

dr. Rishi Vivekananda

Zasvojenost in joga

(Cankarjev dom, Ljubljana, 12.3.2004)

Govorili bomo o zasvojenostih. Joga gleda na zasvojenosti zelo široko. Ena od definicij, ki odgovarja jogi in zahodni znanosti obenem, je, da je zasvojenost obnašanje, ki nastane iz stalnega iskanja užitka in izogibanja bolečini.

Glede na to definicijo bi jogiji rekli, da smo vsi zasvojeni. Kar moramo razviti, je sposobnost vzemi ali pusti. Včeraj smo govorili o zasvojenosti z drogami, danes pa bomo govorili o drugih oblikah zasvojenosti.

Zasvojenost ne pomeni samo zasvojenosti z drogami, različne vrste obnašanja lahko postanejo zasvojenosti in nekatere od teh v družbenih podskupinah veljajo kot dokaj ugledne.

Naj naštejemo nekaj primerov, npr. kockanje. Poznam veliko ljudi, ki pripadajo družbeni podskupini in kockajo tako veliko, da obubožajo. V njihovi družbeni skupini velja kockanje za ugledno obnašanje.

Kot tudi zasvojenci z drogami, ki navkljub temu, da so na robu propada, trepljajo drug drugega po ramenih in govorijo, kako dobro je, da jemljejo droge.

Je tudi zasvojenost z denarjem. Nekateri so popolnoma odvisni od tega, da morajo služiti denar. Navadno se zbirajo na mestih, ki so namenjena samo temu, kot npr. Wall Street. Potem je tu še hrana, televizija... Pravijo da obstajajo dve vrsti ljudi, eni, ki prižgejo televizijo, ko pridejo v sobo in drugi, ki jo ugasnejo, ko vstopijo v sobo. Jaz jo npr. ugasnem, imam pa druge zasvojenosti, ki vam jih ne bom izdal.

Ena novejših zasvojenosti je zasvojenost z računalniškimi igrkami. Ena nevarnih zasvojenosti je zasvojenost z ljudmi. Ko dva postaneta par, lahko dobimo odnos, ki ga v zadnjem času imenujemo soodvisnost. To je, ko v odnosu izvajamo razne manevre, da bi ohranili odnos

soodvisnosti. Potem je tukaj seksualna zasvojenost, ki ponavadi z leti izgine, sam sicer ne vem v katerih letih. Seksualne perverzije, ko ljudje postanejo odvisni od zelo čudnih stvari npr. od gumijastih prsi in podobnih čudnih zadev.

Glavna beseda pri tem je kompulzivnost. Kompulzivnost je ponavljajoče se obnašanje, ki se mu ne moremo upreti. Kadar se to nanaša na situacije in ljudi pravimo temu zasvojenost.

Jogiji pravijo, da imamo vsakvrste kompulzivnosti in veliko smeri v jogi se ukvarja prav z odstranjevanjem le teh.

Ko govorimo o drogah, se pojavijo drugi problemi, ki ustvarjajo učinek začaranega kroga, posledica tega je specifična skupina težav.

Tri od teh so:

- Abstinenčna kriza – ko vzamemo neko drogo se počutimo bolje, ampak ko učinek droge popusti, se počutimo še veliko slabše kot prej
- Toleranca – ko moramo jemati vedno več in več droge, da bi dosegli enak učinek. Heroin je tipični primer. Poznal sem ljudi, ki so podvojevali količino odmerka vsak teden, da bi dosegli enak učinek in to je postalo seveda zelo drago.
- Bolezni, ki jih povzročajo same droge, ki prav tako spadajo v začarani krog odvisnikov od drog. Zelo dobro poznamo probleme zaradi kajenja in bolezni jeter in možganov, ki jih povzroča alkohol.

Na nekaj moramo biti pozorni pri vsem tem. Če droge delujejo na telo, potem morajo delovati na receptorje, ali z drugimi besedami, en del celične membrane mora sprejeti te dražljaje, da jih lahko prenese naprej v možgane.

V razvoju te krasne stvari, kot je telo, ni bilo v tem primeru nič potrošenega. Če so receptorji del celice, potem pomeni, da telo samo proizvaja snovi, ki se na te receptorje vežejo.

Ugotavljamo, da je to pri mnogih substancah res. Pinealna žleza proizvaja hormon melatonin, ki je pomirjevalo, ekvivalentno umetnim pomirjevalom. Telo proizvaja tudi analgetike in snovi, ki povzročajo evforijo, to so endorfini in enkefalini, ki so ekvivalentni skupini heorin, morfin in petodinu.

Imamo tudi snovi, ki nas aktivirajo – adrenalin in noradrenalin, speed in amfetamin sta v bistvu iz teh enakih snovi. Imamo serotonin, in kot verjetno veste, so antidepresivi iz snovi, ki povzročijo, da možgani povečajo proizvodnjo serotonina. Obstaja tudi snov v možganih, ki ji rečemo dopamin in nekatere od drog, ki jih jemljemo v bistvu povzročajo povečano izločanje nekaterih od teh hormonov. Telo torej samo proizvaja snovi, ki so ekvivalenti drogam, ki jih jemljemo.

Na koncu se vprašam, ali lahko joga pri tem kaj pomaga? Sumim, da je odgovor da, vendar je potrebno narediti še veliko raziskav, ki pa stanejo veliko denarja in po navadi sredstev v raziskovanje joge ne vlagamo.

Vsekakor pa jogijske prakse povzročajo sproščenost in občutek blaženosti - anando, ki je zelo podoben tistemu, ki ga doživi uživalec heroina ali amfetamina. Lahko tudi razširijo zavest in nam dajo širši vpogled na svet, kar je podobno učinku ob jemanju LSD.

V moji 40 letni praksi ugotavljam, da je veliko ljudi uspelo opustiti droge tako, da so se preusmerili v jogo. Tudi nekateri od naših najboljših swamijev so bili odvisniki od drog. Mogoče je to zahteva, da bi človek lahko postal swami. Veliko odvisnikov pride v naše asrame, da bi pobegnili iz drogeraške scene in tam so našli nekaj, kar jim daje veliko več od tega, kar so jim dajale droge. Govorimo o privlačnosti užitka in izogibanju bolečini.

V jogi pravimo temu raga in dwesha. V jogi je o tem veliko govora, vendar danes o tem ne bom govoril. Prav tako tudi ne bom uporabljal veliko sanskrtskih izrazov. Glede rage in dweshe pravijo, da privlačnost in izogibanje nečemu lahko varira v intenzivnosti od apatije, ko nam je vseeno, ali nekaj dobimo ali ne, in nas ne zanima, ali smo v slabi situaciji ali ne, do preference, ki pravi, da si pravzaprav želim, da me ne bi pičilo veliko komarjev, ampak tudi če me pičijo, ne bom dobil ravno živčnega zloma zaradi tega.

Ali, ja, vseč mi je to in tega ne maram, ampak tudi če tega ne dobim, ne bo velik problem.

Močna motivacija. Preferenca pomeni, da grem v trgovino in rajši izberem čokolado ali npr. sol. Močna motivacija pa pomeni, da sredi noči mrzlično iščem odprto trgovino, da bi dobil čokolado.

Kompulzivnost, ki se ji ne moremo upreti je, da venomer mislimo na čokolado in znorimo, če je ne moremo dobiti. Kaj je torej nevzdržna kompulzivnost? To je mišljenski vzorec, je način

mišljenja, moram imeti to čokolado, ne morem brez nje. Naj vam povem, da čokolada ni ena od mojih odvisnosti, ne bom vam pa povedal, kaj so moje odvisnosti. Je pa čokolada dober primer in celo noč ne bi mogel zaspati, ker bi venomer razmišljal samo o njej. To je še vedno mišljenski vzorec.

Joga je namenjena prav temu, da prekinemo določen mišljenski vzorec, da se zavemo mišljenskih vzorcev, načina kako razmišljamo, vsebine svojih misli, kako lahko spremenimo svoje mišljenje. Obstaja cela vrsta meditacijskih tehnik, v katerih se človek koncentrira prav na vzorce mišljenja. In večina ljudi sploh ne ve, da takšne tehnike obstajajo.

Lepa stvar pri jogi je ta, da vam je ni treba dobiti več in več. Ko ste jo osvojili, ste jo osvojili in to doživljensko. Kadarkoli jo boste v življenju hoteli uporabiti, je tukaj. In za jogo ne rabite recepta. Ne gre pa za to, da bi nehali pisati recepte, saj sem jih tudi sam pisal, ko sem bil psihiater.

Je pa veliko človeških stisk, pri katerih lahko uporabimo različne jogijske tehnike, da razrešimo svoje probleme. Kje smo na tej lestvici apatije, preference, kompulzivnosti itd., je odvisno od naših notranjih kvalitiet in notranjih izkušenj, kakor tudi od intenzivnosti ter pomembnosti bolečine oz. užitka. Vidite torej, da gre tukaj za veliko individualnost.

Kaj so moje ranljivosti, ki povzročajo, da do nekaterih stvari čutim kompulzivno privlačnost, do drugih pa kompulziven odpor? Ali lahko zaprem oči, pogledam vase in ugotovim vzroke za to? Ali lahko mogoče v svojem vsakodnevnem življenju opazujem, kako se odzivam in kako se odzivajo ljudje okoli mene, ter tako najdem odgovore na nekatera od teh vprašanj? Prvi od teh stvari rečemo meditacija, drugi pa karma joga in obe predstavljata integralni del te velike slike, ki jo predstavlja joga.

Če kompulzivnost pogojuje naše obnašanje, postane to zasvojenost, in če po nekem času postane to vzrok za ponavljanje, pravimo temu odvisnost.

Sindrom odvisnosti je močna želja po jemanju neke substance ali tudi kockanje in druge aktivnosti, ko se človek brez zunanje pomoči ne more ustaviti. Kar naprej to počnemo, čeprav vemo, da nam škodi in dajemo temu večji pomen v življenju, zato zanemarjamo službo, družino. Pri problemu z drogami lahko gre za abstinenčno krizo in povečevanje tolerance.

Videl sem hazarderje v abstinenčni krizi. V Avstraliji so zelo popularni poker avtomati. Najdete jih povsod, edino v cerkve jih še niso namestili. Videl sem ljudi, ki so postali zelo nervozni, če so zaprli klub, kamor so hodili igrati na avtomate. Kompulzivno vedenje torej vključuje različne stvari.

Če govorimo o zasvojenosti od drog, lahko rečemo, da je toliko vzrokov, kot je ljudi, ki so zasvojeni.

Nekaj osnovnih je:

- Stres na splošno, ki povzroča odvisnosti, kot so kajenje, alkohol in zdravila, ki namesto, da bi odpravljale stres, odpravljajo le simptome stresa ter tako povzročajo še večje težave.
- Pritisk družbe – v primeru drog temu rečemo »drogeraška scena«, ki predstavlja celo družbeno subkulturo, še posebno v družbi, iz katere prihajam sam. Poznamo hazardske scene, barske scene. In če se hočemo znebiti zasvojenosti, moramo najprej zapustiti to sceno in ljudi iz te scene. Eden mojih pacientov pred nekaj leti, Stewart, je bil zelo hud pijanec in je dobil cirozo jeter. Šel je v bolnišnico in preživel – zdravniki so mu rešili življenje. Rekel sem mu, zdaj moraš nehati piti, to je dejstvo. Prepričeval me je, da naj ne skrbim, da bo od zdaj v družbi svojih prijateljev pil le limonado. Rekel sem mu, naj se ne druži več s svojimi prijatelji, saj bo začel piti pivo v roku enega tedna. Seveda me je prepričeval v nasprotno, da bo z njim vse v redu. Ponovil sem mu, če se ne boš nehal družiti z gostilniškimi prijatelji, naslednjič ne boš zapustil bolnišnice. V tistem času sem zdravil celo mrežo Vietnamskih vojnih veteranov, tako da sem hitro vedel, kaj sem med njimi dogaja. Tako mi je eden njegovih prijateljev povedal, da je začel piti v roku 14 dni odkar se je vrnil k stari družbi.
- Tretja stvar je, da se s pomočjo drog dvignemo iz depresivnih stanj. Na to temo priredemo ponavadi po 10 predavanjih o zasvojenosti, ki razlagajo različne aspekte joge, kjer govorimo o čakrah in različnih nivojih človekove osebnosti, o čemer bomo govorili v naslednjih dveh dnevih. Ukvarja se z različnimi aspekti osebnosti in različno stopnjo evolucije vsakega posameznega aspekta osebnosti. Če smo na nižnji stopnji evolucije katerega koli od teh aspektov naše osebnosti, to pri nas povzroča stres.

Ta nivo je lahko začasen ali pa normalen nivo razvoja dolečene osebe. Aspekti o katerih govorim so: varnost, veselje, samospoštovanje, ljubezen, komunikacija, intelekt in intuicija.

Kot vidite, imamo lahko zelo slab občutek varnosti in se počutimo ogrožene, ali pa se počutimo zelo varne. Lahko se počutimo v življenju zelo vesele in pozitivne, ali pa se počutimo žalostno in negativno. Lahko se čutimo močni za spopade z izzivi življenja, ali pa se počutimo brez moči. Lahko imamo ljubeč in izpolnjujoč odnos s soljudmi, ali pa se čutimo zafrustrirane in osamljene.

Enako velja za komunikacijo in različne aspekte komunikacije z drugimi ljudmi ter družbo v kateri živimo. Ko smo v težkih, nižjih stanjih, je to zelo boleče in joga nas dviguje iz teh nižjih stanj. Problem je v tem, da to zahteva čas. Od nekaterih praks čutimo takojšnjo korist. O teh praksah bom govoril malo kasneje in nekaj jih bomo tudi naredili. Ko pa govorimo o resničnem razvoju osebnosti, to zahteva čas in trud.

Napijemo se lahko v dvajsetih minutah, heroin si lahko vbrizgamo v dvajsetih sekundah. Z jogo pa seveda dobimo koristi za v naprej, medtem ko si z drogami povzročamo le težave. Seveda smo pred veliko skušnjavo pri tem, ko se skušamo dvigniti na višja stanja, ampak jogiji pravijo, da ni droga tista prava stvar za to.

- Potem obstajajo ljudje, ki so ekstremno občutljivi, in to občutljivost povzroča njihova konstitucija. Na ulicah je preveč hrupa, ljudje jih motijo, vse okoli njih smrdi, stvari, ki jih sploh ne opazite, so za njih zelo moteče. Njihovi filtri so preveč odprti. Veste, da imamo ogromno filtrov, ki izključujejo skoraj vse senzorične občutke. In ti ljudje začnejo velikokrat jemati droge zato, da bi zaprli te svoje filtre.

- Avantura spreminjanja zavesti. Nekateri res radi eksperimentirajo s tem, da spreminjajo stanja svoje zavesti. Spominjam se, da smo v 60. letih jemali LSD in podobno. Sam sem ga vzel legalno, ker smo ga tiste dni uporabljali v psihoterapiji. In šef oddelka, kjer sem delal, je od zdravnikov, ki so LSD uporabljali, zahteval, da ga morajo tudi sami nekajkrat poskusiti, da bodo videli kakšen učinek ima. Torej smo LSD lahko jemali legalno, kar je tudi pomenilo začetek moje norosti. Seveda morate biti malo nori, kajne, da pustite službo dobro plačanega psihiatra, se oblečete v jogijsko oblačilo in začnete vandrat naokoli, ne da bi vas posebej plačali za to, mislim, da je to posledica LSD.

- Naj omenim še dva faktorja, izzivanje smrti in povzročanje smrti. V Avstraliji se je razvila prava norost, da ljudje vzamejo zaporedoma kar po 5 različnih drog, da bi videli, kakšen bo učinek. Ne vem, če samo v Avstraliji, ali pa se dogaja po vsem svetu, ampak v Avstraliji je velika stopnja umrljivosti zaradi drog. In čeprav njihovi prijatelji umirajo, še vedno nadaljujejo s tem. Temu pravimo izzivanje smrti.

Povzročanje smrti lahko imenujete tudi počasen samomor. Kako veliko ljudi poznate, ki so po tem, ko jim je umrla draga oseba, začeli ogromno piti in so umrli od ciroze jeter ali poškodbe možganov? Žalostno je to, da bi takšne ljudi, ki so ponavadi v depresiji lahko hitro ozdraveli z antidepressivi, namesto da se prepustijo simptomatičnemu begu in se napijajo.

- Že sinoči smo omenili, da užitek in bolečina lahko obstajata na katerikoli od petih človekovih dimenzij, fizična – dinamična energija osebnosti, mentalna in čustvena bolečina ali užitek in iskanje višjih nivojev tega in nekaj čemu pravim »duhovni vakum«, ker jogiji gledajo tudi duhovno dimenzijo posameznika. Duhovna lakota nekaterih ljudi je lahko zelo močna in velikokrat postanejo zaradi tega zelo izgubljeni.

Govoril sem o šestih glavnih aspektih osebnosti: varnosti, veselju, moči, ljubezni, sporazumevanju in intelektu. Na vseh teh dimenzijah se pojavijo možni procesi zasvojenosti.

Čudnih besed, kot je mooladhara in swadhistana ne bo na izpitu. Saj so vam vendar povedali, da morate opraviti izpit, preden boste danes zapustili ta prostor. Tega ne bo na izpitu! Ampak aspekti osebnosti pa bodo.

Ko govorimo o varnosti, pride velikokrat do zlorabe drog zaradi tega, da bi si olajšali občutek anksioznosti in ogroženosti. Droge jemljemo kot pomirjevalo.

Ko so me včeraj spraševali, v katerih primerih priporočam zdravila sem rekel:

- huda depresija – antidepressivi
- shizofrenija - vsekakor antipsihotična sredstva
- za ljudi z bipolarno motnjo ali manično depresijo – litij ali podobne snovi.

Ko pa pridemo do anksioznosti, ne priporočam pomirjeval. Sam sem namreč velik del življenja pomagal ljudem, da so se rešili odvisnosti od pomirjeval. Obstajajo veliko boljši načini in veliko teh pokriva joga.

Za občutek varnosti odgovarja naša korenska čakra – mooladhara. Od tu izvira naš občutek za imeti. Očitne odvisnosti na tem nivoju so odvisnosti od denarja, posedovanja stvari ali ljudi, za katere mislimo, da nam omogočajo varnost. Tudi kockanje spada sem.

Stopnja swadhisthane ali nivo seksualnosti, užitka in veselja in tudi stimulansov, ki jih ljudje jemljejo, da bi olajšali depresijo. Obstaja velika razlika med antidepresivi in stimulansi! Stimulansi so speed, amfetamini ipd., lahko povzročajo hudo odvisnost, medtem ko antidepresivi ne povzročajo odvisnosti, saj delujejo čisto drugače. Iz aspekta užitka poznamo ljudi, ki venomer iščejo načine za zadovoljitev svojih užtkov, pravimo jim hedonisti. Poznamo tudi zasvojenca s seksom.

Če govorimo o moči, delovanju in samopodobi, spada to pod delovanje manipura čakre ali solarnega pleksusa. Tu se pojavlja zasvojenost, kot posledica jemanja stimulansov, da bi odpravili občutke nezadostnosti, slabe samopodobe ipd.

So ljudje, ki jim pravimo zasvojenci z adrenalinom, odvisni so od svojega lastnega adrenalina.

To so ljudje, ki povzročajo napetost, kjerkoli se pojavijo, vedno potrebujejo adrenalin. Adrenalin imajo radi najbrž zato, ker je to droga, ki je ni potrebno plačati. Zato pa jo plačajo drugače, tako da izgubijo prijatelje in povzročajo težave.

Primer takšnih ljudi so kompulzivni iskalci vznemirjenosti. Nekateri ljudje počnejo ekstremno nevarne stvari, da bi dosegli stanje vznemirjenosti. Ko govorimo o moči, moramo omeniti t.i. »kontrolne frike«, to so ljudje, ki kompulzivno potrebujejo kontrolo na vsem, vključno z vami, in tudi to je vrsta odvisnosti, ker če te kontrole nimajo, se počutijo zelo neprimerno in anksiozno.

Anahata čakra – tukaj najdemo zasvojenca z ljubeznijo. Takšni ljudje se počutijo izolirane in odtujene in v svoji osamljenosti se pogosto oprimejo različnih vrst drog. Ljudje pijejo skrivaj. Za jogije pomeni ljubezen nekaj, kar dajemo, za večino ljudi pa ljubezen pomeni nekaj, kar morajo dobiti, in če nekdo kompulzivno išče ljubezen, postane odvisen od nje. Morajo si prilaščati ljudi in strašno so prizadeti, če drugi stalno ne ponavljajo, da jih imajo radi. In čeprav drugi človek

venomer ponavlja rad te imam, rad te imam, bodo še vedno rekli:« Pa saj tega vendar ne misliš zares, kajne?»

Pri vseh teh stvareh je zelo pomembno, da odkrijemo vzrok in ga razrešimo.

Komunikacija in odnosi – swadhistana čakra. Moj pacient Stewart, o katerem sem prej govoril, je hodil v bar pit, ker so bili tam njegovi prijatelji. Seveda pa je bil bar za njega zelo nevarno mesto.

Omenil bom tudi kompulzivne govorce ali ljudi, ki morajo kar naprej govoriti. Kompulzivnega govorce lahko vedno spoznamo, ker vsak stavek zaključí s predlogom, kot in, ali, čeprav, pravzaprav... Kot sogovorniku vam tako nikakor ne dovoli, da bi dodali svoj komentar.

So tudi kompulzivni puščavniki. Tudi takšnih sem spoznal veliko. Ne bom se preveč spuščal v zgodbe o vietnamskih veteranih, povem pa lahko, da so bili vojaki vietnamske vojne zelo slabo sprejeti v naši deželi ob vrnitvi. Hudo so trpeli v vojni in vse kar so si želeli, je bilo priti domov. Ko pa so domov končno prišli, so ljudje pljuvali po njih in na njih metali rdečo barvo.

Zdaj si lahko mislite, da so Avstralci grozni ljudje. Zato sem pravzaprav odšel v svet. Veliko teh ljudi se je tako počutilo zelo odtujenih in so potem leta živeli v šotorih v hribih.

Ajna čakra – tukaj govorimo o miselnih procesih in odvisnikih v povezavi z obsesivnimi mislimi, ko jemljejo droge zato, da bi ustavili te nenehne misli. Povedali smo že, da je osnova zasvojenosti obsesivno razmišljanje, vsaj pri večini zasvojenosti.

Zanimivo je jogijsko stališče glede zasvojenosti. Jogiji pravijo, da je vsak od nas že sam po sebi popolna varnost, nepredstavljiva blaženost, ekstremno močan, vseljubeč, da ljubi vsa živa bitja in višjo zavest, na vseh nivojih sporazumevanja z drugimi in z zelo visokim nivojem modrosti. Imamo pa blokade na vseh teh področjih in to nam preprečuje, da bi spoznali naš resnični potencial.

Joga nam pomaga, da se dvignemo na vseh naštetih nivojih naše narave in odpravimo blokade. Nekateri ljudje so večino teh blokad že uspeli odpraviti. To so zelo ljubeča in sočutna človeška bitja, prekrasno se sporazumevajo, so veseli in imajo smisel za humor, so močni in lahko končajo stvari, počutijo se izredno varne in imajo visok nivo modrosti. Nekateri ljudje imajo zelo malo od tega, velikokrat pridejo v krizno situacijo in ne morejo naprej.

Jogiji pravijo, da smo vsi mi že vse to. Če smo v nižjem, slabem stanju, začasno ali pa kar naprej, in osvojimo neko obnašanje, ki nas lahko dvigne na višji nivo, da se počutimo bolj varno, lahko nam da veselje ali celo ekstazo in počutimo se močno. Ljudje so mi opisovali izkušnje pri jemanju kokaina in jih opisovali, kot občutke, da so sposobni narediti karkoli. Ob jemanju heroina so doživljali ekstazo.

Jogiji pravijo, da je vse kar se zgodi to, da droga začasno odstrani blokade in mi v resnici občutimo to, kar v resnici smo. Droga ne povzroči tega občutka, ampak samo izkusimo občutek, ki je že v nas. Pravijo, da postanemo zasvojeni z najvišjim v sebi, torej s tistim kar smo tako že.

Ne morem obljubiti, da se bo to isto zgodilo v jogi hitro, ampak v tem je smisel procesa. Poznam nekatere ljudi, ki so takšni in za to ne potrebujejo nikakršnih drog, saj že izkušajo višje nivoje svoje lastne resničnosti. Ko ljudje dosežejo to stopnjo rečejo, da so takšni bili že prej, samo da se tega niso zavedali. Takšno je torej jogijsko stališče.

Kako lahko joga pomaga zasvojencem? Nekatere jogijske prakse lahko v trenutku olajšajo fizične, mentalne in čustvene bolečine. Na globljem nivoju, kar zahteva več časa, joga odstrani faktorje, ki nas zadržujejo na nižjih, slabih stanjih. Začnemo živeti na višjem nivoju, kjer se bolje počutimo in drog več ne potrebujemo. Lahko še vedno vzamemo malo tega in malo onega za zabavo, ampak kompulzivnosti ni več. Kakorkoli, še vedno pa smo ranljivi. Jogiji pravijo, da je končni cilj najti enost z vseprežemajočo zavestjo. Joga ni religija. Kot sem rekel že včeraj, prakticirajte jogo, vendar obdržite svojo lastno religijo. Sam sem bil kristjan, preden sem začel prakticirati jogo in še vedno sem kristjan. Nisem postal hindujec ali karkoli drugega, čeprav ni s tem nič narobe.

Joga govori tudi o našem duhovnem potencialu. Včeraj sem govoril o božanski milosti in kako se je začnemo zavedati, ko se giblamo navzgor. Ko se nekdo pomika proti enosti s to, najvišjo močjo, se zdi resnična izguba časa ukvarjati se z drogami.

Katere prakse joge? Vsekakor uravnotežen program praks. Obstaja pa še ena pomembna točka. Kako priti ven iz tega vakuma? Moja izkušnja je, da je ljudem, odvisnim od droge, alkohola, kockanja idr., zelo pomagalo, če so se usmerili v pomoč drugim ljudem. Pri anonimnih alkoholikih velja, da tisti, ki jim gre najbolje v boju z odvisnostjo, postanejo svetovalci drugim

alkoholikom. V našem grškem asramu sprejmejo manjšo skupino ljudi, ki so imeli probleme z zasvojenostjo z drogami v asram. In kaj delaš v asramu? Delaš kot zmešan, ne da bi za to karkoli pričakoval, kar se zdi veliko ljudem norost. Ampak to v asramu počnejo vsi swamiji in postane nalezljivo. Veliko mladih ljudi, ki pridejo tja, pravi, da jim je pri odvajanju od drog in ustvarjanju nove samopodobe pomagal prav koncept pomoči drugim ljudem.

Poznam veliko zgodbic na to temo ampak danes nimamo časa, da bi jih povedal. Kar se tiče karma joge, bi rekel, da gre za delovanje z motivom služiti drugim ljudem in planetu zemlji. Delati to z maksimalnim zavedanjem in ne da bi se obremenjevali s pričakovanjem nagrade za to delo. To je delo brez vpletanja ega in še veliko več kot samo to.

Poznamo različne jogijske prakse, kot so asane – jogijski položaji, meditacijske vaje, dihalne vaje itd. Rad bi omenil nekaj od teh in želel bi, da jih preizkusite. Ena praksa, ki smo jo že izvajali, je OM. Če OM črkujete, je to A U M. Obstaja več različic OMa. Dolgi OM, ki sem ga demonstriral, se začne z A, potem pa počasi in stalno zapiramo usta v zadnjih dveh tretjinah petja mantre OM, v zadnji tretjini petja mantre imamo usta čisto zaprta. Če se koncentrirate na to, kje se dogaja vibracija, boste opazili nekaj zanimivega. Začne se v srčnem središču, kajti A je mantra srčne – anahata čakre, O nas vodi v popek, U še nižje in nižje, M pa nas dvigne v področje med obrvmi. Tako vibrira ob petju mantre OM vseh 6 čakrer. Na koncu predavanja bomo poskusili OM tudi zapeti tako.

Vsi jogijski položaji so dobri. Pri jogijskih urah obravnavamo različne uravnotežene programe jogijskih položajev, skozi katere delujemo na različne čakre. Obstaja prelepa serija položajev - pozdrav soncu, ki popolnoma uravnoveša delovanje čakrer in obeh strani človeškega telesa.

Tukaj so še tehnike, ki jim lahko rečemo vaje abdominalnega (trebušnega) dihanja, kar pomeni to, da se zavedamo gibanja trebuha pri naravnem dihu.

Tehnika, ki ji pravimo »bhramari pranayama« (izg. bhramari pranajama) oz. Dih, pri katerem proizvajamo zvok brenčeče čebele, ima zelo pomirjujoč učinek. Če ste napeti in anksiozni, delajte bhramari pranayama in v 5 do 7 minutah se bo napetost ali anksioznost zelo zmanjšala. Najbrž gre tukaj za fiziološki učinek na sprednji del možganov.

Zdaj bomo poskusili narediti to prakso. S prsti pritisnite na tragus, da zaprete uho. Ne vtikajte prstov v ušesa. Usedite se tako, da se ne naslanjate na stol, se sprostite, globoko sproščeno

vdihnite tako, da se najprej razširi trebuh in potem še prsni koš, in s sproščenim izdihom z zaprtimi usti proizvajate zvok brenčeče čebele. Jezik naj bo na dnu ust, tako da občutite vibracijo v sprednjem delu možganov. Ponovite to 3x.

Dobro ste naredili, slišal se je tisti pravi zvok. Zvok mora biti nizek kot pri čebeli. Če proizvajate zvok komarja vam to ne bo nič koristilo.

Druga praksa je grleno dihanje, ki ga imenujemo »ujjayi pranayama« (izg. udžaji pranajama), pri kateri rahlo blokiramo svoje grlo in poslušamo zvok naravnega dihanja.

Obstaja še veliko praks. Eno bi vam rad pokazal zdaj, rečem ji »power nap« ali krepčilni spanec. Praksa je sestavljena iz dveh delov yoga nidre, ki je ena od praks Swamija Satyanande. Pojem »power nap« sem prevzel od vlade dežele Viktorije v Australiji. Viktorija je ena od južnih držav v Avstraliji in ko se vozite po cesti lahko tu in tam vidite prometne znake z napisom »Tired? Take a power nap.«, kar pomeni »Utrujeni? Privoščite si krepčilen spanec.« Ko sem pred časom imel predavanja po Južni Australiji, me je znak asociiral na prakso, ki vam jo bom zdaj razložil.

Usedli se boste udobno, zaprli oči in se ob naravnem dihu zavedali nežnega premikanja vašega trebuha. Praksa vam vzame samo 10 minut in če ste v kakršnem koli stanju stresa in se imate možnost umakniti za 10 minut, se usesti ali leči, boste presenečeni, kako praksa hitro odstrani stres.

Praksa krepčilnega spanca

Navodila si sledijo eno za drugim, med njimi je pol sekunde razmaka. Sedite torej mirno z nogami na tleh, roke so na kolenih ali v naročju, karkoli vam je bolj udobno. Enostavno se zavedajte svojega fizičnega telesa in poskusite se počutiti, kolikor je mogoče udobno. Nobene potrebe ni, da bi se morali sprostiti, enostavno se samo zavedajte različnih delov telesa, kot jih bom omenil.

Zavedajte se palca desne roke, kazalec desne roke, sredinec desne roke, prstanec, mezinec, dlan desne roke, zapestje, podlaket, komolec, nadlaket, rame, pazduha, desna stran telesa, desni del pasu, bok, bedro, koleno, desna meča, desni gleženj, peta, podplata, prsti desne noge, palec, drugi prst, tretji prst, četrti prst in peti prst.

Pojdite na levo stran in se zavedajte palca leve roke. Če opazite, da vam misli uhajajo, se samo zavedajte tega in se vrnite nazaj k zavedanju telesa. Kazalec leve roke, sredinec, prstanec, mezinec, dlan, levo zapestje, podlaket, komolec, nadlaket, rama, leva pazduha, leva stran telesa, levi del pasu, bok, levo bedro, koleno, leva meča, gleženj, peta, podplat, prsti leve noge, palec, drugi prst, tretji prst, četrti prst, peti prst. Preselimo se na zadnji del telesa.

Zavedajte se desne ritnice, leve ritnice, desnega dela hrbta, levega dela hrbta, desne lopatice, leve lopatice, zavedajte se cele hrbtenice od spodnjega dela do vrha, zadnji del vratu, zadnji del glave, vrh glave, čelo, desni del čela, levi del čela, desna senca, leva senca, desno uho, levo uho, desna obrv, leva obrv, točka med obrvema. Zavedajte se desnega očesa, levo oko, desno lice, levo lice, nos, vrh nosu, zgornja ustnica, spodnja ustnica, obe ustnici skupaj, brada, čeljust, vrat, grlo, desna ključnica, leva ključnica, desni del prsi, levegi del prsi, sredina prsi. Trebuh, desni del trebuha, levi del trebuha, zgornji dela trebuha, popek, spodnji dela trebuha, sramno področje, desna roka, desna noga, celotni desni del telesa, leva roka, leva noga, celotni levi del telesa. Leva in desna stran telesa skupaj. Hrbet, sprednji del telesa, glava, celo telo. Celo telo. Zavedajte se vsega fizičnega telesa.

Zdaj se enostavno zavedajte le nežnega gibanja vašega trebuha. Ni treba, da se trudite premikati trebuh, samo opazujte kako se trebuh sam premika. Trebuh se nežno širi in spušča, širi in spušča. Samo zavedajte se tega gibanja nekaj časa. – Premor 1 minuta.

Če čutite, da vam misli tavajo, jih nežno usmerite nazaj k praksi, ki jo izvajate. V tem trenutku opazujete samo nežno gibanje trebuha.

Zdaj si poskušajte zamisliti, kako dih vstopa v telo skozi popek in se dotakne hrbtenice, ko se trebuh razširi, in izstopa iz telesa skozi popek, ko se trebuh spušča. Za zdaj si to le predstavljajte, z vajo pa boste začutili, kot da se to res dogaja. Trebuh se dviga in zrak vstopa v telo skozi popek in nato spušča, dih pa istočasno zapušča telo skozi popek. – Premor 1 minuta.

Zdaj počasi štejte vsak dih od 10 do 0. Trebuh se dvigne in spusti, to je 10. Potem se spet dvigne, dih vstopi v telo in sprosti, dih izstopi iz telesa, to je 9. Tako nadaljujte do 0. Ko preštejete do 0, se enostavno samo še naprej zavedajta naravnega diha.

Zdaj nehajte s to prakso in nežno odprite oči.

Rad dodal samo še nekaj napotkov. Dele telesa poznate, začnemo s prsti na desni roki, se pomaknemo navzdol po desni strani telesa in končamo na prstih na nogi, nadaljujemo s prsti leve roke in levo stranjo telesa do prstov leve noge. Nato potujemo po zadnjem delu telesa od zadnjice do vrha glave, navzdol po obrazu in sprednjem desnem ter levem delu telesa in končamo z zavedanjem celega telesa.

Zavedanje delov telesa traja približno 5 minut, drugih 5 minut pa posvetimo zavedanju gibanja trebušnega dela in diha. Ugotovili boste, da lahko skrbi uspešno prekinete s tema praksama. Pozornost tako usmerimo na nekaj, kar je vsekakor venomer prisotno in se dogaja. Za večino ljudi predstavlja 5 min zavedanja trebušnega dihanja okoli 25 dihov. Zdaj smo delali le 10 dihov zaradi prevoda.

Kot boste videli obstajajo v jogi veliko močnejše meditacijske prakse od te. Je pa to zelo lepa 10 minutna praksa.

Še nekaj napotkov pri zdravljenju od odvisnosti:

1. Joga na točki razstrupljanja
2. Obiščite joga centre po rehabilitaciji.
3. Oseba se mora popolnoma izogibati »drogeraški sceni«, torej družbi, v kateri se je gibala za časa odvisnosti.
4. Ljudje z destruktivnimi zasvojenostmi, kot je kockanje, se morajo izolirati od te družbe in preživeti nekaj časa v jogijskem centru.

Preventiva:

1. Vpeljite jogo pri nosečnicah.
2. Vpeljite jogo v šole in druge institucije, v bolnišnice, zapore idr.
3. Naj mediji obveščajo javnost o zdravju in dobrobiti, ki ju prinaša joga.

Zdaj pa trikrat zapojmo OM, kar bo tudi del končnega izpita, zato dobro zapojte.

HARI OM TAT SAT

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