

Obvladovati sebe ali druge?

Moč nad seboj, nad svojimi mislimi, besedami in dejanji, je resnična moč, moč nad drugimi pa je plastična imitacija, nadomestek, instant hrana. Klavdij Jöbstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Glavni cilj pranajame, tehnik joge, s katerimi se učimo postopnega obvladovanja prane oz. življenjske energije (poenostavljen prevod), je samoobvladovanje. Ne sicer tako ekstremno kot v primeru svamija Rame, da bi obvladovali avtonomne procese v telesu, ampak v malih rečeh, ki pa niso malenkosti. Denimo kako preusmeriti um oz. čustva, kadar nas vodijo v smer, v katero nočemo, ker nam povzročajo trpljenje. Primer: stori-li smo napako in zdaj nam je žal. Ugotovili smo, da to ni bilo v redu, ampak kar je, je. Običajno se bo človek obsojal, imel občutek krivde, nekateri celo leta in leta. Zakaj bi se trpinčili? Če smo ugotovili napako in nam je žal, je napaka prinesla izkušnjo in s tem je bil dosežen cilj. Naslednjič se bomo trudili, da je ne ponovimo. Ne joči nad prelitim mlekom, pravi stara modrost. Pri nekaterih se občutek krivde lahko vleče leta, ker mislijo, da se bodo s tem odkupili za napako. Vendar je to nesmiselno, ponavadi je samo znak, da bomo napako ponovili. Še slabši odziv pa je, da skušamo napako zakamuflirati in sebe ter druge prepričati, da mi nismo krivi. Ker se zavedamo, da je ta občutek nesmiseln, lahko s pomočjo dihanja ali mantr zavestno, s svojo voljo spremenimo tok misli. Ni to čudovito? Take večšine so nekaj najbolj praktičnega, kar obstaja, vendar se redkokdo zaveda njihovega pomena ali možnosti, da bi sploh lahko vplivala na to. Ta sposobnost tudi ni tako enostavna, potrebno je veliko časa in truda, da se tega priučimo. A že majhen korak v to smer nam prinese veliko olajšanje in notranji mir.

Drugi največji strah

Naučimo se tudi lahko, kako s pomočjo globokega dihanja premagati tremo pred nastopom. Po nekaterih raziskavah naj bi bil strah pred javnim nastopom drugi največji strah, največji je seveda strah pred smrtjo. Nekateri učitelji retorike oz. govorništva celo govorijo, da imajo skoraj vsi ljudje ta strah. Za mene je bil včasih nastop pred ljudmi čista nočna mora, vendar sem se z učenjem globokega dihanja in pranajame ter pogostim javnim nastopanjem tega rešil, tako da sem skoraj vedno sproščen, večino-ma nimam sploh nobene treme.



S pomočjo dihanja lahko spremenimo tok misli.

FOTO: ARHIV VEČERA

Preprosta vaja proti živčnosti

Zelo dobra je preprosta vaja proti razburjenosti, nervozni, živčni napetosti, ki jo priporoča avtor Joge v vsakdanjem življenju, svami Mahešvarananda. Tovrstno stanje se nam zlahka pojavi v današnjem stresnem načinu življenja, ko moramo početi toliko stvari in v strahotni naglici. Ko občutimo, da smo živčni: enkrat globoko vdihnemo in izdihnemo, vnovič vdihnemo in zadržimo dih (štejemo do 20, 30 ... , samo dokler z lahkoto zadržujemo dih), izdihnemo in znova zadržimo dih. Vajo ponovimo 4- do 5-krat. Vadimo lahko večkrat na dan, tudi ko nismo živčni (da do živčnosti ne bi prišlo!). Zadrževanje diha

vpliva na pretok prane po živčevju in po telesu. Nastane tlak, ki prebije energijske zapore in vzpodbudi delovanje živčnega sistema. S takšnimi preprostimi vajami si lahko veliko pomagamo k samoobvladovanju.

Obvladovati druge

Kot nasprotje samoobvladovanja pa je želja, da bi obvladovali druge. Ker ne znamo nadzorovati sebe ali niti ne vemo, da bi to bilo dobro, želimo imeti nadzor nad drugimi. To ni nič novega pod soncem, dokaj pogosta je želja, da bi prevladovali nad drugim, če ne nad večjo skupino ljudi, pa nad partnerjem, otrokom ali vsaj živaljo.