

Naj majhen jaz postane velik

BLAŽ BERTONCELJ O KRIJA JOGI

Meditacija, ključna prvina krija joge, ne pomeni bežati od resničnosti, marveč utrditi stik z vsakdanjim življenjem, kakršno koli že je – Z molitvijo in petjem duhovnih pesmi odpremo srce in duha božanskemu – Vselej in povsod naj bi bili pozorni na svoje telo, čustva, misli in na božansko v sebi

PO ČEM se krija joga razlikuje od drugih vej joge?

»Je najvišja tehnika v radža jogi. Najprej urimo telo, dihanje in živčni sistem, potem nadaljujemo z globljimi meditativnimi tehnikami. Na zahodu meditacijo pogosto napačno enačijo z begom od resničnosti. A to ne drži, prava meditacija krepi stik z resničnostjo. Krija joga obsega različne tehnike – energetske vaje, ki pripravijo živčni sistem na izvajanje krije, meditacijo na mantra, jogijske mudre in posebno dihanje. Krija joga je napredna oblika pranajame. Krija dobesedno pomeni telesno in duhovno čiščenje. Z njo očistimo um in srce ter se povežemo z nadzavestjo. Krija joga imenujemo tudi pot do

samouresničitve, ker omogoča neposreden stik z božanskim delom našega bitja ali s čisto zavestjo.«

Jogananda je zapisal, da je edini cilj spoznanje boga. Je mogoče hkrati slediti svetu in bogu?

»Jogananda v Avtobiografiji nekega jogija pogosto uporablja besedo bog. Želel je sporočiti, da je svet ustvarila božanska energija. To navzočnost lahko začutimo v naravi in ljudeh. Bolj ko smo v stiku z nadzavestjo, bolj občutimo to navzočnost. Jogananda je, podobno kot Buda, učil, naj ne verjamemo vsaki njegovemu besedi, temveč svoji izkušnji. Končni cilj vseh vej joge je dvigniti zavest in navezati stik s seboj na najgloblji ravni. Prava joga zahteva ločenost od telesa, zato

Foto: Andreja Paljevca



»Ni dovolj, da pol ure na dan meditiramo, potem pa živimo po ustaljenem ritmu, ujeti v stare miselne vzorce.« opozarja učitelj krija joga Blaž Bertonec.

je hatha joga samo začetek dela s telesom. Ko pa se energija dvigne, se ločimo od telesa in spoznamo, da nismo le telo. Še vedno skrbimo za telo, a ne usmerjamo vanj preveč energije. Zakaj bi moči izgubljali z min-

zbrana v tretjem očesu in iz tega središča živimo od znotraj navzven. S krija joga prebujamo tretje oko in druge čakre. A ni dovolj, da meditiramo pol ure na dan, zatem pa živimo po ustaljenem ritmu, ujeti v

ljivimi stvarmi in ne bi bili bolj v stiku z neminljivim, torej s čisto zavestjo?«

Kako naj dosežemo višje ravni zavesti in ostanemo v njih čim dlje?

»Zelo pomembna je kakovost naše pozornosti. Že pri hatha jogi učimo, da je pozornost nenehno usmerjena k višjemu. Zato je Jogananda učil, da je bog na prvem mestu. Bolj ko smo pozorni na višji vidik, dlje ostanemo v stiku z njim tudi v vsakdanjem življenju. Stik utrjujemo s pozornim dihanjem in občutenjem sebe na pretanjeni ravni. Pozornost je

stare miselne vzorce. Venomer moramo biti kakovostno pozorni.«

Pomembni prvini krija joge sta molitev in petje. Zakaj?

»Na klasičnem tečaju joge v ZDA sem se prvič srečal s kratko tiho molitvijo. Sčasoma sem spoznal, da je molitev v veliko pomoč, ker nas odpre božanskemu. Zaradi omejitve našega razuma smo namreč preveč usmerjeni k sebi. Sodobne raziskave kažejo, da molitve zdravijo. Tudi petje je bilo zame velika novost v jogi. V Indiji je več jogijskih središč, ki izvajajo izključno petje, ne pa hatha joge. Ta je razvitejša na zahodu kot v Indiji, saj je zavest o telesu v zahodni močnejša kot v azijski kulturi. Namen petja duhovnih pesni je odpreti se božanskemu in odpreti srce. Z molitvijo in s pesmimi stopinjamo učinkovitost meditacije ipd.«

Katere so največje ovire na duhovni poti?

»Jogananda je učence opozarjal, da je okolje močnejše od volje. Pomembno je, da živimo, delamo in spimo v ubranem okolju, s čistimi in prijetnimi vibracijami. Enako velja za medsebojne odnose; družili naj bi se z ljudmi, ki so harmonični. Če redno izvajamo joga in smo v stiku s seboj, se lažje sporazumevamo s soljudmi, jih razumemo in spoštujemo njihovo

svobodno voljo. Zame je znamenje razvite duhovnosti zmožnost navezati stik z resničnostjo in življenjem.«

Ali s krija joga povečamo tudi osebni magnetizem?

»Z močnim električnim tokom se poveča električno valovanje. Enako načelo velja v duhovnem in snovnem svetu. Večji kot je pretok energije, večji je magnetizem. Večja kot je osebna volja, večji je pretok energije. In večji kot je pretok energije, večji je magnetizem. Magnetizem privablja dobro v materialnem in duhovnem smislu.

Krija joga ni le pot meditacije, je tudi metoda obvladovanja življenjske moči. To se potem kaže v materialnem in duhovnem uspehu. O tej temi bo na javnem predavanju govorila tudi predavateljica **SHIVANI LUCKI** in knalno bomo o tem izdali knjigo z naslovom Denarni magnetizem Swamija Krijanande.«

Kako lahko preverjamo svoj duhovni razvoj?

»Z vsakdanjim življenjem. Ali zmoremo meditacijske izkušnje izraziti v življenju. Ali smo v medosebnih odnosih ljubeči in manj ujeti v svoj ego. Skrb za druge, za družbo nasploh, ne le zase, je znamenje duhovnega razvoja. Bistvo joge je preobrazba majhnega jaza v večji jaz.«
Andreja Paljevca

Blaž Bertonec se je z joga začel ukvarjati pred dvanajstimi leti zaradi okvare hrbtenice. Pred petimi leti je obiskal Šivanandov jogijski center pri Kitzbuehlu v Avstriji. V Ameriki je končal šolo za učitelje joge, ki temelji na izročilu Paramhamse Joganande. V italijanski podružnici v Assisiju je opravil tudi učiteljski program meditacije. Pred dvema letoma je ustanovil društvo Namaste, ki prireja začetne in nadaljevalne tečaje joge, konec tega meseca pa pripravlja prvi seminar in javno predavanje krija joge v Sloveniji pod vodstvom Američanke Shivani Lucki iz Assisija v Italiji.

Predavanje **KRIJA JOGA – Pot do samorealizacije**, vodila ga bo Američanka **SHIVANI LUCKI**, inspirativna predavateljica, bo v četrtek, 28. 11. 2002, ob 19. uri v hotelu Lev, Vošnjakova 1, Ljubljana. Organizator: DRUŠTVO NAMASTE, www.drustvo-namaste.si