

Крия Йога: Прозрения по Пътя



от Маршал Говиндан
и Джен Алънд

Крия Йога: Прозрения по Пътя

от
Маршал Говиндан и Джен Алънд

Крия Йога: Прозрения по Пътя

от М. Говиндан и Джан Алънд

Превод от:

Kriya Yoga: Insights along the path

by Marshall Govindan and Jan Ahlund

Първо английско издание - април 2008 от:

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90,

Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0

Телефон: 450-297-0258; 1-888-252-9642; факс: 450-297-3957

· www.babajiskriyayoga.net · email: info@babajiskriyayoga.net

Copyright © 2008 by Babaji's Kriya Yoga and Publications

Revised and Expanded Edition 2005

Първо българско издание - юни 2010 от:

Babaji's Kriya Yoga and Publications

София 1463, ул. Шандор Петьофи 48

Телефон: +359 896 26 10 16

· www.babajiskriyayoga.bg · info@babajiskriyayoga.bg

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде използвана или възпроизвеждана под каквато и да е форма и поради каквато и да е причина с помощта на електронни и механични средства, включително чрез фотокопие, без изричното писмено съгласие на издателя.

Предварително благодарим на всеки, който открие грешки при превода, редакцията или печата на тази книга и ги посочи на издателите, за да бъдат избегнати при следващите издания.

Превод на български: Жаклин Спасова

Редакция: Ваня Коцева

Оформление на корицата: Соня Жигюер

Графично оформление и предпечатна подготовка на българското издание: Мокша

ISBN 978-954-92512-3-4

СЪДЪРЖАНИЕ:

Увод	5
ЧАСТ 1: Дилемата на човешкото съществуване: Да намерим трайно щастие в неща, които са нетрайни	7
1. Защо да практикуваме Йога?	7
2. Карма: Причина или следствие?	17
3. “Харесва ми” – “Не ми харесва”: болест на ума	32
4. Съмнения	35
5. Искреност	37
6. Вечната усмивка	39
ЧАСТ 2: Да открием Духовния Път	41
1. Гуру Пурнима и Гуру	41
2. Стремеж	50
3. Получаване на милостта на нашия Сатгуру Крия Бабаджи Нагарадж	53
4. Ученичество или предана отдаденост?	63
5. Значението на посвещението	65
6. Какво е Крия Йога на Бабаджи?	67
7. Представи си	87
8. Постигни Го и Го запази	89
9. Изкуството на медитацията, Ти и онова, което не си Ти	91
10. Чрез удовлетвореност се постига Върховна радост	107
11. Домът на човека е неговият ашрам	110
12. Сатсанг	116
13. Свещено пространство	119

ЧАСТ 3: Да въплътим Йога в живота си	121
1. Да вървим към равновесие:	
Спокойно активни, активно спокойни	121
2. Светът сега се нуждае от Любов и Състрадание	124
3. Преценката, или как да избегнем нараняването на другите и на себе си	127
4. Йога като социално движение	137
5. Всички страни са моя родина и всички хора са част от моето семейство	142
6. Свещена лудост, кундалини, шактипат и разбиване на егото	146
7. Как да разберем дали напредваме духовно?	152
8. Йога на 21 век	162
9. Тапас: Доброволно самопредизвикване	164
10. Самадхи	168
11. Кайвалям: Абсолютната свобода	175
12. Садхана на живота	178
13. Въпроси и отговори	182
- Как да се концентрираме при практиката на мантри?	182
- Как да уравновесим вътрешната и външна си насоченост, за да оптимизираме и двете?	184
- В Адвайта Веданта човек се съсредоточава само върху Аза. Защо имаме други точки за концентрация в Крия Йога на Бабаджи?	187
- Какво е Крия Йога на Бабаджи в сравнение с Крия Йога, представена от Йогананда и от неговите последователи?	189

ЧАСТ 1

Дилемата на човешкото съществуване: Да намерим трайно щастие в неща, които са нетрайни

1. Защо да практикуваме Йога?

Един от най-важните спорове, които всеки ученик трябва да спечели, е този на собствения си ум срещу съмнението: “Защо да практикувам Йога?” Докато не се убедите в ценността на Йога в сравнение с всичко останало в живота ви, вашата практика няма да получи необходимия приоритет, който е нужен, за да избегнете страданието. Умът ви ще произвежда безкрайни съмнения и отвличания, докато не започнете да утвърждавате онази перспектива, която да го надскочи. Четете внимателно и се съсредоточете върху изводите от най-важната дискусия в живота си.

Промяна на перспективата:

По един или по друг начин всички ние страдаме. Индивидуално и колективно. Можем да се опитваме да го отричаме или да го избягваме, но нашето страдание се промъква. То приема най-разнообразни форми: физическа болка, емоционална печал, страх, завист, очаквания спрямо другите хора, ментално безпокойство, депресия. Ние се опитваме да

избягаме от него с помощта на алкохола, наркотиците, телевизията, яденето, спорта, безбройните видове забавления, работа, терапия и религия. Рядко наистина отделяме време да разберем първопричината за това, че ние самите страдаме, или за това, че взаимно си причиняваме толкова страдание един на друг. Рядко помним, че всичко в живота е преходно. Всичко, което изживяваме, се променя: нашето физическо обкръжение, емоционалното и менталното ни състояние, физическото ни състояние, взаимоотношенията ни, финансовото ни положение. И въпреки това, често реагираме с изненада, гняв, разочарование, дори шок, когато обичани от нас хора умират, или пък материални неща се чупят, когато оставаме без работа или преживяваме злополука или предателство. Безразсъдно очакваме да намерим трайно щастие в неща, които не са трайни!

Мъдростта се състои в това да узнаем източника на страданието и източника на радостта, да разграничаваме това, което е неизменно, от това, което е преходно. Мъдрите ни казват, че именно объркването на нашия истинен Аз с този на личността “тяло-ум” е в основата на страданието. Те ни казват, че когато се отъждествяваме с душата си и стоим твърдо в перспективата на вътрешен Свидетел, можем да познаем дълбока радост, незабавно и без усилие.

Кой е този, който страда? Може да се появи физическа болка, бурни емоции, тревожни мисли. Но те идват и си отиват. И когато си отидат, този, който наистина сме, остава. Поемете няколко дълбоки вдишвания и се запитайте: “Коя част от мен никога не се променя?” Мислите се променят. Емоциите се менят. Сетивните усещания в тялото се променят. Какво остава? Дори не го именувайте. Просто “го” забележете. “То” е безформено, безвременно, непроменящо се. То е една константа през всички изживявания в живота ни. То е присъствало, когато сме били петгодишни, седемнайсет годишни, тридесет годишни, то ще присъства и в последните години и мигове от живота ни. То е нишката, на която са нанизани перлите. Ние рядко я забелязваме, макар че е нашият истински Аз, нашата душа. Мъдростта се крие в това да се установим в перспективата на тази постоянна величина.

Поради факта, че умът ни е ангажиран в четене на тази статия и се опитва да разбере гледната точка, изразена в нея, се появяват мисли. Но можете ли да отстъпите крачка назад и да промените перспективата си, ставайки свидетел на мислите си, на чувствата, усещанията, които възникват, докато продължавате да четете тази статия? Ако можете, ще започнете да се наслаждавате на перспективата на вашата душа, която е чисто съзнание. Въпреки това, за разлика от всичко останало, “то” не може да бъде усетено, понеже не е обект. То е субектът. Всичко останало е обект. Няма нищо “специално” за изживяване. Нито пък ще станете “специален” като го изживеете. Да бъдеш “специален” предполага да си отделно от всичко останало. Този, който си, е това, което е зад всяко “нещо” и затова не е отделено.

“То” не може да бъде разбрано. Разбирането предполага мисли за обекта на наблюдение или обмисляне. Но “то” е отвъд всички мисли. То е просто любов.

Вие не сте вашите мисли. Преди всичко, повечето от тях дори не са ваши. Вие имате мисли, те идват и си отиват. Но вие оставате. Повечето мисли възникват чрез другите хора, носят се наоколо в менталната атмосфера и после навлизат във вашето поле на ментално съзнание. Вие просто добавяте малко цвят, малко лична извивка и после изразявате мисълта с “аз мисля”, или “аз съм обезкуражен”, “аз трябва да направя това”, или “аз съм ядосан или уплашен”, и т.н.

Така че, мъдри са онези, които могат да променят перспективата си и да останат в състояние на осъзнаване, при което те се отъждествяват не с мислите, емоциите и усещанията на тялото-ума, а с перспективата на Свидетел, която идва от душата и щедро раздава любов.

Егоизъм

Защо обикновено се отъждествяваме с нашите усещания и емоции? В рамките на един ден ние сме склонни да объркаме “кои сме”, като се отъждествим с няколко, често противоречиви, усещания и емоции. “Аз съм щастлив”, аз мисля за пробуждането. Денят е слънчев и шофирането към работата е лесно и, наистина, “аз съм самоуверен”. След чаша кафе и

два трудни телефонни разговора, “аз съм ядосан и стресиран”. По-късно през деня, “аз съм завистлив или ревнив”, заради постиженията или похвалите на колега. Към края на деня, след дълго стресиращо пътуване към къщи, “аз” може да съм се отъждествявал с това, че съм щастлив, спокоен, отегчен, ревнив, завистлив, неуравновесен, бесен. Може дори да открия, че “аз мразя” някого, когото съм обожавал малко преди това, или пък обратното. “Аз” не мога да бъда всички тези променливи емоции и усещания. Така че, кои от тях описват “кой съм аз?” “Аз” не съм никое от тези неща.

Ако попитам кой си ти, ти може да назовеш името си, с какво си изкарваш прехраната, може би семейното си положение и с кого си свързан, като например “майка/баща на три деца”. Може да кажеш откъде си, какво обичаш и какво не, къде работиш, коя политическа партия подкрепяш, каква е религията ти. Ако имаме повече време, ще започнеш да ми разказваш истории за себе си и за това, в което вярваш. Обаче, ако се срещнем година по-късно, всяко от тези неща ще се е променило, може да си загубил работата си, да си се развел, да си сменил политическите и религиозните си предпочитания и да си променил това, какво харесваш в света и какво не. И сега вече имаш нови истории да ми разкажеш. Така че, кой си ти? Кой си ти в действителност? Ти не може да си никое от изброените по-горе, защото те всички са временни. Ти можеш да си само онова, което никога не се променя. Защото, ако нещо се промени, то вече не съществува.

Ние сме толкова объркани за нашата идентичност. Ние казваме или мислим “Аз” хиляди пъти на ден! Но кой е този “аз”? Думата за “аз” на гръцки език е “его”. Егото може да се определи с неговия навик да се отъждествява с тялото, ума и емоциите. Когато правим, или мислим, или чувстваме нещо отново и отново, се формира навик. Вътрешните дялове на мозъка програмират нашите навици, като улесняват отклика ни на външни стимули, идващи чрез петте сетива. Ние имаме хиляди навици, които са уникални за всеки индивид. Начинът, по който ходим, говорим, ядем, караме кола, отнасяме се с хората, нещата, които харесваме или не харесваме - всички те се основават на навиците ни. Взети заедно, техният сбор се добавя към това, което се нарича наша *карма* (последичите от

наши минали мисли, думи и дела). Най-важният навик, който всеки от нас има, е да се отъждествяваме с мислите, емоциите и усещанията си. Ние казваме или мислим по този начин: “аз мисля”, или “аз чувствам”, или “аз страдам”, или “аз съм ядосан”.

Обаче, всъщност, ние не сме никое от тези изживявания. Вярно е да се каже: “тук съществува мисъл за това” или “моето тяло е изморено”, или “аз се чувствам разтревожен за това или онова”. Тоест, всичко, което изживяваме е обект, не е субект. Този, който наистина съм, чистото съзнание на Свидетел, е субектът. Така че, егоизмът наистина е случай на погрешно отъждествяване. Подобно на актьори, ние претендираме, че сме някои, които не сме, забравяйки истинната си идентичност.

Последици от Егоизма

Най-важната последица на егоизма е страданието. Страданието зависи от начина, по който реагираме на това, което се случва. Поради това, то се различава от болката. Например, болка може да се появи, когато се препънете, паднете и нараните тялото си. Страданието включва емоции като гняв, притеснение и съжаление, които го следват. Поради егоизма, се отъждествяваме с тези емоции, ругаем и губим чувството си за хумор. Страданието ни изкарва от равновесие. Егото може да бъде изкарано от равновесие. Затова е важно да бъдем будни и да отбелязваме изявите на егото, преди то да ни разбалансира и да ни помете към отрицателни чувства. Те включват:

1. Желание: представа или фантазия за удоволствие, което се извлича от някой обект или обстоятелство, или чувство за отвращение към нещо, което вярваме, че ни причинява някаква болка или дискомфорт. Желанието е капан, понеже всяко желание ще ни убеди, че бихме били “по-добре, по-щастливи” само, ако можехме да удовлетворим желанието си. То е в сила докато бъде удовлетворено; после има временно преустановяване на желанието, докато се появи следващото желание, обикновено веднага след това. Желанията са безкрайни. Следващият път, когато почувствате желание за нещо, се попитайте “Кой желае?” Незабавно ще се обърнете към истинния си Аз и ще видите нещата от

истинската им перспектива, тази на Свидетеля. В действителност, не съществува някой, който да желае; желанията идват и после си отиват. Когато удовлетворявате едно желание, отново се наблюдавайте как му се наслаждавате. Развивайте перспективата на непривързан любящ наблюдател. Този, който обича, не желае нищо.

2. Гняв: тук се включват всички тези силни страстни чувства, изпитвани към нещо или някого, дори към себе си, когато желанията не са удовлетворени. Гневът сам по себе си формира навик. Той трябва да бъде отхвърлен или пренасочен. Гневът винаги влияе негативно и най-силно на този, който го изпитва. Мъдрите не хранят гняв в себе си. Гневът винаги може да бъде пренасочен към положително действие, за да помогне да се поправи грешката. Този, който обича, не може да поддържа гнева.

3. Алчност: означава да искаш повече за себе си, вместо да искаш най-доброто за другите. Алчността се практикува от хора, съсредоточени в своето ego по отношение на всичко. Те искат лъвския пай от всичко, независимо дали е финансово благосъстояние, храна, сетивно задоволяване, емоционално задоволство или духовно удовлетворение. Този, който обича истински, не е алчен.

4. Гордост: това е силно преувеличено мнение за себе си, често преминаващо в презрение към хората и към лошо отношение към тях. Човек чувства, че някак превъзхожда останалите. Гордостта може да се изяви, когато човек се отъждестви със своите лични постижения; или с постиженията на религиозната група или пък на спортния екип, към които принадлежи; с расата или с националността си и просто винаги, когато има мисъл “аз” или “ние” срещу “тях”. Гордостта скрива осъзнаването на нашия истинен Аз и ни прави неспособни да видим всеобщото единство. Гордостта ограничава любовта.

5. Завист, злоба и ревност: горчивината, изпитвана от някого, когато другите са щастливи или имат нещо, което той няма. Те също засенчват истинния извор на радост. Горчивината ограничава любовта, така че човек не е способен да я изпита. Мъдрите гледат на тези изяви на

егото като на възможности за самопречистване: да оставиш да отmine това, което не си, така че да се наслаждаваш на вътрешния извор на благополучие и любов.

Да поработим върху себе си

Обикновеният човек се люшка като махало между търсенето на удоволствие и избягването на болката. Те и двете, обаче, водят до страдание. Поради страха, че ще го загуби, страданието е последица дори тогава, когато човек получава каквото желае. Мъдрите, обаче, намират среден път и развиват уравновесеност на ума. Тя се изразява в удовлетвореност и невъзмутимост по отношение на всичко, което се случва или не се случва. Тя е лакмусов тест за истинната духовност. Когато го помолили да опише състоянието на просветление, великият мърец Рамана Махариши отвърнал: “Сега вече нищо не може да ме обезпокои”. От перспективата на душата ни, ако нещо ни струва умствения покой, то струва твърде много! Обаче, понеже умът е пристрастен към търсенето на удоволствие и избягването на болката, той рядко стига до това състояние на равновесие. Мъдрите развиват уравновесеност на мисълта, думите и делата. Всичко в живота на мъдрия дава възможност за развитие на уравновесеност и любов.

Това не означава, че болката, дискомфортът, или лошите кармични последствия престават да ни се натрапват в живота. Това означава, че човек не реагира по навик, а по-скоро откликва съзнателно, развивайки присъствие, осъзнатост и любов. Това създава оптимални обстоятелства, в които вдъхновението може да дойде и да разтвори трудностите. Това, също така, ни помага да предотвратим излишната загуба на енергия, харчена за тревога, гняв, тъга, когато нещата не вървят според плана! Нашият истински Аз е разположен отвъд сетивата, които възприемат и реагират на това, което се случва около нас. Той е отвъд обусловеността на ума и интелекта, които тълкуват всичко видяно, чуто, вкусено, докоснато и почувствано. С това разбиране ние можем да надминем обикновената човешка гледна точка откъм егото и да получим достъп до перспективата на душата си, която е покой и безусловна любов.

Тези, които са достигнали върха на човешкото съвършенство, Йога Сиддхите или Съвършените, са стигнали дотам благодарение на дълъг процес на пречистване на егото. Всички автентични духовни традиции наблягат на този процес. Исус казва: “Слушайте всички и се опитайте да разберете! Не онова, което влиза в човека отвън може да го оскверни; по-скоро онова, което идва от човека го осквернява”. (Марко 7.14-15, съответствия в Матей 15.10-1 и Тома 14.5)

Това, което идва от личността, е проява на егото, както бе обяснено по-горе. Как да се пречистим? Вътрешната чистота, която Исус подчертава тук, започва с разграничение на мислите, думите и делата, които ни замърсяват: преценки, алчност, похот, гняв, омраза и желание. Всички те причиняват страдание на другите хора и на самия човек, който ги приютава. Думите и делата се предхождат от мисли, така че е добре човек да развие осъзнатост за отрицателните си ментални склонности и да се отскубне от тях веднага, щом започнат да се изиявяват вътрешно.

Практиката на медитация помага на човек да развие присъствието и осъзнатостта, които са необходими, за да правим това. Но не можем да очакваме, че просто като навлезем дълбоко в медитация, ще трансформираме ежедневно си поведение. Добре е да се учим да възприемаме необвързаната перспектива на душата си наред предизвикателствата на ежедневието. Този процес може да бъде обобщен в две практики на духовна дисциплина, определени от Класическата Йога: “Йога е припомняне на това, Кой съм Аз, и оставяне да отминат нещата, които не съм”. Като двете крила на птица те издигат човека към перспективата на реализиране на рая на земята. Понеже, къде Бог не пребивава? Само там, където наистина ни липсва присъствие. Това, също така, изисква пряк подход към отрицателните мисли и наклонности. Патанджали казва в *Йога сутри* II 33: “Когато сме обхванати от отрицателни мисли, трябва да бъдат развивани техните противоположности”. Това може да бъде направено, например, като благославяме хората, вместо да ги осъждаме. Като ги обичаме, вместо да ги мразим, като повтаряме утвърждения, самовнушения, като изпълняваме упражнения за визуализация и молитви.

Твърде често, когато ни нападнат отрицателни мисли, ние потъваме в безпокойство и депресия. Тревогата и депресията са медитация върху това, което не искаме! Мъдрите, като осъзнават, че всички изяви започват в ума, развиват най-добрите мисли и чувства чрез медитация в ежедневието си. Това води до развиване на непрекъснат поток на осъзнатост по отношение на всички събития. Осъзнатостта се появява, когато част от нашето съзнание стои на заден план и наблюдава това, с което останалата част от съзнанието е ангажирана. То не мисли. То наблюдава мислите да идват и да си отиват. То не прави нищо. То наблюдава как нещата се случват. То не чувства. Свидетелят е в неизменно любящо състрадание, което наблюдава емоциите да възникват и да утихват на виталното ниво на човешкото същество. С малко практика, това става основна перспектива в човешкия живот, която осигурява състояние точно противоположно на “еготизма и страданието”. Като е тук и сега, човек автоматично е осъзнаващ, а когато човек осъзнава, се ражда блаженство. И така, “присъствие и любов” заместват “еготизма и страданието”.

Това е обещанието на онези, които успешно са изкачили Еверест на обикновената човешка природа и са пристигнали на върха на Себеосъзнаването. Еготизмът е принцип на природата, чрез който съзнанието се свива около обектите на преживяване. Всяко човешко същество изпитва свиване на съзнанието главно в обхвата на сетивата. Съзнанието на обикновения човек, например, през детството е погълнато във физическите усещания. По време на съзряването, човек е погълнат от ментални и емоционални промени: фантазии, идеи и проблеми. По-късно човек е впримчен в мисли: спомени, идеи и проблеми. Това свиване на съзнанието около обектите на преживяване, били те физически, емоционални, ментални или интелектуални, се случва поради еготизма. То не е индивидуален недостатък. То е част от замисъла на природата, който е свързан с фундаменталния екзистенциален въпрос: защо Единственият е станал множество? И как може отделният човек да се завърне в състоянието на единство?

Според Мъреците, отвъд този мимолетен свят на обективната природа, има по-висше “каузално ниво”, от което произлиза всичко.

Страданието мотивира всички да отидат отвъд ограничената перспектива на егото, като разполагат с повече или по-малко мъдрост. Тези, на които им липсва мъдрост правят това чрез разсейване. Мъдрите, възприемащи Реалността отвъд повърхността, разширяват съзнанието си чрез духовни дисциплини и подслоняват в сърцата си безусловната, неоспорвана любов, за да пречистят съзнанието, основано на егото, и, като резултат, да осъществяват винаги нова радост в състоянието на Осъзнаване на Аза.

Практически средства за разкриване на егоизма:

1. Правете нещо за другите всеки ден, без да очаквате нищо в замяна, като самоотвержено служене. Това може да включва всяка дейност, дори в работата ви, ако е направена в духа на необвързана осъзнатост, като съзирате Божественото в другите хора.

2. Медитирайте върху любовта: тази, която е под повърхностните движения на тялото, ума и емоциите.

3. Развивайте непривързаност. Това чувство “да оставяш да отmine” е противоположно на “привързаността”, която ние често бъркаме с любовта. Осъзнайте себе си на брега на мислите и преживяванията, гледайки ги как протичат покрай вас. Избягвайте да се подхлъзвате надолу към реката на мислите и да се оставите да ви повлечат в своя поток.

4. Развивайте спокойствие. Бъдете спокойно активни. Когато откликвате на света, правете го спокойно и грижовно. Работете активно, за да останете спокойни, независимо от това, което се случва около вас. Спокойствието е прозорец към нашата душа. Като го развиваме, виждаме Присъствието на Любовта навсякъде.

5. “Самоизучаване”: водете дневник, в който си записвате преживяванията. Отбележете навиците на ума. Изучавайте свещени, духовни текстове, които ви напомнят за вашия висш истинен Аз.

6. Преди да говорите, размислете, и говорете само това, което е истинно, необходимо, полезно и облагодияващо.

7. Разтягайте тялото си и наблюдавайте дишането си. Правете упражнения за тялото, ума и духа, които помагат да се овладее стреса, да се отпуснете напълно и да увеличите енергията си. Като се справяме със стреса и се отпусваме в дълбочина, можем да избегнем склонността на егото да бъде “впримчено” в драмите на живота ни.

8. Храната, която ядете, влияе на мислите ви. Хранете се съзнателно и не позволявайте на неосъзнати мисли да доминират ума ви. Лошите хранителни навици могат да подкрепят страха, депресията, гнева или нещастieto в живота ви. Лошото или твърде обилното хранене понижава енергийното ниво. Когато човек не се чувства енергичен, способността му да остави да отmine отъждествяването с тялото е занижена.

9. Чрез утвърждения и самовнушения развивайте противоположностите на появилите се отрицателни мисли и чувства.

10. Наслаждавайте се на ежедневието си, като живеете осъзнато. Направете всеки ден колкото е възможно по-красив. Възможностите изникват всеки момент. Бъдете осъзнати за всеки миг. Вървете съзнателно, като наистина виждате какво е пред вас. Развиването на практики като тези може да помогне да издигнете съзнанието си над ограничената перспектива на “мен”, “мое” и “аз”. Правете съзнателно усилие да се придвижите отвъд егото и да станете “светлина върху себе си”. Другите хора ще преоткриват радостта във ваше присъствие.

2. Карма: Причина или следствие?

Терминът *Карма* извиква в съзнанието ни понятията за закон и справедливост, награда и наказание, а, също така, възмездие и съдба. Ако я разглеждаме в християнски и юдейски контекст, идеята за *карма* включва и представите за грях и наказание. Поради това тя не е нещо, за което постоянно мислим, а по-скоро е нещо, от което се опасяваме. Понеже е свързана с такива трудни представи, ние обикновено предпочитаме да избягваме да мислим за нея. Твърде често нашето отношение е “не я разбирам”, или “трудно ми е да разбера”. Но независимо дали я разбираме или не, ние всички сме подвластни на

Крия Йога: Прозрения по Пътя

от Маршал Говиндан и Джен Алънд

Съпругата ми Джен „Дурга“ Алънд и аз отдавна разбирахме нуждата от книга, която да обяснява и на заинтересуваните от Крия Йога и на тези, които вече са тръгнали по тази пътека, защо е добре да я практикуват, какви са трудностите, и как да ги преодолеем. Вярваме, че тази книга ще помогне на хората да се подготвят за предизвикателствата и да посрещнат възможностите, които им предлага Крия Йога. Всеки от нас се изправя пред съпротивата на човешката си природа, пред невежеството по отношение на истинската си идентичност, кармата и последствията от годините на обуславяне от нашите мисли, думи и действия. Като развиваме стремежа си към Божественото, отхвърляме егоизма и неговите прояви, и се отдаваме на по-висшия си Аз, достигайки чисто съзнание на Свидетел, ние можем да преодолеем тази съпротива, да преодолеем нашата карма и много други препятствия по пътя. Но, за да стане това, имаме нужда от силна подкрепа и от редица прозрение по пътя.

Маршал Говиндан, от предговора

