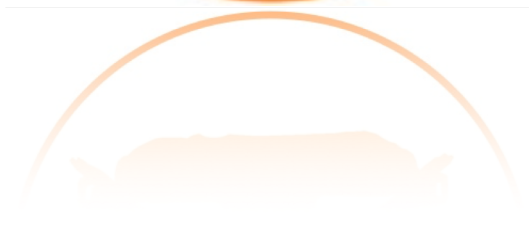


# موسسه بین المللی یوگا پیام مهر



مراحل عدم وابستگی ( ویراگیا )

گردآوری شده از درس های استاد مایا ماچوه



## مراحل عدم وابستگی ( ویراگیا )

۱. Yatamana - رهایی از وابستگی های احساسی به منظور ایجاد همبستگی با تمرین **آپاریگراها**.
۲. Vyatireka - رهایی از وابستگی به غرایز به منظور تقویت اراده با اجرای تمرین های **تاپاس**.
۳. Ekendriya - رهایی از وابستگی به "منیت" با ایجاد تعادل در پیش لذت و رنج با اجرای تمرین های مربوط به **بخش راگا و دویشا**.
۴. Vashikara - رهایی از وابستگی به جهل یا ادراک مادی با تقویت ادراک معنوی با اجرای تمرین های **مدیتشین**.
۵. Para - رهایی از وابستگی به زندگی مادی با تقویت آگاهی معنوی. این نوع ویراگیا، بسته به درجات آن می تواند فقط در فکر، در فکر- احساس، در فکر- احساس- عمل نمایان شود.

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای باشگاه یوگا پیام مهر محفوظ می باشد

موفق باشید