvali toplotu ili stavite čaršav preko sebe da biste se zaštitili od komaraca. Usta i oči treba da su zatvoreni tokom cele vežbe. Proverite da li vam je kičma prava, u liniji sa glavom i vratom, a kukovi i ramena potpuno opuštteni. Držite stopala i noge blago rastavljene. Ruke treba da su pored tela, ali da ga ne dodiruju, a dlanovi okrenuti na gore. Prilagodite svoj položaj tako da se osetite savršeno udobno. Recite sebi odlučno da nećete pokretati svoje telo tokom cele vežbe.

Drugi stupanj: Uranjanje tela

Gledajte prostor ispred zatvorenih očiju. Zamislite da taj prostor okružuje celo vaše telo. Ono je uronjeno u taj prostor. Istovremeno budite svesni svog tela. Ono je veoma lagano, kao list koji pada sa drveta. Zamislite da vaše telo polako uranja u prostor ispred vaših zatvorenih očiju kao list koji pada. Vaše telo polako uranja u beskonačni prostor. Budite svesni ovog osećanja. Nastavite na ovaj način nekoliko minuta.

Treći stupanj: Svesnost ritmičnog disanja

Postanite svesni svog disanja. Svesnost podizanja i spuštanja pupka sa svakim dahom. Dok udišete, zamislite da uvlačite vazduh kroz pupak. Dok izdišete, zamislite da izbacujete vazduh kroz pupak. To je ritmičan proces. Nemojte menjati prirodno disanje, jednostavno ga postanite svesni.

Četvrti stupanj: Sankalpa

Ponovite svoju *sankalpu* u obliku kratke pozitivne rečenice. Ona treba da predstavlja vašu iskristalisanu spiritualnu težnju. Ne treba da je menjate. Ponavljajte je sa osećanjem, iz srca, a ne usnama. Ponovite svoju *sankalpu* najmanje tri puta.

Peti stupanj: Vizualizacija - svesnost tela

Sada pokušajte da vizualizujete svoje sopstveno telo. Zamislite da ga gledate odozgo. Osetite kako je vaša percepcija vantelesna i da je vaše telo objekat posmatranja. Možda će vam vizualizacija izgledati teška - ne brinite, radite najbolje što možete. Ako želite, možete da zamislite ogromno ogledalo koje se nalazi iznad vašeg tela i odraz tela u ogledalu. Posmatrajte svoj sopstveni odraz. Vidite svoje celo telo, stopala, kolena, butine, abdomen, grudi, obe šake, ruke, ramena, vrat, glavu, usta, nos, uši, oči, obrve, vaše celo lice i vaše celo telo. Kombinujte kruženje svesnosti sa vizualizacijom delova tela. Nastavite na ovaj način još nekoliko minuta.

Šesti stupanj: Psihički centri - kruženje svesnosti

Sada treba da otkrijete lokacije čakri. Treba da razvijete svesnost svakog psihičkog centra u telu. Počnite od osnove kičme i pomerajte

svoju svesnost na gore. Prvo postanite svesni muladare. U muškom telu, ona se nalazi u perineumu, između anusa i genitalija, a u ženskom telu kod cerviksa - ulaza u matericu. Pokušajte da osetite nadražaj u muladari. Pokušajte da izolujete tu veoma specifičnu tačku. Kada je pronašete, ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara'. Sada predite na drugu čakru - svadistanu. Ona se nalazi na kraju kičme kod trtične kosti. Budite svesni nadražaja u toj tački i ponovite mentalno 'svadistana, svadistana, svadistana'. Treća čakra je manipura. Ona se nalazi u kičmi u nivou pupka. Osetite ovu tačku i ponovite mentalno 'manipura, manipura, manipura'. Zatim postanite svesni anahata čakre, smeštene u kičmi direktno iza centra grudi. Pokušajte tačno da odredite tačku i mentalno ponovite 'anahata, anahata, anahata'. Sada dovedite svoju svesnost u višudi čakru smeštenu u kičmi direktno iza udubljenja u vratu. Osetite senzaciju koja se pojačava u toj tački i mentalno ponovite 'višudi, višudi, višudi'. Sledeća čakra je agja. Nalazi se na samom vrhu kičme u predelu epifize, odmah iza centra između obrva. Fiksirajte svoju svesnost na taj predeo i mentalno ponovite 'agja, agja, agja'. Sada dovedite svesnost na bindu, na potiljak. Osetite tu tananu tačku što preciznije možete i ponovite mentalno 'bindu, bindu, bindu'. Konačno postanite svesni sahasrara na temenu glave i ponovite mentalno 'sahasrara, sahasrara, sahasrara'. Ponovite ovaj proces polako se spuštajući kroz čakre obrnutim redom: sahasrara, bindu, agja, višudi, anahata, manipura, svadistana i muladara. Ovo je jedan ciklus čakra rotacije. Počnite drugi ciklus. Muladara, svadistana, manipura, anahata, višudi, agja, bindu, sahasrara, sahasrara, bindu, agja, višudi, anahata, manipura, svadistana, muladara. Ovo upotpunjuje drugi ciklus. Počnite treći ciklus. Ovoga puta malo brže. Dok fiksirate svoju pažnju na svaku tačku pokušajte da osetite blagu vibraciju u tom delu; fino pulsiranje. Ako želite možete pevati mentalno *Om* dok locirate svaku tačku po redu. Vežbajte najmanje pet ciklusa i više, u zavisnosti od toga koliko vam to vreme dozvoljava.

Sedmi stupanj: Psihički centri - vizualizacija

Sada pokušajte da vizualizujete simbole svake čakre. Ovo nije lako, ali pokušajte. Možete koristiti sopstveni sistem psihičkih simbola ili sledeće tradicionalne simbole čakri. Kako imenujete svaku čakru, pokušajte da osetite tu tačku kao da u njoj postoji blagi pritisak palca i istovremeno vizualizujete simbol. Psihički simbol za muladaru je tamno crveni lotos sa četiri laticice. U njemu se nalazi lingam boje dima oko kojeg je obmotana zmija tri i po puta sa glavom na gore. Pokušajte da vizualizujete ovaj simbol najbolje što možete, i povežite ga sa odgovarajućim mestom u telu. Zatim predite na svadistanu čakru. Simbol je svetlocrveni lotos sa šest latica u kojem je naslikana zvezdana noć iznad mora. Glavna tačka fokusa je mesečev srp. Pokušajte da vizualizujete ovaj simbol. Predite na manipura čakru. Ona je simbolizovana žutim lotosom sa deset latica u čijem se centru nalazi razbuktała vatra. Vizualizujte ovaj simbol

zamišljajući da lotos zapravo raste iz manipura čakre. Predite na anahata čakru predstavljenu plavim lotosom sa dvanaest latica. U centru je usamljeni plamen koji gori u tami. Pokušajte da vizualizujete ovaj simbol dok osećate tačnu poziciju određene tačke u telu. Predite na višudi čakru simbolizovanu ljubičastim lotosom sa šesnaest latica. U sredini se nalazi čista bela kap nektara. Vizualizujte ovo mesto u telu. Zatim predite na agja čakru koja je simbolizovana srebrno-sivim lotosom sa dve laticice. Na levoj latici je pun mesec, a na desnoj sjajno sunce. U centru je crni lingam i znak *Om*. Stvorite mentalnu sliku ovog simbola na tačno određenom mestu. Predite na bindu. On je simbolizovan tananom belom kapi nektara. Vizualizujte ovaj simbol na vrhu potiljka. Konačno predite na sahasraru, izvor svih čakri. Ona je predstavljena lotosom sa hiljadu latica. U centru je beli lingam. Vizualizujte ovaj simbol na temenu glave. Sada vizualizujte sve simbole obrnutim redom: sahasrara, bindu, agja, višudi, anahata, manipura, svadistana, muladara. Ovo je kraj jednog ciklusa. Svaki centar vizualizujte po nekoliko sekundi. Uradite još nekoliko ciklusa u odnosu na vreme kojim raspolazete.

Osmi stupanj: Svesnost centra između obrva

Fiksirajte vašu pažnju na centar između obrva. Osetite pulsiranje u toj tački. Postanite svesni konstantnih ritmičnih otkucaja. Mentalno sinhronizujte ponavljanje mantrе 'Om' sa pulsom. Nastavite nekoliko minuta.

Deveti stupanj: Sankalpa i kraj

Ponovite sankalpu tri puta naglašeno i sa osećanjem. Postanite svesni svog prirodnog disanja. Postanite svesni svog celog fizičkog tela. Postanite svesni spoljašnje čulne percepcije. Polako počnite da pokrećete svoje telo. Kada ste se potpuno vratili u spoljašnji svet, polako sedite i otvorite oči.

Vežba 5: Unmani mudra

Reč *unmani* znači 'bez uma' ili 'biti bez misli', i odnosi se na stanje koje se javlja u meditaciji. Stoga, unmani mudra znači 'pokret bez misli'. Unmani mudra je odlična vežba za razvijanje svesnosti čakri u kičmi, od bindua do muladare. To je takođe sastavni deo mnogih krija vežbi (nada, pavan i šabda sančalana, maha mudra i maha beda mudra) i zato se mora savladati pre nego što se pređe na učenje i vežbanje ovih tehnika. Unmani mudru je lako naučiti, ali je nije lako usavršiti. Tehnika se sastoji u sledećem: sedite u bilo koji udoban položaj pravih leđa. Otvorite širom oči, bez fokusiranja na bilo šta spolja. Pre svega, fiksirajte svoju svesnost na bindu. Udahnite duboko, a onda clok izdišete, zamišljajte kako vam se vazduh spušta niz kičmu. Istovremeno neka se i vaša svesnost spušta niz kičmu, prolazeći kroz sve čakre: agju, višudi, anahatu, manipuru,

svadistanu, muladaru, jednu za drugom. U isto vreme, oči treba da se zatvaraju simultano sa izdisanjem i spuštanjem svesnosti. Iako su vam oči otvorene za vreme vežbe, vaša pažnja treba da je okrenuta unutra ka čakrama i dahu; tj. vaše oči su otvorene, ali vi gledate unutra. Oči treba da su zatvorene na kraju izdaha, dok svesnost boravi u muladara čakri. Ovo je jedan ciklus. Udahnite i počnite drugi ciklus. Uradite jedanaest ciklusa.

Napomena: Dok vežbate, ne smete se naprezati. Neka dešavanje teče spontano. Vežba je više mentalna nego fizička. Iako se kapci polako spuštaju, bitno je da mentalno osetite proces, a kada su oči otvorene, ne treba da opazate ništa spolja.

Vežba 6: Bida mantra sančalana

Reč *bida* znači 'seme', *mantra* znači 'mistični zvuk', a *sančalana* znači 'vodenje'. Tako se ova vežba može nazvati 'vodenje semenskog zvuka'. To je jedna od tehnika krija joge, ali je istovremeno i jedna od dvadeset krija koje ovde podučavamo. Vežba se sastoji iz mentalnog ponavljanja bida mantrre svakog kšetrama i čakre, redom, dok u isto vreme prenosimo svesnost kroz njih.

Psihčki prolazi

U sledećoj kriji 'bida mantra sančalana' kao i u mnogim vežbama krija joge, prenosićete svesnost kroz dva psihčka prolaza *arohan* i *avarohan*. Ovi prolazi imaju sledeću putanju:

Arohan, uzdižući prolaz, ide od muladara čakre do svadistana kšetrama u predelu karlice, zatim prati krivinu stomaka do manipura kšetrama, gore do anahata kšetrama i višudi kšetrama na prednjem delu vrata, zatim u pravoj liniji do bindua na potiljku.

Postoji takode i druga putanja za *arohan* psihčki prolaz koji je, po tradiciji, podučavan vekovima. Pri uzdizanju od muladara, svadistana kšetrama itd, svesnost se prenosi od višudi kšetrama do lalana čakre na npecima, zatim do vrha nosa, do centra između obrva i prateći krivinu lobanje kroz sahasraru na vrhu glave, do bindua na potiljku, gde kosa obično menja smer rasta. U ovoj knjizi ćemo se držati *arohan* prolaza koji spaja višudi kšetram direktno sa binduom, međutim vi možete eksperimentisati sa oba prolaza i koristiti koji god vam više odgovara.

Avarohan je spuštajući prolaz koji počinje od bindua, putuje do agja čakre, zatim na dole kroz sušumnu u kičmi, prolazeći kroz sve čakre redom, dok ne dođe do konačnog odredišta u muladari.

U sledećoj vežbi moraćete da se naviknete na ova dva psihčka prolaza, a to će takode biti korisno kao priprema za kundalini krije.

Bida mantrre

Slede bida mantrre su za svaki kšetram i čakru:

muladara	<i>lam</i>
svadistana	<i>vam</i>
manipura	<i>ram</i>
anahata	<i>jam</i>
višudi	<i>ham</i>
agja	<i>om</i>
bindu	<i>om</i>

Tehnika

Sedite u bilo koji udoban položaj, preporučuje se *sidasana*. Držite leđa pravo i oči zatvorene. Tokom vežbe nema nikakvog fizičkog pokretanja; krija se radi mentalno. Usmerite pažnju na muladara čakru. Ponovite mantru *lam* mentalno, jednom, i pokušajte da osetite vibraciju u muladara čakri. Zatim se podižite kroz *arohan*. Neka vam pažnja pređe na svadistana kšetram i ponovite mantru *vam*, osećajući vibraciju u toj tački. Pređite dalje na manipura kšetram i ponovite mantru *ram*. U anahata kšetremu *jam*. U višudi kšetramu *ham*. U binduu, *om*. Zatim se spuštajte kroz *avarohan*. Ponovite *om* u agji, u centru glave. Ponovite *ham* u višudi čakri. U anahata čakri, *jam*. U manipura čakri, *ram*. U svadistana čakri, *vam*. Zatim se vratite na početnu tačku, muladaru i počnite sledeći ciklus ponavljajući mantru *lam*. Vaša svesnost treba da prelazi iz centra u centar. Uradite devet ciklusa ili više ako imate vremena.

Napomena: Ovo je odlična priprema za krija joga sadanu. Takode možete vežbati zadržavajući se (npr. pet minuta) u svakom kšetramu ili čakri, glasno pevajući mantru u nižim tonalitetima i osećajući vibriranje u toj čakri.

Vežba 7: Crtanje čakri

Crtanje mandala, kao i čakri, je važan deo tantre. Za mnoge vežbe prvo je potrebno konstruisati ispravne mandale. Pravljenje dijagrama čakri treba da se izvodi sa apsolutnom svesnošću i koncentracijom, a mere i dimenzije moraju biti tačne. Morate biti sigurni da vas niko neće uiznemiravati najmanje sat vremena, a vežbi treba da pristupite kao meditaciji. U nekim tibetanskim budističkim manastirima mandale se crtaju i slikaju kao deo svakodnevnice sadane, što je praksa i u nekoliko grčkih pravoslavnih manastira, gde se ikone slikaju do detalja kao svakodnevna meditacija.

Proverite da li imate sav potreban materijal; olovke, flomastere, gumice, lenjir, šestar, bojice ili boje, tako da ne morate da prekidate

koncentraciju kada jednom počnete. Ako imate sobu za sadanu, najbolje je da u njoj pravite mandale. Dobra veličina papira za crtanje čakri je otprilike dvadeset kvadratnih centimetara, pošto je ta veličina najkorisnija za vizuelan prikaz i za vežbe koncentracije. Veće i manje čakre mogu se praviti za druge svrhe. Prvo, koristeći samo crnu olovku, možete povući jednostavne ali ipak suptilne linije i oblike, i otkriti skrivenu simboliku pošto ona postaje vizuelno jasnija u umu. Sledeći korak je bojenje tradicionalnim bojama opisanim u knjizi. Na ovaj način mandala svake od sedam čakri se može završiti u sedam ili više delova.

Ova vežba je veoma opuštajuća i prijatna. Može vam se svideti da stvarate svoje subjektivne i umetničke utiske o čakrama, vašim sopstvenim bojama i simbolima, pošto ih shvatite na svoj sopstveni način. Ovo razvija vašu svesnost do velikih mogućnosti upoznavanja ne samo čakri, već i vas samih.

Čakre ne treba tumačiti na samo jednom ili dva nivoa, već u mnogo dimenzija. Pošto ste nacrtali i obojili čakre uspešno, možete preći na sledeći korak i početi da pravite čakre trodimenzionalno. Za ovo možete koristiti razne materijale kao što su glina, plastelin, žica, plastika, bakar ili kamen.

Međutim, morate zapamtiti da su trodimenzionalni modeli isto toliko subjektivni kao i vaša osećanja i doživljaj čakri. Zato upotrebite svoja iskustva da biste izrazili svoje dublje unutrašnje aspekte na papiru, u glini ili kamenu. Kroz ovo ćete videti čistotu vizije kako se radi iz naoko, konfuzne i nejasne slike života.

Vežba

Nećete imati vremena da uradite sve vežbe date u ovoj glavi. Zato vam preporučujemo da vežbate na sledeći način u toku mesec dana: čakra meditaciju, četvrta pranajamu, čakra joga nidru, unmani mudri i bida mantra sančalanu svaki dan.

Muzičku čakra meditaciju i crtanje čakri možete raditi ako imate vremena i interesovanja. One se mogu izostaviti bez uticaja na buđenje kundalini.

Vežbe za svaku čakru posebno mogu biti sledeće:

agja	- šambavi mudra
muladara	- mula banda i nasikagra mudra
svadistana	- vadroli (ili sahadoli)
manipura	- udijana banda
anahata	- adapa dapa
višudi	- dalandara banda i viparita karani asana
bindu	- joni mudra

Tada, posle mesec dana možete početi da učite krija jogu, pošto ste se prvo posavetovali sa iskusnim joga učiteljem ili pošto ste pisali Biharskoj školi joga, Mungir, Bihar, Indija.

VAŠ SADANA PROGRAM

Morate se prilagodavati vežbama kundalini joga sistematično. Predlažemo da vežbate i usavršavate sadanu za svaku čakru posebno, mesec dana ili više, pre nego što predete na sledeću čakru sadanu. Na ovaj način sadana će trajati osam meseci kao što je dole navedeno:

Mesec	Strana br.
1. Vežbe za agja čakru	148
- Anuloma viloma pranajama	
- Trataka	
- Šambavi mudra sa pevanjem Om-a	
2. Vežbe za muladara čakru	153
- Lokacija čakre	
- Mula banda	
- Nasikagra drišti	
3. Vežbe za svadistana čakru	158
- Lokacija čakre	
- Lokacija kšetrama	
- Ašvini mudra	
- Vadroli (ili sahadoli) mudra	
4. Vežbe za manipura čakru	160
- Lokacija čakre i kšetrama	
- Pročišćavanje manipure	
- Agnisar krija	
- Udijana banda	
- Nauli	
- Jedinstvo prane i apane	

5. Vežbe za anahata čakru 166
 - Lokacija čakre i kšetrama
 - Pročišćavanje anahate
 - Bramari pranajama
 - Adapa clapa
 - Meditacija - ulazak u prostor srca
6. Vežbe za višudi čakru 170
 - Dalandara banda
 - Kečari mudra
 - Udaji pranajama
 - Lokacija i pročišćavanje čakre i kšetrama
 - Viparita karani asana
7. Vežbe za bindu visargu 174
 - Murča pranajama
 - Vadroli mudra sa svesnošću o binduu
 - Percepiranje suptilnog unutrašnjeg zvuka
 - Joni mudra
8. Vežbe za integrisanu svesnost čakri 179
 - Čakra meditacija
 - Muzička čakra meditacija
 - Čaturta pranajama
 - Čakra joga nidra
 - Unmani mudra
 - Bida mantra sančalana
 - Crtanje čakri

KUNDALINI KRIJE KRIJA JOGE

Sledeće tantričke krije čine najefikasniji metod za sistematično **uzdizanje** čovekove svesnosti koji je ikada postojao. Za njih se kaže da predstavljaju učenja za transcendentalnu sadanu koju je Šiva dao svojoj učenicima i ženi, Parvati.

Po tradiciji, krija joga se nikada nije podučavala javno. Krije su se uvek prenosile usmeno sa gurua na učenike. Samo se poslednjih godina objavljuju javno, s obzirom na potrebe ovog doba.

Ove krije su prilično napredne i suviše jake za prosečnog aspiranta. Pre nego što aspirant počne da ih radi, trebalo bi da se dublje upozna sa praktičnim iskustvom svih vežbi koje im prethode, a nalaze se u ovoj knjizi. Štaviše, preporučuje se da se rade samo uz vođstvo gurua, koji može da vidi da li je aspirant potpuno spreman za njih i da mu bilo koja prepreka koja mu se pojavi dok ih vežba, neće naneti zlo u obliku bolesti, mentalne neravnoteže ili psihičkog poremećaja.

Ako je moguće, pokušajte da dodete u ašram na mesec dana za celokupno iniciranje u više vežbe krija joge.

Priprema

Sva pravila koja su naznačena na početku ovog praktičnog dela se takođe odnose na sve aspirante koji žele da nauče i vežbaju krija jogu.

Neophodno je da čovek razvije senzitivnost za lokacije čakri i kšetrama vežbajući tehnike date za pojedinačne čakre (glave od četvrt do desete) i takođe tehnike za integrisanu svesnost čakri (glava jedanaest). Ova senzitivnost treba da vam omogući da ih osećate i fizički i mentalno.

Takođe treba da znate poziciju dva psihička prolaza *arohan* i *avarohan*. Oni su objašnjeni u vežbi 'Bida mantra sančalana' u glavi jedanaest.

Sledeće tehnike su sastavni delovi 20 krija:

Ime	Glava
viparita karani asana	9
učaji pranajama	9
sidasana (ili sida joni asana)	2
unmani mudra	11
kečari mudra	9
ačapa đapa	8
utan padasana	2
šambavi mudra	4
mula banda	5
nasikagra drišti	5
udijana banda	7
đalandara banda	9
badrasana	2
padmasana	2
joni mudra	10
vadroli mudra	6

Ove vežbe su potpuno opisane u naznačenim glavama i veoma je bitno da ih usavršite. Ako pokušate da naučite krija jogu bez ovladavanja njima, onda će vam se prave krija tehnike učiniti teškim za izvođenje i dobićete veoma malo koristi od njih.

Način učenja krija

Nije moguće naučiti sve krije odjednom. Zato, predlažemo vam da učite svaku kriju posebno, i da odvojite nedelju dana za savladavanje svake krije, postepeno dodajući svaku novu kriju na one koje ste već naučili. To jest, u prvoj nedelji naučite i savladajte kriju br.1 - viparita karani mudru. Zatim, druge nedelje, naučite kriju br.2 - čakra anusandana i radite obe br.1 i 2 svakodnevno. Treće nedelje, naučite kriju br.3 - nada sančalana i radite je svakodnevno zajedno sa prethodne dve krije. Na ovaj način, sve krije se mogu sistematično i temeljno naučiti u periodu od dvadeset nedelja. Međutim, može biti potrebno mnogo meseci dok se sve krije ne usavrše.

Dužina vežbanja

Kako postepeno budete dodavali sve više i više krija vašem programu vežbi, potrebno vreme za dnevno vežbanje će se povećavati. Na kraju, posle ovladavanja svim krija, vaša svakodnevna vežba od 20 krija, sa potrebnim brojem ciklusa, biće između dva i dva i po sata.

Ako možete da odvojite ovoliko vremena svaki dan, dobićete maksimalnu korist. Međutim, većina ljudi, bez obzira koliko bili predani, neće biti u stanju da posvete krija toliko vremena. Zato, za one koji žele da rade krija jogu, a imaju manje vremena na raspolaganju, preporučujemo da smanjite broj ciklusa po kriji na sledeći način:

Krija tehnika	Cela	Skraćena
1. viparita karani mudra	21	11
2. čakra anusandana	9	9
3. nada sančalana	13	5
4. pavan sančalana	49	11
5. šabda sančalana	59	11
6. maha mudra	12	6
7. maha beda mudra	12	6
8. manduki krija	1-3 min	1-3 min
9. tadan krija	7	7
10. naumuki mudra	5	5
11. šakti čalini	5	5
12. šambavi	11	5
13. amrit pan	9	9
14. čakra bedan	59	11
15. sušumna daršan	-	-
16. prana ahuti	1 min	1 min
17. utan	2-3 min	2-3 min
18. svarupa daršan	2-3 min	2-3 min
19. linga sančalana	2-3 min	2-3 min
20. djana	-	-

Ovaj dnevni program koji sadrži sve krije sa skraćenim brojem ciklusa, trajaće otprilike jedan do jedan i po sat. Imaćete neznatno manju korist nego kada radite pun broj ciklusa po kriji, ali ćete i dalje ubirati mnogo plodova od vežbe.

Dok učite svaku kriju treba da radite pun broj ciklusa, a ovo skraćenje važi samo prilikom dodavanja sledeće krije.

Napomene za vežbu

Sledeći saveti će vam pomoći da ovladate krija i dobijete maksimalne koristi:

1. Nemojte se naprezati ni fizički ni mentalno pod bilo kojim uslovima, jer ćete doživeti sporedne negativne efekte. Ovo se odnosi pogotovo na krije kao što su maha mudra, maha beda mudra, tadan krija, naumuki i šakti čalini. Redovne svakodnevne vežbe će vam postepeno doneti takve promene u umu i telu da ćete posle nekog vremena moći da vežbate krije skoro bez napora.

2. Nemojte zadržavati dah duže nego što vam prija. U mnogim krijama, kao što su maha mudra i maha beda mudra mnogi će ljudi u početku osecati poteškoću da kompletiraju jedan disajni ciklus bez naprezanja.

U početku, biće neophodno možda da prekinete svaki ciklus u sredini ili da se malo odmorite na kraju svakog ciklusa i uzmete nekoliko normalnih udaha. Kako budete razvijali kapacitet zadržavanja daha na duže vreme, i kontrolu udisanja i izdisanja, ovi prekidi se mogu izostaviti.

3. Posle dužeg unutrašnjeg zadržavanja daha, najbolje je blago udahnuti pre izdaha. U mnogim krijama, kao maha mudra, maha beda mudra, naumuki i šakti čalini, gde se dah zadržava unutra duži period, postoji tendencija u plućima da se blokiraju. Najbolji način da se ovo izbegne i otpuste pluća, je blago udahnuti pre izdaha. Ovo će vam olakšati izvođenje krije.

4. Dok učite svaku kriju, proverite da li radite sve korake i da li ih radite ispravno.

KRIJA JOGA VEŽBE

Po tradiciji, u krija jogi postoji ukupno 76 kundalini krija. Mi vam ovde predstavljamo 20 glavnih vežbi, koje bi svaki ozbiljni sadaka trebalo svakodnevno da praktikuje.

Vežbe su podeljene u tri grupe: one koje uvode u pratjahu, one koje uvode u daranu i one koje uvode u djanu. Treba napomenuti da su ova tri stanja zapravo kontinuitet evolucije, tj. tok svesnosti prelazi iz jednog stanja u sledeće bez ikakve očigledne tačke prekida - zato i ove vežbe treba da se izvode u neprekidnom toku. Naravno, vežbanje ovih krija neće prvog dana doneti egzaltirano stanje svesti, ali ako se vežbaju pravilno sa odgovarajućim vodstvom onda uspeh sigurno neće izostati.

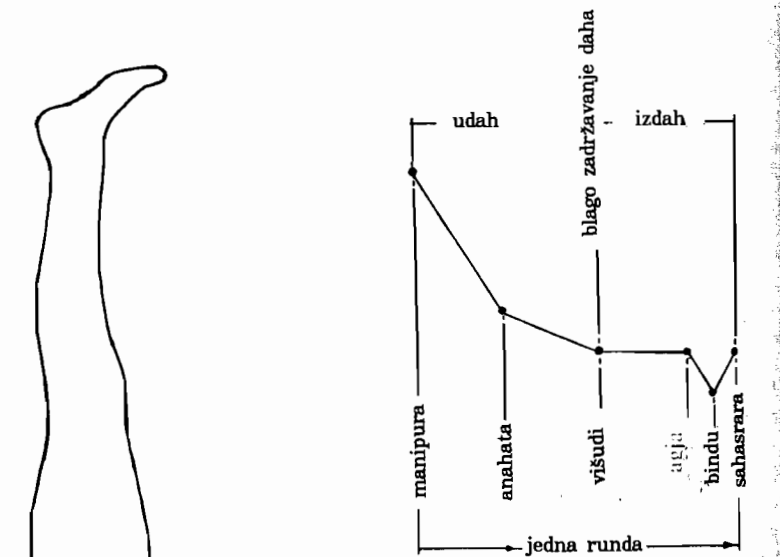
Kada se to desi, neprekidna progresija svesnosti postaće očigledna. Zapamtite, treba učiti jednu kriju nedeljno.

PRATJAHARA VEŽBE

Br. 1: Viparita karani mudra (obrnuti stav)

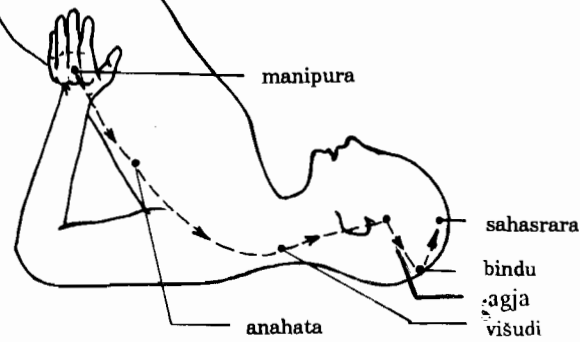
Proverite da li su vam noge potpuno vertikalne. Zatvorite oči. Udahnite sa udaji i uporedo osetite vruć mlaz amrita ili nektara kako struji kroz kičmeni prolaz od manipura čakre do višudi u grlu. Nektar se sakuplja u višudi. Zadržite dah nekoliko sekundi i budite svesni nektara koji se zadržava u višudi i tu rashlađuje. Zatim izdahnite sa udaji, osećajući kako nektar putuje od višudi kroz agju i bindu do sahasraru. Imate osećaj kao da je nektar ubrizgan uz pomoć daha.

Posle izdaha, odmah vratite svoju svesnost do manipure i ponovite kriju kako biste doneli više nektara u višudi i konačno, u sahasraru. Vežbajte dvadeset jedan ciklus.



disanje: sinhronizovano sa kretanjem svesnosti

broj rundi: dvadesetjedan



Viparita karani mudra

Br. 2: Čakra anusandana (otkrivanje čakri)

Zauzmite sidasanu/sida joni asanu ili padmasanu. Zatvorite oči. Dišite normalno.

U ovoj vežbi nema povezanosti između disanja i svesnosti. Dovedite svoju svesnost u muladara čakru. Vaša svesnost će se polako penjati uz prednji prolaz - arohan od muladare do prednje tačke svadistane na stidnoj kosti, manipure u pupku, anahate na grudnoj kosti, višudi u grlu i preko bindua na temenu glave. Kako putujete na gore, mentalno ponavljajte 'muladara, svadistana, manipura, anahata, višudi, bindu', dok prolazite kroz ove centre.

Zatim neka vam svesnost sklizne niz kičmeni avarohan prolaz od bindua do muladare, mentalno ponavljajući 'agja, višudi, anahata, manipura, svadistana, muladara', dok prolazite kroz ove centre. Od muladare, odmah počnite da se penjete kroz prednji prolaz kao pre, mentalno izgovarajući imena čakri dok se penjete, počinjući od svadistane.

Nastavite ovo rotiranje svesnosti kroz čakre u neprekidnom toku ciklusa. Nemojte se ozbiljno i sa naporom truditi da odredite mesto čakri dok prolazite kroz njih. Površno bacite pogled na njih dok prolazite kao što bi gledali predele iz brzog voza. Ako želite, možete vizualizirati svoju svesnost u ovoj kriji kao tanku srebrnu zmiju koja se kreće putanjom elipse unutar vašeg tela.

Vežbajte devet ciklusa.

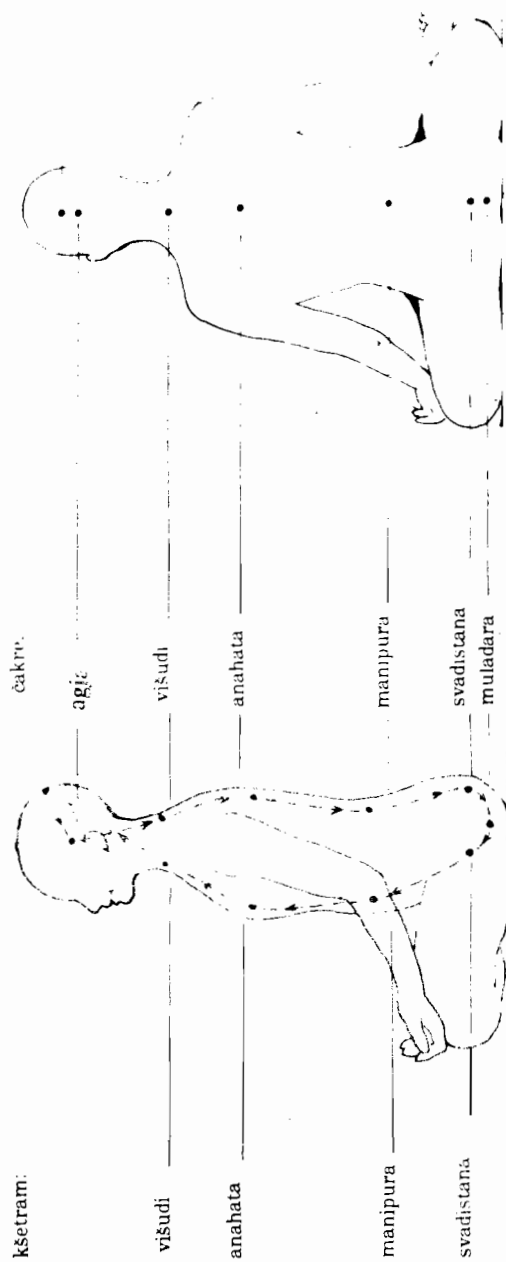
Br. 3: Nada sančalana (vodenje svesnosti putem zvuka)

Sedite u sidasanu/sida joni asanu ili padmasanu. Potpuno izdahnite. Neka vam oči budu otvorene. Nagnite glavu napred, tako da padne na dole potpuno opušteno. Brada ne sme da čvrsto pritisne grudi. Dovedite svesnost u muladara čakru. Ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara'.

Zatim kako udišete, vaša svesnost treba da se podigne kroz prednji prolaz arohan do bindua. Budite jasno svesni svadistane, manipure, anahate i višudi, dok prolazite pored njih na putu do bindua i mentalno ponovite njihova imena.

Dok vam svesnost putuje od višudi do bindua za vreme poslednjeg dela vašeg udisanja, vaša glava će se polako podizati u poziciju otprilike 20 cm iznad horizontale. Sa zadržanim dahom unutra i sa svesnošću bindua, mentalno ponovite 'bindu, bindu, bindu'. Snaga svesnosti će rasti dok ponavljate reč 'bindu' i eksplodiraće u pevanje Om-a koje će vas odvesti dole kroz kičmeni prolaz avarohan do muladare. Glas 'O' u Om-u će biti eksplozivan i iznenađan. Glas 'm' biće dug i otegnut, kulminirajući skoro u zujanje kako prilazite muladari.

Kako vam se svesnost spušta kroz kičmu, oči će vam se postepeno zatvarati u unmani mudri. Dok se spuštate kroz avarohan prolaz uz zvuk

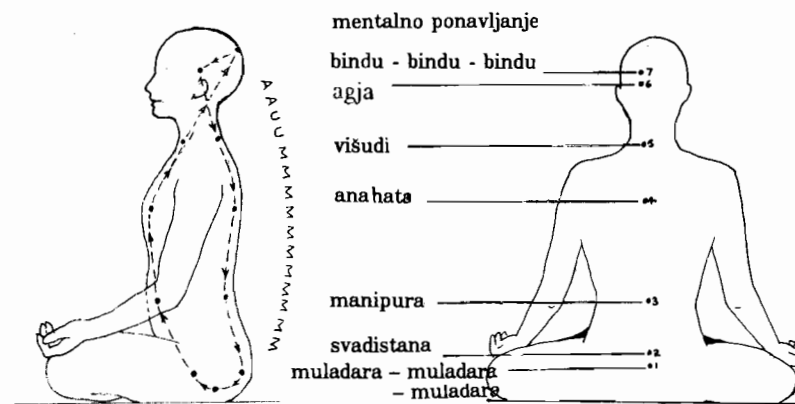


broj rutih: devet

ČAKRA ANUSANDANA

KRIJA Br. 2

disanje: normalno



Om, takode treba da budete svesni agje, višudi, anahate, manipure i svadistane; nema mentalnog ponavljanja. Kada ste dostigli muladaru, pustite da vam glava padne napred i otvorite oči. Mentalno ponovite 'muladara, muladara, muladara' sa dahom zadržanim napolju i počnite da se penjete kao pre, sa udisajem i ponavljanjem imena čakri dok prolazite kroz njih. Vežbajte punih trinaest ciklusa ili disanja i završite posle poslednjeg 'muladara, muladara, muladara'.

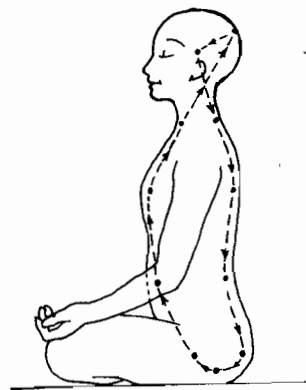
Br. 4: Pavan sančalana (vođenje svesnosti putem disanja)

Sedite u padmasanu, sidašanu ili sida joni asanu i držite oči zatvorene. Vežbajte kečari mudru tokom cele krije.

Izdahnite potpuno i nagnite glavu napred kao u nada sančalani. Postanite svesni muladare i ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara'. Zatim mentalno izgovorite 'arohan' jednom i počnite sa dizanjem kroz prednji prolaz sa blagim udaji udisanjem. Dok se penjete, budite svesni čakri dok prolazite kroz njih i ponavljate njihova imena mentalno.

Kako vam se svesnost pomera od višudi do bindua, treba polako da podižete glavu dok je ne zabacite pozadi kao u nada sančalani. Kod bindua mentalno ponovite 'bindu, bindu, bindu'. Zatim mentalno izgovorite 'avarohan' i spustite se kroz kičmeni prolaz uz udaji izdisanje, mentalno izgovarajući ime svake čakre dok prolazite kroz nju.

Dok se spuštate, oči će vam se zatvarati postepeno i formirati unmani mudru, stav pospanosti. U muladari će biti potpuno zatvorene. Zatim otvorite oči i nagnite glavu napred. Ponovite mentalno 'muladara,



mentalno ponavljanje

bindu-bindu-bindu-avarohan

agja

višudi

anahata

manipura

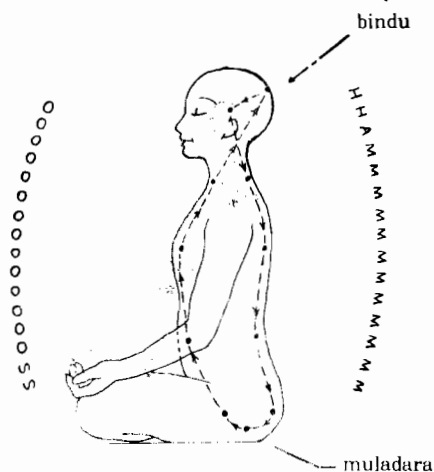
svadistana
muladara-muladara-muladara
-arohan

muladara, muladara'. Ponovo počnite podizanje sa udaji udahom kao ranije.

Vežbajte četrdeset devet ciklusa ili kompletnih disanja.

Posle poslednjeg 'muladara, muladara, muladara', otvorite oči i završite vežbu.

Br. 5: Šabda sančalana (vođenje svesnosti putem reči)



Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Neka vam oči budu otvorene i vežbajte kečari mudru tokom cele krije. Izdahnite potpuno, nagnite glavu napred i postanite svesni muladara čakre nekoliko sekundi.

Udahnite na udaji način i popnite se prednjim prolazom. Dok se penjete, budite svesni zvuka pri disanju koji uzima oblik mantrre *So*. Istovremeno, budite svesni svakog kšetrama bez mentalnog ponavljanja. Dok putujete od višudi do bindua, glava se pomera nagore kao u pavan sančalani i nada sančalani. Zatim, sa zadržanim dahom unutra, budite svesni bindua nekoliko sekundi.

Onda se spustite kičmenim prolazom uz unmani mudru i bivajući u isto vreme svesni prirodnog zvuka izdisanja i mantrre *Ham*. Budite svesni svake čakre bez ponavljanja njenog imena. Pošto ste dostigli muladaru, otvorite oči i spustite glavu. Počnite sa udaji udisanjem, podižući se kroz prednji prolaz sa udisajnom mantrom *So*.

Nastavite na ovaj način pedeset devet punih ciklusa ili disanja.

Br. 6: Maha mudra (veliki stav)

Ova krija se može vežbati u savršenoj sidasani ili sida joni asani ili u asani poznatoj kao utan padasana. Ako se maha mudra vežba u sidasani onda neka to bude na ovaj način: sedite u sidasanu ili sida joni asanu, sa petom donjeg stopala koje čvrsto pritiska predleo prema muladara čakri. Vežbajte kečari mudru, potpuno izdahnite i savijte glavu napred. Držite oči otvorene. Ponavljajte 'muladara, muladara, muladara'.

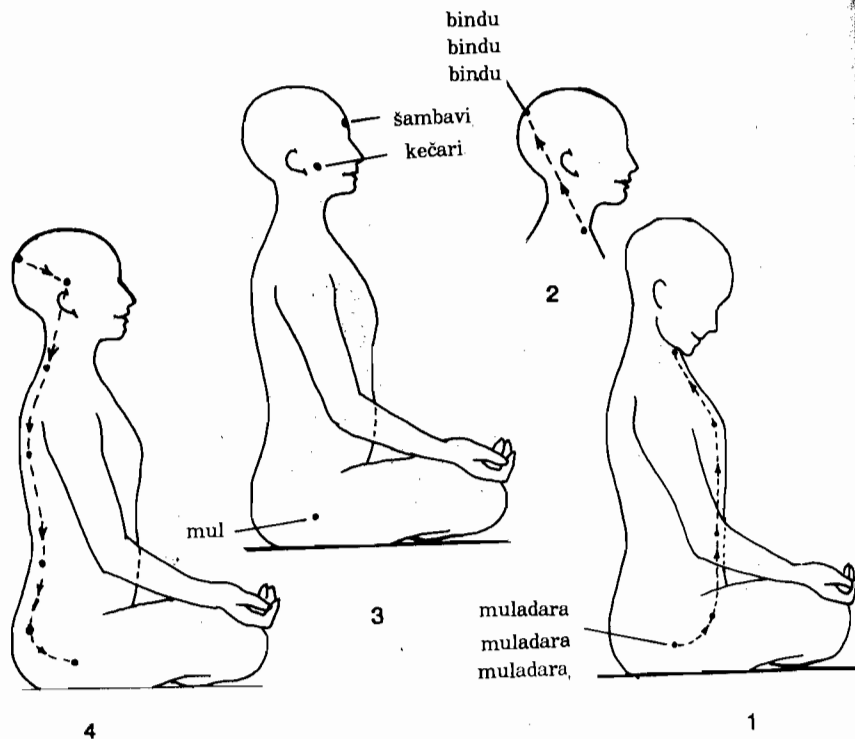
Popnite se kroz prednji prolaz sa udaji udisajem, bivajući svesni kšetrama kroz koji prolazite. Podignite glavu dok prolazite od višudi do bindua. U binduu ponovite mentalno 'bindu, bindu, bindu'.

Vežbajte mula bandu i šambavi mudru sa dahom i dalje zadržanim unutra. Izgovorite u sebi mentalno 'šambavi-kečari-mul', dok u isto vreme premeštate svesnost u centar ovih vežbi.

Kada kažete 'šambavi', svesnost treba da vam je fiksirana na centar između obrva. Kada kažete 'kečari', vaša svesnost treba da je fiksirana na jeziku i nepcu. Kada kažete 'mul', vaša svesnost treba da je fiksirana u muladara čakri. Početnici treba da ponavljaju ovo premeštanje svesnosti tri puta. Napredniji aspiranti mogu da rotiraju svoju svesnost i do dvanaest puta.

Zatim, prvo otpustite šambavi mudru, a posle mula bandu. Dovedite svoju svesnost natrag na bindu i krenite nadole kičmenim prolazom do muladare, sa udaji izdisajem i unmani mudrom i budite svesni čakri dok prolazite kroz njih. Kada stignete do muladare, nagnite glavu napred.

Zatim ponovite 'muladara, muladara, muladara' i podignite se prednjim prolazom uz udaji pranajamu kao ranije.



Vežbajte dvanaest ciklusa ili disanja i završite posle poslednjeg 'muladara, muladara, muladara'.

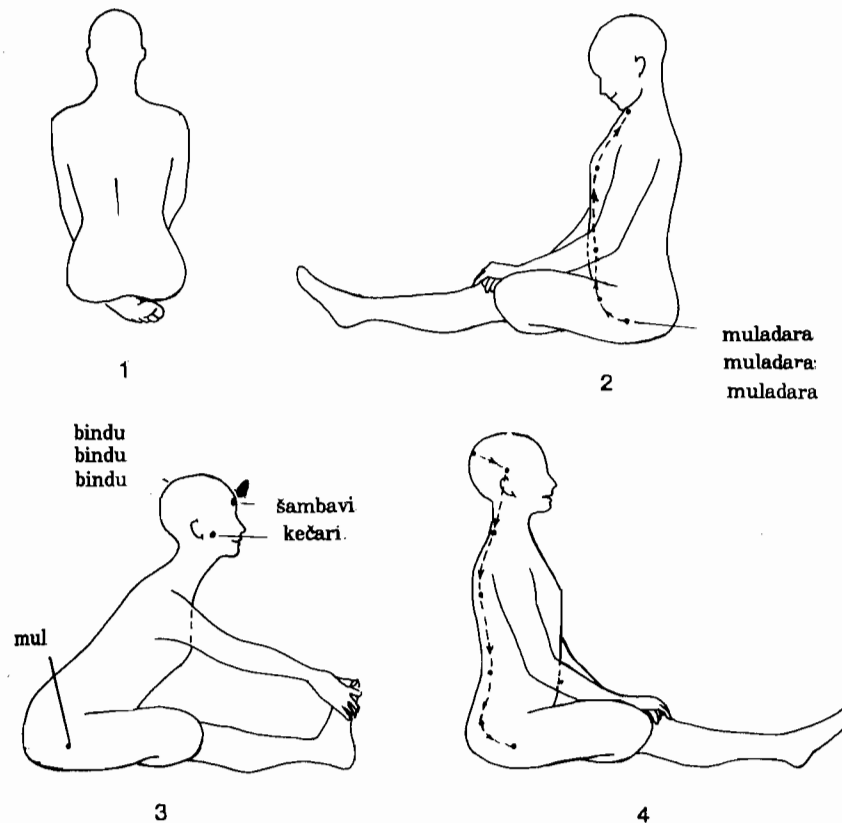
Alternativna vežba u utan padasani

Kada vežbate maha mudru u utan padasani, postoji mala izmena u tehnici.

Pošto ste se popeli do bindua, ponovite 'bindu, bindu, bindu'. Nagnite se napred i uhvatite veliki prst na nozi koja je ispružena, prstima obe ruke, kako biste formirali utan padasanu. Ispruženo koleno se ne sme saviti.

Zatim uradite mula bandu i šambavi mudru. Ponovite 'šambavi-kečari-mul' od tri do dvanaest puta, prolazeći svesnošću kroz centre ovih vežbi kako ponavljate njihove nazive. Otpustite šambavi, zatim mula bandu, a onda utan padasanu i vratite ruke na koleno. Dovedite svesnost natrag na bindu, a onda je spuštajte kičmenim prolazom sa udaji izlisa-jem i unmani mudrom. Ako se maha mudra vežba u utan padasani, onda uradite četiri ciklusa sa ispruženom desnom nogom, četiri ciklusa ispruženom levom nogom i četiri ciklusa sa obe noge ispružene.

Izbor metode: Obe alternative su podjednako dobre, pošto obe stvaraju čvrst i konstantan pritisak na muladaru. Ako lako možete sesti

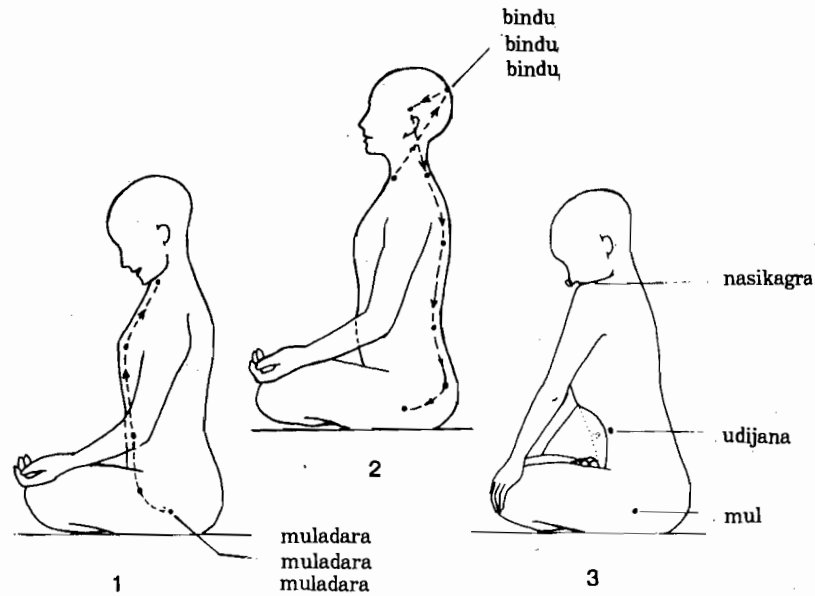


u sidasanu, onda je najbolji metod onaj koji je prvi opisan. Ako ne možete udobno sesti u sidasanu, onda upotrebite drugu alternativu. Vrlo lako vam se može desiti da postanete pospani dok radite krija jogu, a ova alternativna poza ima dodatnu prednost koja pomaže da se otkloni pospanost.

Napomena: Takođe možete mentalno ponavljati imena čakri i kšetrama dok se penjete i spuštate arohanom i avarohanom.

Br. 7: Maha beda mudra (veliki prodirući stav)

Ova mudra se može vežbati bilo u savršenoj sidasani, sida joni asani ili u utan padasani, isto kao i maha mudra. Ako se vežba u sidasani ili sida joni asani, tehnika je sledeća: vežbajte kečari mudru i držite oči otvorene, a glavu spuštenu. Izdahnite potpuno. Ponovite mentalno



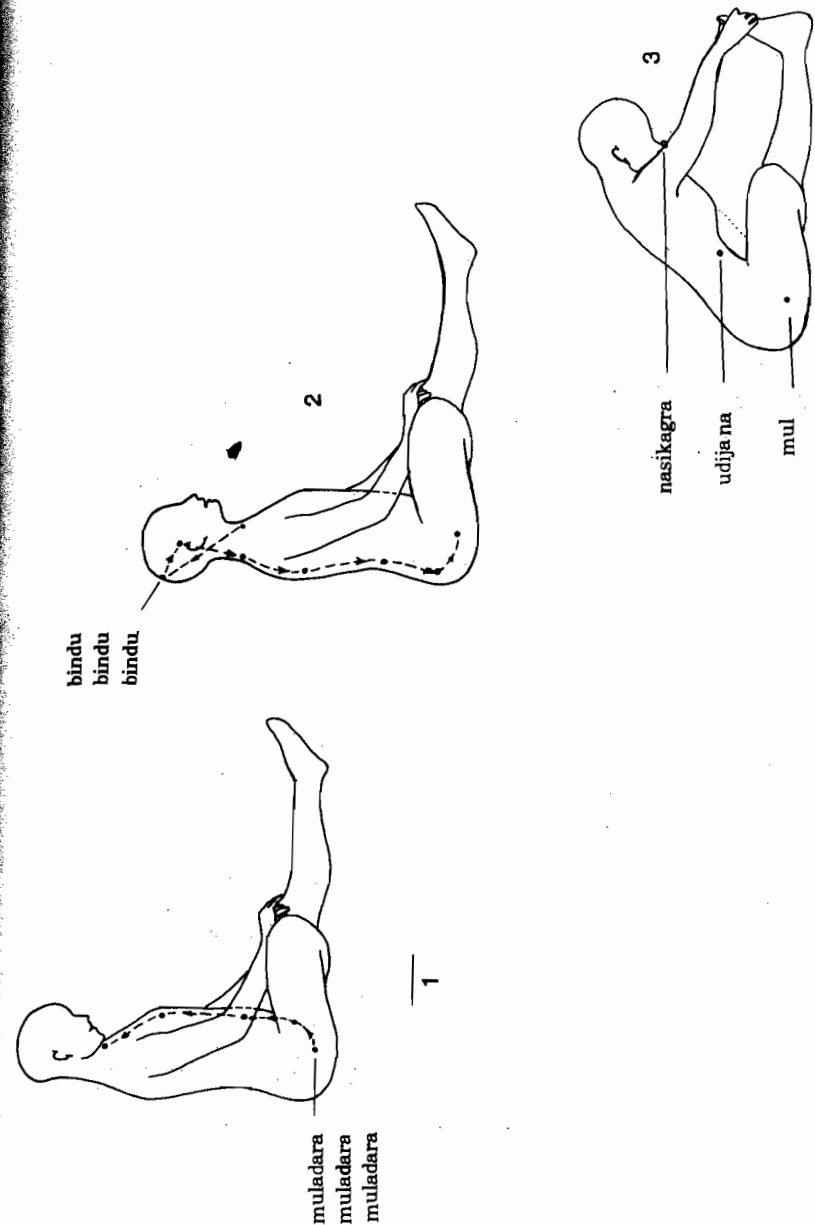
'muladara, muladara, muladara'. Udahnite na udaji način dok se penjete prednjim prolazom do bindua. Dok se penjete od višudi do bindua, podignite glavu. Ponovite mentalno 'bindu, bindu, bindu', a zatim se spustite kičmenim kanalom do muladare uz udaji izdisaj i unmani mudru.

Ne zaboravite da obratite pažnju na čakre dok prolazite kroz njih. Zatim uradite đalandara bandu sa zadržanim dahom napolju. Vežbajte mula bandu, udijana bandu i nasikagra drišti. Ponovite mentalno 'nasikagra-udijana-mul' dok u isto vreme redom usmeravate svoju svesnost na mesta ovih vežbi. Ponovite ovaj ciklus svesnosti tri puta ako ste početnik, ili do dvanaest puta ako ste iskusniji. Zatim otpustite nasikagra drišti, mula bandu, udijana bandu i đalandara bandu, ali nastavite da držite glavu nadole. Vratite svesnost na muladaru. Ponovite mantru 'muladara, muladara, muladara' mentalno. Onda se sa udaji udahom podignite prednjim prolazom do bindua za sledeći ciklus.

Vežbajte dvanaest punih ciklusa ili disanja.

Alternativni metod u utan padasani

Ako se maha mudra radi u utan padasani onda to mora biti na sledeći način: postavite ruke na presavijeno koleno, izdahnite potpuno i savijte glavu napred, oči su otvorene. Ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara'.



Udahnite udaji kroz prednji prolaz od muladare do bindua, podižući glavu dok se pomerate od višudi do bindua. Ponovite 'bindu, bindu, bindu', a zatim izdahnite udaji pranajamom kroz kičmeni prolaz i izvedite unmani mudru istovremeno bivajući svesni čakri. Zadržite dah napolju i savijte se napred da biste uhvatili palac na ispruženoj nozi i formirali utan padasanu. Pritisnite bradu na grudi kako biste formirali dalandaru bandu.

Vežbajte mula bandu, udijana bandu i nasikagra drišti još uvek zadržavajući dah napolju. Ponovite mentalno 'nasikagra-udijana-mul', dok u isto vreme redom premeštate svesnost po centrima ovih vežbi. Ponovite ovo kruženje svesnosti tri puta ako ste početnik ili do dvanaest puta ako ste iskusniji.

Zatim otpustite nasikagra drišti, mula bandu i udijana bandu. Stavite ruke na kolena i sedite uspravno. Otpustite dalandaru bandu, ali zadržite glavu spuštenu na dole. Vratite svesnost na muladaru.

Ponovite mantru 'muladara, muladara, muladara', a zatim se popnite prednjim prolazom uz udaji udisaj. Vežbajte na ovaj način puna četiri ciklusa ili disanja sa ispruženom desnom nogom, zatim četiri puta sa ispruženom levom nogom i konačno četiri puta sa obe noge ispružene.

Posle četvrtog puta u svakom položaju, popnite se jednom do bindua uz udaji udisaj. Ponovite bindu mantru, spustite se do muladare i ponovite njenu mantru, opustite se i promenite noge.

Napomena: Kruženje svesnosti kroz nasikagra, udijanu i mul se radi sa spolja zadržanim dahom u muladari. Savetujemo vam da vežbate samo tri kruženja za početak, polako povećavajući za jedno kruženje nedeljno dok ne dođete do dvanaest krugova.

* Proverite da li sve bande izvodite pravilno i u pravo vreme. U početku ćete morati posebno da obratite pažnju na ovo, ali redovnom vežbom bande će se zatvarati i učvršćivati automatski, bez napora i u pravom stadijumu krije.

* Neprekidno gledanje u vrh nosa pomaže da se banda dobro učvrsti. Budite sigurni da se nasikagra drišti i bande rade u isto vreme da ne biste neku propustili za vreme kruženja svesnosti kroz centre. Ne naprežite se.

* Ako osećate bol ili neprijatnost u očima, prestanite sa nasikagra drišti, ali nastavite sa bandama i kruženjem svesnosti. Polako povećavajte trajanje nasikagre prilagodavajući očne mišiće vežbi.

* Možete ponoviti muladara mantru tri puta pre nego što uradite bande, isto kao i na početku novog ciklusa.

* Takođe, imena čakri i kšetrama se mogu mentalno ponavljati dok se penjete i spuštate arohanom i avarohanom.

Br. 8: Manduki krija (stav žabe)

Sedite u badrasanu, lagodan položaj.

Vaše oči treba da su otvorene. Površina na vašem telu ispod muladara čakre treba da dodiruje pod. Ako to nije slučaj, onda koristite jastuk koji će povećati pritisak u ovoj tački. Stavite ruke na kolena i vežbajte nasikagra drišti. Postanite svesni prirodnog toka disanja koje se odvija u vašim nozdrvama. Sa udahom, dah struji kroz obe nozdrve i stapa se u centru između obrva. Dok izdišete, dve struje se razdvajaju iz centra između obrva i kreću napolje kroz obe nozdrve. Dah prati putanju u obliku obrnutog slova V. Osetite ovo.

U isto vreme, budite svesni mirisa. Cilj ove krije je da osetite miris astralnog tela koje ima miris kao sandalovo drvo. Ako vam se oči zamore, zatvorite ih neko vreme, a zatim ih ponovo vratite u nasikagra drišti.

Vežbajte ovu kriju dok ne postane opijajuća. Nemojte ići za ovom vežbom do te mere da vas totalno obuzme i nemojte želiti da je prekinete.

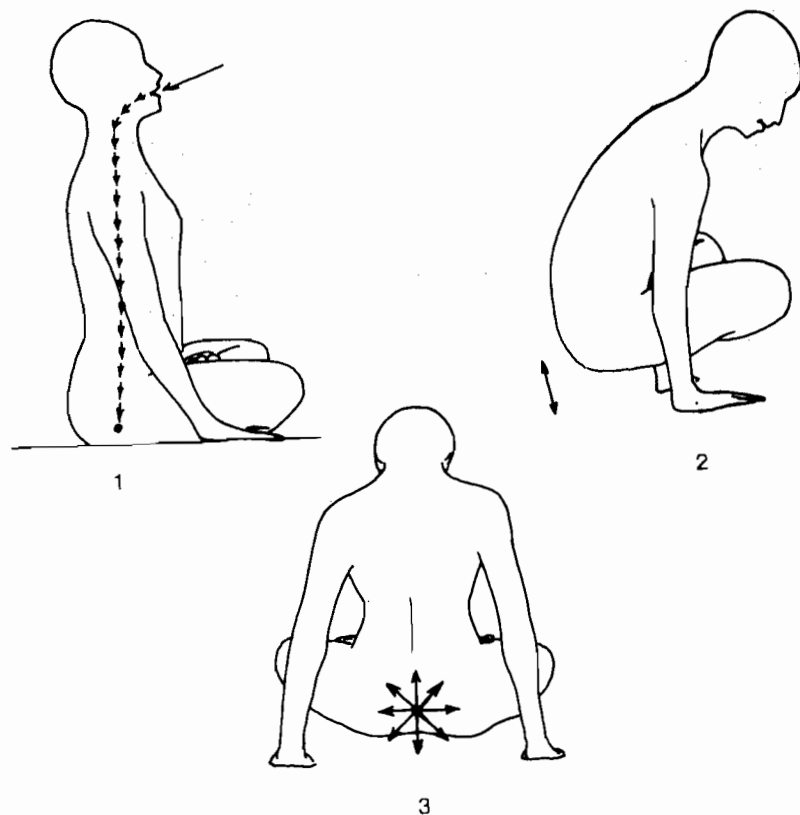
Br. 9: Tadan krija (udaranje kundalini)

Sedite u padmasanu otvorenih očiju.

Postavite dlanove na pod sa obe strane tela, odmah do kukova, sa prstima usmerenim napred. Blago zabacite glavu pozadi i uradite šambavi mudru.

Udahnite na usta zvučnom udaji pranajamom. Dok udišete, osetite dah kako putuje kroz cev koja povezuje usta sa muladara čakrom. Dah se skuplja u muladara čakri. Zadržite vazduh sa svesnošću muladara čakre i uradite mula bandu. Koristeći ruke, podignite telo iznad poda. Zatim pustite da telo blago padne tako da je muladara nežno udarena. Ponovite ovo udaranje nekoliko puta. Nemojte ovo vežbati brzo ili grubo. Posle trećeg udarca nežno izdahnite kroz nos uz udaji pranajamu. Izgledaće kao da se vazduh rasipa u svim pravcima iz skladišta u muladari.

Vežbajte ovu kriju ukupno sedam puta. Broj udaranja po ciklusu se može postepeno povećavati od tri do jedanaest maksimalno.



DARANA VEŽBE

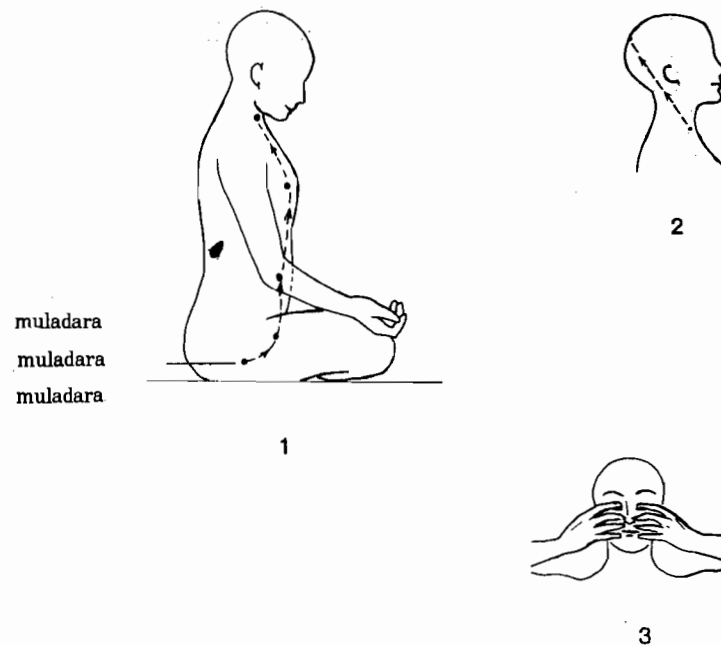
Br. 10: Naumuki mudra (zatvaranje devet kapija)

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Oči treba da su zatvorene sve vreme. Ako je neophodno, upotrebite jastuk da bi muladara bila pritisnuta.

Uradite kečari mudru i blago nagnite glavu napred (ali ne u dalandara bandu). Ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara'.

Zatim udahnite udaji kroz prednji prolaz do bindua. Podignite glavu dok prolazite od višudi do bindua. Vežbajte joni mudru zatvorivši uši palčevima, oči kažiprstima, nozdrve srednjim prstima, a usne obuhvatite domalim i malim prstima (nemojte suviše pritiskati). Uradite mula

bandu i vadroli mudru. Sada su devet vrata tela zatvorena (oči, uši, nozdrve, usta, anus i seksualni organ). Postanite svesni kičmenog prolaza i bindua.



muladara
muladara
muladara

Sada vizualizujte sjajni bakarni trozubac učvršćen u muladari, sa drškom u kičmenom stubu i zupcima okrenutim nagore od višudi. Zupci su veoma oštri. Trozubac će se polako dići sam od sebe nekoliko puta i probiti bindu centralnim zupcem. Dok probija bindu, ponovite mantru 'bindu bedan', što znači 'probadanje bindua'.

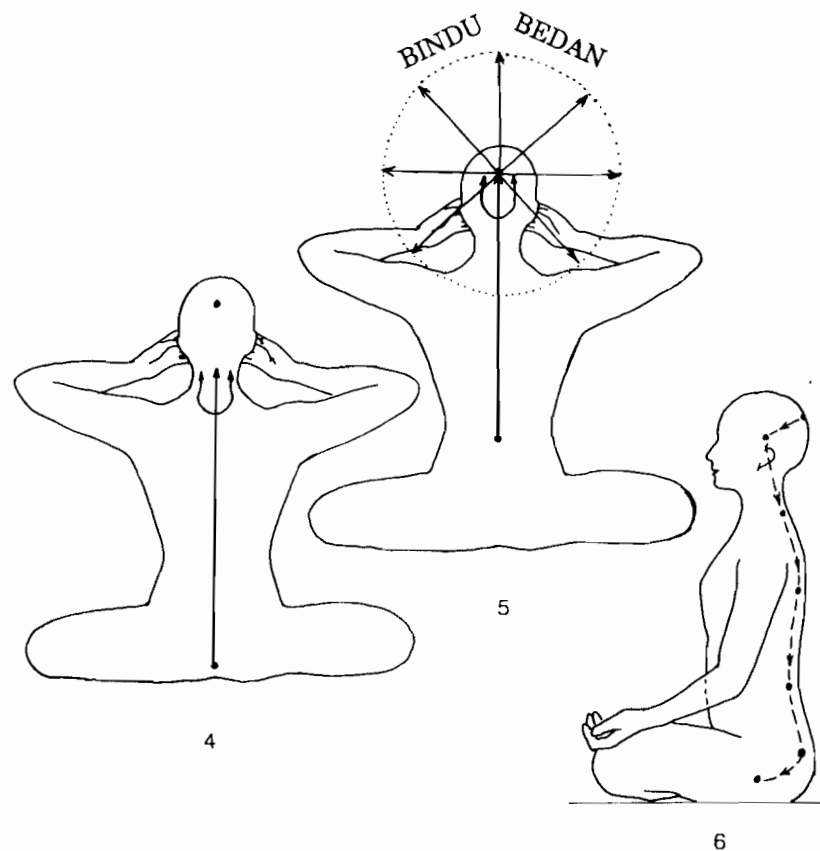
Posle nekog vremena, otpustite vadroli mudru i mula bandu. Otvorite gornje kapije i stavite ruke na kolena. Izdahnite udaji kroz kičmeni prolaz od bindua do muladare. Mentalno ponovite 'muladara' tri puta. Zatim udahnite kroz prednji prolaz do bindua kako biste ponovili kriju.

Vežbajte pet punih ciklusa ili disanja, a posle petog ciklusa završite vežbu posle izdaha.

Napomena: Izuzetno je važno da su leđa savršeno prava tokom cele krije. Ako kičma nije prava, senzacija koja se javlja pri probadanju bindua se neće pojaviti.

* Takođe je važno pravilno izvesti vadroli mudru jer ona pojačava senzaciju izazvanu vežbom. Kada je vadroli mudra usavršena, kontrakcija vadra nadija se može postići i bez kontrakcije analnih mišića. Doživljaj podseća na prolazak električne struje celom dužinom vadra nadija do mozga. Trudite se da vam svesnost bude senzitivna do te mere da vam se javi osećaj kao da vam je bindu pogođen električnim šokom.

* Dok se penjete i spuštate arohanom i avarohanom možete mentalno ponavljati imena čakri i kšetrana ako želite.

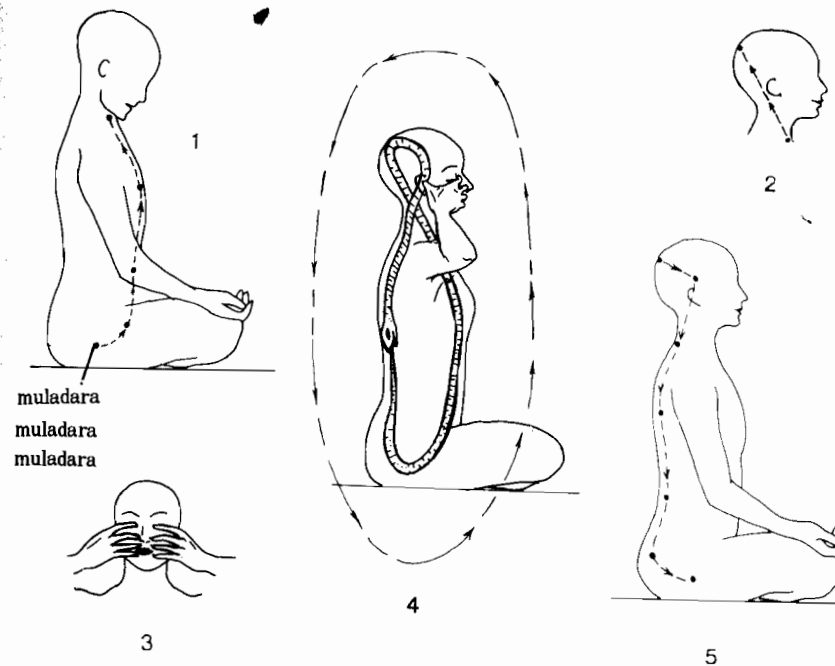


Br. 11: Šakti čalini (vodenje misaone sile)

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Oči su zatvorene tokom cele vežbe.

Uradite kečari mudru. Potpuno izdahnite i dovedite svoju svesnost u muladara čakru. Nagnite glavu blago napred. Ponovite mentalno 'muladara, muladara, muladara', a zatim se popnite uz prednji prolaz do bindua uz udaji udah, podižući glavu dok se približavate binduu. Zadržite dah unutra i onda uradite joni mudru zatvarajući oči, uši, nozdrve i usne prstima.

Dozvolite svesnosti da kruži u kontinuiranom krugu, spuštajući se kičmenim prolazom do muladare i podižući se prednjim prolazom do bindua u neprekinutom toku, dok je dah zadržan unutra. Vizualizujte tanku zelenu zmiju kako se kreće kroz psihički prolaz. Rep ove zmije se nalazi u binduu, a telo joj se prostire nadole do muladare i nagore prednjim prolazom. Glava joj je takođe kod bindua, a ustima grize kraj svog repa.



muladara
muladara
muladara

Ako posmatrate ovu zmiju, ona će početi da se kreće u krug kroz psihički prolaz, a može i da skrene sa ove putanje i da nastavi nekom svojom. Samo posmatrajte ovu zmiju, šta god da radi.

Kada ne možete više da zadržavate dah, otpustite joni mudru, vratite ruke na kolena i usmerite svesnost na bindu. Zatim se spustite do muladare kroz kičmeni prolaz uz udaji izdisaj. U muladari spustite glavu, ponovite 'muladara' tri puta, i uzdignite se kroz prednji prolaz.

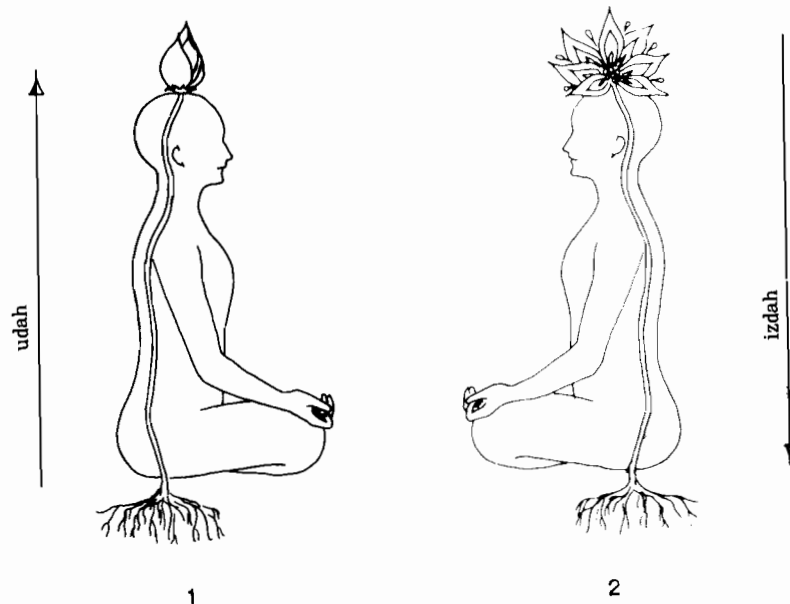
Vežbajte ovu kriju pet puta bez prekida, ili za vreme trajanja pet udisaja i izdisaja.

Napomena: Možete vežbati vadroli mudru i mula bandu uporedo sa joni mudrom.

Br. 12: Šambavi (Parvatin lotos)

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Zatvorite oči i uradite kečari mudru.

Vizualizujte lotosov cvet sa dugom tankom stabljikom koja se spušta nadole. Koren lotosovog cveta je beo ili prozirno zelen. Širi se iz muladara čakre. Tanki zeleni stabljika lotosa se nalazi u kičmenom prolazu. Lotosov cvet je u sahasrari i zatvoren je kao pupoljak. Na dnu pupoljka se nalazi nekoliko nesazrelih svetlo zelenih latica. Glavne laticice cveta su roze boje sa finim crvenim žilicama. Pokušajte da vidite ovaj lotos jasno. Vizualizujte ga u čidakašu, ali ga osetite u svom telu.



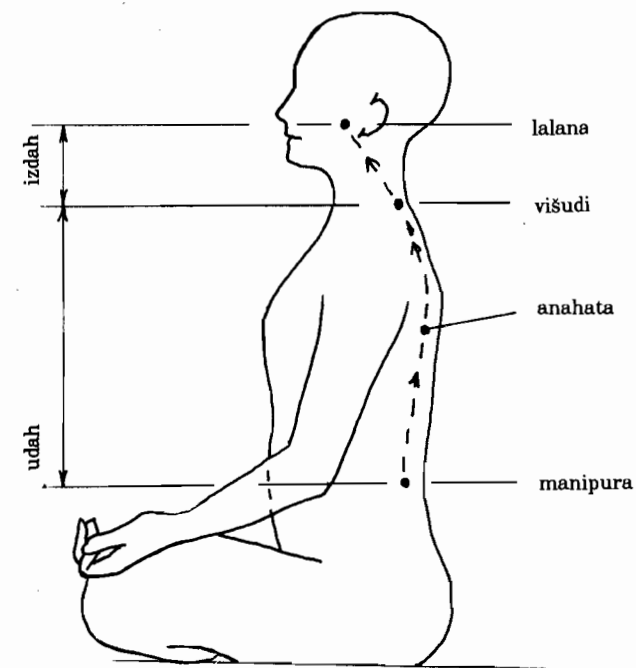
Izdahnite i usmerite svoju svesnost na koren lotosa u muladari. Udahnite u udaji pranajami i dozvolite svojoj svesnosti da se lagano podigne kroz centar lotosove stabljike, unutar kičmenog stuba. Pri kraju udaha stići ćete do zatvorenog pupoljka na vrhu stabljike.

Penjanje treba da podseća na penjanje gusenice unutar tanke stabljike. Zadržite svoju svesnost u sahasrari sa dahom zadržanim unutra. Vi ste unutar lotosa, ali ga u isto vreme možete videti i spolja. Počće da se otvara veoma polako. Kako se pupoljak otvara u prelepi lotosov cvet, videćete žute, polenom pokrivene prašnike u centru.

Zatim će se cvet polako zatvoriti, da bi se odmah ponovo otvorio. Pošto je lotos prestao sa otvaranjem i zatvaranjem i ostao zatvoren, polako se spustite niz stabljiku do muladare, skliznuvši na talasu vašeg udaji izdisaja. Zadržite se na muladari nekoliko sekundi, vizualizirajući korene kako se šire u svim pravcima. Ponovo se popnite uz udaji udisaj.

Popnite se i spustite jedanaest puta, a zatim završite ovu kriju.

Br. 13: Amrit pan (ispijanje nektara)



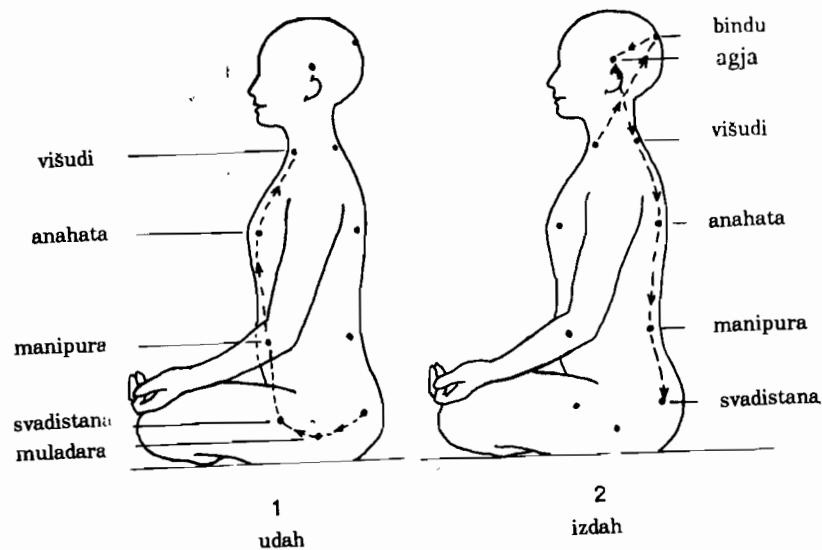
Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Oči su zatvorene tokom cele vežbe uz kečari mudru.

Dovedite svesnost u manipura čakru gde se nalazi skladište tople, slatke tečnosti. Izdahnite potpuno udaji.

Udahnite udaji, dopremajući deo ove tečnosti do višudi čakre kroz kičmeni prolaz. Dah kao da ima moć usisavanja. Ostanite neko vreme u višudi. Nektar koji ste podigli iz manipure postaće ledeno hladan u višudi.

Zatim uz udaji izdahnite do lalana čakre (na kraju mekanog nepca), kroz prolaz nektara. Oduvajte dahom hladan nektar do lalane. U trenutku kada dostignete lalanu, dah će nestati sam od sebe. Odmah vratite svesnost u manipura čakru. Sa drugim udaji udahom, nastavite prebacivanje tečnosti nagore. Vežbajte ukupno devet puta.

Br. 14: Čakra bedan (probijanje čakri)



Zauzmite položaj sidasane, sida joni asane ili padmasane. Držite oči zatvorene sve vreme. Vežbajte kečari mudru i udaji pranajamu. Dišite bez prekida između udisaja i izdisaja. Izdahnite i dovedite svesnost u svadistanu u dnu kičme. Udahnite i usmerite svesnost prvo u muladaru, a zatim na gore uz prednji prolaz.

Otprilike u nivou višudi kšetrama, nestaće vam daha i počecete odmah da izdišete. Izdahnite od višudi kšetrama do bindua, a zatim niz kičmu od agje do svadistana čakre. To je jedan ciklus. Ova krija zapravo

treba da se vežba pedeset devet ciklusa, ali ako pre toga dođe do izražene introvertnosti, onda prekinite vežbanje i predite na sledeću kriju.

Napomena: Ako to želite, možete mentalno ponavljati čakre i kšetrame.

Br. 15: Sušumna daršan (unutrašnja vizualizacija čakri)

Za vizualizaciju čakri, pogledajte crteže za svaku čakru. Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Zatvorite oči i normalno dišite. U ovoj kriji nema povezanosti između disanja i svesnosti.

Dovedite svesnost u muladaru. Zamislite olovku, i nacrtajte njome kvadrat u muladari. Nacrtajte najveći mogući obrnuti jednakostranični trougao unutar tog kvadrata. A zatim oko kvadrata opišite kružnicu koja će dodirivati sva njegova četiri ugla. Pripremite četiri laticice, po jednu za svaku stranicu kvadrata.

Dovedite svesnost u svadistanu. Tu zamislite krug istog prečnika kao za muladaru. Nacrtajte šest latica oko ivice kruga, i mlad mesec na dnu kruga.

Sada dodite do manipure. Nacrtajte krug, a zatim u njemu ucrtajte najveći mogući obrnuti trougao. U centru ucrtajte vatrenu kuglu. Napravite deset latica oko kruga.

Podignite svesnost do anahate. Nacrtajte tu dva trougla, jedan okrenut nagore, a drugi na dole. Oivičite ih kružnicom sa dvanaest latica.

Zatim dodite do višudi. Nacrtajte jedan krug i još jedan manji unutar prvog, kao kap nektara. Napravite šesnaest latica oko kruga. Podignite se do agje. Napravite krug i u njemu napišite na sanskritu veliki ॐ . Nacrtajte dve velike laticice, jednu na desnoj strani i jednu na levoj strani kruga.

Kod bindua nacrtajte mlad mesec sa majušnim krugom iznad njega.

Dodite do sahasrare. Opišite kružnicu na tom mestu i nacrtajte najveći mogući trougao okrenut nagore unutar kruga. Oko kruga se nalazi hiljadu latica.

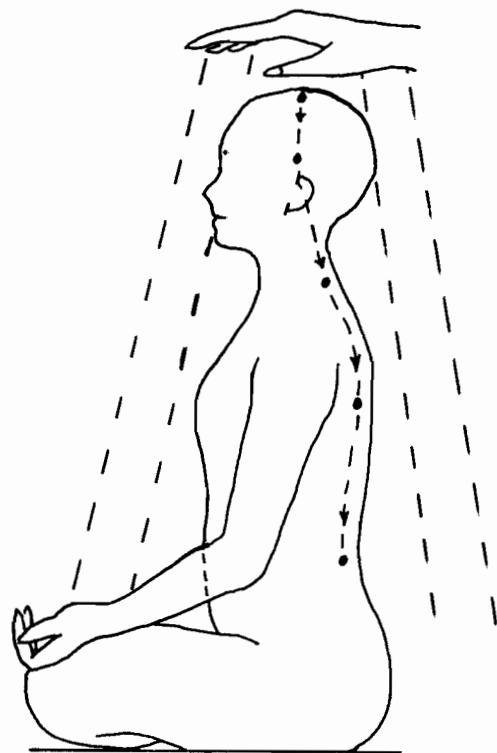
Pokušajte da vidite odjednom sve čakre na odgovarajućim mestima. Teško je videti ih sve odjednom; zato prvog dana pogledajte samo dve čakre, a zatim dodajte svojoj vizualizaciji svaki dan po još jednu, dok se ne pojave sve zajedno.

Br. 16: Prana ahuti (ulivanje božanske prane)

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Zatvorite oči i dišite normalno.

Osetite blagi dodir božanske ruke položene na vašu glavu. Ruka vam uliva suptilnu pranu u telo i um, i ona putuje na dole od sahasrare kroz kičmeni kanal.

Ovo možete doživljavati kao talas hladnoće, toplote, energije, električne struje ili kao strujanje vetra ili tečnosti. Svako prolaženje će

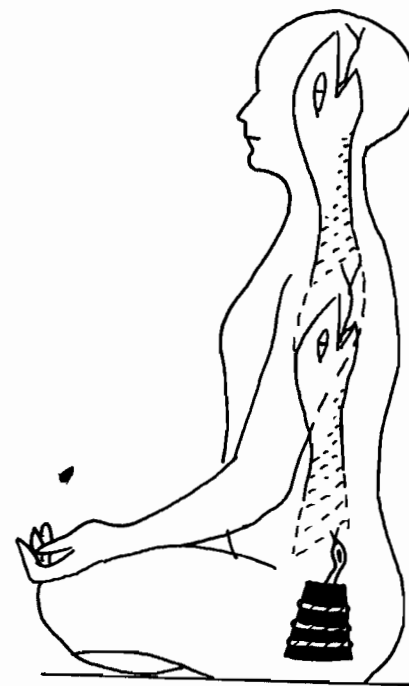


rezultirati vibriranjem, šokovima, trzajima ili osećanjem golicanja koje prolazi kroz vas.

Kada je prana došla do muladare, odmah predite na sledeću kriju ne čekajući da je oselite i po drugi put.

Br. 17: Utan (podizanje kundalini)

Sedite u sidasanu, sida joni asanu ili padmasanu. Držite oči zatvorene sve vreme. Disanje je i u ovoj kriji normalno. Usmerite svesnost na muladara čakru. Pokušajte da je jasno vizualizujete i obratite pažnju na sve detalje. Videćete crni šivalingam napravljen od dimne gasovite supstance. Dno i vrh lingama se ne vide, jer je oko njega obmotana mala crvena zmija. Ova mala crvena zmija pokušava da se odmoti kako bi



mogla da krene nagore kroz sušumnu. U toj borbi da se oslobodi i uzdigne, ona proizvodi ljutit šišteći zvuk.

Rep zmije ostaje fiksiran na dnu lingama, a glava i telo mogu da se pokreću nagore i nadole. Ponekad šivalingam i zmija mogu da promene svoje mesto, pa ih čak možete vizualizovati i u agji ili sahasrari. Glava zmije je veoma široka, iste širine kao i vaše telo, ali ona nema oblik kobre.

Posle nekog vremena možete oseliti kontrakcije u telu. To će biti praćeno osećanjem blaženstva. Kada se ovo dogodi, predite na sledeću kriju.

Br. 18: Svarupa daršan (vizija sopstvenog Jastva)

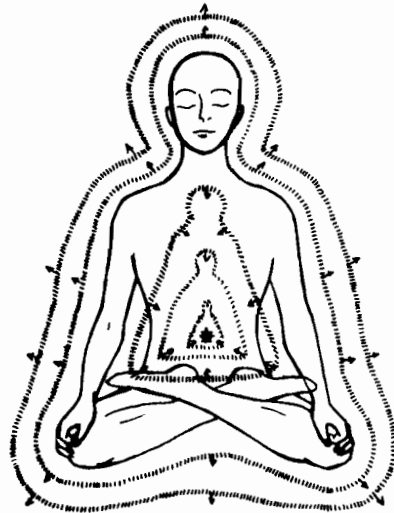
Ostanite da sedite u sidasani, sida joni asāni ili padmasani i ne otvarajte oči. Postanite svesni svog fizičkog tela. Vaše telo je potpuno nepomično i vi održavate potpunu svesnost te činjenice. Treba da budete potpuno nepomični, kao stena.

Kada ste potpuno uvereni u nepomičnost svog tela, onda postanite svesni i svog prirodnog daha. Posmatrajte svoj neprekidni tok daha, ali budite sigurni da je telo i dalje nepomično.

Vaše telo će početi da se ukružuje. Kako telo postaje sve kruće, vaša svesnost će se potpuno preneti na vaše disanje; međutim, telo će samo po sebi postajati sve nepokretnije.

Kada vaše telo postane čvrsto kao kamen i više ga ne možete pomeriti čak ni kada biste hteli, onda predite na sledeću kriju.

Br. 19: Linga sančalana (upravljanje astralnim telom)



Ostanite i dalje u vašoj stabilnoj asani zatvorenih očiju. Zahvaljujući čvrstini vašeg tela, vaše disanje će se automatski pretvoriti u udaji dah i formiraće se kečari.

Budite potpuno svesni svog disanja.

Primetićete da se vaše telo sa svakim udisajem širi, a sa svakim izdisajem skuplja. To je vrlo čudno, jer se vaše fizičko telo ne pomera; ono je čvrsto kao kip. Ono što vidite kako se širi i skuplja je vaše astralno telo.

Dok posmatrate ovo širenje i skupljanje, taj proces će postepeno postajati sve izraženiji. Posle nekog vremena, počecete da gubite svesnost fizičkog tela i da direktno posmatrate astralno telo. Kako vežba odmiče, raspon širenja i skupljanja će postati veoma veliki. Na kraju ćete doći u stanje gde se pri skupljanju astralno telo smanjuje na jednu jedinu tačku svetlosti. Kada se to desi, odmah prekinite sa ovom krijom i predite na sledeću.

VEŽBA DJANE

Br. 20: Djana (meditacija)

Doživeli ste svoje astralno telo kao jednu tačku svetlosti. Sada pogledajte bliže tu tačku svetlosti i videćete kako ona poprima oblik zlatnog jajeta.

Dok posmatrate ovo zlatno jaje, ono će početi da se širi. Zlatno jaje je svetleće i sjaji intenzivno; međutim, ono ne zrači nikakve zrake svetlosti. Kako zlatno jaje postaje sve veće, ono počinje da uzima isti oblik kao vaše astralno i fizičko telo.

Ovaj oblik, međutim, nije materijalan, čak ni suptilan.

Ovaj oblik je blještava svetlost.

To je vaše kauzalno jastvo.

Četvrti deo
DODATAK

ČAKRA	PRIRODA	BROJ LATICI	BOJA	FIZIČKA LOKACIJA	KŠETRAM	FIZIOLOŠKA LOKACIJA	ŽLEZDA	DATU
Muladara	korenski lotos	četiri	tamno crvena	perineum cerviks	perineum cerviks	krсно-trični splet nerava	perinealno telo	kost
Svadistana	nečije prehivalište	šest	narandžasto- crvena	trična kost	stidna kost	karlični splet nerava	testisi jajnici	salo
Manipura	grad dragulja	deset	žuta	iza pupka	pupak	solarni splet nerava	nadbubrežne žlezde	meso
Anahata	izvor kontinualnog zvuka	dvanaest	plava	iza srca	centar grudi	srčani splet nerava	grudna žlezda	krv
Višudi	centar nektara	šesnaest	ljubičasta	iza grla	viratna jamica	farinđel i laringel splet nerava	tiroidna žlezda	koža
Ađi	komandni centar	dve	svetla ili siva	centar glave	centar između obrva	kavernin splet nerava	epifiza	moždina
Sahasrara	hiljadulatični lotos	hiljadu (bezbroj)	crvena ili raznobojna	teme	teme	preseć hipotalamusa i hipofize	hipofiza	seme (sušina svih ostalih)

ČAKRA	PRANA VAJU	KOŠA	TATVA	JANTRA	TANMATRA	GJANINDRIJA	KARMAINDRIJA
Muladara	apana	anamaja	prilvi (zemlja)	žuti kvadrat	miris	nos	anus
Svadistana	vjuna	pranamaja	apas (voda)	srebrni ili beli mliadi mesec	ukus	jezik	šest organa bubrezi, urinarni sistem
Manipura	sumana	pranamaja	agni (vatra)	crveni obrnuti trougao	vid	oči	stopala
Anahata	prana	manomaja	vaju (vazduh)	dimno siva šestokračna zvezda	dodir	koža	šake
Višudi	udana	vigjanamaja	akaša (eter)	beli krug	sluh	uši	glasne žice
Ađia	svih pet	vigjanamaja	manas (um)	svetao ili sivi krug	um	um	um
Sahasrara	izvan prane	anandamaja	izvan	izvan	izvan	izvan	izvan

ČAKRA	BIDA	LOKA	DEVI	DEVA	ŽIVOTINJA	JONI	LINGAM	GRANTI
Muladara	lam	bhu	Savitri ili Dakini	Ganeša	slon (airavata)	tripura	svajambu dhumra	brahma
Svadistana	vam	bhuvar	Sarasvati ili Rakini	Višnu	krokodil (makara)			
Manipura	ram	svaha	Lakšmi ili Lakini	Rudra	ovan			
Anahata	jam	maha	Kali ili Kakini	Iša	antilopa	trikona	bana	višnu
Višudi	ham	đanaha	Sakini	Sadašiva	beli slon			
Agja	om	tapaha	Itakini	Paramšiva		trikona	itarakja	rudra
Sahasrara		sajjam	Šakti	Šiva			đotir	

ČAKRA

PSIHİČKO ISKUSTVO

ODGOVARAJUĆE MOĆI

Muladara	Obrnuti crveni trougao sa umotanom zmijom	Potpuno znanje o kundalini i moć da se ona probudi. Levitacija, kontrola nad telom, dahom i umom; sposobnost da se proizvede bilo koji misao za sebe ili za druge; zauvek oslobođen bolesti, radostan i ljubazan
Svadistana	Potpuni mrak, nesvest	Bez straha od vode, intuitivno znanje, znanje o astralnim entitetima, moć da se proba bilo šta željeno za sebe i druge
Manipura	Jarko žuti lotos	Osvajeno skriveno znanje, bez straha od vatre; znanje o sopstvenom telu, oslobođenost od bolesti, povlačenje energije prema sahasrari.
Anahata	Plavi lotos na mirnom jezeru; zlatni plamen u tamnoj pećini	Kontrola prane i sposobnost lečenja drugih; kosmička ljubav; inspirativan govor; talenat za poeziju; reči koje se sprovode u delo; intenzivna koncentracija i potpuna kontrola nad čulima
Višudi	Osećanje hladnoće i kapi nektara	Postojanost; potpuno znanje o Vedama; znanje o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti; sposobnost egzistiranja bez hrane; moć čitanja tuđih misli
Agja	Zlamno jaje i spontani trans (unmani)	Sposobnost da se voljno uđe u nečije telo; postaje se sveznajući i svevideći; zadobijanje svih sidija. Realizacija jedinstva sa Brahmanom (vrhovna svest)
Sahasrara	Svetleći lingam okružen sjajnocrvenim ili raznobojnim lotosom sa bezbroj laticama	Samadi, potpuno probuđenje, samorealizacija

INDEKS VEŽBI

	Strana
A	148
Agja čakra - vežbe	161
Agnisar krija	156
Agočari mudra (nasikagra drišti)	168
Adapa đapa meditacija	213
Amrit pan	166
Anahata čakra i kšetram lokacija	166
Anahata čakra - vežbe	168
Anahata meditacija	167
Anahata - pročišćavanje	149
Anuloma viloma pranajama	159
Ašvini mudra	145
B	186
Badrasana	174
Bida mantra sančalana	167
Bindu visarga - vežbe	187
Bramari pranajama	197
C	214
Crtanje čakri	182
Č	179
Čakra anusandana	182
Čakra bedan	179
Čakra joga nidra	182
Čakra meditacija	219
Čaturta pranajama	170
D	165
Djana	177
Đ	171
Đalandara banda	195
J	171
Jedinstvo prane i apane	177
Joni mudra (šanmuki mudra)	171
K	195
Kečari mudra	218
Krija joga vežbe	203
L	201
Linga Sančalana	207
M	160
Maha beda mudra	160
Maha mudra	161
Manduki mudra	168
Manipura čakra i kšetram lokacija	168
Manipura čakra - vežbe	161
Manipura - pročišćavanje	168
Meditacija - ulazak u prostor srca	155
Mula banda	154
Muladara čakra lokacija	153
Muladara čakra - vežbe	174
Murča pranajama	171
Muzička čakra meditacija	197
N	156
Nada sančalana	163
Nasikagra drišti (agočari mudra)	208
Nauli	159
Naumuki mudra	143
O	199
Odi mudra (sahadoli mudra)	143
P	199
Padmasana	227
Pavan sančalana	227

Percepcija unutrašnjeg zvuka	176
Prana ahuti	215
S	
Sahadoli mudra	159
Sidasana	142
Sida joni asana	143
Sušumna daršan	215
Svadistana čakra lokacija	158
Svadistana čakra - vežbe	158
Svadistana kšetram lokacija	158
Svarupa daršan	217
Š	
Šabda sančalana	200
Šakti čalini	211
Šambavi	212
Šambavi mudra sa pevanjem Om-a	151
Šanmuki mudra (joni mudra)	177
T	
Tādan krija	207
Trataka	150
U	
Udijana banda	162
Uđaji pranajama	172
Unmani mudra	185
Utan padasana	144
Utan	216
V	
Vađroli mudra	159
Vađroli mudra sa svesnošću bindua	175
Viparita karani asana	172
Viparita karani mudra	195
Višudi čakra - vežbe	170
Višudi čakra i kšetram lokacija i pročišćavanje	172

REČNIK

- advaita:** nedualno; koncept jednosti
- agja čakra:** psihički komandni centar smešten u srednjem delu mozga
- agni:** vatra
- adapa đapa:** meditativna vežba u kojoj se mantra ponavlja u skladu sa udahom i izdahom
- akaša:** eterički prostor, tj. unutrašnji prostor ispred čela poznat kao čidakaš, srčani prostor poznat kao hridajakaš i eter spoljašnjeg prostora kao maha-kaš
- amaroli:** jogička tantrička vežba u kojoj se urin koristi bilo spoljašnjim putem ili oralno, za mentalno i fizičko zdravlje.
- amrit:** psihički nektar koji se luči iz bindua i kaplje iz lalana čakre u višudi čakru, prouzrokujući osećanje blažene opijenosti
- anabata čakra:** psihički centar povezan sa predelom srca
- anandamaja koša:** transcendentalna dimenzija; individualno i kolektivno nesvesno
- anamaja koša:** fizičko telo ili nivo postojanja; svesni aspekt
- apana:** vitalna energija u nižem delu tela, ispod pupka
- asana:** stabilan i udoban položaj tela
- ašram:** jogička zajednica u kojoj članovi žive i podjednako rade pod vodstvom gurua
- astralno telo:** suptilno, psihičko telo; finije od fizičkog tela
- atman:** čisto Jastvo, izvan tela i uma
- atma šakti:** spiritualna sila
- aušadi:** buđenje spiritualne sile korišćenjem trava ili biljaka
- avatar:** božanska inkarnacija
- avidja:** neznanje
- banda:** psihofizička energetska blokada koji preusmerava tok psihičke energije u telu
- bađan:** devocijska pesma
- bakta:** onaj koji sledi stazu bakti joge
- bakti joga:** joga devocije
- biđa mantra:** semenski zvuk; osnovna mantra ili vibracija čiji je koren u višoj svesnosti
- bindu:** psihički centar na vrhu potiljka; tačka ili kap u kojoj je sadržan ceo kosmos, sedište celokupne kreacije
- Brahma:** božanski duh, hinduistički Bog; kreator univerzuma

brahmačarija: kontrolisanje i preusmeravanje seksualne energije ka spiritualnom buđenju

brahma granti: čvor kreacije. Psihofizički čvor u perineumu koji mora biti razrešen da bi kundalini ušla i uzdigla se kroz sušumna nadi. On simbolizuje blokadu stvorenu materijalnom i čulnom vezanošću

brahmamuhurta: vreme između četiri i šest ujutro. To je satvično doba dana, najpogodnije za jogičku sadanu

Brahman: apsolutna stvarnost

brahma nadi: najsuptilniji pranički tok unutar sušumna nadija

brahmin: pripadnik najviše hinduističke kaste, kaste sveštenika

brumadja: centar između obrva; kšetram ili kontaktna tačka za agja čakru

budi: najviša inteligencija, povezana sa stvarnom mudrošću; sposobnost vrednovanja stvari radi napretka u životu i svesne svesti

cerviks: kružni otvor koji vodi u matericu; sedište muladara čakre u ženskom telu čita: um; svesni, podsvesni i nesvesni deo uma

čakra: doslovno 'točak' ili 'vir'; glavni psihički centar u suptilnom telu odgovoran za određene fiziološke i psihičke funkcije

čela: učenik

darana: koncentracija; neprekidan mentalni proces u vezi nekog objekta ili ideje

darma: dužnost; kodeks harmoničnog življenja; spiritualna staza

devata: božanska moć

devi: boginja; manifestacija Šakti

dikša: inicijacija u spiritualni život od strane gurua

djana: meditacija, u smislu intenzivnog meditiranja duži period

dumra lingam: sivi lingam; simbol Šive manifestovan u muladara čakri

Durga: hinduistička boginja; personifikacija Šakti predstavljena kako jaše na tigru

dvaita: filozofija dualizma u kojoj se čovek i Bog smatraju odvojenim

dalandara banda: kontrakcija bradom. Ubrizgava pranu u trup tela i tako pomaže kontrolisanje psihičke energije

dapa: ponavljanje mantrе dok ne postane spontani oblik vašeg svesnog dela svesti

divanmukta: oslobođena duša, onaj koji je dosegao samorealizaciju ili mokšu

divatma: individualna duša

dotir lingam: simbol Šive u sahasrara čakri. Lingam je od čiste bele svetlosti, simbolizujući prosvetljenu astralnu svesnost

epiglotis: hrskavičav poklopac na zadnjem delu grla koji usklađuje gutanje sa procesom disanja

Gang: reka Gang, najduža i najsvetija reka u Indiji

ġana joga: staza joge koja se odnosi direktno na znanje, samosvesnost

ġjanindrije: organi znanja ili čulni organi kao što su oči, uši, koža, itd.

granti: tri psihička čvora na sušumna nadiju koji sprečavaju prolazak kundalini nagore - brahma granti, višnu granti i rudra granti

ġune: tri kvaliteta materije ili prakriti - tamas, radas i satva

ġuru: doslovno 'onaj koji razgoni tamu'; spiritualni učitelj

ġuru čakra: drugo ime za agja čakru, oko intuicije, kroz koju se manifestuje unutrašnje ġuruovo vodstvo

bata joga: sistem joge koji se posebno bavi vežbama za telesno pročišćenje

bīranjagarba: zlatno jaje; utroba svesti, sedište vrhovne svesti na temenu glave; poznata kao sahasrara čakra

brīdajakaš: eterički prostor koji se vizualizuje u srcu; srčani prostor

īda: glavni psihički kanal kojim prolazi manas šakti, mentalna energija, smešten na levoj strani psihičkog tela; 'ha' u reči 'hata' (joga)

īndrije: organi čula

īšta devata: nečiji lični simbol, oblik ili vizija Boga

ītarakja lingam: simbol Šive u agja čakri

jantra: simbolični crtež koji se koristi za koncentraciju i meditaciju; vizuelni oblik mantrе

joga: jedinstvo; metode i vežbe koje vode do jedinstva individualne ljudske svesti sa božanskim principom ili kosmičkom svešću

joga nidra: psihički san; jogička vežba u kojoj se čovek može uzdići iz svetovnog stanja telesne svesnosti

Joga Sutre: tekst koji je napisao Patandali, sistematizujući osmostruku stazu rada joge, stazu meditacije, koja kulminira u iskustvo samadija

Kabala: tekst koji se bavi ezoteričnim misticizmom jevrejske religije

Kali: forma Šakti koja izaziva teror i strah, ona koja uništava neznanje kod svojih sledbenika

karma: akcije, rad, inherentni podsvesni sadržaji koji primoravaju osobu da dela

karma indrije: organi akcije npr. stopala, šake, glasne žice, anus, seksualni organi itd.

karma joga: dela koja se izvode nesebično, za dobrobit drugih i ispunjenje darne

kečari mudra: mudra hata joge i tantrе u kojoj jezik zalazi u sarkins da stimuliše tok amrita iz lalana čakre aktivirajući višudi čakru

kevala kumbaka: spontano zadržavanje daha

kīrtan: ponavljanje mantri uz muziku

koše: omotači ili tela

kšetrami: kontaktni centri za čakre. Nalaze se na prednjem delu tela

kumbaka: zadržavanje daha

kurma nadi: kornjačin nadi - nadi povezan sa višudi čakrom. Njegovim ovladavanjem stiče se sposobnost življenja bez hrane

lalana čakra: sekundarna čakra u predelu zadnjeg zida farinksa, gde se amrit sakuplja iz bindua i usmerava ka višudi
lingam: simbol koji predstavlja Boga Šivu; muški aspekt kreacije; simbol astralnog tela
loka: svet, dimenzija ili plan egzistencije ili svesti

madja: vino; takode se odnosi na spiritualnu opijenost usled ispijanja nektara besmrtnosti ili amrita

mahakala: veliko ili beskrajno vreme

mabatma: velika duša

maituna: doslovno 'žrtva'; seksualno jedinstvo u spiritualne svrhe

maja: princip iluzije

mala: brojanica koja se koristi za meditativne vežbe

manas: jedan aspekt uma; mentalna sposobnost poređenja, klasifikovanja i rezonovanja

manas šakti: mentalna sila

mandala: tantrički dijagram koji se koristi za meditaciju

manomaja koša: mentalna dimenzija; svesni i podsvesni aspekt

mantra: zvuk ili niz zvukova koji imaju fizičku, psihičku ili spiritualnu moć kada se izgovaraju na određeni način

marga: staza

matra: jedinica mere

mokša: oslobođenje od ciklusa radanja i umiranja

mudra: psihički stav obično izražen fizičkim gestom, pokretom ili položajem koji utiče na tok psihičke energije u telu

mula banda: jogička vežba stimulanja muladara čakre za buđenje kundalini. Vežba se kontrahovanjem perineuma kod muškaraca ili cerviksa kod žena

nada: zvuk, posebno unutrašnji zvuk

nada joga: joga suptilnog zvuka

nadiji: psihički kanali za prenošenje prane u astralnom telu

neti: hata jogička tehnika pročišćavanja u kojoj topla slana voda prolazi kroz nosne kanale; jedna od šatkarmi

nirvana: prosvetljenje, samadi; harmonija između individualne i univerzalne svesti

nivriti marga: staza koja vodi natrag ka izvoru odakle i potičemo

nuklearna fisija: proces oslobađanja energije iz materije cepanjem atoma

Om: zvuk koji prožima kreaciju; mantra iz koje sve ostale proizilaze

pašu: instinktivni ili animalni aspekt ljudske prirode

pingala: kanal prana šakti ili vitalne sile, smešten na desnoj strani psihičkog tela; 'ta' u reči 'hata' (joga)

prakriti: osnovna supstanca ili princip celokupnog pojavnog ili manifestovanog sveta, sačinjenog od tri gune (triguna) ili svojstva

prana: životna sila u telu; bioenergija uopšte; vitalna energija koja opriše u predelu srca i pluća; psihički ekvivalent fizičkom dahu

pranajama: jogička vežba manipulisanja i kontrole nad tokom prane u suptilnom telu pomoću kontrole procesa disanja

pranamaja koša: energetska dimenzija; svesni aspekt

prana šakti: psihička ili vitalna sila

pranotana: impulsi koji prolaze sušumna nadijem do viših centara mozga prilikom buđenja čakri. Ovi impulsi pročišćavaju sušumna prolaz i pripremaju ga za buđenje kundalini

pravriti marga: staza ekspanzije ka spolja u sve veću i veću manifestaciju, koja nas udaljava od izvora

psiba: celokupni mentalni aspekt čoveka

psiboza: glavni mentalni poremećaj okarakterisan gubitkom kontakta sa realnošću

puruša: svest; duh ili čisto Jastvo

rađa joga: osmostruka staza joge koju je formulisao Patandali; počinje sa mentalnom stabilnošću i nastavlja se do najvišeg stanja samadija

rađo guna: guna prakriti koja predstavlja nemir, aktivnost i ambiciju

rakšas: demon; negativna sila

riši: prorok ili svejac; onaj koji je direktno realizovao istinu

rudra granti: (takode poznat kao Šiva granti) čvor Šive; to je psihički čvor u agja čakri koji simbolizuje vezanost za sidije ili viša mentalna postignuća koja se moraju transcendirati pre potpunog buđenja kundalini

sadaka: onaj koji upražnjava spiritualne vežbe

sadana: spiritualne discipline ili vežba

sadu: sveti čovek

sabađoli: oblik vadrola mudre koji vežbaju žene; kontrakcija urinarno-genitalnog sistema

sabasrara: hiljadulatični lotos ili čakra manifestovana na temenu glave; najviši psihički centar; prolaz između psihičke i spiritualne oblasti koji sadrži sve čakre ispod sebe

samadi: stanje postojanja izvan smrtnog plana; sveznajuće i sveprožimajuće stanje postojanja; ispunjenje meditacije; stanje jedinstva sa objektom meditacije i univerzalnom svešću

samana: vitalna energija koja operiše u predelu pupka

sankja: drevna naučna indijska filozofija koja klasifikuje sve što je poznato ne oslanjajući se na spoljašnju moć (Boga)

samskara: mentalna impresija iz prošlosti; arhetip

sandja: ritualno obožavanje koje se izvodi u zoru, podne i uveče

sanga: združavanje, društvo, upoznavanje

sankalpa: spiritualna odluka

sankalpa šakti: moć volje

sanjasa: totalno odricanje, potpuno posvećivanje

satsang: spiritualna instrukcija, razgovor i vođstvo od strane prosvetljenog bića ili gurua

satva: jedna od tri gune prakriti; čisto ili balansirano stanje uma ili prirode
Saundarja Labari: tantrička molitva Adi Šankaračarije
sida: adept, jogi; onaj koji kontroliše prirodu, materiju i um
sidi: savršenstvo; jedno od osam okultnih moći; psihička moć povezana sa buđenjem funkcionisanja čakri
solarni pleksus: splet nerava u predelu abdomena; fizička manifestacija manipura čakre
soma: amrit; biljka koju su koristili rišiji drevne Indije radi spiritualnog buđenja i besmrtnosti
sušumna nadi: najvažniji psihički prolaz. Teče u centralnom kanalu unutar kičmenog stuba
svadistana čakra: psihički centar koji odgovara trtičnoj ili stidnoj kosti
svagambu: samo-kreiran
svami: doslovno 'onaj koji gospodari sopstvenim umom'; sanjasin, učenik iniciran u sanjasu od strane gurua; onaj koji se odrekao svetovnih ciljeva i iskustava u životu
svara joga: nauka o ciklusima disanja

šabda: zvuk ili reč; materijalno kreativan princip
Šaivizam: filozofija obožavanja Šive, verovatno najstarija vera na svetu
šakti: moć, energija; ženski aspekt kreacije; sila izražena kroz sve manifestovane pojave
šambavi mudra: mudra nazvana po Šambuu (Šiva); fokusiranje očiju na centar između obrva
šankaprakšalana: metod pročišćavanja celog probavnog sistema
šanti: mir
šastre: spisi
šatkarme: šest tehnika za pročišćavanje u hata jogi
šivalingam: ovalni kamen koji je simbol Šive, svesti ili astralnog tela
šudi: pročišćavanje
šunja, šunjata: stanje apsolutnog ništavila ili praznine; mentalni vakuum

tamas: tama; inercija; jedna od tri gune prakriti
tanmatre: aktivnosti čula - vid, sluh, ukus, dodir, miris i takođe unutrašnja intuitivna percepcija pomoću suptilnih organa uma, kojih ukupno ima šest
tantra: drevna nauka koja koristi specifične tehnike kako bi proširila i oslobodila svest njenih ograničenja
tantra šastra: spisi tantričke tradicije posvećeni spiritualnim tehnikama u obliku dijaloga između Šive i Šakti. Ovi spisi grade kodeks življenja koji uključuje rituale, obožavanje, disciplinu, meditaciju i postizanje moći
tapasja: praktikovanje uzdržavanja; uslovljavanje tela radi otklanjanja nečistoće i prevazilaženja mana i slabosti tela, uma i čula
tatva: elementarna priroda ili kvalitet npr. vatra, voda, vazduh, zemlja, eter
trataka: meditativna ili hata-jogička tehnika koja uključuje gledanje netremice u jedan objekat
trišula: trozubac; trozubi štap koji je nosio Šiva i mnogi sveti ljudi i sanjasini. Tri šiljka simbolišu tri glavna nadija

Udana: vitalna energija koja operiše iznad vrata
udijana banda: doslovno 'letenje uvis'; jogička vežba manipulisanja pranom aktiviranjem abdominalnih mišića i organa

vairagja: nevezanost; stanje u kojem čovek ostaje miran usred uznemiravajućih događaja u svetu
vađra nadi: nadi koji povezuje izražaj seksualne energije sa mozgom i odgovoran je za tok odasa, najvišeg oblika energije u ljudskom telu koji je koncentrisan u semenu
vađroli mudra: kontrakcija vađra nadija
vasane: želje koje predstavljaju pokretačku silu iza svake misli i akcije u životu
Vedanta: vrhovna filozofija Veda
Vede: najstariji poznati religiozni tekstovi Arijevaca, napisani pre više od pet hiljada godina
vigjanamaja koša: intuitivna ili astralna dimenzija; podsvesni i nesvesni aspekt
višudi čakra: psihički centar smešten u predelu grla
vjana: vitalna energija koja prožima celo telo
vrti: modifikacija koja se javlja u svesnosti, slična kružnom talasu koji se podiže posle bačenog kamena u mirnu vodu

SADRŽAJ

Uvod u kundalini i tantru	3
Prvi deo - Kundalini	
Probudite kundalini	9
Šta je kundalini	12
Fiziologija kundalini	17
Kundalini i mozak	24
Metode buđenja	29
Priprema za buđenje	37
Ishrana za buđenje kundalini	44
Rizici i predostrožnosti	47
Kundalini i ludilo	53
Četiri oblika buđenja	56
Spuštanje kundalini	59
Iskustvo buđenja	62
Staza krija joge	67
Vama marga i buđenje kundalini	72
Drugi deo - Čakre	
Uvod u čakre	81
Evolucija kroz čakre	85
Agja čakra	90
Muladara čakra	96
Svadistana čakra	102
Manipura čakra	109
Anahata čakra	113
Višudi čakra	121
Bindu visarga	126
Sahasrara i samadi	132

Treći deo - Kundalini joga vežbe

Uvod	137
Pravila i priprema	138
Položaj	141
Čakra sadana kurs	146
Vežbe za agja čakru	148
Vežbe za muladara čakru	153
Vežbe za svadistana čakru	158
Vežbe za manipura čakru	160
Vežbe za anahata čakru	166
Vežbe za višudi čakru	170
Vežbe za bindu visargu	174
Vežbe za integrisanu svesnost čakri	179
Vaš sadana program	189
Kundalini krije krija joge	191
Krija joga vežbe	195

Četvrti deo - Dodatak

Tabela o čakrama	222
Indeks	226
Rečnik	229
Svami Satjananda Sarasvati	238

SVAMI SATJANANDA SARASVATI

Svami Satjananda je radio na sistematizaciji jogičkih tehnika tokom poslednjih četrdeset godina. Počeo je sa tradicionalnim integralnim jogičkim tehnikama, koje je naučio od svog gurua Svamija Šivanande Sarasvatija iz Rišikeša, uporedo koristeći svoje fotografsko pamćenje i duboko razumevanje tantri, Upanišada i jogičkih tekstova. Putovao je devet godina susrećući širom Indije poznate i nepoznate učitelje i provodeći dug period u izdvojenosti na usavršavanju sopstvene sadane.

Pošto je upotpunio sopstveni proces razumevanja, Svamidi je stvorio praktičan sistem jogičkih tehnika koji odgovara ljudima sa svim mogućim problemima, potrebama i željama. Zatim je 1964. godine otvorio Biharsku školu joge, u Mungiru, Bihar, Indija sa ciljem da to bude mesto za usavršavanje. Studenti širom Indije i sveta dolaze da nauče Svamidijev integralni jogički sistem kako bi i sami mogli da podučavaju ljude u svojoj zemlji.

Serijski knjiga koju je izdala Biharska škola joge, u kojoj "Kundalini Tantra" predstavlja jednu od ključnih knjiga, je kulminacija Svamidijevog četrdesetogodišnjeg učenja, eksperimentisanja i ispitivanja. Većina tehnika iz ove knjige predstavlja originalne transkripcije koje su po prvi put izdate.