

## JOGA IR PROTO UGDYMAS

„Ar įmanoma reguliariai praktikuoti jogą, jei gyveni dideliame mieste, apsuptas visų įmanomų kasdienio gyvenimo aplinkybių ir jogai turi labai mažai laiko?“

Norint parengti protą *sadhanai*, arba dvasinei praktikai, reikia jį ugdyti nuolatos ir kasdieniame gyvenime. Swamis Vishnudevanada nurodė penkis paprastus principus: tinkami pratimai, tinkamas kvėpavimas, tinkamas atsipalaidavimas, tinkama mityba, pozityvus mąstymas ir meditacija. Šie principai galiausiai atveda į dvasinę praktiką, proto sutelktumas ugdomas jogos asanose ir dar labiau sustiprėja pranajamoje.

Norint šiuolaikiniame gyvenime išlaikyti dvasinę pusiausvyrą, nepaprastai svarbu yra atrasti tinkamą atsipalaidavimo būdą. Dvasinis tobulėjimas paspartėja, pritaikius bent keletą tyros mitybos principų. Paskutiniai iš penkių principų - pozityvus mąstymas ir meditacija - yra aiškiai susiję su proto ugdymu, taigi, „jogai skiriamas laikas“ yra mentalinis procesas, o jogos pozos ir kvėpavimo pratimai palaiko kūną pakankamai sveiką, kad jis tiktų darbui su protu.

Swamis Sivananda sako, kad proto ugdymui reikia šaltos galvos, emocinio stabilumo ir stipraus bei sveiko kūno. Kita vertus, fizinių negalavimų turintys jogos praktikuotojai, nepaisant jų ligų rimtumo, dažnai neatrodo taip sunkiai sergą ir nesijaučia taip prastai, kaip, atrodo, turėtų. Taip veikia jogiškos nuostatos galia. Jogas yra mentalinius procesus suvokiantis žmogus, žinantis kaip juos tinkamai nukreipti. Šiam vyksmui nebūdingas minčių slopinimas, iš tiesų, mintys tiesiog nukreipiamos kita linkme. Nuolatinis pataikavimas jauslams menkina valią. Per asanų ir pranajamos praktikas sukaupta energija suteikia stiprybės atsispirti potraukiams. Paprasta askezė, arba *tapas*, apsaugo protą ir ją nesunkiai galima integruoti į kasdienį gyvenimą: viena diena be cukraus arba be naujienų – laikraščių ar kitų medijų. Protas gali bandyti priešintis ir reikalauti: „aš noriu to dabar“. Bet jei priimsite racionalius sprendimus, protas „to dabar negaus“ - *viveka*, atskyrimo galia, paims viršų. Tai sukurs ramybėa būseną, laisvą nuo nepaliojamo „aš noriu turėti tai“ ir „aš noriu mėgautis tuo“. Vos tik vienas troškimas patenkinamas, iškyla kitas ir tai vyksta sparčiau už šviesos greitį, kuris yra 300 000 kilometrų per sekundę. Mintis juda greičiau už šviesą. Mes žinome, kad savo ateitį kuriame mintimis: *kuo esu dabar atitinka tai, ką aš galvojau praityje, o ateityje būsiu tuo, ką galvoju dabar*. Taigi, yra vilties, kad būtis gali keistis. Neapykantą, godumą įmanoma transformuoti. Šiame keitimosi vyksme nėra jokio slopinimo. Kai pakartotinai įtvirtiname naujas mintis, smegenyse susiformuoja naujos sinapsės, susikuria naujas mąstymo būdas. Šiuolaikinis mokslas jau pajėgus aptikti minčių raštus ir pagrindines proto kryptis smegenyse. Radža jogos principus suformulavęs Patandžalis Maharišis pasikartojančias, išpaudus suformuojančias mintis vadina *samskaromis*. Tiek Radža joga, tiek šiuolaikinis mokslas tvirtina, kad šiuos išpaudus galima pakeisti. Tačiau tam reikia milžiniško darbo su protu.

Kitas darbo su protu aspektas yra nuolatinis stebėjimas to, ką mums perduoda jauslės. Tai įsisąmoninimas, kad viskas, ką matai, girdi, užuodi, ragauji ir lieti yra santykinis dalykas, ir kad įspūdžiai yra baigtiniai. Toks sąmoningumas keičia požiūrį į supantį pasaulį. Tada ir ligos, fizinės negalios ir senėjimas mums atrodo kitaip. Tas pats galioja ir požiūriui į grožį bei asmeninius talentus. Pakinta kampas, iš kurio į juos žvelgiame. Iš esmės mes patiriame paukščio skrydžio efektą, neliekame įstrigę jokiame jusliniame įspūdyje. Mes užčiuopiame suvokimą, kad viskas, kas mus supa iš išorės, lygiai taip pat esti ir mumyse. Būtent tai Meistrai vadina „tikruoju mąstymu“, arba

„kosminiu mąstymu“. Gamta nuolatos kinta: planetos, Paukščių Takas, sprogimai, ir t.t. Tokius pat pokyčius patiria ir kūnas. Išorėje mes tai vadiname stichinėmis nelaimėmis, o vidujai tai gali būti ligos. Toks požiūris sužadina apmąstymus apie tai, kas yra be galo ir kas baigtina, kas yra tiesa ir kas yra netiesa, kas pastovu ir kas kinta. Po truputį mes imame stebėti savo įpročius, pavyzdžiui, pamatome, iš kur kyla pyktis, ir svarstome, kaip jį pergalėti. Mes prieiname prie išvadų, kad ugdytis naujus įpročius yra tiesiog būtina. Meistras Sivananda kalba apie „blogą“ ir „gerą“ veiksmą. Jei atpažįstame veiksmo savybes, galime senus įpročius keisti naujais polinkiais. „Blogosios“ mintys yra tos, kurios tempia mus žemyn: baimė, nepasitikėjimas, pavydas, godumas, ir t.t. Tuo tarpu, „gerosios“ mintys yra kupinos džiaugsmo ir giedros. Tikėtina, kad neigiami mūsų poelgiai užblokavo tam tikras proto funkcijas, bet yra įmanoma jas ir vėl atverti. Negatyvūs veiksmai ar minčių srautai yra tie, kurie neveda į atviresnį, sveikesnį pasaulėvaizdį. Tarkime kaip pavyzdys galėtų būti vorų baimė. Galima bandyti šią fobiją išgyvendinti, pavyzdžiui, draugiškai pasveikinant netikėtai pasirodžiusį vorą. Kad galėtume patirti vidinę ramybę, turime treniruoti proto funkcionavimą. Visai įmanoma nepulti voro traiškyti, o pasitikti jį taikingai. Tas pats galioja ir kolegų, ir kitų, mums ne visai patinkančių žmonių atžvilgiu: užuot juos „traiškę“, galime elgtis su jais taikingai. Tai - joga kasdieniame gyvenime. Juk greičiausiai neturime galimybės pasirinkti mus supančių žmonių. Ir net jeigu viskas tam tikru atveju prasidėjo teigiamai, pavyzdžiui, malonus ir santūrus elgesys įdarbinimo pokalbio metu, viskas gali pakisti tada, kai rasis laiko spaudimas, nuovargis ir nepakeliamas darbo krūvis. Gali būti, kad pasitaikys situacijų, iš kurių bus tiesiog neįmanoma pasišalinti, todėl ir būtina treniruoti protą, kad išlaikytumėm pusiausvyrą, o tam savo ruožtu, reikia energijos, kurios galime gauti iš asanų ir pranajamos praktikos. Šitaip protas mokosi ne tuoj pat reaguoti į viską, ne tuoj pat supyksti, ne tuoj pat suklupti ties „Aš“ ar „Mano“ mintimi: „Kodėl aš? Kodėl tai visuomet nutinka MAN? Ir aš, aš, aš...“. Didieji jogai tuo ir skiriasi, kad geba suvaldyti protą. Visai nesvarbu, kiek ilgai galime išstovėti ant galvos ar sulaikyti kvėpavimą, gyventi be maisto ar sugebėti valdyti tam tikras kūno funkcijas. Cirkio artistai galbūt gali tai net geriau, bet ne tai yra svarbiausia. Jogą galime pažinti iš dvasinės pusiausvyros, ramybės ir naujo požiūrio į situacijas bei žmones. Jogas nesakytų: „Aš tai jau žinau, tai vis ta pati problema“, ir neimtų veikti vedamas senų įpročių. Įprastas minčių kelias dengia intuiciją ir trukdo entuziastingai pasukti mintis nauja kryptimi. Prasmingas asketizmas - tai gero darymas kitam, brangiausio turimo dalyko - laiko, skyrimas kitam žmogui. Meilė atima laiką. Sveikata reikalauja laiko. Patarnavimas žmonėms atima laiką. Iš tiesų, padaryt paslaugą užtrunka. Norint įteikti žmogui tikrai gerą dovaną, reikia nemažai laiko, pavyzdžiui, kol išsiaiškiname, kas jam gali iš tiesų būti naudinga ir kas jį padarytų laimingą. Labai geras pratimas ugdytis askeze yra paskirti laiko kitam. Šitaip sumažinamas intuiciją užtemdantis egoizmas. Jei mes visvien linkę galvoti, kad „neturime laiko jogai“, tai šio neegzistuojančio laiko davimas kitiems yra netgi dar didesnės askezės išraiška.

Kitas nuostabus dvasinės praktikos pratimas būtų skirti keletą minučių daiktų reliatyvumui ir baigtinumui išvelgti. Tai vis požiūrio pasirinkimas: pusplinė stiklinė ar pustuštė stiklinė. Jei intuicija yra apgobta savanaudiškumo, tada stiklinė visada bus „pusiau tuščia“, nes godulys paėmęs viršų ir visad sau nori daugiau ir daugiau. Bet kai laikomės nuostatos, kad automobilis garaže nėra mūsų laimės pamatas, mes žengiamo reikšmingą žingsnį. Joga yra mokslas, nes mes atliekame su savimi eksperimentus. Taigi, tai neturi nieko bendro su religija ir labiau yra susiję su nusiteikimu neprisirišti prie negatyvaus mąstymo ir vietoje jo ugdytis asmeninių pokyčių galią. Viskas įvyksta tik minčių lygmenyje. Išoriškai kaip ir anksčiau gali nutikti tokie pat dalykai: galime susirgti, prarasti darbą, ir t.t., bet tai, kaip mes su tuo susitvarkome, bus pakitę dėka žingsnis po žingsnio ugdomo jogiškojo

mąstymo. Tai vienas svarbiausių, laiko sąnaudų nereikalaujančių, jogos praktikos aspektų. Viskas, ko reikia, tai – stiprybė. Sakoma, kad Tiesos ieškotojai per intuiciją gauna žinojimą apie tai, kas mes iš tiesų esame ir apie tai, kas iš tiesų vyksta šioje visatoje. Šie intuityvūs apreiškimai yra jogos raštu - Vedų, Upanišadų ir Bhagavadgitos - šaltinis. Juose teigiama, kad mumyse slypi milžiniškas potencialas ir glūdi gili išmintis, ir kad *anandą*, žodžiais nenusakomą palaimą, galima patirti. Tačiau tam privalu keisti gyvenimo būdą ir įpročius. Tiesą sakant, reikia iš naujo peržiūrėti visą savo gyvenimą. Tie, kurių protai seka vien tik juslėmis, neišsipainioja iš netikrumo, Majos, arba iliuzijos gniaužtų. Žvelgiantieji už šių dalykų, atsigręžia į Aukščiausiąjį, į Dieviškumą. Vidinis kelias prasideda, kai kyla būties klausimai: „Kas aš esu? Kokia viso šito prasmė?“ Tiesa ta, kad viskas priklauso nuo asmeninės praktikos. Swamis Vishnudevananda dažnai primindavo nemažai tiesos turintį sąmojų. Šalia lovos ar vonios kambaryje žmogus pasikabina pasižadėjimą: „Rytoj darysiu asanas“. Kiekvieną kartą kai nubudęs į jį pažvelgia, perskaito „rytoj“. Mes linkę įsipainioti į daugybę žodinių reikalų ir darosi sudėtinga atrišti mazgą. Tik pratybos gali padėti. Kuo mūsų pastangos nuoširdesnės, tuo lengviau darosi mazgą atnarplioti. Pažvelgę į šiuolaikinio žmogaus protą atidžiau, pastebėsime, kad slenkant šimtmečiams nedaug kas pasikeitė. Tiek dvasinių kelių jau buvo pasiūlyta, tiek daug tikrai nuostabių Meistrų jau vaikščiojo šioje Žemėje, bet vos atitinkama era pasibaigia, dvasinis mokymas tampa tik istorija. Apie tai Swamis Sivananda yra aiškiai pasakęs: „Nekurkite iš manęs tikėjimo, būkite praktikais“. Ne vienas yra šitaip susipainiojęs, todėl neverta jaustis už kitus menkesniu ir galvoti, kad esi vienintelis, kuriam taip nutiko. Visa žmonija vis klysta ir klysta iš naujo. Mes gyvename šiame pasaulyje, kad išmoktume neįsinarplioti ir atpažinti pinkles, žinoti kaip iš jų išsivaduoti. Šitaip mąstant, pasaulio objektai gali tarnauti kaip pratybų erdvė. Dalykai egzistuoja tam, kad išmoktumėte jų atsižadėti. Tai yra vidinis kelias, vidinės praktikos būtinybė. Daugelis praktikuotojų atpažįsta žabangas, tačiau nesupranta, kad tai yra normalus, vis pasikartojantis dalykas, todėl jie sako: „aš dar nesu tam pasirengęs“. Kai tokios kliūtys, pinklės vėl ateina, patartina būti sau švelniam, žvelgti priekin, nepasiduoti abejingumui ir bejėgystei, netapti letargiškam, nepasimesti ties klausimu: „Kas aš esu?“. Swamis Vishnudevananda neretai sakydavo, kad daug žmonių iš tiesų yra nuolatinėje miego atviromis akimis būsenoje. Tiesa, kad neretai gyvenimo vingiai nuveda į apatiją ir nesidomėjimą. Žmogui įdomi tik jo paties erdvė, durys greitai užveriamos ir mąstoma: „Lai visi daro ką nori“. Mums trūksta jėgų, vangumą dažnai pagilina mitybos įpročiai, alkoholio vartojimas ir pats gyvenimo būdas. Savišvietai ir sąmoningai budrumo būsenai kiekvieno gyvenime skirtas laikas yra pakankamai ribotas. Keturių savaitių trukmės jogos mokytojų kursai leidžia pamatyti, kiek daug kiekvienas yra pajėgus pasiekti per trumpą laiką. Tai gali patirti tik pats žmogus. Vien knygų studijavimas negali suteikti šios išminties. Joga duoda patirtį, kurios anksčiau nė nežinojote, ir šis patyrimas yra paremtas jūsų pačių pratybomis. Visa tai yra apie potyrį tikrosios laimės, kuri yra nepriklausoma nuo išorinių objektų. Sveika atsiminti, kad joga nepraktikuojama išskirtinai materialiajame lygmenyje, pavyzdžiui, tam, kad sulieknėtum, kad būtum laimingesnis ar, kad būtum ramesnis. Kai žmogus pastebi, kad vidinė laimė yra nepalyginama su pinigais ir sėkme, jis jau yra pasirengęs keisti savo gyvenimą, truputį supaprastinti jį. Šitaip tikėjimas *sadhana* auga. Su praktika ateina patirtis ir tai jau yra daugiau nei vien tikėjimas. Jums nebereikia patikėti, kad joga yra geras dalykas ir jums tinka, jūs tą puikiai žinote. Tai pažadina ir atjaunina. Gali būti, kad užtruko, kol suradote savąjį kelią ir tinkamą mokymą. Swamis Sivananda sako, kad atkaklumas yra nepaprastai svarbu. Penki Svamio Vishnudevanandos suformuluoti jogos principai yra nesudėtingi ir pradedantiesiems, jiems praktikuoti nebūtinai aukštas intelektas ar kokie ypatingi gebėjimai. Tačiau metų metus gali užtrukti iki suvoksite, kad šiuose penkiuose principuose glūdi gili išmintis. Tikėtina,

kad praktikos atsisakoma be reikalo, nes nenorima klausytis ar laikytis vis tų pačių nurodymų. Čia kaltas ištvėrmės trūkumas - pritrūksta kantrybės išlaukti ir leisti kažkam vystytis. Mokymai turi įsijausti į kasdienį gyvenimą, o tai nutinka tik nepaliaujamai praktikuojant. Ir jokio kito būdo nėra.

Iš Svami Durganandos paskaitų Sivananda jogos vedantos centruose Vienoje, Berlyne ir Reithe, Tirolyje, Austrijoje.