



Introspekcija

Modul za poboljšavanje samoposmatranja • Yoga Loznica • 18. jun 2021.

Modul za samoposmatranje: osam časova istezanja i potpunog joga disanja, uz kontemplaciju i meditaciju. Pažnja je usmerena na senzacije u telu i umu, bez ocenjivanja sebe.



Napomena. Poverenje u sopstveni uvid je dragoceno, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari ni psiholozi. Ako nas misli ili raspoloženje preopterećuju, potražimo stručnu pomoć.

Introspekcija je samoposmatranje: opažanje sopstvenih misli, osećanja i telesnih senzacija. U nauci je dugo sporna jer je subjektivna, a istraživanja pokazuju dva ograničenja: često ne znamo prave razloge svog ponašanja [1], a samo posmatranje menja doživljaj koji posmatramo [2]. Ipak je nezamenljiva za ono što se drugačije ne može ispitati: snove, planove, sećanja i način na koji nešto doživljavamo.



Zato se introspekcija ne shvata kao pouzdan uvid „na prvu loptu“, nego kao veština koja se uči. Autori koji su se bavili njenom metodom smatraju da se uz obuku i pažljivo ispitivanje unutrašnji doživljaj može opisati preciznije nego spontano [3]. Doživljaje i reakcije dobijamo samo mi, i to je upravo smisao introspekcije; važno je da ih ne mešamo sa zaključcima o tome zašto su nastali.

Joga kao vežba pažnje

Istezanje, potpuno joga disanje, kontemplacija (razmišljanje o pojavi) i meditacija vežbaju usmeravanje pažnje i svest o telu. Istraživanja svesnosti (engl. mindfulness) navode regulaciju pažnje, svest o telu, regulaciju emocija i promenu perspektive o sebi kao komponente tog procesa [4][5]. Zato ko je posvećen praksi vremenom stiče način razmišljanja koji mu omogućava da psihičke procese sagleda uz izvesnu distancu.

Etika kao temelj

Većina stilova joga uključuje i moralna načela. Prvi stepen potpune prakse čine opšte etičke zapovesti: nenasilje, istinoljubivost, uzdržavanje od prisvajanja tuđeg, umerenost i nevezanost za posed [6]. Praksa nije rezervisana za monahe i asketu: „Onaj ko ispunjava svoje društvene dužnosti, a iznutra ostaje slobodan, pravi je jogin“ [6]. Savesno ispunjavanje obaveza je, dakle, i sâmo praksa.

Zapovesti su u klasičnoj jogi poznate kao *yama*: *ahimsa* (nenasilje), *satya* (istinoljubivost), *asteya* (uzdržavanje od prisvajanja tuđeg), *brahmacharya* (umerenost) i *aparigraha* (nevezanost za posed). U njihovoj osnovi stoje pohlepa, žudnja i vezanost. Svi ih imamo, kod nekih su izraženije, kod drugih jedva primetne, a donose nam nezadovoljstvo i neznanje. Stalna introspekcija pomaže da nađemo pravu meru, ne samo lično nego i društveno.

Četiri kvaliteta

Modul sledi četiri kvaliteta iz klasičnog duhovnog priručnika [7]:

- **dobro rasuđivanje**: razlikovanje važnog od nevažnog i istinitog od lažnog;
- **kontrolisanje želja**: ambicija bez poricanja sebe i bez vezanosti za rezultat, uz zahvalnost;
- **dobro vladanje**: mirne misli, strpljenje, radost, sabranost i poverenje u sebe;
- **ljubav**: volja i odluka da pomažemo i ne povređujemo.

Možemo da budemo sigurni u sebe i svoje odluke ako dobro rasuđujemo, kontrolišemo želje, dobro se vladamo i nosimo ljubav u sebi.



Dobro rasuđivanje

Prema Krišnamurtiju [7], nije važno kojoj veri ili naciji pripadamo: svi smo ovde da činimo dobro. Često smo u neskladu između volje i stvarnih potreba, pa kad nešto poželimo, vredi da se zapitamo da li je to zaista naša želja. Ne moramo da se poistovećujemo samo sa telom, osećanjima ili mislima: telo ponekad traži odmor, osećanja traže uzbuđenje i promenu, a um želi da bude odvojen. Meditacija je dobra vežba jer vidimo kuda um luta, a time i šta zaslužuje našu pažnju.

Treba razlikovati istinito od lažnog. Što smo iskreniji u mislima, rečima i delima, lakše vidimo istinu, ali smo izloženi netačnim tvrdnjama, praznoverju i poluistinama koje van konteksta mogu da štete. Ogovaranje je tipičan primer poluistine, i kada je ono što govorimo tačno, često je bolje ćutati. Učimo ne da bi nas drugi smatrali mudrima, već da bismo mogli da pomognemo. Čvrsto stojimo kada je u pitanju ono što je dobro, popuštamo u nevažnom i dajemo drugima slobodu koju tražimo za sebe.

Kontrolisanje želja

Mnogima je teško da budu bez želja jer ih poistovećuju sa ličnošću, ali nećemo nestati ako ih pustimo. Zdrava ambicija je u redu; pogrešno je negirati sadašnje okolnosti u nadi da će nam sutra biti bolje. Druga krajnost je odricanje radi nagrade: ono je samo nova želja, iscrpljuje i zahteva stalnu snagu volje.

Svaka želja vezuje, pa i želja da vidimo koliko smo pomogli ili da nam neko bude zahvalan. Pomoć vredi i kada je ne vidimo i kada izostane zahvalnost. Sâma zahvalnost je ipak koristan podsticaj: u eksperimentu u kome su učesnici redovno beležili stvari na kojima su zahvalni, ocenjivali su svoj život povoljnije nego kontrolna grupa [8], a domaća doktorska disertacija je zahvalnost povezala sa subjektivnim blagostanjem, dok je sebičnost i narcizam povezala sa slabijom zahvalnošću [9]. Zahvalni smo kada prihvatamo ljude sa manama i vrlinama, okolnosti sa mirom i nova iskustva, kada dajemo i opraštamo.

Lična sujeta troši energiju. Ne treba težiti „psihičkim moćima“ niti stalno biti u centru pažnje. Bolje je manje govoriti, naročito kada nismo sigurni u istinitost onoga što želimo da kažemo, a naklapanje i ogovaranje je suvišno. Ne mešamo se u tuđe poslove i priznajemo drugima pravo koje tražimo za sebe: da slobodno misle, govore i rade, dok to ne smeta drugima. Ako neko greši na svoju štetu, možemo mu reći šta mislimo, u prikladnom trenutku i na prikladan način, a nekad ni to nije dobro.

Dobro vladanje

Dobro vladanje je celoživotni izazov i odnosi se na upravljanje mislima i delima, strpljenje, radost, sabranost i poverenje.

Vladanje mislima je uslov za kontrolu želja. Cilj je da misli ostanu mirne, a mi odvažni i staloženi pred svakodnevnim brigama; bavljenje sitnicama oduzima najviše energije. Posvetimo se onome što radimo u sadašnjem trenutku, jer tako oblikujemo budućnost. Nije dobro prepustiti se potištenim mislima: potražimo način da se raspoloženja oslobodimo (razgovor, kretanje, a ako traje, pomoć stručnjaka).



Misli usmeravamo ka onome čemu se divimo i ka onome kome je potrebna pomoć, a dobre misli pretvaramo u dobra dela. Dok sopstvene obaveze ne izvršimo dovoljno dobro, ne preuzimamo nove, a one koje preuzmemo izvršimo u potpunosti.

Strpljivi smo sa svima, a najviše sa ljudima koje želimo da razumemo i kojima želimo da pomognemo. Sećanje na sopstveno detinjstvo pomaže da saosećamo sa decom. Svoju sudbinu nastojimo da podnosimo mirno i radosno: patnju možemo da shvatimo kao lekciju, ali ne treba da je tražimo niti da trpimo ono što možemo da promenimo. Radost prenosimo na voljene, što nije moguće ako se prepuštamo potištenosti.

Svakom zadatku posvetimo punu pažnju, kao da nam je to najbolje delo; sabranost znači da nas ništa ne ometa, ni muka ni zadovoljstvo. Verujemo u sebe, u svoje izbore, odluke i ciljeve, jer bez poverenja u sebe niko ne može da nam pomogne. Slika o sebi je ipak uvek delimično obojena predrasudama, pa je dobro povremeno proveriti je, i sa drugima i introspekcijom.

Ljubav

Prema Krišnamurtiju [7] ljubav je najvažnija osobina i, kada je dovoljno jaka, vodi nas ka svim ostalim. Ona je i volja i čvrsta odluka, a ne samo težnja za sjedinjavanjem sa suštinom. Ne služi da izbegnemo muke i patnju, već da ih prihvatimo, doživimo i razumemo. Zato nastojimo da ne povredimo nijedno živo biće i da iskoristimo svaku priliku da pomognemo. Autor navodi tri najveće pretnje ljubavi [7]:

Ogovaranje počinje zlom mišlju. U svakome ima i dobra i zla, a ono o čemu više mislimo, to jače postaje. Zato ne treba da govorimo zlo o drugima, a ni da slušamo kada drugi tako govore.

Okrutnost. Namerno naneti bol drugom živom biću je najveće zlo, a zločin ne prestaje da bude zločin čak i kada ga opravdamo savršenim argumentima. I nepromišljena reč može da povredi koliko i zlonamerna, pa je dobro misliti na posledice svojih dela.

Sujeverje je verovanje da nam se stvari dešavaju bez veze sa tim kakvi smo i šta činimo, pa se rigidno držimo stava da je nešto dobro ili loše i da naša sudbina zavisi od nepoznatih sila. Vera je nešto drugo: svako veruje u šta želi, a svakome je omogućeno da se trudi da bude bolji.

Posvećeni ljudi ne žive samo za sebe. Da bismo mogli da pomažemo drugima, potrebni su nam mudrost, volja koja tu mudrost usmerava i ljubav koja volju nadahnjuje.

O modulu

Modul je organizovan kao kurs od osam časova. Svaki čas pokreće proces introspekcije uz klasične vežbe istezanja i potpuno joga disanje, a pažnja je usmerena na senzacije u vezi sa fizičkim i mentalnim procesima. Manji deo časa posvećen je kontemplaciji i meditaciji, što može biti uvod u složenije mentalne prakse.



Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Nisbett, R. E. i Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84(3), 231–259. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231>
2. Schooler, J. W. (2002). Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8), 339–344. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(02\)01949-6](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(02)01949-6)
3. Hurlburt, R. T. i Heavey, C. L. (2001). Telling what we know: Describing inner experience. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(9), 400–403. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01724-1](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01724-1)
4. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. i Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
5. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. i Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
6. Ajengar, B. K. S. (2015). *Svetlost joge*. Novi Sad: Istok–Zapad.
7. Krishnamurti, J. (1910). *At the Feet of the Master*. Adyar: Theosophical Publishing House.
8. Emmons, R. A. i McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
9. Cigić Gavrilović, D. (2016). *Zahvalnost kao prediktor subjektivnog blagostanja* [Doktorska disertacija]. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu, Filozofski fakultet, Odsek za psihologiju.

Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/introspection.html>