

# - Ajurvedska psihologija -

## Deo I.

### Ajurvedska psihologija: Jogička medicina sistema um-telo

U početnom delu će biti predstavljajn glavni koncept Ajurvedske psihologije odnosno ono što će uslediti kasnije u materijalima. Priču ćemo započeti sa biološkim principima: Vata (vazduh), Pitta (vatra) i Kapha (voda). Oni čine temelj za utvrđivanje fizičke i psihičke konstitucije. Zatim sledi rasprava na temu tri kvaliteta (*gune*) - Sattva, Rajas i Tamas - koji oblikuju mentalnu i duhovnu prirodu. Odeljak sadrži dva praktična upitnika. Poglavlje gde će biti reči o konstituciji, završava upitnikom za određivanje ajurvedskog tipa telesne građe, a poglavlje o *gunama* sa upitnikom za utvrđivanje mentalne prirode. Svakako je poželjno popuniti ih, radi daljeg individualnog praćenja celokupnog materijala.

Zatim se obrađuje priroda i funkcija uma kroz prizmu pet elemenata: zemlja, voda, vatra, vazduh i etar. Ovakav energetski pristup umu, sledi identičan model na osnovu kojeg se određuje telesna konstitucija - Vata, Pitta i Kapha. Ova poglavlja sadrže više praktičnih vežbi koje služe za proveru načina rada našeg uma.

#### 1. Novo putovanje svešču

Započinjemo veliku unutrašnju avanturu. Putovaćemo različitim dimenzijama naše svesti, individualne i kosmičke, znane i nznane. Ipak, nije u pitanju samo puka mašta ili spekulacija, niti ćemo napustiti planetu na kojoj boravimo. Posmatraćemo um kroz jedan integralan pristup koji se, s jedne strane odnosi na fizičko telo, a sa druge na besmrtno Jastvo. Zavirićemo u sve aspekte sopstvene prirode i njihove uticaje na naše misli, osećaje, opažanje i svest.

Na putovanju ćemo se koristiti mudroču velikih jogija i Rišija sa Himalaja. Ova jogička mudrost nije samo puko tehničko umeće, filozofska istina ili religijsko otkrovenje. Ona je sama životna mudrost, izvan svake predrasude i dogme. Zato je poželjno da i Vi učestvujete u tome. Moramo i sami postati posmatrač i posmatrani. Da bi uistinu pronikli u um, neophodno je da započnemo putešestvije u vlastito Biće. Moramo da istražimo ne samo naš površinski ego, kojeg ograničava vreme, već i naše pravo Jastvo čija je refleksija sve što zapravo opažamo, bilo iznutra ili izvana. Otkrićete sve snage prirode koje rade unutar vas, kao i činjenicu da ste replika kosmosa, te da je vaša unutrašnja svest jednaka Božanskoj.

#### Ajurveda

Ajurveda je 5.000 godina stara vedska "nauka o životu", tradicionalni prirodni sistem isceljivanja Indije. To je medicinski ogranak jogijskog sistema indijskog podkontinenta koji obuhvata: Jogu, Vedantu, Tantru i Budizam. Danas Ajurveda ima vodeću ulogu kada je u pitanju sistem lečenja uma i tela. Proširila se daleko izvan svojih tradicionalnih okvira te privlači pažnju širom sveta. Drevna Ajurveda, sa svojim sagledavanjem života i svesti, nije arhaična niti zastarela, već krucijalna medicina budućnosti. Razlog tome je njeno svojevrsno duhovno stanovište kada je reč o našem položaju u svemiru.

Ajurveda posmatra fizičko telo kao kristalizaciju duboko ukorenjenih mentalnih tendencija koje prenosimo iz prethodnih života. To nam govori da je um odraz našeg tela i skladište impresija kojima pristupamo putem čula. Ajurveda prepoznaje naše istinsko Jastvo i besmrtnu prirodu izvan celine uma i tela, gde nadilazimo sve telesne i duševne poteškoće. Ajurveda sagledava telo, um i duh kao celinu i koristi zasebne metode za svaki segment.

Ajurveda ne posmatra čoveka kao prost skup biohemijskih procesa. Ne posmatra um kao funkciju mozga. Ne posmatra pojedinca prevashodno kao proizvod društvenih okolnosti, iako svaki pojedini faktor ima bitnu ulogu. Ajurveda posmatra ljudsku dušu kao čistu svest, povezanu sa sistemom um-telo koji je njen instrument manifestacije ali koji je ne ograničava.

**Telo je samo po sebi mentalni organizam, vozilo percepcije osmišljeno da podupre funkcije čula i olakša iskustvo putem uma. Svaki kvar telesne funkcije ima svoj koren u opažajnom procesu a nastake usled pogrešne upotrebe čula. Previše, premalo ili pogrešna upotreba čula rezultira u pogrešnom delovanju koje konačno izaziva bol. Da bismo razumeli kako naše telo funkcioniše, moramo znati kako radi naš um.**

## Joga, Ajurveda i Tantra

Ajurveda je isceliteljski ogranak jogijske nauke. Joga je duhovni aspekt Ajurvede, dok je Ajurveda terapijski ogranak Joge. Joga je mnogo više od *asane* ili vežbovni aspekt joge koji je najprisutniji na Zapadu danas. Joga je u svom izvornom smislu nauka duhovnog razvoja u cilju samoostvarenja, otkrića naše istinske prirode izvan vremena i prostora. Ovaj proces je potpomognut od strane uma i tela koji nisu bolesni.

Kao medicinska terapija i tradicionalni deo Ajurvede, Joga se bavi lečenjem telesnih i duševnih bolesti. Ajurveda koristi jogijske metode, kao što su joga položaji i vežbe disanja, za lečenje fizičkih bolesti. Ajurvedske metode tretmana za um uključuju jogijske prakse za duhovni rast, poput mantr i meditacije. Ajurvedski pogled na um proizlazi iz joga filozofije i njenog poimanja različitih nivoa svesti. Psihologija Ajurvede i Joge je izvorno ista, a tek je u skorije vreme došlo do razilaženja. To je zato što ljudi, naročito na Zapadu, uključujući i joga učitelje, ne poznaju uvek vezu između joge i ajurvede.

Postoji nekoliko pristupa tzv. Joga psihologije danas u svetu. Neke od njih kombinuju joga položaje s metodama psihoanalize. Neki kombinuju jogijske metode meditacije sa pristupom zapadne psihijatrije ili medicine. Drugi koriste jogijske metode direktno za izlečenje uma ali bez pozivanja na Ajurvedu. Ti pristupi mogu biti korisni, ali rade bolje kada se kombinuju s Ajurvedom koja zagovara izvorni pristup jogičkom lečenju i nudi odgovarajući medicinski jezik za upotrebu Joge u potpunosti kao isceljujuće nauke.

Ajurveda i Joga se takođe povezuje sa sistemom Tantr e, koji pruža razne tehnike za promenu prirode svesti. Međutim, prava Tantra je mnogo više od trenutne popularne ideje kao sistema seksualne prakse koja odražava samo mali i uglavnom niži aspekt Tantr e. Tantra je kompletan sistem ljudskog razvoja koji nam može pomoći u poboljšanju svih aspekata našeg života.

Tantrički alati uključuju senzorske terapije bojama, draguljima, zvukovima i mantrama, uz korišćenje različitih božanstava. Božanstva, kao Šiva ili Božanska Majka, su arhetipovi koji mogu dovesti do promena u dubini svesti gde lični um ne može da dosegne. Senzorne terapije menjaju ono što stavljamo u um, što menja negativna stanja bez potrebe za analizom. Ajurvedske metode za isceljivanje uma uključuju Tantru. Tantričko razumevanje suptilnih snaga uma i tela takođe je povezano sa Ajurvedom. Dublji jogijski pristupi takođe koriste takve više tantričke metode.

## Medicina Um-Telo

Ajurvedski lekari ne bi trebalo sebe da nazivaju psiholozima. Psihologija je deo njihove uobičajene prakse koja tretira i fizičke i psihičke bolesti. Prema Ajurvedi, fizičke bolesti se naročito javljaju zbog spoljnjih faktora kao npr. pogrešna dijeta ili izlaganje patogenima. Psihička oboljenja nastaju uglavnom preko unutrašnjih faktora, kao što je npr. zloupotreba čula i nagomilavanje negativnih emocija. Tome prethodi naša karma, rezultati naših prošlih akcija iz prethodnih života. Međutim, i fizičke i psihičke bolesti su obično pomešane i retko da samo jedna vrsta bolesti postoji odvojeno od ove druge.

Neke bolesti, kao što su akutne infekcije, gotovo sasvim imaju fizičke uzroke te se mogu tretirati samo na fizičkom nivou. Međutim, većina bolesti imaju psihološke uzroke i sve trajne bolesti imaju psihološke učinke. Fizička bolest remeti emocije i slabi čula, što može dovesti do psihičkih poremećaja. Psihološka neravnoteža izaziva fizičke posledice. Uzrokuje poremećaje u ishrani, deforimitete srca i nerava, te iscrpljuje fizičko telo.

U savremenom razvijenom svetu, naši problemi su uglavnom psihološke prirode. Imamo odgovarajuću hranu, odeću i sklonište, što nas čuva od većine fizičkih bolesti. Ipak, iako većina nas nema većih fizičkih problema, ispaštamo usled psiholoških nemira. Nemiri podrazumevaju osećaj usamljenosti, osećaj da nismo voljeni ili poštovani, ljutnju, stres ili anksioznost. To može dovesti do slabljenja naše fizičke energije i sprečiti nas da radimo ono što zaista želimo da radimo.

Sam način našeg života seje klicu nesreće. Imamo aktivnu i burnu kulturu u kojoj je malo mira i zadovoljstva. Poremetili smo organske korene života, a to je dobra hrana, voda i vazduh, te sretan porodični život. Živimo u veštačkom svetu kojim dominiraju urbani pejzaži i masovni mediji, u kojem nema dovoljno hrane za dušu. Uvek želimo nešto novo i retko smo zadovoljni onime što imamo. Idemo od jedno podražaja do drugog, retko se osvrćući na procese našeg života koji uistinu nikuda ne vode. Naši životi su obrasci akumulacije u kojima nikada ne mirujemo niti smo mirni. Naša medicina je nalik brzom popravci koja nam obezbeđuje da nastavimo da živimo naše pogrešne stilove života, a retko tretira bihevioralne korene naših problema. Uzećemo tabletu nadajući se da će naš problem otići, ignorišući da je to simptom našeg neuravnoteženog života, ignorišući svetlo upozorenja.

Ajurveda, s druge strane, nudi ključeve dobrog zdravlja - sklad s prirodom, jednostavnost i zadovoljstvo. Uči nas kako da živimo u stanju ravnoteže u kojem je ispunjenost stvar bitka, a ne postajanja. Ona nas povezuje s izvorima kreativnosti i sreće u okviru naše vlastite svesti, tako da trajno nadidemo naše psihološke probleme. Ajurveda nudi prava rešenja za naše zdravstvene probleme, a to je povratak u jedinstvo sa svemirom i Božanskim u nama. To zahteva promene načina na koji živimo, mislimo i opažamo.

### Nivoi ajurvedskog lečenja

Ajurveda razlikuje četiri primarna nivoa lečenja:

1. Lečenje bolesti
2. Prevenciju bolesti
3. Poboljšanje života
4. Razvijanje svesti

Za većinu nas, lečenje započinje nakon što se razbolimo. To je oblik lečenja bolesti, odgovor na stanje koje se već dogodilo. Usmereno je na nešto što je već razbijeno. Međutim, ako leku pristupamo samo kada lečimo bolest, to je neuspeh jer nam bolest već nanosi štetu. U ovoj kasnoj fazi, biće potrebne radikalne i invazivne metode, poput lekova ili operacija, koji mogu izazvati mnoge nuspojave.

Viši nivo lečenja je uklanjanje bolesti pre nego ona nastane, za šta su invazivne metode, kao što su lekovi ili operacije, retko potrebne. Da bismo došli do ove faze moramo uzeti u obzir učinke našeg načina života, okoline, rada i psihičkog stanja. Moramo odstraniti pogrešne faktore u našem svakodnevnom životu koji nas čine ranjivim na bolesti.

U nekoj meri uvek smo bolesni, jer sam život je prolazan i nestabilan. Tu je uvek neka bolest koja nas napada, naročito u vreme sezonskih promena ili u procesu starenja. Svako stvorenje koje se rodilo na kraju mora umreti. Zdravlje je pitanje trajnog prilagođavanja, kao jedrenje brodom po moru. Nije ga moguće jednom za svagda postići a zatim pustiti, već se stalno moramo brinuti.

Treći nivoa lečenja je terapija poboljšanja života, koja ima za cilj da poboljša našu vitalnost i omogući nam duži život. Ne radi se samo o sprečavanju bolesti, već govori o tome kako da uvećamo našu pozitivnu vitalnost. Međutim, Ajurveda stremlji nečemu što nadilazi samo domen stvaranja zdravlja, izbegavanja bolesti i produžetka života.

Četvrti nivo Ajurvede je razvijanje svesti. To zahteva duhovni pristup životu, uključujući i meditaciju. Biti zdrav je važno, ali zdravlje nije samo sebi cilj. Nije dovoljno samo produžiti sebi život i imati bolju energiju da bismo radili stvari koje želimo. Moramo uzeti u obzir na šta koristimo našu energiju i zašto. Kvalitet naše svesti je plod svega što radimo. To je naš krajnji izraz, suština onoga što jesmo uistinu. Naša svesnost je jedino što možemo poneti sa sobom kad umiremo. Ona može nastaviti da raste, uprkos tome što telo i um padaju te predstavlja najveću podršku u procesu starenja.

Svrha fizičke inkarnacije je pomoć u razvoju više svest. To ne samo da nas individualno uzdiže, već uzdiže svet i ostatak čovečanstva. Svi naši ljudski problemi nastaju zbog nedostatka prave svesti, što nije samo nedostatak informacija već neuspeh u razumevanju našeg položaja u svemiru. Zapravo, mi ni nemamo mesto u svemiru. Svemir počiva u nama. Ceo svemir je deo našeg vlastitog većeg bića.

Sva ljudska bića su deo našeg vlastitog Jastva. Sva stvorenja su samo različite forme nas samih. Oni su poput različitih listova i grančica stabla svesti. Prava svest je prepoznavanje jedinstva kroz koje nadilazimo lična ograničenja i razumemo Jastvo kao Sve. To je krajnji cilj Ajurvede, koja ima za cilj da nas oslobodi celokupne tuge i patnje. Prava svesnost je krajnji lek za sve psihičke poremećaje. Ali, da bismo je razumeli prvo moramo zaviriti u um i njegove funkcije. Moramo započeti tamo gde smo. U tom smeru, naše putovanje se nastavlja.

## 2. Ajurvedski tipovi konstitucije: Biološki principi Vata, Pitta i Kapha

Kada pogledamo različite ljude u svetu oko nas, vidimo da postoje izvesne razlike. Standard ili prosečna osoba je statistička apstrakcija, koja zapravo i ne postoji. Svako od nas je drugačiji po mnogočemu, i fizički i psihički. Svaka osoba poseduje jedinstveni sklop koji se razlikuje od bilo kog drugog neke druge osobe. Oblici i veličine, temperamenti i karakteri ljudi u mnogome variraju, što utiče na njihovo zdravlje i sreću.

Moramo razumeti naše vlastite prirode da bismo iskusili vlastitu sreću i blagostanje u životu. Slično tome, moramo razumeti prirodu drugih, koja je možda drugačija od naše, radi skladnije socijalne razmene. Hrana koja je dobra za jednu osobu ne mora biti dobra za drugu. Jedna osoba uživa u začinicima, na primer, dok druga osoba slična njoj ne može da ih podnese. Slično tome, psihološki uslovi pogodni za jednu osobu neće odgovarati drugoj osobi. Takmičenje može potaknuti osobu na veće postignuće, a neku drugu zastrašiti i uzrokovati njen neuspeh.

Bez razumevanja našeg jedinstvenog sklopa, neminovno postajemo žrtva lošeg zdravstvenog stanja i bolesti. Ni jedna standardizovana medicina ne može adekvatno da tretira sve naše individualne razlike. Samo sistem koji može da razlikuje naše različite sklopove ima tu sposobnost. U jezgru svoje mudrosti, Ajurveda sadrži takvu dobro razvijenu nauku o individualnim tipovima. Jedna od lepota Ajurvede je da nam tako jasno pomaže da razumemo sve naše individualne varijacije, posebne sposobnosti i načine ponašanja.

Međutim, ljudski sklopovni obrasci spadaju u opšte kategorije i nisu nasumični. Iako postoje varijacije, one se pojavljuju u dobro definisanim grupama koje reprezentuju velike sile prirode. Tri glavna tipa postoje shodno trima biološkim sokovima koji čine korenu snagu našeg fizičkog života. One se nazivaju Vata, Pitta i Kapha na sanskritu, i odgovaraju trima velikim elementima vazduha, vatre i vode koji funkcionišu u sistemu um-telo. Knjige o ajurvedi naglašavaju fizičke aspekte ova tri tipa. Ovde ćemo staviti više naglaska na njihove psihološke aspekte. Za početak, da vidimo šta su Vata, Pitta i Kapha i kako oni funkcionišu.

### Vata - Vazduh

Biološki princip vazduha se zove Vata, što doslovno znači "što duva", i odnosi se na vetar. Sadrži sekundarni aspekt etra u vidu polja u kojem se kreće. Šupljine u glavi, zglobovima i kostima su mesta u kojima prebiva.

Vata upravlja pokretom i odgovorna je za obavljanje svih impulsa dobrovoljnih i prisilnih. Uglavnom se ispoljava kroz mozak i nervni sistem. U sklopu sistema za varenje, pokriva donji deo trbuha, posebno debelo crevo gde se akumuliraju gasovi (vazduh). Čulo dodira i sluha, koji odgovaraju elementima vazduha i etra, su deo toga. Vata je sila koja usmerava i vodi druge sokove, jer život sam po sebi proizlazi iz vazduha. Vata omogućava agilnost, prilagodljivost i olakšice pri kretanju. Njena snaga nas pokreće i čini da se osećamo vitalni i nadahnuti.

Vata upravlja osnovnom osetljivošću i pokretljivošću mentalnog polja. Energizuje sve mentalne funkcije, od čula do podsvesti. Omogućava da odgovorimo mentalno na vanjske i unutrašnje impulse. Njen poremećaj izaziva pre svega emocionalne poremećaje straha i teskobe, koji se javljaju kada osetimo da nam je životna snaga nekako ugrožena ili u opasnosti.

### Pitta - Vatra

Biološki princip vatre se zove Pitta, što znači "ono što kuva." Vatra ne može postojati direktno u telu, ali se održava u vrućim tečnostima poput krvi i digestivnih fluida. Iz tog razloga, Pitta sadrži sekundarni aspekt vode.

Pitta sprovodi transformaciju u telu i umu kao probavu i asimilaciju na svim nivoama, od hrane do ideje. Prevladava u digestivnom sistemu, naročito u tankom crevu i jetri, gde operiše vatra varenja. Takođe prebiva u krvi i u čulu vida koje odgovara elementu vatre. Pitta je odgovorna za svu toplinu i svetlost iz senzorne percepcije, sve do metabolizma ćelija.

Psihički, pitta upravlja rezonom, inteligencijom i razumevanjem - kapacitetom uma koji obasjava. To omogućuje umu da percipira, sudi i diskriminiše. Njegov glavni emocionalni poremećaj je gnev koji je vatren, zagrejava i pomaže nam da se odbranimo od spoljnjih napada.

### Kapha - Voda

Biološki princip vode se naziva Kapha, ili doslovno "ono što drži." Sadrži sekundarni aspekt zemlje kao granicu u kojoj se održava, kožu i sluznicu.

Kapha upravlja formom, sadržajem i odgovorna je za težinu, koheziju i stabilnost. To je tečni rastvor, unutrašnji okean, u kojem se druga dva principa kreću, i sačinjava glavni sastojak tela. Omogućava pravilno podmazivanje i ispuštanje sekreta i amortizuje nerve, um i čula. Kapha prevladava u telesnim tkivima i u gornjem delu tela - trbuh, pluća i glava gde se sluz nakuplja. Povezana je sa čulom ukusa i mirisa, koji korespondiraju vodi i zemlji.

Kapha upravlja osećajima, emocijama, kao i kapacitetom uma da se uhvati za formu. Obezbeđuje mentalnu stabilnost i mir, ali sprečava rast i širenje. Želja i privrženost su njegove glavne emocionalne neravnoteže, kao i čuvanje stvari u umu koje preopterećuju psihu.

### Osećaj Vate, Pitte i Kaphe

Sledeća vežba prikazuje kako Vata, Pitta i Kapha funkcionišu kroz stanja prirode. Pribeležite ove karakteristike i probajte da ih opazite u promenljivim uslovima i klimi oko vas.

**VATA:** Sedi negde napolju na mirno mesto, tokom hladnog, suvog, vedrog i vetrovitog dana, što je uobičajeno za jesen, kada lišće krene da opada i javi se prvi mraz. Poželjno je pronaći brdsko ili planinsko područje odakle se pruža pogled. Posmatrajte vašu reakciju na okolinu i njene kvalitete. U početku ćete se osećati lagano, vedro, suvo i nezadrživo. Ostanete li na otvorenom, izloženi vetru neko vreme, na kraju ćete se osećati neizgrađeno, neutemeljeno, ranjivo i nezaštićeno.

**PITTA:** Sednite napolju tokom vrućeg, sparnog, delimično oblačnog letnjeg dana. Opet primetite svoju reakciju na okruženje. U početku će vam biti toplo, vlažno, možda ugodno kao u opni. za kratko vreme, počete da vam bude prevruće ili sparno, i poželete da uđete u zatvoren prostor i da se rashladite. Postepeno ćete postati razdražljivi ili ljuti.

**KAPHA:** Sednite napolju, na bezbedno mesto po potrebi, kada je hladan kišni dan, bez jakog vetra, po mogućstvu u proleće, kada buja nova vegetacija. Obratite pažnju na svoje reakcije. Prvo ćete osetiti svežinu i vlažnost, mir i zadovoljstvo, i verovatno ćete poželeti da odmorite ili spavate. Nakon nekog vremena ćete početi da se osećate mlitavo, teško i zamrlo, bez želje da se pokrenete. Čula će vam postati zamućena ili teška.

### Tipovi građe

Slede tipični fizički i psihološki profili za tri vrste. Ne moraju biti uzeti rigidno; bitno je koje karakteristike preovladavaju.

### VATA (vazdušasti tipovi)

#### Fizička svojstva

Oni u kojima dominira Vata, biološki princip vazduha, su višnji ili niži od proseka, tanke građe, a imaju poteškoća da zadrže težinu. Imaju isturene kosti (naglašen skelet), bez dovoljno razvijenih mišića i istaknute vene. Koža im je suva i lako postaje gruba, napuknuta ili naborana. Njihov ten je tmuran ili mračan sa mogućim varijantama smeđe ili crne boje. Njihove oči su obično male, suve i mogu podrhtavati ili trepereti. Skalpi i kosa su im suvi, kosa im se lako rascvetava i lako dobijaju perut.

Vazdušni tipovi poseduju nepostojane i promenljive probavne moći. Njihov apetit može biti velik u jednom trenutku, ali i mali ili potpuno slab u nekom drugom. Emocionalna uzrujanost, stres, ili neprijateljstvo brzo im stvara nervozu kod varenja. Imaju lagan san i pate od nesanice, koja može prerasti u hroničnu nesanicu. Jednom uznemireni, ne mogu ponovo da zaspe tako lako. Imaju nemirne snove i moguće noćne more.

Što se tiče otpadnih materija, njihov urin je oskudan i retko se znoje. Stolica im je suva i oskudna po količini. Često pate zbog zatvora, nadimanja i gasova. Najčešće pate zbog bolnih poremećaja, od uobičajene glavobolje do hroničnih bolesti kao što su artritis. Hladnoća, vetar i suvoća su glavni spoljni faktori koji ih ometaju. U svakom slučaju, ometaju ih bilo kakve krajnosti, uključujući i previše toplote ili sunčevog svetla. Ne vole ništa oštro. Uglavnom im prija topao i vlažan ambijent i bogata i hranljiva dijeta. Brižna i podržavajuća emocionalna atmosfera im je potrebna da bi se osećali mirno.

Vata tipovi su fizički aktivni i energični. Vole brzinu, kretanje i aerobne aktivnosti. Ipak, brzo se umaraju i nedostaje im dugoročna snaga i izdržljivost. U mladosti su obično atletske građe, ali im ponestaje snage za jake vežbe ili kontakt sportove. Lako ih hvata mišićni grč ili ukočenost. Nisu u potpunosti prisutni u svojim telima, te

mogu biti nespretni. Njihove kosti se češće lome nego u slučaju drugih tipova i skloni su ozledama.

#### **Psihološke karakteristike**

Vata tipovi su brzi i okretni u svojim umovima, skloni su menjanju interesa i sklonosti. Pričljivi su, informisani i intelektualni te su u stanju da sagledaju više različitih gledišta. Međutim, mogu biti površni u idejama i besciljno pričati. Njihovi umovi se lako kolebaju i mogu lutati bez kontrole. Iako mogu imati znanje o mnogo različitih stvari, nedostaje im dublje znanje o određenoj temi. Obično su neodlučni i nestabilni. Nedostaje im odlučnosti, doslednosti i samopouzdanja i često imaju lošu sliku o sebi.

Vata tipovi najviše pate od straha, što je njihova prva reakcija na nešto novo ili čudno. Vole da brinu, lako ih obuzme anksioznost i obično im nedostaje stabilnost. Odsutnog su uma i prilično nesređeni. Pamćenje im je kratkoročno ili haotično. Brzo se umore od pretraanog rada i prekomernih vežbi i pretrauju u svemu što čine.

Vazdušni tipovi su dobri učitelji, kompjuterski programeri, izvrsno komuniciraju i dobri su u domenu masmedija. Dobri su mislioci, pisci i dobri organizatori. Dobri su muzičari, ali preosetljivi na buku. Uglavnom su kreativni i većina umetnika spada pod ovaj tip.

Mogu biti vrlo društveni i vole da se mešaju s ljudima svih vrsta. Ipak, kada je previsok elemenat vazduha, postaju usamljenici, preosetljivi na ljudski kontakt. To je zato što imaju previše toga za reći, a ne znaju kako to da ostvare, a ne zato što im je priroda usamljenička. Obično su buntovnici i ne vole biti ni vođe ni sledbenici. Međutim, takođe su i najfleksibilniji, najprilagodljiviji i najskloniji promeni od sva tri tipa, onog trenutka kada znaju šta im je činiti.

#### **PITTA (vatreni tipovi)**

##### **Fizička svojstva**

Pitta tipovi su obično prosečne visine i građe, dobro razvijenih mišića. Koža im je masna i dobro je boje, ali sklona aknama, osipima i drugim upalnim stanjima. Slično tome, oči lako pocrvene ili se upale. Osetljivi su na sunčevu svetlost i često nose naočare. Kosa im je tanka i obično rano posede ili oćelave.

Vatreni tipovi obično imaju dobar apetit, jak ili prekomeran. Mogu jesti gotovo sve, a ne udebljati se (dok ne pređu četrdesetu). Međutim, skloni su hiperacidnosti i žgaravici te mogu patiti od čira ili hipertenzije. Dužina sna je umerena, ali se može poremetiti, naročito usled emotivnih sukoba. Imaju prosečnu količinu snova, koji mogu biti živopisni i dramatični, čak i nasilni.

Telesna pražnjenja - izmet, urin ili sluz - uglavnom su žute boje i obimni, zato jer ih boji njihov višak žuči (pitta). Skloni su gubitku stolice ili prolivu. Lako se znoje a znoj i ostala pražnjenja mogu da zaudaraju. Krv im je vruća, lako krvare i lako stiču modrice. Vatreni tipovi najčešće pate od groznice, infekcije, toksičnih stanja krvi i upala. Netolerantni su na toplotu, sunce, vatru i hemikalije i radije vole hladovinu, vodu i rashlađenje.

Pitta tipovi su konkurentni i lako pristupaju vežbama ili sportu. Vole da pobeđuju i mrze da gube, i uživaju u svakoj vrsti igre. Umereno su izdržljivi, ali se lako umore kad su izloženi suncu i vrućini. Njihovi zglobovi imaju tendenciju da se olabave. Njihova energija i izdržljivost su umereni, ali lako sebe mogu da poguraju usled jake odlučnosti koja ih može dovesti do iscrpljenosti.

##### **Psihološke karakteristike**

Pitta tipovi su inteligentni, perceptivni i diskriminativni. Imaju oštre umove i vide svet na jasan i sistematičan način. Ipak, zbog svojih oštrih ideja, umeju da budu tvrdoglavi, prosuđivački ili pravični. Skloni su ljutnji, što je njihova glavna reakcija na nove ili neočekivane događaje, te imaju tendenciju da budu agresivni i nadmeni. Imaju jaku volju i mogu biti impulsivni ili samovoljni. Dobro su vođe, ali mogu biti fanatični ili neosetljivi. Rado se koriste energijom i silom te su skloni argumentisanju ili nasilju.

Pitta tipovi su dobri naučnici i obično se dobro razumeju u mehaniku i matematiku. Vole da barataju alatima, oružjem ili hemijom. Imaju radoznale umove, dobri su istraživači i izumitelji. Mogu biti dobri psiholozi sa dubokim uvidima. Većina osoba iz domena vojske i policije su vatreni tipovi. Vole red i zakon i vide značaj u kažnjavanju. Većina advokata, sa svojim ostrim umovima i veštinom za vođenje debati su ovog tipa, kao i većina političara.

Pitta tipovi su dobri govornici ili propovednici i uverljivo izlažu svoje parnice. Međutim, mogu imati nedostatak saosećanja i teško im je da sagledaju tuđa stanovišta. Više vole hijerarhiju i autoritet nad konsenzusom i demokratijom. Tvrdokorni rukovodilac koji iznenada dobije srčani udar uglavnom spada u visoku Pitta

kategoriju. Ista odlučnost ga dobro služi, ukoliko je usmeri na odgovarajući cilj.

## **Kapha (vodeni tipovi)**

### **Fizička svojstva**

Kapha tipovi su obično niži od prosečne visine i zdepaste građe, dobro razvijenih grudi. Ponekad su visoki ali uvek velikog raspona. Skloni su gojenju ili korpulenciji i zadržavaju prekomernu težinu i vodu osim ako naporno ne rade kako bi to sprečili. Koža im je debela sa tendencijom da bude vlažna i masna. Oči su velike, bele i atraktivne, sa velikim trepavicama. Kosa im je buna, masna i gusta. Zubi su im veliki, beli i atraktivni.

Kapha tipovi imaju nizak, ali stalan apetit, i usporen metabolizam. Konstantno jedu, ali ne puno i više uživaju u hrani kojom su okruženi nego u prejedanju. Obično se muče da izgube na težini, čak i ako ne jedu mnogo. Vole slatkiše te kasnije u životu mogu oboleti od dijabetesa. Lako ulaze u san zaspe, obično previše spavaju, i retko ostaju budni do kasno u noć.

Njihov urin, znoj i stolica su prosečni. Puno se znoje ako se pregreju, ali postepeno. Akumuliraju i izbacuju velike količine sluzi, naročito u jutarnjim satima. Kao vodeni tipovi, Kapha tipovi najviše pate od bolesti koje su posledica prekomerne težine ili vode. To uključuje gojaznost, poremećaji navale krvi (kongestija), natečene žlezde, astmu, edeme i tumore (uglavnom benigne). Ispaštaju usled hladnoće, vlage i ustajalog vazduha. Više vole toplotu, svetlo, suvoću i vetar.

Kapha tipovi vole da budu inertni ali poseduju snažnu izdržljivost i, jednom aktivni, mogu da nastave i postignu puno toga. Više postižu doslednošću i upornošću nego brzinom, veštinom ili lukavošću. Fizički uglavnom ispaštaju usled neaktivnosti i nediscipline.

### **Psihološke karakteristike**

Kapha tipovi su emocionalnipo temperamentu i pozitivni, puni su ljubavi, predani i lojalni. Maa im je što gaje puno želja, vezanosti i mogu biti posesivni i pohlepni. Romantični su, sentimentalni i lako zaplaču.

Gledano psihički, sporije uče od drugih tipova, ali pamte ono što su naučili. potrebno je dosta ponavljanja da shvate stvari. Nisu kreativni ili dosetljivi, ali sprovode i čine ih korisnima. Bolji su u tome da stvari privedu kraju nego da započnu. Vole da uobliče stvari i da stvore institucije i ustanove.

Vodeni tipovi su tradicionalni ili konvencionalni u svom ponašanju i uverenju. Vole da pripadaju nekome/nečemu, da budu biti deo grupe, i retko su buntovni. Dobri su sledbenici i vole rad u grupi. Zadovoljni su i prihvataju stvari kakve jesu. Stabilni su ali ponekad stagniraju. Ne vole da se menjaju i promene im teško padaju, čak i kada to požele. Prijateljski su, naročito s onima koje poznaju, i drže se svoje porodice. Takođe, imaju poteškoća u odnosima sa strancima ili nepoznatima. Iako ne vole da povređuju druge, mogu biti neosetljivi na potrebe onih izvan njihove sfere. Ponekad se razbacuju svojom težinom naokolo i guše ili potiskuju druge.

Kapha tipovi su obično dobri roditelji i hranitelji. Žene su dobru majke i supruge, vole kuvanje, pečenje i domaćinske poslove. Muškarci mogu biti glavni kuvari ili raditi u restoranima. S obzirom na svoja velika prsa, dobra pluća i dobar glas, mogu biti dobri pevači. Vole da akumuliraju bogatstvo i čvrsto se drže onoga što imaju. Nadmašuju sve u pogledu nekretnina i dobri su bankari. Jednom motivisani, dosledni su i dobri radnici koji daju sve od sebe.

## **Određivanje konstitucije**

### **Kako da utvrdite vašu jedinstvenu psihofizičku prirodu**

Svako od nas poseduje sva tri biološka principa. Međutim, njihov odnos varira zavisno od pojedinca. Jedan princip će obično preovladavati i okarakterisati našu prirodu.

Pojedinci mogu imati izražen jedan tip. To se zove čist Vata (čist vazdušni), čist Pitta (čist vatreni) i čist Kapha (čist vodeni) tip. Mešoviti tipovi nastaju kada se dva ili više principa nađu u jednakom odnosu. Postoje tri različita dvodošna tipa: Vata-Pitta (vazduh-vatra), Vata-Kapha (vazduh-voda) i Pitta Kapha (vatra-voda). Takođe postoji i tip kod kojeg su sva tri principa uravnotežena, ili VPK tip, što ukupno daje sedam glavnih tipova.

Vidite koje principe ćete najviše obeležiti; oni uglavnom ukazuju na vašu konstituciju (iako je korisno konsultovati ajurvedskog lekara da biste bili sasvim sigurni). Takođe zapamtite da čak i kada spadate jasno u



određenu kategoriju, imaćete svoje jedinstvene karakteristike. Ovi tipovi čine osnovu za mnogo složenije tretmane i ne treba ih posmatrati kao stereotipe.

TABELA ZA ODREĐIVANJE KONSTITUCIJE:

	VATA (VAZDUH)	PITTA (VATRA)	KAPHA (VODA)
VISINA:	visoki ili jako niski	osrednja	obično niski ali mogu biti visoki i krupni
SKELET:	mršav, koščat	umeren, dobri mišići	krupan, dobro građen
TEŽINA:	mala, teško dobija na težini	umerena	velika, teško gubi na težini
SJAJ KOŽE:	mračan, tmuran	rumena, svetla	beo ili bled
TEKSTURA KOŽE:	suva, gruba, tanka	topla, uljevita	hladna, debela, vlažna
OČI:	sitne, nervozne	oštre, sklone upalama	velike, bele
KOSA:	suva, tanka	tanka, masna	gusta, masna, talasasta, sjajna
ZUBI:	vijugasti, slabo oformljeni	umereni, desni krvare	veliki, dobro oformljeni
NOKTI:	hrapavi, lomljivi	meki, ružičasti	meki, beli
ZGLOBOVI:	kruti, lako pucaju	labavi	čvrsti, krupni
CIRKULACIJA:	slaba, promenljiva	dobra	umerena
APETIT:	promenljiv, nervozan	velik, prekomeran	umeren ali stalan
ŽED:	slaba, oskudna	velika	umerena
ZNOJENJE:	oskudno	obilato ali kratkotrajno	u početku slabo ali obilno
STOLICA:	tvrdna ili suva	meka, rastresita	normalna
URINIRANJE:	oskudno	obilato, žute boje	umereno, bistro
OSETLJIVOST:	na hladnoću, suvoću, vetar	na toplotu, sunce, vatru	hladnoću, vlagu
IMUNI SISTEM:	slab, promenljiv	umeren, osetljiv na toplotu	visok
BOLEST (TENDENCIJE)	bol	groznica, upale	zatvor, edem
VRSTA BOLESTI:	nervoza	krv, jetra	sluz, pluća
AKTIVNOST:	visoka, nemirna	umerena	slaba, slabo kretanje
IZDRŽLJIVOST:	slaba, lako se umara	umerena ali fokusirana	jaka
SAN:	siromašan, poremećen	promenljiv	prekomeran
SNOVI:	učestali, nemirni	umereni, živopisni	nečesti, romantični
PAMĆENJE:	brzo ali odsutno	oštro, bistro	sporo ali postojano
GOVOR:	brz, učestao	oštar, reže	usporen, melodičan
TEMPERAMENT:	nervozan, promenljiv	motivisan	zadovoljan, konzervativan
POZITIVNE EMOCIJE:	adaptibilnost	hrabrost	ljubav
NEGATIVNE EMOCIJE:	strah	gnev	vezanost
VERA:	promenljiva, nestalna	jaka, odlučna	postojana, teško se menja
<b>UKUPNO</b>	<b>Vata</b> _____	<b>Pitta</b> _____	<b>Kapha</b> _____

## Prana, Tejas i Ojas

### Glavni Oblici Vate, Pitte i Kaphe

Vata, Pitta i Kapha imaju suptilne duplikate na nivou vitalne energije. To su Prana, Tejas i Ojas, koje ćemo nazvati "tri vitalne esencije." Prana, Tejas i Ojas su glavni oblici Vate, Pitte i Kaphe. Oni kontrolišu obične funkcije um-tela i održavaju nas zdravima i bez bolesti. Ukoliko se pravilno preorijentišu, takođe razvijaju veće evolucijske potencijale. Oni su pozitivne esencije tri biološka principa koje potpomažu dobro zdravlje. Dok uvećavanje bioloških principa pokreće bolesti, povećanje vitalnih esencija podstiče dobro zdravlje (osim ukoliko se jedna od njih poveća bez pravilnog razvoja ostalih). Te tri sile su ključne za vitalnost, vedrinu i izdržljivost, neophodne kako bi se stvarno osećali zdravo, neustrašivo i uvereno.

**PRANA:** prvobitna životna sila - suptilna energija vazduha kao glavna sila iza svih funkcija uma-tela. Odgovorna je za koordinaciju daha, čula i uma. Na unutrašnjem nivou, upravlja višim stanjima svesti.

**TEJAS:** unutrašnji sjaj - suptilna energija vatre kroz koju varimo impresije i misli. Na unutrašnjem nivou, upravlja razvojem viših opažajnih kapaciteta.

**OJAS:** prvobitna krepkost - suptilna energija vode kao naša vitalna energetska rezerva, esencija svarene hrane, impresija i misli. Na unutrašnjem nivou daje mirnoću, a podržava i neguje sva viša stanja svesti.

### **Psihološke funkcije tri vitalne esencije**

Prana na nivou uma je zadužena za pokret i rešavanje životnih izazova. Tejas na nivou uma je zadužen za pravilno opažanje i dobru procenu. Ojas je na nivou uma zadužen za strpljenje i izdržljivost koji pružaju psihološku stabilnost. Prana u našoj dubljoj svesti nas energizuje kroz proces reinkarnacije, dajući život svim aspektima naše prirode. Tejas u svesti čuva akumulirani uvid naše volje i duhovne aspiracije. Ojas je u svesti materijalna moć iz koje duša kreira svoja raznolika tela.

Svaki od ova tri faktora takođe ima svoj emocionalni učinak. Prana održava emocionalni sklad, ravnotežu i kreativnost. Tejas daje hrabrost, neustrašivost i snagu koja nam omogućuje da postigne izvanredne akcije. Ojas pruža mir, spokoj i zadovoljstvo. Bez tih emocionalnih održavajućih sila, um ne može postići ništa značajno.

### **Kakko se Prana, Tejas i Ojas izgrađuju**

Prana, Tejas i Ojas se izgrađuju na dva načina. Na grubom planu, proizlaze iz esencije hranljivih materija koje unosimo u telo u vidu hrane, toplote i vazduha. Na suptilnom planu, hrane se impresijama koje primamo putem čula čula. Ključ za funkcionisanje Prane, Tejasa i Ojasa je reproduktivna tečnost, koja je u funkciji spremnika u fizičkom telu. To je krajnji proizvod hrane koju unosimo koji čuva naše najjače energije.

Prana je kapacitet za stvaranje života, prisutan u reproduktivnoj tečnosti. Ona kreira decu kroz seksualni čin, ali se može usmeriti ka unutra radi podmlađivanja tela i uma. Tejas je kapacitet reproduktivne tečnosti koji podstiče hrabrost i smelost. Na primer, podstiče mužjaka na borbu velike snage, u svrhu parenja. Iznutra, može nam podstaći snagu i odlučnost za sve važne akcije. Ojas je moć reproduktivne tečnosti koja pojačava izdržljivost, ne samo u seksualnom smislu, već u svim vidovima kontinuiranog napora, fizičkog i psihičkog. Bez odgovarajuće rezerve reproduktivne tečnosti, nedostajace nam Prane, Tejasa i Ojasa, što može negativno uticati i na fizičko i na psihičko zdravlje. Ajurveda naglašava potrebno očuvanje naše reproduktivne tečnosti za održavanje ove tri vitalne esencije. Takođe nam pokazuje načine kako da razvijemo ove tri sile kada su manjkave.

Na suptilnom planu, Ojas se hrani kroz čulni podražaj ukusa i mirisa. Tejas je srž toplote koju apsorbuje, ne samo putem hrane, već i kroz kožu, kada apsorbuje sunčevu svetlost. Tejas se hrani preko vizualnog podsticaja. Prana je životna energija koju unosimo, ne samo kroz hranu već i kroz tečnosti i, naravno, putem disanja. Prana se prenosi tečnostima u našem telu, putem krvi i plazme, koji služe kao prenosioci. Naše telesne tečnosti su pobuđene Pranom koju unosimo. Pranu takođe apsorbuje putem čula sluha i dodira. Prana, Tejas i Ojas i neravnoteža zdravlja

Psihološka neravnoteža je usko povezana sa stanjem Prane, Tejasa i Ojasa. Prana je odgovorna za entuzijazam i izražavanje psihe, bez čega bismo patili od depresije i mentalne stagnacije. Tejas upravlja mentalnom probavom i apsorpcijom, bez čega bi nam nedostajala jasnoća i odlučnost. Ojas pruža psihološku stabilnost i izdržljivost, bez kojih doživljavamo anksioznost i mentalni zamor. Bez ispravnih vitalnih energija, um ne može ispravno da funkcioniše. Ne možemo da izlečimo um bez da poboljšamo i uskladimo njegove energije.

Prana, Tejas i Ojas će se na dalje tretirati kao pozadinski koncepti. Iako ne tako važni kao Vata, Pitta i Kapha, ipak ih ne bi smeli zanemarivati. Povežite ih ponovo natrag sa Vatom, Pittom i Kaphom kao njihovim pozitivnim obrascima, odnosno sa elementom vazduha, vatre i vode radi lakšeg praćenja.

### 3. Tri Gune: Kako uskladiti svoju svest

Živimo u čarobnom svemiru ispunjenim velikim silama života i smrti, stvaranja i razaranja. Božanske moći se mogu naći posvuda kako bi nas dovele do većeg mira i razumevanja. Ali "ne-božanske" sile su takođe uvek prisutne, i one rade na tome da nas namame dole što dublje u zbunjenost i vezivanje. Istina i laž, neznanje i prosvetljenje formiraju svetlo i tamu, osvetljenje i senku u svetu. U toj osnovnoj dualnosti kreacije, ne borimo se samo za opstanak, već i za to da pronademo smisao u našim životima. Moramo da naučimo da se krećemo kroz ove oprečne struje, kako bismo ostvarili dobit od uzlazne duhovne snage i izbegli silaznu neduhovnu inerciju.

Priroda sama je Božanska Majka u manifestaciji, a svemir je njena igra svesti. Ona obezbeđuje ne samo materijalni rast i razvoj koji se kreće prema spolja, već takođe podržava naš duhovni rast i razvoj, koji se kreće ka unutra. Priroda poseduje kvalitativnu energiju kroz koju se možemo proširiti u mudrost ili skupiti u neznanje. Priroda funkcioniše kroz svesne sile (duhove) koji mogu biti ili prosvetljujući ili zamračujući, lekoviti ili štetni. Većina tih sila nam je nepoznata, te ne znamo kako da ih koristimo. Odgajani na racionalni i naučni način da budemo okrenuti ka spolja, nedostaje nam sposobnost da percipiramo suptilne sile skrivene u svetu oko nas. Međutim, svakom pravom isceljenju uma prethodi razumevanje tih snaga i poznavanje rada s njima kao da postoje, ne samo u svetu oko nas već i u našoj psihi.

Ajurveda nudi poseban jezik za razumevanje prvobitnih sila prirode i pokazuje nam kako da operišemo s njima na svim nivoima. Prema jogi i ajurvedi, Priroda se sastoji od tri primarna kvaliteta, koji čine glavne moći Kosmičke Inteligencije koja određuje naš duhovni rast. One se nazivaju *gune* na sanskritu, što znači "ono što vezuje", jer kada ih pogrešno razumemo drže nas u ropstvu u odnosu na spoljašnji svet.

- 1) Sattva - inteligencija, daje ravnotežu
- 2) Rajas - energija, uzrokuje neravnotežu
- 3) Tamas - supstanca, stvara inerciju

Tri gune su najsubtilniji kvaliteti prirode na kojima počiva materija, život i um. To su energije kroz koje deluje ne samo naš površinski um, već i naše dublje svesne funkcije. To su moći duše koje drže karmu i želje koje nas pokreću iz života u život. Gune su svojstvene samoj Prirodi kao njen jezgrovit potencijal za raznolikosti.

Svi objekti u svemiru sastoje se od različitih kombinacija tri gune. Kosmička evolucija se sastoji od njihove međusobne interakcije i transformacije. Tri gune su među glavnim temama Ajurvedske i stalno ih se dotičemo. Oni čine dublji nivo od tri biološka principa i pomažu nam da shvatimo našu mentalnu i duhovnu prirodu i njihovo funkcionisanje.

SATTVA je kvalitet inteligencije, vrline i dobrote, i stvara harmoniju, ravnotežu i stabilnost. Ona je lagana (nije teška) i svetla po prirodi. Poseduje kretanje ka unutra i ka naviše i potpomaže buđenje duše. Sattva pruža sreću i zadovoljstvo koje je po prirodi trajno. To je načelo jasnoće, širine i mira, snaga ljubavi koja ujedinjuje sve zajedno.

RAJAS je kvalitet promene, aktivnosti, i turbulencije. Uvodi neravnotežu koja uznemirava postojeću ravnotežu. Rajas je motivisan u svom delovanju, uvek stremlji cilju ili kraju koji mu daje snagu. Poseduje spoljašnje kretanje i uzrokuje samotražuću akciju koja vodi do fragmentacije i dezintegracije. Dok, u kratkom roku, rajas podstiče i pruža zadovoljstvo, brzo rezultuje bol i patnju zahvaljujući svojoj neuravnoteženoj prirodi. To je sila strasti koja uzrokuje nevolju i sukobe.

TAMAS je kvalitet tuposti, tame i inercije i težak je, i po svom dejstvu ometa i prekriva. Funkcioniše kao sila gravitacije koja usporava stvari i drži ih u određenim ograničenim oblicima. Poseduje kretanje na dole koje uzrokuje propadanje i dezintegraciju. Tamas donosi neznanje i zablude umu i podstiče neosetljivost, spavanje i gubitak svesti. To je načelo materijalnosti ili nesvesti koji uzrokuju prekrivenost svesti.

**KOESPONDENCIJE TRIJU GUNA:**

	<b>SATTVA</b>	<b>RAJAS</b>	<b>TAMAS</b>
<b>Boja</b>	Bela čistoća & harmonija	Crvena akcija & strast	Crna mrak & iluzija
<b>Vreme</b>	Dan, vedro	Izlazak i zalazak Sunca sumrak, prelaz	Noć, tama
<b>Energija</b>	Neutralna ili uravnotežena	pozitivna, pokreće stvari	negativna, usporeno kretanje
<b>Svetovi</b>	nebo ili prostor područje mira	atmosfera područje oluja	zemlja područje gravitacije i inercije
<b>Nivo Kosmosa</b>	kauzalni ili idealni	suptilan ili astralan, čista forma	grub ili fizički
<b>Carstva Priode</b>	duhovna bića: bogovi, boginje i mudraci	ljudsko carstvo	mineralno, biljke & životinjsko carstvo
<b>Stanja svesti</b>	budno	snovi	dubok san

**Sattva i um**

Um ili svest u celini, je prirodno područje sattve. Svest sama po sebi se naziva Sattva na sanskritu. Osim ako um nije miran i bistar, nismo u stanju da vidimo ništa ispravno. Sattva stvara jasnoću, kroz koju spoznajemo istinu stvari, i daje svetlo, koncentraciju i predanost. Rajas i Tamas su faktori psihičkog nesklada, uzrokujući nemir i zablude. Rezultiraju u krivoj mašti i pogrešnoj percepciji.

Od rajasa potiče lažna ideja o vanjskom svetu kao realnom po sebi, što uzrokuje da tražimo sreću izvan sebe i gubimo trag našeg unutrašnjeg mira. Rajas stvara želju, izobličenje, turbulenciju i emocionalna uznemirenja. Dominira u senzornom aspektu uma, jer se čula stalno kreću u potrazi za raznim objektima. Sve dok smo uronjeni u traganju za čulnim uživanjem, podležemo nestabilnosti rajasa.

Od Tamasa dolazi neznanje koje prekriva našu istinsku prirodu i smanjuje našu moć percepcije. Kroz to nastaje ideja ega ili odvojenog jastva, čime osećamo sebe odvojeno i jedinstveno. Tamas prevladava u svesti poistovećenju s fizičkim telom, koje je tupo i ograničeno. Dokle god je naš identitet i osećaj blagostanja prvenstveno fizički, ostajemo u mračnom carstvu Tamasa.

Sattva je ravnoteža Rajasa i Tamasa, kombinujući energiju Rajasa sa stabilnošću Tamasa. Povećanjem Sattve, osoba stiče mir i harmoniju, i vraća se prvobitnoj Prirodi i čistom Duhu u kojima je oslobođenje. Međutim, vezanost za Sattvu, kao što je pribegavanje vrlini, može svezati um. Iz tog razloga moramo težiti razvoju čiste Sattve, u njenom nevezujućoj formi, ili Sattvi koja se ne oslanja na sopstvene kvalitete. Čista Sattva ne osuđuje Rajas i Tamas, ali razume svoje mesto u kosmičkoj harmoniji, koji su poput spoljašnjih faktora života i tela čije je pravilno mesto odvojeno od naše istinske prirode.

Kada čista Sattva prevladava u našoj svesti, možemo transcendirati vreme i prostor i otkriti naše večno Jastvo. Duša zadobija svoju osnovnu čistoću i sjedinjuje se s Bogom. Kada su van ravnoteže, tri gune kreiraju proces kosmičke evolucije kroz koji duša evoluira kroz carstva Priode, kušajući rođenje i smrt, sreću i tugu u različitim telima. Kretanje triju guna je sinonim za kreaciju.

Sattva kao stanje ravnoteže je odgovorna za istinsko zdravlje i ozdravljenje. Zdravlje se održava putem Sattvičnog življenja, tj. života u harmoniji s prirodom i našom nutrinom, kultivišući čistoću, vedrinu i mir. Rajas i Tamas su faktori koji uzrokuju bolest. Rajas uzrokuje bol, uznemirenost i rasipanje energije. Tamas donosi stagnaciju, propadanje i smrt. Rajas i Tamas obično rade zajedno. Rajas donosi prenaplašavanje energije, što na kraju dovodi do iscrpljivanja, gde prevladava Tamas.

Na primer, previše začinjena hrana, alkohol i seksualno zadovoljenje su u početku Rajastični ili stimulišući. Ovo na kraju dovodi do takvih Tamastičnih stanja kao što su umor i energetski kolaps. Na psihološkom planu, previše rajasa, što je burna emocija, vodi u Tamas ili mentalnu tupost i depresiju.

### **Mentalni tipovi prema gunama**

Imati Sattvu koja prevladava u našoj prirodi je ključ zdravlja, kreativnosti i duhovnosti. Sattvični ljudi imaju skladnu i prilagodljivu prirodu koja najviše oslobađa od bolesti, fizičke i psihičke. Teže ka ravnoteži i miru uma koji iskorenjuju psihološki uzrok bolesti. Obzirni su prema drugima i brinu o sebi. Život sagledavaju kao iskustvo učenja i traže dobro u svemu, čak i u bolesti, koju nastoje da razumeju, bez da je samo potiskuju.

Rajastični ljudi imaju dobru energiju, ali izgaraju kroz pretraanu aktivnost. Njihovi umovi su obično usplahireni i retko smireni. Imaju snažno mišljenje i gledaju da vladaju nad drugima, često ne birajući sredstva. Nestrpljivi su i nedosledni u rešavanju svojih problema i ne žele da odvoje vreme ili da preuzmu odgovornost da se doteraju red. Za svoje probleme okrivljuju druge, uključujući i svoje terapeute.

Rajastični ljudi mogu postići svoje ciljeve i uglavnom kontrolišu svojim životima. Međutim, ne poznaju svoju duhovnu svrhu, a u potrazi za srećom njima dominira ego. Život im donosi šokove, što im donosi velike patnje, naročito kad gube kontrolu. Čak i kada ostvare svoje ciljeve, smatraju da su još uvek nesretni.

Tamastični tipovi imaju duboke psihološke blokade. Njihova energija i emocije imaju tendenciju da stagniraju i da budu potisnuti, a pri tom ne znaju šta su stvarno njihovi problemi. Ne traže odgovarajuće lečenje i obično loše vode računa o higijeni i loše se brinu o sebi. Prihvataju svoje stanje kao sudbinu i ne koriste prednost metoda koje mogu ublažiti njihove probleme. Dopuštaju drugim ljudima i negativnim uticajima da dominiraju njima i ne vole da budu odgovorni za svoje živote. Ne žele da se bave svojim problemima, niti će dopustiti da drugi znaju o tome, što samo dodatno pogoršava probleme.

### **Mentalna konstitucija prema tri gune**

Gune pokazuju naše mentalno i duhovno stanje, kroz koje možemo meriti našu sklonost ka psihološkim problemima. Sledeći test je dobar pokazatelj tih osobina i kako one deluju u našem životu i karakteru.

Odgovori sa leve strane pokazuju Sattvu, u sredini Rajas, a desno Tamas. Ispunite ovaj obrazac pažljivo i iskreno. Nakon što odgovorite na upitnik, nađite osobu ko vas dobro poznaje, vašu suprugu, supruga ili bliskog prijatelja, koji će takođe dati odgovore umesto vas. Uočite razliku između onoga kako vi vidite sebe i kako vas drugi vide.

Za većinu nas, naši odgovori uglavnom će pasti u sredinu Rajastičnog područja, što je glavno duhovno stanje u našoj aktivnoj i odlazećoj kulturi danas. Imaćemo razne psihičke probleme, ali se obično nosimo s njima. Sattvična priroda pokazaće duhovno raspoloženje s nekolicinom psiholoških pitanja. Visoko Sattvična priroda je svakako retkost bilo kada i bilo gde i pokazuje sveca ili mudraca. Tamastična osoba nosi opasnost od ozbiljnijih psihičkih problema, ali verovatno ni neće želeći da popuni ovaj upitnik ili čak da se upušta u celu ovu priču. Područja unutar nas koja možemo da poboljšamo, od Tamasa do Rajasa ili od Rajasa do Sattve, pomoći će nam u našem smirivanju uma i duhovnom rastu. Treba da učinimo sve što je do nas kako bi načinili takve promene.

TABELA MENTALNE KONSTITUCIJE:

DIJETA:	Vegetarijanska	Nešto mesa	Teška mesna dijeta
DROGA, ALKOHOL, STIMULANSI:	Nikada	Povremeno	Učestalo
ČULNO OPAŽANJE:	Smireno, čisto	Pomešano	Uznemireno
POTREBA ZA SNOM:	Mala	Umerena	Velika
SEKSUALNA AKTIVNOST:	Slaba	Umerena	Velika
KONTROLA ČULA:	Dobra	Umerena	Slaba
GOVOR:	Smiren i tih	Uznemiravajući	Tup
ČISTOĆA:	Visok nivo	Umeren nivo	Nizak nivo
RAD:	Nesebičan	Za lične ciljeve	Lenj
GNEV:	Retko	Ponekad	Često
STRAH:	Retko	Ponekad	Često
ŽELJA:	Mala	Ponešto	Učestala
PONOS:	Umeren	Nešto ega	Sujeta
DEPRESIJA:	Nikada	Ponekad	Često
LJUBAV:	Univerzalna	Personalna	Manjak ljubavi
NASILNO PONAŠANJE:	Nikada	Ponekad	Često
VEZANOST ZA NOVAC:	Mala	Donekle	Velika
ZADOVOLJSTVO:	Uobičajeno	Delimično	Nikada
OPRAŠTANJE:	Lako oprašta	Sa teškoćom	Zlopamtilo
KONCENTRACIJA:	Dobra	Umerena	Siromašna
MEMORIJA:	Dobra	Umerena	Siromašna
MOĆ VOLJE:	Jaka	Promenljiva	Slaba
ISTINOLJUBIVOST:	Uvek	Većinom vremena	Retko
ISKRENOST:	Uvek	Većinom vremena	Retko
MIR UMA:	Uglavnom	Delimično	Retko
KREATIVNOST:	Visoka	Umerena	Niska
DUHOVNE STUDIJE:	Dnevno	Povremeno	Nikada
MANTRA, MOLITVA:	Dnevno	Povremeno	Nikada
MEDITACIJA:	Dnevno	Povremeno	Nikada
SLUŽBA	Mnogo	Delimično	Nimalo
Ukupno:	Satva _____	Rajas _____	Tamas _____

Tri Gune i terapija

Mnoge različite vrste medicinskih terapija i lečenja postoje za um. Da bi imali prave koristi od njih i da bi izbegli njihove moguće nuspojave, moramo shvatiti njihov pristup i kada su korisni. Ovde nam Ajurveda uveliko pomaže pokazujući kako se lekovite terapije odnose na ova tri gune. To nam daje duboko razumevanje procesa ozdravljenja i njegovih mogućih rezultata. Sattvične terapije deluju kroz Sattvične kvalitete ljubavi, mira i nenasilja. Rajastične terapije deluju kroz Rajastične kvalitete stimulacije, energizacije i razmatranja. Tamastične terapije deluju kroz Tamastične kvalitete umirenja, spavanja i uzemljenja. Ajurvedske terapije prvenstveno su Sattvične i koriste Rajastične i Tamastične modalitete samo u posebnim okolnostima.

Sattvično ozdravljenje koristi Prirodu, životnu snagu i moć kosmičkog uma, kroz takve metode lečenja kao što je upotreba bilja, vegetarijanske ishrane, mantri i meditacije. Rajas može povremeno biti koristan u procesu ozdravljenja. Rajas pomaže za razbijanje Tamasa, dok Sattva, kao stanje harmonije, nema uvek tu mogućnost. Često je potrebno da se pređe iz Tamasa u Rajas u cilju povratka na Sattvu, poput potrebe da se stimuliše ili šokira osoba kako bi bila u stanju da osvesti svoj potisnuti bol. Tamas je retko koristan u procesu ozdravljenja, osim kada je potrebno umanjiti previsoki Rajas. Na primer, osobi u histeriji, koja predstavlja prekomerno stanje rajasa, može biti neophodan jak sedativ putem biljaka ili lekova, što je Tamastična terapija. U tom slučaju je Sattva previše blaga do umiri rajas.

Ajurvedska psihologija cilja na pokretanje uma od Tamasa ka Rajasu i konačno ka Sattvi. To znači pomeranje od neznanja i fizički orijentisanog života (Tamas), ka vitalnosti i samoizražavanju (Rajas), te konačno do života koji je ispunjen mirom i prosvetljenjem (Sattva).

## Tri faze mentalnog lečenja

- 1) Razbijanje Tamasa / razvoj Rajasa - pomeranje od mentalne tromosti ka samo-motivisanjoj akciji.
- 2) Smirivanje Rajasa / razvoj Sattve - pomeranje od samo-motivisane akcije ka nesebičnom služenju.
- 3) Upotpunjavanje Sattve - pomeranje od nesebičnog služenja ka meditaciji.

Naravno, važno je znati koje stanje je prikladno za osobu. Osoba u Tamastičnom stanju zahteva vanjske aktivnosti kako bi razbila svoju inerciju; od njega i li nje jednostavno ne možemo tražiti da mirno sede i meditiraju. U takvim trenucima su poželjne Rajastične (aktivne) metode jer Sattvične (pasivne) metode neće biti dovoljne. Osobi je potrebna komunikacija i rad s drugim ljudima. Osoba u Rajastičnom stanju, međutim, zahteva smanjenje aktivnosti i pounutrenje svesti (razvoj Sattve). Ipak, to se mora učiniti postepeno jer se Rajasom ne ovladava odjednom. Osoba se mora uvesti u meditaciju kroz praktične terapije jogičkih položaja, mantrane ili vizualizacije. Osoba u Sattvičnom stanju zahteva duhovnu praksu, a ne obični psihološki tretman, i lako se uvodi u meditaciju bez puno vanjske podrške.

Međutim, ova tri stadijuma nisu samo različiti nivoi. Svi posedujemo Tamastične, Rajastične i Sattvične faktore u našim umovima. Svi trebamo svaki od ova tri procesa donekle. Postoje slučajevi kad su naši umovi Tamastični, kao npr. odmah nakon buđenja izjutra ili kad sanjarimo u popodnevnim satima. Kad god smo mentalno tupi ili emocionalno depresivni, Tamas prevladava. Rajas prevladava kad smo nervozni, uznemireni, aktivni ili otvoreni, kao i kada smo jako zauzeti radeći s mnogo ljudi ili projekata. Sattva dominira kada smo tihi, smireni i ispunjeni, ili kada prirodno utonemo u meditaciju.

Isto tako ne bismo trebali suditi druge ljude po tome kako izgledaju kada njima dominira samo jedan kvalitet. Čak i duhovno napredne osobe imaju Tamastične trenutke ili razdoblja kada mogu učiniti nešto zbog čega će kasnije zažaliti. Na isti način, duhovno nerazvijene osobe imaju Sattvične trenutke kada mogu učiniti nešto inspirativno, plemenito ili dobro. Kada pogledamo sebe, trebalo bi da se potrudimo oko toga da vidimo sva tri faktora u našoj prirodi i ponašanju i nastojimo da razvijemo našu Sattvičnu stranu.

## Faza 1 - LIČNO ISCELJENJE

### Razbijanje Tamasa / Pomeranje od Tamasa ka Rajasu

Za taj prelaz, neophodna je vatra. Moramo se probuditi, delovati i započeti da se menjamo. Duboko ukorenjeni obrasci privrženosti, stagnacije i depresije se moraju otpustiti. Moramo se suočiti sa svojom patnjom i naučiti odatle, suočavajući našu bol, uključujući i ono što smo potiskivali ili ignorisali godinama. Novi osećaj toga ko smo i šta trebamo da učinimo je potreban. Akcija (rajas) je potrebna, ne samo unutar našeg uma, već i u vanjskim aspektima našeg života. Moramo raskrstiti s prošlošću, uneti nove energije u naše živote, možda promena posla ili modifikovanje naših odnosa, ili preseljenje na novu lokaciju.

## Faza 2 - ISCELJENJE ČOVEČANSTVA

### Smirivanje Rajasa / Pomeranje od Rajasa ka Sattvi

Za ovaj prelaz, prostor je neophodan. Moramo predati našu bol i odustati od naših ličnih prohteva, otpuštajući sopstvenu bol i tugu. Egoistični porivi i motivacije se moraju predati zarad većeg dobra. Moramo depersonalizovati naše probleme i gledati da razumemo celovitu ljudsku situaciju i bol drugih. Ostavljajući iza sebe svoje lične probleme, prihvatamo probleme s kojima se suočava čovečanstvo, otvarajući se ka patnji drugih kao našoj vlastitoj. Moramo naučiti da život stvara patnju, kako bi porasli duhovno. To je nivo služenja i milosrđa.

## Faza 3 - UNIVERZALNI MIR

### Razvijanje čiste Sattve

Da bismo načinili ovaj pomak, moramo razviti ljubav i svest koji predstavljaju univerzalne sile. Moramo naučiti da transcendiramo granice ljudske ravni ka našoj višoj duhovnoj prirodi. Unutrašnji mir mora postati naša dominantna sila. Ne bi trebalo više da gledamo samo kako da nadiđemo svoju bol, već da uspostavimo radost. Više ne bi trebalo da budemo usmereni na naše lične ili kolektivne probleme, već na razvoj zajednice s ostatkom svemira i božanskim moćima koje unutar njega deluju. U ovoj fazi se pomeramo od ljudskog aspekta

našeg stanja ka univerzalnom aspektu, otvarajući se sveukupnom životu. To je faza duhovne prakse. Iznad svega je najvažnije da pored uobičajenog lečenja i rada, izlečimo naš odnos s Bogom i unutrašnjim Jastvom.

U daljem nastavku priče, imajte na umu tri gune. Videćemo kako one rade u sklopu različitih slojeva i funkcija uma. Usredsredite se na Sattvičnu srž svog bića da biste shvatili ovu mudrost Ajurvede.



## 4. Priroda uma

Neverovatno je koliko toliko različitih ideja postoji o prirodi uma i njegovom funkcionisanju. Različiti sistemi psihologije, filozofije i religije definišu um na načine koji se radikalno razlikuju ili su čak međusobno protivrečni. Svi se slažemo oko osnovnih činjenica u vezi fizičkog tela - njegovom obliku, strukturi i funkciji. Niko ne smatra da telo ima tri noge, ili da želudac razmišlja i da mozak vari hranu. Razlog tome je što je telo lako posmatrati. Ipak, iako lako možemo navesti glavne sisteme fizičkog tela, što se tiče uma stvar je malo teža. Um pre deluje kao neki amorfni ili bezličan entitet, nego kao precizan instrument poput tela.

Iako svi imamo umove i stalno ih koristimo, ne znamo šta naš um uistinu jeste. Toliko smo uhvaćeni aktivnostima uma da nemamo vremena da se pozabavimo time šta um uistinu predstavlja. U domenu psihologije, još uvek tapkamo u mraku, pokušavajući da lečimo entitet čiji nam karakter izmiče. Ne znajući prirodu uma i njegovih funkcija, kako uopšte da mu pristupimo? Uostalom, kako opažamo um je temelj bilo koje psihološke dijagnoze i lečenja. Problem je u tome da bismo poznavali um prvo moramo poznavati sebe. Moramo da znamo ko smo uistinu. Misao, kao što znamo, je funkcija ega ili odvojenog jastva. Subjektivna lična pristranost koja kreira naše viđenje uma, čini skoro nemogućom objektivnu procenu njegovih kapaciteta.

Prvi korak u bilo kojoj pravoj psihologiji je, dakle, razumeti um i kako on radi. Koja je priroda tog čudesnog instrumenta zvanog um? Koji je njegov odnos sa onim što mi jesmo? Koja je njegova veza sa telom? Koja je prava funkcija uma? Možemo li naučiti da vidimo um objektivno baš kao što smo vidimo svoje ruke i noge? Ajurveda i joga nude ogromne uvide na sva ova pitanja.

### Upoznavanje s umom

Zamislite da neko sedne na vozačevo sedište u automobil čiji motor radi a da pritom ne zna da vozi, ne zna da koristi kočnice, upravljač ili kvačilo? Naravno da bi to dovelo do nesreće, i u slučaju da preživi, trajno bi se plašio vožnje.

Ni mi nismo u mnogo drugačijoj situaciji s našim umom. Naša svest se nalazi u umu kada smo rođeni, ali nas nisu učili kako da koristimo um, njegovu osetljivost i emocije. Nisu nas učili značenjima njegovih stanja budnosti, sanjanja i dubokog sna. Nismo upoznati sa komparativnim funkcijama rasuđivanja, osećanjima, voljom i čulnim opažanjem. Ostali smo u u mraku jer naši roditelji i društvo ne razumeju um i način na koji on radi. Um je glavno vozilo koje koristimo za sve što radimo, a ipak nekolicina, ako uopšte, zna kako da ga koristi i brine za njega na ispravan način.

Svi smo u neznanju po pitanju prirode uma. Svi problemi s kojima se susrećemo u životu temelje se konačno na nepoznavanju uma i njegove funkcije. Iz ovog primarnog problema, nastaju razni sekundarni problemi - kako da ispunimo svoje želje, ili kako da izbegnemo ono čega se plašimo - koji, koliko god da su važni, jesu samo prirodne posledice ovog osnovnog nepoznavanja uma. Na primer, ako ne znamo kako ispravno da vozimo automobil, pitanje gde da se zaputimo postaje nevažno. Međutim, ove izvedene probleme mi uzimamo kao primarne ili krivimo druge za to, pretvarajući ih u društvena, moralna ili politička pitanja, ne shvatajući da iza njih stoji samo jedan problem - nepoznavanje uma. Iz pogrešnog razumevanja uma, razvićemo pogrešne ideje o svetu i upasti u poteškoće u našoj društvenoj interakciji.

Da upotrebimo drugu analogiju, ako ne razumemo kako vatra radi, možemo se ispeći. To ne znači da smo loša osoba ili da je vatra loša, već da ne razumemo vatru i njene atribute. Um ima svoje kvalitete i, poput vatre, može se koristiti i za dobro i za loše. Može pružiti veliku radost ili izazvati strašnu pustoš u svetu, kao što je istorija pokazuje iznova i iznova. Svi psihološki problemi nisu ništa više nego pogrešna upotreba uma, što proizlazi iz neznanja o tome kako um radi. Rešenje za sve naše mentalne probleme je da naučimo da ispravno koristimo um. To je istina bez obzira koji psihološki problemi su u pitanju.

Važnije od bilo kojeg ispitivanja naših ličnih ili socijalnih problema je edukacija o prirodi uma. Svi problemi koji su naizgled važni i neposredni - recimo, da li ćemo biti voljeni ili da li će naši prijatelji i naša porodica biti sretni - nisu pravi i ne možemo ih rešiti direktno. Pravi problem je kako da koristimo najvažniji i središnji instrument u našim životima - sam um.

Učenje kako da pravino koristimo um ne samo da rešava naše psihološke probleme, već nas usmerava ka našem višem potencijalu samospoznaje. To vodi duhovnom životu, koji je naše stvarno zanimanje kao svesnih bića. Onda možemo da nadiđemo um - koji je zapravo ograničen - do čiste svesti neograničene vremenom, prostorom ili uzročnošću. Za sve stvari u životu, moramo početi s razumevanjem uma.

## Um kao objekat

Iako smo oduvek imali um, većina nas nikada nije odvojila vremena da se njime pozabavi. Zavirimo u naš um. Za to je potrebno da zakoračimo unutra i preuzmemo ulogu posmatrača. Moramo postati svedok uma i njegovih funkcija. Zamislite da su vaše misli reka a vi sedite na obali i posmatrate ih kako promiču. Naučite da posmatrate sadržaj uma koji protiče, bez osude ili mešanja, baš kao kada posmatrate reku ili krhotine koje reka nosi.

Zauzevši takav stav svedoka, lako možemo spoznati um i njegove aktivnosti. Uočićemo razne fluktuacije u mislima, osećajima i impresijama, i razna stanja budnosti, sanjanja i dubokog sna. Trebalo bi da nastojimo da zadržimo našu svest sa stavom nekoga ko je svedok umu. To je ključ za pravu spoznaju uma. Dokle god smo uhvaćeni u umne aktivnosti, ne možemo videti um kakav jeste, baš kao što ne možemo posmatrati šta se događa u pozorištu ako je naša pažnja zadubljena u film.

Šta god da posmatramo, recimo čašu na stolu, jeste objekat koji postoji izvan naše svesti, koja ga opaža. Ipak, ne opažamo samo vanjske objekte, takođe opažamo unutrašnje objekte. Primetićemo da li su naši organi čula pronicljivi ili ometeni, odnosno kada naša vizija počinje da slabi. Isto tako možemo posmatrati naše emocije, naše misli, pa čak i naš vlastiti ego, koji su fluktuirajući fenomeni, ako se dublje zagledamo. Možemo posmatrati funkcije uma kao što možemo uočiti kretanje našeg tela.

Baš kao što oko nije oštećeno u trenutku kada čaša padne na pod i razbije se, tako i svest nije oštećena kad sadržaj uma postane izmenjen ili oštećen. Svest koja je svedok je izvan objekata i situacija koje posmatra. Dakle, prva stvar koju pratimo o umu je da je um, poput nečeg uočljivog, ustvari objekt. Um je materijalan i deo je vanjskog sveta. On pripada nama, ali to nije ono što mi uistinu jesmo, baš kao što naša kuća pripada nama, nismo mi kuća. Ovo može biti šokantno za razmatranje, ali je zapravo nešto što intuitivno znamo. Kada govorimo o "svom umu," definišemo um kao objekat koji pripada nama, a ne kao sebe.

Um ima materijalnu strukturu, skup vidljivih energija i stanja. To ne znači da je um grub objekat poput kamena ili da je organ u fizičkom telu kao i mozak, ili da je posredi njegova hemijska priroda. Um nije fizička stvar, već je suptilne prirode, etraičan je i otvoren. Kao organski entitet, um ima strukturu, ciklus ishrane, početak i kraj. Um je zaodnut izvesnim kvantumom energije, koja proizvodi razne opipljive efekte.

Kao što možemo videti i koristiti obe naše ruke, tako svest može percipirati i koristiti um. Ali, to zahteva vrlo visok nivo pažnje. Zahteva odvojenost od uma, što znači odvojenost od umnih aktivnosti i interesa.

## Um kao instrument

Druga važna činjenica o umu, koja proizilazi iz materijalne prirode uma, jeste da je um instrument ili alatka. Čulni organi su takođe instrumenti - oko je instrument vida, uvo je instrument sluha, i tako dalje. Slično tome, um koji deluje na obradi čulnih informacija je sam po sebi instrument. Um je sredstvo koje sakuplja informacije iz vanjskog sveta. Um je glavni instrument kojim se služimo kako bismo funkcionisali u životu. Um je sredstvo spoznaje koju je osmislio Kosmička Inteligencija kako bi omogućila svesti da stekne iskustvo. Um je najveća mašina, najbolja kompjuter, najveće moguće uređenje materije, pomoću kojeg možemo spoznati materijalni svet.

Primitite da govorimo o umu a ne mozgu. Mozak je fizički organ kroz koji um deluje. Mi nismo svesni samog mozga ili njegove strukture. Samo smo svesni našeg stvarnog misaonog procesa. Um nije mozak, ali je suptilniji. Mozak je vozilo uma i reflektuje njegove operacije, ali um nije ograničen na fizički aparat mozga, kao što osoba nije ograničena svojom senkom.

Imajte na umu da govorimo o „svom“ umu, što znači um tretiramo kao instrument. Možemo usmeriti našu pažnju. Možemo uključiti našu sposobnost rasuđivanja. Možemo razviti svoju volju. Možemo negovati svoje osećaje. Ali ako je um instrument, onda mi nismo um, kao što nismo bilo koji drugi instrument kojim se koristimo u životu. Kao i u slučaju bilo kog instrumenta, mi smo ti koji se koriste njime i moramo znati sa njim da upravljamo, ne da dopustimo da nam on govori šta treba da radimo.

Međutim, zaboravili smo da je um naš instrument, iako govorimo o umu kao našem, a ne o sebi kao umu. Pustili smo umu da nam kaže ko smo i šta da činimo. Nakon što postanemo robovi uma, gubimo kontrolu nad svojom sudbinom i potpadamo pod želje uma, koje nisu naše vlastite već dolaze iz vanjskog sveta.

## Svest i um

Iza promene mentalnih fluktuacija krije se neprekidna svest, neprekinuti osećaj jastva ili bića, neprestana sposobnost za posmatranje, svedočenje i opažanje. Iako se sadržaj uma stalno menja, kao oblaci na nebu, postoji kontinuitet naše svesti, poput čistog prostora kroz koji sve to možemo posmatrati bez vezivanja. Stoga um nije svest. To je instrument koji deluje preko svesti, kao kompjuter za kojim osoba radi.

Svest, za razliku od uma, nema oblik, funkciju ili pokret. Nije locirana u vremenu i prostoru, već se izdvaja sa strane kao njihov svedok. Nije potaknuta delovanjem i ostaje netaknuta dobrim i lošim rezultatima. Da bismo imali ovu svesnost, moramo naučiti da izađemo iz uma, što znači da se odvojimo od njegovih angažmana. Ovo je naš pravi zadatak kao ljudskih bića i suština duhovnog puta, bez obzira koji put odaberemo da sledimo. Sve dok smo u sferi uma, nama dominira ono spoljašnje i nismo u stanju da spoznamo unutrašnju stvarnost.

Svesnost je Čista Svest izvan mentalnog polja. Naša obična svest je uslovljena unutar mentalnog polja. Samo zato što svetlost čiste svesti biva odražena na mentalno polje, um deluje kao da je svestan. Um, dakle, nije svestan, inteligentan ili samoobasjan. Deluje kroz odraz većeg svetla, veće svesti u kojoj jedino prebiva razumevanje i sloboda. Moramo naučiti da tražimo to čisto svetlo izvan uma.

## Jedinstvo um-telo

Um je organski povezan sa fizičkim telom. Možemo posmatrati to tako što primetimo kako se funkcije našeg uma menjaju sa telesnim promenama, kako se naše ponašanje menja u skladu sa našom dijetom, obrascima vežbanja ili prijema čulnih utisaka. Um je takođe neka vrsta tela ili organizma. On ima svoj metabolizam, odgovarajuću hranu, otpadne materije, i poremećaje koji nastaju usled njegovog kvara.

Fizičko telo je pre svega organ percepcije i izražavanja. Uglavnom je sačinjeno od čulnih organa, koji obezbeđuju percepciju, kao što su oči i uši, i upravljačkih organa, kao što su glas i ruke, kroz koje se izražavamo. Mogli bismo reći da je telo gruba forma uma. Telo postoji kako bi omogućilo umu da percipira i deluje. Ipak, iako su kompleks um-telo organski ujedinjeni, um i telo nisu jedno te isto. Um može delovati odvojeno od telesne svesti kao u snu, transu i nakon stanja smrti.

Telo je objekat percepcije za um, kao kad posmatramo naše ruke, ili posmatramo sebe kako dišemo. Većinu vremena nismo baš svesni samih tela, ali smo svesni akcija u koje je ono uključeno. Svesni smo tela prvenstveno kada osećamo bol ili kada nama dominira snažna telesna senzacija, kao što je seksualni užitak. Kada govorimo, čitamo ili radimo, tek smo donekle svesni našeg fizičkog delovanja. Retko smo svesni naših unutrašnjih organa, poput jetre ili srca, osim kad smo bolesni. Uglavnom percipiramo površinu tela kroz kožu i čula. Dakle, mi smo u telu ali nismo telo.

Naš prava svest ili čista svest, međutim, nadilazi i um i telo. Ona je samim time oslobođena njihovih problema i ograničenja. Ali, da bismo došli dotle moramo se odvojiti od funkcija um-telo.

## Lokacija uma

Ne postoji naročito mesto u fizičkom telu gde se može reći da um prebiva. Gde god usmerimo našu pažnju, um je već tu. Proverite sami. Što god da pogledamo, bilo interno ili eksterno, um je s nama. Um nije u mozgu. Nije u oku ili ruci. Pomera se shodno našoj svesti. Nije čak ni ograničen na telo, jer može posmatrati telo kao objekat i koristiti ga kao instrument.

Uglavnom, mislimo da um prebiva u glavi ili srcu. Glava je centar za vanjski um koji deluje kroz čula. Srce je središte unutrašnjeg uma ili osećaj prirode koja nadilazi čula. Mozak je samo ekran na kojem se energija svesti iz srca reflektuje. Ajurveda tretira srce kao središte svesti. To nije fizičko srce, već jezgro svesti duboko unutar nas samih. Ne bi trebalo da ovaj centar poistovetimo sa fizičkom lokacijom. On prožima sve naše mentalne aktivnosti.

## Atomska priroda uma

Nakon što smo se dotakli osnovne prirode uma, sada možemo ući u njegovu dublju strukturu. Pogledajte kako vaša pažnja funkcioniše i kako se premešta. Najvažnija stvar koju smo videli o strukturi uma je da je priroda uma atomska ili sićušna, minijaturna. Um se sastoji od različitih tačaka misli, osećaja i senzacija, koje slede jedna drugu u brzom nizu. Opet, možete to i sami uvideti. Sedite mirno i vidite kako vaša čula rade, kada gledate u stablo recimo. Posmatrajte kretanje vašeg uma i kako pokušava da konstruiše stvarnost objekta iz svojih pokretnih tačaka pažnje.

Um nema poseban oblik ili veličinu. Poprima oblik i veličinu objekta kojeg ispituje. Ipak, uvek se sastoji od niza tačaka pažnje. Um nije atom koji postoji u prostoru, već svest veličine tačke koja prethodi i nadilazi sve druge materijalne komponente i interakcije.

Iako je um atomski po prirodi, može da prožima telo kao celinu, kao što kap sandalovog ulja može da prožme celo telo svojim mirisom. Na taj način, um se ne može usredotočiti na različite delove tela, ali ga može motivisati kao celinu. Slično tome, može da prožme celo naše polje percepcije. Iako to traje samo trenutak, ovi trenuci slede jedan drugog, dajući nam osećaj čitavog polja svesti.

Atomska priroda uma dovodi do raznih ograničenja. Možemo se usredotočiti samo na jedan određeni predmet u isto vreme. Naša svest ima prirodu tačke u pokretu. To nam omogućuje da našu pažnju usmerimo u određene pravce. U isto vreme pruža umu mogućnost da postane uzak i prikači se samo za one tačke gledišta koje je već video. Mi ne vidimo celinu, već nastojimo da je izgradimo tako što ujedinjujemo različita gledišta. Ovaj proces nas ograničava na perspektivu, i koliko god da je takvih perspektiva, uvek ćemo nešto propustiti.

Um je poput slikara koji pravi goblen. Konstruiše stvarnost iz tzv. bodova. Ipak, realnost će uvek ostati neuhvatljiva jer čovek nikada ne može doći do celine preko fragmenata. Znanje uma je ograničeno tačkastom prirodom uma. Um daje niz snimaka koji nam omogućuje da izgradimo sliku stvarnosti. Ali, ovi snimci iskrivljuju stvarnost jer predočavaju samo jednu njenu stranu.

Kao što je svaki um samo tačka svesnosti, svaki je i jedinstven, ima svoja vlastita stanovišta, a potencijalno i svoju inherentnu pristranost. Svako od nas je odan gledištu svoga uma. Međutim, često zanemarujemo da vidimo da ova stanovišta nisu univerzalna ili čak uobičajena, već izraz ograničenja.

### **Pokretna priroda uma**

Naša pokretna mentalna panorama misli, emocije i senzacije otkrivaju promenljivu ili pokretnu prirodu uma. Um je vrlo nepostojan i nemoguće ga je odvratiti od pokreta. To je zato što um nije samo pokretna tačka u prostoru, već je i pokretna tačka u vremenu. Nije samo da je um u pokretu, um je taj pokret. Bez pokreta, um ne funkcioniše.

Naša tok svesti nije ništa drugo nego brzi tačkasti niz bljeskova mentalne aktivnosti. U stvari, um je glavna tačka iz koje su ideje vremena i prostora konstruirane. On je kao tačka umetnikove olovke koja povlači linije da bi stvorila osećaj crteža.

Um se sastoji od niza mentalnih aktivnosti, koje nikada nisu iste, čak i za trenutak. Ako se zadubimo, vidimo da pokretljivost uma nije kontinuirana kao što je to tok vode ili ulja. Liči na niz uzastopnih munja, koje prati diskontinuitet i brz sled, što nam omogućuje da steknemo jednu kontinuiranu sliku. Um, dakle, nije moguće da miruje, iako postoji mir koji je izvan uma.

### **Suptilna i osetljiva priroda uma**

Jeste li ikada pokušali da kontrolišete svoj um? Brzo shvatate da je um po svojoj prirodi suptilan i nepredvidljiv poput vetra. Ima snagu, energiju i pokret, ali ne i određeni oblik. Poput vetra, možemo posmatrati um lakše kroz ono što pomera i na šta utiče, nego direktno. Um, kao i vetar, nosi oblake misli i osećaja. Ipak, um nije samo kao vetar, on je takođe kao i sam prostor. Obuhvata i prožima sve svoje sadržaje, kao što platno sadrži sve slike koje se nalaze na njemu. Um je najisotilniji oblik materije.

Um je vrlo osetljiv. To je taj organ osetljivosti na kojem počivaju sva čula. Sve utiče na um ili ga boji. Sve što vidimo ili osetimo ostavlja neki otisak ili trag na njemu. Stoga umu treba pristupiti oprezno, naročito u dece. Um se lako može povrediti, i u tom slučaju pravi barijere oko sebe i otupljuje svoju senzitivnost. Na um se lako utiče i lako ga je uznemiriti, uzбудiti, deprimirati ili omesti.

Um poprima oblik objekata kojeg opaža. Stoga je vrlo teško videti um. Kada se naša svest povuče od čula, naš um je i dalje pun misli i osećaja. Tek kada ispraznimo um, možemo ga videti i prepoznati njegovu pravu unutrašnjost, kao što platno odvojeno od slika koje se na njega projektuju, nema svoju zasebnu svrhu.

### **Dualna priroda uma**

Uma, kao i sva materija, je po prirodi dualan. Sastoji se od suprotstavljenih sila na različitim nivoima interakcije. Sklon je dualističkim reakcijama kao što je voleti/ne voleti, ljubav/mržnja i tako dalje. Šta god pomislili, kreiraćemo i suprotnost tome. Ako tvrdimo jedno, moramo takođe sugerisati i ono što mu suprotno.

Zato je važno ne opterećivati um sa negacijama, grehom i krivicom. Na primer, ako kažemo osobi da ne misli na majmuna, on ili ona će, naravno, misliti na majmuna. Ako kažemo osobi da ne čini nešto, upravo smo mu rekli da porazmisli o tome da to i uradi. Ako iznesemo misao da smo sretni, to ukazuje na ideju da smo tužni. Misao uvek jača svoju suprotnost.

Um se kreće između suprotnosti i sklon je neodlučnostima ili krajnostima. Lako postaje uhvaćen u suprotnosti ili postaje žrtva vlastite sklonosti ka preokretu. Iz tog razloga ne trebalo da silimo um u bilo kom smeru, već da poradimo na tome da ga rasteretimo bilo kog ekstrema.

### **Teškoće sa kontrolom uma**

Zbog svoje prirode koja je nestalna, tačkasta, suptilna i dualna, um je teško uhvatiti i gotovo nemoguće kontrolisati. Ima sopstvenu prirodu i sopstveno kretanje, koje teži da utisne u nas ili da nas učini da budemo tome podložniji. Uistinu, ne postoji ništa teže od kontrole uma. Ljudski život nije ništa drugo nego borba u kojoj učimo da kontrolišemo um. Ukoliko to postignemo, sve smo uradili i ostvarili najtežu stvar u celom svemiru. Nemogućnost kontrole uma uzrokuje tugu i izaziva proces bolesti.

### **Um i misao**

Um nije ništa drugo nego misao, koja je proces uma. Um je subjekat sačinjen od naših misli. Oduzmi misli od uma i um će nestati. Kako se kreću naše misli, kreće se naš um, i to je ono što postajemo. Misaone forme su takođe materijalne i utiču na nas kao mali, gotovo neprimetni, tačkasti elektro-šokovi. Naš um stalno odašilje i prima misaone forme, koji ga ili podižu ili spuštaju. Kada postanemo svesniji, učimo kako svesno da projektujemo pozitivne misaone forme i izbegavamo one negativne. Većina lečenja se sastoji od promene oblika misli koji dominiraju našim životima. Moramo da naučimo da projektujemo misli koje obiluju mirom, ljubavlju i skladom kako bismo poništili misli koje vode u sukob, nezadovoljstvo i uznemirenje koje slabe našu fizičku i mentalnu vitalnost.

Međutim, ima raznih vrsta misli koje se pojavljuju u mnogim slojevima. Samo ako promenimo naše najdublje misli možemo zaista promeniti sebe i nadići granice uma. To je puno više od menjanja naših ideja o stvarima; to znači promenu naših najdubljih osećaja i instinkata. To zahteva duboke molitve i meditacije, duboko energizovane i koncentrisane više misaone forme pomoću kojih se možemo suprotstaviti duboko ukorenjenim navikama i zavisnostima.

### **Praktičan eksperiment sa umom**

Istražite sami prirodu vašeg uma. Uzmi objekat, po mogućnosti iz prirodnog okruženja, npr. drvo. Usmerite pažnju na njega. Primetite kako se vaša pažnja menja iz momenta u momenat dok pokušavate da ga posmatrate. Primetite kako, kroz niz promene u percepciji, kreirate ideju ili potpunu formu drveta, koje nikada ne vidite u celini. Pokušajte da držite svoju pažnju na jedan deo drveta. Primetite kako vaša pažnja ne može da ostane na jednom mestu, već se stalno kreće sama od sebe.

Kao daljnji eksperiment, ispitajte svoje emocije. Pogledajte kako funkcioniše vaš um kada ste ljuti ili tužni. Obratite pažnju na promenljivu prirodu emocija, što je jača emocija, kraće traje. Pogledajte kako su blisko povezani sviđanje i nesviđanje, ljubav i mržnja, te kako emocije variraju poput talasa na moru.

Dalje, pogledajte sopstvene misli. Pogledajte kako jedna misao sledi drugu u brzom sledu, sa usiljenim i čudnim tokom. Ispitajte navike vašeg obrasca razmišljanja. Primetite da puno toga o čemu razmišljate ima malu praktičnu vrednost, te da je u pitanju samo posesivno kretanje uma kroz sopstvene brazde u memoriji.

Konačno ispitajte ego ili "Ja-misao." Vidi kako je to koren ostalih misli i kako je um u osnovi samo-zatvoren po svojoj funkciji. Pokušajte da ne pomislite na misao "Ja". Vidite da to nije moguće. "Ja" je svojstvena referentna tačka, središte uma.

Naučite da koristite svoj um kao oruđe, razvijte razne takve eksperimente ili opservacije, i na taj način ćete prestati biti žrtva ovog suptilnog instrumenta. Nakon što smo naučili da posmatramo um, prestaćemo da budemo žrtva onoga što se događa u našem umu. Sticanjem kontrole nad našim umom, prestaćemo da zavisimo od impulsa koji dolaze kroz čula i od uticaja iz vanjskog sveta. Bićemo u mogućnosti da budemo to što uistinu jesmo i stvoriti ono što je u skladu s težnjama našeg srca.

## 5. Pet elemenata i um

Jeste li ikad gledali na delovanje svog uma na način kako posmatrate svet Prirode oko vas? Ajurveda kaže da ako želimo da shvatimo kako naš um funkcioniše, najbolji način je da pogledamo kako priroda deluje. Moramo videti kako vetar, vatra i kiša deluju na psihu. Moramo da naučimo da posmatramo oluju emocija, svetlo ili polu-svetlo razuma, i sve ritmove kroz koje ne samo naše telo, već i naš um i čula potpadaju. Um je formacija prirode, stvoren od strane njene prekrasne organske inteligencije. Um ima istu osnovnu strukturu kao svemir i sledi iste nepromenljive zakone. Živimo u višedimenzionom kosmosu, što podrazumeva da materija, energija i misli deluju na paralelnim i međuzavisnim nivoima, bilo u slučaju veličanstvenog kristala ili divovskog lotosa. Svaki nivo nam pomaže da razumemo one ostale i, kroz vanjske, dobijamo ključ za unutrašnje.

Pet elemenata čine jednu od glavnih tema Ajurvedske misli, i srodnih duhovnih sistema i sistema isceljivanja. Oni su veliki analogi za celokupno postojanje. Međutim, većina nas ne razmišlja o umu u terminima pet elemenata. Ipak, kao deo prirode, um takođe odražava velike elemente kroz koje priroda funkcioniše. Za uvođenje ajurvedskog koncepta uma, pristupićemo mu u skladu s elementima.

### Um i elementi

Um nadilazi svih pet grubih elemenata, jer pomoću uma možemo opaziti sve elemente i njihove međusobne odnose. Možemo posmatrati, zamišljati i kontemplirati zemlju, vodu, vatru, vazduh i etar u raznim njihovim oblicima. Ipak, elementi bacaju svetlo na to kako um radi. Iako su elementi u umu suptilniji od onih u telu, zadržavaju iste osnovne atribute i dejstva. Možemo razumeti mentalne elemente kroz analogiju fizičkih.

Um je prevashodno kreacija Prirodnog elementa etra. U suštini, um je kao prostor - ekspanzivan, otvoren i sveprožimajući. Kao i prostor, sadrži bezbrojne forme, a da nije njima zatrpan. Što um više evoluirala, veći je i njegov prostor. Manje evolutivan um ima manje ekspanzivan prostor. Tuga je ništa drugo nego stisnuti umni prostor, poput ptice u kavezu. Blaženstvo je neograničen umni prostor, poput ptice koja slobodno leti nebom.

Međutim, u pokretu je um nalik vetru. Vazduh je njegove sekundarni element. Ništa se brže ne kreće od uma. Brži je i od brzine svetlosti. Zaviri u svoj um. Uvek je zauzet koordinisanjem tela i čula, prikupljanjem informacija, prosuđivanjima, emotivnim reakcijama i beskrajnim razmišljanjima. Ovo neprestano kretanje se događa zbog povezanosti uma sa elementom vazduha.

Iako su etar i vazduh glavni elementi povezani s umom, ostali elementi takođe imaju svoje mesto u umu. Um ima svoju vatru ili svetlost kroz koje percipira stvari. To daje umu kvalitet sjaja i moć razumevanja. Slično tome, um ima vodeni kvalitet emocija, empatije i osećanja.

Konačno, on nosi određenu težinu zemlje, memorije i vezivanja. Um sadrži sve elemente u sebi u skladu sa svojim različitim kvalitetima i dejstvima.

Najsuptilniji aspekt elemenata sačinjava um. Umni prostor je suptilniji nego fizički prostor, koji prožima. Vazdušni deo uma koji ga pokreće putuje čak brže od vetra. Vatra u umu čak može da uoči sve vanjske oblike svetla. Voda u umu ili emocija je suptilnija čak i od vanjskog vazduha. Zemlja u umu, umna težina vezanosti i mišljenja, se ne može izmeriti. Kauzalni ili semeni nivo elemenata čine um i kroz to stvaraju grube ili fizičke elemente.

### Tri sloja uma

Um se sastoji od tri osnovna sloja - unutrašnjeg, središnjeg i vanjskog.

- 1) Unutrašnji um se sastoji od dubokog jezgra osećanja i znanja. On čuva tendencije koje nosimo duboko u sebi i koje se nikada možda neće ispoljiti ili biti uhvaćene u našem vanjskom životu.
- 2) Vanjski um je deo uma kojim dominiraju čula i emocije sa kojim obično svakodnevno funkcionišemo, prikupljajući utiske i delujući u vanjskom svetu.
- 3) Središnji um je naša sposobnost dovođenja vanjskih impresija ka unutra i iznošenja unutrašnjih sklonosti ka spolja. On posreduje između prolaznih čulnih impresija i emocija s jedne strane, i dubokih i trajnih unutrašnjih osećaja s druge strane. Deluje kroz razum i percepciju kako bi nam pomogao da formiramo sud i donesemo odluke.

Ova tri aspekta uma slede sličan model kao Vata, Pitta i Kapha ili vazduh, vatra i voda, premeštajući ovaj energetski nivo na jedan dublji nivo.

### **Unutrašnji um ili dublja svest - Vazduh**

Vazduh postoji u umu kao osnovna mentalna osetljivost ili dublja osećajna priroda. To je pozadinsko vibracijsko polje energije, navika i tendencija koje održavaju um, kojim neprestano razmišljamo. Vazduh je kapacitet uma kojim povezujemo stvari, prepoznajemo sebe i pomoću kojeg osećamo da smo živi. Kroz njega se krećemo, delujemo i funkcionišemo kao svesna bića. On sačinjava srce ili jezgro svesti, što nije uvek vidljivo na površini, ali je motivišuća sila iza ostalih funkcija uma.

Poput vazduha, um poseduje kapacitet za promenu, odgovor i transformaciju, a sastoji se od raznih energija i impulsa u samoregulišućem polju. Naša svest je polje kretanja, interaktivni dinamizam tendencija, latencija i impresija, od čega samo nekolicina dopre do vanjskog ili samo-svesnog uma koji dominira našim normalnim budnim stanjem. Većina onoga što mi zovemo nesvesno, podsvest i nadsvest je taj unutrašnji um, kojeg obično nismo svesni.

Ovo vibratorno polje jezgra misli i osećaja je, međutim, uslovljena svest. Ona predstavlja spontane i automatske navike i tendencije u nama. Ona se razlikuje od čiste ili bezuslovne svesti koja je naše pravo Jastvo.

### **Središnji um ili Inteligencija - Vatra**

Vatra postoji u umu kao racionalna ili diskriminatorna sposobnost koja nam omogućava da sagledamo i prosudimo stvari. Naše poimanje onoga što je istinito i lažno, stvarno i nestvarno, dobro i loše, vredno ili bezvredno je ishod ovog kapaciteta da izvaga, izmeri i oceni. To nam omogućava da ispitamo impresije da razlikujemo objekat od naše impresije o njemu. Omogućava nam da sudimo naša iskustva i otkrijemo šta ona zapravo znače. Na taj način, on posreduje između unutrašnjeg jezgra svesti i naših vanjskih čulnih funkcija.

Razum, poput vatre, ima toplu i sjajnu prirodu koja pruža mogućnost za utvrđivanje i razlikovanje. Razum, poput vatre, gori, vari i pretvara materiju u suptilnije oblike koji hrane našu svest. Razum probavlja naše impresije, osećaje i misli i dopušta nam da izvučemo znanje iz njih, stavljajući svaki na svoje odgovarajuće mesto u odnosu na naše razumevanje stvarnosti.

Inteligencija je deo naše svesti artikulirana racionalno i, prema tome, nama dostupna. Veći i neartikulirani deo uma, dublja svest, ostaje nedokučiva našem običnom umu, i zato se čini da je mračna. Ulazimo u racionalni deo uma za važne procene, odluke i radi dostizanja pravog razumevanja. To je deo većeg polja svesti koji smo izneli napolje i načinili svojim.

### **Vanjski um, senzacija-emocija - Voda**

Voda postoji u umu kao emocionalna priroda, kao naša sposobnost da se spojimo s vanjskim svetom, što je potraga svesti za poprmanjem oblika. To uključuje i naše sposobnosti da okupimo čulne impresije i odgovorimo na njih kroz prihvatanja i neprihvatanja, privlačnost i odbojnost, strah i želju.

Voda je formativni aspekt uma koji nam omogućuje da osmislimo, planiramo i gradimo svoju stvarnost. Ona je temelj volje, motivacije i delovanja u vanjskom svetu. To je deo uma, koji uvek teče prema van, tražeći da se utelovi u materiji i akumulira za sebe stvari ovog sveta. Slično tome, uvek prikuplja utiske izvana, dopuštajući nam da ih čuvamo i akumuliramo unutra.

Kroz vanjski um i njegove izražajne sposobnosti, delujemo u svetu i osećamo sebe kao deo vanjske stvarnosti. To je ono što obično znamo kao um koji sadrži naše uobičajene misli, emocije i senzacije.

### **Dva nivoa Jastva**

Postoje dva osnovna nivoa jastva, između kojih funkcionišu tri aspekta svesti. Vanjsko jastvo se definiše prema telu, našem fizičkom identitetu. S druge strane, unutrašnje jastvo je naš osećaj čiste subjektivnosti, čisto "Ja sam" iznad svakog telesnog identiteta. To se može razumeti prema modelu zemlje i etra.

### **Vanjsko Jastvo, Ego - Zemlja**

Zemlja postoji u umu kao ego, osećaj odvojenog jastva kroz koji se osećamo kao ograničena osoba, poistovećeni s određenim telom u vremenu i prostoru. Ego nas povezuje s fizičkim telom i omogućuje nam da obavljamo njegove funkcije kao da su naše vlastite. Pruža osećaj jastva u svetu, tako da možemo delovati unutar njega.

Ego pruža objektivni referent ili identitet za jastvo. Deluje kroz subjektivni imidž ili subjekt-objekt kombinaciju. To je jastvo u procesu, u nastajanju i uvek traga za sticanjem ili postignućem. Kroz ego-svest, mi pokušavamo da postanemo neko, ili da dostignemo nešto u vanjskom svetu. To je objektivizovana svest.

### Unutrašnje Jastvo, Duša - Etar

Etar postoji u umu kao osnova njegovog um-prostora, pozadinski kapacitet za sve mentalne funkcije, vibracije i impresije. Bez prostora, um ne može da funkcioniše i nema prostora za kretanje. Ali, zbog vanjskog prostora, retko smo svesni ovog unutrašnjeg um-prostora. Ulazimo u njega onda kada naučimo da postanemo odvojeni i kada prestanemo da se poistovećujemo s aktivnostima uma. Odatle možemo posmatrati um i transcendirati ograničene obrasce, koji su poput oblaka u ovom višem umu-prostoru.

Reflektovani u ovaj um-etar, otkrivamo naš viši identitet ili dušu, svesnog posmatrača koji nadilazi bilo koje telo, sliku ili identitet. Unutrašnje jastvo je čista subjektivnost, čisto "Ja sam" ili "Ja sam ono što jesam", za razliku od "Ja sam ovo" ili "ovo je moje", što je samorefleksija koja sačinjava ego. Unutrašnje jastvo je zadovoljno u svojoj samovrednosti i pronalazi mir u sopstvenom identitetu. Nema potrebu da traga za bilo čim u vanjskom svetu, koji se pojavljuje kao senka pred njim.

Baš kao što nas ego ili spoljašnje jastvo razdvaja od drugih bića, duša ili unutrašnje jastvo nas ujedinjuje s njima. Kao što ego poseduje viziju različitosti, duša ima viziju jedinstva. Kao što se ego hvata za formu, duša može da razabere suštinu. Ipak, individualno Jastvo ili duša je još uvek povezana s kompleksom um-telo i njegovim uslovljenostima. U svom čistom obliku, lišena vezanosti za um, postaje univerzalno Jastvo koje nadilazi svaki individualni identitet i iznad je svake manifestacije. To je jedinstvo individualnog sa univerzalnim Jastvom u kojem prebiva oslobođenje i besmrtnost. Ovo Više Jastvo je čista ili bezuslovna svest, izvan različitih umnih stanja.

### Pet nivoa uma

Etar - Više Jastvo  
Vazduh - Unutrašnja Svest  
Vatra - Inteligencija  
Voda - Čula Um  
Zemlja - Ego

### Delovanje umnih nivoa

Vanjski um predstavlja vrata preko kojih impresije iz vanjskog sveta ulaze u našu svest kroz kapiju čula. Inteligencija, ili središnji um, je vratar koji određuje koje impresije i koje energije mogu da prođu. Svest, ili unutrašnji um, je unutrašnjost prostorije u kojoj se te energije skladište u vidu memorije i tendencija, nakon što im se odobri ulazak.

Jednom kada su impresije deponovane u našoj unutrašnjoj svesti, one rastu poput semenki i konačno nas nagnaju da delujemo shodno njihovoj prirodi. One stvaraju različite motivacije, koje rezultuju u delovanju ili karmi koja usmerava naš život.

Impresije ne ulaze automatski u unutrašnji um. One samo ulaze kada odreagujemo na stvari u vidu dualističkih emocija, sviđanja i nesviđanja, ljubavi i mržnje, prihvatanja i odbijanja. Puka čulna percepcija sama po sebi ne uzrokuje na vanjske energije da prođu u um. Posmatranje sa strane sprečava vanjske sile da prođu u um, dopuštajući nam da ih posmatramo kao one što one i jesu i odgovorimo na njih ispravno. Nevezano posmatranje upravo može da svari impresije, omogućujući nam da iz njih naučimo, a ne da budemo njima ograničeni.

U svojstvu vratara, inteligencija ima kapacitet da kontroliše vanjski ili senzorni um i odredi šta će proći unutra. To zavisi od načela po kojima je naš razum istreniran da deluje. Ako naša sposobnost razmišljanja nije jasna, onda racionalizujemo naše simpatije i nesimpatije, umesto da uvidimo suštinu stvari. Razum, kao podmićeni portir, dozvoljava bilo kakav uticaj na um a onda traži razlog da opravda njegov ostanak.

Naš unutrašnji um, dublja osećajna priroda srca, je pasivan i nevin kao dete. Za šta god da otvorimo naše srce, ostaje pohranjeno u njemu. Osećajna priroda je senzitivna i ranjiva. Može postati uznemirena ili motivisana bilo čime što propustimo unutra. Stoga je vrlo važno da razlikujemo ispravno ono što puštamo u svoje srce. Jednom kada stvari prihvatimo na nivou srca, smatramo ih vlastitim i više ih ne tretiramo objektivno, baš kao što majka nikada ne može kritikovati svoju decu.



## Opažajni proces

Sada ćemo se pozabaviti našim opažajnim procesom, radi daljeg pojašnjenja. Prvo prikupljamo impresije shodno tome gde usmeravamo našu pažnju. Na primer, gledamo kroz prozor i vidimo pojavu i odeću osobe koja prolazi pored. To je funkcija vanjskog uma. Drugo, ocenjujemo impresije i dolazimo do zaključka o tome šta taj objekt predstavlja. To je naš komšija. To je funkcija inteligencije. Treće, impresija objekta biva pohranjena u našu duboku svest kao memorija. Setimo se da je komšija prolazio jutros pored kuće. U tom procesu ego u jednom trenutku ispliva na površinu, obično nakon prepoznavanja objekta. Kada prepoznamo našeg komšiju, setimo se da nam se dopada zbog neke opaske koju je o nama rekao.

Vanjski um radi na odabiru i prikupljanju impresija. On pruža slike poput objekta viđenog u ogledalu, što je samo prikaz ali ne i opažaj. Inteligencija ili središnji um nam omogućava da prepoznamo određene predmete iz područja impresija. Ego nam omogućava da identifikujemo impresiju kao da pripada nama ili da subjektivno odreaguje na nju. Unutrašnji um, ili osećajna priroda, omogućava impresiji da bude pohranjena i podstiče nas da sačuvamo osećanje o tome.

## Akcija

Vanjski ili senzualni um nam omogućava da delujemo. To je instrument kojim se ideje prenose do organa za delovanje. Pomoću naše inteligencije, u stanju smo da znamo šta radimo. Ona određuje ideju, svrhu ili cilj iza našeg delovanja. Pomoću ega smo u mogućnosti da identifikujemo s onim što činimo u smislu "Ja radim to" ili "Ja radim ono." Pomoću unutrašnjeg uma, u stanju smo da osetimo posledice onoga što radimo unutar sebe kao dugoročna sreća ili tuga.

Naša intencija - ono što želimo da učinimo - koju određuje razum, odabire čulne impresije za koje smo otvoreni. Na taj način, akcija i percepcija uvek idu zajedno. Postoji bilo koji broj impresija koje se dešavaju u bilo kom trenutku, ali možemo registrovati samo one koje smatramo važnim. Prema našim planovima i akcijama, uvek se krećemo u određenom smeru, poput čoveka koji vozi automobil. Primitičujemo i naglašavamo samo one impresije koje idu uz cestu kojom smo odabrali da putujemo.

## Nivoi svesti

Ego, ili vanjsko jastvo, je sposobnost da našu svest poistovetimo s vanjskim objektima i situacijama. Ego uvek donosi vanjske impresije u um i čini da zavisimo od o njih. On nam govori: "Ja sam ovo" ili "ovo je moje." Na taj način nas čini zavisnima od vanjskih stvari u pogledu našeg identiteta i sreće. Retko smo svesni podloge uma-prostora ili unutrašnjeg Jastva, osim ako ne naučimo umeće samo-posmatranja kroz meditaciju. Tada možemo da sebe odvojimo od vanjskog identiteta, delovanja i uplitanja.

Ono što obično nazivamo misao je kretanje vanjskog ili senzualnog uma u njegovoj ulozi onoga ko planira i kalkuliše. Takve misli su: "Želim da to učinim, sutra bi trebalo da učinim ono", i ostale aktivnosti ega. Emocije su takođe obično povezane sa pokretom senzualnog uma, "Ja želim da imam ovo" (želja), ili "Ja ne želim da iskusim ono" (strah). Naša emocionalna reakcija biva pokrenuta čulnim impulsima.

Inteligencija funkcionira kada nastojimo da utvrdimo šta je istinita, prava, ili trajna vrednost ili dublje značenje nečega. Takođe funkcionira kad god treba da identifikujemo predmete u vanjskom svetu. Srce ili svest je dom naših duboko ukorenjenih stanja uma, naši trajnih osećaja ili srž našeg iskustva. Do toga stižemo samo kada duboko osećamo, u kriznim trenucima u našim životima ili trenucima kad smo na vrhuncu.

Normalno svih pet funkcija su pomešane, zbunjene delovanjem ega, pa ne možemo ispravno da ih razlikujemo. Ego boji naš razum i iskrivljuje našu inteligenciju. To motiviše osećajni um da traga za stvarima u vanjskom svetu. To baca senku preko srca i sužava naš osećaj senzibiliteta za njegove limitirane identitete.

Obično naša svest obitava u vanjskom umu, ozarena svetlošću čula. Zbog neodoljivog izobilja čulnih impulsa sa kojim operišemo, vrlo je teško ostati neuhvaćen njima. Jedino kada kontempliramo, rezonujemo ili duboko razmišljamo, uistinu možemo ući u središnji um ili inteligenciju. Samo kada duboko osećamo stvari, a naročito u dubokom snu i u trenutku smrti, kada se povučemo iz domena čula, uistinu dosežemo do unutrašnjeg uma.

Unutrašnji um je za nas tamno carstvo, jer je naša pažnja usmerena izvana kroz vanjski um. Samo ako se povučemo iz našeg učešća u vanjskom svetu čula, unutrašnji svet ili područje unutrašnjeg uma postaće rasvetljeno. Tada, kada zatvorimo oči, umesto mraka videćemo svetlost. Prava psihologija je potrebna radi rasvetljavanja tog unutrašnjeg sveta. Unutrašnji um je tamna unutrašnjost, koja je uglavnom nepoznata za nas i koja, kao tamno područje, teži da stvori negativne uslove i pohrani ono što želimo da izbegnemo.

Osim ako ne naučimo kako da zavirimo unutra, ostaćemo zarobljeni u vanjskom umu ne znajući kako da se probijemo kroz jezgro neznanja koje je u nama. Ideja vanjskog jastva ili ega drži našu svest zarobljenu u vanjskom umu. Samo u kontaktu s našim unutrašnjim Jastvom možemo otključati tajne svesti.

### **Psihološki problemi i energetika uma**

Sve dok su elementi u našoj svesti izvan ravnoteže, um mora biti uznemiren. Neravnoteža energije uma, poput bioloških principa u telu, stvorice bolest ili nemir.

Prava priroda uma je suptilna i mora biti pročišćena od grubih elemenata, naročito elementa zemlje koji se akumulira kroz ego. Svest i unutrašnje Jastvo nose prirodu vazduha i prostora. Sve dok smo uhvaćeni u teže i niže funkcije uma, njegova istinska priroda ostaće skrivena. Ne radi se samo o balansiranju sila u umu, već o produhovljenju uma. Moramo da snizimo niže funkcije i otvorimo one više. Moramo da napravimo vanjsku čulnu orijentaciju za unutrašnju duhovnu svest.

Naši psihološki problemi nastaju u vanjskom umu kada nastojimo da nađemo sreću kao fizička bića ili ego-jastvo. Oni ostavljaju ožiljke kao ožiljke u unutrašnjem umu, kao što i bolest započinje s vanjskim faktorima kao što je loša ishrana ili izlaganje patogenima i postepeno počinje da deluje na naše unutrašnje organe i tkiva. Da bismo iscelili um, moramo pročititi um i supstance koje ga čine. Da bismo to učinili, moramo shvatiti našu svest i njene funkcije. Sada ćemo se pozabaviti svakom od njih zasebno. U tom pogledu ćemo se bazirati na tom energetskom nivou, držeći se elemenata u pozadini.

## Deo II

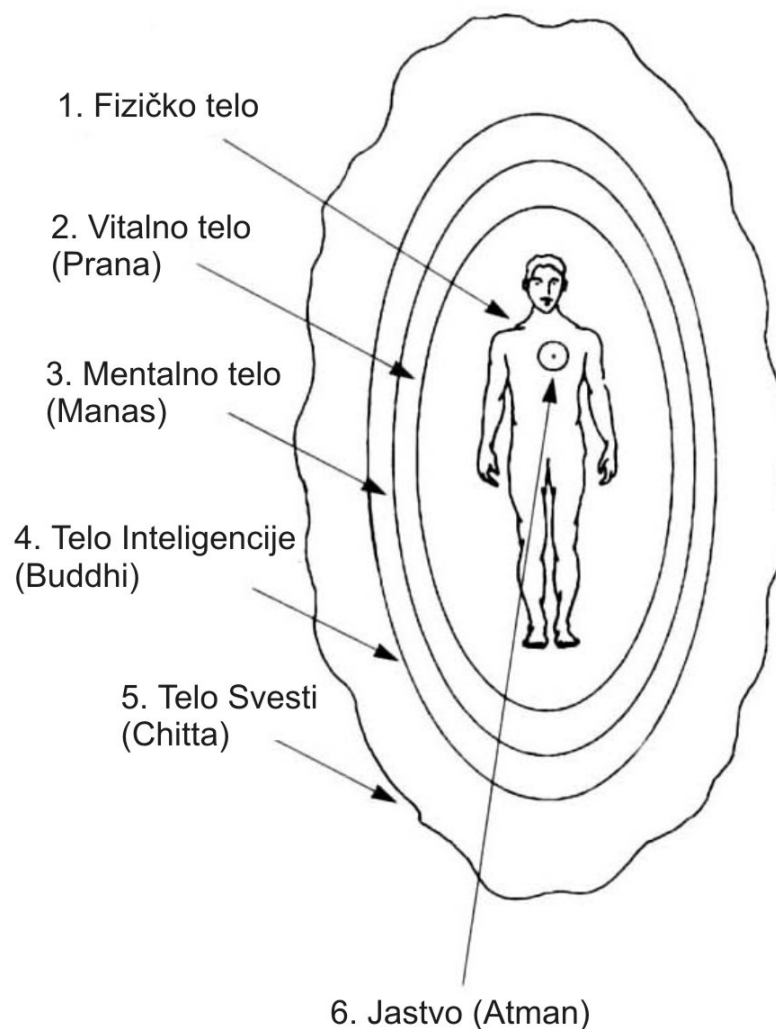
### ENERGETIKA SVESTI

Nakon upoznavanja sa Ajurvedskim poimanjem uma i tela, spremni smo da zaronimo u dubinu Ajurvedskog poimanja svesti i njenih funkcija. Joga i Ajurveda dele mentalno polje na svest, inteligenciju, um i jastvo i objašnjavaju svaki zasebno sa njihovim interakcijama. Biće objašnjeno kako da razumemo te različite aspekte uma u našem vlastitom životu i ponašanju.

Ova informacija proističe i nadovezuje se prethodne odeljke gde je bilo reči o elementima, gunama i biološkim principima i njihovom dejstvu na um. Sada ćemo dublje zaći u pitanja ko smo i sva glavna pitanja našeg postojanja, od podsvesnog do nadsvesnog i dalje. Dubina vedskog poimanja uma i svemira bi trebalo da bude pojašnjena što nam pomaže da uđemo u dublje nivoe vlastite svesti.

Potrebno je spomenuti da se ovaj materijal možda neće tako lako i brzo razumeti, već da će biti potrebno neko vreme da se asimilira. Razumevanje naše svesti nije samo stvar slušanja i čitanja, već se odnosi na duboke misli i meditaciju.

### PET VRSTA TELA



## 6. Uslovljena svest: Veće mentalno polje

### Sažetak

Sada će biti reči o unutrašnjem um kao "svesti" jer je to dublji nivo svesti od naših običnih misli. Međutim, kao što je ranije navedeno, to je "uslovljena svest," vezana poljem vremena i prostora, a ne čista ili bezuslovan svest koja je bezvremena i beskrajna. Bezuslovna svest je naše istinsko Jastvo, iznad svih dešavanja u umu. Uslovljena svest se sastoji iz misli na svim nivoima - svesnog, nesvesnog ili nadsvesnog. Bezuslovna svest se sastoji od svesti oslobođene od misli izvan svih ideja, emocija i senzacija, ma koliko da su one suptilne ili velike.

Celokupan poduhvat duhovnog rasta se sastoji u pomeranju od uslovljene ka oslobođenoj svesti. Uslovljena svest je skladište svih sećanja i vezanosti, odakle potiču svi psihološki problemi. Uslovljenost uma iskrivljuje našu percepciju i remeti naše emocije. Avurvedska psihologija radi na tome da umiri uslovljeni um, uklanjajući njegove negativne obrasce koji vode u bolest i tugu. Međutim, uslovljeni um nije samo ličan, već se povezuje sa ostatkom uslovljene svesti, sa svim mislima koje postoje unutar svemira, i umovima svih bića. Ne možemo ispitati sopstveni um a da se ne osvrnemo na celokupan život.

### Svest - unurašnji svet

Šta je svest? Čime razmišljamo, osećamo i opažamo? Kako to da smo uopšte bilo čeda svesni? Iako je lako postaviti ova pitanja, teško je na njih dati odgovor. Način da dođemo do odgovora je da zavirimo u sopstvenu svest i nejne funkcije. Svest je najlepša stvar u svemiru. Ne postoji granica njenih dubina ili njenog poimanja. Ona je poput ogromnog okeana, ali sve dok ne znamo kako pravilno da plovimo njome, možemo zalutati. Ako zaronimo u nju bez pravilne pripreme, možemo se utopiti. Većina psihički poremećenih osoba su do te mere uronjeni u sopstvenu unutrašnju svest da više nisu u stanju da funkcionišu u vanjskom svetu. Nama deluju kao da su uhvaćeni u iluziju; u stvari, oni možda imaju pristup dubljoj stvarnosti, iako ne na zdrav način.

Svest je naš unutrašnji svet. Kada jogi zaviri unutra vidi kako njegova svest pulsira s kosmičkim silama; međutim, kada mi pogledamo unutra, vidimo samo mrak ili maglovita sećanja. Naša vanjska vizija nas zaslepljuje. Toliko smo uslovljeni jakim svetlom čula da ne opažamo suptilno svetlo svesti. Znanje o to me kako da posmatramo sadržaj naše svesti je najvažniji deo mentalnog i duhovnog razvoja. Ajurveda nudi specifične discipline i tehnike meditacije za tu svrhu. Kada je svest prosvetljena, nadilazimo sva vanjska ograničenja. Više nema potrebe z iskustvom vanjskog sveta, jer smo naučili lekciju - sve je unutra.

Na sanskritu se veće mentalno polje ili polje misli, naziva Chitta, od korena "chit", što znači „biti svestan“. Chitta se odnosi na viši um: nesvesno, podsvesno, samosvesno, i nadsvesno. Chitta je um ili svest u celini, polje koje kreiraju naše misli. To se naročito odnosi na unutrašnje jezgro uma, na naš centar čistog osećaja i direktnog znanja. Chitta je unutrašnji um čega je naša vanjska ili lična mentalnost samo razvijeni segment. Radi lakšeg praćenja, ovde termin Chitta označavamo kao "svest", ali ne treba da zaboravimo da je to samo aproksimacija. Većina Chitte nije dostupna običnom umu. Samo kod duhovno razvijene osobe je polje svesti potpuno osvešćeno ili probuđeno. Takva osoba ima pregled celokupnog mentalnog polja zato jer je dosegla čistu svesti ili Jastvo izvan granica misli.

Ono što savremena psihologija naziva nesvesno je samo delić ove više svesti ili Chitte. Savremena psihologija je prodrta u lično nesvesno i, donekle, u kolektivno nesvesno. Naše potencijalno polje obuhvata sveukupnu svest u svemiru, i individualnu i kolektivnu, ličnu i bezličnu, uključujući i Boga. Ona nadilazi sve uslovljene svesnosti pa sve do čiste svesti, koja je Apsolutna ili vrhovna istina. To je područje jogijske psihologije koja je psihologija višeg Jastva.

### Chitta, telo svesti

Chitta je naša centralna svest - unutrašnja osnova uma. Svest, ili polje misli, je brzo vibrirajuće suptilno energetsko polje, koje je osnova svekolikih materijalnih manifestacija. Chitta, kao centar svesti, je osnovni sastojak ili supstanca svesti. Ona čini telo ili glavni deo svesti, kao što tkiva čine većinski deo fizičkog tela. Um i čula su kao njene ruke i noge, njeni udovi i organi.

Fizičko telo se uglavnom sastoji iz teških elemenata vode i zemlje i ono je stvoreno gravitacijom, koja vuče na dole. Nasuprot tome, svest se sastoji iz lakših elemenata etra i vazduha, i tvorevina je naših misli, koje idu naviše poput isparenja. Dok teške stvari unutar naše prirode silaze dole u formu fizičkog tela, suština našeg iskustva se uzdiže i formira našu svest. Imamo grubo ili gravitaciono telo (fizičko) i profinjeno ili suštinsko telo (svest).

Obično nismo svesni svojih unutrašnjih organa i tkiva fizičkog tela, koji nadilaze domen čula. Slično tome, retko smo svesni naše više unutrašnje svesti, koju ne mogu da dosegnu vanjske funkcije uma. Naši unutrašnji telesni procesi funkcionišu automatski, nezavisno od naše obične svesti. Na isti način, naša dublja svest sprovodi svoje procese na nivou koji je dublji od vanjskog uma. Međutim, možemo postati svesni ove dublje svesti. Meditacija nas vodi do njenih viših potencijala.

### **Priroda Chitte**

Priroda naše centralne svesti (Chitta) je senzitivnost svake vrste, sposobnost za osećanjem na bilo koji način. Sposobnost za osećanjem je temelj svih mentalnih funkcija i razvija se u specifične operacije misli, emocija i senzacija. Sve što naš um čini je neka vrsta osećanja. Čak je i razum neka vrsta osećanja, očitavanja ili upoređivanja. To osećanje je svaki vid reakcije naše svesti na podražaje, vanjske ili unutrašnje.

Svest je sposobnost odnosa, bez kojeg nema osećaja kao takvog. To nam omogućava da osećamo stvari u sebi i sebe u stvarima. Naša svest je proizvod našeg najdubljeg odnosa, koji određuje naša osećanja prema životu. Spajanje je bitan faktor koji određuje prirodu naše svesti.

Svest registruje sve što dospe u mentalno polje na nivou koji je dublji od vanjskog uma. Bez da smo u stanju da prvo primetimo stvari, ostale mentalne operacije neće biti moguće. Hipnoza može dovesti našu svest na nivo ove dublje svesti gde se možemo priseliti svega što nam se ikada dogodilo. Naša dublja svest čuva sećanja svega doživljenog, ne samo od rođenja već i iz prošlih života. Ona nosi seme koje nas drži upletenima u ciklus ponovnog rađanja, što su zapravo naše najdublje misli i impresije.

### **Svest u prirodnom svetu**

Svet nastaje kroz svest. Čista svest je nerođena ili Apsolutna i izvan je kreacije. Uslovljena svest ili misao (Chitta) je osnova Prirode, prvobitne stvari koja stvara svemir. Svest je podloga svega, prvstvovena stvar koja je stvorila sve ostalo. To je suština svih mogućih iskustava. Misao stvara sve, ali to je primaran nivo misli koji je dublji od naših običnih pojedinačnih reakcija.

Svest je odgovorna za postojanje i kretanje svemira. Ona funkcionise iza svih oblika materije i energije. Neki oblik svesti postoji svugde u prirodi, čak i u neživim predmetima. Ona održava kosmički proces na svim nivoima, počevši od samog atoma. Sve što postoji mora imati neki nivo svesti ili ga ne bi bilo moguće opaziti. Okruženi smo okeanom svesti u kojem postoje sve stvari. Samo jedan deo toga ima ličan pečat u vidu živih bića. Više polje Kosmičke Svesti čini osnovu svemira, živog i neživog. Individualna svest nastaje unutar nje u vidu posebnih centara, poput talasa na moru.

Svest postoji na nivou vrsta i čuva akumulirano znanje i iskustvo za svaku vrstu stvorenja. Postoje različite vrste svesti u odnosu na kolektivnu podelu na naciju, pol, rasu i veru, čuvajući određene tendencije svake grupe. Svojom prvobitnom senzitivnošću, svest upravlja biljnim carstvom, koje prebiva u stanju dubokog sna koje prethodi formiranju čula. Svest postoji u latentnom obliku u elementarnom carstvu koje prethodi razvoju životne sile. Ona je osnova genetskog koda, pečata koji ostavlja na ćelije, koji uređuje centralne instinktivne reakcije. Tajna svest deluje svugde i čini ključ sveg rasta i razvoja.

Svest je u potpunosti aktivirana u anđeoskim i božanskim bićima, stanovnicima viših nevidljivih nebesa, gde jedinu stvarnost čini misao. Svest nas obuhvata sa obe strane, i preko nesvesnog i preko nadsvesnog. Na podsvesnom nivou, tajnovita svest održava naše autonomne funkcije i deluje tokom spavanja. Na nadsvesnom nivou, tajnovita svest prati našu karmu i podržava naš duhovni život.

### **Nadsvest**

Naša dublja svest sadrži više nivoa uma u kojem možemo kontaktirati Boga i svoje unutrašnje Jastvo. Tada obnavljamo znanje o svetovima koji su suptilniji od fizičkog. Svest se proteže iznad svih carstava formi do područja čistih osećaja i čiste svesti.

Naša individualna svest nas povezuje sa kolektivnom svešću, odakle možemo pristupiti memoriji i željama svih ljudskih bića. To nas dalje povezuje sa Kosmičkom Svešću, kroz koju možemo pristupiti iskustva svih bića od minerala do bogova. Na vrhuncu Kosmičke Svesti kontaktiramo Boga, Božanskog Oca/Majku, kosmičkog Stvoritelja, Održavaoca i Uništitelja.

Svest obuhvata svo znanje, od najsvetovnije mehanike elemenata do najviše duhovne mudrosti. Svest sama po sebi je instrument svih unutrašnjih oblika znanja, i nadilazi sva znanja stečena putem čula. Probudeni u mudrosti, svojstvenoj našoj dubljoj svesti, razotkrivamo sve tajne svemira. Svest je izvor istinskog genija i uvida. Sticanjem direktnog uvida u našu dublju svest, nadilazimo sve vanjske instrumente znanja koji su, u poređenju sa njenim direktnim znanjem, nejasni i magloviti.

Ipak, svest (Chitta) zasnovana na mislima nije konačna čak ni u svojim kosmičkim dimenzijama. Još uvek je to neka vrsta materije a ne čist nematerijalan Duh. Iza uslovljene svesti, individualne i kosmičke, prebiva Vrhovno Jastvo, ili Čista Svest. Bezuslovna svest se zove Chit na sanskritu, u odnosu na koju su uslovljena svest (Chitta), pa i svest Stvoritelja, samo odrazi.

Cilj života nije samo da istražite sadržaj svesti, već da ga raspustite kako biste spoznali Jastvo ili Čistu Svest koja se krije iza toga. Svi materijali objekti, od kamena do same Chitte, su izvan naše prave prirode. Moramo se odvojiti od njih kako bi shvatili istinu. Samo pročišćena svest, očišćena od tendencija svog ega, ima moć da dostigne ovo ostvarenje, što je i krajnji cilj svih duhovnih praksi. Ipak, čak i za obično mentalno zdravlje, potrebno je da imamo osećaj svoje dublje prirode, izvan fluktuacija misli i emocija, koji su prirodno nestalni.

### Srce i duša

Chitta takođe znači srce i prebiva u srcu. To nije fizičko srce, već centralno jezgro dubokih osećanja i apsolutnog znanja, duhovno srce. Duhovno srce prebiva s desne strane fizičkog srca. U tom pogledu, Ajurveda se razlikuje od savremene medicine, koja sedište svesti pripisuje mozgu. Prema Ajurvedi, samo naša vanjska svest se nalazi u mozgu, a ne naša centralna svest, koja počiva u srcu. Chitta je psiha, ili naš dublji um, koji je uglavnom povezana sa srcem.

Chitta je najintimniji i trajan deo našeg bića. To je um duše, individualizovani deo Božanskog kojem pripadamo. Individualno Jastvo je odraz Vrhovnog ili Božanskog Ja iznad njega. Naša dublja svest sadrži naše najdublje težnje, ljubav i kreativnost, vrhunac iskustva života. U uslovima ekstremne sreće, naša svest biva uronjena u svoje unutrašnje jezgro gde zaboravljamo sve uobičajene brige i žalost. Svi težimo tome da se vratimo u mirni centar svesti, što je povratak srcu. Što više ulazimo u našu dublju svest, više se otvara naše srce a naša svest se širi u beskraj. Mirno i čisto srce odražava Apsolut i daje oslobođenje od ciklusa ponovnog rađanja.

Naša dublja svest je nivo na kome traume najviše utiču na nas i gde bivaju pohranjene duboko u nas, naročito patnje rođenja i smrti. Tamo čuvamo svoje duboke vezanosti, boli, strahove i teskobe. Potrebno je da dostignemo ovaj nivo da bi uklonili duboke rane, navike i ovisnost. To je vrlo teško, jer dostizanje centra svesti zahteva skidanje slojeva uma, koji su mnogobrojni i složeni.

Jednom kada naša dublja svest postane uznemirena, što je trauma za srce, vrlo je teško povratiti psihološku ravnotežu. Potrebno je da negujemo našu svest višim podsticajima, te da je izlažemo negativnim uticajima iz vanjskog sveta. Naša centralna svest je um deteta koje se upija i zato je moramo zaštititi.

### Sastav

Uslovljena svest (Chitta) je prvenstveno Sattvične prirode, ali sadrži sva tri gune u njihovim semenim oblicima. Suština triju guna unutar nas određuje prirodu naše dublje svesti. Sastoji se od guna koje najviše čuvamo u našem srcu. Naši odnosi na nivou srca najviše utiču na našu svest i nama prenose njegove gune.

Svest postaje potpuno Sattvična i potpuno razvijena kao rezultat duhovne prakse. Inače je njegova funkcija sputana i iskrivljena. Rajas i Tamas (agresija i neznanje) u svesti uzrokuju bol i iluzije i izvor su svih problema u životu. Ovo su glavne psihološke nečistoće ili toksini koje treba eliminisati. Naša dublja svest je nivo na kojem ovi mentalni toksini prebivaju i sedište odakle se moraju ukloniti.

Tamas u Chitti postaje nesvesno, koje dominira tokom spavanja, tuposti i depresije. To je osnova navika i tendencija za koje znamo da su pogrešni, ali koje nismo u stanju da menjamo svojim površinskim umom. Rajas u Chitti upravlja našom uobičajenom budnom svešću, koju odlikuje akcija i izražavanje. Zahvaljujući tome naša svest sve vreme je pokretna, uznemirena i rastresena, uhvaćena u sopstvene imaginacije. Sattva u Chitti čini osnovu naše više svesti i nadsvesnog funkcionisanja.

Chitta sačinjava uzročno telo, reinkarnirano vozilo individualne duše u kojoj ona boravi tokom čitavog ciklusa ponovnog rađanja. Sadrži karmičke ostatke pokrenute tokom različitih života, od kojih samo nekolicina ispliva na površinu i manifestuje se u određenoj inkarnaciji. Kao kauzalni ili kreativni poduhvat, svest sadrži potencijal

za celokupan razvoj tela i uma. Ona je izvor pet čulnih potencijala i pet grubih elemenata, koji stvaraju i održavaju suptilna i gruba tela. Chittom dominiraju želje i osnova je centralnih želja koje nas drže u ciklusu ponovnog rađanja.

Polje svesti (Chitta) sačinjava Anandamaya koshu ili omotač blaženstva u kojem nosimo naše najdublje radosti i tuge. U svom neprobuđenom (Tamastičnom) stanju Anandamaya kosha je riznica našeg grčevitog držanja za utelovljeno postojanje. U svom probuđenom (Sattvičnom) stanju, odražava blaženstvo koje je svojstveno našem Jastvu koje je Božansko.

U odnosu na pet elemenata, Chitta najviše odgovara vazduhu i etru. Njegova supstanca je poput etra, njegovo kretanje je poput vazduha. Kao vazduha, uvek se menja i podešava spojla i iznutra, uvek se širi i kreira. Svest, u svojstvu vazduha, uvek kontaktira stvari i proizvodi zvuk. Svest je ništa drugo nego najintimnije jezgro zvuka koje vibrira u nama. Chitta nadilazi čula, ali ima posebnu vezu sa čulom sluha, naročito neverbalnim zvukom i muzikom. Zvuk utiče i leči Chittu, o čemu više govore tzv. Mantra terapije.

Iako je Chitta suptilnija od bioloških principa, Chitta se uglavnom odnosi na Vatu, koja je najprimarnija od svih. Vata ljudi žive otvorene svesti ili ranjivog srca. Njihova svest je otvorena i manje su uzemljeni u svoja tela i čula. Iz tog razloga, Vata-tipove je lakše povrediti od drugih i s njima treba pažljivo postupati. Uravnotežena Vata štiti i pomaže pravilan razvoj naše dublje svesti. Slično tome, Chitta odgovara Prani među trima vitalnim esencijama.

### Energija/Volja

Chitta upravlja izvornom Pranom, besmrtnom životnom silom, koja nas pokreće i čini živima na svim nivoima. Baš kao što se odnosi na Gune u celini, tako se odnosi i na Pranu, i takođe odgovara Prani između tri vitalne esencije (Prana, Tejas i Ojas). Ova glavna Prana daje život umu i telu i podupire sve autonomne funkcije. Ništa nam nije draže od samog života, koji nas vodi do blaženstva koje nam je svojstveno.

Svest čuva izvornu životnu silu koja je odraz večnog i besmrtnog života Vrhovnog Jastva. Zbog svoje duboke veze sa životnom silom, praksa Pranayame nam može da uđemo u Chittu i pročistimo je. Ono što alternativna medicina naziva "inteligencija tela" je skriveni aspekt delovanja Chitte u telu. Kada odustanemo od ego kontrole, može funkcionisati bez prepreke i lečiti nas podmlađivati fizički i psihički.

Svest sadrži najdublji nivo volje, a to je volja za životom, želja za večnim postojanjem. Naša dublja svest sadrži naše najprimarnije i krajnje motivacije, naše želje srca i žudnje za onim čemu stvarno težimo u životu. Svest je u opštem smislu volja i potencijalni osećaj - čista volja bez definisanog cilja, volja za iskustvom koja je osnova svih drugih namera. Iz toga kreću sve želje koje nas drže vezanima za svet i telo. Samo ako se oslobodimo ovih centralnih želja možemo opaziti istinu.

### Svest i individualna priroda

Sastav naše svesti čine duboke misaone tendencije koje se zovu *samskare* na sanskritu. One su dublje od onoga što obično nazivamo misli. To su su zaostaci koje smo stekli naših mentalnim operacijama, poput brazda koje načini točak na drumu. Ovi zaostaci podržavaju obrasce ponašanja koji nas motivišu iznutra.

Ono što mi zovemo priroda ili biće pojedinca je svest o osobi. Naša individualna svest je polje tendencija koje smo načinili svojim, temelj naših ponovnih akcija koje su postale automatska ili druga priroda. Naša uslovljenost u životu kreira stanje naše svesti. To je najdublji nivo našeg programiranja. Naše postojanje je naša svest koja određuje kako se odnosimo prema životu. Stanje Chitte ili jezgra svesti je mentalna priroda (Manasika Prakriti) osobe, a određuje naš jedinstven karakter i mentalitet.

Priroda osobe se ne može promeniti bez bez menjanja dublje svesti, odnosno promene srca. Osim ako se uticaj na odvija na nivou srca, ne može imati bilo kakav dubok ili trajan učinak. To je razlog zašto puke reči ili misli imaju tako mali značaj. Oni ostaju na površinskom nivou u svojim efektima. Dolaženje do srčanog jezgra zahteva otkrivanje sve naše tuge i žaljenja, sa kojima većina nas ne želi da se sretne.

### Funkcije

Sve funkcije uma su funkcije Chitte, koja čini celokupno mentalno polje. Međutim, Chitta ima tri opšte funkcije, tri primarna načina pristupu ove dublje svesti. Da bi došli do nje moramo se povući iz vanjskog uma i čula koji drže našu svest na površini našeg bića. Te tri su: 1) memorija, 2) spavanje, i 3) samadhi.

## Memorija

Svest je temelj pamćenja i uglavnom je čine sećanja. To ne uključuje samo obično pamćenje informacija već ono što uistinu pamtimo u svojim srcima, stvari koje nas ozbiljno pokreću na dobro ili loše. Ona čuva naše semeno pamćenje iz života u život. Naša dublja svest upravlja memorijom na organskom nivou, uključujući, memoriju koju čuvaju naše ćelije, kroz koje telo funkcioniše. Naša svest ima čak kapacitet da se seti Boga i da se seti da smo mi Božanski zato jer, kao svest, u njenom jezgru je duša koja odražava Boga. Naša svest pamti čitav svemir, koji je nakon svega formacija svesti.

Memorija nam može podariti ili ropstvo ili oslobođenje. Prava memorija je prisećanje samoih sebe, prisećanje naše Božanske prirode u svesti. Lažna memorija je prisećanje naše lične radosti i tuge, istorije ega. Najbolji način da razvijemo memoriju je da upamtimo istinita načela i više kosmičke zakone.

## Spavanje

Kada spavamo, vanjski svet se zatvara, a mi se vraćamo unutrašnjem svetu svesti. Impresije nastaju kao snovi kroz aktivnost suptilnog uma. Uglavnom, dominantni utisci dnevnih aktivnosti bivaju osvetljeni, ali ponekad se jave i dublje *samskare*. Svest u svojoj pravoj funkciji daje miran dubok san. Uznemirena Rajasom i Tamasom, kreira loše snove i nemiran san.

Dok spavamo, naš um se obnavlja uranjanjem u svoj izvor, našu centralnu svest koja sadrži prvobitnu Pranu ili životnu silu. Svest i Prana održavaju automatske funkcije tela, dok um i čula odmaraju.

Smrt je produženo spavanje. Poput sna to je uranjanje u našu unutrašnju svest kada gubimo kontakt s vanjskim svetom čula. U smrtnom snu, svest skladišti uzročnu Pranu i karme, odakle će se formirati novo telo. Tokom smrti prebivamo samo u svesti, obnavljajući se za novo rođenje.

U stanju nakon smrti, impresije našeg životnog iskustva proizlaze iz naše unutrašnje svesti, baš kao i snovi. To stvara razne suptilne ili astralne svetove, poput raja i pakla, koje suptilan um vizualizuje. Oni su dobri ili loši shodno našoj karmi i životnom iskustvu.

## Samadhi

Samadhi je stanje apsorpcije u kojoj naša svest postaje sasvim skoncentrisana na jedan objekat ili iskustvo, kada zaboravljamo sve ostalo. Jogijska praksa je usmerena na razvoj apsorpcije u Kosmičku Svest i u naše pravo Jastvo. Na taj način, svest se odmara u višem smislu, pružajući trajni mir i oslobođenje. Viši razvoj svesti dolazi samo kroz Samadhi. Svest o dubljim nivoima svesti u Samadhiju neutrališe naše karme i oslobađa nas kruga rađanja i smrti.

Međutim, Samadhi ne podrazumeva samo duhovna stanja, već bilo koji vrhunac iskustva. Bilo koje iskustvo u kojem smo toliko uronjeni da zaboravimo sebe je neka vrsta Samadhija. Postoje niži Samadhiji, ili apsorpcija uznemirene ili zamračene svesti u kojoj Rajas i Tamas dominiraju. Kada se um skoncentriše na bilo šta, pa čak i negativne emocije poput straha ili ljutnje, donekle uranjamo u našu dublju svest. Ove negativne apsorpcije, međutim, jačaju našu vezu za vanjski svet i treba ih izbegavati. One povećavaju Rajas i Tamas, dok duhovne apsorpcije povećavaju Sattvu.

## Dodatne funkcije

Iz ovih primarnih funkcija, nastaju različite sekundarne funkcije.

### Intuicija

Svest u svojoj višoj funkciji postaje intuicija, što je sposobnost direktnog poznavanja stvari. Kroz intuiciju, osećamo u sebi ono što nikada nismo osetili čulima. Prava intuicija je poput Samadhija. Kao direktan osećaj svesti, može biti živopisnija od čulne spoznaje. Međutim, ne treba je brkati sa maštom ili psihičkim opažanjem, što su funkcije vanjskog uma i suptilnih čula.

### Instinkt

U svojoj nižoj funkciji, svest postaje instinkt, koji održava naše organske funkcije i štiti ih od uplitanja ega. Instinkt je tajnovita ili skrovnata forma višeg znanja, ili obrnuta intuicija. Svest upravlja svim instinktivnim reakcijama. Na tom nivou, ostaju duboki instinktivni obrasci, kao što je preživljavanje ili razmnožavanje, koje



je zapravo teško promeniti. Promena naše centralne svesti zahteva da naše nesvesno, automatsko ili instinktivno postane deo uma koji je svestan i budan.

### Ljubav

Osnovni poriv svesti je da se ujedini. Sastoji se od naših napora i energije da se ujedine ili izvana sa svetom ili unutra s našom istinskom prirodom. "Biti" znači biti povezan kroz svest. Kroz svest se povezujemo sa svetom i svet se povezuje sa nama, ne samo površno već na nivou srca. Kroz kapacitet ljubavi za saosećajnošću i prisnošću, svest kreira odanost i samilost, vodeće sile duhovnog života.

Svest je temelj ljubavi, koja čini esencijalni stav i energiju srca. U stvari, svest je ljubav. Na individualna svest Božanska Svest projektuje svoju moć večne i neograničene ljubavi. Ljubav dolazi iz svesti, koja je njen dom. Svest je ljubav u centru našeg bića. U svom unutrašnjem izvoru ljubavi, pronalazimo potpunu i savršenu sreću, koja proizlazi iz mogućnosti da budemo jedno sa objekatom naše ljubavi.

### Vera

Naša dublja svest je osnova prave vere koja je, kao i intuicija, direktan unutrašnji osećaj Stvarnosti koja stoji iznad svega vidljivoga. Ova istinska vera u srcu poseduje inherentnu znanje o Večnom i Beskonačnom, i sasvim je različita od bilo kakve dogme. Kada našu veru podređujemo nekoj dogmi - ograničavajući istinu na osobu, knjigu, ili instituciju - sposobnost svesti da odražava istinu postaje iskrivljena. U šta god da verujemo, ući će u dublje nivoe svesti (srce).

Naša uverenja su naše najdublje misli i nepobitne predrasude. To su naše najdublje težnje i *samskare*. Naša dublja uverenja prijanjaju za našu centralnu svest, bojeći svaku mentalnu aktivnost. Stvarna promena naše svesti zahteva odbacivanje ovih nepobitnih uverenja i promenu onoga što osećamo u našim srcima.

### Pravilan razvoj

Pravilan razvoj svesti zahteva njeno čišćenje. Za to je potrebno da otpustimo duboko usađene želje, navike i tendencije pohranjene u njoj. To je moguće samo kroz Samadhi ili apsorpciju u istini. Ipak, da bi mogli očistiti svest, pre svega naš vanjski život moramo dovesti u pravilan red. Svest se mora dovesti do čistog Sattvičnog stanja mira i jasnoće.

Svi faktori koji mogu da pročiste i smire um su od pomoći u tom razvoju, uključujući i pravilnu ishranu, ispravne impresije, ispravno delovanje i ispravan odnos. Ajurvedska psihologija teži pravilnom razvoju svesti tako da možemo nadići probleme uma, koji su uzrokovani nesvesnim ili nedostatkom svesti. Tada možemo okončati naše putovanje od uslovljene svesti do čiste svesti, gde nam ništa vanjsko više ne može naneti tugu.

## 7. Inteligencija: Moć percepcije

Inteligencija je plamen istine koja obasjava naš život; kako kultiviramo određuje svetlo po kome živimo i rastemo, ili tama koja nas sužava i slabi. Svi želimo da postanemo svesniji i razumniji, ali šta je prava inteligencija i kako da je razvijemo? Ne samo Avurveda već svaka prava psihologija gravitira oko ovoga kao središnje tačke.

Ako nismo razvili našu inteligenciju ispravno, zloupotrebljavamo telo i čula. To vodi nepromišljenoj dijeti i stilu života, koji slabi našu vitalnost i ubrzava proces starenja. Emocionalni poremećaji i mentalne patnje rastu. S druge strane, ako koristimo našu inteligenciju ispravno, poštujemo naše telo i svet oko nas i koristimo stvari mudro i na odgovarajući način. Razvijamo način života koji nam omogućava da živimo bolje i duže, ne samo za vlastitu korist već i za dobrobit drugih. Nastojimo da kontrolišemo naše misli i emocije. Stoga moramo težiti razvoju naše inteligencije, ili će nas kao prigušeno svetlo dovesti do pogreške.

Sanskritski termin za inteligenciju je *Buddhi*, koji proizlazi iz korena "bud", što znači "sagledati" ili "postati budan." *Buddhi* je aspekt svesti koji je ispunjen svetlom i otkriva istinu. Kada nečija *Buddhi* u potpunosti postane razvijena, osoba postaje Buda ili Prosvetljeni. Glavno delovanje inteligencije je da razluči prave i stvarne forme od lažnih i nestvarnih. Omogućava nam da diskriminiramo prirodu stvari, od običnog priviđenja ili spekulacija. Kroz to razvijamo našu centralnu percepciju jastva i sveta: ko smo, zašto postojimo i šta je svet.

### Inteligencija: Apstraktna i konkretna

Inteligencija je objektivni deo uma sposoban za objektivno opažanje. Njena konkretna strana nam omogućava da uhvatimo vanjske objekte, dok nam njena apstraktna strana omogućava da shvatimo ideje. Njena konkretna strana nam govori za objekat koji vidimo da je čovek, konj, kuća ili šta god. Kroz apstraktnu stranu, prepoznajemo kvalitete i vrednosti koje objekat može da zastupa, njegovu istinu ili vrednost.

Konkretna strana inteligencije proizvodi nauku, zajedno sa svim oblicima znanja stečenog putem čula i svim sistemima merenja. Njena apstraktna strana stvara filozofiju, kroz koju možemo opaziti univerzalije i spoznati idealan oblik stvari. Kroz svoju apstraktnu stranu, inteligencija može da pojmi Božansko ili beskonačno i čini osnovu duhovnosti.

### Inteligencija i intelekt

Inteligencija ima dvostruki kapacitet, zavisno od toga da li je usmeravamo prema van ili prema unutra. Priroda njene orijentacije je ključ evolucije u čovečanstvo. Spoljašnje delovanje inteligencije kroz čula postaje "intelekt", konkretna ili informativna strana inteligencije. Kada deluje iznutra kroz našu dublju svest, postaje ono što bi se moglo nazvati „prava inteligencija.“ Razlika između intelekta i prave inteligencije je ključna za razumevanje današnje situacije u svetu i esencijalna je za uspostavljanje bilo kakve dubinske psihologije.

Intelekt se odnosi na inteligenciju koja koristi razum, baziran na čulima, za utvrđivanje istine. On proširuje domen čula preko raznih instrumenata, kao što je teleskop i mikroskop, i uvećava njihovu moć kalkulacije pomoću raznih mašina, kao što su poput kompjuteri. Izmišlja različite sisteme ideja, vremenske i prostorna merenja, kako bi pojmio svet.

Intelekt konstruiše ideju vanjskog sveta kao stvarnost, ističući imena i oblike stvari u svetu i stavljajući ih u razne kategorije i hijerarhije. Stanovište da je vanjski svet užitka naše mesto ispunjenja proizlazi odatle. Odatle proizilazi materijalistički pogled na život i mehanicistički pogled na svemir. Intelekt nas usmerava na vanjske ciljeve u životu: užitak, bogatstvo, moć ili svetovno znanje. On stvara ideju telesne egzistencije, preko koje se uplićemo u vreme i prostor, tugu i smrt. Intelekt naglašava vanjske razlike, uloge i identitete. Preko njega ostajemo uhvaćeni u površinsku informaciju, status i imetak. Intelekt deluje pod kontrolom ega i emocija, umesto što biva vođen njima. Može zablokirati našu duhovnu evoluciju, čineći da se radije okrećemo svetovnoj realnosti umesto unutrašnjim iskustvima.

Prava inteligencija je moć unutrašnje ili direktne percepcije koja je sasvim različita od polovnog ili posrednog znanja intelekta. Otkriva nam prirodu stvari, nadilazeći njena čulna ispoljavanja, sadržaj iza često zavaravajućeg paketa. Prava inteligencija uzima večno kao istinito, i tretira prolazna imena i oblike kao nestvarne. Pomoću nje nadilazimo sva uverenja, predrasude i koncepte i učimo da stvari vidimo onakve kakve jesu.

Prava inteligencija je pronicljivo svesna prolaznosti celokupne vanjske stvarnosti i ne vezuje nas za bilo koja fiksna imena i oblike. Kroz nju učimo kako da opažamo svest izvan promenljivog kretanja materije i energije u

vanjskom svetu. Oslobođamo sebe vanjskih struktura verovanja, autoriteta i institucija, nadilazeći vreme i prostor sve do stvarnosti naše Prave Prirode.

Intelekt poseduje samo indirektno znanje ili posredno znanje o imenima, brojevima i pojavama. Iz tog razloga, intelekt ne može da reši naše ljudske probleme ili donese psihički mir. Nije dovoljno samo znati konceptualno šta su naši problemi. Moramo razumeti njihov izvor u vlastitim srcima i dušama. Bez buđenja istinske inteligencije, naše društvo mora ostati emocionalno nestabilno i duhovno naivno. Zapadna psihologija, uz neke izuzetke, deli ograničenja intelektualne slike života koje je Zapad uglavnom slavio u svojoj filozofiji i nauci. Ajurveda koja se temelji na filozofiji Joge, tretira intelekt kao nižu ili inferiornu inteligenciju. Pomaže nam da negujemo našu dublju inteligenciju, koja nas vodi izvan čula ka istini u našim srcima.

### **Savest**

Svako od nas ima inherentan etički osećaj, koji zovemo "savest" - osećaj da su neke stvari ispravne, a druge pogrešne. Naša savest nas podstiče da ne želimo da povredimo bilo koje stvorenje i da osetimo tuđu patnju kao sopstvenu. Savest čini veći deo inteligencije, koji utvrđuje kako da vrednujemo i tretiramo druge ljude. Što smo inteligentniji, imamo jaču savest i manje želimo da se mešamo s drugima ili da im namećemo svoju volju.

Direktno spolja, inteligencija stvara moralnost, što je malo više od dogovorenih običaja nekog društva. Usmerena ka unutra, inteligencija stvara univerzalnu etiku poput nenasilja, koja nadilazi sve kulturne predrasude. Kroz našu unutrašnju inteligenciju, delujemo etično i humano, ne radi materijalnih ili društvenih koristi, niti čak za rajaska dostignuća, već za opšte dobro svih.

Organizovana religija sa svojim dogmama i institucijama, je još jedan proizvod spolja orijentisane inteligencije. Ona vodi u sukobe verovanja i svojevrsna ekskluzivna prava. Istinu povezuje za određenu crkvu, knjigu ili spasitelja. S druge strane, usmerena ka unutra, prava inteligencija kreira duhovnost ili potragu za večnom istinom, iza imena i oblika. Vodi ka istini našeg unutrašnjeg Bića, našeg višeg Jastva u kojem insistiranje na verovanje, spasitelja ili institucije deluje naivno.

### **Inteligencija i svest**

Prava inteligencija je aspekt svesti koji je budan, svestan i razvijen, dok je sama svest (Chitta) mentalno polje u celini, naročito njeno nerazvijeno jezgro. Tokom evolucije, svest se pretvara u inteligenciju koja je artikuliše i bistri. Kada je usmerena prema određenom načelu, vrednost ili višem dobru, svest postaje inteligencija. U svojoj najvišoj funkciji, inteligencija postaje duhovna diskriminacija, kroz koju razotkrivamo unutrašnju stvarnost preko vanjskih formi, što oslobađa našu svest od njenih negativnih uslovljenosti.

Svest sadrži sve u mentalnom polju u potencijalu ili semenju formi. Inteligencija nam omogućava da postanemo svesni sadržaja svesti, koji inače leži skriven i neopažen. Negovanje svesti, putem meditacije, je potrebno radi razvoja prave inteligencije. Međutim, umna inteligencija (Buddhi) je uvek svest o nečemu i ostaje uslovljena svojim predmetom. Mi konačno moramo da iskoračimo dalje kako bismo otkrili naše pravo Jastvo (Atman) izvan uma. Jastvo je poreklo inteligencije. Odras njegove bezuslovne inteligencije podaruje mentalnom polju uslovljenu inteligenciju. Naša uslovljena inteligencija je instrument neuslovljene inteligencije Jastva. Od uslovljene svesti i inteligencije (Chitta i Buddhi), moramo se prebaciti do bezuslovnu svest i inteligenciju (Chit i Jnana).

### **Kosmička inteligencija**

Inteligencija ima kosmičku, kao i individualnu stvarnost. Kosmička Inteligencija je evoluirani ili Sattvični deo Kosmičke Svesti. One je Božji um na vrhuncu stvaranja, kroz koju Bog deluje kao Stvoritelj-Održavalac-Uništavalac svemira. Kosmička inteligencija je područje Božjeg delovanja, manifestacija Njegovih zakona. To je Božanska Reč, Logos, kroz koju je svemir stvoren. Odatle dolazi prva ili idealna kreacija, čega je ovaj materijalni svet samo refleksija.

Kosmička inteligencija je odgovorna za strukturu i uređenje svemira, dok Kosmička Svest upravlja svetovnim procesima i bićima. Deo kosmičke inteligencije se spušta u materiju i postaje Božanski plamen koji gradi svetove. Naša individualna inteligencija je naš poseban deo Kosmičke Inteligencije ili Božanske Reči. Ovaj Božanski plamen je uvek probuđen na najdubljem nivou naše svesti kao naš unutrašnji vodič. On usmerava naš evolutivni proces od materije ka duhu, od nesvesnog ka nadsvesnom, od neznanja ka prosvetljenju. Kosmička Inteligencija je unutrašnji guru koji nam pomaže da probudimo našu unutrašnju mudrost.

Kosmička inteligencija sadrži sve kosmičke zakone (dharمة), od onih koji vladaju fizičkim svetom do etičkih principa koji upravljaju našom karmom. To je polje prirodnih zakona, gde prebivaju svi zakoni života. Naša individualna inteligencija prirodno nastoji da nauči zakone Kosmičke Inteligencije, pomoću kojih je moguće razumeti celokupni svemir. Kosmička Inteligencija utvrđuje šta je dharmički, ili šta je usklađeno s kosmičkim zakonom, za razliku od onoga što je adharmički, ili nasuprot tome. Individualna inteligencija raste kroz svoje poravnavanje sa Kosmičkom Inteligencijom kao njenim izvorom. To se ne događa samo proučavanjem knjiga, već proučavanjem prirode i, iznad svega, posmatranjem sebe.

### Sastav

Prava inteligencija se razvija iz sattvične ili finije supstance svesti (Chitta). Međutim, usmerena spolja, inteligencija postaje kontaminirana rajasom, ili emocionalnim nečistoćama, koje prekrivaju njenu percepciju, i tamasom, koji uzrokuje pogrešnu procenu.

Sedište prave inteligencije, kao i svesti, nalazi se u srcu. Međutim, sedište intelekta, ili vanjske inteligencije, je mozak, koji je povezan sa čulima. Inteligencija posreduje između vanjskog uma koji deluje kroz mozak i unutrašnjeg uma koji se nalazi u srcu. Spajanje inteligencije u srce je način da se transcendira vanjski svet i načini povratak unutrašnjem Jastvu. To je osnova svake prave meditacije.

Polje inteligencije čini plašt inteligencije ili mudrosti, Vijnanamaya Kosha. Ovaj plašt posreduje između kauzalnog (karmičkog) tela i astralnog ili suptilnog tela impresija. Bez pravilnog razvoja omotača inteligencije, potencijali dubljeg omotača blaženstva (Anandamaya Kosha) se ne mogu razviti. On je poput vrata koja povezuju vanjski svet kompleksa um-telo sa čulima i unutrašnjim svetom svesti, koji nadilazi čula. Inteligencijom dominira znanje i pomaže nam da razumemo stvari.

Inteligencija dodaje moć vatre bazičnim elementima svesti (Chitta), etru i vazduhu. Poput vatre, ona je prodorna, sjajna i transformišuća u svom ispoljavanju. Inteligencija odgovara Pitti, ili vatru, među biološkim principima. Pitta ljudi su obično racionalni, diskriminatorni, dobri govornici, i obično imaju perceptivnije umove od ostalih, kako za dobro tako i za loše. Slično tome, inteligencija se odnosi na Tejas, vitalnu esenciju vatre koja daje hrabrost, neustrašivost i odlučnost. Bez Tejasa, nedostaje nam nezavisnosti i jasnoće koji su nužni za pravilan razvoj naše inteligencije.

### Energija/ Probuđena Prana

Po svojoj Sattvičnoj prirodi, inteligencija nadilazi vanjske vitalne i čulne aktivnosti i deluje kao svestan vodič za sve vrste Prana. To stvara Sattvičnu Pranu ili svesnu upotrebu naše životne energije. Inteligencija ima moć da kontroliše um, čula i vitalne sile, skladno njenom iskustvenoj spoznaji. Na primer, jednom kad zaista naučimo da je prelaženje ulice, bez da pogledamo levo-desno, opasno jer dolazimo u opasnost da nas nešto pregazi, uvek ćemo pogledati kada prelazimo ulicu, čak i ako smo u žurbi. Problem je u tome što ukoliko naša inteligencija nije pravilno razvijena, njome dominiraju um, čula i vitalne sile i tada stvari radimo impulsivno zbog čega ćemo kasnije zažaliti. Ova nemogućnost inteligencije da kontroliše naše impulse je jedan od glavnih uzroka bolesti.

Prava inteligencija se odnosi na ono što smo naučili ne samo teoretski, već iz našeg vlastitog životnog iskustva i ponašanja. To je mudrost života. S druge strane, ono što znamo samo konceptualno nema stvarnu vitalnost. To reflektuje život prema spolja, oponašajući ideje i mišljenja drugih, i ne može nas promeniti iz temelja. Energija inteligencije je moć koju polažemo u znanje - Prana koju usmeravamo ka otkrivanju istine. Prana inteligencije je uvek budna i usklađena sa večnim, i razvija težnje naše duše.

U jogijskoj praksi, prana počinje da se budi. Doživljavamo proširenje putem daha, ili osećamo različite energetske struje kako idu kroz telo, budeći naše suptilne sposobnosti. Dobijamo više energije, entuzijazma i kreativnosti. Ova Prana ima inteligenciju koja nas može učiti i voditi. Prana je postaja učitelj mnogih jogija i poučila ih je asanama, mantrama i meditacijom. Njihova disciplina se sastojala u prepuštanju probuđenoj Prani. Ipak, trebamo biti oprezni da se ne prepustimo nižoj Prani, ili inferiornom vitalnom porivu, što se dešava onda kada idemo za spoljašnjim užitkom, već da otkrijemo Pranu inteligencije (Buddhi-Prana).

Probuđena Prana i probuđena inteligencija (Buddhi) su povezane. Buđenjem Buddhi budi se i Prana. Buđenjem Prane, budi se Buddhi. Probuđeni život i probuđena inteligencija idu zajedno. Inteligencija čisti i bistri naš život. S druge strane, bez vitalnosti naša inteligencija ostaje površna i teoretska. Mudrost života je jedinstvo Buddhi i Prane.

## Volja - Vršilac

Inteligencija je agent ili vršilac koji odlučuje šta moramo da činimo. Tek kad uistinu znamo u stanju smo da donesemo odluku i učinimo nešto. Inteligencija je izvršni deo svesti, zapovjednik koji je odgovoran za utvrđivanje našeg pravca delovanja. Um i telo su njegovi instrumenti. Inteligencija uspostavlja trajne ciljeve i obezbeđuje znanje za njihovo postizanje; um izvršava njene naloge putem tela i čula.

Inteligencija je volja u višem smislu - volja za istinom, volja za realizacijom svojih ideala ili postizanjem naših ciljeva. Ona je temelj duhovne aspiracije, želja za spoznajom Boga. Naša inteligencija određuje ono što bi trebalo da činimo i što ne bi trebalo da činimo, uspostavljajući etički standard našeg ponašanja. Sa razvojem inteligencije, pomeramo se od nižih delovanja i prihvatamo ona viša. Inteligencija nosi težnje naše duše ka prosvetljenju.

Prava inteligencija nas vodi nesebičnom služenju kada delujemo za dobrobit svih i odričemo se plodova našeg rada. Time se posvećujemo izvrsnosti i nastojimo da učinimo najbolje, bez obzira na posledice. Inteligencija deluje sa bistrinom i odlučnošću u potrazi za dostizanjem višeg cilja i prestaje da deluje nakon dostizanja svoje svrhe. U tom smislu to je jasno delovanje koje vodi nedelovanju ili miru. Odatle potiče poznavanje i umeće u svim područjima života, zajedno sa duhovnim postignućima i okultnim moćima. Pomoću toga možemo usavršiti svoju sudbinu i transcendirati svet.

U vreme smrti, čula se stapaju sa umom a um se dalje stapa sa inteligencijom koja nas, kao naš unutrašnji plamen, već prema našim karmičkim zaslugama, vodi do odgovarajućeg suptilnog carstva. Shodno vrednostima i ciljevima inteligencije, duša se seli u različita posmrtna stanja, a zatim poprima novo fizičko rođenje. Kao i sa inteligencijom, ista stvar je i sa voljom i našom karmom i evolucijom naše duše. Sama naša viša inteligencija je u stanju da svesno opstane iz života u život. Koju god inteligenciju da razvijemo, koja podstiče znanje o istini, nikada nas neće napustiti. Razvoj toga bi trebalo da bude glavni cilj svega što činimo. Iz tog razloga, duša i inteligencija su usko povezane. Prava inteligencija je um duše, njena probuđena percepcija.

## Funkcije

Glavna funkcija inteligencije je utvrđivanje istine, i ispoljava se na tri načina:

- 1) percepcija
- 2) razum
- 3) svedočenje.

## Percepcija

Direktna percepcija je glavni način kako utvrđujemo prirodu objekata. Omogućava nam da prepoznamo trajnu realnost iza raznih promena čulnih impresija. Kapacitet čulnih organa da opažaju potiče od delovanja inteligencije. Ispravno delovanje čula zavisi od njihove usklađenosti sa inteligencijom, što ih rasterećuje emocionalnih izobličenja i uvodi u njih bistrinu svesti.

Inteligencija nam omogućava da razlikujemo predmete po sebi od onoga što bismo mi želeli da oni budu, Realno od umišljenog. Pomoću toga možemo uočiti senzacije, emocije, misli i sam ego, kao što opažamo predmete u vanjskom svetu. Međutim, pogrešno delovanje inteligencije rezultuje u iskrivljenoj ili pogrešnoj percepciji. Jednu stvar zamenjujemo s drugom, kao kada konopac u mraku zamenimo sa zmijom. Ovo stvara sve pogreške, zablude i pogrešno prosuđivanje koje nam stvara nevolje.

## Razum

Inteligencija upravlja svim metode rasuđivanja, induktivnim i deduktivnim. Omogućava nam da uporedimo naše impresije i dođemo do veće istine, kao što o prisustvu vatre zaključujemo na osnovu prisustva dima. Iz njega idu načela, ideali i sistemi merenja koji oblikuju našu percepciju i vode naše akcije. U svom pogrešnom delovanju, inteligencija kreira lažno rasuđivanje ili racionalizaciju, pomoću čega nastojimo da opravdamo ono lažno ili iluzorno. Ova egoistična inteligencija je možda najveća opasnost za ljudska bića, jer pretvara instrument istine u jedno samo-potvrđivanje koje isključuje pravi proces učenja.

## Svedočenje

Inteligencija upravlja našom sposobnošću da slušamo, da obratimo pažnju savete drugih. Daje mogućnost za učenje, koje dolazi od ispravnog slušanja. Dobra inteligencija čini dobrog studenta, učenika ili pacijenta.

Inteligencija koja pogrešno funkcioniše čini da budemo gluvi na savete. Prava inteligencija je guru, savetnik i učitelj. To je govornik, onaj koji govori ne samo usputno ili prenosi svoje impresije, već ko objavljuje ono što zna da je istina. Od Kosmičke Inteligencije potiče pismo ili Reč Istine koje uspostavlja istinu i metode njenog spoznavanja. Sva duhovna učenja dolaze sa viših nivoa inteligencije.

Zvuk ima sposobnost da prenese znanja o nevidljivom i transcendentnom. Na običnom nivou, prenosi znanje o drugim vremenima i mestima. Na višem nivou, podseća nas na znanje isvojevrsno našoj duši. Dok viša realnost poput Boga ili Jastva nisu poznata vanjskom umu, znanje o njima je svojstveno našem srcu i može se probuditi pravim rečima koje su poravnate s ljubavlju i mudrošću govornika. U tom smislu, zvuk i govor su važnije sredstvo znanja nego čulna percepcija i razum, ali za to je potrebno da naše umove i srca otvorimo za unutrašnju istinu.

Inteligencija se odnosi na organ govora među vokalnim organima, i na organ sluha među organima čula. To su najracionalniji i najduhovniji organi, najmanje ograničeni formom, preko kojih možemo kontaktirati našu unutrašnju inteligenciju. Zvuk po sebi je sredstvo direktnog i unutrašnjeg znanja, dok ostala čulna znanja ostaju ograničena na ono spoljašnje.

## Dodatne funkcije

### Budnost

Inteligencija upravlja budnim stanjem u kojem se javlja jasna vizija. Ona dominira u ljudskim bićima koji reprezentuju budno stanje svesti, i razlikuje ljudsko od životinjskog i biljnog carstva. Inteligencija je odgovorna za budnost u celini. Naš nivo duhovne budnosti je mera našeg razvoja inteligencije.

Inteligencija daje usmerenu svest, kroz koju se možemo koncentrisati u potpunosti na određeni objekat. Svest (Chitta), s druge strane, daje otvorenu svest i svest koja ne pravi izbor, kroz koju se celina može uhvatiti. Dok memorija prebiva u svesti, bistrina memorije pripada inteligenciji. Inteligencija nam daje objektivno prisećanje događaja. Sposobnost da zapamtimo ono što znamo, bez čega znanje i nema neku vrednost, je sposobnost inteligencije da pristupi svesti. Bez takve memorije, naša inteligencija se ne može razviti pravilno. Kada dođe vreme za korišćenje našeg znanja bez takve memorije, nećemo mu moći pristupiti. Iz tog razloga je negovanje memorije ključ razvoja inteligencije.

### Samadhi

Samadhi je četvrto i najviše sredstvo znanja, i predstavlja konačan oblik direktne percepcije. To se događa kada inteligencija koristi našu dublju svest kao svoj instrument percepcije. To se događa samo kada nadidemo intelekt i dostignemo pravu inteligenciju. To zahteva zatišje čula kako bismo mogli da zavirimo unutra bez ometanja. Zatim, pomoću svetla naše vlastite svesti, možemo otkriti sve tajne života.

Duhovna praksa se sastoji od pretvaranja sirovog materijala svesti u rafinisanu energiju inteligencije. Svest je u svesti uopštena i rudimentarna, dok je u inteligenciji u potpunosti razvijena i artikulirana. Inteligencija obasjava našu dublju svest, koja joj zauzvrat daje prostora i dubinu. Inteligencija nas vodi od nesvesnog ka nadsvesnom, od spavanja do Samadhija. Meditacija je najviša funkcija inteligencije. Prava inteligencija stvara Samadhi i uranja nas u našu dublju svest sa puno pažnje.

Samadhi, koji obuhvata koncentraciju, jednousmerenost uma i usmerenu mentalnu aktivnost, pripada inteligenciji. Najviši Samadhi, u kojem nema misli ili radnje, i gde um nije jednousmeren već smiren, pripada dubljoj svesti. U toj situaciji, inteligencija prestaje da ima bilo kakvu zasebnu funkciju te inteligencija i svest postaju jedno. Ovo nas vodi do neuslovljenosti gde sve misli nestaju.

### Pravilan razvoj

Za razvoj prave inteligencije je potrebno uključiti intelekt u službu svesti. To se događa kada prepoznamo razliku između višeg i nižeg znanja, što je razlikovanje između znanja o sebi i znanja o spoljašnjem. Kroz niže znanje mi razumemo vanjski svet i način na koji funkcioniše, ali to znanje ostaje vezano za carstvo oblika i promene. Kroz više znanje, spoznajemo sebe. Naša prava priroda je večna svest koju nije moguće odrediti kroz imena i oblike vanjskog znanja. Naše besmrtno Jastvo je poznavalac. Ono ne može biti predmet uma, već je izvor uma. Možemo ga spoznati samo ako jesmo to.

Intelekt nije nešto pogrešno sve dok ga držimo tamo gde mu je mesto. Svakome je potreban bistar intelekt kako bi baratao praktičnim stvarnostima svakodnevnog postojanja, kao što je npr. vožnja automobila. Ali ako

vanjska funkcija intelekta nije uravnotežena unutrašnjom funkcijom inteligencije, to vodi do izobličenja i može postati destruktivno. Ajurvedske psihološke metode daju pravilan razvoj inteligencije, tako da možemo uočiti naše probleme i njihove uzroke, te ih menjati trajno. Jezik i alati Ajurvede nisu samo ljudski, već oslikavaju Kosmičku Inteligenciju i pomažu nam da uskladimo naš život i ponašanje u odnosu prema Njoj.

## 8. Vanjski um: Područje čula

Naši životi se vrte oko mnoštva čulnih impresija koja stalno pristižu iz vanjskog sveta. U gotovo svakom trenutku dana učestvujemo u odabiru, filtriranju i organizaciji ovih podataka i gledamo šta ona znače za našu dobrobit i sreću. Retko smo svesni naših misli jer ih uvek ih koristimo u ophođenju s vanjskim svetom i njegovim zahtevima. Poput kola koja stalno vozimo, nemamo vremena da stanemo i proverimo da li rade ispravno, sve dok se ne pokvare. Uglavnom živimo u vanjskom, senzornom delu uma, sve dok ne naučimo da gledamo unutra.

Naša uobičajena svest ostaje uronjena u more impresija koje stalno pristižu preko čula. Većina onoga što zovemo um se odnosi na površinski deo svesti kroz koji obrađujemo impresije. Ovaj vanjski um se zove Manas na sanskritu, što znači "instrument razmišljanja." Manas je najsloženiji aspekt svesti, koji se sastoji od čula, emocija i vanjskog kapaciteta razmišljanja. Takva raznolikost je potrebna za ophođenje sa višestrukim uticajima vanjskog sveta.

Manas ćemo posmatrati kao "vanjski" ili "osećajni um", ili prosto "um", za razliku od "inteligencije" (Buddhi) i "unutrašnjeg uma" ili "svesti" (Chitta). Međutim, ne treba da zaboravimo njihova sanskritska značenja. Kada se uključe emocije, um (Manas) nije samo mentalan ili konceptualan.

### Pet čula i motorički organi (organi za delovanje)

Posedujemo pet čula i pet organa za delovanje preko kojih prikupljamo energiju pet elemenata i delujemo s njima u vanjskom svetu.

Element	Princip	Čulo	Organ čula	Organ delovanja
Etar	Vata	Zvuk	Uvo	Govor
Vazduh	Vata	Dodir	Koža	Ruke
Vatra	Pitta	Vid	Oči	Stopala
Voda	Kapha	Ukus	Jezik	Reproduktivni organi
Zemlja	Kapha	Miris	Nos	Organi za izlučivanje

Um koordiniše pet čula i njihove podatke. Deluje poput ekrana koji prikuplja i pregledava čulne podatke. Na primer, zahvaljujući umu je ono što oko vidi u korelaciji sa onim što uvo čuje. Inače bi podaci koji pristižu iz različitih čula ostali odvojeni i neuređeni.

Um je šesti čulni organ zato jer kroz njega prikupljamo ideje i emocije - mentalne impresije. Dok čitamo knjigu, na primer, um takođe funkcioniše kao čulni organ, prikupljajući emocionalne i mentalne informacije. Svi naši senzorni ulazi obuhvataju poneku mentalnu i emocionalnu komponentu. Slično tome, um je šesti organ za delovanje i vlada nad ostalih pet. Kao organ za delovanje, on je naše glavno sredstvo izražavanja u vanjskom svetu. Samo ono što smo najpre formulisali kao mentalnu nameru možemo izraziti kroz naše organe za delovanje. Na primer, najpre razmišljamo o tome što ćemo reći pre nego što zapravo kažemo. Kao organ za delovanje, um služi da izrazi ideje i emocije - mentalna stanja.

Kao čulo i organ za delovanje, um može da koordiniše dve vrste organa, povezujući čulne podatke sa organima za delovanje. Na primer, ako vidimo hranu na stolu, um povezuje taj čulni podatak s rukama kako bi mogli da pokupimo hranu i jedemo. Um je centralna upravljačka tabla za čulne organe i organe za delovanje. On je kao neki mentalni kompjuter, dok su čula njegov software.

Iako je um povezan sa čulnim i motoričkim organima, više je povezan sa motoričkim organima jer je njegova glavna briga delovanje u vanjskom svetu. Um nas uvek nagoni da činimo stvari. Uvek razmišlja, planira, reaguje emocionalno ili na drugi način tražeći od nas da se angažujemo izvana. Kroz njega smo svesni sebe kao biće u svetu.

### Prana

Organi za delovanje i čulni organi su usko povezani sa Pranom i njenim funkcijama. Organi za delovanje postoje radi ispunjavanja različitih vitalnih poriva, od jedenja do samoizražavanja. Organi čula postoje radi obezbeđivanja znanja i iskustva o vanjskom svetu. Um upravlja Pranom, operišući kroz čulne organe i organe za delovanje. Um je pod uticajem Prane i može lako postati uznemiren njome. Štagod da utiče na našu vitalnu prirodu - glad, strah ili grdnja - brzo utiče i na um.

Čula poseduju vlastite instinkte i energije koje mogu dominirati umom. Oko ima potrebu da vidi, jezik da kuša, ruke da uhvate, i tako dalje. Ovi porivi utiču na um kako bi ostvarili svoje ciljeve. Oči mogu reći umu šta da



gleda, na primer, kao kada slika lepe žene automatski okrene um čoveka prema spolja. To se događa svima nama sa ovim ili onim čulnim organom. Uvek se borimo da ovladamo našim čulima, koji bi inače raskomadali našu svest.

Životinjama dominiraju njihovi čulni impulsi. Na primer, pas laje automatski kada drugi pas dođe u njegovo čulno polje. Senzualni um prevladava kod dece, koja još nisu naučila da ovladaju svojim čulnim kapacitetima. Vanjski um je uslovljen pomoću čulnih organa i Pranom. U suštini je u velikoj meri reaktivni mehanizam, a ne samo-svesna svest koja jedino ide kroz inteligenciju.

### **Misli i emocije: dve strane uma**

Vanjski um ne samo da koordiniše čulne podatke, već ih interpretira. Čulni podaci, kao potencijalno beskrajni, moraju se filtrirati i odabrati prema onome što je relevantno za um. To mi određujemo time gde usmerimo našu pažnju. Na primer, ako vozimo automobil, našu pažnju ćemo usmeriti na drum, nećemo dozvoliti da um luta inače bismo mogli doživeti nesreću.

Tumačenje čulnih podataka je dvojako - i objektivno i subjektivno. Objektivno mi organizujemo čulne podatke, prikupljajući ih u odgovarajuće impresije kako bi utvrdili njihovo značenje. Da biste identifikovali objekat, kao što je kuća, na primer, moramo uneti dovoljno objekativnih impresija kako bi utvrdili njihovu prirodu. To kreira činjenični deo uma. Vanjski um upravlja činjeničnim informacijama i podacima svih vrsta, baš kao kompjuter. Zatim ih prenosi na Buddhi koji rasuđuje.

Subjektivno, čulne podatke moramo povezati sa našim ličnim stanjem. Na primer, kada prelazimo ulicu i vidimo da će nas automobil udariti, brzo reagujemo da bi se zaštitili, tako što se uplašimo i pomerimo u stranu. To čini emocionalni deo uma. Emocije nam omogućavaju da odgovorimo na čulne podatke na neposredan i ličan način. Emocije su naša lična reakcija na čulne podatke, čineći da strahujemo od onoga što izaziva bol i da želimo ono što donosi zadovoljstvo.

Vanjski um obuhvata misao informativne prirode i emocije koja se temelji na senzaciji i funkciji između ta dva. Potreban je određeni nivo objektivnosti za organizovanje čulnih podataka, ali i određeni nivo subjektivnosti da to povežemo sa sobom. Od dve funkcije um, emocija koja je subjektivna, ima najveći kapacitet da uzrokuje bol. Emocije mogu da iskrive informacijski kapacitet uma i stvore lošu percepciju. Emocionalna strana uma je više povezana sa Pranom i organima za delovanje, koji mahom služe da ispune različite Pranične aktivnosti. Mentalna strana je više povezana sa čulnim organima i inteligencijom.

### **Emocija**

Emocije odlikuje senzualna komponenta - vid, zvuk ili ostale senzacije koje ih prenose. Senzacija rađa emociju. Ako kontaktiramo nešto ugodno, to nas čini sretnima. Ako kontaktiramo nešto bolno, osećamo se tužno. Ta emocionalna ranjivost je ugrađena u um.

Privremene emocionalne reakcije dolaze kroz vanjski um. Dugotrajna emocionalna stanja, međutim, pripadaju našoj dubljoj svesti (Chitta). Ponovljene emocije se pomeraju od reakcija vanjskog uma u uslove unutrašnje svesti. Na primer, kada smo prvi put susreli atraktivnog partnera, naše emocije su se razbudile. Nakon dugogodišnje veze, osoba postaje deo naše dublje svesti, a mi poprimamo aspekte njene ličnosti.

Određene emocije, vezane za određene predmete, pripadaju vanjskom umu, ali srž emocije pripada našoj dubljoj svesti. Raspoloženja ili ukusi (*rasa*) emocija obitavaju - poput ljubavi, ljutnje, straha i radosti - izvan bilo kakvog kontakta sa određenim senzacijama. Iz tog razloga, i oni koji kažu da su emocije površnije od misli i oni koji kažu da one zadiru dublje su u pravu. To zavisi od vrste emocije. Radije ću nazvati ove dublje emocije naše centralne svesti "osećanjima" i korišću termin emocija ili emocionalna reakcija kada se radi o emocijama vanjskog uma.

### **Vanjski um i inteligencija**

Vanjski um nam omogućava da registrujemo informaciju. Inteligencija nam omogućava da procesuiramo informaciju. Um (Manas) je instrument razmišljanja sa kojim gajimo sumnje, dok je inteligencija (Buddhi) instrument percepcije sa kojim rešavamo sumnje i donosimo odluke. Vanjski um obuhvata sve vrste spekulacija i imaginaciju. Dokle god smo na vanjskom nivou uma, moramo ostati u nedoumici i biti osetljivi na emocionalne reakcije. Ljudi koji su dobri u prikupljanju informacija ali siromašni u donošenju odluka, pate od previše aktivnosti uma. Um koji radi bez inteligencije nas podstiče na besciljno razmišljanje, koje nema svrhu, kao kod sanjarenja, zaludnog nagađanja ili zaludnog kalkulisanja. To čini da kreiramo ideje, uglavnom beskorisne, bez

dolaska do bilo kog zaključka, koji zahteva prisustvo inteligencije.

Vanjski um sam po sebi nema vrednost, načela ili ciljeve, koji proizlaze iz inteligencije. Njegova briga je širenje i istraživanje vanjskog sveta, da traga za zadovoljstvom i da izbegava patnju. Njegova svrha je da nam priušti iskustvo u domenu čula, bez da uspostavi trajne vrednosti. Dokle god operišemo na tom nivou, isključivo smo senzualna stvorenja. Žrtve smo emocija koje izazivaju naša čula - privlače nas ugodne senzacije i odbijaju one bolne.

Našom savremenom informacijsko-senzualnom kulturom dominira vanjski um i nedostatak inteligencije. Više nas interesuje prikupljanje informacija putem uma nego njihova obrada, koja zahteva inteligenciju. Razvili smo mnoge načine da proširimo polje čulnih podataka, ali ne i mudrost da ih pravilno koristimo.

Iako čulni organi deluju kroz um, koji koordiniše njihovo delovanje, čulna percepcija, kao i svi oblici percepcije, odvijaju se kroz inteligenciju (Buddhi). Um čuva slike objekata, ali ih inteligencija definitivno utvrđuje šta oni jesu. Tek kada inteligencija vodi čula, možemo ih koristiti objektivno. Iz tog razloga, čulni organi su ponekad uključeni u sferu inteligencije.

Inteligencija je unutrašnji ili subjektivni deo uma kroz koji donosimo odluke i pravimo odabire. Vanjski um je ekran na kojem opažamo vanjski svet i sprovodimo ove odabire i odluke. Inteligencija nas stoga uvodi unutra, dok nas um nas vuče ka spolja. Svrha vanjskog uma je uživanje (bhoga), koje je usmerena spolja. Duhovni razvoj (joga), čiji je pravac ka unutra, nastaje samo snagom inteligencije. Dok nas um vodi ka svetovnim angažmanima, inteligencija nas vodi ka duhovnom razvoju. Međutim, u evoluiranom stanju, um nam omogućava da reagujemo kreativno na vanjske uticaje. To postaje temelj ispravnog delovanja, bez kojeg ne bismo mogli da organizujemo naš vanjski život prema bilo kojim višim principima.

### **Um, inteligencija i svest**

Svest (Chitta) oseća iznutra i ima svoj smisao za spoznavanje. Um (Manas) oseća stvari izvana, zahtevajući vanjsku impresiju za svoje funkcionisanje. Inteligencija (Buddhi) percipira i prepoznaje i iznutra i izvana. Na primer, kroz um možemo osetiti da je neko nesretan, što je impresija koja nastaje kada sakupimo sve informacije preko čula. Kroz inteligenciju ćemo to opaziti kao objektivnu činjenicu, na osnovu zaključivanja na temelju onoga što vidimo. Dubljom svešću ćemo zapravo osetiti nesreću druge osobe.

Vanjski um, koji se oslanja na čula, daje osećaj nečega što je obično dotaknuto sumnjom. Inteligencija percipira objekat, zavisno od nekih racionalnih procesa, u kojima nema više nikakve sumnje. Svest oseća objekat kao svoj.

Inteligencija (Buddhi) i svest (Chitta) samo funkcionišu u našoj običnoj svesti kroz vanjski um i čula (Manas), u kojem smo obično angažovani. Takva inteligencija ili intelekt služe samo da načine razliku između imena i oblika koje prepoznaje vanjski um. Takva svest samo služi da pojača senzaciju primljenu kroz vanjski um.

### **Kosmički um**

Kolektivni i kosmički duplikat uma takođe postoji. Njegova kolektivna strana je čulna aktivnost drugih bića na Zemlji. Čulni uticaji svih stvorenja stvaraju psihičku atmosferu u kojoj delujemo. Čulne impresije ostavljaju otisak ili svetleći trag. Zemljina atmosfera je ispunjena zaostalim čulnim impresijama svih stvorenja. Masovni mediji pune psihičku atmosferu nezdravim impresijama u vidu radio talasa, čineći je negativnom i destruktivnom.

Kosmička strana uma je čulna aktivnost bića u svim svetovima. Njome dominira vizija velikih Bogova i Boginja koji, putem kosmičkog uma, oblikuju nebo suptilnim impresijama. Meditacija i ritual koji koristi forme, boje i zvuk pomažu u stvaranju pozitivne psihičke atmosfere i povezuju nas sa Kosmičkim Umom.

### **Sastav**

Vanjski um se prvenstveno razvija iz Rajasa, aktivne energije svesti (Chitta). On je izgrađen od apsorbovanih čulnih potencijala zvuka, dodira, vida, ukusa i mirisa, kao i emocija i ideja povezanih s njima. Kao što se svest sastoji od guna, um se sastoji od impresija (Tanmatra). Glavno sedište uma je glava ili mozak, gde prevladavaju čula, naročito meko nepce koje je središnja tačka svih čula. Njegov emocionalni aspekt funkcionišu kroz srce, ne duhovno srce, već fizičko i vitalno srce.

Manas predstavlja omotač uma ili Manomaya Koshu. To čini suptilno ili astralno telo koje je u domenu naših impresija. Suptilno telo funkcioniše u snu i stanjima nakon smrti. Umom dominira akcija i tera nas da delujemo u vanjskom svetu kako bismo uspostavili naš identitet kao telesnog bića. Pomoću toga poprimamo oblik i funkciju u odnosu na ostala stvorenja.

Osnovnim elementima svesti, vazduhu i etru, vanski um pridodaje elemenat vode, te poput vode ima emocionalnu prirodu. Kao takav ima svojstva jednaka Kaphi, biološkom principu vode. Kapha ljudi obično imaju jaku emocionalnu prirodu, kao i čvrsto fizičko telo, te su dobro utemeljeni u carstvu čula. Slično tome, vanski um se odnosi na Ojas, vitalnu esenciju vode. Ojas je potreban za razvoj i kontrolu uma.

### **Dodir i hvatanje**

Iako upravlja svim čulima i organima za delovanje, um najviše odgovara dodiru kao čulnom organu i hvatanju (rukama) kao organu za delovanje. Dodir je koren niža četiri čulna organa dodira, vida, ukusa i mirisa. To čulne impresije čini intimnima i omogućava nam da ih lično osećamo u vidu zadovoljstva i boli.

Hvatanje - formiranje i oblikovanje, pokreti ruke - je glavno dejstvo uma, koje gradi našu ideju sveta. Sve dok um gradi svoj svet uživanja, moramo ostati zarobljeni u ciklusu ponovnog rođenja, uvek tragajući za vanjskom srećom. Zaustavljanje ovog formativnog delovanja uma je ključ za nadilaženje rođenja i smrti.

### **Energija**

Um je uglavnom personalan i predstavlja vozilo za ego, ali se povezuje s našom genetičkom pozadinom i vrstom. Kroz čula se povezuje s našom vitalnom prirodom, našom Pranom, koja nas usklađuje s vitalnom prirodom ostalih stvorenja. Pošto njime dominira Rajas, lako pada pod uticaj naše ili tuđe Prane, što je slično ishodu Rajasa ili delatne energije.

Osećajni um (Manas) s odnosi na instinkt, ali vlada površnijim slojem instinktivnih reakcija od naše dublje svesti (Chitta). Osećajni um se više odnosi na podsvest i našu dublju svest, sve do nesvesnog. Naša dublja svest upravlja prvobitnim amorfnim instinktima kao što je seks ili volja za životom. Um upravlja specifičnim porivima čulnih i motoričkih organa, kao što su želja za govorom ili hodanjem.

### **Funkcije**

Vanjski um funkcioniše tako što planira, organizuje i razmatra, te ima kapacitet da modelira, načini ili zamisli. Dve glavne funkcije vanjskog uma, kojima upravlja čulima, emocijama i mislima, su: 1) namera i 2) mašta.

### **Namera**

Um uvek ima plan, nameru ili motivaciju. Uvek nešto konstruiše i uvlači nas u neku vrstu angažmana, koji je po prirodi vanjski orijentisan. Uvek smo uključeni u neku planiranu aktivnost koja je mahom grupisana oko zadovoljenja jastva ili ega pomoću tela i čula. Normalna funkcija uma je da izgradi naš ego svet, carstvo postignuća i sticanja, za odvojeno jastvo. Osim ako ne preispitujemo i kontrolišemo um, on će nastaviti da kreira više angažmana i vezivanja koja nam donose tugu. Iz uma proizlaze skriveni motivi koji remete naše akcije i uklanjaju spontanost. To nas čini proračunatima i okrenutima ka sebi u svemu što radimo. Rezultat je da ne dostižemo pravu radost u onome što radimo, koja može doći samo neočekivano i netraženo. Da bismo pronašli istinu, moramo ići izvan planova uma i vanjskij projekata.

Um upravlja višim namerama takođe, uključujući i volju da činimo ono što je pravo. Prava mentalna aktivnost se ogleda u imanju dobrih namera i njihovom sprovođenju. Dobre namere mogu biti pomaganje drugima, predati se Bogu i spoznati sebe. Stvaranje dobrih namera i dobrih stavova nam pomažu da pravilno razvijemo um. To podrazumeva da uskladimo um sa našom dubljom inteligencijom. Kada je um usklađen s našom dubljom inteligencijom, ona postaje volja za istinom i daje snagu odricanja, pomoću koje nadilazimo sebične vezanosti jedinstva sa svime.

### **Mašta**

Mašta je projekcija mogućnosti koje kreiraju budućnost. Mašta je deo volje, projekcija namere. Moramo zamisliti nešto kao mogućnost pre nego što to učinimo. Ako ćemo pomerati naše ruke, na primer, prvo moramo zamisliti da to radimo. Mašta nam omogućava da projektujemo buduće delovanje, kao što je planiranje putovanja pre nego što ga započnemo. Čulna percepcija je upamćena pomoću mašte. Šta god da smo doživeli kroz čula, um može da zamisli. Ta sposobnost da ponovo zamisli stvari je osnova razvoja znanja o svetu.

U svom krivom delovanju, mašta stvara željena razmišljanja koja uzrokuju iluziju. Zamislimo kako je nešto istinito iako ne odgovara ničemu realnom. Umesto što nešto činimo zamišljamo da to činimo. To stvara mnoge psihičke probleme. U stanju smo da zamislimo mnoge stvari o sebi - da smo mudri, pravični ili sveti - a da to ne pokazujemo i ponašanjem. Naše emocionalne reakcije, naše lične simpatije i antipatije brkamo sa onim što stvari zapravo jesu.

Um upravlja stanjem spavanja kada se naša mašta slobodno poigrava. Um kao stanje sna se odnosi na životinjsko carstvo, koje živi u stanju sna ili impresija koje su postojale pre razvoja svesnog razuma.

## Dodatne funkcije

### Umetnost i vizija

Vanjski um, koji upravlja izražavanjem, upravlja umetničkim i kreativnim radom. Dobro razvijen osećajni um je potreban za pokretanje organa za delovanje, kao što je veština ruku odgovorna za plastičnost umeća. To daje rafinisanost impresija, naročito u koordinaciji s inteligencijom i svešću. Odatle potiče kreativna vizija koja nam omogućava da kreiramo objekte u čistom obliku i estetske lepote (Sattvične impresije).

Da bi viša kreativna funkcija uma razvila naše uživanje u suptilnim senzacijama, njegova niža funkcija, koja se odnosi na uživanje u grubim senzacijama, mora biti pod kontrolom i preusmerena. Viša funkcija uma otkriva suptilna čula i psihičke sposobnosti koje idu s njima. To uključuje van čulnu percepcijom (VP), kao što je viđenje ili slušanje na daljinu, i delovanje na daljinu (suptilna upotreba organa za delovanje). Svi čulni organi i organi za delovanje imaju svoje suptilne duplikate, kroz koje doživljavamo suptilni svet i okultne sile iza fizičkog sveta.

### Pravilan razvoj

Pravilan razvoj uma zahteva kultivisanje volje i karaktera. To zavisi od kontrole čula, što znači prihvatanje ispravnih impresija i kontrolu emocija, što znači odvajanje naše emocionalne reakcije od onoga što opažamo. Razvoj umetničkih sposobnosti, kreativne vizije, okultnih moći ili jogijske prakse koja obuhvata čakre su dodatna pomoć.

Nažalost, danas imamo sve vrste čulnog zadovoljenja kroz savremenu tehnologiju i masovne medije, ali niko ne podučava kontru čula. Kontrola čula je retko prisutna u našem obrazovnom sistemu. Iz tog razloga naša psihološka neravnoteža se mora povećavati.

Uvek smo aktivni u životu. Naš život - od automatskih reakcija tela do voljnih ekspresija uma - je sačinjen od raznih aktivnosti koje proizlaze iz volje. Prava volja se ne meri sposobnošću da dobijemo to što želimo već našom sposobnošću da transcendiramo želju. Želja nije rezultat našeg slobodnog izbora. To je prinuda koja nam dolazi iz vanjskog sveta, neka vrsta hipnoze. Kada se prepustimo predmetima čula, oni impresioniraju um, što uzrokuje da ih želimo i da mislimo da naša sreća zavisi od njih. Želja je volja obojena maštom. Ona traži ono što je vanjsko, nešto što nije stvarno naše.

Prava moć volje znači da radimo ono što kažemo i manifestujemo naše dublje težnje u akciju. Bez prave volje, nije moguće ostvariti mir, kreativnost ili duhovno znanje. Negovanje volje daje energiju. Različiti oblici samodiscipline, kao i dobrovoljna kontrola čulnih organa i organa za delovanje, pomaže kod razvoja volje. Možemo početi da disciplinujemo naše fizičke funkcije kroz post ili vežbe. Isto možemo učiniti s umom. Možemo naše misli zaštititi od loših impresija ili ih možemo uvežbati ponavljanjem mantrane ili koncentracijom.

Karakter je sposobnost kontrole vanjskog uma bez da budemo uvučeni po inerciji putem vanjskih uticaja. Naša čula, sa mnogo podsticaja koji idu preko njih, stalno nas teraju na akciju. Ako delujemo iz čula, možemo izgubiti sebe i doći pod kontrolu vanjskog sveta. Gubimo našu doslednost karaktera i samo reflektujemo osećaje trenutka. Razvoj karaktera zahteva integritet, što je sposobnost da budemo verni našoj savesti i ne sledimo impulse čula. To zavisi od o kontrole uma, odnosno od odvojenosti od užitka i boli, i od čulnih želja poput hrane ili seksa.

Um je poput leće koja uvećava ili umanjuje. Kada uvećava, uglavnom primećuje mnoge stvari, ali malo specifično. Kada umanjuje, primećuje detaljno nekolicinu stvari, ali maši celinu. Um se može uvesti unutra, što zahteva uklanjanje naše pažnje iz područja čula. Možemo trenirati um tako da ga možemo otvoriti ili zatvoriti

po volji, tako da se možemo usredsrediti na bilo koji čulni objekat ili tako što se izolujemo od svih njih. To zahteva kontrolu pažnje. Ako ne treniramo svoju pažnju, um će slediti porive čula shodno njegovom stanju. Nama će dominirati vanjski uticaji, izgubićemo naše pravo jastvo i doći pod kontrolu drugih ljudi.

Nažalost, nismo osposobljeni da kontrolišemo naše umove, već da pažnju usmeravamo na razne vidove stimulacije i zabave. Ovaj nedostatak kontrole uma i čula dozvoljava našoj energiji da curi napolje, gde se rasipa i fragmentiše, uzrokujući fizičke i psihičke bolesti. Pravilna nega i upotreba uma je, dakle, esencijalna za naše blagostanje.

## 9. Ego i Jastvo: Potraga za identitetom

### Ko smo mi?

Ko smo mi? Šta je jastvo koje se krije iza uma! Čulne impresije se oslanjaju na naše čulne instrumente - oči, uši i druge čulne organe. Slično tome, emocije i misli se oslanjaju na naše mentalno oruđe - um. Sama misao je instrument spoznaje. Takav instrument zahteva subjekta koji njime operiše, baš kao što mikroskop ili teleskop zavise od onoga ko ih koristi. Polje misli je medijum kroz koji deluje naša subjektivnost. Iza sva tri sloja svesti, inteligencije i uma, krije se osećaj jastva koji određuje njihovo delovanje. Sve misli počivaju na misli jastva.

Sve naše misli imaju uporište u našem vlastitom identitetu. Sve što činimo zavisi od toga kako vidimo sebe. Ključ za razumevanje uma i njegovog delovanja jeste da upoznamo sebe. Međutim, ko smo mi je mnogo dublje od onoga što mislimo, ili od onoga što nam društvo govori da jesmo. Baš kao što je većina naše potencijalne svesti nama nepoznata, tako je i većina našeg potencijalnog samoidentiteta, što konačno obuhvata i ceo svemir, nama nije poznato. Ovo nepoznavanje našeg pravog Jastva je osnova svih naših problema u životu, bilo psiholoških ili duhovnih. Dok ispitujuemo um i kako on radi, dolazimo do dubljih pitanja o jastvu i toga ko smo.

### Ego - odvojeno Jastvo

Koji ljudski problem ne bismo tako lako rešili kada ego ne bi bio umešan? Ego je koren svih naših društvenih i ličnih problema. Ipak, šta je ego i kako da se nosimo s njim? Da li je sebičnost neizbežan deo ljudske prirode koji ne možemo menjati, ili postoji način da ga transcendiramo? Prema ajurvedi, ma koliko da je ego duboko ukorenjen, on nije naša prava priroda. Možemo nadići ego i sva njegova tugovanja i sukobe.

Ego se zove *Ahamkara* na sanskritu, što znači "Ja-procesuiram." Ego je proces samo-identifikacije u kojem povezujemo naše unutrašnje biće s nekim vanjskim predmetom ili kvalitetom. Kroz to utvrđujemo: "Ja sam ovo" ili "Ovo je moje." Ego stvara sliku o sebi ili „Ja-sam-telo-ideju“ što rezultira kao osećaj odvojenog jastva. Tako postajemo izolovani i osećamo se različito od sveta i stvorenja oko nas. Ego je funkcija svesti za identifikaciju jastva s objektom, zbog čega se poistovećujemo sa određenim telom. Samo ono s čime sebe poistovetimo ili ono što mislimo da pripada nama, kao što je naša porodica i prijatelji, osećamo duboko i uistinu možemo uvesti u našu svest.

Ego je sasvim različit od našeg pravog Jastva (Atman), ili čisto *Ja sam* odnosno *Ja-sam-to-što-jesam*, *Ja-po-sebi* odvojeno od objektivnosti. Naše pravo jastvo stoji iznad svih mentalnih i fizičkih oblika i stanja, i uvek je odvojeno, slobodno i svesno. Ego proizlazi iz "Ja-misli" koja stoji iza svih drugih misli. Koju god misao da imamo, prethodno moramo imati misao Ja ili jastva. Ego uvodi princip podele, kroz koju je svest podeljena i razdor postaje moguć. On čuva subjektivni aspekt našeg bića (jastva) zarobljenim u neku objektivnu formu ili kvalitet, razne telesne senzacije ili mentalna stanja u kojima je prisutna promena i tuga.

Ego je primarna funkcija svesti usmerena prema van. On kreira celokupan vanjski razvoj svesti kroz um i telo, koji su samo fragmenti u polju svesti. Ego vrši uticaj na sve funkcije uma. Sve što radimo se temelji na jastvu i njegovoj motivaciji. Ego prožima sve nivoe svesti i svih tela duše, koji zahtevaju samo-osećaj za svoje delovanje. Normalno mi poznajemo samo fizički ili probuđen ego, ali suptilniji nivoi naše prirode imaju svoja dotična ega koji omogućavaju njihove različite aktivnosti.

Ego koncept proizlazi iz atomske prirode uma. Pošto se možemo usredotočiti samo na jednu tačku u trenutku, razvijamo ideju o sebi kao o zasebnom centru u vremenu i prostoru. Po svojoj tačkastoj prirodi, ego stvara uski fokus ili sklonost, centralnu slepu tačku koja iskrivljuje našu viziju. Zbog tog samo-osećaja, svi ljudi imaju svojevrstan osećaj ponosa. Volimo da mislimo da je to što smo mi ili da je to s čime se poistovećujemo - naša vera, zemlja, rasa, klasa ili porodica - najbolje ili jedino ispravno. Ovaj proces ponositosti uzrokuje da na druge gledamo s visine i stvara sukobe.

### Ego i funkcije uma

Ego proizlazi iz neuspeha inteligencije (Buddhi). To je krivo shvatanje ili pogreška u našem opaznom procesu. Najvažnija funkcija inteligencije je da utvrdi prirodu jastva. Samoodređenje je najviše od svih određenja. Prvo moramo da znamo ko smo mi pre nego što saznamo šta je svet ili šta treba da činimo. Ego nastaje kada ne uspemo da razaznamo naše pravo Jastvo, koje je čista svest, i poistovetimo ga s telom telom, koje je ništa više od objekta.

Međutim, nakon što inteligencija načini pogrešku ega, ego iskrivljuje inteligenciju, koja zatim služi tome da ga racionalizuje. Mi koristimo našu inteligenciju radi produbljivanja ciljeva ega za akumulacijom i postignućima u

vanjskom svetu, i tada se gubi trag našeg unutrašnjeg cilja, a to je da spoznamo svoju pravu prirodu. Ovaj ego inteligencije je ego kojeg je najteže prevazići jer je u pitanju primarna zabluda. Neki mislioci uzimaju Buddhi ili inteligenciju za Jastvo. To je pogreška, jer Jastvo nadilazi celokupno kretanje misli. Međutim, budući da je inteligencija bliska Jastvu, može nas postepeno dovesti do njega.

Naša dublja svest (Chitta) prethodi ispoljenom egu, ali sama sadrži rudimentaran ili latentan ego. Kao deo materije (Prakriti), svest poseduje inerciju da poprimi oblik koji se razvija kroz ego. Ego koristi našu dublju svest da se zakači za život i održi svoju egzistenciju. Rudimentaran ego skriven u našoj dubljoj svesti postepeno evoluiru u raznolikosti kompleksa um-telo.

Iz ega proizlazi vanjski um (Manas), čula i telo, kroz koje doživljavamo našu odvojenu egzistenciju. Osećajni um, po svojoj vanjskoj sklonosti, je prirodno pod uticajem ega, i samo s poteškoćom ga je moguće staviti pod kontrolu prave inteligencije. Ego deluje kroz um radi sticanja osećaja koji mu omogućava da se širi i oseća dobro sa sobom. Krajnja kristalizacija ega je fizičko telo, u kojem sebe doživljavamo kao potpuno odvojene od drugih stvorenja.

Kojagod funkcija da se javi u svesti, ego se automatski postavlja kao deo njegove granice. Svaka emocija kreira vrstu ega. Na primer, ego ljutnje je vrlo različit od ega ljubavi. Imamo problema sa ponašanjem kada nas ego naših emocija natera na radnje za koje kasnije zažalimo.

Pošto je ego ograničen i izolovan, mora doneti nesreću. Tera nas da se poistovetimo s nekim stvarima, a s drugima ne. Kada izgubimo predmete s kojima se poistovetimo, moramo osećati bol. Kada kontaktiramo ono s čime se ne poistovećujemo, ono za šta smatramo da je čudno, takođe osećamo bol.

### Ego i percepcija

Ego nastaje automatski tokom opažajnih procesa. Kao što Ja prethodi svakoj misli, osećaj Ja je u pozadini svih impresija. Osećajni um (Manas) pruža niz čulnih utisaka, od kojih je telo glavni fokus i instrument. Ego prisutan u telu-svesti boji sve ovo. Ego prisvaja impresije, poput "Ja volim ovo" ili "Ja ne volim to", "Volim ovo" ili "Mrzim to." Slično tome, ego prisvaja inteligenciju i koristi je kako bi opravdao sopstvene reakcije. Njegova logika je "Ja moram biti u pravu" ili "Moram biti dobar." Ego onemogućava inteligenciji da sagleda istinu i umesto toga nameće svoje mišljenje kao istinu.

Ego ne može da prisvoji našu dublju svest (Chitta), ali je može suziti i iskriviti. Možemo samo biti svesni onog dela naše svesti koja je prihvatljiva za ego. Ego je naša najosnovnija podsvesna reakcija koja veće polje svesti drži potisnuto. Moramo da naučimo da posmatramo naš opažajni proces kako bismo nadišli ego. To zahteva da naša dublja svest bude u stanje mira i da naša inteligencija funkcioniše objektivno. Ego kao oblik neznanja (Tamas) i pometnje (Rajas) postaje umanjen kada više ne pružamo okruženje u kojem može da napreduje.

### Kosmički aspekt Ega

Svako pojedinačno stvorenje mora imati neku vrstu ega. Ego postoji čak i kod insekata i kamenja. Ego omogućava grubim elementima i neživom svetu da se pojave. Neživa kreacija je čist ego, koji je toliko sabijen da ne dopušta bilo kakvo dejstvo vitalne sile ili čula, koji zahtevaju svest o vanjskom svetu.

Ego postoji kao kosmički princip. Iz njega se granaju izvorni ideali i arhetipovi kreacije (svojtveni Kosmičkoj Inteligenciji). Ego je odgovoran za stvaranje različitih predmeta, stvorenja i svetova. Iz njega nastaju grubi i suptilni elementi. Možemo uočiti viša kosmička stanja ega onda kada proširimo naš osećaj jastva na dublje nivoe svesti. Možemo načiniti pomak od poistovećenja s našim telom do poistovećenja s porodicom, zemljom, svetom i svemirom - i na kraju da smo jedno sa svim bićima.

### Sastav

Ego je seme Tamasa (mraka) ili Tamastične strane svesti (Chitta). Odgovara elementu zemlje ili teškim stvarima u svesti. Ego se razvija iz neznanja, ne znajući da je naša prava priroda čista Svest. On je izvor atrakcije, odbojnosti i privrženosti, emocionalnih nevolja koje donose bol i tugu. Stavljajući nas pod upravu dualnosti, uspona i padova našeg emocionalnog iskustva.

Kao moć neznanja, ego se odnosi na carstvo minerala gde nije razvijena osetljivost. Ego je inercije kamena - materija koja potvrđuje svoje postojanje odvojeno od duha. Kao izolacija i fragmentacija, izvor je propadanja, bolesti i smrti. Transcendiranje ega je osnovni evolucijski impuls života, kroz koji osnivamo opštenje i tragamo za spoznajom većeg svemira u kojem živimo.

## Energija

Ego se odnosi na teška pitanja koja se akumuliraju u našoj svesti i tako ima energiju inercije (Tamas). Odnosi se na Apana Vayu ili Pranu koja se kreće ka dole koja izaziva bolesti i propadanje. Ego nas vodi ka fragmentisanju i konačno do samouništenja, osim ako ne znamo kako da ga kontrolišemo. Njegova energija je negativna, ili entropija, i vodi do konačnog gubitka energije.

## Funkcija

Ego nam omogućava da se poistovetimo i osećamo sa stvarima. Kroz njega gradimo svoj identitet koji se temelji na objektima i uslovima koje prihvatamo za svoje. Deluje na dva načina: 1) osećaj za Ja, i 2) osećaj za Moje.

Osećaj za Ja je osećaj posedovanja tela, kroz koje znamo telo kao Ja i Moje. Osećaj za Ja takođe obuzima um, poistovećujući se sa njegovim različitim mislima, emocijama i senzacijama, kao što su "Ja sam mudar" ili "Ja sam sretan." Osećaj za Moje je osećaj posedovanja vanjskih objekata, koje akumuliramo oko našeg telesnog postojanja. Kroz njega smatramo da pojedine stvari, kao što je naša kuća, novac ili posao, pripadaju nama. Osećaj za Moje zavisi i proizlazi od osećaja za Ja. Kroz osećaj za Moje, ego uspostavlja svoju teritoriju i raste i širi se u vanjski svet. Sve dok imamo osećaj vlasništva ili posedovanja nečega, bićemo uhvaćeni u ego i njegove okove.

Ego, poput osećajnog uma, usmerava energiju ka spolja, ali dok um nastoji da uživa u domenu čula, ego traži da se utelovi u materijalni oblik. Zamena jastva sa telom od strane ega, pokreće čitav ciklus ponovnog rađanja.

S pozitivne strane, ego kao osećaj za Ja, daje fokus uma. Pomaže svesti da razluči ono ko smo mi od vanjske prirode. To podstiče da razvijemo ličnu i društvenu egzistenciju nasuprot instinktivnom i životinjskom carstvu. Ali ego nije konačni cilj Prirodne evolucije, niti pokazuje ko smo mi zapravo. Ego je tačka prelaza između materijalne i duhovne evolucije. To je faza između mentaliteta koji je vanjski usmeren i pod kontrolom Prirode, i uma usmerenog ka unutra koji je u skladu s Duhom.

## Duša - naša Božanska individualnost

Ego je naš osećaj prolaznog identiteta, da smo stvorenja sa određenim životom ili telom. Duša je, s druge strane, osećaj da smo besmrtna svesna bića, individualizovani deo Božanskog. Duša se na sanskritu naziva Jiva, životni princip, zato jer je izvor naše sveukupne vitalnosti i energije, kako fizičke tako i psihičke. Takođe se zove Jivatman, individualno ili živo (Jiva) Jastvo (Atman). To je naš individualni deo Božanskog Jastva kroz koje stičemo osećaj "Ja jesam." Individualna duša je viši osećaj jastva, iza našeg individualnog postojanja, naša prava individualnost.

Duša je entitet iza kauzalnog tela, sastavljena od naših različitih karmi koje traju tokom čitavog ciklusa ponovnog rađanja. Kao duša mi prepoznamo sebe kao besmrtno svesno biće, rođeno u raznim telima, koje traga za samoostvarenjem i oslobođenjem. Duša nas vodi natrag u jedinstvo dok nas ego tera na podelu i višestrukost.

Obično nismo svesni duše ili reinkarnirajućeg entiteta unutar nas. Ipak, on stvara i održava sve što činimo. Duša postoji svuda u Prirodi, dajući život stvarima i održavajući njihov oblik. Duša je latentna u elementarnom carstvu. Spava u biljkama, sanja u životinjama, budi se u ljudima i postaje potpuno svesna sebe u samospoznatom mudracu.

Većina nas ima iskustvo duše (duboke osećaje) samo s drugim ljudskim bićima, u osećanju ljubavi. Donele to činimo i sa životinjama, naročito kućnim ljubimcima. Moguće je komunicirati s dušom u biljkama i dušom u elementima takođe. Možemo osetiti našu dušu u sveukupnom postojanju.

Kosmički duplikat duše je Bog (Ishvara), stvoritelj svemira, Gospodar svih duša i delilac plodova sveukupne karme. Kada naš osećaj za Ja postane univerzalizovan, možemo iskusiti prisustvo Boga u našem umu i prisno komunicirati sa Stvoriteljem. Osećamo da smo sluga Boga, Njegovi radnici, da sledimo Njegovu volju koja ide ka potpunom razvoju svesti u svemiru.

## Energija

Duša kontroliše svu našu pozitivnu energiju, kreativnost i vitalnost. Održava glavnu Pranu iza naše dublje svesti (Chitta). Sve što je dosad rečeno u vezi ovoga se ovde takođe može primeniti.



## Sastav

Duša (Jiva) je entitet svojstven našoj dubljoj svesti (Chitta) kao njena probuđena ili Sattvična funkcija. Iz tog razloga, duša se ne razlikuje uvek od Chitte u njenoj čistoj formi ili od probuđene inteligencije (Buddhi), koje funkcionišu kroz Sattvu. Pročišćenje Chitte i buđenje inteligencije dolazi kroz dušu koja istupa napred i preuzima inicijativu za našu egzistenciju.

Duša (Jiva) postaje svesna kroz čistu Sattvu koja se razvija kroz razne naše živote. Kroz nju se rađa kauzalna Prana (vitalna sila) koja nas pokreće i čini živima. Duša je izvor života (Prana), ljubavi (Chitta) i svetla (Buddhi), koji čine tri njene glavne moći. Zbog toga želimo zauvek da živimo, da budemo savršeno sretni i da znamo apsolutnu istinu.

## Funkcije

Duša deluje kroz moć identifikacije ali, za razliku od ega, ona širi svoje polje identifikacije uključujući sve čega je svesna. Ima dve glavne funkcije: 1) Samospoznaja, i 2) predavanje Bogu.

Znanje koje duša poseduje je samospoznaja - znanje o našoj pravoj prirodi kao Čiste Svesti. To nam omogućava da nađemo jedinstvo sa svime što opažamo i razotkrijemo sve tajne svemira. Njena glavna aktivnost je predavanje Bogu (Ishvara-pranidhana) i sprovođenje Božanske volje. Viša funkcije svesti i inteligencije, poput samadhija i intuicije, deluju kroz nju. Kroz individualno Jastvo, svest i inteligencija se aktiviraju, uzrokujući poznavanje istine, besmrtnosti i beskonačnosti.

Da bismo stvarno zakoračili na duhovni put, moramo postati svesni sebe na nivou duše. To zahteva postizanje prave svesti duše koja se krije u našoj dubljoj svesti (Chitta). Duša dolazi do izražaja kada uklonimo naš osećaj telesnog identiteta i sebe prepoznamo kao individualizovani deo Božanskog. Kada se duša istakne, ostavljamo po strani naše prolazne ego ciljeve i organizujemo svoj život ka našem večnom cilju spoznaje Boga. Duša je najsubtilniji oblik ega ili individualnosti, pomoću koje možemo ići iznad ega.

## Duša i isceljivanje

Dostizanje nivoa duše je ključ svih oblika lečenja. Duša je veliki iscelitelj zato jer je istovetna s Bogom i Prirodom i poseduje sve njihove moći i svu njihovu milost. Ne radi se o tome da imamo potrebu da lečimo našu dušu već da postanemo svesni naše duše. Postati svestan svoje duše je najdublje moguće lečenje, ne samo za dušu već i za um. Svest o duši otpušta sva lekovita svojstva skrivena u nama.

Međutim, reč duša može imati više značenja, shodno različitim misliocima. Za neke je duša naša emocionalna priroda. Drugi je povezuju sa nebeskim carstvom kao našim krajnjim ciljem, kao sa anđelom. Međutim, vedska ideja duše (Jiva) kaže da je ona prvi individualizovani deo svesti. Prava duša nije emocionalno verovanje, već stanje više svesti iznad svih oblika i predrasuda. Ona ne pripada nijednoj veri, i ne treba joj spasenje. Umesto toga, duša vodi do iskupljenja i transformacije jer nadilazi granice ega, uma i tela.

## Vrhovno Jastvo - naša Božanska Priroda

Um nije izvor svesti ili saznanja. Svaka uslovljena svest - svest koja zavisi od misli, emocija ili senzacija - nije uopšte prava svest. Ona je poput svetla koje se reflektuje u ogledalu, što nije pravi izvor svetla. Prava svest je iznad svih objekata i kvaliteta, i ne zavisi od bilo kojeg fizičkog, čulnog ili mentalnog oruđa. Takva čista svest je naše pravo Jastvo. U svom neuslovljenom Jastvu mi smo jedno sa svim bićima. To je Vrhovno Jastvo (Paramatman) Vedante, vrhovne vedske filozofije na kojoj počiva Ajurveda.

Vrhovno Jastvo postoji izvan Boga i individualne duše. Ono nadilazi sva bića, sve svetove i sve tri gune. Dok je uslovljena svest (Chitta) sačinjena od misli, pravo Jastvo je svest oslobođena misli (Chit). Jastvo je pravo svetlo koje obasjava modifikacije uma i nikada nije njima dotaknuto. To je jedinstvo izvan duše i Boga, koje obuhvata celokupan svet Prirode u bezoblični Apsolut. To je bezuslovan mir u centru uma, kroz koji momentalno transcendiramo sve psihološke probleme.

Kada uklonimo ego i probudimo našu dušu (Jiva), postepeno sebe dovodimo u dodir s ovim višim Jastvom. Svaki kontakt s našim pravim Jastvom nas uzdiže iznad svih ljudskih problema i problema koje imaju ostala stvorenja. Za rešavanje psihičkih smetnji je često dovoljno da obnovimo pravilnu upotrebu uslovljenog uma. Ipak, za nadilaženje tuge moramo znati naše pravo Jastvo i bilo koje pravo isceljenje uma ima koristi čak i od najmanjeg kontakta s našom pravom prirodom.

Uklanjanje negativnih stanja iz uma je potrebno i za psihološki sklad i za samospoznavu. Razlika je u tome što, ukoliko želimo da opazimo naše pravo Jastvo, mora se postići mnogo dublji nivo neuslovljenosti nego što je potreban za rešavanje psiholoških problema, kao što su strah, ljutnja ili depresija. Jogi ide u smeru razvoja svesti kako bi stvorio odgovarajuću posudu za percepciju Jastva, koje je uvek prisutno ali zaklonjeno našim promenljivim mislima. Ajurvedski lekar ide u smeru razvoja svesti kako bi poništio naše obične ljudske probleme. Pročišćavanje svesti je zajedničko za oboje. To je najvažnija stvar i za mentalno zdravlje i za duhovni rast.

### Jastvo i funkcije uma

Tri glavna onotača uma - svest, inteligencija i osećajni um - deluju između ega, ili lažnog jastva, s jedne strane i Pravog Jastva s druge strane. Njihovo dejstvo varira zavisno od smera u kojem su orijentisani. Usmereni ka Jastvu, ističu se njihove više funkcije. Usmerene ka egu i vanjskom svetu, njihov viši potencijal ostaje latentan i ulaze u međusoban sukob.

Svest (Chitta) je bliža Jastvu, dok je osećajni um (Manas) bliži egu. Inteligencija (Buddhi), koja se nalazi između njih, je ključni faktor u tome kako ćemo orijentisati našu svest. Zbog svoje perceptivne moći da donese odluku, inteligencija ima moć duhovne transformacije koja nadilazi moć osećajnog uma dublje svesti. Može da isprazni svest od njenih uslovljenosti i da kontroliše osećajni um. Može da preispita ego i načini razliku između nižeg i višeg Jastva.

Prava inteligencija razlikuje naš viši samoidentitet koji vodi do naše prave prirode. To je identitet svesti, a ne slike o sebi ili ega koji zavisi od nekog objekta ili kvaliteta. Duša deluje kroz viši aspekt inteligencije, što je njen razvoj mentalnog polja u skladu sa svetlom istine. Pravo Jastvo se budi kada našu svest dovedemo do polja svesti kao celine uz pomoć delovanja inteligencije ka gore i ka unutra. Kada njime dominira kretanje osećajnog uma na dole i prema spolja, ulazimo u Sattvični mod. Kada smo aktivni ili rastrojeni, onda smo u Rajastičnom modu. Uglavnom, ono što radimo u Tamastičnom ili Rajastičnom modu - kad smo u neznanju, bezosećajni ili ljudi (Tamas) ili smo agresivni, uznemireni ili impulsivni (Rajastični) - izaziva žaljenje sa Sattvičnog (mirnog) nivoa. Ipak, ne smemo se obeshrabriti. Čak i prosvetljena osoba može imati Tamastične trenutke kada može učiniti nešto za šta će kasnije zažaliti. Naša karma nije određena samo našim Tamastičnim trenucima, već učešćem sve tri gune unutar našeg mentalnog polja.

Zavirite u tri gune unutar svog mentalnog stanja. Na primer, neki ljudi će biti više Sattvični ujutro a tmurni i Tamastični u večernjim satima. Drugi će biti tmurni i Tamastični ujutro, ali Sattvični u večernjim satima. Neki ljudi su više aktivni ili Rajastični ujutro, drugi naveče. Uglavnom Sattva treba da prevladava više ujutro i naveče, Rajas oko podneva a Tamas za vreme spavanja.

Obratite pažnju kako vaša okolina i vaše društvo utiču na vas. Oko Sattvičnih (duhovnih) ljudi i situacija osetićete se Sattvično. Oko Tamastičnih (tmurnih) ljudi i situacija osetićete se dosadno i depresivno. Oko Rajastičnih (uznemirenih) ljudi i situacija ćete se osećati uzrujano. Vidite u kom smeru se odvija vaš život. Da li postajete više Sattvični (duhovni), Rajastični (užurbani) ili Tamastični (tmurni)?

FUNKCIJE UMA

	SATTVA	RAJAS	TAMAS
<b>Svesnost (Chitta)</b>	unutrašnji mir, nesebična ljubav, vera, radost, predanost, samilost, receptivnost, bistrina, dobra intuicija, duboko razumevanje, odvojenost, neustrašivost, unutrašnja tišina, bistra memorija, miran san, ispravni odnosi	emocionalna uznemirenost, prevelika imaginacija, nekontrolisane misli, brige, nezadovoljstvo, želje, razdražljivost, gnev, izopačena memorija, nemiran san, haotični odnosi	duboke emocionalne blokade & vezanosti, obrasci & memorija obojeni prošlošću, ovisnost, briga, strahovi, fobije, teskoba, depresija, mržnja, prekomerno spavanje, loši odnosi
<b>Inteligencija (Buddhi)</b>	diskriminacija između večnog & prolaznog, jasna percepcija, jaka etika, tolerancija, nenasilje, istinoljubivost, iskrenost, bistrina, čistoća	kritički um, rasuđivanje, svojeglavost, pravedoljubivost, uporan, uskogrudost, izopačena percepcija, vera u realnost vanjskog sveta ili u pojedina imena & oblike kao istinite	manjak inteligencije, manjak percepcije, velike predrasude, manjak savesti ili etike, neiskrenost, zablude, vera u ispravnost sopstvenih mišljenja
<b>Um (Manas)</b>	dobra samokontrola, kontrola čula, kontrola seksualne želje, moć trpljenja bola, moć odolevanja prema elementima (toplota & hladnoća), odvojenost od tela, čini ono što kaže	snažna čulna priroda, snažna seksualna priroda, brojne želje, agresija, izričan, natmetački, samovoljan, preterana imaginacija, nemirni snovi, proračunat	lenj, manjak samokontrole, sugestivan, besciljno razmišljanje, sanjarenje, ne podnosi bol, uhvaćen u silovite osećaje, mnoge navike & ovisnosti, sklon uticajima, uzimanje lekova, raskalašnost
<b>Ego (Ahamkara)</b>	duhovna ideja jastva, nesebičnost, predanost, devocija, samospoznaja, briga o drugima, uvažavanje svih stvorenja, samilost	ambiciozan, izričan, usmeren ka dobitku, samovoljan, arogantan, sujetan, samoreklamiranje, manipulativan, jaka poistovećenost (sa porodicom, verom, zemljom)	negativna ideja jastva, strašljiv, ropski, zavistan, neiskren, strah, uglavnom poistovećen sa sopstvenim telom

KAKO PRAVILNO RAZVITI FUNKCIJE UMA

<b>Chitta</b>	Pranayama, mantra, meditacija na beskrajni prostor ili prazninu, koncentracija i tehnike svesti, Samadhi, devocija (Bhakti Joga) i znanje (Jnana Joga) u kombinaciji, ispravna verovanja, receptivnost, jasnoća, vera, ljubav, mir, radost, povezivanje, ispravno druženje, satsang (duhovno povezivanje)
<b>Buddhi</b>	Koncentracija, meditacija, potraga za Jastvom, mantra, kontemplacija univerzalnih istina, joga znanja (Jnana Joga), samoocenjivanje, razvijanje savesti i etike, ispravno rezonovanje, samodisciplina, razvijanje Tejasa (unutrašnje vatre)
<b>Manas</b>	Devocija (naročito uz upotrebu određene forme ili slike), samodisciplina (npr. post), kontrola seksualne energije, mantra, meditacija na unutrašnje svetlo i zvuk, vizualizacija, rad, služba, Joga Devocije (Bhakti Joga), terapije za jačanje Ojasa, pravilan unos impresija, ispravna dijeta, praksa strpljivosti, razvoj karaktera, snaga volje i kontrola čula
<b>Ahamkara</b>	Duhovne aspiracije, devocija za Boga, nesebično služenje, samodisciplina, samorasipivanje, ispravno druženje

## Vežbe za svest

Slede jednostavne vežbe za svest koje će vam pomoći da razumete različite nivoe vašeg uma i kako oni deluju da načini vaš život kreativnijim i svesnijim odnosno skućenijim i uspavanijim.

### Načinite inventar vaše svesti

Ispitajte težinu svog životnog iskustva: supstance i energije koje ste upili u sebe kroz svoje navike i izražavanje. Preispitajte kvalitet ishrane, impresija i druženja, emocija koje najčešće gajite, misli i uverenja koji vas motivišu. Vidite šta vam je najdraže, šta ostaje najdublje u vašem srcu, čemu najviše dajete pažnju.

S jedne strane, stavite sve svoje negativne životne aktivnosti - negativne emocije (ljutnja, požuda, strah, ambicija, nasilje), potraga za zadovoljstvom, želje i sebičnost. S druge strane, stavite sve svoje pozitivne životne aktivnosti - meditacija, molitva, duhovno istraživanje, dobra dela, socijalne usluge, i tako dalje. Uočite ravnotežu. Vaša svest je skladište svih tih iskustava. Njegova priroda zavisi od premoći vaše mentalne aktivnosti, naročito na nivou srca.

Još jedan način da to učinite je da ispitajte vaše spontane i automatske reakcije, da vidite šta je vaš program. Uočite sopstvene neposredne reakcije na situacije, naročito na one u kojima zauzimate gard, ili koje su na neki način pretnja. Takođe posmatrajte svoju svest tokom uobičajenih stanja kao što je spavanje, jedenje, zabava i druge mehaničke aktivnosti, kada niste uključeni u bilo kakve specifične mentalne aktivnosti. Ova pozadinska inercija uma je vaša svest (Chitta).

### Ispitivanje sopstvene inteligencije

Pogledajte gde je vaš osećaj za diskriminaciju najrazvijeniji, da li je to hrana, filmovi, seks, sport, naučne informacije, politika, umetnost, filozofija ili duhovno znanje. Pogledajte gde je vaša inteligencija najprofinjenija, najjasnija i najdublja. Pogledajte da li ste negovali vanjski osećaj diskriminacije, razvijajući mišljenje o ljudima ili situacijama, ili unutrašnji osećaj, gde ste učili da razaberete unutrašnju istinu ili realnost stvari.

Uočite kuda se vaš osećaj diskriminacije prirodno kreće, oko čega najčešće kalkulišete. Vidite gde najviše trenirate svoj osećaj odabira, vrednosti i procene. Kroz taj proces možete razumeti prirodu svoje inteligencije i koliko je verovatno da se ona razvije.

### Ispitivanje vanjskog um i čula

Posmatrajte kako koristite svoja čula, koja čula najčešće koristite i na koji način. Pogledajte do koje mere čulni utisci dominiraju vama. Kako se odnosite na audio, taktilne, vizuelne i ostale senzacije? Do koje mere možete kontrolisati svoju umnu pažnju, a ne biti ometani čulnim uticajima. Koje senzacije najviše privlače i vezuju vaš um? Koji mentalni i emocionalni utisci najviše utiču na vas preko čula (strah, ljutnja, želja, ljubav ili mržnja). Pogledajte koji mentalni utisci i informacije najviše utiču na vas. Pogledajte kako vas čula kontrolišu i okupiraju vašu pažnju.

Sve ovo takođe razmotrite u pogledu organa za delovanje. Pogledajte kakvu kontrolu imate nad svojim vokalnim organima, rukama, nogama, organima za reprodukciju i eliminaciju. Možete li isključiti njihovo delovanje i odvojiti sebe od njihovih poriva ili ste pod njihovom upravom? Ove mentalne vežbe daju dobru ocenu toga koliko kontrolišete um ili koliko vaš um kontroliše vas.

### Ispitivanje ega

Pogledajte sa čime se najviše poistovećujete u životu - zanimanje, porodica, prijatelji, imovina, zemlja, vera, i tako dalje. Pogledajte koliko ste blisko poistovećeni sa svojim telom, čulima, mišljenjem, emocijama i idejama. Ispitajte čega se najviše plašite da izgubite a šta najviše pokušavate da steknete: zadovoljstvo, bogatstvo, moć, ime, slavu i tako dalje. Zamislite da umirete danas i da se od svega morate oprostiti. Pogledajte kako može biti teško, i šta vas najviše drži u ovom svetu.

Nakon što smo istražili sve naše mentalne funkcije, možemo videti kako će se naš život razvijati. Možemo odrediti koliko osetljivi možemo biti ne samo na psihološke probleme već na patnju u celini. Kao što

brinete o svom zdravlju kroz redovne fizičke preglede, vodite računa o vašem psihološkom stanju putem redovnih mentalnih analiza.

### III deo

#### Ajurvedske terapije za um

Ajurvedski terapije su višeznačne kada je u pitanju poboljšanje mentalnog blagostanja i osnivanja duhovnog rasta. One koje su ovde navedene se po prirodi prvenstveno tiču samopomoći, ali su sigurno potrebne i dodatne smernice kako bi ih optimalno upotreбили. Poglavlje započinje ajurvedskim metodama savetovanja i ajurvedskim pogledom na lečenje različitih aspekata uma. Zatim ide rasprava o ajurvedskoj nauci o impresijama i kako ih možemo promeniti da bi poboljšali naše mentalne funkcije.

Posebna poglavlja prate modalitete vanjskog lečenja kao što su dijetne i lekovite bilje, i unutrašnje metode, uglavnom senzualne tehnike sa bojama, kristalima i aromama, pa sve do upotrebe mantri koje čine najvažnije ajurvedsko oruđe za promenu naše svesti. Kako su te metode lečenja različite, to je i najduži deo pisanog materijala, ali takođe i najpraktičniji i najkorisniji.

1. TEME GLAVE	Svest-Prostor Kauzalni zvuk Kauzalna prana Om
2. TREĆE OKO	Um-Prostor Suptilni zvuk Suptilna prana Ksham
3. GRLENI CENTAR	Etar Zvuk Vata Ham
4. SRČANI CENTAR	Vazduh Dodir Vata Yam
5. PUPČANI CENTAR	Vatra Vid Pitta Ram
6. SEKSUALNI CENTAR	Voda Ukus Kapha Vam
7. KORENI CENTAR	Zemlja Miris Kapha Lam



## 10. Ajurvedsko savetovalište i bihevioralne modifikacije

Komunikacija je temelj onoga ko smo i šta želimo da postanemo. Mi ne postojimo u izolaciji, niti možemo odrastati izvan kulturnih matrica koje nas podupiru. Um je prvenstveno komunikacijski uređaj, ne samo za odnose s drugim ljudima izvana, već i za unutrašnji odnos sa duhovnim silama svemira. Ova važnost komunikacije se takođe proteže i na sferu lečenja.

Savetovanje je verovatno najvažniji instrument psihološkog tretmana. Međutim, sa ajurvedskog stajališta, to nije samo razgovor ili rasprava već recept za delovanje. Savetovanje bi trebalo da ispita uzroke psihičke neravnoteže i ukaže na njihove ispravke. Niko neće nastaviti sa obrascem za kojeg zna da je štetan, ali moramo istinski razumeti štetnu prirodu našeg ponašanja kako bismo bili spremni za promenu. Savetovanje bi trebalo da bude proces učenja u kojem klijent saznaje o različitim aspektim svoje prirode i načine da ih promeni radi postizanja goptimalno blagostanja.

Ovde će biti reči o ajurvedskom pristupu savetovanja koji čini podlogu za ajurvedske psihološke terapije. Osvrnućemo se na pitanja koja se javljaju u savetovanjima kroz različite ajurvedske tipove građe. Ajurvedsko savetovanje obuhvata četiri glavna područja:

- 1) Fizičke faktore - dijeta, bilje i vežbe;
- 2) Psihološke faktore - impresije, emocije, misli;
- 3) Socijalne faktore - rad, rekreacija, odnos; i
- 4) Duhovne faktore - joga i meditacija.

Fizičke i psihološke neravnoteže jačaju jedni druge, sa dijetom i vežbama koji oslikavaju naše stanje uma i njegove fluktuacije. Psihološke neravnoteže uključuju socijalne i lične probleme, kao što su poteškoće u karijeri i odnosima. Duhovni faktori su krajnji izvor bilo koje mentalne nevolje zato jer samo naša viša svest ima moć da donese mir uma, koji je po prirodi nestabilan i promenljiv. Zato se ajurvedska psihologija operiše sa četiri nivoa lečenja:

1. Biološki principi - Uravnoteženje Vate, Pitte i Kaphe
2. Vitalne esencije - Jačanje Prane, Tejasa i Ojasa, glavnih oblika Vate, Pitte i Kaphe;
3. Impresije - Usklađivanje uma i čula, i
4. Svest - Uspostavljanje pravilne funkcije svesti.

Ajurveda prvo radi na balansiranju bioloških principa kroz odgovarajuće fizičke korektivne metode ishrane, lekovitog bilja i vežbi. Drugo, ajurveda radi na poboljšanju naše vitalne energije kroz Pranayamu i slične prakse. Treće, Ajurveda radi sa umom i čulima za uspostavljanje pravog unosa impresija kroz različite senzorne terapije. Četvrto, ajurveda radi na povećanju Sattvt u našoj svesti kroz duhovna životna načela, mantre i meditaciju.

Ajurvedsko savetovanje je vrlo praktično i uključuje razne recepte za promenu načina na koji živimo. Susret s ajurvedskim savetnikom podrazumeva ocenu rezultata primene ovih propisa, koji se vrše na dosledan i postepen način. Ajurvedsko savetovanje je po prirodi edukativno. Terapeut pomaže klijentu da nauči kako um i telo rađe, tako da ih možemo koristiti pravilno. Pacijent je student. Terapija je proces učenja. Ajurveda ne gleda na nekoga ko pati od psiholoških problema kao na lošu ili poremećenu osobu, već na nekoga ko ne razume pravilno da se koristi umom.

### Pravo povezivanje - ključ za mentalno zdravlje

Ono što smo psihički, rezultat je toga kako interagujemo s našom okolinom. Ako želite da vidite sebe, pogledajte osobe s kojima se osećate blisko i skojima provodite najviše vremena. Um je izgrađen od impresija koje pristižu od čula, a najbitnije su one koje nastaju iz naše socijalne interakcije. Koje god impresije da upijemo, postaće moćnije kad ih podelimo s ostalim ljudima koji im daju emocionalnu snagu.

Sam um, sve do najdubljeg nesvesnog, je društvena celina i sledi kolektivni obrazac. Sastoji se iz misli, uslovljene jezikom koji se koristi u društvenom kontekstu našeg života. Um odražava naše interakcije s drugim ljudima, počevši od naših roditelja. Um je zapis našeg opštenja, koje se ne odnosi samo na ljudska bića, već na celokupan život sa kojim smo povezani. Naša dublja svest (Chitta) sama po sebi je određena prirodom našeg opštenja, koje kreira najjače impulse (*samskare*) sa kojima moramo da se bavimo. Ako idemo u srž našeg srca, naši najbliži odnosi će uglavnom odrediti ko smo zapravo.

Ajurvedska psihologija naglašava ispravno udruživanje radi obezbeđivanja psihološke dobrobiti. Treba uvek biti oprezan i provoditi vreme u pravom društvu. Trebalo bi da se družimo sa osobama koje nas uzdižu, koje donose mir i smiruju naš um. Takođe se treba držati podalje od onih koji nas vuku nadole, koji uznemiruju i pregrejavaju naš um i nerve. Moramo biti najoprezniji u vezi povezivanja s nekim na intimnom nivou.

Treba da tražimo dobro i da nastojimo da budemo u društvu mudrih ljudi. To su duhovni učitelji, pravi prijatelj, prirodne lepote, velika umetnička dela i mudra učenja. Naravno, nije uvek moguće ostati u fizičkom prisustvu duhovno naprednih osoba. Nije ih uvek lako naći ili provesti s njima vreme. Međutim, uvek ih možemo držati u našim umovima i srcima. Možemo se uskladiti s njihovim mislima i delima. S druge strane, mi sami bi trebalo da težimo da blagotvorno utičemo na druge, projektujući korisne stavove i dobre misli na ceo svemir.

Lečenje uma uključuje isceljivanje načina na koji se ophodimo prema svetu. To znači uspostavljanje društva ili grupe prijatelja koji će nas vući naviše. To je osnova pravog savetovanja. Savetnik bi trebalo da pruži klijentu dublji nivo povezivanja koje neće pojačati njegove probleme, već naprotiv, dati prostora njihovim problemima da se razreše. U idealnom slučaju, pravi terapeut nije lekar na daljinu, već duhovni prijatelj i dobronamernik. Terapija bi trebalo da bude početak zajedništva, što se na sanskrtu naziva Satsanga, druženje s onima koji iskreno tragaju za istinom.

Međutim, bolje od odlaska kod terapeuta je češći boravak u društvu duhovno naprednih ljudi. U njihovom društvu, naši psihološki problemi, koji dolaze od naših materijalnih uplitanja, prirodno bivaju rešeni. Samo prisustvo takvih mudrih ljudi smiruje um i srce. Nedostatak duhovnog druženja je glavni uzrok psihološkog nemira i jedini lek je da pronađemo takvo društvo.

Raspravljajući o našim problemima, posebno s nekim koga poštujemo, je uvek od velike pomoći. To nas vodi izvan lične prirode naših problema ka većim i univerzalnim životnim temama. Komunikacija sama po sebi čini koristan deo psihoterapije - uvodi nas u odnos koji omogućava diskusiju o našim problemima. Komunikacija ruši zidove izolacije iza kojih patimo i pomaže da sebe vidimo u novom svetlu, čime stare konstruktivne obrasce obaramo i odbacujemo.

Pravi duhovni učitelj nam pomaže da znamo ko smo u našoj unutrašnjoj svesti, odvojeno od našeg uobičajenog poistovećivanja sa sistemom um-telo. Takva osoba je vrhunski psiholog. Međutim, duhovni učitelj možda ne bude zainteresiran da preuzme ulogu psihologa ili lekara u doslovnom smislu, pomažući nam oko naših ličnih briga, nevolja, patnji i bola. Uloga duhovnog učitelja je da nas vodi ka višim stanjima svesti, ne samo da nam pomogne da rešimo naše obične probleme. To podrazumeva da nas nauči kako da se odvojimo od naše psihološke i fizičke patnje, koje uvek postoje u ovom prolaznom svetu.

Terapeut, s druge strane, mora da prepozna granice onoga što može da učini. Terapeut ne treba da igra ulogu gurua, već da svoje klijente usmeri ka pravim duhovnim učiteljima. Duhovno vodstvo je mnogo više od psihologije u običnom smislu, iako bi prava psihologija trebalo da vodi u duhovnost. Duhovnost zahteva da nadiđemo svoj um i svoje mišljenje, a ne samo da budemo zadovoljni našim stanjem uma.

### **Psihološki poremećaji i biološki principi**

Psihološki poremećaji, kao i oni fizički, reflektuju neravnotežu tri biološka principa. Zdravstveni problemi, bilo fizički ili duševni, nisu samo lični problemi, već energetski problemi u sistemu um-telo. To nisu samo lični ili moralni propusti već nemogućnost usklađivanja unutrašnjih sila u nama.

#### **Vata (vazdušasti) tip**

Psihološki poremećaji se javljaju češće kada je Vata previsoka, što kao sila nerava, lako utiče na um. Kao i Vata, um se sastoji od elemenata vazduha i etra. Višak vazduha kod Vate uzrokuje nestabilnost i nemir uma, što rezultuje u prekomernom razmišljanju ili brigama i čini da naši probleme izgledaju gore nego što stvarno jesu. Um postaje preterano osjetljiv, prekomerno reaktivan, a stvari previše lično primamo. Skloni smo preuranjenoj ili neprikladnoj radnji koja može pogoršati naše probleme.

Višak Vate, kao i višak etra, čini da postanemo neutemeljeni, pogubljeni i nerealni. Možemo imati razne krive imaginacije, halucinacije ili obmane, kao što je čujenje glasova. Naša veza sa fizičkim telom i fizičkom stvarnošću postaje slaba. Živimo u našim mislima, koje brkamo sa percepcijom. Naša životna sila se raspršuje usled prekomerne aktivnosti uma. Gubimo kontakt s drugim ljudima i ne obaziremo se na njihove savete.

Višak Vate u umu se manifestuje kao strah, otuđenje, teskoba i mogući nervni slom. Tu je nesаница, drhtanje,



lupanje srca, nemir i brze promene raspoloženja. Ludilo manično depresivne vrste, ili shizofrenija, je ekstremna Vata neravnoteža.

Postoje mnogi faktori koji mogu da poremete Vatu i stvore moguće psihološke probleme. Uznemiravajuće senzacije Vate teško podnose, posebno prevelika izloženost masovnim medijima, glasnoj muzici i buci. Lekovi i stimulansi ih lako poremete. Nedovoljno hrane ili nepravilna ishrana ih takođe čini slabima i psihički uznemirenima. Preterana ili neprirodna seksualna aktivnost brzo odvodi njihovu, često slabu energiju. Stres, teskoba i teskoba utiče na njih emocionalno, jer im nedostaje mir i izdržljivost. Nasilje i trauma im škodi i oni se povlače. Zanemarivanje ili zlostavljanje u toku detinjstva stvara predispoziciju za Vata poremećenu psihologiju.

### **Pitta (vatreni) tip**

Psihološki poremećaji su umereni kod Pitta tipova. Oni obično imaju dobru samokontrolu, ali mogu biti sebični i antisocijalni. Vatra i toplota Pitte uzrokuju da um bude sužen i svadljiv, što ih čini ratnički raspoloženima prema drugima ili prema sebi. Pitta psihički poremećaji obično nastaju zbog previše agresije ili neprijateljstva. Tipične Pitte su preterano kritički tipovi, koji nalaze greške u svakome, okrivljuju druge ljude za sve, vide neprijatelje svuda, uvek su gardu i spremni za borbu.

Povišena Pitta u umu uzrokuje nemir, iritacije, bes i moguće nasilja. Pregrejano telo i um traže ventil za stvorenu napetost. Pitta tipovi mogu postati oholi, autoritarni ili fanatični. Kada su uznemireni mogu imati paranoidne iluzije, iluzije o veličini ili mogu postati psihotični.

Pitta u umu postaje previsoka usled različitih faktora koji povećavaju toplotu. Snažne i svetle boje i senzacije ih brzo iritiraju. Izloženost nasilju i agresiji povećava izaziva iste stavove unutar njih. Dijetetski faktori kao što je preterano ljuta ili začinjena hrana ometaju njihove umove. Seksualna frustracija, preterana ljutnja i ambicije, kao i slični emocionalni faktori uzimaju svoj danak. Previše kompeticije kod obrazovanja ili previše sukoba u detinjstvu su dodatni faktori.

### **Kapha (vodeni) tip**

Kapha ljudi imaju najmanje psiholoških problema i najmanje će ih izraziti ili posegnuti ka antisocijalnom ponašanju. Kapha remeti um blokiranjem kanala i zamračivanjem čula. Povišena Kapha (sluz i voda) uglavnom uzrokuje mentalnu tupost, zagušenje i lošu percepciju.

Kapha psihološki nemir uključuje privrženost i nedostatak motivacije što vodi u depresiju, tugu i prijanjanje. Um može imati problem da apstraktno, objektivno ili bezlično misli. Tu je nedostatak poriva i motivacije, kao i pasivnost i zavisnost. Želimo da ostanemo dete i da budemo zbrinuti. Postajemo zaokupljeni onime što drugi misle o nama. Nedostaje nam odgovarajuća slika o sebi te pasivno odražavamo naše neposredno okruženje. Takvi ljudi često završe tako što neko drugi preuzme brigu o njima jer nisu u stanju da samo funkcionišu.

Međutim, jači Kapha tipovi mogu da pate od pohlepe i posesivnosti, što um čini teškim, tupim i depresivnim. Žele da poseduju i kontrolišu sve i da druge doživljavaju kao vlastitu imovinu. Jednom kada izgube kontrolu ili starateljstvo, postaju psihički nestabilni.

Kapha emocionalni poremećaji nastaju usled viška zadovoljstva, uživanja ili vezivanja u životu. Faktori životnog stila kao što su previše spavanja, spavanje tokom dana ili nedostatak vežbe doprinose tome. Dijeta koja pojačava Kaphu, kao što je previše šećera ili masne hrane, je još jedan faktor. Emocionalni problemi idu u kombinaciji sa Kapha fizičkim uslovima kao što je prekomerna telesna težina i preterivanje. Obrazovni faktori uključuju preterano razmaženo detinjstvo ili emocionalno gušenje od strane roditelja.

### **Ajurvedski profili savetovanja**

Konstitucionalni tipovi u Ajurvedi čine temelj svih ajurvedskih savetovanja. Korisni su za razumevanje različitih vrsta ljudi i njihovih interakcija koje se mogu pojaviti. Oni čine nastavak psihološkog profila bioloških principa i njihovih karakterističnih psiholoških poremećaja. Opet, ovo su uopšteni profili i ne treba ih uzeti striktno.

### **Vata**

Vata tipovi su nervozni, teskobni ili uplašeni. Često su zabrinuti, uzrujani ili rastrojeni, čak i kada ne postoje pravi problemi u njihovim životima. Neodlučni su i nesigurni, što iskazuju stalnom pokretljivošću ili vrpoljenjem. Pod utjecajem vazduha ili vetra teško im je da se skrase ili da uspore. Imaju mnoge sumnje po pitanju sebe i mogućnosti da se dovedu u red ili po pitanju bilo kog tretmana i mogućnosti da im on pomogne.

Ponekad su previše entuzijastični i uzbuđeni kada započnu terapiju, ali to retko potraje i praćeno je brzim odustajanjem ili frustracijama. Očekuju previše i žele brze rezultate. Očekuju od terapeuta da ih se izleči magično i kada se to ne dogodi postaju razočarani ili traže drugog terapeuta. Uglavnom su neutemeljeni i teško im je da se prizeme. Moraju postati realni o sopstvenom stanju i potreban je napor da se to ispravi. Moraju se vratiti na zemlju kada su u pitanju oni sami i njihovo ponašanje.

Vata tipovi često imaju negativan stav o sebi. Imaju više briga i negativnih misli o stanju njihove bolesti nego što bi trebalo. Obično su hipohondrični. Potrebno je da smire svoje umove i srca kao deo svog tretmana. Često traže pažnju i simpatije više nego što razvijaju vlastito razumevanje. Sretni su da prime savete, ali ih ne sprovede dosledno. Potrebno im je mnogo vremena i strpljenja da se stvarno promene. Njihovo stanje će se menjati, ponekad dramatično, zajedno sa njihovim mislima. Spor i stalan razvoj sa mirom uma je ono što ćemu bi trebalo da teže.

Traže udobnost i zahtevaju puno sigurnosti, ali ih to ne čini uvek sigurnima. Žele da opširno prićaju o njihovim problemima, ali to obično nije od velike pomoći. Rade najbolje ako načine nekolicinu praktičnih stvari u svrhu poboljšanja svoje situacije i primene ih na dosledan način. To podstiče realan stav o ophođenju sa sopstvenom situacijom i ne hrani njihovu prekomernu mentalnu aktivnost.

Vata tipovi mogu biti tako poneseni svojim problemima da ne odvoje vreme da učine nešto za sebe. Teško im je da potraže podršku spolja te ne čine stvari koje im omogućuju da preuzmu kontrolu nad vlastitim životima. Potrebno im je da radije naglase akciju nego misao, stalnu primenu radije nego potragu za rezultatima.

Potrebno je da slede jasan i sveobuhvatan životni režim kako bi uneli stabilnost u svoj um, umirili svoju usplahirenu životnu snagu i amortizovali svoja osetljiva srca. Pravilo je da se tretiraju kao cvet. Lako se uplaše i povlaće se ako im se pristupi nasilno. Potrebno im je pristupiti sa topline, mirno i odlučno i načiniti da osećaju podršku drugih, bez da postanu zavisni.

#### **Pitta**

Pitta tipovi već misle znaju ko su i šta rade. Ako imaju problema, obično nekoga ili nešto okrivljuju, ili okarakterišu svoje probleme kako ne bi bili u mogućnosti da postignu svoje ciljeve. Najviše su uznemireni kada se sukobljavaju s drugim ljudima, gde često preteruju ili postanu ozlojeđeni. Drama međuljudskih sukoba boji njihove umove i emocije. Ti sukobi mogu biti internalizovani i rezultirati u unutrašnji sukob. Pitta tipovi su skloni da ratuju sami sa sobom i lako internalizuju vanjske sukobe.

Njihova vatrena priroda ih čini agresivnima, kritičnima, ponekad svadljivima i destruktivnima. U stanju su da dovode u pitanje kvalifikacije svojih terapeuta. Najverovatnije će reći terapeutu šta bi trebalo za njih da učini. Najverovatnije će odgovoriti besom ili kritikom ako lećenje ne ide onako kako bi oni očekivali.

Pitta tipovi, kao prirodni vođe, kao autoriteti su impresionirani važnim akreditivima. Ipak, ljudi koji nam stvarno mogu pomoći iznutra nisu uvek oni koji su najistaknutiji u društvenom statusu. Da bi pronašli pravu pomoć, Pitta tipovi moraju imati više sluha ili mogu postati zarobljeni u vlastitim rasuđivanjima, koji su i doveli do problema. Ne bi trebalo da gledaju na one koji će ih impresionirati ili zaokupiti, već na one koji im mogu pomoći na ljubazan ali čvrst način, koji neće biti uvućeni u njihove kompetitivne drame.

Pitta tipovi su vrlo inteligentni i očekuju da budu uvereni u valjanost tretmana koje uzimaju. Imaju potrebe da koriste svoj kritički uvid da bi razumeli uzrok svojih problema, koji se kriju u njihovom ponašanju, bez da se bore s drugima ili sami sa sobom. Moraju da probude sopstvenu diskriminaciju u cilju da preuzmu kontrolu nad vlastitim životima. Da bi to učinili moraju da nauče ispravno da koriste inteligenciju i da se preispituju.

Vatrenim tipovima bi trebalo pristupiti s taktom i diplomatski. Ne vole da im se govori ili savetuje šta treba da čine. Potrebno je obratiti se njihovoj urođenoj inteligenciji i logici, ostavljajući im da sami uvide istinu stvari. Suprotstavljanjem podstičemo njihovu bazićnu agresiju i nećemo im pomoći da nauče. Vole da rade prijateljski ili u grupi ka ostvarenju cilja. Smirene, opuštene i ugodne okolnosti ublažavaju njihovu vatrenu narav. Potrebna im je pomoć prijatelja i rade dobro sa osobama ili načelima koja poštuju.

Jednom kada Pitta tipovi znaju šta treba da čine i shvate napor koji moraju da načine, oni su obično najbolji među sva tri tipa u sprovođenju promena u ponašanju. Međutim, mogu preterivati ili biti fanatićni i moraju biti umereni u svojim akcijama, kako ne bi sebe spržili pokušavajući previše. Teže da budu ili za ili protiv nećega i da vide stvari crno-belo. Moraju da nauče da traže uravnoteženo gledište i postanu obazrivi i diplomatski u svom delovanju.

## **Kapha**

S obzirom da ima amorfnu i povodljivu prirodu vode, Kapha tipovi traže podsticaj, a ponekad su šokirani svojom promenom. Oni ne prihvataju savete. Niti će oni učiniti sve one stvari koje su dogovorene. Često ih moraju suočiti ili kritikovati kako bi promenili loše navike. Potrebno im je prići žustro, odlučno i dosledno. Osim ako nisu izrazito svesni problema nastojeće da žive s tim.

Nije dovoljno da im samo neko objašnjava njihove probleme i kako da ih ispravi. Potreban im je dodatni vanjski podsticaj, što zahteva redovno ponavljanje. Čvrsto upozorenje je potrebno kako bi povelu računa o onome što rade. Potrebno je da im se dočaraju negativni efekti njihovog pogrešnog stila života.

Vodeni tipovi su spori u delovanju i teško primenjuju stvari čak i nakon što ih prihvate kao nužne. Zaglibljeni su u vlastitu inerciju i stagnaciju i teško započinju nešto novo. Skloni su zavisnosti i depresiji koji ih sprečavaju da razviju odgovarajuću inicijativu za poboljšanjem. Ne treba im ugađati i hrabriti ih, iako mogu to da traže. Njihova sentimentalnost o njihovom stanju je jedan od faktora koji to podržava. Većina njihovih problema proizilazi iz viška emotivnosti i može se samo zameniti za višu ljubav ili za odvojenost.

Kapha tipovi sporo reaguju i imaju poteškoća da raspravljaju o svojim problemima. Polako se otvaraju, ali im za to treba odlučnost. Mora im se laskati da bi napustili svoju zonu komfora. Mogu biti zbunjeni sa previše informacija. Bolje reaguju na recepte kako bi načinili određene promene koje su čvrste i utemeljene. Teže da se vrate svojim starim navikama, čak i ako znaju da su loše, naročito ako su one pojačane okruženjem.

Potrebni su im češći sastanci sa terapeutom i konstantna razmena kako bi se potakli da krenu. Međutim, kada se pokrenu, što može potrajati neko vreme, uglavnom će nastaviti u dobrom smeru vlastitom voljom. Moraju raskinuti svoje stare duboko ukorenjene obrasce i uspostaviti novu ravnotežu pre nego što ih se pusti da nastave samostalno. Jednom kada se to učini, njihov život nastavlja glatko da teče na mirnoj osnovi. Lako se mogu navići na zdrav protok u njihovim životima kao i na nezdravu kolotečinu. Poteškoća je u prelazu.

## **Vata-Pitta**

Vata-Pitta tipovi poseduju promenljivost koju imaju vazduh i vatra u kombinaciji. Strah i bes su pomešani u njima na nepredvidljiv način. Ako ih nešto ne plaši, čini ih ludim. Skloni su da se brane i da budu sumnjičavi i teško im je da bilo kome veruju. Stavovi im se kreću od od agresivnog do obrambenog, od samoopravdavanja do kritiziranja drugih.

Potrebno im je mnogo takta i moraju da nastoje da imaju strpljenja sa sobom. S vremena na vreme traže nekoga kome će istovariti svoju negativnost. Često im rezerve energije i imunološki sistem nisu dobri (njihov Ojas ima tendenciju da bude nizak). Iz tog razloga im je teško da podnesu bilo kakvu kritiku. Zahtevaju mnogo nege, strpljenja i uvažavanja (voda). Potrebno im je da kreiraju stil života u kojem će se brinuti o sebi, i gde će im drugi pomoći da to učinite. Potrebno im je podsticajno okruženje i da dopuste drugim ljudima da sa njima dele njihov rad.

Vata-Pitta tipovi su uglavnom veoma inteligentni, a kada osete mir i podršku u stanju su da efikasno primene koristan vid lečenja. Međutim, njihova promenljivost može izbiti u svakom momentu i toga se moraju čuvati. Moraju biti postojani ali nežni u svom režimu života i izbegavati svaju vrstu ispada. Jako im pomaže majčinska (Kappa) sila koja ih uzemljuje.

## **Pitta-kapha**

Pitta-Kapha tipovi imaju energiju (vatra) i stabilnost (voda) i obično su fizički najjači od svih tipova. Imaju dobru otpornost i uglavnom su veoma zdravi. Jaki su i zadovoljni time što jesu i to što rade. Psihološki su takođe jaki i najmanje će im trebati terapeut, osim ako su u životu bili neuspešni.

Pitta Kapha-tipovima nedostaje prilagodljivosti i fleksibilnosti (vazduh). Teže da dominiraju i kontrolišu i da budu konzervativni i posesivni. To ih vodi konačno do patnje i frustracije jer većina života mora ostati izvan naše moći. Često dožive slom kasnije u životu nakon propalih većih poduhvata. U njihovom slučaju, takvi neuspesi su obično maskirani blagoslovi koji im pomažu da zavire unutra.

Iako mogu biti uspešni u vanjskom svetu, imaju poteškoća u duhovnoj praksi, sve dok ne nauče da postanu lagani, odvojeni i predani. Potrebno im je više aktivnosti, kreativnosti i novih izazova (više Prane). Moraju da nauče da se pomere od onoga u čemu su uspeli tako da ne budu uhvaćeni u zamku moći i kontrole. Jednom kada se ustale u proces lečenja, postupaju dobro samo ako ne postanu vezani za svoj napredak. Zato je najbolja raznolikost u pristupu lečenja, zato da njihova terapija ne poprimi novi vid postizanja ili sticanja.

## Vata-Kapha

Vata-Kapha tipovi imaju nedostatak energije, motivacije, strasti i entuzijazma. Jednostavno nemaju vatre da koračaju kroz život, ma koliko to želeli. Obično su slabi, pasivni, ovisni, preosetljivi i previše *yin*. Složiće se s onim što im je rečeno, ali će im ponestati energije da se pokrenu. Emotivni su i psihički (nervozno) nestabilni, lako postaju uznemireni i uplašeni. Poseduju amorfnu ili kameleonsku ličnost i izgledaće onako kako to od njih poželite. Njihova procena i diskriminacija je slaba i lako ih ponese loše društvo ili emocionalni uplivi.

Pozitivna strana Vata-Kapha tipova je da su senzitivni, ponizni i prilagodljivi. Vrlo su maštoviti i kreativni i cene umetnost. Obzirni su prema drugima. Prema drugima ne gaje nasilje niti ih zlostavljaju, već okrivljuju sebe. Pomalo su naivni i potrebno je da budu realističniji po pitanju drugih ljudi i svoje motivacije. Moraju da paze da ne dopuste da sebi da ih drugi koriste ili kontrolišu. Za to je potrebno da budu izričitiji i suoče se sa svojim strahovima.

Reaguju na toplotu i čvrstoću, ali im je teško da budu dosledni u svojim reakcijama. Moraju da nauče da razviju bistrinu, motivaciju i odlučnost. Najverovatnije će postati zavisni od svog terapeuta i vezati se za njihove probleme. Međutim, onda kada svoju duboku senzitivnost okrenu u pravom smeru, kontaktiraju unutrašnje izvore ljubavi i milosti i sami razvijaju moć lekovitosti.

## Vata-Pitta Kapha-tipovi

Kod pojedinih osoba, sva tri biološka principa mogu da stoje u relativno jednakim proporcijama. Lečenje za njih obično podrazumeva usaglašavanje bioloških principa koji su trenutno neuravnoteženi. Njihovo stanje se takođe može promeniti na psihološkom nivou. U njihovom lečenju je potrebna prilagodljivost i sveobuhvatan pristup. Obično je najbolje započeti tretman prvo sa Vata problemima, posebno u psihološkim terapijama, jer je Vata biološki princip koji najčešće uzrokuje probleme. Zatim treba rešavati Pitta probleme, jer su oni sledeći koji uzrokuju probleme, i na kraju Kapha probleme jer su oni najmanji.

## Uravnotežena terapija za um

Ajurvedska metoda lečenja se sastoji u ublažavanju negativnih stanja primenom terapija suprotne prirode. Ako je Vata (vazduh) povišena, na primer, njeni kvaliteti hladnoće, suvoće, lakoće i pometnje biće povišeni. To se ogleda u simptomima kao što su hladni ekstremiteti, suva koža, zatvor, gubitak telesne težine, ili nesanica. Obratne terapije, kao što je bogata nutritivna ishrana, masaža toplim uljem, odmor i opuštanje, su potrebni za njeno ublažavanje.

Isti princip važi i za um. Psihološka neravnoteža se leči obratnim kvalitetima radi vraćanja ravnoteže. Ova metoda za um se zove *Prati-paksha-Bhavana* na sanskrtu. Prevodi se kao „upotreba misli suprotne prirode.“ Međutim, njegove posledice nadilaze naše površne obrasce mišljenja. To znači „kultivisati uravnoteženo stanje svesti.“ Na primer, ako su naši umovi uznemireni ljutnjom, moramo negovati mir. To ne zahteva samo kreiranje mirnih misli već upijanje mirnih impresija, vizualizacija mira između nas i drugih, molitve za mir, te smišljeno delovanje prema drugima, čak i prema neprijateljima, na miran način. To zahteva potpunu disciplinu životnog stila.

Naša svest je rezultat hrane, impresija i kontakata na koje smo navikli. Ojačana je našim delovanjem i izražavanjem. Bez obzira na vanjske sile koje nas uslovljavaju, mi ih svojatamo time što ih izražavamo. Na primer, ako sam okružen gnevom kao dete, verovatno ću postati srdita osoba. Kad delujem na srdit način, onda će ta ljutnja, čiji je izvorni podsticaj vanjski, postati deo moje vlastite prirode i automatskih reakcija.

Uticao našeg svakodnevnog života stvara suptilni pečat. To boji našu svest kao što boja boji tkaninu. To prožimanje naše svesti od strane suptilnih uticaja našeg života predodređuje nas za određene stavove, koji određuju našu mentalnu sreću ili nezadovoljstvo. Hrana, impresije i kontakti na koje smo navikli imaju prožimajući učinak na naš um. Ovo prožimanje ide dublje od naših svesnih misli. Većina toga utiče na nas na podsvesnom nivou, što primećujemo kroz to na koji način reklame manipulišu nama pozivajući nas na instinktivne reakcije poput seksa. Da bi poništili ove duboke tendencije, potrebna je obrnuta vrsta uticaja, da se obratimo podsvesti na viši način koji je usmeren ka ozdravljenju i celovitosti.

Za promenu štetnih mentalnih stanja, moramo negovati obrnut smer svesti, što znači stvoriti obrnut način života. Na primer, ako smo depresivni trebalo bi da jedemo hranu koja je oživljena. Trebamo se otvoriti ka vitalnim impresijama prirode: drveće, cveće i svetlost sunca. Trebalo bi da se družimo s ljudima koji su kreativni i duhovni. Ne bi trebalo da negujemo misao kako smo depresivni. Umesto toga bi trebalo da negujemo misli kako imamo energije, kako nismo zavisni od bilo koga ili bilo čega da nas učini sretnima. To zahteva da

razumemo deo naše prirode koja je sasvim oslobođena psiholoških problema, naše dublje Jastvo.

Prema vedskoj misli, naša izvorna priroda je dobra, blagotvorna i potpuna. Mi smo zapravo Božansko Jastvo inkarnirano. Međutim, mi prekrivamo našu izvornu prirodu kontaktom sa vanjskim uslovljavajućim faktorima. Prihvatamo lažnu ili veštačku prirodu, ego identitet koji vodi u tugu. Koji god psihološki problem da imamo, ne tiče se naše istinske prirode već suvišnog tereta koji je rezultat pogrešne uslovljenosti; ako se na to osvrnemo ajurvedski, to je samo izraz lošeg mentalnog varenja.

Uglavnom prirodno nastojimo da se suprotstavimo našim psihološkim problemima uz pomoć obrnutih uticaja, ali na pogrešan način i zato ne uspevamo. Na primer, ako smo depresivni, tražimo nekoga da nas razveseli. Ako ne nađemo takvu osobu, postajemo još depresivniji. Ili tragamo za podsticajem. Pijemo kafu ili alkohol, ili uzimamo antidepresiv. Takvi vanjski stimulansi prave zavisnost i čine da postanemo depresivniji kada nam nisu na raspolaganju. Metoda kojom se služimo je ispravna, a to je da ispravimo naše negativno stanje uz pomoć pozitivne energije, ali naša primena je neispravna. Oslanjamo se na supstance koje samo maskiraju naše stanje ali ga ne rešavaju. Ne učestvujemo u procesu na kreativan i svestan način. Moramo stvoriti pozitivnu energiju unutar naše vlastite svesti i ponašanja kako bismo poništili negativna psihološka stanja. Možemo imati koristi od pozitivnih vanjskih uticaja ali treba da izbegavamo one koji stvaraju zavisnost.

Ovo negovanje uravnoteženog stanja uma ne bi trebalo mešati sa jednostavnim pozitivnim razmišljanjem. Više je od toga. Ne zahteva samo razmišljanje o tome da smo sretni iako smo tužni, što može biti fantazija, već i promenu uslova koji nas čine nesretnima, uključujući i naše misli i naše akcije. Ne bi trebalo da misli o nezadovoljstvu pokrijemo mislima o sreći, već da afirmišemo dublju sreću u središtu našeg bića. Da bi terapija balansiranja delovala, moramo znati kako pojedini kvaliteti raznih stvari utiču na nas. U nastavku će biti govora o ulozi hrane, impresija i povezivanja radi što bolje primene, u nameri da povratimo prvobitno stanje harmonije koje je svojstveno našoj pravoj prirodi.

## 11. Ciklus hranjenja uma: Uloga impresija

Kako da imamo zdrav um? Kako da naša svest, poput nešg tela, postane snažna, fleksibilna, otporna i trajna? Baš kao što postoje pravila za postizanje fizičkog zdravlja, postoje pravila za postizanje mentalnog zdravlja. Ono što je najvažnije, kao što telu treba dobra ishrana radi zdravlja, tako treba i umu.

Um je organski entitet, deo prirode, i ima svoj ciklus ishrane koja se svodi na uzimanje supstanci koje ga izgrađuju, kao što su impresije, i odbacivanje otpadnih materijala koji postaju toksični, kao što su negativne emocije. Hrana za um, kao i hrana za telo, stvara energiju koja mu omogućava da radi. Kao i telo, umu su potrebne odgovarajuće vežbe i impresije, koje zahtevaju pravu hranu da ga održe.

Iako većina nas vodi računa o tome da hrani telo, retko razmišljamo o tome kako da hranimo naš um. Uglavnom smo tako uhvaćeni u našu emocionalne impulse da naše misli ne hranimo ispravno. Kao rezultat toga, naše misli postaju naopake. Njihov prirodni nagon ka svetlosti i znanju postaje deformisan u potrazi za zadovoljstvom i samoveličanjem. Da bismo promenili um, moramo promeniti ono čime ga hranimo. Sve dok ne promenimo ono čime punimo um, nećemo promeniti ono što iz njega izlazi. Ali koje su to supstance koje hrane um? Sve dok to ne znamo ne možemo daleko odmaći u lečenju uma.

U ovom delu ćemo detaljno ispitati glavne faktore mentalne ishrane i mentalne probave. Postoje različite metode koje mogu poboljšati našu mentalnu ishranu i povećati sposobnost naše mentalne probave.

### Fizički - Hrana

Prvi nivo hrane za um dolazi putem hrane koju unosimo, koja obezbeđuje grube elemente: zemlju, vodu, vatru, vazduh i etar. Esencija svarene hrane služi za izgradnju ne samo mozga i nervnog tkiva, nego i suptilne strane uma (pogledaj poglavlje *Ishrana i bilje*). Pet grubih elemenata direktno izgrađuju fizičko telo, i posredno um. Na primer, element zemlje u hrani koju jedemo, kao što su proteini, ulazi u sastav telesne materije, poput mišića, i pomaže kod stabilizovanja i uzemljenja uma putem uvećanja elementa zemlje unutar njega.

### Suptilni - Impresije

Drugi nivo hrane za um dolazi kroz utiske i doživljaje koje primamo kroz čula. Preko čula sakupljamo utiske iz vanjskog sveta: boje, oblike i zvukove kojima smo okruženi, koji sačinjavaju suptilne elemente. Pet čulnih potencijala direktno izgrađuju vanjski um (Manas), a posredno i unutrašnji um ili dublju svest (Chitta). Čulne impresije boje naše misli i utiču na naše osećaje. Um (Manas) uvodi mentalne i emocionalne impresije koje najjače utiču na njega.

### Odnos grubih i suptilnih elemenata

- 1) Zemlja - miris
- 2) Voda - ukus
- 3) Vatra - vid
- 4) Vazduh - dodir
- 5) Etar - zvuk
- 6) Um - mentalne i emocionalne impresije

### Uzročni - Gune

Treći i najdublji nivo ishrane za um, koji određuje prirodu naše dublje svesti (Chitta), ide preko triju guna - Sattva, Rajas i Tamas. Grubi i suptilni elementi (hrana i impresije) utiču na našu dublju svest shodno njihovim svojevrsnim gunama. Ono što je najvažnije, na nivou srca nas pogađaju gune ljudi s kojima se družimo. Uostalom, naši odnosi ostavljaju najjače utiske na nas. Zato je ispravan odnos tako presudan u lečenju uma. Naša dublja svest je na nivou srca.

Gune su primarni nivo materije (Prakriti) i ne mogu biti uništene, ali ih možemo preobraziti, putem hrane, impresija i odnosa koje gajimo. Satvična hrana, impresije i druženje aktiviraju Satvične kvalitete svesti kao što je ljubav, prozračnost i mir. Rajastična hrana, impresije i druženje aktiviraju Rajastične kvalitete kao što su strast, kritičnost i uznemirenost. Tamastična hrana, impresije i druženje aktiviraju Tamastične kvalitete neosetljivosti, neznanja i inercije. Chitta, naša dublja svest, je krajnji proizvod probave hrane, impresija i druženja. Zdrava svest zahteva da uzmemo u obzir sva tri nivoa ishrane. Impresije i druženje idu zajedno kao osnovni činiooci našeg iskustva.

## Mentalna probava

Ne samo da moramo uzeti u obzir prirodu hrane koju uzimamo, već i našu sposobnost da je svarimo. Čak i ako uzmemo dobru hranu, ako je naša probava slaba, ona će se pretvoriti u toksine. Um, kao i telo, ima svoju moć varenja ili digestivnu vatru (Agni), odnosno inteligenciju (Buddhi).

Um postoji da bi pružio impresije i oslobođenje duši. Iskustvo koje smo svarili ili shvatili donosi slobodu i omogućuje proširenje svesti, baš kao što svarena hrana oslobađa energiju koja nam omogućava da delamo. Iskustvo koje nismo svarili postaje otrov i pokreće različite patološke promene u umu, kao što nesvarena hrana uzrokuje bolest u fizičkom telu. Kao što dobro svarena hrana donosi fizičku sreću a nesvarena uzrokuje bolest, tako i dobro svareno iskustvo donosi mentalnu sreću a slabo svareno iskustvo izaziva mentalne poremećaje.

Um sledi svoj vlastiti obrazac probave koji podseća na onaj koji ima fizičko telo.

### 1. Vanjski um i čula - Prikupljanje impresija

Pet čula prikupljaju impresije, baš kao što ruke i usta prikupljaju hranu. Oni se sakupljaju u vanjskom umu (Manas), koji ih organizuje ali koji nema moć da ih svari. Vanjski um odgovara želucu fizičkog tela, koji sakuplja i homogenizuje hranu ali je ne može u potpunosti rastvoriti ili apsorbovati.

### 2. Inteligencija - Varenje iskustva

Nakon što vanjski um okupi i homogenizuje naše utiske, inteligencija (Buddhi) radi na tome da ih svari. Inteligencija je Agni ili vatra varenja za um i odgovara tankom crevu kao telesnom organu. Inteligencija vari impresije i pretvara ih u iskustvo. Ona sadašnje događaje pretvara u uspomene.

Pravilna mentalna probava zavisi od pravilne funkcije inteligencije, pomoću koje razdvajamo istinu našeg iskustva od njenih vanjskih imena i oblika. Omogućava nam da iz naših iskustava izdvojimo Sattva gunu i odvojimo njihove Rajastične i Tamastične komponente. Pogrešna mentalna probava nastaje onda kada nismo u stanju da razbijemo imena i oblike naših iskustava na prave energije. Tada se nesvarena imena i oblici akumuliraju u umu i blokiraju njegovu percepciju. Tada izgled stvari brkamo sa njihovim značenjem ili pravim sadržajima.

### 3. Svest - Apsorpcija Iskustva

Nakon što jinteligencija svari naše utiske, oni prolaze u obliku iskustva ili memorije u našu dublju svest (Chitta), na koju utiču shodno svojim kvalitetima (gunama). Iskustvo apsorbovano u dublju svest postaje deo njenog sastava, baš kao što svarena hrana postaje deo tkiva fizičkog tela. Ako naše iskustvo nije pravilno svareno, ono oštećuje supstancu uma, kao što nesvarena hrana oštećenja tkiva u telu. Iskustvo koje smo svarili ne ostavlja trag ili ožiljak na um u vidu memorije, ali nam omogućava da funkcionišemo u životu s jasnoćom i mirom.

Sada ćemo ispitati neke primere tog procesa. Ako posmatramo predivan zalazak sunca otvorenog srca takva impresija će se lako svariti i ostaviti energiju svetla i mira u našoj dubljoj svesti. Međutim, ako nas neko napadne ili pokrade, naš um postaje uznemiren. Iskustvo je teško za varenje, te ostavlja trag ljutnje, frustracije ili straha. Naši životi su prepuni takvih primera. Nesvarena iskustva se ponovo pojavljuju iz naše podsvesti, utičući na naše sadašnje stanje svesti, sve dok ne budemo u stanju da ih razumemo i rešimo.

### Tri stanja: budno, snevanje i dubok san

U budnom stanju prikupljamo utiske kroz vanjski um (Manas) i čula. U snu varimo impresije kroz našu unutrašnju inteligenciju (Buddhi) i to se ogleda kroz naša suptilna čula u vidu različitih snova. U dubokom snu, ostatak naših svarenih impresija, svedenih na formu semena, postaje deo naše dublje svesti (Chitta).

Naši snovi pokazuju proces mentalne probave. Dobri snovi odražavaju dobru mentalnu probavu. Loši snovi pokazuju lošu mentalnu probavu. Isto tako, dobar dubok san odražava dobro razvijeno telo svesti. Nemogućnost održavanja dubokog sna ukazuje na slabo razvijeno telo svesti.

### Detoksikacija uma

Detoksikacija uma je jednako neophodna koliko i za telo. Ipak, pre nego započnemo sa detoksikacijom moramo prestati da uzimamo otrove u sebe. Za mentalno blagostanje prvo mora postojati prevencija od loših utisaka i

doživljaja na našu svest, kao što je za fizičko blagostanje potrebno izbegavati lošu hranu.

Drugo, mora postojati snažna inteligencija da pravilno probavlja impresije. Moramo nastojati da izbegnemo negativna iskustva koliko je god moguće. Kada to ne možemo da učinimo, moramo imati dovoljno inteligencije da svarimo bar uznemirujuće impresije, koje se ne mogu uvek izbeći. Uklanjanje otrova iz svesti uključuje zaustavljanje njihovog unosa, što zahteva kontrolu uma i čula. To dalje zahteva usmeravanje svetla inteligencije unutra radi spaljivanja loših iskustava koja smo već apsorbovali.

Baš kao što post od hrane pomaže kod čišćenja tela, post od impresija čisti um. Nakon što se prikupljanje impresija zaustavi, svest, čija je priroda prostor, će se prirodno isprazniti. Njen sadržaj će doći do nivoa inteligencije koja ih onda može pravilno svariti. To zahteva duboko razmišljanje, istraživanje i meditaciju. Kada su vanjski um i čula mirni i tihi, naše unutrašnje misli nastaju. Duboko ukorenjene navike i sećanja plutaju ka površini. Ako naučimo da ih promatramo i razumemo, možemo ih pustiti, ali to zahteva da smo spremni da ih se oslobodimo.

#### Fizički nivo detoksikacije - Čista dijeta

Otrovna akumulacija grubih elemenata, uglavnom zemlje i vode, se eliminišu iz fizičkog tela kroz uobičajene eliminacione kanale za izlučivanje, mokrenje i znojenje. Posebne mere ajurvedske detoksikacije nam pomažu da oslobodimo suvišak triju Doša zajedno sa ovim otpadnim materijama. Post je druga važno mera, koja pomaže telu da sagori toksine. Specijalno bilje takođe može pomoći.

#### Suptilni nivo detoksikacije - Pranayama

Negativne impresije (suptilni elementi) se mahom eliminišu putem Pranayame ili jogičke vežbe disanja, koja stvara posebnu vrstu znojenja koje oslobađa višak suptilnih elemenata vode i zemlje (ukus i miris). Uobičajene terapije znojenjem pomažu u tom procesu, uključujući i upotrebu saune, parnih kupki i diaforetičnih (podstiču znojenje) bilja. Terapija znojenja je deo ajurvedske Pancha Karma terapije, koja pomaže u čišćenju suptilnog i grubog tela. Post od impresija (Pratyahara) je još jedna korisna metoda koja, poput posta od hrane, omogućuje oslobađanje nesvarenih i otrovnih impresija. Plač ili iskreno oplakivanje koje odražava stvarnu promenu srca je još jedan način da se um pročisti od negativnih emocija.

#### Uzročni nivo detoksikacije - Mantra

Gune čine suštinski nivo materije koji je neuništiv. Nema mogućnosti da gune otpuste iz svesti (Chitta), ali se mogu transformisati. Toksična akumulacija guna (višak Rajasa i Tamasa) se može promeniti u Sattvu. To se postiže mantrama ili zvučnom terapijom. Satvične mantre (npr. OM) pomažu u promeni Rajastičnih i Tamastičnih obrazaca u našoj dubljoj svesti, čineći je Satvičnom. Oni menjaju sastav Chitte čine da bude prijemčivija za više uticaje.

#### Kultivisanje polja svesti

Svest (Chitta) je polje i poput Zemlje poseduje ženski i kreativan kvalitet. Ono što stavimo u njega, u smislu našeg životnog iskustva, je upravo način kako kultiviramo ovo polje. Onako kako ga negujemo, tako će i stvari u njemu rasti. Ako naše polje svesti kultiviramo dobrom hranom i impresijama, loše navike i impulsi neće imati povoljno okruženje u kojem će moći da puste korenje. Ako unosimo lošu hranu i impresije, onda čak i dobre misli i impulsi neće imati povoljan teren na kojem će moći da rastu.

Opet možemo uzeti fizičko poređenje. Ako gradimo naša telesna tkiva pogrešnom hranom, sama tkiva će biti oštećena ili manjkava. Nakon što struktura tela postane oštećena, teško je održavati zdravlje. Slično tome, svest ima svoju supstancu koja se kreira vremenom. Ako se pogrešno razvije, poput krivog odraslog stabla, biće joj potrebno mnogo vremena i truda da se ispravi, ako uopšte.

Svest je takođe poput dubokog bunara. Ono što unosimo kroz čula i um su poput stvari koje bacamo u bunar. Ne vidimo učinke onoga što unosimo jer je bunar jako dubok. Ipak, štagod da bacimo u bunar svesti raste shodno svojoj prirodi i konačno će nas nagnati da delovanje. Ništa što stavimo u našu svest ne ostaje statično ili bez učinka. Svest je plodna i kreativna. Šta god u nju postavimo rađa potomstvo, s kojim ćemo morati da se suočavamo i u dobru i u zlu.

Moramo biti vrlo oprezni u tome kako hranimo naš um. Rezultati će se manifestovati vremenom, nakon čega može biti prekasno da se preokrenu ako su negativni. Stalno moramo brinuti o našoj svesti i onome što u nju stavljamo. Moramo je tretirati poput nežnog cveta koji zahteva pravilnu zemlju i hranjive materije. Moramo je



zaštiti od pogrešnih uticaja i društva, kao da je u pitanju neko dete. To zahteva bistru inteligenciju i dosledan režim života u skladu s našom prirodom.

### Faktori mentalnog nutricionizma

Za lečenje bolesti, fizičke ili duševne, moramo uzeti u obzir sledeće faktore ishrane: 1) Pravilna hrana i piće; 2) Ispravan vazduh i disanje i 3) Pravilne impresije. Pravilna hrana, piće i vazduh hrane fizičko telo i Pranu. Pravilne impresije hrane vanjski um i čula. Naše impresije služe kao vozila za osećaje, emocije, verovanja, vrednosti i stavove koji hrane našu inteligenciju i dublju svest.

Za pravilno negovanje uma, Ajurveda koristi određene tehnike koje uključuju pozitivne utiske, osećaje, misli, uverenja i stavove. Fizičkom stranom mentalne ishrane ili hrane se bavi poglavlje o ishrani i lekovitom bilju. Upotreba disanja se razmatra u poglavlju koje govori o Jogi naspram Pranayame. U nastavku ovog poglavlja bavićemo se unutrašnjim faktorima koji utiču na um, pre svega raznim vrstama impresija.

### Čulne impresije

Čula su nam glavna vrata ka vanjskom svetu, kroz koja upijamo ne samo čulne već i mentalne i emocionalne uticaje. Pravilna i uravnotežena upotreba čula nas čini zdravima i sretnima. Nepravilno, preterano ili manjkavo korišćenje čula nas čini nezdravim i uznemirenim. Naša čula nas stalno hrane impresijama, koje određuju ko smo i šta ćemo postati.

Stalno unosimo čulne impresije svih vrsta koje utiču na nas na različite načine. Provodimo većinu našeg vremena upijajući specijalne čulne impresije kroz razne vidove zabave i rekreacije. Ipak, većinu vremena smo zaokupljeni svetom čula, kao što je gledanje filmova, da propuštamo da načinimo korak unatrag i ispitamo šta nam se događa putem naše čulne interakcije.

Unos impresija je suptilan vid ishrane u kojem uzimamo određene hranljive materije iz vanjskih predmeta. Ovo ćemo lako uočiti gledajući kako naše dnevne impresije odjekuju u našim umovima kada spavamo kroz vrstu snova koje oni stvaraju. Na primer, ako smo bili uhvaćeni u grozničav saobraćaj u bučnom i zagađenom delu velikog grada, naš um će takođe postati bučan i zagađen. S druge strane, pozitivne utiske, poput onih prikupljenih tokom planinarenja ili šetnje u šumi, učiniće da se um oseti ekspanzivno i mirno.

Međutim, većina ljudi danas, uključujući i one iz domena medicine, ne prihvataju da čulne impresije utiču na um. Ova rasprava je najprimetnija kada je u pitanju televizijsko nasilje, za šta mnogi tvrde da ono ne čine one koji gledaju televiziju nasilnijima. Prema ajurvedi ovo zvuči kao kada bi rekli da hrana koju jedemo ne utiče na naše zdravlje. Ajurveda kaže da impresije koje upijamo direktno utiču na naše ponašanje. Gledanje nasilja na televiziji ne čini nas direktno nasilnim ali nas ne čini nenasilnim. Ali nas svakako zatupljuje i čini zavisnim od vanjskih stimulansa čija je priroda izopaćena.

Um je vrlo osetljiv na utiske. Naše impresije hrane našu životnu snagu i motivišu naše delovanje. Uznemirene impresije uzrokuju uznemireno ispoljavanje. Mirne impresije uzrokuju mirno izražavanje. Samo ukoliko posedujemo dovoljno unutrašnje svesti, moći ćemo efikasno otkloniti negativne utiske sa kojima svi donekle imamo kontakt.

Impresije upijamo preko vanjskog uma na temelju njegove receptivnosti za njih. Njih ocenjuje ili vari inteligencija i njihov trag ostaje pohranjen u osećajnu prirodu ili svest. Na taj način, bilo koji trag pogrešne impresije postaje svojevrsna prepreka u mentalnom polju, što vodi ka različitim pogrešnim percepcijama i delovanjima. Čulne uticaje mi ne apsorbuje automatski. Možemo ih razlikovati putem ispravnog delovanja inteligencije. To podrazumeva uviđanje njihove istinitosti, a ne uplitanje u njihovu opsenu.

Postoji čitava oblast koja pokriva impresije. Kao što hranu koju jedemo možemo proveriti kroz naše varenje i eliminaciju, učinke impresija možemo uočiti na raznolike načine. Mnoge duševne bolesti proizlaze iz unosa loših impresija i mogu se lečiti kroz unos dobrih impresija. Pošto je lakše promeniti naše utiske nego promeniti naše misli i emocije, utisci nam verovatno omogućuju i najjednostavniji način da promenimo celokupno mentalno polje.

Znaci pravilnog unosa impresija:

- oštrina čulnih funkcija
- kontrola imaginacije
- dubok san sa malo sna ili sa duhovnim snovima

- nemanje potrebe za zabavu
- jasna percepcija, moć kreativnog izražavanja
- mentalna lakoća, mir i sjaj

Znaci nepravilnog unosa impresija:

- nepravilna funkcija čula
- poremećena mašta
- poremećen san, učestali ili uznemirujući snovi
- žudnja za nasilnim ili poremećenim vidovima zabave
- pomućena percepcija, nedostatak kreativnosti
- mentalna težina, uznemirenje i zamračenost

Pozitivne i negativne impresije

Glavni izvor pozitivnih utisaka predstavlja sama Majka Priroda - impresije stečene preko neba, planina, šuma, vrtova, reka i okeana. Ima li neko ko se nije osetio uzvišenim time što se zatekao u prekrasnom prirodnom okruženju? Veliki deo našeg modernog psihološkog nemira je jednostavno zbog otuđenja od Prirode koja nas lišava impresije koja je prirodna za naše mentalno blagostanje. Umesto unošenja pozitivnih prirodnih impresija, um ispunjavamo veštačkim senzacijama iz našeg veštačkog sveta. Kao što tzv. *junk hrana* utiče na telo, tako i "junk impresije" iskrivljuju um.

Možemo stvoriti vlastite pozitivne utiske. Veliki deo onoga što se zove dobra umetnost jeste pokušaj stvaranja višeg nivoa impresija koje odražavaju naše unutrašnje biće. Religija tome teži kroz ritual, mantru ili vizualizaciju.

Svaka impresija izuzev one koja se tiče prirode, prave umetnosti ili duhovnosti, mora doneti neke negativne posledice. Glavni izvor negativnih impresija danas teče putem masovnih medija, iako nisu sve impresije sa masmedija loše. Impresije stečene u veštačkim okruženjima kao što su putevi ili gradovi, takođe su uznemiravajuće. One stečene u ličnim sukobima ili drugim problemima s ljudima takođe mogu biti vrlo negativne.

Negativne impresije, kao *junk hrana*, postaju opojne. Kao što *junk hrana* ima malo pravog nutritivnog sadržaja ili prirodnog ukusa, da bi bila ukusna potrebno je dodati velike količine soli, šećera i začina. Pošto nema pravi nutritivni sadržaj, prisiljeni smo da je sve više konzumiramo, pokušavajući da se nahranimo. Začin za negativne utiske predstavljaju seks i nasilje. Budući da nema stvarnog života u impresijama iz masovnih medija, moramo im dati iluziju života oslikavajući najdramatičnije događaje u životu.

Pozitivne utiske možemo uneti na dva načina: pre svega u domenu neposrednog kućnog okruženja, drugo u domenu opšteg okruženja, što podrazumeva radno mesto, društvo i svet prirode. Za negu uma moramo imati lepotu i sklad u našem kućnom okruženju. Potrebno nam je mesto mira i sreće. Da bismo voo izveli, potrebno je da od doma načinimo sveti ili isceljujući prostor. Postoje razni načini da to učinite. Obično je neophodno imati zaseban prostor za duhovne i kreativne aktivnosti. Dovoljno je postaviti oltar sa slikama božanstava ili gurua, sakralni objekti poput kipova, dragulja ili kristala ili skladne oblike, boje ili geometrijske dizajne. Tamjan, cveće, mirisi, zvona ili muzika mogu takođe poslužiti u tu svrhu. Neke molitve, meditacija ili opuštanje bi trebalo izvoditi svakodnevno na tom mestu.

U idealnom slučaju, naš dom bi trebalo da postane hram, ali barem jedan njegov deo bi trebalo rezervisati kao mesto za lečenje i meditaciju, gde se možemo iznova i iznova obnavljati. Dovoljno je da posegnemo za takvim lekovitim mestom kad god osetimo pad naše fizičke ili mentalne energije. U teškim slučajevima, pacijent bi trebalo da provede duže vreme u takvom isceljujućem prostoru.

Što se tiče našeg vanjskog okruženja, potrebno je da obnovimo našu zajednicu s prirodom. Trebalo bi da redovno provodimo određeno vreme u kontaktu s prirodom. Možemo planinariti, kampovati ili jednostavno raditi u vrtu. Potrebno je da u svoj život unesemo i energiju neba, planina, ravnica i voda. Potrebno je da se povežemo sa kosmičkom životnom snagom koja je jedina u stanju da leči našu individualnu životnu snagu. Naša individualna životna snaga se ne može sama izlečiti, ukoliko postane zatvoreni sistem, izolovan od Prirode.

Potrebno je uvesti više impresije u naše radno okruženje. Jedan manji deo možemo pretvoriti u oltar ili barem vrt. Moramo uneti više impresije u naše socijalne interakcije. To postizemo tako što posećujemo duhovna mesta kao što su hramovi, radimo mantre, rituale ili grupne meditacije.

## Impresije koje regulišu tri doše

U nastavku sledi pregled impresija koje regulišu doše. Detaljno su objašnjene u odgovarajućim poglavljima o ishrani, lekovitom bilju, aromama, terapiji bojama, mantrama, jogi i meditaciji.

### Impresije za smanjenje Vate

**Priroda:** sedi ili hodaj tiho i mirno pored vrta, šume, reke, jezera ili okeana, naročito tamo gde je toplo i svetlo

#### Čula:

1. zvuk - smirujuća muzika i mantranje, klasična muzika, pjevanje, mir i tišina
2. dodir - nežan i topao dodir ili masaža, upotreba toplih ulja poput susamovog ili bademovog
3. vid - svetle i smirujuće boje: kombinacija zlatne, narandžaste, plave, zelene, bele
4. ukus - bogata i hranljiva hrana koja obiluje slatkim, slanym i kiselim ukusima, uz umerenu upotrebu začina
5. miris - slatki, topli, smirujući i pročišćavajući mirisi poput jasmína, ruže, sandalovine, eukaliptusa

**Aktivnost:** blage vežbe, hatha joga (naročito sedeći i obrnuti položaji), Tai Chi, plivanje, tople kupke (ali ne predugo), opuštanje, više sna

**Emocije:** kultivisanje mira, zadovoljstvo, neustrašivost i strpljenje; rešavanje straha i teskobe, podrška dobrih prijatelja i porodice uz redovnu društvenu interakciju

**Mentalnost:** anti-Vata mantré: Ram, Hrim ili Shrim, vežbe koncentracije, jačanje memorije

**Duhovnost:** meditacija na jaka, benefična, sretna ili mirna božanstva kao što su Rama i Krišana, ili zaštitne oblike Božanske Majke (kao Durga ili Tara) ili Božanskog Oca, molitve za mir i zaštitu, razvoj diskriminacije i uvida

### Impresije za smanjenje Pitte

**Priroda:** sedenje ili hodanje po cveću, pored reke, jezera ili okeana, naročito kada je svežije; hodanje po noći, gledanje u noćno nebo, mesec i zvezde

#### Čula:

1. zvuk - osvežavajuća i lagana muzika poput zvuka flaute, zvuka vode
2. dodir - rashlađujući, mekan i umeren dodir i masaža s rashlađujućim uljima (kokosovo ili suncokretovo)
3. vid - osvežavajuće boje: bela, plava i zelena
4. ukus - hrana koja nije previše teška ni previše lagana, bogata slatkim, gorkim i oporim ukusima, sa malo začina, izuzev onih koji rashlađuju poput korijandera, kurkume i komorača
5. miris - osvežavajući i slatki mirisi: ruža, sandalovina, vetiver, čampak, gardenija i jasmin

**Aktivnost:** umereno vežbanje, šetnja, plivanje, Asane koje rashlađuju (stajanje na remenima)

**Emocije:** negovanje prijateljstva, ljubaznost i učtivosti, negovanje mira, opraštanja, saosećanja i predanosti; bez gneva, ljutnje, mržnje i sukoba

**Mentalnost:** anti-Pitta mantré: Shrim, Sham ili Ma, praktikovanje neosuđivanja i prihvatanje, slušanje stajališta drugih ljudi

**Duhovnost:** meditacija na benefična i mirna božanstva: Šiva (u mirnim obliku), Višnu ili benefičan oblik Božanske Majke (Lakšmi); molitve za univerzalni mir, kultivisanje predanosti i receptivnosti

### Impresije za smanjenje Kaphe

**Priroda:** energično planinarenje ili hodanje, u suvim i pustinjanskim područjima, visokim planinama, ili tokom sunčanih i vetrovitih dana na otvorenom

**Čula:**

1. zvuk - podsicanja muzika, snažni i energizirajući zvuci, pevanje
2. dodir - jaka, duboka telesna masaža sa suvim puderima ili stimulišućim uljima (gorušica)
3. vid - svetle i stimulišuće boje: žuta, narandžasta, zlatna i crvena
4. ukus - lagana dijeta sa naglaskom na ljut, gorak i opor ukus sa umerenom upotrebom začina, povremeni post
5. miris - lagani, topli, podsticajni i prodorni mirisi: mošus, kedar, mira (mirisna smola), kamfor i eukaliptus

**Aktivnost:** jaka aerobna vežba, džogiranje, sunčanje, kupanje vetrom, sauna, manje spavanja

**Emocije:** kultivisanje odvojenosti, služenje drugima i nesebična ljubav; bez pohlepe, vezivanja i prijanjanja

**Mentalnost:** anti-Kapha mantre: Aim, Krim ili Hum, kultivisanje budnosti, mentalnih vežbi i igara (šah), raskid sa prošlošću i tradicijom

**Duhovnost:** meditacija na aktivna ili srdita Božanstva, uključujući snažne oblike Božanske Majke (Kali) ili Božanskog Oca (Rudra), meditacija na Prazninu ili na unutrašnje svetlo

## 12. Vanjski oblici lečenja: Dijete, bilje, masaže i Pancha Karma

Lečenje uma nemože biti uspešno ako se ne uzme u obzir stanje tela. Sada ćemo se pozabaviti fizičkim metodama lečenja u Ajurvedi i načinima kako se oni mogu koristiti u odnosu na um. Započinjemo najosnovnim faktorima, a to su dijeta, bilje i masaža.

### Dijeta

Hrana koju jedemo ne samo da utiče na naše telo već i na celokupno stanje našega uma. Kvalitet naše hrane utiče na kvalitet naše svesti. Slično tome, ukoliko ne promenimo našu dijetu, teško ćemo promeniti našu svest. Lako možemo videti kako različite namirnice deluju na nas. Hrana koja je teška, npr. odrezak, čini um teškim te može uzrokovati razdražljivost, tupost i depresiju. Hrana koja je lagana, npr. voće ili salate, čini um laganim, a u slučaju prekomernog unosa uzrokuje nervnu uznemirenost i nesanicu. Hrana koja je uravnotežena i puna životne snage, npr. integralne žitarice i kuvano povrće, poboljšava čulne funkcije i podstiče mentalni sklad i bistrinu. Ako želimo da smirimo naše emocije ili podignemo stanje svesti, ne možemo ignorisati hranu koju jedemo ili naše navike u ishrani.

Dijeta je jedna od najvažnijih terapija u Ajurvedi. U stvari, ajurvedski tretman započinje pravilnom ishranom. Fizičko telo, nakon svega, sačinjeno je od hrane koja izgrađuje tkiva. Iako dijeta nije najvažnija u lečenju psihološkog stanja, ne može se zanemariti. Ajurvedska dijeta može biti vrlo koristan faktor kod lečenja uma. Ovde nam nije cilj da pokažemo kompletnu ajurvedsku terapiju ishranom. To je moguće pronaći na drugim mestima o Ajurvedi. Ovde ćemo se baviti pre svega mentalnim i emocionalnim efektima hrane.

Hrana obezbeđuje tri nivoa ishrane: 1) Fizički (vanjski nivo) - pet elemenata; 2) Mentalni (unutrašnji nivo) - čulne i mentalne impresije i 3) Duhovni (centralni nivo) - tri gune.

Hrana sama po sebi je fizička materija sastavljena od pet elemenata: zemlja, voda, vatra, vazduh i etar. Ona obezbeđuje prvi ili fizički nivo ishrane direktno, a druga dva nivoa posredno. Drugi i treći razine nivo ishrane deluju na nivou uma (Manas) i svesti (Chitta) uzastopno. To je objašnjeno u segmentima koji govore o čulnoj terapiji i funkcijama uma.

Međutim, budući da hrana utiče na druge nivoe naše prirode kroz fizički medijum, ona svoj uticaj unosi duboko u nesvesno. Hrana hrani vitalne sile koje održavaju autonomne i instinktivne reflekse. Kroz vitalnu snagu, učinak hrane doseže emocionalne porive ugrađene u našu dublju svest. Kroz vitalnu silu, hrana nas vuče ka pojedinim aktivnostima, zavisno od njene prirode. Na primer, ako jedemo puno mesa, koje je prožeto uticajem povređivanja drugih stvorenja, to će podsticati agresivne, a možda i nasilne akcije s naše strane.

Tokom procesa jedenja, naša životna snaga i um su otvoreni i izloženi vanjskim uticajima. Naša Prana postaje izložena. Dok jedemo postajemo ranjivi na utiske i osećaje iz sveta oko nas. Na nas snažno utiču ljudi dok jedemo s njima, naročito u društvenim okolnostima, kao što je restoran. Ne samo da smo ono što jedemo, već i ono s kim jedemo i gde jedemo.

Impulsi nesvesnog su najteži deo svesti za menjanje i izvor su skrivenih strahova i želja koje nas najviše ometaju. Zato ne bi trebalo da podcenjujemo moć hrane koja utiče i na naše misli i na naše ponašanje. Kontrola ishrane pomaže u kontroli podsvesti i oslobađanja njenih sadržaja. Budući da su psihološki problemi ukorenjeni u svesti, dijetu ne bi trebalo zanemariti pri njihovom lečenju.

Većina psiholoških problema oslikava naše navike u ishrani, bilo u pogledu onoga šta jedemo ili kako jedemo. Oni uzrokuju jedemo pogrešnu hranu ili da jedemo na pogrešan ili nepravilan način. Bilo koja neravnoteža uma remeti probavni sistem preko nervnog sistema. Korekcija dijete pomaže da raščistimo nesvesne navike koje potpomažu naš mentalni nemir.

## Nivoi nutricije putem hrane

Hrana osigurava nutriciju preko svih pet elemenata, mahom preko elementa zemlje. Šest ukusa hrane pomažu u izgradnji svih elemenata u telu i umu (vidi donju tabelu).

Elementi	Unutar	Ishranjuje
Zemlja	čvrsta hrana	Unutrašnje organe, mišiće, kožu, kosti i ostala zemljana tkiva
Voda	tečna hrana i piće	Sluznicu, izlučevine, plazmu, masti, nerve, reproduktivna i druga tečna tkiva
Vatra	toplota, sunčeva svetlost i vatreni elementi u hrani	krv, vatra varenja i vatreni enzimi i probavni sokovi
Vazduh	dah i vazdušni elementi u hrani	vitalizuje nervni sistem, podstiče oslobađanje impulsa i izlučevina
Ėtar	prostor u dahu i u hrani	Ėisti i hrani um i čula

Zajedno sa hranom koju jedemo, unosimo razne čulne impresije, od kojih je najočigledniji ukus hrane, iako miris, tekstura i forma takođe učestvuju u tome. Dodatne suptilne impresije ulaze preko toga kako je hrana uzgajana i pripremana, kao i preko atmosfere i stanja uma tokom jedenja. To je deo drugog ili mentalnog nivoa ishrane.

Hrana, kao i sve ostalo u svemiru, se sastoji iz tri kosmička kvaliteta: Sattva (ravnoteža), Rajas (pometnja) i Tamas (opiranje). Oni se ogledaju kroz elemente i impresije stečene kroz hranu. To je treći ili centralni nivo ishrane, koji Ajurveda naglašava kroz Satvičnu ishranu.

### Satvična dijeta

Ajurveda naglašava Satvičnu dijetu radi zdravijeg života, naročito radi toga da naš um postane sretan i miran. Satvične dijete je izvorno osmišljena za Jogijsku praksu i razvoj više svesti. Ona pomaže kod lečenja psihičkih poremećaja jer vraća sklad i ravnotežu (Sattva) uma.

Glavni faktor u Satvičnoj dijeti je vegetarijanska ishrana. Ako osoba sledi vegetarijansku ishranu, utire put zdravoj dijeti za um. To znači izbegavanje mesa i ribe, i sve ostale hrane kojoj je prethodilo povređivanje životinja. Crveno meso je najgore u tom smislu, naročito govedina.

Ipak, biti vegetarijanac ne podrazumeva striktno pridržavanje dijetu sirovom hranom, život samo na salatama i svežem voću. Cerebrospinalna tečnost je uljaste prirode i potrebna joj je izvesna bogata hrana radi održavanja. Nutritivna vegetarijanska hrana, poput integralnih žitarica, semenki, orašastih plodova i mlečnih proizvoda, potpomaže u izgradnji moždanog tkiva i razvoj Ojasa. Sirova hrana, poput salate i zeleniša, detoksifikuju telo i jačaju Pranu, ali nisu adekvatni za održavanje naše energije na dug vremenski period, naročito ako vršimo fizički rad ili kretanje.

Satvična dijete ne znači samo vegetarijanska hrana, već hrana bogata Pranom (životnom silom) kao što je organsko sveže voće i povrće. To zahteva izbegavanje konzervisane i prerađene hrane i hrane pripremljene s hemijskim gnojivima ili sprejevima. Tu takođe spada pravilno kuvana sveža hrana. Ėak i kada kuvamo hranu, trebalo bi da budemo sigurni da je sveža, da je nećemo jesti kasnije u nekom drugom obroku i da nije prekuvana.

Potrebno je vreme kako bi se efekti promene u ishrani manifestovali na um. Promena naše ishrane neće možda uticati na našu psihologiju preko noći, ali u razdoblju od nekoliko meseci može izvršiti značajan uticaj. Broj psihičkih poremećaja može biti izlečen ili barem ublažen, sleđenjem Satvične dijetu (kao što je navedeno u dodatku). Iako možda neće biti moguće da sledimo striktno Satvičnu dijetu, trebalo bi da barem usmerimo naše navike u ishrani u tom smeru. Kada se radi o psihološkoj neravnoteži, dijetom bi se trebalo ozbiljnije pozabaviti.

## Satvična dijeta i šest ukusa

Ajurveda prepoznaje šest ukusa, od kojih je svaki sastavljen od dvae od mogućih pet elemenata:

Slatko - zemlja i voda  
Slano - voda i vatra  
Kiselo - zemlja i vatra  
Ljuto - vatra i vazduh  
Gorko - vazduh i etar  
Oporo - zemlja i vazduh

Sladak ukus je primarno Satvičan ukus jer hrani i usklađuje, odražava energiju ljubavi. Ljut, kiseo i slan ukus su Rajastični (stimulativni-nadražujući) zato jer aktiviraju čula i um čine ekstrovertnim. Gorak i opor ukus su Tamastični u dugoročnom smislu jer je njihov učinak da oštećuju vitalne tečnosti.

Međutim, potrebni su nam svih šest ukusa u različitim srazmerama. Dobra ravnoteža ukusa je sama po sebi Sattvična. Sastoji se od hrane koja je ugodna, ali ne preterano slatka, sa ukusima žitarica, voća i slatkog povrća, uz umerenu upotrebu začina, soli i dodataka, i uzimanje samo gorkih i oporih artikala za potrebnu detoksikaciju. Sattvična dijeta je blaga, a po kvalitetu ne naglašava bilo koji ukus.

Ljut ukus iritira nerve svojim stimulišućim i raspršavajućim svojstvima. Kiseo i slan ukus pojačavaju emocije grejući krv. Gorak i opor ukus nas može učiniti neutemeljnim i može isušiti nervni sistem. Međutim, izvestan slatkih začina, kao što su đumbir, cimet i kardamom, su Sattvični i pomažu kod čišćenja uma i usklađivanja emocija. Posebno gorko bilje, kao gotu kola, je Satvično. Gorak ukus pomaže kod otvaranja uma jer su sačinjeni od istih osnovnih elemenata vazduha i etra.

Previše bilo kog ukusa zatupljuje ili postaje Tamastično. To naročito važi za sladak ukus, koji je po prirodi težak. Svi smo iskusili zatupljujući učinak jedenja previše slatkiša. Složeni ugljeni hidrati su bolji za um nego sirov šećer. Sami šećeri previše stimulišu pankreas. Teraju pankreas da naporno radi na smanjenju nivoa šećera u krvi, a nakon što napusti krv, otežavaju povišenje nivoa šećera. To izaziva promene raspoloženja i emocionalnu neravnotežu. S obzirom da je sladak ukus Sattvičan i da stimuliše ljubav, prepuštamo mu se kako bi nadoknadili nedostatak ljubavi u našem životu.

Preterano jedenje je Tamastično, dok je lagana ishrana Satvična, iako lagana ishrana može biti Rajastična ako unos hrane nije primeren da stabilizuje um. Prekomerna telesna težina je Tamastično stanje, uzrokuje tupost i težinu u umu, dok je neuhranjenost Rajastična i podstiče preosetljivost i hiperaktivnost.

## Rajastična i tamastična dijeta

Rajastična i Tamastična hrana remeti ili zatupljuje um i izaziva nemir i bolest. Trebamo je razumeti kako bi ih mogli izbeći. Rajastična hrana je preterano začinjena, slana i kisela: čili, beli i crni luk, vino, turšija, previše soli, majonez, kisela pavlaka i sirće. Hrana koja je previše vruća po temperaturi je Rajastična. Rajastična hrana se obično uzima sa stimulativnim (Rajastičnim) pićem kao što je kafa ili alkohol. Može se jesti u Rajastičnim okolnostima, kada smo u žurbi, uznemireni ili uzurjani.

Tamastična hrana je ustajala, stara, podgrejana, užegla, veštačka, prepržena, masna ili teška. Tu spada sva "mrtva" hrana, meso i riba, naročito svinjetina, životinjske masti i životinjski organi. Konzervirana i veštačka hrana ima tendenciju da bude Tamastična. Veći unos masti, ulja, šećera i peciva je Tamastična. Beli šećer i belo brašno imaju dugoročan Tamastičan ili začepljujući učinak (iako je kratkoročno beli šećer Rajastičan). Hrana koja je suviše hladna je takođe Tamastična i smanjuje vatru varenja.

Rajastična hrana uzrokuje hiperaktivnost i razdražljivost, porast toksina u krvi, te stvara hipertenziju. Uznemiruje čula i izazva promenu emocija. Tamastična hrana uzrokuje hipoaktivnost, letargiju, apatiju, višak sna, gomilanje sluzi i otpadnih materija. Zatupljuje čula i čini da emocije budu teške i opiruće.

## Satvična dijeta sa dijetama za tri principa

Satvična dijeta može biti modifikovana za najbolji učinak u skladu sa tri biološka principa (Vata, Pitta i Kapha). Treba slediti dijetu prema konstitucionom tipu, s naglaskom na artikle koji su Satvični i izbegavati one Rajastične ili Tamastične. Kombinujući dijetu za povećanje Sattve uporedo sa smanjenjem svog biološkog principa, dijeta postaje moćan alat za poboljšanje zdravlja. Za određene psihičke probleme, više specijalizovane dijetete se mogu propisati. Za posebne informacije o Satvičnoj vrsti hrane, pogledajte u dodatku.

## Bilje

Biljke čine primarnu medicinu Majke Prirode i nose njenu lekovitu energiju koja uravnotežuje naš sistem. Ajurveda je prvenstveno biljna medicina. Ajurvedske knjige objašnjavaju biljna svojstva i energetiku u detalje. Ovde ćemo se fokusirati na to kako se bilje može koristiti na jednostavan način za um. Bilje utiče na um direktnije nego hrana, iako je blaže i sigurnije u svom dejstvu od hemijskih lekova. Mogu biti vrlo važna alatka za isceljivanje uma. Iako svaka biljka ima neki uticaj na um, određene biljke deluju na nerve i imaju posebno dejstvo na mozak i nervni sistem.

Bilje deluje tokom izvesnog vremenskog perioda, ali kraće nego hrana. Do mesec dana je potrebno da se blagi uticaj bilja ispolji, naročito onog koje se koristi za njihov nutritivni učinak. Izuzetak su jake stimulatívne biljke (kao što je cayenne ili ma huang) čiji je učinak neposredan.

### Bilje u ajurvedskoj psihologiji

Ajurvedska integralna psihologija ističe pre svega odgovarajuću ishranu. Preko toga, posebne biljke su korisne ako ne i neophodne. Dijeta ima opštu ulogu i čini temelj na kojem bilje deluje. Bez pravilne ishrane, čak će i najbolje bilje biti ograničeno na ono što ono može da učini. Bilje se koristi za fino podešavanje ishrane i za kraće, ali jače terapijske postupke. Da bismo razumeli ajurvedsko stanovište, potrebno je razumeti učinak šest ukusa na um!

#### Šest ukusa i um

##### Gorak ukus

Gorak ukus je sastavljen od elemenata vazduha i etra, koji su isti elementi koji prevladavaju u umu. Gorko bilje otvara um, čini svest osetljivijom i uvećava njegov funkcionalni kapacitet. Ima rashlađujući, smirujući, oslobađajući i šireći uticaj na um.

Oni koji pate od mentalne tuposti, težine, pregrejanosti i toksičnosti treba da koriste više gorak ukus. Ali, gorak ukus ne bi trebalo da koriste oni koji pate od hiperaktivnosti, nervne iscrpljenosti, iznurenosti ili neutemeljenosti. Više je za kratkoročnu upotrebu ili u manjim dozama. Tipična gorka sredstva za nerve uključuju ranilist, kamilicu, gotu kolu, hmelj, manduka parni, hristovo cveće i šišak.

##### Jedak (ljut) ukus

Jedak ili pikantan ukus je sačinjen iz elementa vatre i vazduha i aktivira ih u umu. Kao najstrastveniji među ukusima, ljuto je najbolje za uvećanje Tejasa i inteligencije. Jetko bilje stimuliše um i stimuliše cirkulaciju u mozgu. Pomaže u razvoju jasnoće, percepcije i rezonovanja.

Jetko bilje je dobro za one koji pate od mentalne tuposti, depresije, prenatrpanosti i nedostatka motivacije. Uglavnom bi trebalo da ga izbegavaju oni koji pate od ljutnje, nesanice, nemira ili hiperaktivnosti. Često rade bolje u kombinaciji sa slatkim tonicima, koji prizemljuju i stabilišu njihove učinke.

Većina jetkog bilja služi kao sredstvo za stimulaciju nerava. Začinsko bilje otvara um i čula, bistri glavu i sinuse, oslobađa od glavobolje, grčeva mišića i bolnih nerava. Neki od njih su specifičnija sredstva za smirenje nerava od drugih, naročito oni koji pomažu oko čišćenja sinusa. Tipična bilja ove vrste su: bosiljak, lovorov plod, idiro (šaša), kamfor, kardamom, eukaliptus, mindrak, pepermint, pippali, ruzmarin, šafran, kadulja, nana, timijan i šumska zvezda (wintergreen).

Iako je većina jetkog (pikantnog) bilja stimulatívna, nekolicina je smirujuća ili prirodni sedativ. Obično su jakog i zemljanog ukusa. Posebno su dobri za Vatu. Takve biljke su: asafetida, beli luk, jatamansi, mušklatni oraščić, valerijan i gospina papučica.

Odabrani među jetkim ukusima su određeni jaki nervni stimulansi koji sadrže posebne alkaloidne. Ovo bilje nam pomaže da ostanemo budni i usredsređeni, ali takođe mogu iritirati nerve. Korisni su u ograničenom smislu u slučajevima depresije ili tuposti, ali mogu izazvati nesanicu, nemir i teskobe, ili uvećati nervnu iznurenost. Bilje u ovoj kategoriji su: kafa, damiana (biljka ljubavi), ephedra (metlina), ma huang, čaj i yohimbe.

##### Sladak ukus

Slatki ukus se sastoji iz elemenata zemlje i vode. Koristi se za uzemljenje, umirujuće i nutritívne potrebe za



um i nerve, a može imati podmlađivačke efekte. Takve biljke obično nisu jako slatkog ukusa, već umereno slatke. Oni koji pate od kongestije ili depresije bi trebalo da izbegavaju slatke tonike za nerve jer oni usporavaju i konsoliduju našu energiju. Najvažniji nervni tonici su: ashwagandha, bala, vidari, gokshura, sladić, seme lotosa, semenke susama, shatavari i seme zizyphusa.

#### Slani ukus

Slani ukus se sastoji od elemenata vode i vatre. To mu daje uzemljujuća i sedativna svojstva. Ovo nije uobičajeni ukus za biljke, ali se javlja kod algi i školjki. Uglavnom se koristi u slučajevima nervne iznurenosti ili hiperaktivnosti, što su prevashodno Vata uslovi. Ajurveda sadrži posebnu pripremu raznih morskih školjki i korala. Umirujuće nervne soli i minerali uključuju crnu so, ljušturu školjke u prahu (shankha bhasma), morsku travu, ljusku ostrige u prahu (mukti bhasma), biserni prah (moti hhasma), crveni koral u prahu (praval bhasma) i kamenu so.

#### Opor ukus

Opor ukus se sastoji iz zemlje i vazduha. Malo se koristi za nervne svrhe, ali može pomoći u lečenju nervnog tkiva i rešavanju grčeva. Postoji nekoliko posebnih sredstava za nerve koji pomažu smirivanju i lečenju uma. Takva opora nervna sredstva su: lovorov plod, tamjan, haritaki, muškatni oraščić, smirna i guggul.

#### Kiseo ukus

Kiseo ukus se sastoji iz zemlje i vatre. Ne koristi se previše za nervne svrhe, ali je blagi stimulans i može pomoći kod depresije i vrtoglavice. Kisele supstance kao što su sirće i alkohol pomažu kod izvlačenja alkaloida u nekim travama i čine osnovu biljnih vina i tinktura. Među kiselim nervnim sredstvima su: amalaki, citrusi, tamarind (indijska urma) i vino.

#### Nervna sredstva za čišćenje i tonici

Bilje deluje kao nutritivno i pročišćavajuće sredstvo na dva osnovna nivoa. Nutritivna sredstva su tonici koji vrše izgradnju tkiva. Ove biljke sadrže uglavnom elemente zemlje i vode, poput hrane, ali suptilnijeg ili predigestivnog tipa. Pročišćavajuća sredstva su detokifikanti koji olakšavaju prirodne procese čišćenja, kao što su znojenje ili mokrenje. Ovim biljkama obično prevladavaju elementi vatre, vazduha i etra. Slede najvažnija pročišćavajuća dejstva biljaka na nervni sistem.

**Za iskašljavanje i otpušavanje:** Ovo bilje čisti sluz (Kapha) iz glave, koja blokira funkcionisanje mozga i čula, pomaže otvaranje kanala nerava i sinusa i olakšava bol. To su: lovorov plod, iđirot, kamfor, cimet, eukaliptus, đumbir, pepermint, pippali i šumska zvezda (wintergreen).

**Alternativna i antipiretici:** Pospesuju cirkulaciju krvi, umanjuju toplotu i toksine iz mozga. Ove biljke takođe podstiču mokrenje, što pomaže čišćenju nervnog sistema putem krvi. Tipično bilje ovog je gotu kola, manduka parni, hristovo cveće, sandalovina, šišak, guggul i smirna.

**Sedativi:** Poseduju specifična svojstva protiv boli i ublažavaju povišene Vata (vazduh) uslove nesanice, teskobe, straha i boli. Tipično bilje je: asafetida, beli luk, jatamansi, gospina papučica, shankha pushpi i valerijan.

**Tonici i sredstva za podmlađivanje** jačaju naše unutrašnje organe, tkiva, sisteme i energiju. Jačaju telo kao celinu ili vitalnu silu te samim tim jačaju um. Neki su posebno tonici za um. Ispod su neki od glavnih biljnih tonika za različite nivoe.

#### Tonici za biološke principe

Vata: amalaki, ashwagandha, bala, beli luk, sladić, shatavari, vidari

Pitta: amalaki, aloe gel, bala, gotu kola, crveni koral, sladić, seme lotosa, shatavari

Kapha: aloe gel, ashwagandha, ivanjsko zelje, beli luk, guggul, smirna, pippali, shilajit

Podmlađivači za um: iđirot, gotu kola, manduka parni, shankha pushpi

## Uzimanje biljaka

Bilje se može koristiti pri lečenju blagih oboljenja i kao opšti tonik za um. U te svrhe, njihova doza bi trebalo da bude oko jednog grama u prahu ili jedna čajna kašika isečene i prosejane trave po čaši vode, dva ili tri puta dnevno. Veću dozu bilja ili snažnog bilja bi trebalo da prepíše samo lekar. Bilje menja svoje dejstvo zavisno do medijuma (anupana) s kojim se uzima. U nastavku je ponuđena lista najvažnijih i najčešće korišćenih sredstava.

**Ghi:** Ghi je pročišćeni maslac. Pravi se tako što se maslac (po mogućnosti sirov i neslan) stavi na laganu vatru i kuva dok sve mlečne masti ne odu na dno, a tečnost iznad ostane prozirna. Ghi je odličan sprovodnik sa kojim je dobro uzimati biljna sredstva za smirenje nerava. Ghi hrani nervno tkivo i usmerava učinke lekovitog bilja u njega. Ghi se uzima sa biljnim tonicima radi poboljšanja njihove nutritivne vrednosti i sa gorkim biljem radi jačanja njihovih efekata hlađenja.

**Med:** Med je lek za smanjivanje kongestije, iskašljavanje i nutriticiju. Pomaže kod čišćenja glave, uma i čula. Dobro je sredstvo kada se koristi zajedno sa jetkim ili pikantnim nervnim stimulansima poput lovorovog ploda, iđirota, đumbira ili pippalija.

**Mleko:** Uzimanje bilja u mlečnom izvarku uvećava njegova tonična i umirujuća svojstva. Četvrtina kašikice muškarnog oraščića stavljena u šolju toplog mleka, uz malo ghija, postaje blagi sedativ-ralaksant. Kafena kašikica ashwagandhe s malo muškarnog oraščića u mlečnom izvarku je dobar tonik za smirenje nerava. Gotu kola pripremljena s mlekom je blagi biljni tonik. Međutim, potrebno je imati dobar kvalitet mleka, po mogućstvu sirovog.

## Tinkture

Biljna tinktura, zbog svojstva alkohola koji je suptilan i prodoran, ima direktniji uticaj na mozak. Alkohol povećava njihove anti-Kapha učinke. Obično se koristi smesa od polovine čistog alkohola i polovine destilovane vode. Alkohol izdvaja samo elemente vatre, vazduha i etra koji ga čine. Najbolje služi za stimulatívno i detoksifikujuće dejstvo, a ne za tonično dejstvo. Može se prokuvati za one koji žele da izbegnu alkohol.

## Bilje i nos (Nasya)

Jedan od najboljih načina za postizanje efekta bilja na mozak i nervni sistem je da ih primenimo kroz nos. Postoji nekoliko načina da to učinimo:

1) Aroma terapija i mirisni štapić (objašnjeno u zasebnom poglavlju)

2) Primena ulja na nos:

Susamovo ulje se stavi u nos radi njegovog umirujućeg i nutricionog svojstva. Ghi je posebno dobar jer smiruje nerve i otklanja alergije. Kokos se može koristiti na sličan način. Nanesite nekoliko kapi ulja sa kapaljkom, dok glavu držite nagnutom. Ili stavite malo ulja na vrh malog prsta i nežno unesite unutar nosa.

3) Burmut od praška raznih biljaka:

Burmut od iđirota praha je jedan od najboljih načina za otvaranje glave i sinusa, stimulacije protoka krvi u mozgu i izoštravanje glasa i čula.

Stavite biljke u prahu na spoljni deo kažiprsta i inhalirajte, tako što zatvorite drugu nozdrvu prstom druge ruke.

## Masaža uljima

Uljna masaža (abhyanga) je važna ajurvedska terapija ne samo za fizička nego i za psihološka stanja. Uljna masaža je smirujuća za um, hrani srce i jača kosti i nerve. Svako bi trebao redovno da se podvrgne uljnoj masaži što je deo zdravog životnog režima, kao i u slučaju lečenja raznih bolesti.

Ulja bi trebalo da budu topla tokom primene. Trebalo bi ih ostaviti neko vreme (barem petnaest minuta), radi pravilne apsorpcije. Nakon masaže se možemo istuširati ili pristupiti parnoj kupki radi uklanjanja viška ulja. Da bi to lakše učinili, dobro je primeniti prah od recimo iđirota da upije višak ulja, a zatim ga stresti sa sebe.

**Susamovo ulje:** Susamovo ulje je specifično jer snižava povišenu Vatu i jača Ojas. Deluje vrlo uzemljujuće i hranljivo za um. Anti-Vata bilje, kao što su ashwagandha, iđirot, nirgundi, komorač ili đumbir, se može ukuvati u njega da mu da još veću snagu.

Susamovo ulje možemo staviti na glavu, kosu, stopala ili stopala radi umirivanja, naročito u večernjim satima. Ulje bi trebalo naneti i ostaviti barem petnaest minuta, a nakon toga ga isprati toplim tušem. Svima

koji pate od bola i teskobe, redovno mazanje susamovog ulja je neophodno.

**Kokosovo ulje:** Kokosovo ulje je specifično za snižavanje povišene Pitte. Ono je osvežavajuće i umirujuće za um, nerve i kožu. Anti-Pitta bilje, naročito Brahmi (gotu kola) deluje dobro pripremljeno u ovom ulju. Kokosovo ulje se može staviti na glavu, kosu i čulne otvore (npr. bubne opne i nozdrve), ali se može koristiti i za redovnu uljnu masažu.

**Ulje gorušice:** Ulje od gorušice je specifično za snižavanje visoke Kaphe. Ono greje, pospešuje i jača cirkulaciju. Pomaže kod čišćenja kanala pluća i glave te je dobro za mentalnu tupost i depresiju. Može se koristiti za uljnu masažu ili masiranje pokrivenih područja, kao npr. pluća.

### **Pancha karma**

Pancha karma je glavni ajurvedska metoda fizičkog čišćenja. Zahvaljujući suptilnoj prirodi svojih procesa, prodire duboko u nervni sistem. Korisna je za psihološke probleme uzrokovane poremećajem triju doša. Ali, takođe može biti korisna za psihološke probleme uzrokovane unutrašnjim faktorima, emocijama i karmom. Sastoji se od pet glavnih pročišćavajućih delova:

- 1) Terapeutsko povraćanje za uklanjanje viška Kaphe - dobro za uklanjanje depresije, tuge i vezanosti;
- 2) Terapeutsko čišćenje za uklanjanje viška Pitte - dobro za rešavanje gneva;
- 3) Terapeutsko klistriranje radi uklanjanje viška Vate - tretira strah, teskobu, nesanicu, tremor, poremećaje nervnog sistema;
- 4) Čišćenje nosa radi čišćenja toksine iz glave - dobro za glavobolju, alergije, nesanicu;
- 5) Čišćenje krvi za uklanjanje toksične krvi, uglavnom anti-Pitta.

Da bi ovi postupci deovali ispravno, doshe prethodno moramo dovesti na mesta odakle se mogu eliminisati iz tela: Kapha u želudac, Pitta u tanko crevo i Vata u debelo crevo. Za to je potreban period, barem sedmodnevni, tokom kojeg će se svakodnevno obavljati uljna masaža (snehana) i parna terapija (svedana). Ulje za masažu i parne terapije oslobađaju toksine u dubljim tkivima i omogućuju im da protiču nazad u gastrointestinalni trakt za njihovu eliminaciju.

### 13. Suptilne terapije: Boje, dragulji i arome

Ovde će biti reči o najvažnijim čulnim ajurvedskim tretmanima. Kao što se um hrani čulnom percepcijom, promenom naših senzornih ulaza možemo promeniti naše mentalno i emocionalno stanje. Isprobajte neke od ovih predloga za sebe i videćete kako možete poboljšati ono što mislite i osećate jednostavno kroz otvaranje ka različitim čulnim impresijama.

#### Terapija bojama

Kakav bi život bio bez boja? Možda ni jedan senzorni potencijal ne deluje tako trenutno, ili da kažemo boji, našu percepciju kao što to čine boje. Boje su moćna alatka za privlačenje naše pažnje, kreiranju našeg raspoloženja i komuniciranja sa našim emocijama. Boje vuku i hvataju um i usmeravaju ga u određenom smeru. Terapija bojama je jedna od glavnih čulnih terapija za sve vrste mentalnog i duhovnog lečenja. One su osnova terapije draguljima, koji usmeravaju boje na suptilnom ili okultnom nivou. Boje se mogu kombinovati s mantrom, geometrijskim oblicima i drugim čulnim terapijama za dodatne efekte.

Boje upijamo putem svetla koje apsorbujemo očima. Boje su hrana za um i životnu snagu, revitalizuju krv i sve naše perceptivne sposobnosti. Boja je senzorni kvalitet koji odgovara elementu vatre te prema tome jarke boje jačaju našu motivaciju ili naš gnev. Boje se mogu koristiti za regulisanje elementa vatre na suptilnom nivou, jačanje mentalne cirkulacije i varenja. Boja utiče na sve ostale elemente i može se koristiti za njihovo uravnotežavanje. Život je nezamisliv bez boja a sve akcije nas boje na ovaj ili onaj način.

Ne samo da apsorbujemo boje već ih i proizvodimo u telu i umu. Fizički gledano, telo ima pigmentaciju i ten koji razotkrivaju naše zdravstveno stanje. Tokom procesa bolesti, promene boje nastaju na koži kao što su žutica, bledilo, osip na koži ili crne ili smeđe mrlje. Slično tome, kad um postane poremećen poprima boje raznih vrsta. To mogu biti loši snovi, izopačena mašta ili mahom neskladni emocionalni tonovi poput ljutnje, teskobe i vezanosti. Suprotstavljanje ovoj unutrašnjoj promeni boja odgovarajućim skladnim bojama, vraća nas zdravlju i u dobro stanje. Pogrešne boje remete mentalnu aktivnost dok je ispravne boje ispravljaju.

#### Boje i biološki principi

Najjednostavniji način upotrebe terapije bojama se odnosi na tri biološka principa. U tom smislu, boje su poput začina, koji takođe obiluju vatrom.

#### Vata

Vata najbolje radi s bojama koje su tople, vlažne, mekane i smirujuće, što je po kvalitetu suprotno od njene hladne, suve, lagane i hiperaktivne prirode. To se postiže kombinovanjem toplih boja - zlatna, crvena, narandžasta i žuta, sa vlažnim i mirnim bojama - bela ili svetle nijanse zelene ili plave.

Previše svetle boje, poput drečavo žute, crvene ili ljubičaste, pojačavaju nervnu osetljivost Vata tipa. Prejaki kontrasti boja previše stimulišu Vatu, npr. crvena nasuprot zelenoj ili crnoj. Previše tamnih boja poput sive, crne ili smeđe, iscrpljuju Vatu, iako pod određenim okolnostima mogu pomoći oko njenog uzemljenja. Prelivajuće ili dugine boje, ukoliko nisu previše svetle, deluju vrlo balansirajuće za Vatu. Boje za Vatu se najbolje uklapaju okrugle, mekane, četvrtaste ili uravnotežene oblike i teksture, a nikako u tanke, uske, grube ili oštre. Vata se uglavnom oseća bolje sa više boja u svom životu.

#### Pitta

Pitta najbolje radi s bojama koje su hladne, blage i smirujuće, koje su suprotne njenim vrućim, laganim i agresivnim tendencijama. Tu je pre svega bela, zelena i plava. Pitte bi trebalo da izbegavaju boje koje su vruće, oštre ili podsticajne - crvena, narandžasta i žuta.

Međutim, vrlo svetle boje, neonskih tonova, teže da poremete Pittu, kao i previše zelene ili plave. Pitta najbolje reaguje na blage nijanse, pastele ili na neutralne boje - siva ili bela. Pitta tipovi čine dobro ukoliko su izloženi što manjem broju boja oko sebe ili nedostatku boja. Na primer, meditacija na tamno noćno zvezdano nebo je dobro za njih. Ipak, trebalo bi da izbegavaju skroz crnu boju, iako je siva u redu. Pitta tipovi bi trebalo da izbegavaju boje u čoškastim, oštrim i špicastim oblicima i uglovima. Radije im trebaju okrugli, meki oblici. Uglavnom je za njih bolje da budu suzdržani pri upotrebi boja.

## Kapha

Kapha najbolje radi s bojama koje su tople, suva i podsticajne kako bi nadomestile njene atribute hladnoće, vlage, težine i nedostatka kretanja. Kapha tipovi dobro reaguju na svetle nijanse i jake kontraste boja. Najbolje reaguju na tople boje - narandžasta, žuta, zlatna i crvena. Trebalo bi da izbegavaju previše belu ili svetle nijanse hladnih boja - zelene ili plave, ali ih mogu koristiti (izuzev bele) u svetlijim ili lucidnijim tonovima.

Bogate nijanse, kao i bogata hrana, remeti Kaphu. Za Kapha tipove boje bi trebalo da budu svetle, jasne i transparentne, a ne duboke ili tamne. Boje koje su slatke bi trebalo izbegavati - ružičasta ili dečije plava. Ugaoni i piramidalni oblici su dobri za Kaphu, dok okrugle ili kvadratne oblike treba da izbegava. Kaphe deluju bolje sa više boja ukoliko su one lagane i svetle.

## Boje i gune

Ne samo da određene boje igraju ulogu, njihov kvalitet u skladu sa tri gune bi takođe trebalo uzeti u obzir. Ovaj faktor je važan za psihološke uslove, jer boja utiče direktnije na mentalnu prirodu nego biološki principi. Iako boje čine korisnu lekovitu supstancu, ne bi ih trebalo prekomerno koristiti. One mogu da energizuju, ali isto tako lako postaju uznemiravajuće jer je njihov osnovni kvalitet Rajas. Sve boje bi trebalo da budu po prirodi Satvične: suptilne, ugodne, skladne, blage i prirodne. Takva umerena upotreba boja ima umirujuće dejstvo i ne uznemirava.

Rajastične boje su svetle, glasne, drečave i veštačke (neonske reklame). Njihove nijanse su svetle, prodorne ili metalik. Njihovi kontrasti su preterani, kao u slučaju kombinacije obratnih boja - crvena i zelena ili plava i žuta. Rajastična boje pobuđuju i nadražuju um i čula. Treba ih koristiti diskretno, pre svega za neutralizaciju Tamastičnih uslova.

Tamastična boje su tupe, tamne, mutne, sumorne, kao npr. zagasito zelena ili pak previše sive ili crne. Oni čine um i čula teškim, začepjenim i inertnim. Trebalo bi ih izbegavati, izuzev za kratkoročnu upotrebu onih koji su hiperaktivni (imaju previše Rajasa).

Bela po sebi je boja Sattve, po prirodi čista. Crvena je boja Rajasa kojim dominira strast. Crna je boja Tamasa kojim upravlja tama. Međutim, sve boje imaju nijanse koje mogu pripadati bilo kojoj od tri guna. Osim toga, njihove kombinacije mogu proizvesti efekte koji mogu podstaći bilo koju gunu.

## Boje i tejas

Boje posebno deluju na Tejas, vitalnu esenciju vatre, koji obezbeđuje toplotu, hrabrost, neustrašivost, saosećanje, uvid i inteligenciju. Svetle boje povećavaju Tejas, tamne boje ga smanjuju. Previše svetle boje ga pojačavaju i uzrokuju spaljivanje Ojasa, čineći nas strastvenim, ljutitim, razdražljivim ili preterano kritičnim. Pravilna upotreba boja balansira Tejas i čini da budemo bistri i usmereni u našem delovanju i percepciji.

Jedan od najlakših načina za povećanje Sattvičnih kvaliteta Tejasa je meditacija na plamen ghija ili na zlatno svetlo. Tejas se najpre odnosi na šafran boju (boja haljina koje nose Hindu Swamiji) i može se njome pojačati. Višak Tejasa, kao i stanja besa, se može ublažiti upotrebom bele ili tamno plave.

## Primena boja

Terapija bojama se može primeniti kroz vanjske izvore boja. Mogu se vizualizovati interno u umu, što može započeti kontemplacijom boje izvana. Svetiljke u boji se mogu načiniti stavljanjem obojenog stakla preko sijalica. Poželjno je blago svetlo, bez fluorescentnih sijalica ili neonskih boja. Nijanse boja bi trebalo da budu blage i skladne. Celo telo se može kupati u svetlu određene boje ili možemo okupati određeni deo tela, kao npr. stavljanje inficirane upale pod tamno plavo svetlo. U tu svrhu može poslužiti manje svetlo ili lampe koje obezbeđuju široki i uski fokus.

Boje možemo primeniti kroz odeću koju nosimo, boje u stanu i one u našem okruženju. Boje koje se koriste u sobi za meditaciju su naročito bitne. Možemo se otvoriti prema bojama u Prirodi, kao npr. meditiranje na plavo nebo ili plavu vodu, beli sneg ili belu mesečinu ili zeleno drveće i travu. Možemo meditirati na cveće različitih boja: bele ljiljane, crvenu ružu ili hibiskus, žutu hrizantemu ili suncokret, plavu peruniku. Skladan oblik cveća pomaže kod učinka boje. Možemo meditirati na različite oblike obojenog stakla, umetnička dela, mandale ili svete rukopise. Možemo meditirati na vatru i njene raznolike boje ili vršiti razne vatrene rituale (homa ili agnihotra).

*Opšte je pravilo da su impresije stečene putem prirodnih izvora poželjnije od onih stečenih veštačkim sredstvima.*

Terapija bojama deluje bolje kada vizualizujemo boje u sopstvenom umu. Tada možemo usmeriti boje u različite delove našeg tela, na različite čakre ili na našu mentalno i emocionalno okruženje, tako što se okružimo zlatnim svetlom.

Terapija bojama se mora primeniti tokom određenog vremena kako bi se postigao značajan efekat. Izloženost vanjskim izvorima boja bi trebalo činiti petnaest minuta dnevno u razdoblju od mesec dana radi postizanja odgovarajućeg efekta. Vizualizaciju i meditaciju na određene boje bi trebalo činiti u sličnom vremenskom intervalu. Istovremeno bi trebalo izbegavati izlaganje neskladnim bojama i impresijama, npr. Rajastičnim i Tamastičnim bojama televizije i filmova.

### **Terapija draguljima**

Dragulji su više od zadivljujuće i prekrasne kreacije Prirode. Njihova lepota reflektuje suptilnu snagu i vezu sa umom i astralnim telom. Vedska nauka pridaje veliku važnost draguljima, naročito njihovim lekovitim i energetskim svojstvima. Dragulji se dugoročno mogu koristiti za zaštitu i vitalnost tela i uma. Jačati našu auru i usklađuju nas sa lekovitim silama Prirode. Iako Ajurveda koristi dragulje, vedski pristup draguljima prvenstveno ide kroz astrologiju.

### **Astrologija i psihologija**

Astrologija je tradicionalno imala medicinski i psihološki aspekt. Vedska astrologija se zajedno sa Ajurvedom koristi za lečenje uma. Astrološka natalna karta otkriva prirodu i sudbinu duše, ne samo stanje tela ili ega. Astrolog se takođe mora nositi sa psihološkim problemima. Poznavanje Ajurvede može pripomoći u tom procesu.

Vedska astrologija upotrebljava isti jezik kao i Ajurveda - gune, doše, elementi i funkcije uma. Vedska astrologija može pružiti dobru prognozu razvoja psiholoških problema, ali i predložiti astrološke mere (mantre, dragulji, rituali i meditacija) za njihovo rešavanje. Medicinska astrologija je zasebna tema.

U vedskoj astrologiji, dragulji su povezani sa planetama i koriste se za balansiranje njihovog uticaja u lečenju fizičkog, mentalnog i duhovnog poremećaja. Terapija draguljima je glavni metod astrološkog tretmana. Dragulji se nose spolja u vidu prstena ili priveska. Prema vedskom sistemu, prsti ruku i planete su povezani.

Kažiprst - Jupiter  
Srednji prst - Saturn  
Domali prst - Sunce  
Mali prst - Merkur

Nošenjem dragulja, koji odgovaraju planetama, na odgovarajućim prstima, jačamo njihov uticaj. Za planete koje ne vladaju prstima, koristi se prst kojim vlada prijateljska planeta. Venera je prijatelj Saturnu i Merkuru. Mesec je prijatelj Suncu i Jupiteru. Mars je prijatelj Suncu i Jupiteru. Uvek je najbolje da se dragulji postavе tako da dodiruju kožu.

Kada je reč o Ajurvedi, priprema dragulja se takođe iz istih razloga može uneti interno. Međutim, za internu upotrebu, dragulji se posebno tretiraju složenim procesima kako bi sve bilo bezbedno i netoksično za fizičko telo. Preparati od dragulja se danas koriste u ajurvedskoj medicini. Koriste se takođe tinkture od dragulja koje zapravo ne uključuju unos minerala.

Tinkture od dragulja, kao i biljne tinkture, pripremaju se potapanjem dragulja za neki vremenski period, obično tokom dve nedelje, u 50-100% alkoholni rastvor. Tvrdi dragulji poput dijamanta ili safira se mogu držati potopljenima tokom mesec dana (od punog Meseca do punog Meseca). Meki, uglavnom neprozirni dragulji, kao što je biser i koral, drže se potopljenima kraći vremenski period ili u slabijim rastvorima.

## Planetarne boje

Svaka planeta projektuje boje kosmičkog kreativnog zraka. Možemo takođe koristiti terapiju bojama zajedno sa astrološkom terapijom radi balansiranja planetarnih uticaja.

Sunce - svetlo crvena  
 Mesec - bela  
 Mars - tamno crvena  
 Merkur - zelena  
 Jupiter - žuta, zlatna  
 Venera - transparentna, šarena  
 Saturn - tamno plava, crna  
 Rahu - ultraljubičasta  
 Ketu - infracrvena

## Dragulji i planete

Klasična vedska korespondencija između glavnih plemenitih dragulja (i alternativnih dragulja) i planeta i njihove upotrebe kao psiholoških lekova su sledeći:

Planeta	Dragi kamen	Zamenski kamen	Reguliše
Sunce	Rubin	spinel, garnat, sunčev kamen	samopoštovanje, energija, vodstvo
Mesec	Biser	mesečev kamen, veštački biser	smiruje um i emocije, daje ljubav i mir
Mars	Crveni Korall	/	jača volju i vitalnost
Merkur	Smaragd	peridot, zeleni turmalin, zeleni cirkon, žad	daje ravnotežu uma, stanovanje i percepcija
Jupiter	Žuti Safir	žuti topaz, citrin	mudrost, snagu, kreativnost
Venera	Dijamant	beli safir, providan cirkon, providan gorski kristal, beli koral	daje osetljivost, ljubav i maštu
Saturn	Plavi Safir	ametist, lapis lazuli	daje odvojenost, strpljenje i nezavisnost
Severni čvor (Glava zmaja)	Hesonit granat (zlatni grosularit)	/	daje jasnu percepciju, dobro rasuđivanje i ispravno razmišljanje
Južni čvor (Rep zmaja)	Mačje oko (hrizoberil)	/	daje uvid, fokus i koncentraciju

Uran, Neptun i Pluton nisu bili poznati drevnim narodima. Pluton se očigledno povezuje sa tamnim kamenjem kao npr. crni koral ili oniks. Neptun ima dosta zajedničkog sa opalom, naročito onaj tip koji ima prelive. Uran ima dosta zajedničkog sa tamno plavim Saturnovim kamenjem poput ametista.

Budući da je većina glavnog planetarnog dragog kamenja vrlo skupa, jeftinije kamenje se može koristiti kao zamena.

Pošto crveni koral nije skup, zamena nije potrebna. Uglavnom, primarno drago i poludrago kamenje zahteva barem jedan karat kvalitetnog kamena, dok su tri karata poželjna. Za sekundarno kamenje, tri karata je minimum, pet je poželjno, a deset ili više je dobro ukoliko se nosi kao privezak.

## Upotreba kristala u Ajurvedi

Iako dragulji deluju na fizičko telo, njihov glavni učinak odnosi se na životnu snagu. Nemaju svi jaku vezu sa nekim od bioloških principa. Većina, u svojstvu suptilnih lekova, pomaže uravnoteženju sva tri principa. Takođe možemo usmeriti ili uravnotežiti njihovo biološko delovanje shodno metalu na koji ih postavimo (koji služi kao nosilac). Za upotrebu u psihološke svrhe, dragulji su dugoročni lekovi koji pomažu kod uravnotežavanja uma i astralnog polja.

Zamensko kamenje ima ista svojstva kao primarno, ali u manjoj meri. Skuplje kamenje treba nositi kao prstenje od dva ili više karata. Manje skupo ili zamensko je bolje da ima četiri ili više karata (i veće kamenje se može koristiti, naročito u vidu priveska i ogrlice).

### Preparati od minerala i kristala

Ajurveda koristi niz posebnih mineralnih preparata (rasa i bhasma). Oni se sastoje od različitih minerala, posebno obrađenih, od kojih su neki i toksični u neobrađenom stanju, za unutrašnju upotrebu. Priprema pojedinih minerala je relativno jednostavna, za neke je to vrlo složen farmaceutski proces.

Često se koriste u situacijama koje se tiču uma i nervnog sistema. Koriste se sledeći minerali i metali: zlato, srebro, kalaj, liskun, boraks, gvožđe, olovo, sumpor, živa i dragulji kao što su gorski kristal, dijamant, biser, koral, smaragd i rubin. Njihova upotreba prelazi obim ovog materijala, ali su važni za ajurvedsko lečenje uma. Metali i minerali imaju jače i direktno dejstvo na um od bilja, ali se moraju pravilno pripremiti.

### Aroma terapija

Jeste li ikad bili uzrujani ili u nevolji a zatim pomirisali mirisni cvet ili tamjan i uočili promenu raspoloženja, barem za trenutak, na bolje? Upotreba mirisnih ulja i tamjana za smirivanje uma i poboljšanje meditacije je dobro poznata. Arome imaju veliku moć stimulacije, smirivanja ili lečenja. Možda ništa ne može tako brzo da promeni naše neposredno okruženje kao što to može miris, tako što nas prizemi na fizički nivo. Prijatne arome podstiču mir i pomažu da otpustimo negativne misli i emocije koje nas ometaju.

Aroma terapija se sastoji od upotrebe mirisnih ulja za poboljšanje procesa ozdravljenja. To podrazumeva upotrebu tamjana, cvetnih esencija i eteričnih ulja. Aroma terapija je važna, iako dopunska, terapija Ajurvede, koja se mahom koristi za lečenje uma. Pomaže kod koncentracije i meditacije, smiruje emocije, smiruje nerve i ostvaruje mir uma.

Miris je senzorni kvalitet koji pripada elementu zemlje. Miris predstavlja suptilni element zemlja. Pravilnom upotrebom mirisa, možemo pročistiti element zemlje i otvoriti njegove više potencijale, što pomaže da zaboravimo zemaljska uplitanja koja tako silno opterećuju naše umove. S obzirom da se odnose na suptilan element zemlje, miris je kao suptilna hrana kojom možemo hraniti i uzemljiti suptilno telo (telo sačinjeno od impresija). Iako arome prevladavaju u zemlji, sadrže aspekte svih elemenata i stimulišu sva suptilna čula. Odgovarajuća aromatična ulja donose povoljne astralne uticaje, poput onih božanskih i anđeoskih, u naše psihičko polje i poboljšavaju naše psihičko okruženje.

Aromatične materije imaju harmonizujuće uticaje na um, pomažu uravnoteženju tri principa i tri vitalne esencije - Prana, Tejas i Ojas. Jačaju imuni sistem, pomažu u borbi protiv negativnih bakterija i virusa i osvežavaju ustajali vazduh. Pomažu u rešavanju negativnih emocija i astralnih patogena (uključujući tuđe negativne misli). Uvećavaju pozitivne emocije kao što su ljubav, radost i veselje i jačaju našu motivaciju, odlučnost i kreativnost. Poboljšavaju naš kapacitet za prihvatanje, percepciju i diskriminaciju.

Aromatična ulja sadrže veliku količinu Prane, kosmičke životne sile, koju nam dodeljuju. Čiste i otvaraju kanale, čime omogućuju cirkulaciju energije u nervnom sistemu, čulima i umu. Služe kao katalizatori za podsticanje ispravnog kretanja životne sile na svim nivoima. S obzirom da sve bolesti nastaju usled poremećaja ili opstrukcije životne snaga i dolaze preko Prane, arome pomažu u lečenju svih bolesti. Međutim, prekomerna upotreba aromatičnih ulja može poremetiti biološke principe (iako manje nego bilje).

### Mirisni štapići, tamjan

Aromatična ulja se mogu koristiti u vidu mirisnih štapića ili tamjana. Ovo je uglavnom najjednostavniji način aroma terapije koji je i najprisutniji u ajurvedskoj literaturi. Svi oblici tamjana se mogu koristiti za aroma terapiju. Arome prikupljene iz smole stabala, kore drveća ili grana (kao što su kedar, borovica ili žalfija) se mogu paliti direktno ili indirektno (pomoću uglja za smole) kao incense. Ostala aromatična ulja zahtevaju posebnu obradu pre nego postanu incense.

Incense se može koristiti na različite načine. Možemo direktno udisati incense radi jačeg efekta ili ga pak koristiti da očistimo i ulepšamo vazduh i okruženje. Talog od incensa stvara zaštitni film na suptilnom nivou tako da ostaje prisutan dugo nakon što se miris rasprši.

Pojedino mirisno bilje je moguće posebno zapaliti na različitim mestima na telu. To je uobičajena metoda kapanja voska u kineskoj medicini, koja koristi mugwort na ovaj način, koji se obično pali na kriški svežeg



đumbira. Ajurveda koristi kurkumu i iđirot na sličan način. Eterično ulje biljke može prodrati snagom toplote.

### Upotreba

Aromatična ulja se obično koriste za spoljašnju upotrebu. Mogu se koristiti i za unutrašnju upotrebu, ali samo ako su pravilno razblažena. Međutim, NIKADA ne bi trebalo uzeti čista eterična biljna ulja interno. Kafena kašikica od gotovo bilo kog eteričnog ulja, čak i mente, dovoljna je da napravi rupu u želucu i može biti kobna. Eterična ulja su isparljiva, iritantna i destruktivna kada se stave na sluzokožu ili direktno na oči.

Spolja, aromatična ulja se mogu stavljati na posebna mesta na koži. Većina ovih mesta je u predelu glave, kao npr. treće oko, teme glave (mesto krunske čakre), slepoočnice (za glavobolju), koren nosa (za probleme sa sinusima), deo iza ušiju ili na vrat - mesta gde se mogu lako omirisati.

Dovoljno je staviti kap ulja na poleđinu ruke ili ručnog zgloba i mirisati povremeno. Čisto ulje se može koristiti ili se može razblažiti s alkoholom, vodom ili težim uljem, npr. kokosovim ili susamovim. Prah od biljke se može pomešati s vodom i koristiti kao pasta, npr. sandalovu pomast stavimo na treće oko a pomast od đumbira na slepoočnice.

Ostale važne tačke su srce, naročito u središtu grudnog koša ili u središte leđa direktno otpozadi, zatim područje grudnog koša (za plućne bolesti), solarni plexus (za probavne smetnje ili jačanje volje), pupak i tačka seksualnog centra ispod pupka (u slučaju seksualne iznurenosti). Na takvim mestima ne možemo mirisati ulje, ali ono će delovati na razne organe, sisteme ili čakre shodno svojoj prodornoj prirodi. Ajurveda poznaje različite osetljive tačke (marme), mahom u tim delovima tela, koji se mogu lečiti putem aroma terapije.

Interno, ulja se izvode indirektno iz biljnih čajeva, uzimanjem iz delova biljke koja sadrži ulje, iz cvetova ili lišća. Od eteričnih ulja se mogu spravljati alkoholne tinkture, od čega se 10-30 kapi može uzeti interno s toplom vodom. Aromatično bilje se takođe može uzeti u obliku praha (iako u obliku praha njihov životni vek nije dug).

Unutrašnja upotreba aromatičnih ulja uz odgovarajući medijum, stimuliše um i nervni sistem kroz jezik i čulo ukusa. Iz tog razloga, najbolje je probati biljku i držati u ustima minutu pre nego što je progutamo. Na taj način će aromatično bilje direktno uticati na Prana u predelu glave, baš kao pri inhaliranju.

### Cvetni mirisi i začinska ulja

U osnovi postoje dve vrste aromatičnih ulja: cvetni mirisi i začinska ulja. Cvetni mirisi, poput ruže ili jasmina, su obično slatkog ukusa i rashlađujuće energije.

Neki su gorko-slatki, kao npr. jasmin ili hrizantema. Cvetni mirisi uglavnom umanjuju Pittu i Vatu, ali povećavaju Kaphu. Podižu emocije i smiruju i prijaju srcu, stimulišući srčanu čakru. Povećavaju Ojas, bazne energetske rezerve tela i uma, ali na blag način. Većina njih, kao npr. jasmin i gardenija, jačaju imuni sistem te u svom pročišćavajućem dejstvu imaju prirodna antibiotska svojstva. Cveće je važan deo anti-Pita terapije jer ublažava vruće emocije kao npr. razdražljivost i bes i odstranjuju toplotu i vatru iz glave.

Začinska ulja, kao npr. cimet ili mošus, su obično oporog ukusa i greju. Smanjuju Kaphu i Vatu, ali mogu uvećati Pittu. Čiste glavu, sinuse i pluća, stimulišu um i čula i povećavaju Tejas, bistrinu i moć percepcije. Poboljšavaju nervne funkcije i većina njih su analgetici (zaustavljaju bol), kao npr. kamfor i nana. Potpomažu kod otvaranja trećeg oka, aktiviraju sistem za cirkulaciju i varenje i čiste kanale. Takvi mirisi su važan deo anti-Kapha terapije.

Arome koje su samo ljutkaste, kao npr. kamfor ili kadulja, su najbolje za Kaphu. One ljutkaste i slatke, kao npr. cimet, đumbir ili kardamom, su bolje za Vatu. Pojedina gorka začinska ulja takođe postoje, kao npr. pelin i vetiver. Oni su dobri za Pittu i mahom poseduju rashlađujuća (snažno hlađenje) svojstva.

S obzirom da su mirisna ulja lagana i jakog mirisa, u većoj količini pojačaće Vatu. Mogu izazvati osećaj nepromišljenosti, neuzemljenosti i preosetljivosti. Mahom su dobra za Vatu ali u pravoj meri - koja nije prekomerna.

### Ulja za tri biološka principa

VATA: Ugodna i grejuća ulja su najbolja, ali ne smeju da budu previše stimulatívna. Jako opora ulja kao npr. mošus i cimeta se uravnotežuju slatkim i smirujućim uljima od recimo sandalovine ili ruže. Najbolja ulja su od sandalovine, lotosovog cveta, tamjana, plumerie, cimeta i bosiljka. Dobra su za Vata stanja kao što su strah, teskoba, nesanica ili tremor.

PITTA: Rashlađujuća i ugodna ulja su najbolja, mahom cvetne esencije, iako pojedini rashlađujućí začini ili gorki aromati mogu biti korisni. Najbolja je sandalovina, ruža, vetiver, limunova trava, lotos, lavanda, ljiljan, šafran, champak, gardenija, ljiljan, orlovi nokti i iris. Oni su dobri za Pitta stanja kao što je razdražljivost, ljutnja, mentalni sukob.

KAPHA: Toplo začinsko ulje je najbolje. Tu spadaju eterična ulja i smole kao npr. kamfor, cimeta, heena, klinčić, mošus, kadulja, timijan, kedar, tamjan i smirna. Oni su dobri za Kapha stanja kao što je vezanost, depresija i mentalna stagnacija. Slatko cveće kao npr. ruža i jasmin bi trebalo izbegavati, kao i previše sandalovine, jer povećavaju Kaphu.

## 14. Lekovita moć mantri

Zvuk ima ogroman uticaj na stanje naše svesti, kako pozitivno tako i negativno. U stvari, većina uslovljavanja ide kroz medijum zvuka, naročito reči, iz kojih proističe obrazovanje koje konstruiše naše umove. Ni jedan čulni potencijal nema takve kapacitete da utiče na nas kao što imaju reči ili muzika. Zvuk pomera um i srce, utičući na nivo podsvesti, svesti i nadsvesti. Može zaći duboko unutra i dotaći naše centralne želje i težnje.

Naša uslovljenost su zapravo zvučni obrasci na koje smo navikli naš um. Za reprogramiranje uma, za uklanjanje njegovih negativnih stanja i zamene s onim povoljnim - što i jeste osnova psihičkog lečenja - terapijska upotreba zvuka je glavna alatka. Mantra nije samo senzorski alat za lečenje uma pomoću moćnog zvuka i njegovo povezivanje sa značenjem i osećajima, već takođe utiče na samu prirodu uma i deo je samog uma.

Kao ljudska bića, mi smo najpre stvorenja koja poseduju govor. Naše reči su naše glavno sredstvo komunikacije i izražavanja. Reči koje upijamo nas povezuju sa tuđim psihološkim obrascima i sa kolektivnim porivima društva. Naše reči takođe vuku energije i ideje koje su latentne u našoj psihi. Kroz reči idu i naše misli i prenose se informacije svih vrsta, odakle i započinje naše delovanje u životu.

Zvuk je senzualni kvalitet koji pripada elementu etra koji čini seme iz kojeg potiču svi ostali elementi. Preko zvuka je moguće uskladiti i kontrolisati sve elemente i čula. Zvuk je temelj našeg ropstva u vanjskom svetu i takođe sredstvo za oslobođenje od njega. Zvuk kontrolise svest, koja se oblikuje u vidu artikulisanih zvukova ili reči. S obzirom da etar počiva na grubom obliku zvuka, svest koja je slična prostoru je sačinjena iz suptilnih oblika zvuka, odnosno misli ili značenja.

Govor prožima sve elemente, čulne organe i funkcije uma. Ne postoji ništa što kontaktiramo umom ili čulima a da ne možemo izraziti govorom. Govor je moć uma da se izrazi; to je moć znanja da se pokaže. Govor prožima svemir, koji je i sam manifestacija Božanske reči.

Različite zvučne formacije kreiraju različite funkcije uma. Zvučne vibracije impresija i informacija sačinjavaju vanjski um (Manas). Zvučnu vibraciju apstraktnog znanja, principa i ideala održava inteligencija (Buddhi). Zvučna vibracija naših najdubljih osećaja i intuicije sačinjava unutrašnji um ili svest (Chitta). Krajnji izvor zvuka je duhovno srce ili središte svesti, naše istinsko Jastvo (Atman), iz kojeg večni zvuk ili Božanska Reč zapravo započinje. Promena našeg zvučnog obrasca menja vibratornu strukturu naše svesti.

### Mantra

Postoji mnogo načina za upotrebu zvuka pri lečenju, počev od savetovanja, koje je mahom verbalnog karaktera, pa sve do muzike. Međutim, u ajurvedskom lečenju najvažnija zvučna terapija je mantra. Mantra znači ono što oslobađa (trayari) um (Manas). Mantra je glavno i najveće direktno ajurvedsko oruđe za lečenje uma, počev od njegovih najdubljih slojeva pa sve do površinskog delovanja.

Mantre su specijalno energizovani zvuci ili reči. Mogu biti obični zvuci kao što je OM ili posebni izrazi ili molitve koje su intonirane ili se pevaju na razne načine. Mantre se ponavljaju redovno kako bi postale opunomoćene i pretvorene u oruđe za psihološku transformaciju.

Svaka forma reči je neka vrsta mantre. Bilo koju ključnu reč ili izraz koji ponavljamo, pamtimo i držimo duboko u sebi je neka vrsta mantre. Kada ponovimo misao ljutnje ili mržnje prema drugoj osobi, to je mračna ili Tamastična mantra. Kada ponavljamo naše želje za uspehom i postignućima, to je Rajastična ili pokretačka mantra. Takve mantre ne leče um nego šire svoje obrasce neznanja i pometnje.

Da bi uistinu izlečili um, neophodne su Satvične mantre, čiji je cilj da umanje ego i podignu samosvest. To su mantre rođene iz ljubavi i potrage za mudrošću. Prava mantra je sasvim različita od upotrebe reči radi podsvesnog delovanja na naše ponašanje, kao što su oglašavanje ili propaganda, koji šire neznanje i vezivanje (Rajas i Tamas). Mantra nije oblik samohipnoze već način oslobađanja uma rasturanjem nesvesnih zvukova i obrazaca misli pomoću onih koji reflektuju višu istinu i energiju.

Možemo se zapitati nije li bilo kakvo uslovljavanje uma štetno? Zar ne bi trebalo ići ka potpunom oslobađanju uma? To je pogrešno gledište koje se nikada neće ostvariti. Kao organski entitet, um zahteva ispravno uslovljavanje, baš kao i telo. Telo zahteva poseban režim, sa pravilnim tajmingom i načinom ishrane, vežbanja i spavanja. Um takođe zahteva režim uzimanja impresija, mentalnih vežbi i odmora. Ukoliko ne pružimo umu odgovarajuće uslove, ponudićemo mu samo pogrešne uslove. Neuslovljenost je cilj, ali ona postoji u pravom Jastvu izvan sistema um-telo. Da bi je dostigli, sistem um-telo se mora prvobitno staviti u odgovarajući Satvičan kontekst. Oslobođen um, kao i neuslovljeno telo, će prosto biti izvan svake kontrole.

## Mantra i svest

Mantra znači "instrument uma" ili "ono što štiti um." Kontrola uma i razvijanje skrivenih moći uma (siddhi) dolaze kroz moć mantre. Mantra je glavni metod lečenja svesti (Chitta) i korisna je za lečenje svih nivoa uma, unutrašnjih i vanjskih. To može promeniti ili iskoreniti duboko ukorenjene sklonosti i impresije. Iz tog razloga je ovo glavni vid ajurvedskog lečenja psiholoških poremećaja i može biti takođe vrlo koristan u slučaju rešavanja fizičkih problema.

Mantra nam omogućava da promenimo vibracijski obrazac svesti. To je direktan metoda suočavanja s umom. Metode koji se oslanjaju na ishranu, lekovito bilje, impresije ili čak savetovanje, koliko god bile korisne, ostaju posredne ili spoljašnje. Daleko više može pomoći redovno pevanje mantre od analize naših psihičkih problema. Mantra menja energetsku strukturu uma koji ratače problem, dok razmišljanje o problemu može problem učiniti još gorim. Mantra menja energiju mentalnog polja na pozitivan način. To se veoma razlikuje od analiziranja koje, kroz ispitivanje negativnih obrazaca i načina njihovog rešavanja, možda ništa i ne promeni.

Postoji pozadinski zvučni obrazac naše svesti. To može biti pesma koju smo upravo čuli ili sećanje na bolno ili ugodno iskustvo. Određeno pokretanje zvuka se uvek odvija unutar nas. Kao i ritam u muzici, on određuje ritam naše svesti. Svesno korišćenje zvuka može promeniti ritam, tako da zvuk naše svesti biva podržan a ne izopšten iz naše svesti.

Naša svest se sastoji od duboko ukorenjenih navika i tendencija. To su brazde u polju naše svesti nastale uzastopnom mentalnom aktivnošću (Samskara). Mantra nam omogućuje da ih ispeglamo. Kada ponavljamo mantru tokom dugog vremenskog perioda, stvaramo energiju koja neutrališe ožiljke preostale od naših ometenih mentalnih aktivnosti i stvaramo snažniju memoriju koja ih prepisuje.

Naša memorija čini suptilne zvučne vibracije koje smo pohranili u našu svest. Memorija u psihološkom smislu - unutrašnji zapis ozleda i strahova - predstavlja nesvareni zvuk. Takva memorija pogrešno tumači zvuk koji ostavlja ožiljak na um. To je vibracija koja se ne može asimilirati u sastav mentalnog polja, već ostaje sa strane i izaziva promene koje narušavaju percepciju ili vode u pogrešno delovanje. Budući da predstavlja zbijeni zvučni obrazac, memorija i sva njena bol se može neutralisati ispravnim mantrama, koje projektuju suprotnu zvučnu energiju koja rastura njenu učmalost.

## Zvuk i emocija

Svaka senzacija koju lično doživimo, bilo da nam se sviđa ili ne, kreira emociju iz straha i želje da volimo i mrzimo. Zvuk, kao prvobitni senzorni potencijal, stvara najjače emocije. Svaka emocija stvara određenu vrstu zvuka. Intenzivnije emocije obično zahtevaju jače zvuke. Pevamo s radošću, vičemo kad smo besni, plačemo kad smo tužni, jecamo u boli i vrištimo u situacijama ekstremnog straha ili boli. Oni koji umru nasilno prvo glasno vrište, što odražava poremećaj životne sile koja ih prevremeno napušta. Zvuk je nosilac emocija, koje je u stanju da osnaži ili oslobodi.

Zvuk naših reči nosi emocionalnu snagu i prenosi emocionalnu poruku. Govori kako se osećamo i razotkriva naše unutrašnje psihičko stanje. To može biti drukčije od stvarnog značenja onoga što kažemo. Očigledna izjava ljubavi može prikriti ogorčenost, na primer, ili izjava sreće može prikriti tugu ili samosažaljenje.

Negativna emocija je ništa drugo do izvesna energije životne snage, koja je zarobljena od strane naših procesa svesti koja je usmerna ka sebi. Moramo naučiti da oslobodimo energiju koja je zarobljena unutar emocija. Negativne emocije postoje zahvaljujući zloupotrebi energije svesti, koja se sastoji od fiksiranja naše pažnje na imena i oblike vanjskog sveta i gubitka kontakta sa širim poljem egzistencije. Oslobođanje negativnih emocija zavisi od zaustavljanja procesa koji ih proizvode. To znači povratiti našu energiju pažnje i koristiti je na kreativan i svestan način u sadašnjem momentu.

Mantre, svojom zvonkom energijom, proizvode određenu emocionalnu snagu ili snagu osećanja. Pomoću tih energija postajemo svesni naših emocija. Kroz mantre možemo vežbati naše emocije. Možemo naučiti da se igramo sa njima i da ovladamo emocijama, kao kosmičkim silama izražavanja. Možemo naučiti kako kreativno i svesno da iskusimo ljutnju, strah, radost ili tugu poput glumca. Možemo ih energizovati i po nivoima stopiti jednu u drugu, sve dok naš um ne postigne svoje izvorno stanje čistog osećaja.

## Mantra i dah

Prana ili životna sila je praiskonska zvučna vibracija iza samog svemira. Zvuk je iza daha, koji je sam po sebi neispoljeni zvuk. Naše reči nastju kroz dah koji ispuštamo. Kombinovanje mantre i daha je moćan način promene energije uma. Naša emocionalna uznemirenja su povezana s nepravilnim kretanjem životne sile. Zajedničko korištenje mantre i Pranayame to rešava (pogledati segment o Pranayami, naročito So'ham Pranayama).

## Mantra i meditacija

Većina nas ne uspeva u meditaciji jer ne vrši pravilnu pripremu mentalnog polja. Meditacija u pravom smislu, usredsređivanje naše pažnje u potpunosti na njegov objekat, podrazumeva da smo već smirili um i da upravljamo pažnjom. Uslovljeni kao što jesmo u modernom dobu zabave, čulnog uživanja i požudnog razmišljanja, to je nešto što mi nemamo. Mantra je način sa kojim pripremamo mentalno polje za meditaciju. Ona uklanja Rajas i Tamas iz uma, tako da meditacija, koja zahteva Sattvu može neometano da se odvija.

Mantra je vozilo koje nas nosi napred u meditaciji. U suprotnom, rasejane misli remete um. Mantra daje energiju meditaciji. Pokušaj da um direktno dovedemo u prazno ili tiho stanje nije ništa drugo nego staviti našu pažnju u našu podsvest, gde nam njene mračne tendencije dalje mogu naneti bol. Mantra služi kao brod da nas preveze preko okeana nesvesnog. Meditacije kojima prethodi rad sa mantrama su lakše, sigurnije i snažnije nego one gde nastojimo odmah da uđemo u meditaciju. Jednom kada mantra prožme podsvest, ona će dalje nastaviti da podržava meditaciju, čineći je daleko efikasnijom.

## Energetika zvuka

Zvuk poseduje specifične fiziološke i psihološke učinke. Kao što toplo ili hladno vreme utiče donekle na naše telo, tako utiču i razni zvuci i njihovo ponavljanje. Međutim, efekte vanjskih faktora na naše telo je lakše posmatrati nego učinke zvuka. Osim toga, kao što neki ljudi više vole toplije a neki hladnije uslove, učinci zvuka, iako objektivni, predmet su različitih subjektivnih interpretacija. Jednom kada upoznamo energetiku zvukova možemo ih primeniti terapijski baš kao i upotrebu lekovitog bilja ili hrane.

Mantre su Asane za um. Omogućavaju umu plastičnost i prilagodljivost. Treniraju energiju uma i daju mu čvrstinu i stabilnost. Kao što Asana kontroliše telo a Pranayama dah, mantra kontroliše um. Mantra održava snagu i integritet našeg mentalnog polja i održava pravilnu cirkulaciju energije u njemu. To umanjuje našu ranjivost na vanjske uslove, koji se mahom temelje na nazivima.

Mantra terapija prvenstveno koristi ono što je poznato kao "bija mantre" ili semeni slogovi. To su prvobitni zvuci koji su osnova raznovrsnijih zvučnih obrazaca običnog govora. Iako zvuče prosto i lako ih je ponavljati, odraz su iskonske energije koja ne može biti iscrpljena.

## Mantra terapija

Mantre su najvažniji deo duhovne i mentalne terapije u Ajurvedi. Ajurveda koristi mantra terapije za korekciju psiholoških i psihičkih poremećaja. Takvi poremećaji su neravnoteža energije u mentalnom polju. Mantra suprotnih energija se koristi za njihovu neutralizaciju. Mantre su efikasni alati za korekciju mentalnih smetnji. Jednostavne su za upotrebu i ne zahtevaju bolno ili mučno razmatranje našeg stanja.

Mantre pomažu kod ravnoteže bioloških principa - Vata, Pitta i Kapha, i njihovih suptilnih duplikata - Prana, Tejas i Ojas. Pomažu kod harmonizovanja svesti, inteligencije i uma. Mantre pomažu kod raščišćavanja suptilnih nečistoća iz nerava i suptilnih kanala (nadiji). Pospešuju koncentraciju i kreativno mišljenje.

## Primena mantri

Mantre mogu da posluže iscelitelju pri energizaciji procesa ozdravljenja ili pacijentu da pospeši sopstveno ozdravljenje. Mantre mogu funkcionisati kao kanali preko kojih se uliva kosmička života sila u naše metode lečenja. One unose duh u oblike koje obezbeđujemo, omogućavajući potpuni integralni proces ozdravljenja.

Mantre služe za pročišćavanje prostorije u kojoj se vrši tretman. Mantra OM je efikasna za kreiranje lekovitog prostora. HUM je dobra za rastakanje negativnih energija koje postoje u prostoru za tretman. RAM se može koristiti za prizivanje Božanskog svetla i kosmičke životne sile u sobu za lečenje. Mantre može mentalno

ponavljati iscelitelj nad klijentom kako bi ga pročistio na psihičkom nivou. Mantrе poput KRIM ili SHRIM se koriste za energizaciju lekovitih svojstava biljaka ili lekova.

U slučaju mentalnih i nervnih poremećaja, važno je da pacijent ili klijent recituje odgovarajuću mantru. Na primer, SHAM ublažava bol, drhtanje i mentalni nemir, HUM obnavlja nervne funkcije, reguliše paralizu i poboljšava izražavanje, dok SOM pomaže u obnovi cerebrosposinalne tečnosti i hrani dublji um.

Mantrе se moraju pravilno izgovarati, što može zahtevati lične instrukcije. Mora im se pažljivo pristupati kao u slučaju svetog rituala, a ne samo kao nekoj rasonodi. Da bi bila efikasna, mantru bi trebalo ponoviti najmanje sto puta dnevno, u trajanju od mesec dana najmanje. Magija mantrе postaje vidljiva samo nakon što smo je ponavljali izvesno vreme. Mantra uglavnom ne postane u potpunosti opunomoćena sve dok se ne ponovi barem sto hiljada puta za svaki njen slog.

Mantrе možemo ponavljati ne samo tokom meditacije, već i tokom bilo kog doba dana kada um nije zauzet. Dobro je ponavljati mantrе pre spavanja radi što kvalitetnijeg sna i spavanja, i nakon buđenja izjutra radi što zdravije mentalne aktivnosti u toku dana. Produženi periodi ponavljanja mantrе mogu poslužiti za mentalni post ili čišćenje svesti. Ponavljanje mantrе tokom dužeg perioda deluje kao mantra kupka za um i čisti od negativnih misli i utisaka. Ovo je najbolje sredstvo za čišćenje uma, koji je inače previše prljav sa svim svojim egoističnim mislima, da se skoncentriše na nešto drugo. Um koji nije očišćen mantrama verovatno neće moći da postigne bistrinu koja je potrebna za psihološki mir a još manje za duhovni rast.

### Najvažnije mantrе

**OM:** najvažnija među mantrama, predstavlja samu Božansku Reč. Služi za energizaciju ili jačanje svih stvari i svih procesa. Zato sve mantrе počinju i završavaju sa OM. OM bistri um, otvara kanale i jača Ojas. To je zvuk afirmacije koja nam omogućava da prihvatimo to što jesmo i otvorimo se ka pozitivnim silama svemira. OM je zvuk Prane i zvuk nutrašnjeg svetla koje vodi našu energiju duž kičme. Budi pozitivnu životnu silu (Prana) potrebnu za postizanje isceljenja. Otvara sve potencijale svesti.

**RAM:** odlična mantra za prizivanje zaštitnog svetla i milosti Božje. Daje snagu, spokoj, odmor, mir i naročito je dobra za povišene Vata uslove i psihičke poremećaje, uključujući nesanicu, loše snove, nervozu, anksioznost, preterani strah i zaplašenost. Jača i učvršćuje Ojas i imuni sistem.

**HUM:** odlična mantra za odbranu od negativnih pretećih uticaja, bilo da su u pitanju patogeni kao uzročnici bolesti, negativne emocije, ili čak crna magija. Takođe je i najbolja mantra za buđenje Agnija, bilo kao vatre varenja ili vatre u umu. Dobra je za spaljivanje toksina, bilo fizičkih ili psihičkih, te za čišćenje kanala. Uvećava Teias i perceptivne moći uma (Buddhi) te pomaže kontrolisanju naših želja. Draga je Šivi, Bogu transformacije, i predstavlja zvuk Božjeg gneva.

**AIM:** dobra mantra za poboljšanje koncentracije, ispravnog razmišljanja, racionalne moći i poboljšanje govora. Budi i podstiče inteligenciju (Buddhi), naročito u njenim kreativnim i ekspresivnim funkcijama (Buddhi-Manas koordinacija). Korisna je slučaju mentalnih i nervnih poremećaja u pogledu obnavljanja moći govora, komunikacije, te pospešuje proces učenja. Pomaže u ovladavanju čula i uma. To je sveti zvuk boginje mudrosti, Sarasvati.

**SHRIM:** važna mantra za stimulisanje opšteg zdravlja, lepote, kreativnosti i prosperiteta. Shrim jača plazmu i reproduktivne tečnosti, hrani nerve i uvećava sveukupno zdravlje i harmoniju. Um čini profinjenim i suptilnim, pomažući nam da se predamo istini.

**HRIM:** mantra koja čisti, pročišćava i transformiše. Daje energiju, radost i ekstazu, ali načelno doprinosi pomirenju i reorijentaciji. Potpomaže u procesima detoksikacije. To je glavna mantra boginje ili Božanske Majke i podaruje sve njene blagoslove.

**KRIM:** daje kapacitet za rad i delovanje i dodaje snagu i efikasnost onome što radimo. Poboljšava naš kapacitet za pozitivne promene u životu. Povoljno je da se peva u toku pripremanja hrane ili biljnih preparata, jer doprinosi njihovom boljem efektu.

**KLIM:** daje snagu, seksualnu vitalnost i kontroliše emocionalnu prirodu. Uvećava Kaphu i Ojas. Utemeljuje nas i uravnotežava. Takođe podstiče umetničke veštine i maštu.

**SHAM:** mantra mira koja se mahom koristi za postizanje mira, odvajanja i zadovoljstva. Korisna je u slučaju mentalnih i nervnih poremećaja Rajastične prirode: stres, anksioznost, uznemirenih emocija, tremora, potresa

ili lupanja srca. Naročito je korisna u slučaju hroničnih degenerativnih poremećaja nervnog sistema.

**SHUM:** jača vitalnost, energiju, plodnost i seksualnu jedrinu. Potpmaže kreativne i umetničke moći uma.

**SOM:** uvećava energiju, vitalnost, radost, užitak i kreativnost. Jača Ojas i jača um, srce i nerve. Dobra je u svrhe podmlađivanja i terapija tonifikacije.

**GAM:** podstiče znanje, inteligenciju, matematičke i naučne sposobnosti, logiku, verbalne veštine, psihičku stabilnost, strpljivost i izdržljivost. Um snabdeva Ojasom i jača Buddhi.

**HAUM:** pruža snagu, moć, mudrost, transcendentnost i transformaciju. Uvećava Pranu i Tejas. To je takođe Shivina mantra.

### Mantre i elementi

Pet elemenata i njihovi prateći čulni organi i organi za delovanje, bivaju očišćeni, ojačani i harmonizovani njihovim odgovarajućim mantrama. To se takođe odnosi na razne čakre (vidi tabelu).

Mantra	Čakra	Element	Čulni organ	Organ delovanja
LAM	Korena	Zemlja	Miris	Organi za izlučivanje
VAM	Seksualna	Voda	Ukus	Organi za reprodukciju
RAM	Pupčana	Vatra	Vid	Stopala
YAM	Srčana	Vazduh	Dodir	Ruke
HAM	Grlena	Etar	Sluh	Govor
KŠAM	Treće oko		prostor Uma	Um
OM	Krunska		prostor Svesti	Svest

Zvuk 'a' se svuda izgovara kratko, baš kao u reči 'sad'. Mantre takođe jačaju sisteme kojima upravljaju.

### Mantre i telesna tkiva

Slične mantre su povezane i sa sedam tkiva (dhatu) fizičkog tela i mogu se koristiti za njihovo jačanje. Opet je zvuk 'a' kratak, kao samoglasnik u reči 'sad'. U slučaju da određeno tkivo ima nedostatke, odgovarajuće mantre se koriste za njihovu korekciju. Ukoliko je neko tkivo nestabilno, mantra ga može stabilizovati. Mantra SHAM umiruje um tako što jača nervni sistem. Mantra SAM smiruje emocionalne prirodu jačanjem reproduktivnog tkiva.

- 1) Plazma, vazduh - YAM
- 2) Krv, vatra - RAM
- 3) Mišići, zemlja - LAM
- 4) Masti, voda - VAM
- 5) Kostii - ŠAM (kao u reči šuma)
- 6) Nervi - ŠAM (kao u reči šolja)
- 7) Reprodukcija - SAM

### Mantre, oblici i boje

Mantre se mogu kombinovati sa oblicima i bojama radi dodatne efikasnosti. Glavni oblici koji se koriste su predstavnici pet elemenata. Oblici zajedno sa njihovim odgovarajućim elementarnim oblicima jačaju postojeće elemente i slabe one koji poseduju suprotne kvalitete.

- 1) LAM - Earth - žuti kvadrat
- 2) VAM - Voda - beli polumesec
- 3) RAM - Vatra - crveni trougao sa vrhom naviše
- 4) YAM - Vazduh - šestokraka zvezda boje dima
- 5) HAM - Etar - krug, tamno plave boje
- 6) KŠAM - Um - tačka, tamno plave boje

Za razvoj mentalne stabilnosti i emocionalne smirenosti, a za podsticanje konstruktivne aktivnosti, treba meditirati na žuti kvadrat u korenoj ili zemaljskoj čakri u kojoj vibrira mantra LAM.

Za razvoj receptivnosti, kreativnosti, emocionalnog sklada i sposobnosti apsorpcije pozitivnih uticaja, treba meditirati na beli polumesec u predelu seksualne ili vodene čakre u kojoj vibrira mantra VAM.

Za jačanje volje, aspiracija, hrabrosti i vitalnosti, treba meditirati na crveni trougao u predelu pupčane ili vatrene čakre u kojoj vibrira mantra RAM.

Za ljubav, odanost i saosećanje, treba meditirati na šestokraku zvezda boje dima u predelu srčane ili vazdušne čakre gde vibrira mantra YAM.

Za mentalni prostor, odvojenost, čistoću i mudrost, treba meditirati na tamno plavi krug u predelu grlene ili eterične čakre u kojoj vibrira mantra HAM.

Za razvoj koncentracije, percepcije i uvida, treba meditirati na tamno plavu zvezdu ili tačku u predelu trećeg oka ili čakre uma gde vibrira mantra KŠAM.

### **Mantre i Jantre**

Mantre se mogu kombinovati sa izvesnim geometrijskim duplikatima ili Jantrama. Ovo može biti korisno takođe i u slučaju psihičkih poremećaja. Međutim, ovo je više tehnička stvar i ovde se nećemo dalje upuštati u ovu temu.

Među različitim jantrama, šestokraka zvezda kod koje se ukrštaju dva trougla, jedan sa vrhom naviše i drugi sa vrhom naniže, najviše harmonizuje. Šri Jantra ili Šri Čakra je najsloženija i najenergičnija od svih jantri. Time se ozbiljnije bavi tantrički pristup.

### **Mantre i biološki principi**

VATA: mantre za Vatu bi trebalo da budu tople, mekane, blage i umirujuće. Vata tipovi ne bi trebalo glasno da pevaju ili predugo, jer to može imati štetan učinak na njihovu energiju. Nakon nekoliko minuta vokalnog pevanja, trebalo bi da se prebace na tiho pevanje.

Za Vatu nije uvek dobro da previše vibrira slog OM zato jer uvećava prostor ili etar u umu, koji je u njihovom slučaju već previsok. RAM je najbolja mantra za njih, zato jer njeni efekti greju, smiruju i štite. HRIM smiruje i energizuje njihova osetljiva srca.

PITTA: Mantre za Pittu bi trebalo da budu rashlađujuće, ublažavajuće i umirujuće. OM je odlična u tom pogledu, ali takođe i AIM, ŠRIM i ŠAM, koje osvežavaju um, emocije i nerve.

KAPHA: Za Kapha tipove je dobro da vrše puno vokalnog pevanja ili recitovanja. Mantre za njih treba da budu tople, podsticanje i pokretačke. HUM je odlična, ali takođe i OM i AIM, koje šire svest i percepciju.

### **Mantre i svest**

Mantre potpomažu sve funkcije uma.

#### **Vanjski um (Manas)**

Za jačanje vanjskog uma bi trebalo koristiti mantre KLIM ili ŠRIM, s obzirom da njime dominiraju zemlja, voda i Ojas. Pevanje i recitovanje mantri je važno za ovaj nivo, kao i ponavljanje mantre tihim glasom.

#### **Inteligencija (buddhi)**

Za inteligenciju su dobre mantre koje podstiču vatru i Tejas, kao što su HUM ili HRIM. Meditiranje na značenja mantri ih dovodi na nivo unutrašnje inteligencije.

#### **Svest (Chitta)**

Za našu dublju svest su dobre mantre koje aktiviraju vazduh, etar i Pranu, a naročito OM. HRIM je specifična mantra za Chittu jer potpomaže otvaranje i čišćenja srca, koje je sedište Chitte. Dugoročno ponavljanje mantri je ovdje važno, naročito tokom spavanja ili za vreme dokonih trenutaka u toku dana. Mantre dosežu nivo naše dublje svesti samo kada se automatski vrte u umu, uključujući i stanje za vreme spavanja. Mantra bi trebalo da prati svaki naš dah i pokret.



## Upozorenje

Mantre bi trebalo raditi u svrhu duhovnog napretka i isceljenja, a ne za produbljivanje naših želja ili na štetu drugih. One zahtevaju da sledimo dobar etički režim života. Nakon mantri, trebalo bi pristupiti meditaciji. Pre mantranja je poželjno proučavati neka duhovna učenja. Mantra je sredstvo za energizaciju uma i ne bismo smeli da je koristimo umesto ispravnog mišljenja ili kada želimo da pobegnemo od problema. Ukoliko se ne integrišemo u sveobuhvatan pristup, neće nam stvarno pomoći.

## Deo IV

### DUHOVNA PRIMENA AJURVEDSKE PSIHOLOGIJE: PUTEVI JOGE

Mentalno i emocionalno blagostanje nije cilj za sebe. Ono je početak duhovnog života. Duhovni život štaviše sadrži brojne alate za povećanje našeg psihološkog mira i sreće. U ovom delu će biti reči o važnosti duhovne prakse iz psihološke perspektive. Oni koji se bave Jogom pronaći će jogički pristup koji koristi i zagovara ajurvedska perspektiva.

Posebno će biti reči o metodama joge i njihove primene u psihologiji, pre svega iz perspektive Ajurvede. Prvo poglavlje iznosi pozadinu joge i njenu spoljašnju upotrebu, njenu etičku utemeljenost i njene discipline Asana i Pranayame, jogijskih položaja i vežbi disanja. Drugo poglavlje govori o unutrašnjoj dubljoj primeni joge. Joga nas u pravom smislu vodi izvan obične psihologije ka duhovnoj psihologiji, izvan naših običnih ljudskih problema ka konačnim životnim problemima - kako nadići svu patnju.

## 15. Duhovne terapije

### Duhovna primena psihologije

Psiha (um) je ukorenjena u duhu (Jastvo). Duhovnost je srž psihologije, koja inače može ostati površna i ograničena. Istinska sreća i blagostanje se dostižu u našoj unutrašnjoj svesti i besmrtnoj duši, a ne u vanjskom svetu punom neizvesnosti. Iz tog razloga, Ajurveda uvek vodi do joge i meditacije. Međutim, današnji pojam duhovnosti se koristi nejasno i može da znači bilo šta. Duhovnost u jogičkom i ajurvedskom smislu predstavlja nastojanje ujedinjenja s Bogom ili višim Ja. To uključuje redovne verske aktivnosti temeljene na veri, ritualu i molitvi, ali samo kao početnom delu unutrašnje potrage za samospoznajom kroz meditaciju. Duhovni život se odvija kroz dva osnovna faktora: predavanje Bogu i samospoznaja.

Devocija je osnovni stav duše, naše spontane ljubavi prema Vrhovnom Božanskom Ocu i Majci. Potraga za samospoznajom je najviše usmerenje inteligencije, koja teži da spozna našu pravu prirodu koja nema veze sa stalnom promenom našeg spoljašnjeg identiteta. Od ta dva faktora, devocija je važnija jer je ona temelj samospoznaje, koji inače ostaje samo ličan ili konceptualan. Primena devocije je nektar koji leči sve bolesti. Bez nje, psihologija je suva, lična i intelektualna. Sa njom, psihologija postaje umetnost, radost i čudo.

### Devocija i mesto Boga

Kako je moguće da postoji sistem lečenja koji ne priznaje Boga i ne radi na poboljšanju odnosa s našim Stvoriteljem? Ajurveda naglašava važnost Boga (Ishvara), stvoritelja ili kosmičkog gospodara iz koga potiče ovaj svemir kao krajnji izvor isceljenja. Bog je ispoljeni aspekt Božanstva ili Apsoluta (Brahman) koji upravlja stvaranjem vreme-prostora. Prema vedskom stanovištu, Bog je unutrašnja realnost, naš sopstveni unutrašnji vodič. Kontaktiranje njega je ključ kontaktiranja našeg unutrašnjeg Jastva i izvora blagostanja i sreće.

Bog kao Vrhovno Biće očigledno nije ograničen bilo kojim oblikom. Bog nije samo "On". On (Ishvara) je takođe ona (Ishvari). Njegov ženski pandan je njegova kreativna energija i energija očuvanja, Božanska milost ili Shakti. Bog nije samo muško i žensko istovremeno, nego i živo i neživo što postoji u prirodi, uključujući životinje, biljke, stene, planete i zvezde. On je i ličan i bezličan, nema oblik i prisutan je u svim oblicima.

Bog je biće koje deluje kroz Kosmičku Inteligenciju, što je njegov um. On poštuje inteligenciju i uvek je otvoren za komunikaciju i naša pitanja. Način da ga kontaktiramo je putem meditacije, otvorenog uma i srca. Sve dok postojimo u domenu ispoljenog nalazimo se pod uticajem njegovih zakona i zato bi trebalo da Ga poštujemo. Usklađivanje sebe prema njegovoj volji izdiže nas do vrha prirodnog sveta odakle s lakoćom možemo pristupiti transcendentnoj svesti. Božanska volja je volja za istinom i razvojem svesti. To pomera sva bića ka njihovom unutrašnjem razvoju bez obzira na imena i oblike koje poprima taj razvoj.

### Značaj devocije

Većina psiholoških problema potiče od nedostatka ljubavi u životu. Ljubav je sila koja život čini vrednim življenja, daje mu boju, smisao i toplinu, čini da se osećamo silno i čini da budemo izuzetno sretni. Ljubav se zasniva na međudnosu. Svi mi tragamo za srećom kroz odnose. Izolovanost nam nanosi bol. Povezivanje i ujedinjavanje sa drugima donosi radost. Međutim, kada ograničimo ili personalizujemo naše odnose, oni uzrokuju izolaciju i donose patnju. Ujedinjujemo se sa jednom osobom ili grupom i odvajamo od drugih, koji su

sada naši neprijatelji.

Želja je stanje potrebe, potrebe da budemo voljeni. To je isprazno, ubogo stanje, koje traži da bude popunjeno izvana. Ljubav je stanje punoće, moći davanja. To je ispunjeno i prepuno stanje koje svoju moć crpi iznutra i nadilazi naš kontakt sa bilo kojim ljudskim bićem. Pravo pitanje koje bi trebalo sebi da postavimo nije gde pronaći ljubav, već kako dati ljubav. Ako nastojimo da pružimo ljubav, ljubav nam mora doći jer tragamo za njom kao za nečim što je unutar nas samih. Ako gledamo na ljubav spolja, ljubav će nas napustiti jer ne postupamo s njom kao da nam ona već pripada.

Većina nas traži ljubavi izvana: od seksualnih partnera, porodice i prijatelja. Tražimo da budemo voljeni na ličan način radije nego na univerzalan način. Ovo stavlja ljubav na distancu, u neki objekat ili osobu koji su drugačiji od nas samih koje moramo pridobiti kako bi ih naterali da nas vole. Mi ćemo stalno tragati za ljubavlju, ali je nikada nećemo zadržati. Takva ljubav nam izmiče jer ona nije suštinski naša, već zavisi od okolnosti naših odnosa, koji se stalno smenjuju.

Razlog zbog kojeg naši ljudski odnosi danas imaju toliko problema leži u nedostatku devocije. U potrazi smo za ispunjenjem u odnosima sa našim bližnjima što je jedino moguće preko odnosa s Božanskim. Naš pravi odnos, koji je večan, je odnos s Božanskim. Naši ljudski odnosi su samo privremene formacije ovog dubljeg odnosa. Sve dok ne uspostavimo pravilan odnos s Bogom, sa univerzalnom svešću ili istinom, nećemo biti u mogućnosti da gradimo pravilan odnos sa životom ili nama samima.

Danas se traži taj primarni ili trajni odnos. Svi naši ljudski odnosi su sekundarni jer su uslovljeni vremenom i moraju proći. Oni postaju primarni odnosi samo onda kada ugledamo Boga u drugome. Bez da prepoznamo večno Biće iza svih odnosa, ne može doći do ispunjenja bilo kog odnosa. Rođeni smo sami i umiremo sami i nikada nećemo postati jedno s nekim drugim fizički ili psihički, osim za kratko.

Ipak, nikada nismo sami. Iako se rađamo i umiremo s jednim telom, unutar nas prebiva svest celog svemira, potrebno je da zavirimo unutar sebe. Možemo naći sve svetove i sva bića u sebi. Pravi odnos je u tome da vidimo Božansko u drugima i u svetu i životu oko nas. To zahteva da komuniciramo sa našim pravim poreklom, našim pravim roditeljima, Božanskim Ocem i Majkom svemira, a ne samo sa vanjskim oblicima i telima.

Nedostatak devocije je koren svih psiholoških problema. S druge strane, osoba koja ima devociju ne može imati psihološke probleme značajne prirode jer Božansko nikada nije odsutno i ne nedostaje, i nikada je neće napustiti.

### **Predanost**

Ne možemo sopstvenom ličnom moći da rešimo naše psihološke probleme. Naši voljni naponi da kontrolišemo život i manipulišemo svojom sudbinom dovode nas u stanje stresa i uznemirenosti od kojih tražimo olakšanje. Da smo mogli da rešimo naše probleme sami, sigurno bismo to davno učinili. Niti je to od velikog značaja to što smo u stanju da otkrijemo detalje naših psihičkih problema. Sebičnost, kao nedostatak predanosti, i traganje za ljubavlju spolja čine da iznutra budemo suvi i nezadovoljni.

Moramo da naučimo da prepustimo svoje lične probleme, tada se oni ne mogu zalepiti za nas. Naši lični problemi su samo manifestacija našeg personalnog jastva. Ne postoji rešenje za njih unutar domena personalnog jastva. Samo odustajanjem od tog jastva mogu nestati i problemi koje je ono stvorilo. Predanost je ključ za to. Uostalom, mi nismo odgovorni za način rada našeg tela, za kretanje vremena ili čudesan poredak u svemiru. Da ne postoji viša moć vodilja, ne bismo mogli čak ni disati. Treba da prestanemo da se pretvaramo kako smo mi zaduženi za stvari ili kako imamo sposobnost da ih promenimo. Potrebno je da se prepustimo Moći koja uvek kontroliše stvari, a to je ljubav koja leži u našem vlastitom najdubljem delu srca.

Predanost je najbrži način da prevaziđemo sve naše probleme. Ali, ne radi se o prepuštanju nekoj osobi ili nekom uverenju. To je predavanje svojevrсноj milosti i životnoj svesti koju svi osećamo kada smo oslobođeni sebičnih motiva. Takva predaja pobeđuje sve. Međutim, predaja uglavnom zahteva oblik. Možemo hteti da se predamo Božanskom kroz medijum prijatelja, učitelja ili oblika Boga. Hindu pozdrav "Namaste" znači "odajem počast našem predavanju Božanskom u tebi."

### **Samilost**

Devocija i saosećanje su dve strane istog višeg osećajnog kapaciteta odnosno pravog korištenja emocija. Potrebno je da osetimo devociju prema Božanskom i prema pojedincima koji utelovljuju božanske osobine, koji su naši duhovni vodiči. Potrebno je da osećamo samilost za sva stvorenja, posebno prema onima koji su manje

sretni od nas.

Samilost, međutim, nije sažaljenje, što je unižena i arogantna emocija. Samilost je zajednički osećaj ili osećaj zajedništva sa drugima. To nije samo pokušaj pomaganja drugima, već prepoznavanje da su tuđa patnja i radost takođe naši vlastiti.

Bez samilosti za druga stvorenja, devocija prema Bogu može postati samo fantazija. Biti posvećen Bogu znači imati saosećanje za sva stvorenja, uključujući i one koji štiju Boga drugačije ili možda uopšte ne obožavaju Boga. Samilost je prepoznavanje Božanskog prisustva u svim bićima. S druge strane, bez devocije, samilost teži da postane arogantna. Mi kao pojedinci nismo u stanju da spasemo svet, naročito ako još uvek nismo sebe spasili. Pokušaj da pomognemo drugima bez da prvo upoznamo sebe je kao pokušaj da spasimo one koji se dave, dok se i sami potapamo.

Ipak, bez obzira u kojoj smo životnoj fazi, uvek možemo služiti drugima, uočavajući granice poznatog te dozvoljavajući višoj milosti da deluje kroz nas. Najviši oblik samilosti je takođe devocija. To je želja za spuštanjem Božanske milosti za dobrobit svih.

### Oblici devocije

Bog ili Stvoritelj je istinski učitelj, vrhovni guru i originalni lekar ili iscelitelj celog svemira. Možemo ga videti iza bilo kog oblika koji nam se sviđa, jer on poprima bilo koju formu koja je draga pojedincu, ali nećemo naći unutrašnje ozdravljenje bez njegove milosti.

Božansko možemo obožavati raznim i mnogim imenima i oblicima. U stvari, trebalo bi da obožavamo Boga u obliku koji je za nas personalan jer inače naš odnos neće biti direktan. Trebamo izabrati odnos s Božanskim koji nam je najlakši za praćenje - otac, majka, prijatelj, brat, sestra ili voljeni. Odnos sa majkom, kao najprimarniji i najintimniji od svih odnosa, je obično i najlakši.

Boga je možda najbolje obožavati u ženskom obliku Božanske Majke. Ona u sebi sadrži svu ljubav, lepotu, radost i milost. Njena snaga deluje kroz Prirodu, u vidu velike lepote i radosti stvaranja i evolucijske sile koja od nas traži da duhovno rastemo. Bog se takođe može prikazati kao Božansk Otac a Priroda kao Božanska Majka. Priroda u tom slučaju nije gruba materija, već kreativna inteligencija koja je oblikuje i vodi.

Predanost Bogu je aspekt traganja da spoznamo pravog sebe, Boga. Jednom kada steknemo znanje o svom unutrašnjem Jastvu, možemo transcendirati i prirodu i Boga (Stvoritelja) kao realitete izvan nas samih. Postajemo jedno s Božanskim i sa čistom svešću koja se krije iza ovog svemira.

### Razvoj devocije

Najbolji način da razvijemo devociju je da odaberemo svojevrsnu formu Boga i da Ga obožavamo. Devocija se najlakše odvija ako se započne upotrebom forme. Uostalom, vezanost za oblik je osnova našeg umnog delovanja i problema koji uz njega idu. Postoje izvesne instrukcije koje možemo slediti. Glavna stvar je da imamo svojevrsan oblik Božanstva koje svakodnevno obožavamo.

1. Odaberite svojevrsan odnos koji ćete negovati prema Bogu - otac, majka, voljeni ili prijatelj, stvoritelj, održavatelj ili rušitelj svemira - šta god da vam je srcu najbliže.
2. Odaberite određeni oblik koji ćete obožavati, na npr. Šiva, Krišna, Buddha, Hrist, Kali, Tara, Kwan Yin ili Majka Božja, onaj koji vas najviše inspiriše. Oblik može biti u vidu slike Boga, bilo muško ili žensko, ili velikog učitelja ili avatara. Lik velikog gurua ili učitelja takođe možete koristiti.
3. Koristi Božansko ime ili mantru za oblik Božanstva i ponavljaj, kao npr. Om, Ram, Namah Shivaya, Hare Krišna i tako dalje.
4. Obavljaj dnevne rituale, ponude i molitve odabranom Božanstvu. Meditiraj na Božanstvo kao na svoje pravo Jastvo.

### Rituali

Rituali su važni radi posvećenja naše prakse isceljenja. To su mahom zasebne prakse ozdravljenja i deo su duhovne terapije Ajurvede. One dovode naš um u pravilno stanje kako bi mogao da primi energiju naše dublje svesti. Rituali su osnova većine devocijskih praksi, koji bi trebalo međutim da prerastu u meditaciju.



Ritualni su važni u psihološkim tretmanima jer se putem njih pacijentovo telo i čula uvode u proces lečenja. Namenjeni su da pruže pozitivne utiske za negu i lečenje uma. Vrlo su moćni tzv. vatreni rituali u kada se psihološke negativnosti nude Božanskoj vatri radi pročišćenja. Standardna Hindu Puja ili devocijsko obožavanje se sastoji u ponudi za svih pet čula: mirisna ulja kao npr. sandalovo za zemlju, tečna hrana za vodu, ghi lampa za vatru, tamjan za vazduh i cvet za etar. To je dobro osmišljen ritual za pročišćenje tela i uma. Ritualni čine najosnovniju devocijsku praksu. Nudimo ih Bogu u onom obliku u kojem želimo da ga obožavamo. Oni čine pozornicu za sve druge prakse.

### **Molitva i Mantra**

Molitve su obraćanja Božanstvu za pomoć, ljubav ili vođstvo. Treba da naučimo da komuniciramo s Bogom, koji je pre svega, naše vlastito unutrašnje Jastvo. Trebalo bi da razvijemo nit za komunikaciju ne samo s Bogom, već sa svim stvorenim, u čast Božanske svesti koja prebiva u svemu što postoji. Možemo se moliti Božanskom i zamoliti za pomoć u radu sa našim psihološkim ili fizičkim problemima. Bog nikada neće odbiti ni jedan iskren zahtev, iako ne odgovara na želje ega.

Božanstvo takođe ima naziv ili mantru. Ime je najvažniji faktor u predanom obožavanju. potrebno je da pribegnemo ponavljanju Božjeg Imena kadgod naš um postane uznemirena ili uzrujan. Ako načinimo Božanstveno ime našim stalnim pratiocem, ništa nas stvarno ne može uznemiriti u životu. Potrebno je neprestano da držimo ime u našem umu i ponavljamo ga kad god možemo. Ipak, trebalo bi da zazivamo Božanstvo bez skrivenih motiva. Bog ili Istina ne postoji radi naše lične dobrobiti već radi dobrobiti svih, u kojima takođe prebiva vrhovno dobro.

Kao prvi korak, treba da meditiramo o obliku Božanstva ali takođe treba da težimo da vidimo taj oblik posvuda. Treba da naučimo da ga vidimo u drugima, u svetu Prirode i nama samima. Treba da započnemo razgovor sa tim aspektom i zatražimo njegovo vođstvo. Takođe treba da nastojimo da razumemo oblik i njegovo značenje na unutrašnjem nivou.

Uz oblik božanstava, u hinduističkoj i budističkoj tradiciji, prikazani su i energetski obrasci, jantre ili mandale, kao što je Šri Jantra (videti sličicu). Može se meditirati na ove jantre. Takođe se mogu koristiti razni simboli.

### **Božanstva i psihologija**

Moderna psihologija gleda na štovanje božanstava kao na nešto primitivno i psihološki naivno, ali to je zapravo proizvod dublje duhovne psihologije. Božanstva mogu energizovati velike arhetipove i kosmičke sile unutar naše psihe, koja sama ima moć nad dubljim nivoima naše svesti, i instinktivnim i intuitivnim.

Jogička božanstva su personifikacije viših sila svesti koje imaju psihološke i kosmičke duplikate. Upotreba zastrašujućih božanstava pomaže da pobedimo bes i negativne emocije, bilo sopstvene ili tuđe. Upotreba benefičnih ili mirnih božanstava pomažu da smirimo naše umove, uvećamo zadovoljstvo i probudimo sopstvene dublje duhovne i stvaralačke moći.

Hinduizam koristi različita božanstva, koji predstavljaju različite moći kosmičkog uma. Za bavljenje psihološkim poremećajima uopšte, glavno božanstvo u Ajurvedi je Gospod Šiva, koji je personifikacija Vrhovnog Božanstva (Mahadeva). Šiva znači mir i njegovo obožavanje um čini mirnim. Šiva ima moć da kontroliše sve negativne sile u umu i upravlja svim elementarnim silama i senkama prošlosti koje nas uznemiravaju. On može neutralisati svu negativnost. Možemo ga obožavati kroz ponavljanje ove mantre:

*Om Namah Shivaya! Om, počast Šivi!*

Možemo jednostavno ponavljati ime Šive iznova i iznova. Ili možemo jednostavno ponavljati njegovu semenu mantru SHAM, koja je koreni zvuk mira.

Za postupanje sa gnevom, možemo umilostiviti Gospoda Šivu u njegovom aspektu Rudre, koji upravlja Božanskim gnevom. Za rešavanje straha, možemo obožavati boginju Kali, koja nas izbavlja od smrti i vremena, što je ono čega se najviše i plašimo. Za rešavanje vezanosti, možemo meditirati na Boginju Lakšmi, koja poseduje svu dobrobit kao plod devocije. Za ljubav i radost možemo umilostiviti Gospoda Krišnu, koji je utelovljenje Božje ljubavi i blaženstva. Da postanemo neustrašivi, možemo slaviti Gospoda Ramu, koji predstavlja Božansku neustrašivost.

Ganeša, Bog sa slonovskim licem, blagosilja postojanu inteligenciju, mirno razmišljanje i dobru procenu. Pomaže da razvijemo inteligenciju (Buddhi) na pravilan način. Hanuman, Bog majmun i odanik Rame, blagosilja

nas višom životnom silom (Prana) koja uzdiže um i uvećava našu devociju. Sva božanstva hinduizma imaju svoju psihološku primenu. Ovo su samo neki od primera da steknemo ideju njihove psihološke primene.

Budizam, naročito tibetanski budizam, ima slična božanstva poznatija kao Bodhisattve. Božanstva mnogih drugih drevnih religija, kao npr. drevne grčke, egipatske i babilonske, korištena su na sličan način. Na primer, grčkog Apolona, kao i vedskog Boga Sunca, su obožavali radi sticanja inteligencije, kreativnosti i prosvetljenja. Ovo je složena i zasebna tema a njen značaj ne treba potcenjivati.

### Bezlična devocija

Neki ljudi nisu privučeni ni jednom formom obožavanja te više vole da obožavaju Božansko kao nešto bezoblično. Jedan način da se to učini je da se iskoriste odnosi s Bogom kao ocem, majkom, voljenim ili gospodarem, ali bez bilo kakvog oblika za to. Iako devocija ne zahteva formu, nije moguća bez odnosa s Božanskim. Takođe uglavnom zahteva upotrebu različitih Božanskih imena ili mantri.

Drugi način da se razvije bezoblična devocija je da se poštuju Božanske odlike kao što su istina, ljubav, mir i zadovoljstvo. Na njih se može meditirati ili ih pretvoriti u Božanska imena. One kvalitete u životu koje slavimo, kreiramo u sebi.

Obično je najbolje kombinovati devociju koja je orijentisana ka obliku i onu bezobličnu zato jer su one komplementarne. Najviši nivo je videti bezobličnost u obliku, odnosno videti Boga u Prirodi i u čovečanstvu. Oni koji su posvećeni Bogu u posebnoj formi moraju da nauče da vide to Božanstvo u svim oblicima. Oni koji su posvećeni bezobličnom Božanskom takođe moraju videti svet u Bogu.

### Razvijanje samilosti

Većina naših ličnih problema prestaje ako razmatramo veće probleme u svetu. Zapravo niko među nama nema bilo kakve lične probleme. Imamo samo naš lični oblik ljudskog problema, koji je zapravo problem odvojenosti jastva. Postoje razne prakse koje možemo činiti da razvijemo samilost.

Vršite dnevne molitve ili recitacije za mir u svetu i ublažavanje patnji svih stvorenja, poput: "Neka sva bića budu sretna. Neka sva bića imaju mir. Neka sva bića budu oslobođena bolesti. Neka ni jedno stvorenje ne oseti bilo kakvu bol."

Uključite se ili doprinesite nekim aktom služenja, koji može biti edukativni, lekovit, politički ili ekološki.

### Devocija i um

Visoko intelektualni ljudi često ne vole devociju, na koju gledaju kao na vid emocionalne slabosti. Međutim, devocija je sama životna snaga koja vitalizuje um. Ako ničemu nismo predani, um će biti suv, prazan i samodestruktivan. Čak i da smo vrlo mudri ili inteligentni, devocija je esencijalna. Jezikom metafore, um je kao fitilj, znanje kao plamen, ali devocija je ulje koje natapa fitilj. Bez devocije, znanje, pa čak i duhovno znanje, jednostavno će sagoreti um.

### Samospoznanja

Prava psihologija, ili znanje o psihi, znači poznavanje svog Jastva. Ali ko smo mi? Jesmo li samo ovo telo, ovaj um, stvorenje proizašlo iz ovog jednog rođenja? Da li je spoznanja sebe poznavanje osobenosti naše telesne hemije, obrazaca naše memorije, naše društvene uslovljenosti, ili pak nečeg dubljeg?

Celokupna psihologija je pokušaj upoznavanja pravog sebe, ali različiti sistemi psihologije imaju vrlo različite koncepcije jastva. Većina prihvata punovažnost ega - Ja-sam-telo identitet u ovom rođenju - kao naše istinsko Jastvo. Ajurveda gleda mnogo dalje kada je pitanje pravog identiteta, sve do nepromenljive svesti koja nadilazi i telo i um.

Samospoznanja znači razumevanje punoće našeg bića. To nije samo fizičko jastvo, već mentalno jastvo i individualna duša koja bitiše od rođenja do rođenja. Prava samospoznanja znači imanje kontakta sa svrhom naše duše u inkarnaciji. Ono što naša duša teži da potpomogne u ovom životu je idenje ka Božanskom?

Samospoznanja obuhvata kosmičko znanje. Delujemo uz pomoć velikih sila prirode, koje su takođe moći naše vlastite dublje svesti. Poznavati sebe znači poznavati svemir, ne kao fizički fenomen već kao igru svesti. Sve što opažamo, od prekrasnih planina do kriminalnih radnji, je aspekt nas samih. Ukoliko to ne razumemo unutar nas

samih, ostaćemo u neznanju po pitanju ko smo mi zaista.

Samospoznaja je najviši oblik znanja. To je osnova svih drugih vidova znanja. To je stvar kroz koju saznajemo sve ostalo. Da bismo to otkrili, moramo vratiti um natrag njegovom poreklu i ponovo ga naučiti da svet vidi ne kao vanjsku stvarnost, već kao unutrašnje otkrovenje. Vanjski svet postoji radi unutrašnjeg iskustva i Samospoznaje. Kada bilo čemu u Prirodi neposredno pristupimo, jasnoga uma, vidimo da je ono na najdubljem nivou suštinski istovetno našoj vlastitoj svesti. Sebe vidimo u Prirodi i Prirodu u sebi. Ovo je otkrovenje našeg višeg Jastva.

### Razvoj Samospoznaje

Za razvoj Samospoznaje moramo naučiti da sami sebe posmatramo, što zahteva meditaciju. Ne smemo da prihvatimo uslovljeni ideju ega o tome ko smo, već moramo da zaronimo duboko u um i vidimo kako smo povezani sa celokupnim postojanjem. Moramo pratiti naš osećaj sebe, Ja-sam, sve do njegovog izvora u duhovnom srcu. Moramo da saznamo ko smo, a ne samo kako se zovemo i šta radimo, već prirodu naše svesti oslobođene svih vanjskih uslovljavajućih faktora.

Misao je uvek sastavljena iz dva dela: "Ja" i ono sa čime je ono poistovećeno, npr. "Ja sam ovo" ili "Ovo je moje." Subjekt, ili "Ja" je povezan ili poistovećen s objektom. Svi naši problemi dolaze iz odeljka za objekat, koji je ograničen vremenom i prostorom. Imamo problem da budemo ovo ili ono, ili da dobijemo ovo ili ono, ali nemamo problema da bitišemo. Bitisanje ni za kog nije teško. Ono je dato, Samopostojeće. Problemi nastaju onda kada hoćemo da postanemo jedno ili drugo.

Povratak čistom "Ja sam" je koren svog mira i sve sreće. Psihologija nam treba pomoći da shvatimo vanjske slojeve našeg bića, naše fizičke, mentalne i vitalne porive, ne da nas zarobi unutar njih, već da ih uskladi kako se naše dublje biće može probiti napolje i delovati kroz njih.

Samospoznaja zahteva miran i uravnotežen (Satvičan) uma. Ako patimo od psihičkih poremećaja, sigurno će nam biti lakše da prvo krenemo od toga da razvijemo devociju, ili da krenemo sa opipivljijim vanjskim aspektima našeg života, kao što je promena ishrane ili impresija. Nerealno bi bilo reći nekome ko prolazi kroz teške emocionalne krize da samo meditira, da bude odvojen ili da kontaktira više Jastvo. Potrebno im je nešto praktičnije, što će ih postepeno upravljati u smeru meditacije. Iz tog razloga, Samospoznaja više spada pod duhovnu stazu nego psihološki tretman. Međutim, Samospoznaja je jedini način da konačno nadidemo svu patnju, koja proizlazi iz ne poznavanja pravih sebe.



## 16. Osmostruka metoda Joge I

### Vanjska praksa: Dharmički život, *asane* i *pranayama*

#### Viši sistem Joge

Ceo život je Joga, što znači ujedinjenje. Svi nastojimo shodno sopstvenom razumevanju da postanemo jedno sa stvarnim, dobrim i izvorom sreće. Svaki zaseban život svesno ili nesvesno teži reintegraciji s Kosmičkim Životom. Svi težimo tome da proširimo svoje granice i svoje veze, kako bi pronašli celovitost i mir. Joga nije novi put koji treba da sledimo, već način da postanemo svesni izvornog impulsa života. Joga je kretanje i evolucija samog života.

Svi psihološki problemi konačno započinju od pogrešne upotrebe energije svesti. Umesto ujedinjenja s večnom unutrašnjom stvarnošću u kojoj traje sreća, vezujemo se za prolazne vanjske objekte čije fluktuacije donose patnju. Primena Joge, ili unutrašnje integracije, poništava sve psihičke probleme vraćanjem uma natrag njegovom nepromenljivom izvoru čiste svesti, u kojem prebiva savršeni mir. Iz tog razloga je Joga sastavni i važan deo Ajurvede, nauke o životu, naročito u pogledu lečenja psihičkih poremećaja.

*Joga Sutre*, glavni klasik o Jogi, definiše Jogu kao "smirivanje delovanja svesti." Ovde se ponovo koristi termin Chitta za svest ili um, i ukazuje na sve svesne i nesvesne potencijale misli. Smirivanje znači uklanjanje svih negativnih stanja zaglavljenih u umu i srcu. Da bismo postigli potpuni mir potrebna je kontrola različitih funkcija svesti putem inteligencije, uma i ega, kao i odvajanje od vitalne sile i fizičkog tela. Ovo je dublja i potpunija definicija od uobičajenog pojma Joge danas, koji je nešto malo više od vežbanja ili oslobađanja od stresa. Pravila za jogički razvoj, koji takođe može da leči psihičke neuravnoteženosti, su:

- 1) Svest (Chitta) mora biti smirena i prazna.
- 2) Inteligencija (Buddhi) se mora preorijentisati i izoštriti.
- 3) Um (Manas) i čula se moraju dovesti pod kontrolu i pounutriti.
- 4) (Ahamkara) ego mora biti rastvoren.
- 5) Vitalna sila (Prana) mora biti uravnotežena i osnažena.
- 6) Telo mora biti pročišćeno.

Ovi različiti procesi idu zajedno; bez jednih, oni drugi se ne mogu postići. Ove faktore ćemo ovde ukratko produbiti.

#### 1. Smirivanje naše dublje svesti

Naša dublja svest čuva različite emocionalne traume i patnju koja nas ometa, a većina toga ostaje skrivena ili potisnuta. Ova uznemirenos mora biti umirena i otpuštena. Mir se mora dovesti do same srži uma. To zahteva pražnjenje uma od njegovog sadržaja, njegovih duboko ukorenjenih navika, sklonosti i veza, otpuštanje straha, besa i želje na svim nivoima. Međutim, um je po prirodi mira i čist. potrebno je samo da dozvolimo umu da se vrati svom prvobitnom stanju, a to znači da ne dozvolimo da ga spoljašnji uticaji remete.

#### 2. Preusmeravanje i oštrenje naše inteligencije

Inteligenciju moramo preusmeriti iz njene orijentacije ka vanjskom svetu čula i usmeriti na unutrašnji svet svesti. Moramo naučiti da diskriminišemo večno od prolaznog, stvarno od nestvarnog, naše istinsko Jastvo od mnoštva ego ispoljavanja. To zahteva razumevanje triju guna, pribegavanje Sattvi i odbacivanje Rajasa i Tamasa. Ovo je takođe ključ za pražnjenje svesti. Samo kroz preusmeravanje inteligencije možemo usmeriti našu svesnost izvan sadržaja svesti, koja je uhvaćena vremenom.

#### 3. Kontrola uma

Moramo kontrolisati um i čula i ne dozvoliti da nas oni više vuku prema vani u potrazi za spoljašnjim zadovoljenjem. To zahteva negovanje samokontrole, karaktera i snage volje. Sve dok um unosi vanjske impresije u svest, svest ne može biti ispražnjena. Slično tome, dokle god smo umom okrenuti ka spolja, ne možemo da preusmerimo našu inteligenciju unutra.

#### 4. Rastakanje ega

Koren sveukupnog širenja svesti leži u rastakanju ega ili osećaja odvojenog jastva, koje ograničava i izoluje. Odvojeno jastvo stvara unutrašnju prazninu koju nastojimo da ispunimo vanjskim angažovanjem. To stvara pogrešnu procenu preko čega izazivamo bol i patnju. Sve dok smo uhvaćeni egom, nećemo biti u mogućnosti da kontrolišemo um, naša inteligencija će ostati ekternalizovana, a naša unutrašnja svesti će ostati ometena. Potrebno je samoodricanje, predavanje Bogu i buđenje našeg unutrašnjeg jastva i senzibiliteta za dušu.

#### 5. Balansiranje i jačanje životne sile

Naša Prana ili životna energija, postaje uslovljena vezanošću i angažmanima koji nas ometaju. Da bismo oslobodili um, Prana mora takođe biti umirena. Naša vitalna sila (Prana) mora biti oslobođena svoje fiksacije na vanjske objekte, koji je fragmentišu i raspršuju. U suprotnom će naš um biti okrenut spolja a naša energija pažnje izgubljena. Bez pravilne vitalnosti ne možemo učiniti ništa, a sigurno ne kontrolisati um i čula. To zahteva povezivanje sa zdravim unutrašnjim i vanjskim izvorima vitalnosti preko uma, čula, daha i tela.

#### 6. Čišćenje tela

Telo mora biti očišćeno od toksina i viška bioloških principa Vate, Pitte i Kaphe. Toksično ili slabo telo će oslabiti um i vitalnu silu. Telo je skladište našeg delovanja koje čuva njegove dugoročne efekte. Ne možemo da zanemarimo njegovu ulogu u radu sa umom ili našom dubljom svešću.

#### Osam udova joge: Aštanga Joga

Klasična Joga predviđa osmorostruki pristup (Ashtanga) u svrhu postizanja reintegracije. Ovih osam "udova" nisu samo koraci ili faze, iako slede određeni sled. Oni su poput telesnih udova ili delova kuće. Svaki ima svoju odgovarajuću ulogu, iako nisu svi jednako važni. Pozabavićemo se sa ovih osam udova Joge kao sa psihološkim tretmanima i videti kako se na njih odnose razne terapije.

#### Osam udova Joge

1. Yama - Pravila socijalnog ponašanja
2. Niyama - Pravila o ličnom ponašanju
3. Asana - Telesni položaji: Pravilna orijentacija fizičkog tela
4. Pranayama - Kontrola disanja: Ispravna upotreba vitalne sile
5. Pratyahara - Kontrola uma i čula
6. Dharana - Koncentracija: Kontrola pažnje
7. Dhyana - Meditacija: Ispravna refleksija
8. Samadhi - Apsorpcija: Prava ujedinjenost

Prva dva koraka (Yama i Niyama) čine etički osnov ljudskog života, načela društvenog i ličnog ponašanja. Bez njih nećemo imati pravi temelj zdravog rasta. Oni čine osnovna pravila "Dharme" ili ispravnog življenja.

Prvih pet koraka (Yama, Niyama, Asana, Pranayama i Pratyahara) se zovu "spoljašnja pomagala" u *Joga Sutrama*. Oni su usklađuju vanjske aspekte naše prirode: ponašanje, telo, dah, čula i um. Poslednja tri koraka (Dharana, Dhyana i Samadhi) su poznati kao "unutrašnja pomagala." Oni su centralni segment Joge jer su sastavni deo procese meditacije. Jednim imenom se zovu Šamyama ili koncentracija, sposobnost da se postane jedno sa predmetima naše svesti. Međutim, Pratyahara se može svrstati u unutrašnja pomagala, i tako ćemo je i tretirati ovde.

#### Dharmička osnova ljudskog života

Prema vedskim mudracima, život mora biti zasnovan na principima Dharme kako bismo postigli bilo šta stvarno ili trajno. Dharma je prirodni zakon na delu iza ovog svesnog svemira. Dharma obuhvata našu društvenu Dharmu ili društvenu odgovornost, ali i našu individualnu Dharmu, našu ličnu odgovornost. Otkrivanje vlastite Dharme znači naučiti šta je prikladno za nas pojedinačno u skladu sa našom ulogom u društvu, u pogledu životnog stadijuma i duhovnog razvoja. Dharma je temelj potreban kako bi se Joga odvijala u pravom smeru.

## Yama - Prvi segment Joge

Većina ljudi na Zapadu smatra da je Joga lična stvar ili čak i preokupiranost sobom. Zapravo, Joga u pravom smislu zahteva visok osećaj društvene odgovornosti i etičkog ponašanja koje je definisano sa pet Yama ili pravila društvenog ponašanja. Yame čine pet glavnih stavova potrebnih za uspostavljanje ispravnog odnosa sa vanjskim svetom.

- 1) nenasilje (ahimsa)
- 2) istinitost (satya)
- 3) kontrola seksualne energije (brahmačarja)
- 4) ne krasti (asteya)
- 5) ne biti posesivan (aparigraha)

Prva i najvažnija Yama je nenasilje: ne želiti zlo bilo kom stvorenju u mislima, rečima ili delom. Nenasilje je najvažniji stav za uspostavljanje ispravnog odnosa sa svetom i zaštitu od negativnih energija. Nasilje je najveći deformišući faktor u životu. Želiti drugima zlo je glavni uzrok mentalnog nemira, jer uvodi energiju nasilja u um gde seje klicu razdora što dovodi do pogrešnog delovanja.

Istinitost nas drži u skladu sa silama istine u svetu oko nas, i štiti nas od uticaja obmana i iluzije. Obezbeđuje mentalni mir i ravnotežu i omogućava nam da otkrijemo šta je stvarno. Istinitost znači da radimo ono što govorimo i govorimo ono što radimo. Laganje, prevara, prikrivanje i nepoštenje iskrivljuju um i vode u pogrešnu procenu. Nenasilje i istinitost idu zajedno. Istinitost ne bi trebalo da podržava grubost ili nasilje. Nenasilje ne sme biti odvojeno od istine jer u suprotnom samo služi smirivanju. Treba da govorimo istinu, ali na najugodniji način.

Seks je najmoćnija energija koja nas povezuje sa svetom, te je glavni izvor nedoličnog ponašanja u životu. Bez kontrole seksualnog nagona, uplićemo se u tugu i sukobe. Kontrola seksualne energije, najmoćnije vitalne snage, oslobađa nas nepotrebnih emotivnih vezivanja i izgrađuje unutrašnju snagu potrebnu za uzdizanje uma na viši nivo svesti. Psihička neravnoteža uvek podrazumeva neki poremećaj seksualne energije, koja je korena energija čula i uma. Nekontrolisana ili pogrešno usmerena seksualna energija remeti naše fizičke i mentalne funkcije. Vodi silnom gubitku energije i teškoj uslovljenosti.

Ne krasti znači ne uzimati ono što s pravom pripada drugima. To se ne odnosi samo na tuđu imovinu, već i njihov rad ili bilo koju njihovu zaslugu. To uspostavlja naš pravi odnos s drugim ljudima i oslobađa nas zavisti i ljubomore. Ne krasti nije samo stvar izbegavanja krađe, to zahteva iskrenost po pitanju toga ko smo i šta smo učinili i ne uzimanje ničega što nije uistinu naše. Šta god da uzmemo od drugih stvoriće obmanu koja pomućuje um i inhibira ispravno razumevanje.

Ne posesivnost znači ne biti posesivan za vanjske stvari, čak i za ono što smo pravom stekli. To ne znači osećaj da posedujemo stvari, već spoznaju da smo čuvari sredstava koja pripadaju svima. Ovaj princip ukazuje na materijalnu jednostavnost bez žudnje za materijalnom udobnošću. Neposesivnost nas oslobađa od sveta. To je naročito važno stanovište za moderan svet izobilja, gde posedujemo toliko mnogo stvari i gde postoji tolika težnja za obiljem i prosperitetom. Ono što mislimo da posedujemo zapravo poseduje nas.

Neposesivnost ne znači da nužno moramo dati sve naše stvari, ali znači da ne treba da gomilavamo nepotrebne stvari. Previše stvari stvara previše briga, a jedino rešenje je u tome da ih se odrekemo. Postoji mnogo negativnih psiholoških posledica kada imamo previše stvari. To stvara sumnje i vezanosti, koje čine um teškim i samoštitećim.

Ne krasti i ne biti posesivan idu zajedno. Pogrešno posedovanje, bilo materijalno ili duševno, poput gravitacije, drži nas prikovanima u vezuje za date objekte. Osim ako ne promenimo naše materijalno okruženje i naš mentalni stav prema njemu, nećemo moći da promenimo um. Moramo pročistiti naše vanjsko okruženje kako bi um okrenuli ka unutra. Previše ili nedovoljno posedovanja stvara negativnu psihičku silu koja sprečava širenje naše svesti. Pomoću takvih jogičkih pravila, prestaćemo da stvaramo limitiranu materijalnu atmosferu oko svoje svesti.

Ako nemamo čestiti, istinit i neobavezujući odnos sa svetom i drugim ljudima, ne možemo imati sklad tela i uma. Pogrešno društveno ponašanje je osnova većine psiholoških i fizičkih bolesti. Ispravno društveno ponašanje je važno sredstvo za lečenje svih bolesti. Pre nego što zavirimo unutra da lečimo um ili razvijemo našu svest, moramo stvoriti osnovu ispravnog odnosa sa svetom oko nas, ne samo u našim mislima već i u našem delovanju.



## Niyama - Drugi segment Joge

Jogička pravila ličnog ponašanja odnose se na naš svakodnevnu praksu životnog stila. Ovo su glavne discipline ili režimi koje moramo slediti kako bi razvili svest. Pet Niyama su:

- 1) zadovoljstvo (santosha)
- 2) čistoća (shaucha)
- 3) proučavanje duhovnih učenja (svadhyaya)
- 4) samodisciplina (tapas)
- 5) predavanje Bogu (Ishvara pranidhana)

Zadovoljstvo je na prvom mestu. To znači pronalaženje sreće unutar sebe, a ne u vanjskom angažovanju. Dokle god smo nezadovoljni i rastreseni, nećemo imati mir i doslednost da zavirimo unutra. Joga nije kretanje poremećenog uma koji traži zabavu, već kretanje mirnog uma koji traži unutrašnju istinu. Treba da negujemo zadovoljstvo gajeći unutrašnje izvore kreativnosti i svesti. Ovo je još jedan ključ za duševni mir.

Čistoća i čistota su najosnovnija praksa koju moramo slediti u životu. Treba da čistimo telo putem pravilne vegetarijanske ishrane i pravilnog vežbanja, i da čistimo um putem pravilnih impresija, emocija i misli. Nedostatak čistoće na psihološkom nivou uzrokuje mnoge mentalne probleme kao što loša telesna higijena uzrokuje fizičke probleme. Takve mentalne nečistoće su briga, tračarenje, poremećena mašta i ljubomora.

Proučavanje duhovnih učenja znači istraživanje učenja koja nam pomažu da razumemo ko smo i prirodu svemira u kojem živimo. Za to nam treba istinsko duhovno ili prosvetljeno učenje bazirano na delima Samospoznatih mudraca. Duhovna učenja uvode više misli u um i uče nas jezikom kroz koji možemo da razumemo vlastitu višu svest. Izučavanje Jastva obuhvata ponavljanje mantri koje nam pomažu da se prebacimo u naš dublji um. To nije intelektualna studija, već je potrebno kontemplacija onoga što istražujemo. Moramo izučavati uzvišene duhovne istine u našem vlastitom životu i karakteru i videti na koji način stvaramo našu sudbinu.

Samodisciplina je potrebna da se ostvari bilo šta značajno, bilo da se radi o kreativnoj umetnosti, sportu, biznisu ili duhovnoj praksi. Moramo naučiti da koordinišemo i usmerimo naše akcije na smislen način prema višem cilju ili idealu. To znači da moramo biti voljni da žrtvujemo ono što nije korisno za naš cilj, kao što je površno uplitanje i zabava. Samodisciplina je potrebna za kontrolu uma. Joga, kao i svi veliki poduhvati, zahtevaju trud i zalaganje ili ne možemo odmaći u tome daleko.

konačno, ne smemo nikada da zaboravimo da slavimo više sile svemira. Moramo biti zahvalni i predati se iznutra inteligenciju koja upravlja ovim nepreglednim svemirom, bez koje ne bismo čak bili u stanju ni da dišemo. Ovo znači slaviti Boga, univerzalni život i prijatelje i učitelje koji nas vode i pomažu nam. Sve dok smo otvoreni za takvu pomoć i vodstvo, nećemo patiti od usamljenosti i otuđenja koji stvaraju toliko puno ljudskih problema.

Ako naš životni stil ne reflektuje takva istinita načela, takođe ćemo biti skloni psihološkom nemiru. Međutim, ove discipline se moraju negovati svakodnevno tokom vremena. Njihovi rezultati se ne ostvaruju preko noći. Moramo pažljivo izgraditi temelj ispravnog ponašanja kako bismo imali stabilan život i um. Ispravno društveno i lično ponašanje podržava ispravno funkcionisanje svih aspekata naše svesti. To naročito potpomaže pravilnu orijentaciju inteligencije, ali takođe potpomaže kontrolu uma i čula i pročišćava telo. Bez ovog Dharmičkog temelja, ono što gradimo u životu nema izgleda da potraje.

## Spoljašnje jogičke discipline

Na ovom Dharmičkom temelju sada možemo započeti sa vanjskom praksom joge. Ona se sastoji od preusmeravanja tela i životne snage shodno jogičkim načelima. Sastoji se iz dva dela, Asane i Pranayama, trećeg i četvrtog segmenta joge.

## Asana - Treći segment joge

Asana se sastoji od izvođenja fizičkih položaja koji umanjuju fizički stres i napetost. Ispravni položaji jačaju vitalnu silu, koja postaje blokirana krivim držanjem, i umiruje um, koji je pod stresom zbog krivog držanja. Asane takođe pomažu kod uravnoteženj bioloških principa koji se akumuliraju u različitim delovima tela. Oni ciljaju određene organe ili slabe tačke u telu i kroz poboljšanu cirkulaciju potpomažu lečenje tih područja.



Asana u širem smislu obuhvata svaku ispravnu vežbu, kao i aktivnije modalitete, poput trčanja ili planinarenja. Telu je potrebna određena količina vežbe za njegovo pravilno delovanje. Nedostatak fizičke aktivnosti, preterana ili pogrešna fizička aktivnost može pogoršati ili izazvati psihičke probleme. Bilo koje psihološko prilagođavanje obično zahteva da menjamo način vežbanja ili pomeranja našeg tela.

U užem smislu Asana se odnosi na položaje sedenja za meditaciju, što su glavne Asane koje se spominju u jogičkim tekstovima. Za svako ozbiljno preispitivanje sebe, moramo biti u stanju da sedimo mirno i ugodno uspravne kičme. To omogućava uzlazni protok energije koji pomaže umu da se isprazni i otvori za dublje slojeve svesti.

Posebne Asane, uključujući i ne sedeće položaje, takođe mogu pomoći u izvlačenju potisnutih misli i njihovom oslobađanju, ukoliko je um spreman da se s njima nosi. Praksa Asana pomaže u otpuštanju psihičke napetosti kroz otpuštanje fizičkih i praničkih blokada koji tome doprinose. Postoji mnoštvo informacija o Asanama u raznim knjigama o jogi. Ovde nećemo ulaziti u detalje.

### Pranayama - Četvrti segment Joge

Pranayama se obično naziva "kontrola daha" - smirivanje poremećenog obrasca disanja koje uznemirava um i čula. Podrazumeva sve vidove energizacije vitalne sile u telu, čulima i umu. To nije suzbijanje daha, koje samo može dovesti do smrti, već razvoj i širenje energije životne sile izvan redovnih granica. Pranayama je bitan Ajurvedski metod za promovisanje lečenja na svim nivoima.

Jednostavnim rečima rečeno, Prana je naša energija, posebno ona koju dobijamo iz daha. Ako nemamo dovoljno energije, ne možemo učiniti ništa u životu, čak i ako znamo šta treba da činimo. Ako mozak ne prima dovoljno kiseonika, nećemo imati potrebnu mentalnu energiju za rast i promenu. Gubimo kontrolu nad našim životima i postajemo žrtva sopstvene uslovljenosti. Stari obrasci prošlosti dominiraju umom i drže nas zarobljenima u njegovoj memoriji i uslovljenosti. Nismo u stanju da u sadašnjem trenutku odgovorimo na kreativan način. Konačno, mozak stari i atrofira, a krajnji rezultat je senilnost.

Pranayama osigurava ovu potrebnu energiju za telo i um. Daje snagu našim mislima i nameri kako bismo ostvariti ono za čime uistinu tragamo. Na psihičkom nivou, daje energiju da uđemo u nesvesno i otpustimo emocionalnu i vitalnu (Praničnu) energiju koja je tamo svezana. Kada naše moždane ćelije postanu preplavljene dodatnom Pranom, lako stičemo uvid u to kako da rešimo naše psihološke probleme i pronademo kreativne načine da ih nadiđemo. Na dubljem nivou Pranayama nam pruža energiju potrebnu za pravu meditaciju. Bez dovoljno Prane, meditacija se može svesti na smenjivanje naših misli ili na praznjenje uma, a da naša svest zapravo ostane ne promenjena.

Postoje različite vrste Pranayame, a većina se sastoji od produbljivanja i proširivanja daha dok se ne dostigne stanje energičnog opuštanja. Kada se dah uskladi, životna sila se smiruje a čula, emocije i um postaju mirni. Poremećeno kretanje naših vitalnih poriva prestaju da nas muče svojim željama i strahovima.

Um i dah su međusobno povezani, kao dva krila ptice. Misao prati dah a dah, u svom kretanju, stvara misao. Nismo u stanju da dišemo bez da mislimo, niti da mislimo bez da dišemo. Iz tog razloga, dah može da posluži kao uže za vezivanje uma. Ako se koncentrišemo na dah, um postaje internalizovan. Povlači se od čula i vanjske orijentacije na vanjski svet i okreće ka unutra. Na taj način je Pranayama najbolji način Pratyahare ili povlačenja od čulnog uznemirenja.

Međutim, svest o dahu nije samo po sebi cilj. To su vrata koja vode do dubljeg nivoa uma. Dok se um fokusira na dah, dublji slojevi svesti se postepeno otvarju, oslobađajući podsvest i sve što je tamo skriveno. Što više um vuče energiju kroz Pranayamu, dublje misli se pojavljuju, zajedno sa emocionalnim problemima sa kojima ćemo morati da se pozabavimo putem meditacije kako nas takva energija ne bi uznemiravala i sprečila da idemo još dublje.

### So'ham Pranayama

So'ham je prirodni zvuk disanja. Zvuk vazduha koji ulazi u nozdrve proizvodi "ess"-zvuk. Zvuk vazduha potisnut van kroz nozdrve proizvodi "h" - zvuk. Uočite to i sami. Sanskrtski koren "sa" znači sestiti, postojati, držati i samim tim udahnuti. Koren "ha" znači napustiti, ostaviti, negirati i prema tome izdahnuti. Sa znači On ili Vrhovni Duh. Ham znači aham ili "Ja sam." So'ham je prirodni zvuk daha koji kaže "Ja sam On" ili "Ja sam Jastvo svih Bića." Ovaj zvuk nas vodi izvan domena uma ka našoj najintimnijoj prirodi koja je čista svest.

So'ham Pranayama je jednostavna i prirodna. Stvar nije u tome da pokušavamo da manipuliramo ili kontroliramo dah, već da mu dozvolimo da se sam od sebe produbi, sledeći sam zvuk sve natrag do izvora same svesti.

Neke joga grupe koriste *Hamsa* - koristeći *ham* za udisaj a *sa* za izdisaj - umesto So'ham. Ovo je još jedna verzija istog pristupa, uz obrnute zvuke. So'ham deluje tako što energizuje dah jer uvećava njegov normalan tok. S druge strane, *Hamsa* radi na smirivanju daha dok umanjuje njegov normalan tok. So'ham je bolji za jačanje daha, *Hamsa* je bolji da ga umiri.

Nadiji

Suptilno telo, kao i fizičko, se sastoji od raznih sistema kanala pod nazivom nadiji, što doslovno znači strujiti ili teći. postoji sedamdeset i dve hiljade nadija. Od toga, četrnaest su značajni, a tri su važna za sve jogijske prakse.

**Sushumna:** Najvažniji i središnji nadi je Sushumna, koji odgovara središnjem kičmenom kanalu u fizičkom telu. On kontrolira sve funkcije čakri koje su nanizane poput lotosa na njemu. Čakre, zauzvrat, vladaju nad funkcijama uma-tela u njihovim običnim funkcijama. U svoji probuđenim ili otvorenim stanjima, donose postizanje viših stanja svesti i nadsvesti. Sushumna se zove Chitta-Nadi u jogijskoj književnosti, kanal Chitte ili dublje svesti. To je energetski protok celokupnog mentalnog polja, tok svesti.

Dovođenje naše Prane i pažnje na Sushumnu je ključ za smirivanje uma. Sushumna ima prirodu etra i uravnotežena je u pogledu bioloških principa i Prane. Kundalini ili Prana Shakti, kojom prevladava vatra (Tejas), je aktivira. Istovremenim dovođenjem energije daha, čula i uma na Sushumnu aktivira Kundalini. To zahteva ogromnu koncentraciju i odvojenost kako bi na taj način objedinili naše energije. Ne sme se nikada to raditi svojevolejno ili nasilno, već samo u sklopu procesa produblivanja unutrašnjeg mira i staloznosti. Kundalini je sila za razvoj viših nivoa svesti. Pravilno ophođenje s njom zahteva prethodno pravu utemeljenost u Yami i Niyami.

**Ida i Pingala:** Levo i desno od Sushumne teku dva glavna nadija, čija se kretanja prepliću u vidu osmice, jedno povrhu drugog kao u slučaju sadukeja. Započinje u korenu kičme i kreće se sa strane na stranu, od čakre do čakre. Levi nadi završava kod leve nozdrve, desni nadi kod desne nozdrve. Ova dva nadija vladaju svim ostalim glavnim nadijima i odgovorni su za prevlast leve hemisfere/desne hemisfere mozga. Levi ili lunarni nadi dominira aktivnostima desne strane mozga koja je orijentisana ka osećanjima. Desni ili solarni nadi dominira levom hemisferom mozga koja je racionalno orijentisana.

Ida je levi ili lunarni nadi koji ima energiju Meseca. Bele je boje, ženskog pola, vodene (kapha) prirode, osvežavajuća, vlažna i umirujuća. Ida doslovno znači hrana, obnova i inspiracija. Deluje više tokom noći i unapređuje spavanje i snove. Fizički, Ida održava tkiva u telu kojima prevladava voda (kapha). Psihološki, stimuliše emocije, senzacije i maštu - funkcije vanjskog uma.

Pingala, što znači crvena, je desni ili solarni nadi i ima energiju Sunca. Muškog je polariteta, ima vatrenu (Pitta) prirodu, topla je, suva i stimulišuća. Deluje više tokom dana i podržava budnost i aktivnost. Fizički, Pingala reguliše varenje i cirkulaciju. Psihološki, tiče se razuma, percepcije, analize i diskriminacije - funkcija inteligencije (Buddhi).

Ova dva kanala se, na obrnut način, odnose na levu i desnu hemisferu mozga. Ljudi kojima dominira desna hemisfera imaju osećaj i intuitivni potencijal Ide, levog lunarnog nadija. Ljudi kojima dominira leva hemisfera imaju racionalni i kritički potencijal Pingale, desnog lunarnog nadija.

Dah teče prvenstveno u jednom od ta dva kanala, smenjujući se na svakih par sati shodno faktoru vremena, okoline, starosti i konstituciji. Možemo odrediti fizičko i psihološko stanje osobe posmatrajući aktivnu nozdrvu u bilo kom trenutku. Kada prevladava disanje kroz desnu, nama dominira muška, vatrena, agresivna ili racionalna strana naše prirode. Kada dominira disanje kroz levu nozdrvu, nama prevladava ženstvena, vodena, receptivna i osećajna strana naše prirode. Kada je Prana ili životna sila uravnotežena i kada su energije u solarnim i lunarnim nadijima izjednačene, um dolazi u mirno stanje povišene svesti.

Baš kao i u slučaju kanala za cirkulaciju u fizičkom telu, nadije može poremetiti slab protok energije kroz njih. Prekomeran protok kroz solarni nadi donosi stvaru hiperaktivnost uma i tela. Psihološki to izaziva povišenu oštrinu, ljutnju, kritički stav i manipulativnost (poremećaj Tejasa). Fizički izaziva nesanicu, vrtoglavicu, groznicu, te vatrene senzacije u glavi (poremećaj Pitte).





Povišeni protok kroz mesečev nadi izaziva emocionalnu ranjivost, poremećenu maštu i opterećenje astralnim uticajima. Fizički izaziva prekomerno spavanje i sanjanje, kongestiju i neočekivano uvećanje telesne težine (poremećaj Kaphe).

Protok u nadijima remete negativne emocije, egoizam, slab unos impresija i loša mentalna probava. Fizički faktori se tiču loše ishrane, naročito previše teške ili masne hrane poput mesa, sira, šećera ili ulja, nedostatak vežbi, plitko disanje i prekomeran seks. Suzbijanje emocija je glavni faktor za njihovo blokiranje. Lekovi ili prisilno vežbanje, disanje ili meditacija su dodatni otežavajući faktori. Takve stvari stvaraju toksine koji ometaju ili blokiraju protok energije kroz suptilne kanale.

### Alternativni nozdrva disanje

Važan ključ za mentalno i fizičko zdravlje je u održavanju nadija protočnim i održavanju uravnoteženog protoka između Ide i Pingale. To takođe pomaže kod uravnoteženja Prane, Tejase i Ojasa i postupanja s umom i emocijama. Meditacija, mantra, ispravan unos impresija, fizičke korektivne mere poput Asana, telesna aktivnost, trave i dižete pomoći će u pročišćenju nadija. Pranayama je, međutim, glavna metoda, naročito alternativno disanje kroz nozdrve, koje se zove *nadi shodhana* ili "čišćenje nadija."

Budući da levom lunarnom nozdrvom prevladava Kapha, forsiranje daha kroz nju doprinosi rastu naših telesnih tkiva i Ojasa te hrani vanjski um (*Manas*). Disanje kroz levu nozdrvu pomaže kod ublažavanja groznice, nesаницe, teskobe, ljutnje, hiperaktivnosti i preosetljivosti. Rashlađujuća ili lunarna Pranayama je najbolja za Pitta konstituciju i njihove probleme sa prekomernom toplotom i uznemirenošću.

Budući da je desna nozdrva solarna i da njom prevladava Pitta, forsiranje daha kroz nju podstiče Tejas, hrabrost i motivaciju i Buddhi (inteligencija). Disanje kroz desnu nozdrvu poboljšava slabo varenje i cirkulaciju, motivaciju, ublažava depresiju, lenjost i paralizu. Povoljna je za Kapha probleme sa prekomernom težinom i vezanostima.

Ravnomerno disanje kroz obe nozdrve smiruje Vatu, povećava Pranu i usklađuje našu dublju svest (*Chitta*). Rasterećuje Vata stanja poput straha, teskobe, neodlučnosti i zbunjenosti, ali da bi efekat bio dobar trebalo bi da sve to praktikujemo zajedno s bogatom, nutritivnom ishranom i pravilnim unosom ulja i tečnosti. Pranayama pomaže pri konverziji hrane i vode, što pomaže Vata konstituciji da dobije na težini i hrani nervni sistem, ali se sve to mora ići u kombinaciji s pravilnom hranom i vodom.

## 17. Osmostruki metod Joge II

### Unutrašnja praksa: Meditacija, *Samadhi* i transformacija svesti

Svi mi tražimo bezuslovnu sreću i trajni mir u životu. Samo to može yadovoljiti naše umove i srca. Ipak, šta god da postignemo u vanjskom svetu nikad ne bude dovoljno, ma koliko bili dobri naši odnosi, karijera ili intelektualna postignuća. Uvek tragamo za nečim većim, čistijim, savršenim ili svetim, što nije dotaknuto promenom i nesavršenošću vremena i okolnosti. Joga nas uči kako to da ostvarimo. Ovde ćemo se osvrnuti na tu unutrašnju tajnu Joge.

Unutrašnja praksa Joge se sastoji iz četiri viša nivoa jogijske prakse: Pratyahara, Dharana, Dhyana i Samadhi - povlačenje čula, koncentracija, meditacija i apsorpcija. Na ovom nivou operišemo direktno sa samim umom, sve do njegovog najdubljeg jezgra u srcu. To je jedino moguće uz pomoć prethodno uspostavljenih temelja ranijih faza Joge, etičkog načina života (Yama i Niyama), kontrole tela (Asana) i kontrole disanja i vitalne sile (Pranayama). Kroz ovaj osnov možemo pristupiti tajanstvenim delovima srca u kojima je skrivena sva naša tuga i radost i gde ih takođe možemo razumeti.

#### Pratyahara - Peti segment Joge

Pratyahara je možda najmanje shvaćen aspekt joge a ipak najvažniji za svaki psihološki tretman. Često se prevodi kao "povlačenje od čula." Tačnije, znači "povlačenje od pometnje," što se odnosi na povlačenje uma od impulsa koji idu preko čula. Pometnja je naša ranjivost u odnosu na vanjski podsticaj, naša moć da postanemo uslovljeni silama iz okruženja.

Svaki čulni organ ima svoj poriv, svoj ugrađen program. Svaki je poput razmaženog deteta koje zahteva našu pažnju i traži svoje zadovoljenje. Svaki čulni organ boji um i nastoji da nametne ono što voli i nevoli. Svest oka nas tera da tražimo nešto ugodno i izbegnemo bolne vizuelne senzacije. Vitalna sila ili Prana u oku nas nagoni da vršimo aktivnosti koje pružaju vizualnu senzaciju. Ego koji deluje preko očiju nastoji da zadrži našu pažnju na oku i načini vizuelne senzacije najvažnijim delom našeg vlastitog identiteta. Isti je slučaj i sa ostalim čulnim i motoričkim organima.

Motoričke organe, naročito govor i reproduktivne organe, je teže kontrolisati nego čulne organe. Motorički organi imaju veću životnu snagu i veći nagon za izražavanje. Imaju aktivniju prirodu koja zahteva više pažnje. Ipak, motorički organi samo izražavaju ono što im dolazi preko čulnih organa. Takođe možemo kontrolisati motoričke organe putem kontrole čulnih organa.

Bez odgovarajuće kontrole čula, um postaje fragmentisan u pet pravaca. Senzorne fluktuacije, koje mogu biti dominantne, čine da um ne bude uravnotežen i izazivaju psihološke probleme i gubitak samokontrole. Sve dok nama upravljaju čula, naš osećaj ravnoteže ostaje izvan nas samih te nemamo unutrašnju stabilnost ili snagu karaktera. Postajemo stvorenje trenutka i reagujemo na sve što se oko nas događa.

Pratyahara je kontrola čula, što obuhvata dobru navigaciju impresija. To znači da um ostane netaknut čulima i da kontroliše njihove pristupe. Ne radi se potiskivanju čula već o njihovoj ispravnoj upotrebi, što je pre instrument percepcije nego procenjivanje onoga što opažamo. Prema Ajurvedi, sve bolesti nastaju zbog pogrešne upotrebe čula, koja može biti prekomerna, nedovoljna ili nepravilna. Način na koji koristimo naša čula određuje vrstu energije koju primamo iz vanjskog sveta, počev od hrane pa sve do emocija. Pratyahara obuhvata sve senzorne tehnike Ajurvede, naročito one koje se tiču pravilne upotrebe impresija, boja i terapije mantrama.

Postoje prvenstveno dve vrste tehnike Pratyahare: isključenje čula, kao npr. zatvaranje očiju ili ušiju, ili korišćenje čula sa pažnjom a ne haotično. Zatvaranje senzornih otvora je praksa u koju spada post za telo. Post od impresija omogućava probavnom kapacitetu uma da se obnovi, kao što post od hrane omogućava telu da se očisti od digestivnih toksina. Takođe omogućava uvid u unutrašnje impresije, kao što su unutrašnji zvuci i svetlo. To se jednostavno radi zatvaranjem očiju ili boravkom na mračnom i tihom mestu.

Pratyahara se takođe može praktikovati tokom čulnog opažanja. To se dešava kada smo svedoci čulnih impresija, kada imamo čistu percepciju, a ne kada samo reagujemo na ono što nam se dopada ili ne dopada. To zahteva da prestanemo da projektujemo imena i definicije na naše utiske i vidimo čulne predmete onakvima kakvi jesu, tj. kao igru čulne energije. Jedan od načina da to učinite je da se ne usredsredite na same predmete već na čulne impresije - zvukove i boje koje ih čine. Drugi način je da se usredsredite na prostor

između predmeta ne na same predmete. Možda je najbolje meditirati s jednim okom otvorenim i pritom usmeravati pažnju ka unutra.

Pratyahara može upotrebiti interne objekte za preusmeravanje naše pažnje od vanjskih objekata. Najvažniji u tom pogledu su mantra i vizualizacija koje usmeravaju energiju čula na unutra, što je u osnovi zvuk i svetlo. Na taj način kreativno koristimo energiju čula na unutrašnjem nivou. To takođe pomaže da otvorimo unutrašnje čulne resurse, unutrašnje svetlo i zvuk.

Pratyahara sledi iz Pranayame. Kod Pranayame sakupljamo naš dah i Pranu. Kod Pratyahare koristimo skoncentrisanu Pranu i povlačimo je iz domena čula u polje svesti. Možemo da vizualizujemo kako povlačimo nivo naše Prane iz stanja u našim udovima, organima i umu, te kako prebiva u srcu.

Pratyahari može pripomoći stvaranje posebne atmosfere koja pruža drugačije i bolje impresije. To može biti povlačenje u izolaciju, kao u planinsku kolibu gde je osoba zaštićena od uobičajenih uznemirenja. To može biti kreiranje oltara ili lekovitog prostora u domu, koji nas na sličan način odvaja od uobičajenih impresija i potpomaže razvoju impresija koje su po prirodi kvalitetnije. Takvo sveto mesto nam pomaže da se izolujemo od ranjivosti na vanjske uticaje. Pratyahara metode su naročito važne za one koji su preosetljivi, sugestibilni i koji lako potpadaju pod uticaj impresija.

Pratyahara je glavna metoda za jačanje mentalnog imunog sistema i njegovog kapaciteta odbrane od negativnih impresija, emocija i misli. Pratyahara je možda najvažniji aspekt Joge u pogledu psiholoških poremećaja jer obnavlja pravilan odnos uma i vanjskog sveta. On raskida prijem negativnih vanjskih uticaja i omogućava prijem pozitivnih uticaja iznutra. To štiti mentalno polje od negativne energije i pomaže izlečenju. Većina ajurvedskih senzornih terapija spada u ovu kategoriju, kao u slučaju ispravnog unosa impresija i upotrebe mantri, zvukova i boja.

### **Dharana - Šesti segment Joge**

Dharana je koncentracija ili ispravna pažnja, odnosno sposobnost preusmeravanja celokupne naše mentalne energije na objekat kojeg ispitujemo. Kvalitet naše pažnje u životu zavisi od našeg stanja uma. Pažnja je središnji stub koji podržava naš um i karakter i daje snagu svemu što činimo.

Problem je u tome jer našu pažnju rasipamo na vanjski svet, tražeći odobrenje ili užitek. Nismo naučili da kontrolišemo našu pažnju nego smo, naprotiv, postali osetljivi na socijalna uslovljavanja putem seksa, reklama i zabave. Većina psiholoških problema proizlazi iz nedostatka pažnje, kada dopuštamo nekoj vanjskoj sili ili nekom podsvesnom uticaju da upravlja nama. Dopuštamo drugima da nam kažu ko smo, šta da radimo ili čak šta da mislimo.

Dharana tehnike se sastoje od različitih metoda koje pomažu fokusiranje uma, uključujući koncentraciju na određene predmete. Neke od metoda su iste kao i u slučaju Pratyahare. Kod Pratyahare je cilj negativan, što je povlačenje od čulnog uznemirenja, gde priroda samog objekta ne igra ulogu. Kod Dharane je cilj pozitivan, što znači usredsrediti se na određeni objekat u kojem priroda objekta može biti presudna. Zato Pratyahara vodi do Dharane. Pratyahara prikuplja energiju uma; Dharana je fokusira.

Jednostavne Dharana metode obuhvataju gledanje u različite predmete kao npr. u ghi lampu, sveću, kip ili sliku ili neki objekat u prirodi: nebo, okean, drvo, planina ili potok. Unutrašnje Dharana metode obuhvataju fokus na unutrašnje svetlo i zvuke ili vizualizaciju božanstava, mantri i jantre. Dharana se može primeniti i na elemente, čakre ili gune. Bezoblična Dharana se može primeniti na različite kosmičke istine, kao npr. fokusiranje uma na prolaznost svih stvari ili na jedinstvo celokupnog postojanja.

Kod psiholoških tretmana, ovakve tehnike razvoja pažnje se mogu ponuditi pacijentima radi pomoći u kontroli uma te razvoja memorije. To obuhvata jednostavne stvari, kao npr. koncentrisanje na jedan objekat ili vežbanje memorije da zadrži izvesnu misao. Na ovaj način se čak može učiti matematika ili jezici. One treniraju um da funkcioniše objektivno i da ga poštedi emocionalne subjektivnosti koja pomračuje njegove funkcije.

Dharana je način na koji se um (Manas) kontroluje a unutrašnja inteligencija (Buddhi) budi. Usredsređen um ima sposobnost da uspostavi ciljeve, vrednosti i načela. To nas dovodi do istine. Vraćanje kontrole nad umom i mogućnost njegovog usmeravanja po volji je ključ svakog uspeha.

## Pratyahara i Dharana Tehnike

Evo nekoliko praktičnih tehnika u Pratyahari i Dharani.

### MEDITACIJA NA PET ELEMENATA

Element etra: Nebo

Nađi otvoreno područje gde možete imati jasan i nesmetan pogled na nebo. Lezite na leđa i gledajte u nebo najmanje dvadeset minuta, ali ne blizu sunca. Meditirajte na to kako je vaš um poput neba. Kada se vratite u svoju uobičajenu percepciju, shvatićete da je vaše mentalno polje očišćeno i obnovljeno.

Istu metodu možete praktikovati noću, najbolje kada nema mesečine negde gde nema gradskog svetla. Možete početi odmah nakon zalaska sunca i postepeno gledati zvezde kako izlaze. Biće potrebno oko dva sata. Ili možete sačekati da nebo potamni i gledati zvezde kontinuirano tokom dvadeset minuta. To će smiriti um i otvoriti više perceptivne i intuitivne sposobnosti. Ova meditacija će najbolje poslužiti razvoju grlene ili eterične čakre.

Element vazduha: Oblaci

Nađite otvoreno područje gde ćete imati jasan i nesmetan pogled na nebo, izbegavajući gledanje u sunce. Odaberite delimično oblačan dan gde možete posmatrati i svetle i tamne oblake u njihovim formacijama i kretanju. Meditirajte na svoje misli i osećaje kako se kreću poput oblaka beskrajnim prostorom svesti. Ponovo, činite to barem dvadeset minuta. Ova meditacija najbolje utiče na vazдушnu ili srčanu čakru i pomaže njenom razvoju.

Element vatre: Sveća, ghi lampa ili vatra

Postavite sveću ili ghi lampicu na oltar ili na posebno mesto u mirnoj sobi. Gledajte u plamen petnaest minuta. Pokušajte da ne trepćete. Neka krenu i suze ako je potrebno. Stopite um sa plamenom. Vanjsko svetlo doživite kao svoje unutrašnje svetlo.

U slučaju vatre, gledajte u vatru i ponudite svoje negativne misli i osećaje radi pročišćenja. Neka ih vatra pročisti i preobrati u pozitivnu energiju ljubavi i radosti za čitav svemir. Ova meditacija najbolje deluje na vatrenu ili pupčanu čakru i pomaže njenom razvoju.

Element vode: Okean, jezero ili reka

Pronađite mesto odakle ćete imati dobar pogled na vodu. Sedite udobno i gledajte vodu. Neka se um pročisti i stopi s vodom, neka kretanje uma bude poput kretanja talasa ili toka reke. Činite to najmanje dvadeset minuta. To je najbolje raditi tokom vedrog dana kada se prozirnost vode može videti. Osetite kakko je vaš um miran i osvežen a srce otvoreno i vitalno. Ova meditacija najbolje deluje na vodenu ili seksualnu čakru i pomaže njenom razvoju.

Element zemlje: Planina

Popnite se na vrh planine ili brda, po mogućnosti tamo odakle imate pogled na druga brda ili planine. Sedite i usredsredite um na niže padine planine i na udaljene planine i doline. Osetite zemlju unutar sebe. Osećajte se čvrsto i stabilno poput planine i prostrano poput neba. Osetite se istovetnim s prirodom i najpre na sitničave probleme čovečanstva. Činite tako najmanje dvadeset minuta. Ova meditacija najbolje deluje na zemljanu ili korensku čakru i pomaže njen razvoj.

## OSTALE TEHNIKE MEDITACIJE

### Određene boje

Posmatraj ili vizualizuj pojedine boje, poput tamno plave, šafron oranž, zlatne ili bele. Možete ih kombinovati s mantrama ili božanstvima. Za više informacija pogledajte odeljak gde je bilo reči o terapiji bojama.

### Slika velikog učitelja ili Božanstva

Meditirajte na sliku ili kip božanstva ili velikog učitelja, nastojeći da stupite u kontakt sa njegovim duhom i da se povežete sa njegovom milošću i mudrošću. Neka lik komunicira sa vama preko slike. Memorišite dato učenje i vidite kako se na vas odnosi. Važno je da um dovedete u nečujno ili receptivno stanje. Ne bi trebalo podsticati maštu.

### Mantre

Sve u vezi mantri je ovde korisno. Uzmi jednu mantru i koncentriši um na nju. Ponavljaj je prvo naglas tokom deset minuta, a zatim deset minuta tiho. Zatim je mentalno ponavljaj dvadeset minuta. Činite to izjutra i naveče tokom mesec dana i pratite na koji način to poboljšava vaše mentalne moći.

### Geometrijski alati, jantre i mandale

Fokusiraj se na jantru, kao npr. na Šri Jantru. Zamisli je u svom umu i memoriši je. Ugledajte vibraciju mantre OM unutar nje. Činite to najmanje mesec dana kao i u slučaju mantre.

### Unutrašnji zvuci

Kada zatvorite uši čućete razne unutrašnje zvuke. Neki su fiziološki proizvedeni, dok drugi izlaze iz dubljih nivoa svesti. Usredsredite se na ove zvuke i vibracije koje idu kroz njih. Javljaju se zvuci okeana, bubnja, flaute ili drugih muzičkih instrumenata. Poslušajte ove zvuke i nastojte da se povežete sa višim silama i energijama koje kroz njih dolaze.

### Unutrašnje svetlo

Svetlo možete opaziti u predelu trećeg oka. U početku može biti slabo, beličasto ili zlatkasto, ili nalik rastopljenom metalu. Koncentrišite se na to, ne kao na vanjski objekt već kao na vezu s Božanskim unutar sebe. Neka ova lopta svetlosti poput moći kosmičke svesti dođe do vas i potone u vaše srce.

### Afirmacije

Afirmacije se tiču povlačenja uma od uobičajenih misli i koncentrisanje na određeni cilj. Međutim, trebalo bi da afirmišemo unutrašnju istinu našeg bića a ne da osnažimo naš ego ili prirodu želje. Treba da afirmišemo punoću naše unutrašnje prirode, a ne želje naše vanjske prirode.

Za Pratyaharu postoje posebne afirmacije nalik ovoj: "U mojoj prirodi čiste svesti potpuno sam oslobođen od vanjskih objekata i zadovoljstava. "Za psihološke probleme, dobra afirmacija je: "U svom pravom Jastvu ja sam iznad uma i njegovih problema. Neka dođu i prođu. Ne mogu me dotaći."

Za Dharanu postoje druge afirmacije nalik ovoj: "U svom istinskom Jastvu ja kontrolišem svoj um i mogu ga usredsrediti na bilo šta što želim da razumem." Afirmacija takođe može biti oblik Pranayame, u kojoj se životna sila povećava, nalik ovoj: "U kontaktu sam sa kosmičkom životnom silom koja me hrani i snabdeva energijom za sve što trebam da učinim."

## Dhyana - Sedmi segment Joge

Dhyana je meditacija u pravom smislu te reči, dakle sposobnost očuvanja dugoročne pažnje na predmet naše pažnje. Dharana usmerava našu pažnju na određeni objekt; Dhyana je tamo i održava. Održiva Dharana tokom vremena postaje Dhyana. Dharana se mora održati najmanje jedan sat kako bi se postigla prava Dhyana.

Jednom kada se um usredsredi na objekt, automatski stiče znanje o njemu. Na šta god da usmerimo pažnju postepeno ćemo ulaziti u značenje toga. Održavanje takvog znanje je meditacija. Meditacija nije samo voljno

razmišljanje, niti je pokušaj kontrole misli u sedećoj pozi (što je u najboljem slučaju samo pokušaj meditiranja). Meditacija dolazi kroz kontinuiranu pažnju.

Meditacija se može primenjivati sa ili bez oblika; ovo prvo nas priprema za ovo drugo. Meditacija na formu koristi iste tehnike kao i Pratyahara Dharana, držeći um na određenom objektu, ali tokom dužeg perioda. Može da posluži svaki objekt koji privlači um: oblik u prirodi, božanstvo, guru, jantra ili mantra. Bezoblična stanja Dhyane uključuju meditaciju na istinita načela, kao npr. "sve je Jastvo" ili meditaciju na Prazninu koja nadilazi svu objektivnost.

Meditacija može biti pasivna ili aktivna. Pasivna meditacija podrazumeva um koji reflektuje objekt, oblik ili ideju. Ona kreira svest koja svedoči i sa kojom smo u stanju da neometano opažamo svaki pokret uma. Kreira prostor u kojem naša unutrašnja svest (Chitta) može da se otvori. Osoba jednostavno obitava u stanju posmatrača (vidioca).

Aktivna Dhyana se sastoji od raznih oblika raspitivanja kroz koje zadiremo u srž stvari, koristeći se fokusiranim umom kao instrumentom. Samopotruga, o čemu je bilo reči u delu o Samospoznaji, je najvažniji aktivni metod Dhyane. Aktivna Dhyana pokreće unutrašnju inteligenciju (Buddhi). Aktivne metode meditacije su uglavnom jače od pasivnih metoda, ali se kombinuju. Um lako zapadne u stanje praznine ili se uplete na određeni nivo pasivne meditacije. Potraga čini da um ide dublje. Aktivna i pasivna meditacija se mogu kombinovati, baš kao kada raspitivanje zamenimo nekom pasivnom kontemplacijom. Kada se um zasiti jednoga treba ga usmeriti se na ono drugo. Ako se um zasiti oba, trebalo bi ga održavati mantrom ili se vratiti na Pranayamu.

Najveća stanja meditacije obuhvataju nadilaženje svake misli. To se događa kada svest isprazni svoj sadržaj putem poimanja sopstvene prirode i razvoja. Prava meditacija (Dhyana) se ne može postići nemirnim ili emotivno rastrzanim umom. Zahteva pravilno razvijenu koncentraciju, koja počiva na kontroli tela, čula, vitalne snage i uma. Ovo zavisi od dominacije Sattva gune u celokupnoj našoj prirodi. Zato pre svega treba da pročistimo naš život i um. U suprotnom, ako samo nastojimo da ne mislimo sebe dovodimo u stanje praznine, gde naša svest ne postaje transformisana već samo uspavana. Ne smemo ostaviti sadržaj u bilo kom stanju uma, već nastojati da prođemo kroz srž onoga što jesmo zapravo.

Većina onoga što se naziva meditacija danas je pretežno Pratyahara (npr. vizualizacija) ili Dharana (tehnike koncentracije). Takva meditacija je korisna za smirivanje uma u slučaju psihičke rastrojenosti. Efekat oslobađanja od stresa usled meditacije je ispitivan i potvrđen zadnjih godina. Stres je akumulacija napetosti u umu. Meditacija, širenje mentalnog polja, to ublažava. Takve osnovne forme meditacije poput mantre ili vežbi koncentracije su korisne za psihološke probleme jer ih svako može sprovoditi. Viši oblici meditacije su mogući samo za one koji su već nadišli obične ljudske probleme i vezanosti, što nije lako u današnjem haotičnom svetu.

#### Meditacija na smrt i besmrtno Jastvo

Jedna od najboljih meditacija je meditacija na smrt. To nije nešto morbidno; to je prosto suočavanje sa konačnom realnošću našega života. To je vrlo lekovito za sve naše psihološke probleme koji se vrte oko naših prolaznih ličnih problema.

Sedite ili legnite udobno. Zamislite da vaše telo umire. Skrenite pažnju od vašeg tela, čula i uma na vaše srce. Zamislite da ste mali plamen u srcu ovog velikog grada tela. Ponudite sve svoje misli i osećaje u taj besmrtni plamen. Na plamen gledajte kao na istinsko Jastvo, Ja-sam-to-što-jesam. Neka sve ostalo nestane. Okupajte, pročistite sebe u toj čistoj svetlosti svesti. Ugledajte čitav svemir, celokupno vreme i prostor u njoj.

#### Samadhi - Osmi segment joge

Samadhi je poslednji i najviši segment Joge. To je centralni aspekt jogijske prakse. U stvari, Joga je definisana u Joga Sutrama upravo kao Samadhi. Samadhi je sposobnost svesti da postane istovetna s objektom percepcije, preko čega se spoznaje priroda konačne Realnosti. Možda se najbolje može prevesti kao "apsorpcija". Samadhi je sposobnost spajanja sa stvarima u svesti i pruža konačnu radost i ispunjenje u životu. To je najviši nivo meditacije koja nas vodi do temeljne Božanske prirode svega. Ovo je prirodni ishod prave meditacije. Održiva meditacija završava Samadhijem.

Samadhi je takođe dvojak: sa ili bez oblika ili kvaliteta, baš kao i meditacija. Preliminarni Samadhiji obuhvataju pojačanu percepciju, duboko razmišljanje i kontemplaciju, i imaju formu misli. Viši Samadhiji obuhvataju nadilaženje misli ka čistoj svesti, bez ikakvih čak i najuzvišenijih misli i iskustava. Ipak, to je vrlo teško, ako ne i nemoguće, dostići Samadhije bez misli a da prethodno nisu postignuti Samadhiji dubokih misli i pravog preispitivanja. Mnogo dublja kontemplacija je potrebna za razvoj Samadhija. To nije nešto što dolazi u

danu ili čak u godini dana i može zahtevati desetljeća prakse da bi se stvarno manifestovali.

Za pristup Samadhi u jogijskom smislu nije moguće za nekoga čiji um nije razvijen ili ko pati od psihološke neravnoteže. Psihološko čišćenje mora da usledi prvo ili um ne može odraziti stanje Samadhija na nenarušen način. U tom smislu, ajurvedska psihologija postavlja temelj za jogijski Samadhi.

Samadhi je glavni način pomoću kojeg razvijamo naš unutrašnji svest (Chitta), koji se javlja kroz višu funkciju inteligencije (Buddhi). U Samadhiju se vraćamo ovom jezgru svesti (Chitta) i opažamo sve njegove funkcije. Zato nam Samadhi pomaže da shvatimo kako um funkcioniše i kako da ga promenimo. Znanje stečeno putem Samadhija ima mnogo veću dubinu za bilo koji psihološki tretman. Ajurvedsko znanje ima ovu efikasnost u lečenju uma jer je izvorno rođeno iz Samadhija, spoznajom drevnih Rišija.

Niži i viši Samadhiji

Svako od nas je u Samadhiju ili apsorpciji na ovaj ili onaj način. Ne postoje samo najviši jogijski Samadhiji nego i oni obični. Sretni smo samo onda kada smo toliko zadubljeni u nešto zbog čega zaboravimo na sebe same jer je odvojeno jastvo tuga. Samadhi je vrhunsko iskustvo u kojem postajemo preplavljeni objektom naše percepcije. Nadahnuće, opčinjenost muzikom, zadubljenost u film ili preplavljenost seksualnim iskustvom, samo su niža vrsta Samadhija.

Joga nas uči da postoje pet različitih nivoa svesti (Chitta):

- 1) obmanuta (mudha)
- 2) ometena (kshipta)
- 3) imaginativna (vikshipta)
- 4) fokusirana ili jednousmerena (ekagra)
- 5) mirna (nirodha)

Samadhiji postoje na svih pet nivoa svesti, ali se joga kao duhovna disciplina bavi samo Samadhijima poslednje dve kategorije, koje su Satvične (duhovne) po prirodi. Oni nastaju kroz razvoj naše više svesti i pod kontrolom su naše dublje inteligencije. To su viši ili jogijski Samadhiji.

Samadhiji jednousmerenog uma obuhvataju upotrebu ideje ili podrške, od posmatranja objekta u prirodi do reflektovanja prirode konačne Stvarnosti. Usredsređeni su na određeni objekt koji može biti vanjski ili unutrašnji. Ovde se um svesno koncentriše na objekat i njegova pozadinska kosmička istina se razotkriva. Jogiji se koriste ovom vrstom Samadhija u otkrivanju tajne svemira i psihe. To je proširenje metoda Pratyahare, Dharane i Dhyane.

Samadhi smirenog uma je iznad svih objekata i misli i uključuje smirivanje ili utišavanje naše svesti na svim nivoma. Ovaj tip Samadhija je neophodan za transcendiranje vanjskog sveta i za Samospoznavanje. Uglavnom osoba mora da razvije Samadhi jednousmerenog uma kako bi razvila one koji se odnose na smiren ili tih um.

Niži ili nejogijski Samadhiji su prolazne prirode i ne mogu trajno doneti mir u mentalno polje. Javljaju se kada nečist um dođe pod privremeni uticaj jedne od triju guna i kroz to se stapa natrag u svoje jezgro (Chitta), što je domen guna. Kada neka guna prevladava, postoji apsorpcija na tu gunu. Ali vremenom druge gune moraju doći do izražaja i Samadhi prestaje. Ovi niži Samadhiji su izvan kontrole naše svesti i zavise od okolnosti. Ovi niži Samadhiji su glavni uzrok mentalnih poremećaja jer stvaraju vezanost i zavisnost ka tome.

Samadhiji obmanutog uma

Samadhiji obmanutog uma uključuju spavanje, komu i stanja izazvana alkoholom ili drogama u kojima dominira kvalitet Tamasa ili tuposti. Ovde je um apsorbovan u prazninu gde je svest o telu pomračena ili čak izgubljena. Osoba gubi kontrolu nad umom i postaje apsorbovana u stanje bezumlja ili bezosećajnosti ili pak u senzaciju u kojoj nema kretanja, kao kada se pijanica izgubi u pijanoj obamrlosti ležeći polusvestan na podu.

Samadhiji ometenog uma

Samadhi ometenog uma nastaju kada je um toliko zadubljen u aktivnosti ili vanjske senzacije da zaboravlja na sebe. Ovde dominira kvalitet Rajasa ili energetskog kretanja. Ova vrsta apsorpcije se događa u seksualnoj aktivnosti, u sportu - kao što je uživanje u brzom trčanju - ili kada gledamo film (što ima element Tamasa, jer je pretežno pasivno čulno uživanje). Um se smiruje težinom ili intenzitetom čulnih nadražaja. To se događa kada smo zaokupljeni našim radom, te prekomeran rad postaje vrsta zavisnosti. Toliko se izgubimo u tome što



radimo da zaboravimo na sebe. Ovo stanje uma je pozadina većine običnih životnih dostignuća u kojima zamišljamo svoj cilj a zatim ga ostvarujemo. Ostvarenje takvih ciljeva, kao što su bogatstvo ili slava, je neka vrsta Samadhija, apsorpcije uspeha.

Samadhiji ometenog uma se mogu pojaviti na negativan način kada um ogrezne u velikom strahu ili boli. Svaka intenzivna emocija, uključujući i nasilje, stvara dramu u kojoj um postaje koncentrisan, što je neka vrsta Samadhija.

#### Samadhiji imaginativnog uma

Samadhiji imaginativnog uma se javljaju kada se um tako apsorbuje u svoje projekcije da se zaboravi. To se događa uglavnom kada kvalitet Sattve prevladava. To su Samadhiji nadahnutog uma ili genija. To su vizije umjetnika, maštarenje filozofa i velika otkrića naučnika. Obuhvataju mnoga prolazna spontana verska ili mistična iskustva.

Dok Sattva prevladava u ovom Samadhiju, Tamas i Rajas nisu uklonjeni te se tako pojavljuju nakon nekog vremena. U tom smislu, Joga ne gleda na ove kreativne ili intelektualne Samadhije kao na konačne, kao u slučaju zapadne intelektualne kulture koja slavi genija kao najviši tip čoveka. Joga se temelji na višim Samadhijima i, slaveći ove Samadhije nadahnutog uma, shvata da nisu dovoljni za pročišćenje uma, naročite podsvesti. Ne mogu da nadiđu druge gune Rajasa i Tamasa koje iznova i iznova vuku um nadole i uzrokuju bol. Takvi inspirativni Samadhiji su poput prozora na višim Samadhijima, ali nas ne mogu tamo i odvesti. Za to je potrebno više od kultivisanja intelekta; to zahteva jogijski tip treninga. To ne zahteva maštu već realizaciju.

Samadhiji mešovite prirode su oni u kojima postoji kombinacija tri niža tipa Samadhija, jer se tri gune iza ovih stanja neprekidno smenjuju. Uglavnom, Samadhiji ometenog uma nas vode u Tamastično stanje, koje nas iscrpljuje, baš kao i radost trčanja trke koja nas vodi do uživanja u dubokom snu.

Niži Samadhiji uključuju sva moćna životna iskustva na koja smo navikli i donose nam tugu. Um postaje zarobljen uticajem vrhunskih iskustava ili intenzivnim trenucima koji ga boje i izopačuju. Iskustva koja najviše impresioniraju um i daju najveći osećaj apsorpcije ili gubitka sebe, određuju naše pozadinsko stanje uma i vanjskih uslova koja ćemo naćiniti za sebe. Na primer, umom kojim dominira zadovoljstvo seksa promovisaće svest i način života koji traže seks. Um kojim dominira radost umetničkog nadahnuća će traćiti upravo to. Ozbiljni mentalni poremećaji obuhvataju više snaćnijih nićih Samadhija.

#### Shizofrenija

Shizofrenija je Samadhi inferiorne prirode kojom uglavnom dominira Tamas ili iluzija. Osoba može ući u trans, halucinirati, ćuti glasove ili neke druge varljive ćulne pojave kada tama prekrije um. Lud ćovek je apsorbovan u sopstvenoj fantaziji koju niko drugi ne vidi.

Uzrok tome nisu samo aberacije u mozgu. Ovakva stanja mogu uključiti psihićke sposobnosti ili psihićku senzitivnost, ali su izvan kontrole osobe. Osoba se može povezati sa astralnim planom i izgubiti kontakt sa fizićkom realnoćću. U tom slućaju, um postaje apsorbovan tupoćću ili prazninom, a ponekad i astralni entitet dolazi da bi se koristio umom. Svi tećki mentalni poremećaji uključuju takvu posednutost uticajima ili entitetima, kada prestaje svesna kontrola uma.

#### Duhovni i neduhovni Samadhiji

Moguća je kombinacija vićseg i nićeg Samadhija. To podrazumeva snaćna ili trajna mistićna iskustva koja su pomećana sa egoizmom. Osoba ima legitimno duboko iskustvo ali ga ego boji. Osećamo da smo avatar, Isus Hrist ili neka druga velika sveta osoba, ili da Bog daje posebno otkrovenje kroz nas. Neki od verskih kultova koji su uzrokovali probleme u svetu su se temeljili na takvim mistićnim iskustvima koja su verodostojna, ali mešovite prirode. Biti izloćen osobi koja je u takvom mešovitom Samadhiju može biti vrlo uznemirujuće, posebno za one naivne ili nepripremljene. Autentićnost njihovog Samadhija doprinosi tome da osoba veruje njegovim zabludama ega.

Niži Samadhiji su usmereni spolja i temelje se na želji. Vići Samadhiji su proizvodi uma koji nadilazi želju. Sredićnji Samadhiji postoje u tom smislu da postoji želja ali mnogo suptilnije prirode, kakve se mogu doćiveti u astralnom putovanju gde nalazimo suptilne oblike uživanja u svetovima koji su izvan fizićkog. Tu takoće spadaju Samadhiji jednousmerenog uma, ali mogu biti mešovite prirode.

## Samadhi i Prana

Samadhi neke vrste se javlja kad god se um potpuno apsorbuje u Pranu ili životnu energiju i njene funkcije. Naše vitalne funkcije pokreću i vladaju umom. Štaviše, potrebna je dodatna Prana za održavanje uma, koji je veoma pokretljiv, u bilo kom stanju apsorpcije. Ako nemamo energije da fokusiramo um, on će odlutati. U Samadhiju um se apsorbuje u Pranu ili energiju doživljava, što ostavlja snažan pečat na psihu. Samo ona moćna iskustva u koja je uloženo dobar deo Prane, mogu vladati umom. U vezi toga, postoje tri vrste Prane - Satvična, Rajastična i Tamastična.

Tamastična Prana deluje u vreme sna, ukočenosti, kome ili kod dejstva droge - Samadhi opčinjenog uma. Um se apsorbuje u Tamastičnu Pranu i smiren je. Međutim problemi osobe na taj način ostaju nerešeni i samo ostaju pokriveni neznanjem.

Rajastična Prana deluje tokom motoričkih aktivnosti, kao što su jedenje, pijenje, izlučivanje, seks, ili tokom bilo kog jakog napora kao što je trčanje ili rad, i tokom čulnih radnji koje su neodoljive, kao što je iskustvo velikog zadovoljstva, bola, radosti, tuge, straha ili vezanosti. To je Samadhi uznemirenog uma.

Praničnim iskustvima mahom dominira Rajas te tako svemoćne Pranične aktivnosti vrše uticaj na nivo Rajastičnog uma. Svaka vitalna (Pranična) funkcija uključuje barem privremeno apsorpciju uma, čak i jedenje ili vršenje nužde. Aktivna Prana vlada umom radi obavljanja svojih funkcija bez mešanja od strane drugih aktivnosti. Um je suspendovan sve dok Prana ne postigne cilj svog delovanja. Kad god Prana obavlja vitalne funkcije, um se mora staviti u stanje iščekivanja za vreme dok se funkcija ne obavi, čak i ako je u pitanju samo trenutak. Kad god Prana deluje, um donekle postaje apsorbovan. Posmatrajte na koji način vaš um postaje internalizovan, barem zakratko, tokom jedenja ili bilo koje druge vitalne akcije.

Satvična Prana deluje u stanjima nadahnuća - umetničko nadahnuće, genijalnosti i svake vrste kreativnog uvida ili izuma, kako naučnih tako i filozofskih. Ovakav osećaj inspiracije je sam po sebi neki vid Prane. On proizlazi iz ulaganja naše životne energije u neki kreativan rad. Do neke mere, Samadhi Satvične Prane se odvija tokom celokupnog našeg čulnog opažanja, naročito gledanja i slušanja, zato jer um mora privremeno biti apsorbovan u Satvično stanje budnosti kako bi se percepcija desila. Međutim, ovakvi čulni Samadhiji traju samo kratko pa ostaju propušteni, osim ukoliko um već nije vrlo suptilan i čist.

Jogički Samadhi isto tako zahtevaju posebnu energizaciju Prane da bi se uopšte postigli, i nastaju kada se um i Prana svesno ujedine. Iz tog razloga je Pranayama vrlo važna u postizanju jogičkog Samadhija. Bez razvijanja uvećane energije Prane, vrlo je teško postići ove jogičke Samadhije. Prana i Chitta, vitalna sila i naša dublja svest, su povezani, kao što je bilo objašnjeno u segmentu gde je bilo reči o Chitti. Ne treba zaboraviti ulogu Prane u Samadhiju, bilo da je više ili niže prirode.

Psihoanaliza često ne uspeva jer ne doseže do nivoa Prane i Chitte - podsvesni um u kojem su naše mentalne patnje smeštene - i Prane koja sve to održava. Oslobođanje Prane izvan našeg psihološkog stanja nije samo neka intelektualna vežba. Jedan od najboljih načina da to učinite je da praktikujete Pranayamu. Kada radimo Pranayamu, podsvest postaje energizovana i duboko ukorenjeni obrasci izlaze na površinu. Ako svesno duboko dišemo kroz ove emocionalne patnje, one automatski postaju oslobođene, čak i bez ispitivanja vanjskih okolnosti koje su ih izvorno izazvale. Na taj način Prana može da posluži za čišćenje naše dublje svesti i uvođenje u viša stanja apsorpcije.

## Samadhi i Ajurvedski psihologiju

Ajurvedska psihologija istražuje niže ili iluzorne Samadhije i primenjuje svoje metode, od ishrane do meditacije, kako bi pomogla u otklanjanju njihovog uticaja na um. Kao stanja Samadhija, njihov uticaj na psihu može biti vrlo velik i težak za uklanjanje. Opšte pravilo je: Samo ako je veći Samadhi razvijen moguće je u potpunosti neutralisati učinke nižeg Samadhija. U stvari, svaka prava duhovna praksa razvija više (duhovne) Samadhije radi poništavanja nižih (svetovnih) Samadhija i njihovih nusproizvoda.

Jogijske prakse razvijaju viši oblik Samskari (mentalnih tendencija) koristeći se položajima, vežbama disanja, meditacijom i mantrama kako bi dostigli stanje svesti koje se temelji na ljubavi, miru i mudrosti. Samo više ili Satvične Samskare mogu poništiti efekte onih nižih, Rajastičnih i Tamastičnih Samskari. To samo po sebi može da poništi naše uobičajene tendencije sa njihovim brazdama nižih Samadhija koji se temelje na željama, uznemirenjima i iluziji. Nakon što se ove više Samskare razviju, one nas uvode u duhovni život gde čak i njih možemo nadići, sve do stanja čiste svesti.

Manji mentalni poremećaji obično sadrže vezanost za niže Samadhije, kao što je ovisnost o seksu, alkoholu ili hrani. Sve dok osoba ne nauči viši tip apsorpcije, Samskare ovih nižih Samadhija će vući um natrag ka njima i tako obnoviti njihovo ponašanje. Međutim, nije uvek moguće ljude prebaciti iz nižih Samadhija u više. Ponekad je potrebno ići po fazama, razvijajući Samadhije pobuđenog uma kako bi poništili one koji potiču od obmanutog uma, a zatim Samadhije imaginativnog uma kako bi poništili one koji potiču od zavedenog uma.

Poneki niži Samadhiji imaginativnog ili pobuđenog uma mogu koristiti u lečenju. Ako emocionalno uznemirena osoba može da razvije apsorpciju u neku korisnu aktivnost, to može pomoći smirivanju uma. Ukoliko pacijenti prihvate neke od programa aktivnih fizičkih vežbi (razvijanje Samadhija pobuđenog uma), i pronađu zadovoljstvo u tome, to će im pomoći u rešavanju psihičkih problema. Slično tome, ukoliko se zainteresuju za umetničku ekspresiju (Samadhiji imaginativnog uma), to će im još dodatno pomoći.

Pomaganje psihički poremećenoj osobi u otkrivanju zdravijeg Samadhija je ključ lečenja. Ovo je svrha ajurvedskih psiholoških terapija, naročito suptilnih senzornih terapija, upotrebi mantri i meditacije. Moramo da naučimo na odgovarajuća mesta kako bi se naš um apsorbovao. To bi trebalo da budu Satvični uticaji kako um ne bi ostao u neznanju i poremećen. Moramo da naučimo da razvijemo više Samadhije kako ne bi ostali zarobljeni u nižim. Moramo da naučimo da razvijemo unutrašnja stanja apsorpcije koja su trajna, kako naš um ne bi ostao zarobljen u vanjskoj apsorpciji i osetio bol nakon što ona prestane.

### Sažetak osmostrukog puta Joge

Osam udova joge odražavaju proces pomoću kojeg naš um radi, koji mora biti orijentisan na pravi način kako bi umirili um.

1. Prvo, negujemo izvesne vrednosti društvenog ponašanja koji određuju kako se odnosimo prema svetu (Yama). Najvažnije je pitanje nasilja koje dopuštamo u našim životima (*ahimsa*), istinoljubivost, upotreba seksualne energije, posedovanje imetka i ono čemu smo najviše privrženi. Sve ovo kreira našu psihološku atmosferu.

2. Drugo, usko povezano s tim su pravila našeg ličnog ponašanja i životnog stila (Niyama). Imamo određeni način delovanja u kojem smo pronašli naše glavno zadovoljstvo. Organizujemo naš vanjski život na određeni način. Na određeni način gledamo na sebe i na to ko smo. Pratimo određenu disciplinu ili rutinu. Na određeni način tražimo pomoć ili uslugu od drugih. Ovo određuje to kako živimo.

Na primer, ako želite da zaradite novac vaša potraga za srećom mora ići u tom pravcu. Morate adekvatno urediti svoj vanjski život u skladu s tim, eliminišući one stvari koje sprečavaju ostvarivanje bogatstva. To vam daje određeni identitet ili osećaj sebe. To stvara disciplinu, kao što je rad u poslovnom svetu. Takođe morate imati pomoć onih koji vam mogu dati ono što tražite, poput onih koji su na moćnim pozicijama.

Što god da odlučimo da činimo, čak i kada je u pitanju potraga za srećom, stvorice izvesne vrednosti i disciplinu. Moramo se odreći nečega zarad nečeg drugog. Život uvek znači izbor a delovanje uvek podrazumeva neku metodologiju za postizanje ciljeva koje smo odabrali.

Ova osnovna orijentacija životnog stila čini osnovu naše psihologije. Pogrešne vrednosti i pogrešna praksa koja odatle proizilazi stvara psihičke smetnje. Ponekad je vrednost pogrešna, kada hoćemo npr. da povredimo druge. Ponekad je pristup pogrešan kada, tražeći ljubav stupamo u kontakt s onima koji nas iskorištavaju. Pogrešna životna orijentacija potiče um da se otvori ka faktorima pometnje i tuge. Ipak, bez obzira na vrstu delovanja koju odaberemo potrebna je neka osnovna orijentacija naše energije, počev od započinjanja putovanja pa do planiranja karijere.

3. Treće, na temelju naše životne orijentacije, posedujemo način kretanja koji održava telo u određenom položaju. Potraga za seksualnim zadovoljstvom nas tera da koristimo telo na jedan način, težnja za atletskim izgledom na neki drugi način, i tako dalje. Određeni način usmeravanja tela uvećava stres i napetost, izaziva iznurenost ili bolest, ili na druge načine doprinose psihološkoj patnji.

4. Četvrto, imamo specifičan način upotrebe naše vitalne energije (*Pranayama*). Što god da odlučimo da delamo to će usmeriti našu Pranu ka datom cilju. Što god da radimo, investiramo našu vitalnost u tu aktivnost, što zauzvrat oblikuje našu vitalnost. Kada težimo umetnosti, sportu, poslu ili duhovnosti, svaka od ovih stvari će proizvesti izvesno usmerenje vitalne sile.

5. Peto, imamo način da usmerimo naš um i čula (*Pratyahara*). U svakom trenutku postoji bezbroj čulnih

impresija koje dolaze u naš um i moramo odabrati nekoliko na temelju odabira koji smo načinili našim ponašanjem. Bilo da se radi o gledanju televizije, rada u našoj kancelariji, ili o hodanju ulicom, povlačimo se od nekih senzacija kako bi se fokusirali na neke druge. Ukoliko su senzacije na koje se fokusiramo nezdrave (Rajastične i Tamastične), um mora postati zagađen u procesu.

6. Šesto, moramo usmeriti našu pažnju u određenom smeru (*Dharana*). Ono što odlučimo da činimo u životu stvara određeni fokus pažnje. To ne samo da eliminiše druge objekte iz naše pažnje, već nas koncentriše na izabrani objekt. Ako je taj objekt ili cilj nezdrav, naša mentalna energija će biti koncentrisana na bolan način.

7. Sedmo, postoje stvari koje duboko reflektujemo (*Dhyana*) - najtrajniji objekti naših misli. Uvek razmišljamo o nečemu. Naše misli kruže oko ciljeva za kojima tragamo, i oko naših osnovnih užitaka, postignuća i ostvarenja. Ako su glavni objekti o kojima razmišljamo uznemirujući, ograničeni ili konfuzni, mentalno polje će takođe biti zamućeno.

8. Osmo, moramo apsorbovati naš um u one stvari koje nam najviše trebaju. To će se dogoditi na samom vrhuncu iskustva (*Samadhi*) koje dolazi na kraju naše potrage. Čak je i dostizanje ugodnih ciljeva, poput seksa ili hrane, vrhunac određenih vrednosti i discipline i uvek zahteva izvestan napor. Isto važi i za ostale ciljeve u životu. Međutim, ako je objekt kojeg tražimo dotaknut ličnom žudnjom, naša će apsorpcija njime biti prolazna i ostaviće osećaj praznine, ma koliko da je sam trenutak apsorpcije bio ispunjen srećom.

Joga je način kada ovaj proces vršimo svesno, gde postajemo apsorbovani u Boga ili našu pravu prirodu. Psihološke smetnje nastaju kada ovo sve radimo pogrešno ili nesvesno, gde postajemo apsorbovani u pogrešne uticaje koje uzrokuju da izgubimo moć nad sopstvenom svešću (gubimo naš unutrašnji mir). Nakon što shvatimo taj proces, više nećemo tražiti stvari koje nam donose patnju. To zahteva potpuno razumevanje naše svesti i načina kako ona radi. Bez razumevanja i primene uzvišenih načela Joge i Ajurvede, ne možemo to učiniti.

Želim vam da nastavite brzo i bez prepreka na tom velikom putu besmrtnog života!

## DODATAK

Naredne tabele ne samo da predstavljaju sažetak naše psihofizičke prirode i njenog mesta u velikom svesnom svemiru, već pružaju uvid u još dublje znanje. Teme koje su ovde obuhvaćene su: tri vrste tela, pet omotača, sedam nivoa svemira, sedam čakri, pet vrsta Prana, tabela funkcija uma (Chitta) i dijagram kosmičke evolucije.

### TABELA A

#### Tri vrste tela

Naše pravo ja, čija je priroda čista Svest, je prekriveno sa tri vrste tela ili odela. Samo je grubo ili fizičko telo, telo u klasičnom smislu te reči. Suptilno (astralno) telo je sačinjeno od impresija izvedenih od uma i čula. Kauzalno telo je sačinjeno od naših najdukorenjenijih tendencija, i obitava u tri gune: Sattva, Rajas i Tamas. Unutrašnje Jastvo je četvrti faktor koji nadilazi sva tri tela.

Telo	Sastav	Stanje	Postojanje	Guna
grubo (fizičko)	grubi elementi dobiveni iz hrane	budno	fizičko	tamas
suptilno (astralno)	suptilni elementi dobiveni iz impresija	snovi	astralno	rajas
kauzalno	kauzalni elementi dobiveni iz guna	dubok san	kauzalno, svet ideja	sattva
transcendentno	nemodifikovano	transcendentno	neispoljeno	
Jastvo (čista svest)	svest	(turiya)	apsolut	gune

Fizičko telo funkcioniše u budnom stanju u kojem živimo u svetu fizičkih objekata, svaki sa svojim specifičnim oblikom i položajem u prostoru i vremenu. Da bi ovo telo postojalo, moramo jesti i unositi grube elemente koji ga sačinjavaju.

Astralno telo funkcioniše tokom sna i za vreme nadahnutih misli, u kojem živimo unutar sveta vlastitih impresija. Pre će biti da ono definiše vreme i prostor, nego što oni njega definišu. Održava se zahvaljujući impresijama i suptilnim elementima, koji su njegova hrana. Njime dominira emocionalni ili senzualni um (Manas).

Kauzalno telo funkcioniše tokom dubokog sna i duboke meditacije, kada obitavamo u vlastitoj svesti bez upliva vanjskih objekata, bilo opažajnih ili imaginarnih. Ono nije locirano kao oblik ili impresija u prostoru i vremenu, već postoji u vidu ideje koja kreira vreme i prostor shodno njegovim kvalitetama. Održava se putem misli, kauzalnih elemenata, koji su njegova hrana. Njime dominira naša dublja svest (Chitta). Naše pravo Jastvo i besmrtno biće transcendiraju sva tri tela i stanja svesti. Samo u njemu počiva naše oslobođenje od vremena i prostora, rođenja i smrti.

#### Tri tela i psihološki poremećaji

Moramo utvrditi nivo naše prirode odakle potiču naši psihološki problemi kako bi ih pravilno lečili. Ako je njihov uzrok fizički, kao što je kriva dijeta, to se mora lečiti na tom nivou. Ako je uzrok astralni, kao što su krive impresije, ove impresije se moraju promeniti za poboljšanje stanja. Ako je uzrok kauzalni, kao što je duboko ukorenjeni Rajas i Tamas u duši, to je teško ispraviti i uzroci toga mogu ići iz prošlog života karme. Fizički i astralni pristup lečenju može samo posredno pomoći. Teško je dosegnuti kauzalni nivo direktno jer to zahteva kontrolu nižih tela i sposobnost za meditiranje.

Faktori fizičkih bolesti, kao što je loša hrana ili voda, utiču na astralno telo posredno shodno impresijama koje odatle nastanu. Isto tako, impresije u astralnom telu utiču na uzročno telo posredno shodno njihovim gunama. Sva tri tela su uključena na neki način, bez obzira na njihovo stanje.

U pogledu lečenja, naš fizički svet se može menjati izmenom predmeta koji nas okružuju, a naročito onih koje gutamo (hrana, voda i vazduh). Naš astralni svet se može menjati promenom naših utisaka i ideja. Naš kauzalni svet se može menjati promenom naših najdubljih uverenja i želja (ili guna do kojih držimo).

## TABELA B

### Pet omotača i um

Tri tela čine pet omotača ili slojeva materije, od grubih fizičkih do kauzalnih.

Sloj	Omotač	Funkcija	Sastav
Chitta (Svest ili unutrašnji um)	Blaženstvo, Anandamaya kosha	ljubav ili duhovna aspiracija	Samskare (otisak <i>guna</i> iz <i>tanmatri</i> )
Buddhi (inteligencija)	inteligencija, Vijnanamaya kosha	rezon ili razlučivanje	mentalne aktivnosti (Vritti)
Manas (Vanjski um)	senzorni, Manomaya kosha	prikupljanje čulnih podataka	impresije ( <i>tanmatra</i> )
Prana (Vitalna sile)	vitalni, Pranamaya kosha	animira fizičko i astralno telo	pet Prana
Fizički	hrana, Anamaya kosha	omogućava utelovljenje	pet Elemenata

Tri tela čine pet omotača. Pranički omotač posreduje između fizičkog i astralnog tela, a omotač inteligencije posreduje između astralnog i kauzalnog. Tri glavne funkcije uma (Chitta, Buddhi i Manas) čine tri najsuptilnija omotača. Polje našeg jezgra svesti čini omotač blaženstva (Anandamaya Kosha) u kojem čuvamo našu dublju radost i tugu, našu karmu i samskare koji su utisnuti u gune. Svest je blaženstvo, u kojem dominira ljubav ili želja, i uvek je u potrazi za srećom i radošću. Ona upravlja stanjem dubokog sna u kojem sve manifestovane misli i utisci nestaju i u kojem doživljavamo mir i radost.

Polje inteligencije čini plašt inteligencije, u kojem čuvamo naše dublje znanje, procene i diskriminaciju istine. Ovo nam ili omogućava uvid u omotač blaženstva, ako je naša mudrost duhovna, ili ga zatvara za nas, ukoliko se naše znanje tiče samo vanjskog sveta. Ovo je mesto gde se odvija većina naše mentalne aktivnosti (*vrittiji*), naročito onih koji se odnose na utvrđivanje istine i stvarnosti.

Polje uma čini mentalni omotač, u kojem čuvamo razne naše impresije, kako čulne tako i mentalne. Ovo nam omogućava ili pristup omotaču inteligencije, ukoliko ih razumemo i svarimo, ili je za nas zatvoren, ukoliko smo preplavljeni vanjskim užicima.

Niži (Tamastični) aspekt Pranamaya koshe postaje fizička Prana, njegov viši (Rajastičan) aspekt postaje suptilna Prana i emocije (um i čula) te sačinjava emocionalno telo. Slično tome, omotač inteligencije ima dualnu prirodu. Njegova niža (Rajastična) funkcija je intelekt, ili misli usmerene ka vanjskome svetu, koje deluju zajedno s čulima i delom astralnog tela. Njegova viša (Satvična) funkcija je prava inteligencija, ili diskriminacija usmerena ka večnom delu kauzalnog tela, i nadilazi čula.

## TABELA C

### Sedam nivoa svemira

Svemir je organski entitet ili Kosmička Osoba nastala kosmičkom inteligencijom i sačinjena je iz različitih slojeva - od čistog Bića do grube fizičke materije. Pet omotača se odnose na prvih pet nivoa svemira.

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1. MATERIJA      | - Anna    |
| 2. ENERGIJA      | - Prana   |
| 3. EMOCIJA       | - Manas   |
| 4. INTELIGENCIJA | - Vijnana |
| 5. BLAŽENSTVO    | - Ananda  |
| 6. SVEST         | - Chit    |
| 7. BIĆE          | - Sat     |

Biće i svest, zadnja dva, nemaju omotače jer su izvan svake manifestacije. Oni su temeljna stvarnost i pozadina ostalih načela, koji se mogu posmatrati kao niz koncentričnih krugova, sa fizičkim u centru kao naograničavajućim faktorom. Oni sačinjavaju sedam svetova, *loka* ili ravni postojanja.

Ananda, Blaženstvo, je dualne prirode, sa svojim višim aspektom koji je izvan manifestacije i njegovim nižim aspektom koji je izvor manifestacije. Zajedno s ostala dva viša principa, formira Sat-chit-ananda, Biće-Svest-Blaženstvo, odnosno trostruku transcendentnu stvarnost Brahmana ili Atmana, Apsoluta ili Jastva.

## TABELA D

### Sedam čakri

Čakre su polja energije u suptilnom telu i upravljaju suptilnim elementima, čulnim organima i organima za delovanje. Oni poseduju odgovarajuća polja energije u fizičkom telu, nervne plexuse, koji na sličan način regulišu grube elemente, fizičke čulne organe i organe za delovanje. Tendencija New Age misli je da zameni vanjske ili fizičke funkcije čakri sa njihovim unutrašnjim ili duhovnim funkcijama, koje su sasvim drugačije i koje se manifestuju samo tokom napredne meditacije.

Element	Lokacija	Čulni kvalitet	Čulni organ	Motorički organ
Svest	Glava	Kauzalni zvuk	Kauzalni sluh i	govor
Um	Treće oko	Suptilni zvuk	Suptilni sluh i	govor
Eter	Grlo	Zvuk	Uši	Organ govora - glas
Vazduh	Srce	Dodir	Koža	Ruke
Vatra	Pupak	Vid	Oči	Stopala
Voda	Seks	Ukus	Jezik	Reproduktivni organi
Zemlja	Koren	Miris	Nos	Organi za izlučivanje

Rastrojstvo unutar uma se odražava disharmonijom navedenih čakri i njihovih funkcija, uz nesposobnost viših funkcija čakri da se manifestuju. Pet nižih čakri u svojim vanjskim funkcijama se odnose na fizičke čulne i motorne organe. U svojim pojačanim ili duhovnim funkcijama oni pokreću suptilne čulne i motorne organe na koje se odnose, dajući nam iskustvo suptilnih svetova i viših stanja svesti.

Psihološki problemi se tiču odgovarajućih čakri i oni deprimiraju njihove funkcije. Nedostatak kontrole čulnih organa sprečava njihove odgovarajuće čakre da se otvore a njihove funkcije čini slabima ili poremećenima. Na primer, višak seksualne aktivnosti slabi vodenu čakru i sprečava njeno otvaranje, dok veliki strah oštećuje zemljanu (korenu) čakru. Kontrola čula uvlači energiju svesti unutra i pomaže razvoju njenih viših potencijala. Uloga trećeg oka je presudna u tom pogledu jer se kroz njega čula koncentrišu i usmeravaju ka unutra.

Ajurvedska psihologija uravnotežuje Vata, Pitta i Kapha principe u telu i povećava Sattvu u umu, harmonizujući funkcije nižih čakri i praveći temelj za otvaranje njihovih viših potencijala. Tejas pomaže otvaranju nižih čakri i predstavlja Kundalini. Ojas pomaže kod otvaranja viših čakri u predelu glave i trećeg oka. Prana omogućava srčanoj (vazdušnoj) čakri da se otvori. Kontrola Manasa daje kontrolu nad nižih pet čakri. Razvoj Buddhi omogućuje razvoj trećeg oka. Čišćenje Chitte otvara krunsku čakru i dublje duhovno srce. Rastakanje ega (Ahamkara) je ključ procesa zato jer ego gradi energetske konstrukcije koje sprečavaju pravilan rad čakri.

**TABELA E**

**Pet vrsta Prane i um**

Prana se deli na pet vrsta, zavisno od njenog kretanja i funkcija.

Prana	fizička lokacija	telesne funkcije	suptilne funkcije
Vyana Vayu - difuzna vitalna sila	srce i udovi, prožima celo telo	pokret i cirkulacija	mentalna cirkulaciju i širenje
Udana Vayu - uzlazna vitalna sila	vrat, gornji deo grudi	govor, izdisanje, rast	aspiracija, entuzijazam, trud, mentalni rast
Prana Vayu - vitalna sila čije je kretanje ka unutra	srce i mozak	gutanje, udisanje, čulno opažanje	mentalna energizacija i receptivnost
Samana Vayu - uravnotežavajuća vitalna sila	pupak	probava i metabolizam, homeostaza	mentalna probava i homeostaza
Apana Vayu - vitalna sila koja se kreće naniže	ispod pupka	eliminacija, reprodukcija, imunitet	mentalna eliminacija i imunitet

Ovih pet Prana su diverziteti elementa vazduha, njegovog suptilnog duplikata (*tanmatra* ili čulnog kvaliteta dodira) i *gune* Rajasa. Pet Prana su zajedničke za sve elemente, organe, *koshe* i funkcije uma. One služe za energizaciju i povezivanje naših aktivnosti na svim nivoma.

Prana donosi energizaciju. Samana osigurava hranjenje. Apana je odgovorna za eliminaciju. Vyana upravlja cirkulacijom. Udana odgovorna za trud i radnu sposobnost. Na primer, na fizičkom nivou, Prana je odgovorna za jedenje hrane, Samana za njeno varenje, Vyana raznosi hranljive materije do svih tkiva, Apana eliminiše otpatke od hrane, a Udana nam omogućava da koristimo energiju dobijenu iz hrane za fizički rad.

Na nivou uma, Prana je odgovorna za unos impresija i ideje, Samana ih vari, Vyana prenosi ove informacije, Apana uklanja otpadni materijal (negativne misli i emocije), a Udana nam omogućava da vršimo pozitivan mentalni rad i napor.

Na opštem nivou, Prana energizuje sve *koshe*, Samana podupire njihov odnos, povezanost i ravnotežu, Apana donosi energiju niz *koshe* naniže (od suptilnih do grubih), Udana podiže energiju uz *koshe* (od grubih do suptilnih) a Vyana obezbeđuje cirkulaciju kroz svih pet *koshi* i odgovorna je za njihovo raslojavanje.

**Psihološki poremećaji i Prane**

Psihološki poremećaji su izazvani neravnotežom Prane ili energije koja upravlja umom. Prvo, Prana ili energizacija biva ometena usled prikupljanja loših impresija, emocija ili misli. Drugo, Samana ili probava postaje neuravnotežena lošim prijemom i slabom diskriminacijom. Tada preostale tri vrste Prana postaju uznemirene. Apana uzrokuje povećanje otpadnih materijala u umu. Vyana ili cirkulacija je oslabljena, uzrokujući stagnaciju u našoj dubljoj svesti. Udana ili naša pozitivna volja je oslabljena, te nismo u stanju da načinimo napore da promenimo ili poboljšamo naše stanje.

Prana Vayu je naša sposobnost da apsorbujemo pozitivne utiske i misli, kao i sposobnost životne sile da održava našu ravnotežu. Uznemirena, sprečava nas da unesemo pozitivne impresije i remeti celokupnu našu ravnotežu. Ova vodeća Prana je povezana sa Agnijem ili principom vatre te zajedno vitalizuju um i čula.

Apana Vayu je naša sposobnost da odbacimo negativnost, silu gravitacije u umu. Kada je njena funkcija poremećena, postajemo depresivni ili preuzimamo energije stagnacije i propadanja. Mogu nastati razni poremećaji donjih tokova životne energije.

Samana Vayu, uravnotežavajuća životna energija, je slaba kada su duševni mir i sklad ometeni. Fizički gledano, ovo remeti probavni sistem i smanjuje apsorpciju, omogućavajući gomilanje toksina. Ovo uzrokuje psihološke blokade i vezanosti, kao i strah od samoće. Teški psihološki problemi mogu izazvati ozbiljne poremećaje Samana Vayua, sa poremećajem nervnog sistema i dugotrajnom duševnom neravnotežom.



Vyana Vayu je ekspanzivan deo životne energije, odgovoran za kretanje usmereno ka spolja i aktivnost. To nas čini sretnima, neovisnima i ekspanzivnima. Poremećena, uzrokuje podrhtavanje tela ili nemir uma. U umu stvara otuđenje i izolaciju i sprečava nas da budemo zajedno s drugim ljudima.

Udana Vayu je naš uzlazni entuzijazam, volja i motivacija. Čini da budemo ushićeni, ponosni ili oduševljeni. Depresija je čini slabom. Kada smo depresivni, naša energija se ne može kretati gore već ponire. Nemogućnost govora ili izražavanja ukazuje da je Udana Vayu slaba. Razni poremećaji gornjih tokova životne sile se mogu pojaviti, kao što su kašalj ili nekontrolisani govor kada je ova Prana poremećena. Kada je prekomerna, čini da budemo zaludni, nadmeni i netolerantni.

Ovih pet vrsta Prana spadaju među najprofinije aspekte ajurvedske misli. Ovde smo ih se samo dotakli, ali njihovu ulogu ne smemo podcenjivati. Zahtevaju posebnu pažnju.

**TABELA F**

**Funkcije uma**

**Jastvo ili Duša**

Element  
Guna  
Omotač  
Funkcije  
Čulo  
Stanje svesti  
Vremenski aspekt  
Prirodno carstvo  
Priroda

- **Jivatman**
- Eterični aspekt suptilnog vazduha i etra
- Neispoljeno stanje Guna
- Blaženstvo, omotač u potpunosti aktiviran
- Samosvest
- Samospoznaja
- Probuđeno
- Večna sadašnjost
- Jogi ili mudrac
- Čisto znanje

**Svesnost**

Element  
Guna  
Omotač  
Funkcije  
Čulo  
Vremenski aspekt  
Stanje svesti  
Prirodno carstvo  
Priroda

- **Chitta**
- Vazdušni aspekt suptilnog vazduha i etra
- Izvor guna
- Blaženstvo, omotač uopšteno
- Memorija, spavanje, Samadhi
- Instinkt / intuicija
- Prošlost
- Dubok san
- Biljke (niže), Bog ili anđeo (više)
- Ljubav, želja

**Inteligencija**

Element  
Guna  
Omotač  
Funkcije  
Čulo  
Vremenski aspekt  
Stanje svesti  
Prirodno carstvo  
Priroda

- **Buddhi**
- Vatreći aspekt suptilnog vazduha i etra
- Sattva
- Omotač inteligencije
- Percepcija, razum, odlučnost
- Organi čula, naročito organ sluha
- Sadašnjost
- Budno
- Čovek (Mudrac, kada je potpuno aktiviran)
- Znanje, više i niže

**Um**

Element  
Guna  
Omotač  
Funkcije  
Čulo  
Vremenski aspekt  
Stanje svesti  
Prirodno carstvo  
Priroda

- **Manas**
- Vodeni aspekt suptilnog vazduha i etra
- Rajas
- Omotač uma
- Osećanje, volja, imaginacija
- Organi za delovanje, naročito ruke
- Budućnost
- Snovi
- Životinja
- Akcija

**Ego**

Element  
Guna  
Omotač  
Funkcije  
Čulo  
Vremenski aspekt  
Stanje svesti  
Prirodno carstvo  
Priroda

- **Ahamkara**
- Zemljani aspekt suptilnog vazduha i etra
- Tamas
- Fizičko telo
- Samovažnost, vlasništvo
- Ja ili ego
- Prošlost
- Dubok san
- Elementali
- Neznanje