

dr. Rishi Vivekananda

Um, čustva in joga

(Mestna občina Ljubljana, 11.3.2004)

Najprej bi vam rad pojasnil, kaj je joga. Nekateri mislijo, da je joga izvajanje fizičnih vaj, drugi mislijo, da se pri jogi človek zavozla v presto. V resnici je fizični del jogijskih praks precej enostaven. Ljudem se niti ne sanja, da je meditacija bistvo jogijskih praks.

Rad bi vam pojasnil, kaj je meditacija in kaj je joga. Tukaj imam definicijo. Stari rek pravi: »Če hočeš, da bo občinstvo zaspalo, začni predavanje z definicijo.« To je definicija Swamija Niranjana, ki je vodja Satyananda joga gibanja po vsem svetu.

Joga je torej starodaven sistem, njeni začetki segajo 5000 let nazaj. Joga je sistem filozofije, življenjskega stila in tehnik, ki nam pomagajo, da se skladno in v celoti razvijamo. Joga je proces evolucije posameznika. Deluje na vse dimenzije človeka: fizično telo, energetsko telo, um in emocije, kvaliteto modrosti in etike, višjo kvaliteto odnosov in naše spoznanje duhovne resničnosti. Pomaga nam, da se zavemo svojih najvišjih potencialov, da bi tako lahko delovali pozitivneje, v dobro sebe, v dobro drugih ljudi in planeta, na katerem živimo. Vidite torej, da je joga veliko več kot le zavozlati se v presto. Joga je proces evolucije posameznika, ki nam omogoči, da izrazimo svoje najboljše sposobnosti v družbi, kjer živimo, in na planetu Zemlja.

Teh pet dimenzij, ki sem jih omenil, imenujemo v sanskrtu:

- fizično telo – anamaya kosha
- energetsko telo – pranamaya kosha
- mentalno telo – manomaya kosha
- intuitivno telo ali telo modrosti - vigjanamaya kosha
- in telo blaženosti – anandamaya kosha

Nekaj o fizičnem telesu ali našem materialnem obstoju, ki predstavlja posrednika med nami in okolico: v jogi za telo skrbimo in ga negujemo tako, da nam daje zdravje in veselje v življenju. Če je telo zdravo, nam dovoli, da razvijamo svoje potenciale tudi na drugih nivojih obstoja, ne da bi nas pri tem oviralo. Tako deluje joga v fizičnem smislu.

Joga na energetskem nivoju. V zahodnem sistemu ne govorimo veliko o energiji in vitalnosti. V jogijskem sistemu o tem veliko govorimo in veliko praks vključuje energetsko dimezijo posameznika. Prana ali vitalna energija napaja vse ravni našega obstoja. Jogiji govorijo o energetskem telesu, ki ne predstavlja le energije, ki jo proizvajajo celice pri presnovi sladkorja, ampak še veliko več od tega.

Mentalna dimenzija. O tem bom povedal več, ker je povezana s temo, ki se je nocoj lotevamo, tj. mentalno in čustveno ravnjo človeka.

Instinktivna raven vključuje:

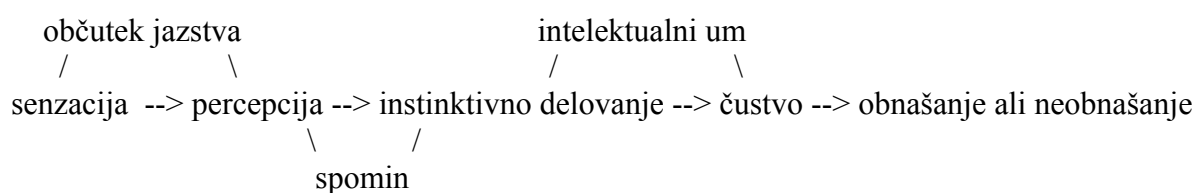
- instinktivni um
- občutek jazstva oziroma individualnosti
- nezavedni um vključno s spominom
- in nižje stopnje racionalnega mišljenja, ki služijo instinktivnemu umu

To so osnove psihologije.

V primeru živalske psihologije dogodek povzroči pri živali, da ga zazna, odvije se določen miselni proces, ki je odvisen od stopnje razvitosti živali, in pri večini sesalcev se že pojavi čustvo, ki vodi k akciji.

senzacija --> percepcija --> instinktivno delovanje --> čustvo --> obnašanje ali neobnašanje

Zakaj vam to razlagam? Ker je to tudi osnova za razumevanje funkcioniranja človeških bitij. Je osnova, ne pa tudi celotna slika.



Tudi zgornje ni celotna slika, je pa dokaj popolna. Vsi ti različni aspekti človeške percepcije in odziva tvorijo naše reakcije, tako notranje kot zunanje.

Težave lahko nastanejo na katerikoli od zgoraj naštetih stopenj.

Telo modrosti – vigjanamaya kosha. Tu govorimo o višjem nivoju posameznika, višjem nivoju intelekta, intuicije, modrosti, višjega znanja in psihičnih sposobnosti. Na nivoju čustev so to bolj razviti nivoji ljubezni, sreče in varnosti.

Ko se razvijamo, delamo najprej na prvih treh nivojih in se skozi njih dvignemo in pridobimo izkušnjo višjih nivojev, nivojev razsvetljenja, enosti.

Nekatere razlage jogijske filozofije. Jogijska filozofija govori o pogledu na naše življenje.

Za nas je pomembnih sedem točk:

1. Kakšno je naše stališče glede narave drugih ljudi? Naše prepričanje in obnašanje do drugih ljudi ima zelo močan vpliv na naša razmerja do ljudi.
2. Kakšno je naše stališče glede narave življenja nasploh?
3. Kakšen je naš pogled na naravo vesolja?
4. Kako dojemamo bolečino in bolezen?
5. Kako dojemamo zdravje, srečo, veselje in ljubezen?
6. Ali ima življenje smisel?
7. Kaj pa smrt?

Če govorimo o naravi ljudi: ali vidimo ljudi le kot množico pohlepnežev, ki se hočejo z nami okoristiti? Ali pa vidimo človeštvo v osnovi kot dobro in z možnostjo izboljšave?

Kaj si mislimo o naravi življenja? Ali je življenje obdobje, ki ga moramo preživeti v boju za svoj obstanek, torej bitka s smrtjo, ali pa je življenje učitelj in se skozi življenske izkušnje učimo in razvijamo v višje ravni realnosti?

Kakšna je narava vesolja? Je vesolje le množica delčkov, ki so razpršeni po prostoru? Znanost govori o velikem energetskem polju, ki je del vesolja. Ali je pri tem vpletena tudi zavest, ki vpliva na vse nas in katere del smo tudi sami?

Kaj pa narava boleznin in bolečin? Ali sta to le grozni posledici življenja ali pa jih lahko vidimo kot prijatelje, ki nam pomagajo? Opozarjajo nas namreč na naše napake. Ali gre tu pravzaprav za proces učenja, ki nas opozarja, da smo zašli iz poti?

Sreča, zdravje, veselje in ljubezen? So to nekakšna darila okolice, za katera se moramo vse življenje boriti in jih dobimo od drugih, ali pa so del nas samih, naraven del našega bitja in kadar jih dobimo nam govorijo o naši pravi smeri?

Kaj pa je prava in kaj napačna smer? Tudi o tem govori joga, ampak o tem ne bom govoril ta večer. Ni pa to moralistični koncept, temveč zelo enostavna resničnost, ki jo jogiji imenujejo »dharma«. Dharma pomeni, da hodi vsak posameznik po njemu najbolj primerni poti. Bližje ko smo tej najpravišnji poti, ki jo jogiji imenujejo »swadharna«, bolj pozitivno je naše življenje. Ker smo posamezniki in se razlikujemo, je »swadharna« vsakega od nas drugačna.

Ima življenje smisel ali pa smo se pač rodili, plačujemo davke in potem izginemo? Pravijo, da so to edine tri stvari, ki so v življenju popolnoma gotove.

Joga pravi, da je življenje proces, v katerega vlagamo svoje potenciale in razvijamo svojo kvaliteto.

Kaj pa smrt? Nočem vas spraviti v depresijo, ampak če ste jogi, vas to ne more spraviti v depresijo. Je smrt konec vsega ali del nas nadaljuje pot? Ali pa je to le vraževerje, prazno upanje? In če nekaj gre naprej, kaj je to in kam gre? To vprašanje je zanimivo tudi s stališča samomora. Če ljudje verjamejo, da je smrt končni pobeg, potem je samomor za nekatere lahko logična izbira. Če pa sledimo temu, kar pravijo jogiji, namreč da en del nadaljuje pot in vzame s seboj vso navlako, ki smo se ji hoteli izogniti, potem samomor ne reši ničesar.

Naše razmišljanje in stališča glede zgoraj naštetih vprašanj zelo vplivajo na poglavitne odločitve v našem življenju.

To so nekateri koncepti jogijske filozofije. Joga ni materialistična filozofija, je duhovna filozofija, ni pa religija.

Sam sem v jogi od leta 1969 pa sem še vedno kristjan. Čutim, da sem zato mogoče še boljši kristjan, ampak o tem morate vprašati mojo ženo, da slišite nepristransko mnenje.

Seveda vam tega, kar pravi jogijska filozofija, ni treba verjeti. Filozofija namreč ne zahteva od vas, da morate verjeti. Je proces izkušnje. Te resnice spoznate skozi izkušnjo.

Govorili smo o filozofiji, definiciji življenjskega stila in tehnikah.

Kaj pa jogijske tehnike? Eno skupino tvorijo prakse, ki jih izvajamo, drugo skupino pa prakse življenjskega stila, to je način življenja, čemur namenja joga veliko pozornosti. To sem razdelil v dve skupini zato, ker sem zadnje štiri mesece poučeval študente na univerzi in ugotovil, da so študentje pri vprašanju, katere prakse so za kaj dobre, omenjali samo prakse, ki jih izvajamo, kot so asane, pranayame itd., pozabili pa na vse ostalo. Vendar so prakse življenjskega stila zelo pomembne.

V predavanjih, ki jih bom imel te dni, boste slišali veliko o tem.

Najpomembnejše prakse, ki jih izvajamo, so:

- jogijski položaji
- dihalne prakse
- posebni položaji in blokiranje mišic
- čistilne prakse
- mentalne sprostitev
- meditacije in
- mantre

Om, ki smo ga peli na začetku, je mantra in že samo ta praksa ima zelo močan učinek na mentalni in fizični ravni človeka. Če bi izvajali samo petje mantre Om 10 minut zjutraj in 10 minut zvečer, bi začutili veliko pozitivnih učinkov.

Mentalne in meditacijske prakse so čudovite prakse, ki omogočijo posamezniku kontrolo uma in emocij.

Jogijski položaji prav tako sproščajo različne aspekte uma.

Um in telo sta namreč nerazdružljivo povezana. Um, energija in telo pa tvorijo integralno trojico.

Kaj pa prakse življenjskega stila?

Razdelimo jih lahko v več skupin:

Yama – samoomejitve; gre za nenasilnost, resnicoljubnost, nenavezanost - nekateri ljudje radi zbirajo stvari, ljudi, mnenja itd.

Niyama – nasplošno pomeni to, kako živimo svoje življenje čisto. Gre za preprostost in iskrenost v življenju. O tem bi lahko govorili ure in ure, bistvo pa je v tem, kako gledamo na svoje življenje in da si ga ne zapletamo po nepotrebnem.

Karma joga – meditacija v delovanju

Bhakti joga – služenje najvišjemu dobremu

Gyana joga – proces učenja iz življenja

Mogoče se zdijo ti nazori moralistični, ampak če se resnično zazremo vanje, vidimo, da imajo smisel.

Zdaj pa k nekaterim težavam nekaterih mladih ljudi.

Opazili ste, da sem besedo »nekateri« omenil dvakrat v prejšnjem stavku. Prvi »nekateri« pomeni, da enostavno ne moremo govoriti o vseh problemih, saj vsak aspekt življenja lahko povzroči težavo nekaterim ljudem.

Omenil sem »nekateri« mlade ljudi zato, ker poznam veliko mladih ljudi, ki gredo skozi življenje lahkotno in brez večjih težav. Nekateri ljudje imajo probleme v svoji mladosti. Delni razlog za to je v kompleksnosti modernega življenja, družba je veliko bolj zahtevna, kot je bila. Če današnjo družbo primerjamo z lovsko nabiralniško družbo, ko so je pleme enostavno selilo naokrog in so se mladi ljudje učili lovljenja živali in iskanja korenin, vidimo, da je bilo življenje takrat veliko enostavnejše. Ali smo se res tako razvili? Imam občutek, da smo se.

Po tem so obstajale izolirane poljedelske družbe. Če greste v Indijo, boste opazili, da ljudje dveh sosednjih dolin govorijo dva različna jezika. Ne seveda v Delhiju in Bombayu, ampak po vaseh.

Tam ljudje govorijo različne jezike enostavno zato, ker njihovi sorodniki niso nikoli šli v drugo vas. Že samo v tem je neka enostavnost.

Dandanes smo soočeni z ogromno stvarmi, ki se dogajajo po svetu. Včasih je predstavljalo težavo, ali bo deževalo, ali bo prišel monsun, ni pa bilo težav, ki bi od človeka zahtevale, naj nekaj naredi v zvezi z njimi, kar je pomenilo, da posameznik ni živel stresno. Kot vsi veste, je življenje danes veliko bolj kompleksno.

Druga stvar, značilna za mladost, je, da imamo manj kontrole nad svojim življenjem. Proučevali so vpliv stresa na poslovneže. Ugotovili so, da so daleč najbolj pod stresom ljudje srednjega managementa. Vzrok je v tem, da morajo reševati in so odgovorni za veliko težav, medtem ko imajo resnično moč odločanja ljudje na visokih položajih. Obstaja torej nekakšno pomanjkanje osebne zmožnosti nadzora položaja, ljudje na nižjih delovnih mestih pa jim enostavno samo posredujejo probleme v reševanje.

Velikokrat se tako mladi znajdejo položajih, ki so lahko zelo stresni. Neodvisni odrasli ljudje, ki imajo svoje lastne vire dohodkov in lahko sprejemajo lastne odločitve, vzamejo to kot samoumevno, in takrat pozabijo, kako težko je bilo, ko te kontrole nad življenjem niso imeli.

Gre pa še za nekaj, to je pomanjkanje življenske izkušnje. Mlajši kot smo, manj imamo življenskih izkušenj, zato ni tako enostavno vedeti, kaj moramo narediti v določenih okoliščinah. Ko odraščamo in pridobivamo izkušnje, postaja veliko lažje, in ko dobivamo izkušnje in zmožnost lažjega funkcioniranja v življenju, začnemo tudi razvijati življensko filozofijo. Nekateri ljudje po mojem mnenju nimajo dobre življenske filozofije, ampak so z njo zadovoljni, kar pomaga njihovemu samospoštovanju.

Če nam torej manjka te sposobnosti in imamo pomanjkanje samospoštovanja, bomo iskali potrditve izven nas, kar lahko predstavlja problem. V trenutku, ko iščemo potrditev od drugih ljudi, se zadeva samo poslabša, če nam te potrdive ne dajo. Rad bi povedal, da če lahko mladi občutijo koristi joge, jim bo to pomagalo pri naštetih težavnih področjih.

Eden od faktorjev pri iskanju zunanje samopotrditve je tudi pritisk, ki ga družba izvaja na posameznika, kar lahko prav tako povzroči težave.

Gre pa še za eno stvar. Če se ozrem nazaj, na svojih 70 let, se živo spominjam, kaj vse me je skrbelo v tem času. Tu so bile svetovne katastrofe, ki so bile za vogalom... Zelo sem se zavedal stalinističnega režima v Sovjetski zvezi in zelo me je bilo strah, da se ne bi pojavil tudi v moji deželi, kajti sistema, ki povzroča takšne stvari, jaz nočem. Takrat si nisem niti v sanjah mislil, da bo ta sistem razpadel na koščke. Bilo je še veliko drugih področij, ki so me skrbeli, ker nisem imel izkušnje z zmožnostjo človeških bitij, da lahko stvari tudi popravimo. Ko sem odraščal, sem začel bolj optimistično gledati na ljudi in človeško sposobnost popraviti smer, ter se napotiti v pravi smeri. Človek brez izkušnje lahko hitro vidi prihodnost kot črno in brezupno.

Pravim vam, da se prihodnost lahko izboljša in razvijemo lahko modrost, da znamo oceniti kaj lahko spremenimo in česa ne.

Anonimni alkoholiki uporabljajo tako imenovano »vedro molitev«, ki gre takole: "Bog, daj mi vedrost, da sprejem stvari, ki jih ne morem spremeniti, da spremenim stvari, ki jih lahko, in modrost, da bi videl razliko med njimi." Ta modrost se razvije z izkušnjo. Če torej nimamo izkušnje, smo lahko hitro zaskrbljeni nad stvarmi, ki jih enostavno sploh ne moremo spremeniti.

Pomembno pa je tudi naslednje. Ko se v življenju razvijamo in rastemo, začnemo spoznavati človeške potenciale. Potenciale opazimo, ko vidimo, da smo ljudje sposobni stvari izboljšati. Dokler nimamo te sposobnosti, ne moremo videti te človeške zmožnosti niti v drugih ljudeh niti v sebi.

Vidim, da veliko problemov mladih ljudi izhaja iz problema neizkušenosti. Težava je tudi v tem, da težko najdemo svojo lastno smer, kar pa je spet povezano z neizkušenostjo.

Če končno omenim še duhovni aspekt. Nekaterim ljudem se zdi ideja duhovnosti nesprejemljiva, ampak sčasoma začne človek dojemati duhovni element v sebi in v drugih ljudeh. Tako se začne zavedati tudi tega, kar imenujem »božja milost«. Če gremo v pravo smer in počnemo prave stvari, se začnejo dogodki vrstiti tako, da nam pomagajo pri našem cilju, »vse se postavi na svoje mesto« in zdi se kot čudež.

To opazamo tudi, ko damo ljudem priložnost za razvoj v jogi. V vseh teh letih vidimo takšnih primerov vse več in zdijo se nam kot naključja, ampak ker jih je vsako leto vse več, vidimo, da ne morejo biti naključje.

Povedal vam bom primer, ki je eden od tisočih. Dogajalo se je pred približno dvema letoma ... Melbourne je eno od več ogromnih mest v Avstraliji, šteje 3 in pol milijona ljudi, Sidney jih šteje 4 milijone. Imamo čudovit podeželski asram eno in pol ure vožnje severno od Sidneya, pa tudi v samem Sidneyu imamo jogijske centre, ki so v relaciji z ashramom. V deželi Victoria imamo prav tako čudovit podeželski asram 1 in pol ure vožnje od Melbournea, ampak nobenega jogijskega centra v Melbourneu. Ljudje v Melbourneu so spraševali, zakaj nimamo nobenega jogijskega centra v mestu, kamor bi lahko šli med tednom. Tako smo se odločili prodati nepremičnino, ki je nismo uporabljali, in dobili nekaj denarja. V Melbourneu so naši swamiji našli prostor za jogijski center blizu poslovnega centra mesta. Prostor so našli ravno en dan preden sva z ženo prišla v mesto predstaviti nek program. Sem namreč blagajnik Satyananda Yoga Avstralije in swamiji so naju z ženo takoj povabili na ogled tega prostora. Bili so prepričani, da nama bo všeč. In res, bilo je popolno.

Ena oseba je bila proglašena za svetnico v Avstraliji, njeno ime je Mary Mackilob, bila je nuna. Pravzaprav je ona živela v tej hiši, ki je bila del poslopja katoliške cerkve. Ko sva z ženo vstopila v ta prostor, sva bila osupla, bilo je čudovito, celotna vibracija in nasploh. Poslopje je bilo namenjeno za dražbo naslednji torek. Programa, ki smo ga imeli med vikendom, se je udeležil moški, ki sem ga prvič videl. Swami, ki je skrbel za program, ga je vprašal, s kakšnim poslom se ukvarja in rekel je: »Kupujem hiše za ljudi na dražbah!«. Swami mu je odgovoril: »Mi želimo kupiti hišo na dražbi v torek,« in mož mu je odgovoril: »Jo bom jaz kupil za vas!« Res se je pojavil na dražbi, kjer ni bilo skoraj nikogar razen nas. Pripravljeni smo bili plačati 800.000 avstralskih dolarjev, on pa jo je uspel dobiti za ceno 620.000 avstralskih dolarjev. Šel se je vse potrebne igre, ki se jih gredo na dražbah, se pogovarjal z ljudmi idr. To se je dogajalo pred manj kot dvema letoma in ta hiša je danes vredna več kot 1.200.000 avstralskih dolarjev, kar je približno 900.000 USD, seveda pa je ne mislimo prodati. Hiša je čudovita stara viktorijanska hiša in je pod spomeniškim varstvom, kar pomeni, da ne smeš na njej spremeniti niti žeblja.

V njenem zadnjem delu smo hoteli narediti kopalnico, kuhinjo in pisarno. Ravno ko smo se pogovarjali, kako bi to lahko naredili, se je na vikend programu naslednjega tedna pojavila neka gospa. Ko smo jo vprašali, s čim se preživlja je rekla, da je arhitekt. Ko smo jo vprašali, če načrtuje nove hiše, je rekla, da ne, da se ukvarja s hišami, ki so pod spomeniškim varstvom in poskrbi, da je obnova hiše v skladu z veljavnimi pravili urada za kulturno dediščino.

Lahko si mislite, da so to naključja. Mnogi smo bili priča takšnim dogodkom tako pogosto, da nihče več ne verjeme, da bi to lahko bila le naključja.

Ena od težav mladega človeka je tudi v tem, da še ni imel takšnih izkušenj. Izkušenj, ki človeka v težkih situacijah ohrabrijo in mu pravijo: »Vse je v redu.«

Prišli smo do predmeta » zasvojenost z drogami«. O tem danes ne bom povedal veliko, ker je tema jutrajšnjih predavanj zasvojenost na splošno. Lahko rečem, da je vzrokov toliko, kot je ljudi. Obstaja pa nekaj splošnih vzrokov zasvojenosti z drogami. Eden od njih je očiten: »Počutim se slabo in nočem se več počutiti slabo, hočem se počutiti bolje in nazadnje, ko sem se počutil tako, sem popil viski ali karkoli pač že in počutil sem se bolje ali v žargonu – počutil sem se high«.

Obstaja proces, ki mu rečemo kondicionalizacija: če se počutim slabo in potem nekaj vzamem ter se počutim bolje, obstaja velika možnost, da bom to ponovil. In temu pravimo zasvojenost. O zasvojenosti govorimo takrat, ko postane ponavljanje nečesa tako pogosto, da je postalo del načina življenja neke osebe.

Obstajajo pa tudi ljudje, ki so zelo občutljivi in če niste kot ti ljudje, jih ne morete razumeti. Vse jih vznemirja, preveč je hrupa, preveč dima, komarjev itd. Zdi se kot bi imeli odprte vse filtre, preveč dražljajev pride do njih. V jogi obstajajo meditacijske prakse, ki ustavljajo prekomerne dražljaje. Velikokrat takšni ljudje jemljejo droge, da se umirijo.

Naslednji vzrok je t.i. avantura spreminjanja stanja zavesti. Veliko ljudi misli, da droge uporabljamo za umiritev raznih mentalnih ali fizičnih bolečin. Ljudje jemljejo različne stvari, da bi spremenili stanje njihove zavesti. Ne samo LSD in podobno, ampak tudi alkohol in nikotin spreminjata stanje zavesti.

Obstajata še področji, ki sem ju imenoval izzivanje smrti in povzročanje smrti. Nekateri vzamejo zelo velike količine droge – to je izzivanje smrti in niti ni nujno, da so takšni ljudje v depresiji. Vemo za veliko ljudi, ki umrejo zaradi jemanja drog.

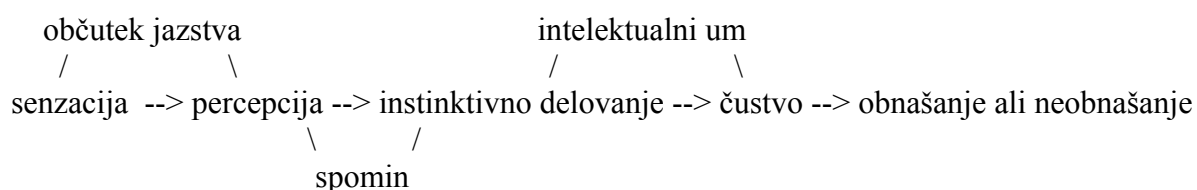
Človeku, ki sem ga spoznal pred kratkim, je pred 8 meseci umrla žena in začel je tako pogosto piti, da je dobil cirozo jeter in umrl. Lahko bi tudi drugače pregnal žalost ob izgubi bližnjega, ampak odločil se je za ta način.

Obstaja še faktor splošnega stresa. Počutim se tako pod stresom, da moram prižgati cigareto. Počutim se tako pod stresom, da moram nekaj popiti. Če to postane obsesivno ravnanje, namesto da bi obvladal stres, samo utišam simptome danes, ti pa bodo jutri seveda postali še hujši. Ampak vse to seveda že veste.

To so nekatera področja težav in joga pozna rešitve zanje. O tem bomo govorili jutri.

Omenil bi še vprašanje samomora.

V začetku smo omenili tale redosled:



Kako zaznavamo svet in ljudi v njem, ko gledamo, kaj vidimo? Če bi midva hodila po ulici, bi vsak od naju videl različen svet, saj bi bil jaz pozoren na drugačne stvari kot vi.

Spomnim se zgodbe, ko sem po daljši odsotnosti prišel pred nekaj leti nazaj v Avstralijo in sem se s prijatelji peljal v avtomobilu. Zaradi nekega razloga sem se takrat zanimal za avtomobile in med mojo odsotnostjo se je na cesti pojavilo kar nekaj novih modelov avtomobilov. Med vožnjo so moji prijatelji opazovali skozi okno in komentirali: »O, tale je pa dober, kajne?« in tako kar naprej: »Ali ni krasen?« Sam sem gledal naokrog in se spraševal: »O čem pa govorijo? Saj nikjer ne vidim nobenega spodobnega avtomobila!« Medtem je eden od njih rekel: »Kako je lep, poglej njegovo krzno!« Šele takrat sem doumel, da se v bistvu pogovarjajo o psih. Pogledal sem in res je bilo veliko psov v okolici. Stvar je bila takšna, da sem jaz takrat videl svet avtomobililov, oni pa svet psov.

Torej, kaj vidimo, ko zremo v svet? To je naša zaznava. Vidimo lahko grozne ali lepe ljudi, saj so vsi okoli nas.

Tudi tisti ljudje, ki se nam zdijo grozni, imajo nekaj lepih lastnosti. Ali jih opazimo? Kako zaznavamo svet, je zelo odvisno od tega, kako vidimo sebe in ljudi okoli nas.

Če pogledamo v svojo preteklost, česa se spominjamo? Ko sem bil še mlad psihiater, so nas učili o t.i. »psihiatrični preteklosti«, ko pacienta izprašamo vse o njegovem otroštvu, njegovih odnosih s starši itd.

Pred menoj je sedel depresiven pacient in mi na dolgo in široko razlagal, kako grozna je njegova preteklost. Napisal sem mu recept za antidepresive in ko se je čez dva tedna vrnil veliko bolj pozitivno razpoložen, mi je rekel: »Veš dohtar, se spomniš, kako sem ti razlagal o mojem groznem otroštvu? To v bistvu sploh ni res. Ampak pred dvema tednoma, ko sem se počutil depresivno, sem se spomnil samo slabih stvari.«

In pri miselnih vzorcih je enako. Škodljivi miselni vzorci so lahko vzorci mišljenja ali vsebina misli. Omenil jih bom samo nekaj:

- Kaj si mislimo o sebi, ali imamo pozitivno ali negativno samopodobo in kako smo si jo ustvarili? Ali lahko pogledamo vase in ugotovimo, kako smo si to podobo zgradili?
Odgovor je da.
- Kaj si mislimo o drugih ljudeh (čemur pravimo odnos)? Kakšen je naš odnos do drugih ljudi?
- Kako razmišljamo o stresnih situacijah, ali mislimo da jih obvladamo, ali se nam zdi, da nas bodo preplavile in utopile?

To je vse stvar miselnih vzorcev. Če govorimo o samomoru, ali imamo navado, da druge ljudi napeljujemo na občutek krivde? Če imamo to navado, jo moramo opazovati. Zelo pomemben faktor pri poskusu samomora ali uspešnem samomoru je, da je samomorilec poskušal nekemu naprtiti krivdo.

V meditaciji lahko opazujemo te procese mišljenja, kar nam omogoča, da se sčasoma zavedamo procesov mišljenja tokom celega dneva. Meditacijske prakse nas učijo ti položaja priče, torej kako postati opazovalec svojih misli in čustev. Tako se lahko nahajamo v situaciji, ne da bi bili čustveno vpleteni. Če smo tega sposobni, lahko veliko bolje obvladamo situacije.

Zelo dober primer za to je psihiater. V enem dnevu ga obišče 10 ali 15 ljudi. Eden od njih vstopi in joka. Če sam začnem takrat jokati, ne bom mogel pomagati človeku. To velja tudi v

vsakdanjem življenju. Razviti moramo zmožnost, da se malo umaknemo iz situacije, pri tem pa še vedno ohranimo sočutje.

Tega se lahko naučimo skozi jogijske prakse.

V zvezi s samomorom bi omenil še čustva iz navade. Pričakovali bi, da bo zastraševanje povzročalo strah, da bo izguba povzročala zavračanje, frustracija pa povzročila jezo. Ampak včasih ugotovimo, da je odziv človeka ne glede na stimulans vedno enak, vedno se pojavi enako čustvo. Človek se počuti prizadetega ali krivega. Ti odzivi so lahko tudi veselje, iskričnost, sočutje ali radovednost ali pa prevelika pazljivost, strah, jeza, zavračanje. Naučimo se opaziti te odzive in videti, zakaj so se pojavili.

Ko razvijamo odnos priče, si lahko rečemo: »Počakaj, takšen odziv pa ni najbolj primeren v tej situaciji.« Če se pa predamo negativnim čustvom, se lahko ujamemo v negativni čustveni proces.

Omenil bi še depresijo, kajti če govorimo o samomoru, govorimo tudi o depresiji. Nekateri ljudje sicer naredijo samomor, pa niso v depresiji, ampak veliko ljudi, ki so v depresiji, naredi samomor in naloga psihiatra je, da ugotovi, kdo so ti ljudje in da jih od samomora odvrne.

Popolnoma jasno je, da depresijo zdravimo z antidepresivi. Tukaj ne mislim na homeopatska ali ayurvedska zdravila, ampak na recept, ki ga predpiše medicina. Poznam paciente, ki so v nekaj dneh okrevali iz depresije in se začeli počutiti dobro. Če jih ne bi zdravili z antidepresivi, bi lahko naredili samomor.

Dovolj sem star, da se spomnim časov, ko antidepresivov še nismo poznali. Pravzaprav sem zelo star. Leta 1960 sem bil internistični zdravnik v bolnici v Sidneyu. Nekateri ljudje so bili v bolnici tudi po tri mesece zaradi depresije. Takrat so se pojavili prvi antidepresivi, ki so jih prinesli farmacevtski predstavniki. Dali smo jih ljudem, ki so bili depresivni. Bilo je kot čudež, saj so se pacienti v roku 14 dni popolnoma spremenili in zapustili bolnico.

Antidepresivi, ki jih uporabljamo danes, so veliko boljši kot tisti takrat. Ponavljam, da antidepresivi lahko rešujejo življenja.

Ne bom se spuščal v podrobnosti o depresiji, lahko pa rečem, da se lahko pojavi na različnih dimenzijah posameznika. Ko govorimo o samomoru, je poglavitni vzrok občutek, da je prihodnost brezupna. Pesimizem, brezup in neprimeren občutek krivde so zelo pomembni pri

samomoru. Telesne aktivnosti se upočasnijo, samozavest pade, pojavijo se negativni spomini, o katerih sem govoril, sedanjost se zdi grozna, preteklost še slabša in prihodnost je brezupna. Vsakdo, ki je bil depresiven, bo to stanje prepoznal. Um obtiči v negativnih mislih. Nekdo vam pove zelo smešno šalo in vi se počutite še slabše. Ves svet izgleda siv.

Obstajata dva vzroka za samomor, ki v povezavi z drugimi še povečata možnost samomora. Eden je impulzivnost in drugi droge in alkohol. Drugo se nanaša na medčloveške odnose. Pri ljudeh, ki so izlorani od drugih lahko že samo to povzroči samomor. Še posebej če se počutijo odtujeni.

Nekaj idej kaj storiti. Sam se ukvarjam z jogo od leta 1968 in videl sem veliko odzivov na jogo. Veliko let sem jogo vključeval v svojo psihiatrično prakso. Vem, kako deluje, obstaja pa tudi veliko raziskav na to temo.

Kaj lahko torej storimo? Najprej se lahko joge naučimo sami in čutimo koristi. To je situacija zmaga-zmaga. In zanimivo je, da ko napredujemo sami, nam sledijo tudi drugi. Moja žena se je začela ukvarjati z jogo veliko pred menoj in prekrasno se je razcvetela. Najprej sem seveda mislil, da je to zaradi mene, potem pa sem ugotovil, da kljub meni. Rekel sem si, potem pa mora biti nekaj na tem. Tudi vi lahko naredite enako in se joge naučite. Lahko vzpodbujate učenje joge glede na to, kdo ste in kaj počnete. Jogo lahko naredimo dostopno na našem področju življenja in dela. Na različne načine lahko jogo predstavimo mladim ljudem in jim omogočimo, da začutijo njene koristi.

HARI OM TAT SAT

© Tara Yoga Center, Štihova 19, Ljubljana - (01) 230 2351 - www.satyanandayoga.tara.si