

## O Jogi



Joga znači "yoke", ujediniti – konkretno, telo, um i dušu. Joga radi na sve ove 3 oblasti, donoseći harmoniju, povećanu svest i povećanu samokontrolu. Takođe omogućava najpotpuniji izraz nečijeg najvišeg "sebe" i individualne ličnosti, na najbolji i najzdraviji mogući način.

Joga leči telo, um i dušu. Mi nismo samo duhovna bića, niti smo samo materijalna tela. Mi smo oboje, plus svest. Joga nije kao obična atletika koja radi samo na telu; niti je kao pasivna meditacija koja radi samo na duši; niti je to intelektualna potraga koja radi samo na umu. Ona sve ovo ujedinjuje i harmonizuje, jačajući sve, osnažujući sve aspekte našeg bića.

Da dalje objasnimo šta radi joga: Telo ima 144.000 nadija, koji su energetski kanali i putevi kroz celo telo. Svi se povezuju sa čakrom solarnog plexusa. Glavni nadiji Sušumne, Ide i Pingala u kičmi se osnažuju kroz praksu kundalini joge, ali i ostatak nadija treba da se pokrene, ojača i očisti. Samo pravilna i temeljna vežba hatha joge to može učiniti.

Joga, kao i vežbe disanja i meditacija, povećavaju nivoe bioelektričnosti, tj. energije. Kada su naši nivoi konstantno viši, jači smo u svakom pogledu i možemo da koristimo svoju energiju da poboljšamo svoje živote. Ljudi na niskom

duhovnom nivou su podložni mnogim prokletstvima i negativnim planetarnim uticajima i tranzitima. Biti na višem nivou nas podiže tamo gde mnogo toga lošeg više ne utiče na nas. Mi zračimo duhovnom svetlošću, za razliku od prosečnog hrišćanina/muslimana/jevreja koji siše životnu snagu i duhovnu energiju iz drugih. Mnogi ljudi se osećaju kao da se bore da ostanu na površini, bore se kao osoba koja se bori protiv plime i oseke. Konzistentna praksa joge će vas podići i omogućiti vam da blistate i imate snagu – snagu fizičkog tela, snagu uma, snagu emocija i snagu duha. Ova sveobuhvatna snaga daje neograničen potencijal za sve dobro i pozitivno u našim životima; u našem napredovanju ka božanstvu i u našem dobronamernom uticaju na ljude na našoj planeti. I naravno to nas čini jačim ratnicima u našoj borbi protiv naših neprijatelja.