

Vidya Yoga

Skota joge Dragana Lončara

Kurs za obuku joga instruktora

2008/2009

Seminarski rad

ČAKRE

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>

EVOLUCIJA KROZ ČAKRE

Sve što je živo evolucija pa i čovek u tome nije izuzetak. Ljudska evolucija, kojoj smo neizostavno podvrgnuti, i kao rasa i kao pojedinci je put kroz različite čakre. Muladara je najosnovnija, fundamentalna čakra od koje počinjemo svoju evoluciju a u sahasrari je završavamo.

Muladara je prvi centar u ljudskoj inkarnaciji, ali je zato najviša čakra koju su životinje sposobne da probude, to je njihova sahasrara. 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, niži centri više ne funkcionišu u nama jer smo ih transcendirali.

Iznad Sahasrare takodje 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.

Do muladara čakre evolucija se odvijala automatski. 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. 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. Naravno, kundalini može da ostane u jednoj čakri godinama ili čak ceo život. Budjenje šakti u muladara čakri može se dogoditi više puta a može i da ponovo zaspi. Međutim, jednom kada šakti ode iznad Manipura čakre, više se ne vraća.

Ponekad, kada kundalini pri prolasku zastane u nekoj čakri, počinju da se ispoljavaju neke sidije ili psihičke moći povezane sa tom čakrom, i kada ih čovek dobije dolazi u iskušenje da ih pokazuje, ali to samo pothranjuje njegov ego i prekriva ga debelim velom mame ili neznanja, sprečavajući njegov dalji napredak. Zato pre početka praktikovanja kundalini joge u cilju budjenja čakri, treba da otkrijete od koje tačke će podizanje stvarno početi. Najbolja metoda za ovo je koncentracija na muladaru svakodnevno od petnaesto do trideset minuta, petnaest dana, pa na svadištanu i redom do sahasrare. Ubrzo ćete otkriti svoju tačku evolucije.

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

Budjenje čakri u našoj svesti i umu karakterišu određene promene. Te promene su u uskoj povezanosti sa svakodnevnim životom. Sa našim sadašnjim stanjem uma mi nismo sposobni da kontrolisemo sva dešavanja u životu. I čini se da naša patnja, agonija i frustracije nisu toliko posledice životnih uslova koliko našeg uma. Tako cilj budjenja čakri, sušumne i kundalini treba da bude povezan sa našim svakodnevnim životom.

Kada se čakre probude, um se automatski menja. Vaš sistem vrednosti u životu se takodje menja i kvalitet vase ljubavi i odnosa znatno se 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 budjenja čakri može da vam donese osećaj jedinstva u vašoj porodici, sreću i unutrašnju ispunjenost onda je to pravi način da se to i postigne.

KUNDALINI

Pre nego što počnemo priču o čakrama, moramo nešto reći i o KUNDALINI, pošto ona predstavlja i buduću svest čovečanstva.

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". Ako iskopate jamu ili rupu, to je kunda. Kunda se odnosi i na konkavnu jamu u kojoj je smešten mozak nalik skrupčanoj zmiji koja spava. To je pravo značenje kundalini. Zato se kundalini simbolično opisuje kao skrupčana, uspavana zmija, uvijena tri ipo puta.

Sombolika tri ipo puta uvijene zmijske je: tri namotaja predstavljaju tri slova OM-a koja se odnose na prošlost, sadašnjost i budućnost. Na tri gune: tamas, tadžas i satvu. Na tri stanja svesti: budno, spavanje i sanjanje. Na tri tipa iskustva: subjektivno, čulno i odsustvo iskustva. Pola namotaja simbolizuje transcendentalno stanje koje nije ni stanje budnosti, ni spavanje ni sanjanje. Tako, tri ipo namotaja predstavljaju celokupno iskustvo univerzuma zajedno sa transcendentalnim iskustvom. Naravno nikakva zmija ne prebiva ni u jednoj čakri, već je zmija oduvek bila simbol kreativne svesti. Bog Višnu se odmara na skrupčanoj zmiji, Kali je takodje obmotana zmijskom. Ova zmijska snaga simbolizuje nesvesno u čoveku.

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.

Kundalini nije mit ili iluzija. To nije hipoteza. Kundalini je biološka supstanca koja postoji unutar tela. Njeno budjenje 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 budjenja kundalini i da se odluči da probudi ovu veliku šakti. I ako poželimo da probudimo kundalini da bi smo uživali u jedinstvu Šive i Šakti, stvarnom jedinstvu dve velike sile unutar nas, razumeti istinu iza pojavnog, onda nema više prepreka. I ako se dogodi potpuno budjenje čovek postaje mali bog, oličenje božanskog.

Da bismo probudili kundalini moramo se pripremiti pomoću jogičkih tehnika. Moramo vežbati asane, pranajamu, krija jogu i meditaciju. Tek kada budemo mogli da dovedemo pranu u sedište kundalini, energija će se probuditi i napraviti sebi put kroz sušumnu nadi, centralni nervni kanal koji dovodi do mozga. Smatra se da se zmijska snaga budi iz nesvesnog stanja u muladari. Kako se kundalini penje, ona prolazi kroz različite čakre koje su povezane sa različitim uspavanim površinama mozga. Sa probudjenjem kundalini javlja se eksplozija u mozgu, a uspavane površine počinju da se otvaraju kao cvetovi.

Stoga se kundalini može izjednačiti sa budjenjem uspavanih površina mozga

UVOD U ČAKRE

Mnogi naučnici i filozofi se ne slažu kad 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 tako svako tumačenje dato na to pitanje nije u potpunosti zadovoljilo potrebu za naučnim objašnjenjem. To je dovelo do toga da je postalo mnogo različitih objašnjenja o čakrama. Tantričko vidjenje čakri se u potpunosti razlikuje od ostalih i ti tekstovi o postojanju čakri imaju potpuno drugačiju koncepciju.

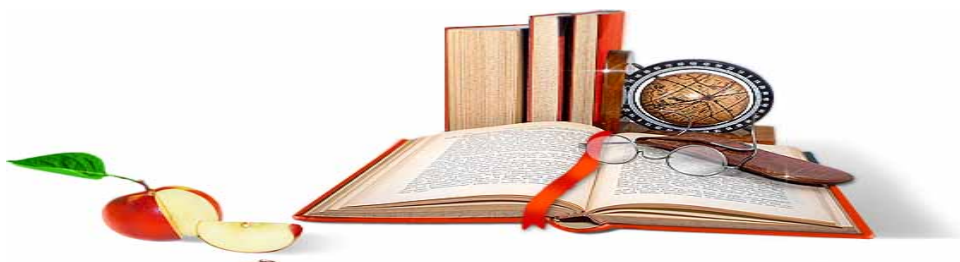
Čakre, kundalini i um imaju suptilne aspekte na svim vibracijskim nivoima, pa tako različiti ljudi vide ove aspekte različito, što zavisi od realizacije određenih čakri. Iskustva će zavisiti od toga na koji se aspekt čakre koncentriše, pa iako su iskustva različita uvek se otkrije da je reč o istom samo sa različitim tački gledišta. Pa tako dok bi jogi opisao čakre na spiritualan ili simboličan način, hirurg bi ih opisao kao mnoštvo nervnih vlakana koji grade ono što on naziva plexusima. Medjutim, pre nego što pokušamo da shvatimo čakre na

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com

