

Z JOGO NAD JEZO

ali Kako lahko s pomočjo joge upravljamo jezo

Jogi Bhajan: "Čustva so zelo pomembna, toda vsaka napaka, ki jo naredite, se bo zgodila, ko se boste na svoja čustva navezali kot na resničnost."

Jeza je eno od šestih univerzalnih, temeljnih čustev. Preostala čustva so še strah, presenečenje, veselje, žalost in gnus*. Čustva so pomembna, saj dajejo barvo življenju. Z jogijskega vidika je mogoče čustva obravnavati kot "energijo v gibanju." Pomembno je, da jih izražamo na zdrave načine, ne pa da nas obnorijo. (*Prvotno jih je v sedemdesetih letih opredelil raziskovalec Paul Ekman.)

Ljudje se jezijo na pretekle situacije ali stvari, ki so zunaj njihovega nadzora. V kaotičnih časih, v katerih živimo, je ključno orodje, da se naučimo, kako k vsakemu dnevu pristopiti z mirnim in bistrim srcem.

Jeza se zgodi, kadarkoli se premikamo skozi življenje in jo zaznavamo kot draženje, razdraženost, frustracijo, jezo ali bes. Nanaša se na element ognja, *agni*, ki je lahko uničujoč in nekaj zažge, ali pa v svoji polarnosti lahko ustvari – na njem skuhamo hrano.

»Tako kot sončna toplota omogoča življenje na Zemlji, tako tudi toplota *agni tattve* vzdržuje življenje v telesu. Dan, ko ta notranji ogenj ugasne, pomeni za posameznika smrt, tako kot bi ta svet umrl, če bi prenehalo sijati sonce. Ljudje s premočjo te *agni tattve* so zelo živahni, polni vztrajnosti in postanejo neutrudni delavci. Imajo čudovito sposobnost vodenja ter neposrednost v maniri in

govoru." (Jogi Bhajan, priročnik za usposabljanje učiteljev za vodnarje, 1. stopnja)

Spoštujemo svojo jezo in skušajmo jo prepoznati, namesto da bi se je bali, zanikali njeno prisotnost ali jo potiskali navzdol. Velikokrat je naša jeza tudi upravičena, zlasti v primerih medosebne ali družbene krivice, spolne ali rasne diskriminacije in zlorab. Čeprav je najbolje, da se jezi ne prepustimo in vsakodnevne komunikacije ne vodimo iz jeze, je pomembno, da jo uporabljamo kot del navigacije po življenju. Naučiti se moramo umetnosti urejanja svojega čustvenega temperamenta in izražanja na zavestno asertivne, ne na agresivne načine.

Kako lahko uravnamo jezo?

Pri uravnavanju jeze so nam lahko v veliko pomoč različne tehnike kundalini joge, s katerimi dosežemo, da ozavestimo čustvo jeze, ga uspemo uravnati in obvladati. Predvsem pa se s krepitevijo živčnega sistema uspemo v različnih življenjskih situacijah, ki bi bile lahko povod za našo jezno reakcijo, preseči ta čustva in se na njih odzvati na bolj primeren, to je predvsem čim bolj nevtralen način:

- **Z MEDITACIJO** - Meditacija nam pomaga, da globoko poslušamo, priznamo svoje občutke in smo pozorni na sporočila, ki jih prinašajo, obenem pa povabimo svoj nevtralni um, naj prevzame vodenje v našem življenju. Z meditacijo si očistimo pot, da stvari vidimo takšne, kot so v resnici in ne z zamegljenim vidom jeze ali drugimi čustvenimi travmami. Npr. Meditacija nasmejanega Budhe, Meditacija za umirjeno srce, Meditacija, da naredimo jezno osebo umirjeno in nežno;
- **Z DIHANJEM** - Dihanje je vir življenjske sile. Prana ima sposobnost, da jezo spremeni v strast. V najbolj vročih situacijah nas dihanje lahko ohladi. Sitali Pranayam nam pomaga nadzorovati jezo in preusmeriti živčni sistem iz frustracije v ne-frustracijo.
- **S KRIJAMI** - npr. Krija za uravnavanje notranje jeze.

KRIJA ZA URAVNAVANJE NOTRANJE JEZE

Jogi Bhajan: *"Ko notranja jeza postane del našega telesa, je njen učinek ta, da nimamo popolnoma nobenega odnosa s svojim Jazom ... Kompleks manjvrednosti ali kompleks superiornosti sta prikrivanje notranje jeze. Manipulacija in laganje sta del notranje jeze. To, da se ne vzdržujemo sami ali da imamo podlago za to, je notranja jeza. Napačno vedenje, napačen izračun, samouničenje, uničevanje posla, uničenje odnosa so vse notranje jeze ... Po drugi strani pa jeza prihaja iz kraja Aagaan Granthi. To je področje srca, to je kri, je obtok, diafragma, srce črpa. Od tega je odvisno celo življenje. Torej je v središču srca peč. Ali lahko kuha za vas ali pa lahko požge vašo hišo in vmes ni ničesar. To je tragedija tega."*

1. Uležite se ravno na hrbet v sproščeni drži z rokami ob straneh, z dlanmi obrnjenimi navzgor, nogami nekoliko narazen. Pretvarjate se, da smrčite. *Nadaljujte 1 1/2 minute.*



2. Še vedno ležite na hrbtu, držite noge navzven in obe nogi dvignite 15 centimetrov od tal in držite *2 minuti* (če je potrebno, lahko roke položite pod zadnjico, da podprete spodnji del hrbta). Ta vaja naj bi uravnotežila jezo. Pritisk na popku uravnoteži celoten sistem.



3. Ostanete v položaju z dvignjenimi nogami 15 centimetrov, iztegnite jezik in skozi usta dihanje dihanje ognja. Nadaljujte 1 1/2 minute.



4. Še vedno ležite na hrbtu, dvignite noge do 90 stopinj z rokami na tleh ob straneh. Začnite z rokami tolči ob tla z vso jezo, ki jo lahko dosežete. Tolčite močno in hitro. Nadaljujte še 2 1/2 minute.



5. Še vedno na hrbtu privijte kolena do prsi in jih zavijte z rokami. Iztegnite jezik ven. Vdihnite skozi odprta usta in izdihnite skozi nos. Nadaljujte 2 minuti.



6. Sedite v celibatni pozi: začnite sedeti na petah, nato pa noge razmaknite dovolj daleč narazen, da se bodo vaši boki prilegali med njih. Počasi se premikajte na tla z nogami na obeh straneh bokov. Roke prekrižajte čez prsi in jih močno pritisnite k rebrom. Nagnite se naprej in se s čelom dotaknite tal, kot da se klanjate, nato pa se vrnite gor. *2 1/2 minute* se premikajte s hitrostjo približno 30 lokov na minuto, nato pa še *30 sekund* pospešite in se premikajte čim hitreje.



7. Sedite z nogami naravnost pred seboj. Začnite čim hitreje pretepati vse dele telesa z odprtimi dlanmi. *Nadaljujte 2 minuti.*



8. Vstanite in se upognite naprej, hrbet naj bo vzporeden s tlemi. Pustite, da vam roke in roke prosto visijo. Ostanite v tej drži 3 *minute* in pojte. (Yogi Bhajan je predvajal kaseto *Guru, Guru, Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.*)



9A. Nadaljujte s petjem in preidite v položaj kobre: Ležite na trebuh, roke položite na tla pod rameni. Najprej dvignite prsni koš in srce, sledi naj glava. Roke poskusite izravnati, vendar ne usločite preveč spodnjega dela hrbta. Držite držo 1 *minuto* z normalnim dihanjem.



9B. Še vedno v položaju kobre, začnite s kroženjem vratu in nadaljujete s petjem. *Nadaljujte 30 sekund.*



10. Sedite v lahek položaj in zaprite oči. Roke iztegnite nad glavo, pri čemer komolce držite naravnost, z nadlahtmi stisnete ušesa. Prste date v ključavnico venere, razen kazalcev, ki so usmerjeni naravnost navzgor. Začnite *Sat Kriya* v lahkem položaju, zapojte *Sat*, ko stisnete notranje organe, *Nam*, ko sprostite. *Nadaljujte 1 minuto 15 sekund.*

11. Lezite v položaj Corpse Pose (na hrbtu z rokami, dlani navzgor) in se 5 minut globoko sproščajte.

MEDITACIJA, s katero naredimo jezo osebo umirjeno in nežno

"Lahko si jezen [na] karkoli ali na vse. To je pozitiven nagon, to je energija, agni granthi [ogenj]. Nekdo je nekoč rekel: "Ne želim se jeziti, blagoslovite me." Rekel sem si: "Ne, moral bi ti izrezati želodec, ker jeza pomeni, da boš imel vročino. To bi pomenilo, da nimaš krvnega obtoka, ne prebave hrane. Kako naj te blagoslovim s tem?" Rekel je: "Pa preveč sem jezen." Rekel sem si: "Bodi blagoslovljen, da se jeziš nase."

- Yogi Bhajan, 17. 9. 1980

Ta meditacija naredi dve strani možganskega praznjenja, prilagodi elektromagnetno polje možganov in prinese nevtralnost. Vsaka bolečina je

posledica neravnovesja v možganih.



1. DEL

Drža in Mudra: sedite v lahki pozi, dlani rahlo pritiskajte nekoliko nad templje.

Prsti se držijo kot losovi rogovi. Komolci se potegnejo navzdol pred telesom.

Oči: oči so zaprte, mentalno se osredotočite na vrh glave.

Mantra: Miselno prepevajte SAT in stisnite prste v pest. Miselno začnite NAM in odprite pesti ter raztegnite prste. Vsak cikel SAT NAM naj traja 3 ali 4 sekunde.

Čas: Nadaljujte 22 ali 31 minut.

Za konec: naredite eno minuto raztezanja.

2. DEL

Kirtan Kriya

Čas: 15 minut.

Mantra: Mantro SAT NAM ponavljate 2,5 minute naglas, 2,5 minute šepetaje, 5 minut mentalno, 2,5 minute šepetaje in 2,5 minute naglas.