



Интроекпција

Модул за побољшавање самопосматрања • Јога Лозница • 18. јун 2021.

Модул за самопосматрање: осам часова истезања и потпуног јога дисања, уз контемплацију и медитацију. Пажња је усмерена на сензације у телу и уму, без оцењивања себе.



Напомена. Поверење у сопствени увид је драгоценост, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари ни психолози. Ако нас мисли или расположење преоптерећују, потражимо стручну помоћ.

Интроекпција је самопосматрање: опажање сопствених мисли, осећања и телесних сензација. У науци је дуго спорна јер је субјективна, а истраживања показују два ограничења: често не знамо праве разлоге свог понашања [1], а само посматрање мења доживљај који посматрамо [2]. Ипак је незаменљива за оно што се другачије не може испитати: снове, планове, сећања и начин на који нешто доживљавамо.



Зато се интроспекција не схвата као поуздан увид „на прву лопту“, него као вештина која се учи. Аутори који су се бавили њеном методом сматрају да се уз обуку и пажљиво испитивање унутрашњи доживљај може описати прецизније него спонтано [3]. Доживљаје и реакције добијамо само ми, и то је управо смисао интроспекције; важно је да их не мешамо са закључцима о томе зашто су настали.

Јога као вежба пажње

Истезање, потпуно јога дисање, контемплација (размишљање о појави) и медитација вежбају усмеравање пажње и свест о телу. Истраживања свесности (енг. mindfulness) наводе регулацију пажње, свест о телу, регулацију емоција и промену перспективе о себи као компоненте тог процеса [4][5]. Зато ко је посвећен пракси временом стиче начин размишљања који му омогућава да психичке процесе сагледа уз извесну дистанцу.

Етика као темељ

Већина стилова јоге укључује и морална начела. Први степен потпуне праксе чине опште етичке заповести: ненасиље, истинољубивост, уздржавање од присвајања туђег, умереност и независност за посед [6]. Пракса није резервисана за монахе и аскету: „Онај ко испуњава своје друштвене дужности, а изнутра остаје слободан, прави је јогин“ [6]. Савесно испуњавање обавеза је, дакле, и сâмо пракса.

Заповести су у класичној јоги познате као *јама*: *ахимса* (ненасиље), *сатја* (истинољубивост), *астеја* (уздржавање од присвајања туђег), *брахмачарија* (умереност) и *апариграха* (независност за посед) (санскр. yama, ahimsa, satya, asteya, brahmacharya, aparigraha). У њиховој основи стоје похлепа, жудња и везаност. Сви их имамо, код неких су израженије, код других једва приметне, а доносе нам незадовољство и незнање. Стална интроспекција помаже да нађемо праву меру, не само лично него и друштвено.

Четири квалитета

Модул следи четири квалитета из класичног духовног приручника [7]:

- **добро расуђивање**: разликовање важног од неважног и истинитог од лажног;
- **контролисање жеља**: амбиција без порицања себе и без везаности за резултат, уз захвалност;
- **добро владање**: мирне мисли, стрпљење, радост, сабраност и поверење у себе;
- **љубав**: воља и одлука да помажемо и не повређујемо.

Можемо да будемо сићурни у себе и своје одлуке ако добро расуђујемо, контролишемо жеље, добро се владамо и носимо љубав у себи.



Добро расуђивање

Према Кришнамуртију [7], није важно којој вери или нацији припадамо: сви смо овде да чинимо добро. Често смо у нескладу између воље и стварних потреба, па кад нешто пожелимо, вреди да се запитамо да ли је то заиста наша жеља. Не морамо да се поистовећујемо само са телом, осећањима или мислима: тело понекад тражи одмор, осећања траже узбуђење и промену, а ум жели да буде одвојен. Медитација је добра вежба јер видимо куда ум лута, а тиме и шта заслужује нашу пажњу.

Треба разликовати истинито од лажног. Што смо искренији у мислима, речима и делима, лакше видимо истину, али смо изложени нетачним тврдњама, празноверју и полуистинама које ван контекста могу да штете. Оговарање је типичан пример полуистине, и када је оно што говоримо тачно, често је боље ћутати. Учимо не да би нас други сматрали мудрима, већ да бисмо могли да помогнемо. Чврсто стојимо када је у питању оно што је добро, попуштамо у неважном и дајемо другима слободу коју тражимо за себе.

Контролисање жеља

Многима је тешко да буду без жеља јер их поистовећују са личношћу, али нећемо нестати ако их пустимо. Здрава амбиција је у реду; погрешно је негирати садашње околности у нади да ће нам сутра бити боље. Друга крајност је одрицање ради награде: оно је само нова жеља, исцрпљује и захтева сталну снагу воље.

Свака жеља везује, па и жеља да видимо колико смо помогли или да нам неко буде захвалан. Помоћ вреди и када је не видимо и када изостане захвалност. Sâma захвалност је ипак користан подстицај: у експерименту у коме су учесници редовно бележили ствари на којима су захвални, оцењивали су свој живот повољније него контролна група [8], а домаћа докторска дисертација је захвалност повезала са субјективним благостањем, док је себичност и нарцизам повезала са слабијом захвалношћу [9]. Захвални смо када прихватамо људе са манама и врлинама, околности са миром и нова искуства, када дајемо и опраштамо.

Лична сујета троши енергију. Не треба тежити „психичким моћима“ нити стално бити у центру пажње. Боље је мање говорити, нарочито када нисмо сигурни у истинитост онога што желимо да кажемо, а наклапање и оговарање је сувишно. Не мешамо се у туђе послове и признајемо другима право које тражимо за себе: да слободно мисле, говоре и раде, док то не смета другима. Ако неко греши на своју штету, можемо му рећи шта мислимо, у прикладном тренутку и на прикладан начин, а некад ни то није добро.

Добро владање

Добро владање је целоживотни изазов и односи се на управљање мислима и делима, стрпљење, радост, сабраност и поверење.



Владање мислима је услов за контролу жеља. Циљ је да мисли остану мирне, а ми одважни и сталожени пред свакодневним бригама; бављење ситницама одузима највише енергије. Посветимо се ономе што радимо у садашњем тренутку, јер тако обликујемо будућност. Није добро препустити се потиштеним мислима: потражимо начин да се расположења ослободимо (разговор, кретање, а ако траје, помоћ стручњака). Мисли усмеравамо ка ономе чему се дивимо и ка ономе коме је потребна помоћ, а добре мисли претварамо у добра дела. Док сопствене обавезе не извршимо довољно добро, не преузимамо нове, а оне које преузмемо извршимо у потпуности.

Стрпљиви смо са свима, а највише са људима које желимо да разумемо и којима желимо да помогнемо. Сећање на сопствено детињство помаже да саосећамо са децом. Своју судбину настојимо да подносимо мирно и радосно: патњу можемо да схватимо као лекцију, али не треба да је тражимо нити да трпимо оно што можемо да променимо. Радост преносимо на вољене, што није могуће ако се препуштамо потиштености.

Сваком задатку посветимо пуну пажњу, као да нам је то најбоље дело; сабраност значи да нас ништа не омета, ни мука ни задовољство. Верујемо у себе, у своје изборе, одлуке и циљеве, јер без поверења у себе нико не може да нам помогне. Слика о себи је ипак увек делимично обојена предрасудама, па је добро повремено проверити је, и са другима и интроспекцијом.

Љубав

Према Кришнамуртију [7] љубав је најважнија особина и, када је довољно јака, води нас ка свим осталим. Она је и воља и чврста одлука, а не само тежња за сједињавањем са суштином. Не служи да избегнемо муке и патњу, већ да их прихватимо, доживимо и разумемо. Зато настојимо да не повредимо ниједно живо биће и да искористимо сваку прилику да помогнемо. Аутор наводи три највеће претње љубави [7]:

Оговарање почиње злом мишљу. У свакоме има и добра и зла, а оно о чему више мислимо, то јаче постаје. Зато не треба да говоримо зло о другима, а ни да слушамо када други тако говоре.

Окрутност. Намерно нанети бол другом живом бићу је највеће зло, а злочин не престаје да буде злочин чак и када га оправдамо савршеним аргументима. И непромишљена реч може да повреди колико и злонамерна, па је добро мислити на последице својих дела.

Сујеверје је веровање да нам се ствари дешавају без везе са тим какви смо и шта чинимо, па се ригидно држимо става да је нешто добро или лоше и да наша судбина зависи од непознатих сила. Вера је нешто друго: свако верује у шта жели, а свакоме је омогућено да се труди да буде бољи.

Посвећени људи не живе само за себе. Да бисмо могли да помажемо другима, потребни су нам мудрост, воља која ту мудрост усмерава и љубав која вољу надахњује.



О модулу

Модул је организован као курс од осам часова. Сваки час покреће процес интроспекције уз класичне вежбе истезања и потпуно јога дисање, а пажња је усмерена на сензације у вези са физичким и менталним процесима. Мањи део часа посвећен је контемплацији и медитацији, што може бити увод у сложеније менталне праксе.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

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.

Текст је намењен информисању; код тега посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/introspection.html>