

✧ Melissa Grabau ✧



Odżywianie według jogi

Uzdrowianie relacji
z własnym ciałem
i jedzeniem

✧ Melissa Grabau ✧

Odżywianie według jogi

Uzdrawianie relacji
z własnym ciałem
i jedzeniem

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Yoga of Food: Wellness from the Inside Out

Przełożył: Juliusz Poznański
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: avean (iStock.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 by Melissa Grabau

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Juliusz Poznański

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65170-70-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE. Joga – nauczycielka dobrego życia i zdrowego odżywiania	9
Dlaczego napisałam tę książkę	14

CZĘŚĆ I

TWOJE OBECNE ROZUMIENIE SIEBIE.
PODSTAWY DOTYCZĄCE JOGI I ODŻYWIANIA

ROZDZIAŁ 1. Przeszkody w „czystym postrzeganiu”, czyli uciążliwości (<i>kleśa</i>)	21
Pięć przeszkód w „czystym postrzeganiu”	23
Uciążliwości w działaniu	25
 ROZDZIAŁ 2. Powtarzane działania (<i>sanskary</i>)	 41
Jesteś tym, co stale robisz	42
Sanskary w działaniu	44
Zgłębiaamy twoje sanskary związane z jedzeniem/ciałem . .	49

CZĘŚĆ II

NOWE SPOJRZENIE NA CIAŁO. POZNAJEMY POWŁOKI

ROZDZIAŁ 3. Powłoka fizyczna (*annamajakośa*) 61

Spójrz pod powierzchnię skóry	64
Kierujemy się do wewnątrz	65
Karma odżywiania	72
Ćwiczenie pozwalające zrozumieć własne nawyki żywieniowe	79
Nauka nowej drogi	80
Ćwiczenie rozwijające pozytywne nawyki żywieniowe. . .	104
Karma ruchu	107
Podstawowe przekonania dotyczące ciała	114
Niekrzywdzenie ciała (<i>ahinsa</i>)	122
Praktyka miłującej dobroci (<i>maitri</i>)	125

ROZDZIAŁ 4. Powłoka energetyczna (*pranamajakośa*) 131

Pułapki – przeszkody w zmianach	134
To, czemu się opierasz, utrzymuje się	135
Energia przewlekłego napięcia	143
Jedzenie a nastrój	146
Energie nastroju i impulsu	153
Energia tożsamości	160
Ale ja jestem głodny!	167
Rozwiązania oparte na jodze	175
Praktyka jogi jako inny sposób na pielęgnowanie siebie . . .	182
Energia a oddech	187
Asceza (<i>tapas</i>). Życzliwie się zdyscyplinuj	192
Równoważenie osobistej ekonomii energii	196
Śavasana, czyli pozycja nieboszczyka	202

CZĘŚĆ III

PRACA UMYŚŁU. ZAGŁĘBIAMY SIĘ

ROZDZIAŁ 5. Pomysłowy aż do przesady (*manomajakośa*) . . 207

Jogiczne spojrzenie na umysł	211
Kto tu rządzi?	217
Odstęp czasowy między działaniem a konsekwencjami . .	223
Nauka działania we własnym imieniu – kontrola impulsów z buddyjskiego punktu widzenia	228
Jak może pomóc medytacja	235
Pod rozgadany umysłem	241
Jedzenie dla myśli	245

ROZDZIAŁ 6. Blżej ciała mądrości (*widźñanamajakośa*) . . 249

Przyjmowanie odpowiedzialności	257
Twoje problemy tkwią w tkankach	262
Tworzenie pauzy	268
Jak może pomóc terapia	272
Praktyka jogi jako lustro	277
Twój wewnętrzny guru	284
Przypominanie jako codzienna praktyka	289
Wgląd – praca z głęboko zakorzenionymi nawykami (sanskarami)	293
Cierpliwość w procesie	299

Zalecane źródła	303
Słowniczek	307
Bibliografia	310
O autorce	311

✧ WPROWADZENIE ✧

JOGA – NAUCZYCIELKA DOBREGO ŻYCIA I ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Jest dziewiąta rano. Amanda spóźnia się na terapię. W jej głosie nagrany na pocztę głosową słychać irytację. Później na sesji opowiada o powodach swojej frustracji. O planowanym byciu na czas. O gniewie wywołanym przez korek, który pokrzyżował jej plany. I o wszechobecności gniewu w całym jej życiu. Martwi ją to i dziwi, gdyż – jak twierdzi – nigdy wcześniej nie odczuwała gniewu, nawet w obliczu ostrych i nieprzewidywalnych napadów złości swojej matki.

Amanda ma trzydzieści lat, dwoje dzieci, męża, problemy finansowe i mnóstwo zmartwień. Przychodzi starannie ubrana; długie brązowe włosy splecione w ciasny warkocz podkreślają owal jej pogodnej twarzy. Wygląda profesjonalnie i schludnie, choć waży więcej, niż by chciała przy swoich 162 centymetrach wzrostu. Gdy później opowiada o swojej frustracji z powodu

niespełnionych planów, w jej głosie, mimo że słowa artykułuje elegancko, słysząc emocje. „Wczoraj zadzwonił mój mąż i zaproponował, byśmy wyszli uczcić moje urodziny tamtego wieczoru, a nie we czwartek. Pomyślałam: «Dlaczego nie? Cały dzień czuję się świetnie». I to był naprawdę dobry dzień. W pracy nikt na mnie nie krzychał, a to bardzo wiele znaczy. Poszliśmy do Outback Steak House”. Po czym przeszła do opisu posiłku pełnego węglowodanów i tłuszczów. „Najpierw przynieśli ogromny półmisek ziemniaków faszerowanych w mundurkach, a następnie sałatkę z dressingiem farmerskim i pieczywem. Potem stek z frytkami. A na koniec, jako że były to moje urodziny, wnieśli tort!” Wyglądała na pokonaną, gdy wyraziła swoje oszołomienie z powodu braku determinacji; dobry dzień i nastrój gdzieś uleciały, gdy ociężała i pełna wychodziła z restauracji wraz z córeczkami i mężem.

Zatrzymajmy się na chwilę i wnikliwie przyjrzyjmy się tej bardzo zwyczajnej scenie. W dobrych zamiarach i nieuchronnie zbliżającym się zniechęceniu Amandy być może rozpoznajesz siebie. Być może często zadajesz sobie pytanie, dlaczego mimo najlepszych intencji ty również nieustannie poniewierasz sobą przy stole. Zagłębiając się pod powierzchnię tej krótkiej, pozornie błahej sceny z życia Amandy, mogłeś zrozumieć, jak to się dzieje, że pośród bezpośrednich czynników stresu i leżących u ich podstaw dramatów wypełniających naszą codzienność kolacja może przybrać aż takie rozmiary. Ma moc nie tylko skazić cenne chwile twojego życia niestrawnością i wzdęciami, ale również może przyczynić się do rozwoju chorób serca, cukrzycy i przedwczesnej śmierci, która – jak wszyscy wiemy – może zakraść się po cichu.

Pracując jako terapeutka, słyszę różne historie. Często dotyczą ciała i są kroniką frustracji i bólu, nękających organizmy

nawet najbardziej uprzywilejowanych osób na tej planecie. Jednym z zagadnień stale powracających w rozmowach odbywających się w moim gabinecie jest cierpienie i zniechęcenie odczuwane przez kobiety i mężczyzn bez względu na wiek i sytuację życiową, którzy zmagają się z wagą ciała i swoim stosunkiem do jedzenia. To coś znacznie więcej niż tylko błahy problem natury estetycznej. To problem wyrażający jedno z głównych wyzwań stojących przed współczesnym człowiekiem – naukę zdrowego życia w zdrowym ciele. Składa się na to zdolność panowania nad gniewem, utrzymania równowagi między przyjemnościami a powściągliwością i rozsądkiem, oraz regulowania naszej energii, abyśmy byli zdolni stawiać czoło wyzwaniom życia codziennego i nie upadać. Jakość naszego samopoczucia na co dzień, ogólny stan zdrowia i poziom energii, jak również poczucie bezpieczeństwa i spokoju w ciele mają ogromny wpływ na to, jak odbieramy siebie i naszą zdolność do skutecznego funkcjonowania w świecie. Wielu z nas, zwłaszcza kobiety, toczy wojnę z własnym ciałem. Ten wewnętrzny rozłam przenika wszystko i zagraża poczuciu naszego ja i naszemu istnieniu wśród innych. Cechująca naszą kulturę obsesja na punkcie diet w połączeniu z kryzysem zdrowotnym w postaci otyłości to palący problem społeczny. To również najoczywistszy problem zdrowotny. Ponadto jest to kwestia natury psychologicznej ze względu na cierpienie emocjonalne wywoływane przez kłopoty związane z odżywianiem i wagą ciała. Zasadniczo jest to zagadnienie dotyczące jakości życia z powodu przeogromnego wpływu, który nawyki żywieniowe wywierają na zdolność do zdrowego życia.

„Joga” znaczy dosłownie „ujarzyć” lub „połączyć”. Gdy praktykujemy jogę, często mówi się nam, że łączymy z powrotem umysł z oddechem bądź ciało z umysłem. Odżywianie według

jogi oznacza łączenie celu jedzenia, którym jest odżywianie ciała i duszy, z praktyką i aktem jedzenia. Obecnie panuje przynębiający rozdźwięk między prawdziwym celem jedzenia – żywieniem – a czynnością jedzenia, którą wielu z nas wykonuje w sposób niedbały, a czasami nawet szkodliwy dla ciała. Na poziomie umysłu wiemy, że ważne jest jedzenie dużych ilości owoców i warzyw, wysokowartościowego białka, tłuszczów nienasyconych i tak dalej, a jednak miewamy problemy z wykorzystaniem tej wiedzy do wprowadzenia istotnych zmian w nawykach żywieniowych. Jesteśmy jak Amanda – czujemy się bardzo dobrze, lecz nagle jakaś potrawa odbiera nam radość. Pozytywna wiadomość jest taka, że można temu problemowi – mającemu zarówno charakter osobisty, jak i kulturowy – zaradzić w sposób umożliwiający rozwój na wielu poziomach. Nie możesz, i tak naprawdę nie powinienes, robić tego samodzielnie. Możemy poszerzyć zakres znaczeniowy słowa „joga” i objąć nim konieczność zjednoczenia ludzi i społeczności, by wspólnie zaradziły problemowi, jakim są nasze obecne nawyki żywieniowe i stan zdrowia. Możemy – a nawet musimy – zjednoczyć się w wysiłku, by ze współczuciem, choć kategorycznie, przekształcić nasze obecne, usankcjonowane kulturowo nawyki związane z dbaniem o siebie, w zdrowsze i bardziej zrównoważone żywienie dla dobra ciała, umysłu i duszy. Joga daje ku temu środki, a książka ta powie ci, jak tego dokonać – zaczynając od ciebie.

Poradnik ten w mniejszym stopniu mówi o fizycznym aspekcie praktykowania jogi, a w większym o jej zasadach, zapoznając cię z filozofią jogi i prezentując ci, w jaki sposób możesz skorzystać z tej starożytnej dyscypliny, by ułatwiła ci wprowadzenie zmian we wzorcach odżywiania i dbania o siebie, według których postępujesz. Specyficznym celem jogi jest pomóc

ci w tych sprawach, ponieważ jej system filozoficzny – przynajmniej w takim kształcie, w jakim wyewoluował na Zachodzie – opiera się na szacunku dla ciała. We współczesnej filozofii jogicznej ciało postrzegane jest jako odzwierciedlenie uniwersalnej inteligencji. Aby stać się bardziej responsywnym wobec tej inteligencji, musisz praktykować przekształcanie swojej świadomości od zewnątrz, mierzonej kilogramami i centymetrami, do wewnątrz, gdzie ocean vitalności i mądrości czeka na to, by zostać przez ciebie odkrytym.

W zamierzeniu książka ta miała być interaktywna, dlatego zalecam, byś zaopatrzył się w dziennik i przygotował się na bycie aktywnym uczestnikiem w procesie jej czytania. Wiele zamieszczonych w niej informacji adresowanych jest do początkujących studentów jogi, zaś na końcu każdego rozdziału jest sporo miejsca przeznaczonego na autorefleksję. Wierzę, że informacje te okażą się przystępne i zrozumiałe, choć wiele z nich ma ezoteryczne pochodzenie. Mimo takiej natury ich korzeni idee pochodzące z jogi są zdumiewająco ważne dla kondycji ludzkiej na przestrzeni wieków. Wierzę, że ćwiczenia polegające na autorefleksji pomogą ci tak wchłonąć i przyswoić te informacje, by stały się wiedzą – czymś, co wiesz na poziomie doświadczenia, a nie były tylko niemającymi związku z twoim życiem interesującymi ideami.

Książka składa się z trzech głównych części. Część I mówi o twoim codziennym odczuwaniu siebie, pozbawionym perspektywy jogicznej. W części II przedstawiam jogiczne spojrzenie na ciało z intencją, by pomóc ci odnosić się do ciała fizycznego, energetycznego i mentalnego z wdzięcznością. W części III omawiam jogiczne spojrzenie na umysł i omawiam, w jaki sposób możesz wykorzystać jego siłę w celu wzmocnienia procesu

zmian. Obszernie czerpię z książki B.K.S. Iyengara *Joga światłem życia**. Idąc za jego przykładem, posługuję się w tekście terminologią sanskrycką, choć mam nadzieję, że z wystarczającymi wyjaśnieniami kontekstu, tak by terminy te nie wydawały się zbyt obce i byś mógł odnieść je do własnego doświadczenia. W całości książka ta powstała z myślą o tym, byś w jak najwyższym stopniu mógł powiązać ją ze swoim życiem i byś mógł uwolnić się od bezproduktywnych i autodestrukcyjnych nawyków – zwłaszcza tych dotyczących jedzenia.

DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ

Doskonale nadawałam się do napisania książki na temat odżywiania według jogi. Powodem jest między innymi moje psychologiczne wykształcenie, ale na pewno nie „godne pozazdroszczenia” zdrowie czy fizyczność. Napisałam tę książkę nie dlatego, że jem uważnie i z wdzięcznością, gdy umysł i ciało współbrzmiały w symfonii rozsądku połączonej z przyjemnością – niestety nie. Zbyt często byłam dziewczuchą ogryzającą kości kurczaka, stojącą przy barze, z wilczym apetytem i zestresowaną, a potem żałośnie bekającą po przejedzeniu się po raz enty, kierowana głodem, chciwością albo zwykłą bezmyślnością. W ciągu całego mojego życia przestrzegałam wielu „zasad” dobrego odżywiania, chociaż przyptyw nieujarzmionego impulsu i emocji szybko niweczył moje dobre intencje i wywoływał ogromny ból i brak komfortu. Żyłam w ten sposób i obserwowałam to u swoich bliskich.

* Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2006, przeł. Anna Klajs (wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza).

Odniósłszy ogromne korzyści z fizycznego praktykowania jogi i jej perspektywy filozoficznej, jestem trwale umocniona na uzdrawiającej ścieżce jogi. Wiem, że praktyka ta może pomóc innym osobom doświadczającym podobnych problemów związanych z ciałem, obecnych w naszej tradycji kulinarnej. Na początku książka ta adresowana była do osób z zaburzeniami odżywiania, jednak skierowałam ją ku szerszemu kręgowi odbiorców, którzy – podobnie jak ja – cierpią z powodu pozornie nieszkodliwych wytycznych Standardowej Diety Amerykańskiej (SAD). Doszłam do wniosku, że ten sposób odżywiania ma na celu wywoływanie przykrości na wielu poziomach umysłu, ciała i duszy. Gdy połączy się to z gorączkowym trybem życia i fiksacją na punkcie zgrabnej sylwetki, inaczej mówiąc, odpowiednich liczb na wadze, mamy gotowy przepis na katastrofę. Tylko wtedy zaczniemy doświadczać wolności w umysłach i ciałach, gdy przestaniemy uważać ten sposób odżywiania i życia za normalny i pożądaný i wierzyć, że to z nami jest coś nie w porządku, bo nie potrafimy się dostosować.

Filozofia jogiczna jest nastawiona na wyzwolenie nas z naszych osobistych uwarunkowań, jak również zbiorowych pułapek kondycji ludzkiej. W naszej kulturze istnieje powszechne przekonanie, że praktyka jogi, jej pozycje, są nierozdzielnie związane z filozofią. Ostatnimi czasy wzrasta świadomość, że to jednak nieprawda. Filozofia jogi, będąca technologią umysłu, ma tysiące lat. Praktyka fizyczna, którą dziś znamy, jest współczesnym wynalazkiem Indii, powstałym na początku XX wieku. Carol Horton w książce *Yoga Ph.D.* argumentuje, że fakt ten nie czyni jogi mniej znaczącą dla naszych obecnych indywidualnych i zbiorowych potrzeb. Zapewnia, że moc jogi pochodzi z jej elastyczności, dzięki której przeistacza się, by dostosować

się do obecnych wymogów i naglących potrzeb naszej kultury. Choć filozofia jogi i jej praktyka fizyczna są do siebie nawzajem dopasowane, jednak nie muszą iść w parze. W książce tej łączę je ze sobą i próbuję ukazać, w jaki sposób mogą stworzyć synergistyczną moc w procesie twojego uzdrawiania.

Uprawiany przeze mnie zawód psychologa był bardzo pomocny i merytorycznie uzupełniał proces powstawania tej książki. Przede wszystkim jestem bardzo wdzięczna moim klientom, którzy podzielili się ze mną swoimi osobistymi historiami. Być obdarzoną ogromnym zaufaniem w obliczu tak trudnych, a niekiedy niezwykle bolesnych zwierzeń to prawdziwy zaszczyt. Studiuję i praktykuję psychologię od ponad dwudziestu pięciu lat. W ciągu tych lat zaobserwowałam pewne powtarzające się zagadnienia, tak w ludzkim cierpieniu, jak i w procesie zmian. Przede wszystkim niezmienny wydaje się kontekst naszej obecnej kondycji. Chociaż na poziomie intelektualnym wiemy, że zmiany są możliwe, a nawet nieuchronne, to jednak odejście od naszej aktualnej rzeczywistości i zaangażowanie się w ukierunkowany proces zmian wymaga olbrzymiej wiary. Za każdym razem, gdy dzwoni do mnie nowy klient, wiem, że jest to osoba, która wyczerpała limit cierpienia i z sercem w gardle chwyciła za telefon, by do mnie dotrzeć. Jest to cenna chwila, wypełniona bólem i nadzieją. W procesie zmian nadzieja i rozpacz łączą się w płasach. Wkracza nadzieja, rzucając snop światła możliwości, dając nowe perspektywy, sposób na przemianę stanu rzeczy, abyśmy mogli się uwolnić od cierpienia. Po czym, niezapowiedziany i nieproszony, rozbrzmiewa syreni głos starych nawyków i dawnych przyjemności i zbaczamy ze ścieżki zmian. Cofamy się. Rozpaczamy. Cierpimy. Następnie przypominamy sobie światło możliwości, które na krótko rozblyska

i dodaje odwagi; niepewnie wracamy na ścieżkę zmian – tam i z powrotem, w górę i w dół, gubiąc i odnajdując kurs. Z biegiem czasu regresje tracą na sile i stają się przewidywalne, zaś wiara w proces zaczyna się umacniać. Wielu schodzi jednak ze ścieżki i dużo czasu upływa, zanim ciężar cierpienia nie wywrze dostatecznego nacisku, by znów obudzić w nas nadzieję. I bardzo dobrze – jednak im dłużej czekamy i im dłużej folgujemy starym nawykom, tym bardziej sobie szkodzimy i tym dłużej będziemy się z nich wygrzebywali. Trzymanie się wyznaczonego kursu będzie więc wymagało od nas dużo większej wiary za drugim, trzecim czy czwartym razem. Mam nadzieję, że uwytknienie tego rodzaju argumentacji w odniesieniu do procesu zmieniania nawyków żywieniowych i dbania o siebie umocni w tobie wiarę i odwagę, gdy będziesz żeglował, napędzany własną dialektyką nadziei i rozpacz.

Jestem psychologiem, dodatkowo od jedenastu lat praktykuję jogę. W 2008 roku uczęszczałam na dziesięciomiesięczne szkolenie trenerskie w zakresie integracyjnej terapii jogą. Co miesiąc miałam przyjemność spędzać weekend w uroczym miasteczku Petaluma w Kalifornii, gdzie chłonięłam teorię i praktykę jogi w grupie podobnie myślących ludzi. Zawsze pociągała mnie mądrość filozofii Wschodu – szkolenie to utwierdziło mnie w przekonaniu, że tradycje Wschodu mają wiele do zaoferowania ludziom Zachodu. Jako psychoterapeutka kładłam nacisk na psychikę oraz leczniczą moc języka i przepracowywanych historii. A jednak za wszystkimi historiami znajduje się niewypowiedziana, a niekiedy niewypowiadalna rzeczywistość ciała. Tu, w tym prywatnym świecie, wszyscy podlegamy pojawiającym się na przemian dyskomfortowi i satysfakcji, małym i wielkim przyjemnościom i bólowi. Wahaniami tymi kieru-

ją rytmy naprzemiennych napięć i ulg, które regulują wszelkie życie roślinne i zwierzęce na tej planecie. Teoria jogi jest potwierdzeniem owej ukrytej domeny ciała i przeplatających się w jej ramach warstw materii, energii i myśli. Odżywanie według jogi uwzględnia podobieństwo ludzkiego ciała do materii i energii żywności i pomaga nam wykorzystywać materię i energię żywności w celu lepszego odżywiania ciała. Zgodnie z teorią jogi jesteśmy bardziej podobni niż różni. Mamy więcej wspólnego z biedronkami, słoniami i jabłkami, a co dopiero ze sobą nawzajem, niż chcielibyśmy przyznać. To dobra wiadomość, gdy posiłkujemy się inteligencją większą od naszej i gdy łączymy się z innymi, z którymi dzielimy więcej podobieństw niż różnic. A to jest prawdopodobnie największa korzyść, jaką ma nam do zaoferowania współczesna joga – nie jesteśmy sami. Jesteśmy połączeni ze sobą nawzajem, z ziemią, z gwiazdami; z obecności tej możemy czerpać komfort i znaleźć w niej wskazówki. I tu wkracza praktyka jogi – pozycja to tylko pozycja, ale gdy ułożeniem ciała kieruje skupiony umysł, inspiracja czerpana z oddechu i współdzielony język sekwencji, powstaje piękne medium, przez które doświadczamy i poznajemy wspólne nam ludzkie Istnienie. Połączenie stworzone przez udział w tej wspólnej praktyce, która rozciąga się na przestrzeni naszych miasteczek i przedmieść, potwierdza wspólną nam ludzką naturę i może zasilić nasze wysiłki ku temu, by wznieść się ponad nasze osobiste cierpienie i przyłączyć się do ruchu zmierzającego w stronę lepszego zdrowia indywidualnego, a w konsekwencji – globalnego. Odżywanie według jogi ma na celu przeniesienie tej celebracji życia z maty do stołu jadalnego w prostym procesie wspólnego uczenia się zdrowego odżywiania.

Część I

TWOJE OBECNE ROZUMIENIE SIEBIE

PODSTAWY DOTYCZĄCE
JOGI I ODŻYWIANIA



Część I składa się z rozdziału 1 i 2. Zgłębijmy niektóre podstawowe koncepcje filozofii jogi i zapoznamy się z jogicznym spojrzeniem na kondycję ludzką. Powiemy sobie, dlaczego te zagadnienia są ważne dla twojego stosunku do jedzenia; przede wszystkim jednak skupimy się na tym, by pomóc ci zrozumieć koncepcje filozofii jogi i odnieść je do twojego ciała i życia.

PRZESZKODY W „CZYSTYM POSTRZEGANIU”, CZYLI UCIAŹLIWOŚCI (KLEŚA)

Czy zdarzyło ci się w pogodną noc spojrzeć w rozgwieżdzone niebo i doświadczyć uczucia przepelniającej pogody ducha i pokoju? Może spojrzaleś swojemu dziecku w oczy i ujrzałeś w nich zarazem swoje dziedzictwo, jak i przedłużenie siebie? A może gdy u twojego przyjaciela zdiagnozowano chorobę, zdałeś sobie sprawę z kruchości życia? Wiem, że miałeś takie doświadczenia w tej czy innej formie, gdyż ja również je miałam. To potwierdzenie jednej z głównych zasad jogi – więcej nas łączy niż różni. Jesteśmy niczym płatki śniegu – dzielimy ze sobą inherentną strukturę, która różni się tylko drobnymi przejawami.

Doświadczenia „czystego postrzegania” – pojęcie to pochodzi z filozofii jogi – to te chwile, w których odczuwamy ogrom wszechświata i nasze skromne, a jednak cenne w nim miejsce. Zdolność czystego postrzegania to cecha wyłącznie ludzka,

której od czasu do czasu wszyscy w swoim życiu doświadczamy. Niestety zwykle jesteśmy tak bardzo pochłonięci błahostkami i skupieni na tym, co powierzchowne, że nie dostrzegamy szerszej perspektywy. Przeoczymy to, co w życiu naprawdę ważne (związki, zdrowie, duchowość) i wpadamy w pułapkę pogoni za komfortem, korzyściami i rozrywkami poprzez nabywanie nowych rzeczy, starając się zadowolić nasze stale przeskakujące z obiektu na obiekt zainteresowanie. Gdy jesteśmy w ten sposób pochłonięci, podejmujemy błędne decyzje, które są źródłem cierpienia. Tendencja ta nie jest problemem właściwym dla XX czy XXI wieku. B.K.S. Iyengar – jeden z najśłynniejszych hinduskich joginów, któremu przypisuje się rozpowszechnienie jogi w Stanach Zjednoczonych – w swojej książce *Joga światłem życia* ujął to tak: „Joga uważa, że sposób, w jaki funkcjonują nasze ciała i umysły, bardzo niewiele się zmienił na przestrzeni tysiącleci. W pracę naszego umysłu, w sposób wzajemnego odnoszenia się do siebie wpisane są nieodłączne stresy, jak uskoki tektoniczne, które jeśli nie zostaną potraktowane z należytą uwagą, zawsze będą powodowały, że sprawy ułożą się źle dla jednostki lub dla ogółu”.

Owe „nieodłączne stresy”, o których wspomina Iyengar, to tak zwane uciążliwości, czyli „przeszkody w czystym postrzeganiu”. Nasze podstawowe układy psychiczne, podobnie do układu trawiennego, niewiele się zmieniły. Chociaż okoliczności naszego życia są diametralnie inne niż dawniej, struktura ludzkiego cierpienia zasadniczo pozostała taka sama. Uciążliwości, które leżą u podstaw naszej skłonności do błędzenia, są dla naszego współczesnego zmagania się z jedzeniem i problemami zdrowotnymi niezmiernie ważne.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ODŻYWIANIE WEDŁUG JOGI

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl