

Prof. dr Kiran Kumar K. Salagame

Univerzitet u Misoru

Misor, Indija

PSIHOLOGIJA JOGE I JOGA PSIHOLOGIJA

Rezime: *U savremenom svetu, joga je, kao i laptop, i mobilni telefon, jednostavno sveprisutna. Neverovatno je da je joga napravila prodor u sve kutke i krajeve sveta. Dobrobiti praktikovanja joga položaja, kao i svih dodatnih tehnika u jogi, su toliko isticane da je to ponekad prelazilo granicu uzvišenog i postajalo smešno. U istraživanjima, naučnici pristupaju jogi pre svega kao tehnicima za podsticanje izmenjenih stanja svesti, kao strategiji za smanjenje stresa, kao dopuni medicinskim terapijama, i ponekad, kao tehnicima za podsticanje pozitivnog rasta. Iako su ovi istraživački napori dali vredne rezultate, oni su i kritikovani zbog toga što nisu obratili dovoljno pažnje na prvobitne namere i kontekst u kojim je joga razvijena i uspostavljena kao sistem. Dakle, jasno je da postoji potreba da se napravi razlika između psihološkog pristupa jogi i joge kao psihološkog sistema, onakvog kao što je prvobitno osmišljen u indijskoj tradiciji. Ta razlika će biti obrađena i o njoj će se diskutovati u ovom radu.*

Ključne reči: *joga, joga psihologija, psihologija joge*

Uvod

Joga je možda je jedini sistem iz indijske tradicije koji je privukao pažnju i običnih ljudi i istraživača širom sveta. U današnje vreme, joga je postala populistički pojam, koji se odomatio u svetu, kao i računar i mobilni telefon. Bez obzira da li je neko biznismen, istraživač, političar, umetnik, student, sportista, domaćica ili pacijent, svaki čovek će uvideti da je praktikovanje joge korisno na jedan ili drugi način. Joga je postala sredstvo za postizanje zdravlja, efikasnosti, produktivnosti i prosperiteta. Razmatrajući jogu u njenom originalnom i modernom kontekstu (Feuerstein, 1989; Murphy i Donovan, 1997), mogli bismo reći da je primena joge u širokom opsegu od jednostavnih relaksacija do naprednih realizacija.

Psihologija joge

Veći deo ranih istraživanja joge urađen je iz perspektive savremene psihologije u različitim kontekstima. Prvo, joga je uglavnom proučavana kao tehnika postizanja kontrole nad onim što se do tada smatralo "nevoljnim nervnim sistemom", odnosno autonomnim nervnim sistemom. Istraživači Alyce i Elmer Green iz Menninger Foundation su bili pod velikim uticajem potencijala joge, koje u izučavali u Indiji. Oni su pronašli da tehnike bio-fidbeka (biološke povratne sprege) u izvesnoj meri podsećaju na određene procedure koje su uobičajene u Patandalijevom sistemu joge. Od tada je princip bio-fidbeka postao ekvivalent joge od strane nekih istraživača. Radeći na bio-fidbeku, Green i Green su pokazali da je moguće regulirati aktivnost autonomnog nervnog sistema, za koji se do tada smatralo da je van voljne kontrole čoveka. Eksperimenti koje je u tom pravcu izveo veliki jogin Swami Rama u Menninger Foundation (Science Studies Yoga od Swami Rama i Rudolph Balentine) takođe su izazvali veliko naučno interesovanje za potencijale joge, što je dovelo do formiranja The Himalayan Institute za naučno istraživanje joge u Sjedinjenim Državama.

Drugo, u istraživanjima Olds-a i Milner-a na temu samostimulacije moždanih centra kod pacova, koje je kasnije nazvano "centar zadovoljstva", ovi naučnici su postavili pitanje da li je moguće da organizam može da odustane čak i od zadovoljavanja osnovnih potreba, ukoliko je pronašao način da postigne "zadovoljstvo" koje nije spoljašnjeg porekla. Ovaj rad, koji je sproveden u kontekstu razumevanja odnosa mozak – ponašanje, takođe je otvorio pitanje da li praktikovanje joge ima slične efekte na mozak i nervni sistem ljudi.

Treće, istraživanja na temu transcendentalne meditacije Maharshi Mahesh Yogi-ja, koje je sproveo Herbert Benson na Univerzitetu Harvard, dovelo je velike zainteresovanosti za potencijal joge koji može da izazove stanje relaksacije. Benson je skovao termin "relaksacioni odgovor" da bi opisao mnogobrojne fiziološke i psihološke promene koje su on i njegovi saradnici zapazili kod praktičara TM. Ova studija je pokrenula mnoga dalja istraživanja kliničke primene meditativnih praksi.

Četvrto, istraživači koji se bave proučavanjem svesti su pristupili joga procedurama kao načinu za izazvanje izmenjenih stanja svesti. Dean Shapiro u jednom od svojih klasičnih radova ističe da su istraživanja meditacije napredovala u dva osnovna pravca, tj. u pravcu "strategije samoregulacije" i u pravcu "izmenjenih stanja svesti".

Od pomenutih studija iz kasnih 1950-ih i 1960-ih, naučna istraživanja joge su sprovedena širom sveta u nekoliko zemalja, i studije o uticaju asana, pranajama, darana i djana su često objavljivane pod širokim pojmom meditacija, koja, osim ovih, uključuje i mnoge druge tradicionalne metode, npr. budističku vipasana meditaciju, sufi ples. Na izvestan način, klinički orjentisane metode meditacije su se razvile zahvaljujući psiholozima i psihijatrima. Patricia Carrington (1987) označila je meditaciju kao "koncept kišobrana", koji ima mnogo varijeteta "postupaka i tehnika razvijenih sa različitim namerama i svrhom". Tako je u proteklih pet decenija naučno istraživanje joge napredovalo u cilju otkrivanja njenih potencijala, pre svega kao kliničkog sredstva za smanjenje anksioznosti, stresa, depresije i sl, i u cilju ispitivanja efekata njenog uticaja na fiziološke i psihološke funkcije. Psihodinamična, bihevioralna (usmerena na proučavanje ponašanja), kognitivna, humanističko-egzistencijalna i transpersonalna perspektiva su bile uključene u razumevanje prirode i procesa fenomena meditacije (Salagame, 2002). Tokom ovog procesa joga je poprimila neke karaktere zapadnog društva i postala globalizovana, te u tom smislu nije više pojam vezan za Indiju, kao što ni engleski jezik više ne vezujemo za Britaniju. Kao što engleski jezik ima mnogo varijanti: američki, indijanski, itd, i joga je prilagođena lokalnim potrebama, te postoje različiti "dijalekti" joga prakse. Većina savremenih istraživanja joge se sprovodi iz ugla univerzalističke orijentacije, sa ciljem da se razumeju osnovni mehanizmi joge koji su uključeni u različite procedure, odnosno tehnike. Na ovaj način, joga je često prikazana u medijima u ograničenom smislu, tj. kao praktikovanje određenih položaja (asana), vežbi disanja (pranajama) i meditacije (darana i djana). Čak i mnogi instruktori i institucije za obuku ograničavaju jogu samo na određene telesne vežbe.

Da bi dokazali nekoliko primera preuzetih iz indijskog scenarija, neki istraživači su sproveli "kontrolisane eksperimentalne studije", sa ciljem da ispituju efekte joga tehnika na određene psihološke procese (Kumar, Kaur i Kaur, 1993; Mishra i Dube, 1999; Mohan, 1995; Mohan, Rao i Mohan, 1996; Penjwani et al. 2000; Rani i Rao, 1994, 1996, 2000; Sridevi, Sitamma, i Rao, 1995, 1998; Telles, Nagarathna, i Nagendra, 1995). Drugi istraživači su te primere koristili kao "interventne strategije", u pokušaju da promovišu zdravlje i dobrobit (Aminabhavi, 1996; Geeta, 1998; Janakiramaiah et al., 1998; P.V. K. Rao, 2003; Sachdeva, 1994; Sujatha, 1999; Triveni i Aminabhavi, 1999; Vempati i Telles, 1999; Verma, 1996-97). Oni su se koncentrisali na korišćenje jedne ili više tehnika, kao što su asana, pranajama, darana, djana, kria, banda i mudra. Pre svega, ove aktivnosti uključuju regulaciju disanja, i to u različitim položajima ili sa različitim gestovima, čišćenje telesnih sistema vodom, manipulaciju pažnjom i koncentracijom, kao i regulisanje misaonog toka. Klinički orjentisane studije među gore navedenim, su procenile da je rezultat praktikovanja joge u direktnoj vezi sa autonomnim parametrima, kao što je rad srca, krvni pritisak, ritam disanja, nivo potrošnje kiseonika, telesna težina, holesterol u krvi, prolaktin plazme, nivo kortizola, kvalitet i količina sna i drugi psihološki i biohemijski indikatori. Generalno, zaključeno je da ovi parametri pokazuju poboljšanje u smislu boljeg statusa opšteg fizičkog zdravlja i dobiti praktičara. Nasuprot tome, negativna osećanja kao što su anksioznost, depresija, distimija,

nepoverljivost, neuroticizam i stres bili su smanjena. Dakle, dosadašnja istraživanja joge bila su mnogobrojna i raznovrsna u svojim ciljevima (Salagame, u štampi).

Jedan od ključnih problema u proceni terapeutske efikasnosti joge je nedostatak usvojenih procedura koje se primenjuju u istraživanju. "Jogistički stil života", "Trening indukovane joga relaksacije", "Joga Nidra", "Izometrijska relaksacija bazirana na jogi", "Sudarshana Kriya", "Joga praksa", "Joga trening" su neke od fraza koje koriste različiti istraživači, a koje podrazumevaju jednu ili više tehnika. Budući da gotovo svi istraživači objavljuju određeni stepen poboljšanja zdravlja i dobrobiti praktičara, izgleda kao da bilo šta od joge ima koristan efekat. Veoma je teško precizno proceniti koje su osnovne komponente joge koje su zaslužne za takav rezultat. Većina istraživača je izgleda bila zadovoljna time da demonstrira terapijske efikasnosti joge, bez pokušaja da se razumeju mehanizmi na kojima počiva odnos između postupaka, praksi i tehnika, i neurohemiskih, neurofizioloških i psiholoških procesa. Dakle, teško je reći koje tehnike će biti odgovarajuće za koju osobu, i u kom trenutku. U tom smislu, joga instruktori očigledno mnogo bolje razumeju ovaj problem iz svog praktičnog iskustva nego istraživači, i zato postoji potreba da se razviju teorijski zasnovana istraživanja na temu efikasnosti joga tehnika (Salagame, 2002).

Međutim, joga nije samo ovo što smo nabrojali. Ipak, moderni naučni okvir, zbog svojih filozofskih pretpostavki i izvedenih metodologija, ograničava obim joge. Veliki problem u svim ovim istraživanjima je nesposobnost da se sagleda primarna svrha sa kojom je joga originalno utemeljena i razvijena. Michael West (1986) je, nakon razmatranja stotina takvih istraživanja o psihofiziološkim aspektima meditacije sprovedenih u zapadnom kontekstu, u očajanju napisao: "Zašto se meditacija onda praktikuje tokom hiljada godina u različitim kulturama i religijama i filozofskim kontekstima ako je to sve što se njome postiže (smanjenje anksioznosti, depresije, stresa itd.) (str.250)". Ova primedba ukazuje da su istraživači propustili da istaknu osnovnu svrhu i značaj joge, i da postoji potreba da se vratimo njenom originalnom kontekstu (Salagame, 2002). Joga je sveukupni način života u cilju samotransformacije, da bismo postali istančano ljudsko biće, i da bismo razvili naše duhovne potencijale. Kao duhovna disciplina, joga nam pomaže da prevaziđemo trenutno razumevanje uma u svetlu savremene psihologije, da istražimo, iskusimo i proširimo opseg naših psihičkih potencijala i svesti. Obzirom da postoji potreba da se napravi razlika između psihologije joge i joga psihologije, u ovom radu će biti obrađivana ta razlika.

Joga Psihologija

Joga ima dugu prošlost. Swami Satyananda Saraswati (1997) je ocenio da joga potiče iz tantričkih civilizacija koje su postojale širom sveta pre deset hiljada godina. Od tada se joga kontinuirano razvijala do modernog doba. Tokom ovog dugog vremena reč "joga" se koristila sa različitim konotacijama (videti Apte, 1970) i različiti oblici joge su zaživeli.

Joga psihologija predstavlja pokušaj da se istakne da savremeni pristup izučavanju joge/meditacije nije odgovarajući u odnosu na prvobitne ciljeve joge. Ranije sam već objavio da je "savremeni pristup meditaciji kao svemirski brod koji se koristi za podizanje tereta na udaljenost od svega deset kilometara" (Salagame, 2002).

Istraživači su takođe izostavili činjenicu da je joga put u "unutrašnjost" i da korišćenje procedura, metaforičnog svemirskog broda, pomaže na tom putu. Ali, ako koristite svemirski brod za podizanje tereta na daljinu koja je beznačajna, to znači da ste grubo potcenili svoje kapacitete. Savremena istraživanja su upravo to učinila, fokusirajući se na tretiranje oboljenja praktikovanjem asana, pranajama, dharana, djana, krija, bandi i mudri. Na izvestan način, joga je postala "okrenuta telu". Nije teško otkriti razloge za takav razvoj.

Savremena psihologija, iako se još uvek zove Psihologija, je postala manje "psiha" (manje duše), pod teretom naučne paradigme. Psihologija joge kakvu danas poznajemo je "joga sa manje duše". Ali, onako kako je prvobitno zamišljena, joga je bila sa dušom, i joga psihologija, originalno jeste "joga ispunjena dušom". Dakle, moramo da razmislimo o paradigmi koja uključuje dušu, i koja vodi istraživača

u pravcu istraživanja "okrenutih psihi". Bez te nove paradigme, ne možemo razumeti šta je govorio Patandali ili shvatiti mudrost Upanišada, ili duhovnih učenja bilo koje druge tradicije. U stvari, u Indiji naši drevni mislioci se nisu fokusirali na mentalne aktivnosti i procese, u tolikoj meri da nezavisna grana posvećena izučavanju uma i ne postoji (Rao, 1960). Oni su se više bavili pitanjama duše i njenog oslobođenja. Um je bio tema izučavanja u kontekstu oslobađanja, i stoga je bio deo onoga što se u Indiji popularno naziva Ādhyātma, duhovna težnja.

Na Zapadu, pokušaji da se razvije nova paradigma su započeli pre oko četiri decenije, kada su neki istraživači koncipirali jogu kao tehnologiju izazivanja "izmenjenih stanja svesti" (Naranjo i Ornstein, 1971; Tart, 1969). Ipak, mora se naglasiti da i takav pristup odsutupa od onoga što je prvobitno bilo definisano kao joga. U indijskoj intelektualnoj tradiciji, joga je shvaćena kao praktična disciplina i uvek se vezivala za Sāṃkhya, koja predstavlja filozofsku osnovu joge. Prema Sāṃkhya, postoje dva fundamentalna principa u Univerzumu: Purusha, koji se obično shvata kao princip čiste svesti ili princip inteligencije u Univerzumu, i Prakṛti, princip materijalnosti. Prema Sāṃkhya filozofskoj školi, krajnji cilj joge je razlikovanje ova dva principa i realizacija Purusha, principa svesnosti. Unutar ove paradigme, Prakṛti podrazumeva tri gune - guna, a to su satva, rajas i tamas. Ova tri pojma su od strane mnogih prevedene kao primordijalne esencije ili principi prosvetljenja, energije i inercije koji u različitim proporcijama podstiču bilo mentalne ili materijalne pojave. Dok je mentalni fenomen prvenstveno podstaknut delovanjem satva, materijalni je podstaknut delovanjem tamas. Dakle, postoji kontinuum um – materija, i to nisu samo kategorije, kako ih definiše zapadna intelektualna tradicija. Dok indijska tradicija prihvata dvojnost između čiste svesnosti i materijalnog, takva konceptualizacija ne postoji na Zapadu.

Savremena psihologija ne pravi razliku između uma i svesnosti. Ne prepoznaje Ātman ili Purusha. U indijskoj tradiciji ova dva pojma su identična sa svesnošću, ili "čistom svesti" i razlikuju se od pojma uma, manas ili chitta ili anthakarana (Murthy i Salagame, 2007). Ono što učimo u savremenoj psihologiji je uglavnom o umu, a ne o svesnosti. Dakle, izučavanje jednog dela procesa koji se razvio iz određene paradigme, iz perspektive druge paradigme koja ne prepoznaje izvesne fundamentalne razlike, je samo po sebi zabluda. Pokušaji da se pristupi jogi kao transpersonalnoj psihologiji, takođe ne uspeavaju da ispune zahteve koji proističu iz originalne svrhe joge, zato što većina transpersonalnista ne može da razlikuje "transpersonalno" i "transcendentalno" (Salagame, 2010).

Ovo se može ilustrovati na primeru Patandalijeve definicije joge. Patandali definiše jogu kao chitta vṛtti nirodhah, što u prevodu znači prestanak svih modifikacija mentalne aktivnosti koje uključuju i uobičajene i neuobičajene spoznaje, stanja i volje. Ukoliko neko može da postigne ovakvo stanje, Prosvetljeni će se pridržavati tih principa unutar svoje sopstvene prirode (tathā drashtuhu swaropē awasthānam), što je vrhunski cilj joge. Dakle, čak je i razmatranje joge kao psihologije svesnosti u zapadnom smislu reči neispravno. Nije ni potrebno postizati uobičajena ili neuobičajena mentalna stanja, premda se ona javljaju tokom postizanja najvišeg cilja. Patandalijevo interesovanje nije bilo u domenu mentalnih fenomena, koje su opet ispoljavanje Prakṛti, već principa "znati", Purusha. U suštini, to je Viyoga, razdvajanje Purusha od Prakṛti. Patandalijeva Yoga Sūtra opisuje ovaj process korak po korak, i zato je knjiga bila smatrana kao praktičan priručnik za transformaciju svesnosti (Feuerstein, 1989b).

Ovaj pogled može biti još jasnije objašnjen uz pomoć stiha (sedmi stih iz Mandūkya Upanishad), koji je možda bio napisan pre Patandalijeve Yoga Sūtra. Stih jasno kaže da je ono što se naziva Ātman zapravo "osnovno stanje" i nalazi se u pozadini sva tri stava jāgrat (budnosti), swapna (sna), sushupti (spavanja). To su stanja mentalne aktivnosti (kao budnost i san) ili odsustva mentalne aktivnosti (kao spavanje), ali ne i čiste svesnosti. Kada je na ovo skrenuta pažnja autoru, od strane praktičara Vedānta, to je predstavljalo veliko otkrovenje za mene kao mladog istraživača. Imalo je efekat "reverzne figure-osnove" u Gestalt smislu; zbog toga što sam izučavao modernu psihološku literaturu koja promenjeno stanje svesnosti pripisuje promeni mentalnog funkcionisanja, koje je kvalitativno drugačije od normalnog budnog stanja (Salagame, 1988, 2002). Dakle, ovo poslednje je bilo referetno. Međutim, kada sam slušao Vedāntin-a koji mi je rekao da je čak i budno stanje samo po sebi promenjeno stanje u odnosu na "čistu svesnost" ili Turiya, odnosno četvrto – kako je u Mandūkya Upanishad smešteno u redosledu, to je bilo

Salagame, K.K.K. (2010): Psihologija joge i joga psihologija. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga-svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarne naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 13-26

iskustvo kao “grom iz vedrog neba”. Razvoj ovih ideja je imao uticaja na razumevanje prirode ljudskog saznanja i na savremeno shvatanje joge u celini.

Pravci razvoja Joga Psihologije

Pokušaću da opišem nekoliko pravaca u kojima se odvija istraživanje Joga Psihologije. Navešću izvesne stavove i pokušaje koji su nastali od strane indijskih istraživača u tom pravcu, one sa kojima sam sam upoznat.

Razlika između Sāmkhya i Yoga u Bhagawad-Giti

Možda je najraniji tekst, koji se bavi jogom a koji veoma detaljno daje klasifikaciju, upravo Bhagawad-Gita (BG). Kao što je Feuerstein (1989a) primetio hronološki red epa Mahābhāratha, kojeg je i BG deo, je sastavljen između 300 godine pre nove ere i 300 godine posle nove ere. Patandali, koji je autor Joga Sutre (YS) je živeo u periodu 150 godina p.n.e. Došli smo do najmanje pet različitih značenja reči joga u BG: (1) reč koja označava “put spasenja i oslobođenja”, tj. Yoga nasuprot Sāmkhya; (2) kao sufiks koji se odnosi na “metod ili značenje”, kao u džnana jogi (jñāna yoga ili buddhi- yoga) i karma jogi (karma yoga); (3) kao reč koja označava “akciju, napor i disciplinu”; (4) reč koja se odnosi na “stanje poptunog mira, spokojstva; i (5) kao “veština” (Edgerton, 1965; Rama, 1996). Ove različite konotacije su korišćene u indijskoj tradiciji u različitim tekstovima, tako da je značenje reči joga neophodno razmatrati uvek u određenom kontekstu. Zanimljivo je napomenuti da svako poglavlje Bhagawad-Gita-e naslovljeno rečima koje se završavaju istim sufiksom – joga: Arjunavishādayoga, Sāmkhyayoga, Karmayoga, Jñānakarmasanyāsayoga, Sanyāsayoga, Dhyānayoga, Jñānavijānayoga, Aksharabrahmayoga, i tako dalje, a poslednje poglavlje je nazvano mokshasanyāsayoga.

Od primarne važnosti je jasna razlika između upotrebe termina Sāmkhya i Yoga. Bhagawad-Gita jasno pokazuje da, ako neko svesno bira “biti”, nakon pravljenja razlike između sebe i ne-sebe, onda je on oslobođen od uključivanja u bilo kakve aktivnosti osim onih koje su za njegovo dobro ili za dobro drugih. Nema nikakve prinude za akcijom kod takvog čoveka, i on nema nikakvu obavezu. Pored toga, aktivnosti takve osobe neće rezultirati akumuliranjem karme za buduće živote niti će imati bilo kakvih posledica u sadašnjosti. Ovo je put Sāmkhya (BG, Poglavlje 2, Stihovi -49-51).

Takva osoba je čvrsto utemeljena u svesnosti Istinskog Ja i zadovoljna je sobom (ātmanyevātmanā tushtaha), što je poznato kao sthitaprajna. Za takvu osobu se kaže da ostaje posmatrač svojih osećanja-stanja, bilo da je u pitanju tuga-patnja ili zadovoljstvo-sreća. Ona je prevazišla žudnju, strah i bes, i čvrstog je intelekta, što se naziva muni. Ona povlači svoja čula od spoljašnjih uticaja i udubljuje se u prirodne tendencije uma. Ona ne predlaže drugima da prihvate bilo šta – dobro ili loše, niti čestita, niti mrzi (niti voli niti ne voli), i za takvu osobu se kaže da ima čvrstu budnost, pažnju (u transcendentalnoj Realnosti ili Sopstvenom Ja) (BG, Poglavlje 2, Stihovi – 54-72).

Put Sāmkhya podrazumeva razliku a put Yoga podrazumeva akciju. Gospod Krišna, koji je savetnik Arjuna, kada ovaj odbije da se bori u velikom ratu između dve dinastije - Pandava i Kaurava u Mahābhāratha, kaže da akcija sprovedena bez samosvesti i u cilju materijalnih dobitaka vodi u ropstvo, dok akcija sprovedena sa samosvešću i bez vezanosti za dobitak jeste oslobađajuća. Ovu drugu vrstu akcije on naziva Yoga ili Karma Yoga ili Nishkāma Karma ili Anāsakti Yoga. Da bi se razlikovao drugi put – put diskriminacije u odnosu na akciju, on je označen u BG kao jñāna-yoga (put saznanja) ili buddhi-yoga (put intelekta koji diskriminiše).

U indijskoj tradiciji, put saznanja koji se odnosi na intelektualnu diskriminaciju (viveka i vairāgya) je kasnije detaljno razvijen u sistemima kao što je Vedānta. Međutim, sistem poznat kao Sāmkhya, koji je zasnovao Kapila 600 godina p.n.e. je postao filozofska osnova za Patandalijevu Joga Sutru. Iako se termin Sāmkhya koristi kod BG da označi put, termin Sāmkhya kako je korišćen kod Kapila predstavlja metafizički pojam ili paradigmu. To i jeste pravo značenje termina, što je veoma bitno u kontekstu Patandalija.

Sa druge strane, Krišna je više na putu akcije, Karma Yoga. Treba napomenuti da je Karma jogi u BG dato više značaja nego Aštanga jogi kod Patandaliya. Manje obrazovani ljudi u Indiji su više upoznati sa učenjima BG nego YS. Mahātmā Gandhi, Bāla Gangādhar Tilak i Gurudev Ranade, koji su bili istaknuti vođe Indijskog pokreta za nezavisnost, su bili više zainteresovani za Karma Yoga ili Nishkāma Karma ili Anāsakti yoga iz Bhagawad-Gita nego za Patandalijevu Yoga Sutru. Čak je i Swami Vivekānanda, koji je osnovao Misiju Rāmakrishna, kasnije pridavao veliki značaj Karma Yoga ili Nishkāma Karma ili Anāsakti yoga.

Nishkāma Karma /Anāsakti Yoga prema Bhagawad Gita

Mada je Krišna učio o putu diskriminacije između sebe i ne-sebe, nisu sva ljudska bića sposobna da se odluče na nečinjenje sa diskriminacijom između sebe i ne-sebe, i takođe ne mogu lako da osveste svoja osećanja, koje ih navode na različite aktivnosti. Bhagawad-Gita se u 18 poglavlja intenzivno bavi dinamikom ljudskog delovanja, opisujući izvore motivacije kod čoveka. Glavni utisak BG je da nijedan živi organizam ne može ostati neaktivan i da je u njegovoj prirodnoj matrici da bude aktivan. Dakle, čovek ne može pobeći od akcije. Sa druge strane, treba da izabere da se ponaša mudro i svesno, bez vezivanja za rezultate svog delovanja. BG ističe da su ljudska bića motivisana određenim emocijama kao što su žudnja, gnev, pohlepa, škrtost, posesivnost, ponos, ljubomora, koje su u savremenoj pozitivističkoj psihologiji označena kao negativne emocije. One su odgovorne za sve ljudske bede i patnje. Osloboditi se od njihovog ograničavajućeg uticaja – ovo se smatra najvažnijim aspektom praktikovanja joge.

Edgerton (1965) primećuje da kada se u Bhagawad-Giti govori o jogi, to često znači drugu vrstu “disciplinovane aktivnosti”. To je ostatak zemaljskog života i ispunjavanja jedne dužnosti, bez ikakvog sebičnog interesa. To je nishkāma-karma, bez očekivanja plodova ili nagrada, sa stavom nevezivanja – anāsakti. Ovo je razjašnjeno u poglavljima 3, 4, 5 i Bhagawad-Giti. Poglavlje 4 govori o “znanju o odricanju od plodova”, koje je poznato kao anāsakti joga. To je “duhovni put koji ističe izvođenje akcija bez vezivanja za rezultate - plodove tog rada. Ovo je alternativa za one koji ne idu putem odricanja (Rama, 1996, p.466)”.

Thapa (1983) je istražila značenje i implikacije koncepta anāsakti, naročito u vezi sa materijalnim fenomenima i ishodima akcije (prema BG). Ona je identifikovala dimenzije koncepta, pratila njihove veze sa aktuelnim konceptima motivacije i razvila instrument za procenu napora i ishoda koji su različiti kod različitih ljudi. Pande (1990) nastavlja ovu liniju istraživanja u velikom empirijskom radu na temu anāsakti, njenoj doktorskoj disertaciji (videti Naidu, 2002). Pande i Naidu (1992) pišu da samorealizacija zahteva povlačenje svesti od želja; želje su usmerivači osećaja, izviru iz identifikacije sebe sa egom i odnose se na ambiciju, ponos, vezanost (āsakti) i insistiranje na sebičnosti (mamatva). “Anāsakti znači određivanje duhovnog principa, osnove svesnosti. Anāsakti je sredstvo ka samoostvarenju, ali je i krajnje stanje, jer realizovana duša postaje spontano anāsakta” (Naidu i Pande, 1992, p.85). Ideal anāsakti otelevotvoruje principe duhovnosti, kao i preporuke da se bude pragmatičan i orjentisan na akciju (Pande i Naidu, 1992, p.91). Ovi istraživači su operacionalizovali koncept na osnovu opisa i stavova sthitaprajna, koji su takođe služili kao izvor za anāsakti (Naidu i Pande, 1999). Oni su ustanovili da je anāsakti ili nevezivanje bio stav koji promovise zdravlje. Drugi, podjednako važan, psihološki nalaz je bilo postojanje individualnih razlika u ovoj promenljivoj, sa pravilnom distribucijom rezultata (opisanom krivom). Premda su Pande i Naidu ustanovili da je anāsakti stav koji promovise zdravlje, u radovima Tewari (2000) i Tewari i Srivastava (1998) nisu nađeni empirijski dokazi za tu tvrdnju. Nishkāma karma je radikalno odsupanje od zapadnog načina mišljenja, u kojem se verovanje u “unutrašnje lokuse kontrole” (Rotter) smatra ne samo normalnim, već i idealnim. Motivacija postignuća je razrađena u zapadnom konceptu i zato taj koncept izdaleka podseća na anāsakti. Potrebno je dalje razvijati istraživanja na ovu temu.

Joga kao način života

U praktikovanju joge, najvažniji aspekt je svesnost. U svakodnevnom životu često funkcionišemo na uobičajen način, a da nismo svesni mnogih procesa koji se tiču nas samih. Sigmund Frojd je govorio su da naše želje, emocije, težnje, misli i sl, sa čijim postojanjem uopšte nismo upoznati, odgovorne za najveći deo naših akcija. One postoje, ali mi ih nismo svesni. Ovo je individualno nesvesno u froj dovskom smislu.

Međutim, u indijskoj tradiciji možemo pronaći drugo objašnjenje nesvesnog. Gita smatra da je običan čovek, iako budan, još uvek u mraku. Stih u BG (poglavlje II, 69) govori: Suzdržana i samokontrolisana osoba ostaje budna onda kada je mrak (noć) za sva druga bića. Probudena osoba vidi da je tama stanje budnosti kod ostalih. Dakle, Gita se bavi vođenjem osobe iz nesvestnosti u stanje probudene svesnosti. Taimni (1961) naglašava da je "teorija o uzrocima bola" zasnovana na Patandalijevom sistemu Ashtānga Yoga. Feuerstein (1989a) primećuje da je "teorija joge o podsvesti jedan od najranijih modela duboke psihologije" (p. 179). Ova teorija se može prepoznati u stihovima 1-27 (videti Feuerstein, 1989b), koji opisuju psihopatologiju ljudskog stanja i kako je moguće prevazići to stanje i osloboditi se. I BG i YS se bave problemima ljudske patnje vezanim za naše želje, emocije, pogrešne identifikacije, i sugerišu da je jedini način da se to prevaziđe – probuditi svoju sopstvenu prirodu, swaroompa, koja predstavlja Atman ili Purusha.

Buđenje prave prirode čoveka podrazumeva ono što se naziva samosvesnost, koja se može razlikovati od psihološkog termina samosvesti. Psihološka samosvest se odnosi na sledeće: postati svestan svojih interesovanja, stavova, vrednosti, želja, osećanja, uverenja, potreba i tako dalje. Neki od nabrojanih aspekata su nesvesni, kao što je već pomenuto. Osnovni cilj savremene psihoterapije je da poboljša psihološku samosvest. Duhovna samosvesnost se odnosi na ono što je opisano kao Atman u Upanishadama i Vedantama i Purusha u Sāmkhya i Joga. Da li su ta dva pojma jednaka ili različita, to je pitanje na koje se lako može naći odgovor i izvan okvira ovog eseja. Iako je psihološka samosvest važna za vođenje dobro prilagođenog i zdravog života, ona ne garantuje duhovnu samosvesnost. Sve duhovne discipline imaju za cilj realizaciju „sopstvenog ja”. Samorealizacija može da olakša razvoj psihološke samosvesti, ali ne i obrnuto. Prvi aspekt podrazumeva vertikalno uzdizanje, a drugi horizontalnu ekspanziju.

Drugi aspekt ove duhovne svesnosti je izuzetna kognitivna sposobnost. Istraživači nisu obraćali pažnju na koncept yogi pratyaksha (J. Sinha, 1958), koji je direktna spoznaja mimo senzornog aparata. Isto tako, različiti stadijumi samādhi-ja nisu istraženi od strane indijskih istraživača, iako su postojali pokušaji od strane zapadnih istraživača (videti Brown, 1983). Zatim, Feuerstein primećuje da većina jogina, kao i većina drugih ljudi, "...nema intelektualnu odlučnost uma. Ali jogini, za razliku od običnih ljudi, pretvaraju ovo u sopstvenu korist razvijanjem mudrosti i određenih vrsta fizičkih i duhovnih iskustava koje su blokirane i negirane od strane racionalnog uma". Ipak, postoje izuzeci kao što su Patandali, Nāgārjuna, Vijnāna Bhikshu i Shankara koji su takođe bili izuzetni intelekti i pored toga što su bili poznavao ci joge (Ibid, p.168). Ovaj aspekt je očigledno bio propušten od strane mnogih istraživača, uglavnom zbog ograničenog posmatranja iz određene perspektive.

Haridas Chaudhari definiše Ashtānga Yoga kao "multidisciplinarni pristup konačnoj samorealizaciji". On razlikuje osam aspekata u tri vrste disciplina, etičko-religijske (yama i niyama), fizičko-telesne (asana i prānāyāma), psiho-duhovne (prathyāhāra, dhāraṇa, dhyāna i samādhi) (Chaudhari, 1975). Ovo podrazumeva vođenje disciplinovanog načina života. Disciplina u našem etičkom kodu (yama i niyama) i u našem odnosu prema telu (asana, prānāyāma i prathyāhāra), olakšavaju disciplinovanje celokupnog funkcionisanja uma ili koncentrisanost (dhāraṇa), što vodi meditativnom udubljanju (dhyāna) i transcendenciji (samādhi). Disciplina podrazumeva pravljenje razlike između onoga što je ispravno i pogrešno, odgovarajuće i neodgovarajuće, korisno i beskorisno, štetno i neškodljivo za duhovni razvoj, i inkorporira te vrednosti u naš način života. Drugim rečima, to podrazumeva vođenje samoregulisanog života sa konstantnom svesnošću. To je pokušaj ovladavanja psihofiziološkim procesima uz disciplinu i napor.

Rao (1995) primećuje da, iako se Patandaliјеva Joga i Tantra razlikuju, spajanje oba sistema rezultira u dobijanju popularnih verzija kao što je Hatha joga ili Raja joga. Hatha joga se odnosi na tradicionalne formule / discipline čiji je cilj savršena kontrola nad telom. Praktikuje se pet grupa tehnika kriyas, āsanas, mudras, prānāyāma i bandhas u različitim kombinacijama, sa ciljem da se obnovi zdravstveni status, eliminišu otpadne materije i toksini, razviju stavovi kao što je hrabrost, vedrina, itd. Sa druge strane 'Raja Yoga' ili 'Patađaliјеva aštānga yoga' je naćin života sa upražnjavanjem skupa tehnika za regulaciju mentalnih aktivnosti (yogaha chitta vrtti nirodhah-YS 1-1). One imaju za cilj da oslobode svesnost iz procesa i identifikacija vezanih za prakti. Patandaliјevih prvih pet stupnjeva od osmostepenog puta se opisuju kao priprema u spoljašnjoj formi joge a poslednja tri stupnja predstavljaju unutrašnju i suštinsku formu.

Međutim, većina savremenih istraživaća joge preskaće yama i niyama i ne posvećuje im se u istraživanjima. Walsh (1999) je primetio da praktikovanje samo āsana, prānāyāma, i dhāraṇa, bez pridržavanja pripremnih faza može da ima negativne posledice i da ne dovede do realizacije sveukupnih potencijala. Patandaliјеva YS se bavi stanjima super svesnosti i povezanim fenomenima i govori o vezi između pridržavanja yama i niyama i određenih siddhis, premda njihove uzroćno-posledićne veze nisu detaljno objašnjene. Gita, sa druge strane, takođe stavlja naglasak na preostala stanja sāt̥tvic kao najvažnije aspekte probuđenog stanja, a yama i niyama ilustruju takvo sāt̥tvicko ponašanje. Stoga, yama i niyama moraju da se izučavaju kao integralni deo istraživaćkog puta.

Sprovedeno je jedno istraživanje u kome su yama i niyama koncipirani kao individualne konstrukcije sa pretpostavkom da se oni prirodno nalaze u populaciji, i da su kao aspekti lićnosti normalno distribuirani. Instrument za merenje ovih parametara, kao personalnih sklonosti, sastoji se od 10 podskala, sa 8 stavki, u sveukupnom zbiru 80 stavki, pod nazivom Yama – Niyama Upitnik (Kalyan Kumar, 1993). Utvrđena je znaćajna korelacija karakteristika sattva ovim upitnikom sa rezultatima dobijenim korišćenjem upitnika za procenu triguna (Uma, Lakshmi and Parameshwaran, 1971).

Palsane (1998) je identifikovao sledeće psihološke koristi od joge: 1) Joga pomaže u razvoju kontrole impulsa, negovanju stava odricanja, sticanju kontrole nad pobuđivanjem i odstupanjem od sopstvenih potencijala, održavanju neuropsihološke ravnoteže. 2) Meditacija je korisna u razjašnjavanju ciljeva i rešavanju unutrašnjih konflikata. 3) Motivaciona orjentacija i zauzimanje stava koji se podrazumevaju imaju za cilj da pomognu u većini stresnih situacija u životu. 4) Obezbeđuje racionalni i empirijski sistem razmišljanja i života, i bilo šta što izaziva poremećaj može biti preispitano iz ugla joge. 5) U jogi, kao u modernoj psihoterapiji, ne prepoznavanje sopstvenog ja je razlog mnogih poremećenih stanja, strahova, stresova. 6) "Oslobađanje" u jogi oznaćava ćovekovu slobodu od svih vrsta predrasuda i pripisuje se kontinuiranom osećaju slobode i znanja.

Joga kao holistićka terapija

Možemo pristupiti jogi i sa terapeutske taćke gledišta. Bhagavad-Gīta, Patandaliјеva Yoga Sūtra i Yoga Vāsishtha su tri važna zapisa o jogi, koja imaju zajednićku temu, prevazilaženje ljudske patnje koje nastaje zbog nepoznavanja prave prirode ćoveka. Pre svega, sva tri teksta objašnjavaju kako je nerazumevanje prirode ćoveka razlog za sve egzistencijalne probleme. Bhagavad-Gīta i Yoga Vāsishtha se bave ovom temom apostrofirajući Arjuna i Sri Rama kao centralne likove ukljućene u egzistencijalne dileme, i tumaće kako bi se moglo izaći iz njih putem joge.

Patandaliјеva joga se može smatrati kao "kognitivna, psihodinamićna, bihejvioralna i transpersonalna psihologija u jednom". Neki koncepti kao samskāra, vāsana i karmāshaya, koji su povezani za duboke psihološke aspekte, zahtevaju posebnu pažnju. Većina savremenih istraživaća nije obratila pažnju na ove pojmove verovatno zato što oni nisu merljivi. Rao (1995) primećuje da je cilj svih filozofija i duhovnih tehnika ukljućujući i Yoga Sūtra, da oslobodi pojedinca od patnje kroz psiho fiziološku disciplinu, znanje, određene stavove i naćin života. Joga se može kombinovati sa Psihoanalizom ili Terapijom racionalnog emotivnog ponašanja, ili može biti korišćena kao deo eklektićnog pristupa, pod uslovom da to ne ukljućuje bilo koju religiju, božanstvo, itd, i da spada samo

pod opšti okvir psihoterapije. Ovaj široki okvir treba da sadrži samo probleme klijenta i njegove potrebe, i trebalo bi da ima sledeće ciljeve: (i) širenje perspektive o sebi i spolnjem svetu, (ii) samodisciplinu, (iii) širenje svesti u cilju kontrole tela, uma, osećanja, (iv) usklađivanje emocija, misli, ponašanja, (v) razvoj odgovornosti, prihvatanja, kongruencije, saosećanja, (vi) stav nerpristrasnog posmatrača sopstvenih iskustava sa manjim uključivanjem ega i više orjentisanog na zadatak. Radovi Swami Rama's i druge knjige izdate u Himalayan International Institute of Yoga Science, USA, daju konceptualni okvir i skup procedura za joga terapiju (Rao, 1998).

Joga kao psihologija transformacije

Patandalijska Yoga Sūtra i Kundalini joga mogu da doprinesu razvoju joge kao psihologije transformacije. Većina savremenih istraživanja je usmerena uglavnom na oblike joge kao što su Hatha Yoga, Raja Yoga i Kundalini Yoga, ne obrađujući mnogo pažnje na jogu kao konačno stanje, samatvam i stithaprajnatva, kao što je opisano kod BG. Najviši stupanj svih oblika joge je krajnje stanje, a ne tehnike. Ono što im je svima zajedničko je "da se bave postojanjem, ili svesnošću, što je zaista izuzetno" (Feuerstein, 1989a, p.11, ovo je samādhi).

Kundalini joga je pristup samotransformaciji, koji se zasniva na shvatanju da je primordijalna energija locirana u unutrašnjosti čoveka i da je u uspavanom stanju, kao i da je moguće promeniti je iz tog stanja potencijalne energije u kinetičku kroz određene postupke. Tradicionalno, probuđena energija se naziva Kundalini Shakti, ona napreduje kroz određen broj tačaka u ljudskom telu, čakras, koje su locirane na različitim mestima od osnove kičme do vrha glave. Iako modernim anatomskim metodama ne možemo locirati ove tačke tokom laboratorijskog seciranja ljudskog tela, mnogi mistici veruju u njihovo postojanje na osnovu sopstvenog iskustva. Prolaz probuđene energije kroz različite čakre ima sistematski tok od dna do vrha, sa jasnim fizičkim, fiziološkim i psihološkim korelacijama.

Mnogi istraživači su pokušavali da razumeju odnos čakri i fizioloških procesa i strukture celog ljudskog organizma. Roney – Dougal (1999) navodi da je hipofiza, kao fizički lokus ājnā chakra, smatrana u joga tradiciji kao psihički centar našeg bića. Ona istražuje joga pojam ājnā chakra kao komandne čakre, koja reguliše ostale centre - čakre. Takođe, primećuje da postoji više referenci koje ukazuju na značaj melatonina kao "prekidača" za lučenje žlezda sa unutrašnjim izlučivanjem, pri čemu ovaj pigment deluje sinhronizovano sa hipofizom, za koju se smatra da je "okidač" tih funkcija. Roney – Dougal (1999) sugeriše da je hipofiza fizički aspekt ajna čakre, štitna žlezda odgovara vishuddhi, grudna anāhathi, nadbubrežne manipuri, polne swādhistāni i mulādhāri. Funkcije ovih endokrinih žlezda uklapaju se sa tradicionalnim opisima funkcionisanja čakri. Ova autorka smatra da je endokrini sistem fiziološki aspekt jogističke duhovne tradicije čakri, a da autonomni nervni sistem možemo izjednačiti sa jogističkim nadis.

Međutim, ova vrsta redukcionizma je problematična. U indijskoj tradiciji, razlikuju se tri vrste tela sthūla (ukupno), sūkshma (suptilno) and kārana (uzročno), a za Kundalini shakti se pre svega smatra da je ukorenjena u poslednja dva, sa sekundarnim manifestacijama u prvom obliku tela. I ponovo naglašavam, mnogi istraživači ignorišu originalnu perspektivu o takvim fenomenima i pribegavaju redukcionizmu. Postoji potreba da se bolje istraže pojmovi tri vrste tela, sa osvrtom na novija saznanja u istraživanju svesti i pojma energije.

Šri Aurobindo Integralna Joga

Šri Aurobindo Integralna Joga je još jedan pristup za transformaciju, koji se tek od nedavno istražuje (Joshi i Cornellisen, 2004; Reddy, 2004). Šri Aurobindo sintetishe sve različite joga tradicije sa ciljem da pomogne čovečenstvu u samotransformaciji.

Zaključak

Obzirom da je joga postala svetski fenomen, postoji potreba da se naglasi činjenica da su savremeni trendovi joge za redukciju telesne težine određenim vežbama koje obuhvataju zauzimanje položaja i disanje, daleko od onoga što zapravo joga u originalnom kontekstu znači. Iako nema sumnje da postoje mnoge terapijske koristi od joge, i da ona takođe služi za poboljšanje psihološkog razvoja (kao što su prihvatili humanistički orjentisani psiholozi), treba naglasiti da su to samo sporedni efekti praktikovanja joge. Zatim, iako je joga definisana kao veština u akciji, kod Bhagawad-Gita, ona nikada nije trebalo da bude shvaćena kao tehnika za postizanje privremenog dobitka, motivisana uspehom. Ni Bhagawad-Gita niti Patandalijeva Yoga Sutra ne definišu jogu u užem smislu na taj način. Oba autora vide jogu kao način života koji na kraju dovodi do transcendentalne samorealizacije omogućavajući ličnu transformaciju. Dakle, joga, onako kako je tumače u Indiji, je sama po sebi psihološki sistem i postoji potreba da se ovaj pristup razlikuje od onoga kako savremena psihologija danas pristupa jogi. Ako se ograničimo samo na ovaj drugi, savremeno psihološki pristup, onda možemo izgubiti uvid koji originalan pristup daje u pogledu poznavanja ljuske prirode. Stoga, postoji potreba da se izučava joga psihologija kao takva. Psihologija joge i joga psihologija mogu biti komplementarne u cilju boljeg razumevanja ljudskog ponašanja.

Literatura:

1. Aminabhavi V.A. (1996): Effect of yogic practice on attitudes toward yoga and mental health of adults. *Praachi Journal of Psycho- Cultural Dimensions*, Vol. 12 (2). 117-120.
2. Brown, D. P. (1983): Levels of concentration meditation. In: K. Wilber, D. P. Brown, & J. Engler (Eds.). *Contemporary and contemplative perspectives on meditation*. Boston: Shambala.
3. Geeta, K. A. (1998): Study of the effectiveness of a holistic intervention model in cases of peptic ulcer. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mysore, Mysore.
4. Joshi, K. & Cornellsen, M. (2004): *Consciousness, Indian psychology and yoga*. New Delhi: Centre for Studies in Civilizations.
5. Kumar, K. (1993): Effect of the preparatory stages of ashtanga yoga on personality characteristics. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mysore, Mysore.
6. Kumar, S.S., Kaur, P. and Kaur, S. (1993): Effectiveness of Shavasana on depression among university students. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 82-87.
7. *Salagame, K.K.K. (1988). States of consciousness: perspectives from modern psychology. In M.A. S. Rajan (Ed.) *Consciousness: Proceedings of the workshop*. The Academy of Sanskrit Research, Melkote, India
8. *Salagame, K. K. K (2002). *Psychology of meditation a contextual approach*. Delhi, India: Concept Publishing Co.
9. *Salagame, K. K. K (2010). Need for the distinction between transpersonal and transcendental. *Consciousness Revolution*. 17th International Transpersonal Conference, Moscow, June 23-27.
10. Salagame, K. K. K (in press). Developments in indigenous Indian perspectives: Potentials and Future Possibilities. In G. Misra (Ed.). *Fifth ICSSR Survey of Research in Psychology*. New Delhi: Pearson Education.
11. Salagame. K. K. K. (2002). *Psychology of meditation: A contextual approach*. Concept Publishing Company, New Delhi.
12. Murphy, M., & Donovan, S. (1997): *The physical and psychological effects of meditation*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
13. Salagame. K. K. K. (2002): *Psychology of meditation: A contextual approach*. Concept Publishing Company, New Delhi.
14. Sinha, J. (1958) : *Indian psychology, volume 1- Cognition*. (2nd Ed.). New Delhi: Motilal Banarasi Das. (1996)
15. Sitamma M, Sridevi K., and Rao P.V. K. (1998): Yoga training and cognitive task performance. *Journal of Indian Psychology*, 16(2), 34-39.

Note: * Ovi radovi su objavljeni pod autorovim prvim imenom (Kiran Kumar). Autor je u tekstu zamenio ovo ime svojim prezimenom (Salagame).

* * *

PSYCHOLOGY OF YOGA AND YOGA PSYCHOLOGY

Summary: *In contemporary times Yoga, like laptops, notebooks, and mobile phones, is ubiquitous. It is unbelievable that it has made inroads in nooks and corners of the world and even in those countries where Communist ideology ruled the roost. The virtues of practicing yoga postures, and other allied techniques are extolled so much that sometimes it has gone from sublime to the ridiculous. On the research front, investigators have approached yoga primarily as a technique of inducing altered states of mind, as stress reduction strategy, as therapeutic adjunct and at times as a technique for promoting positive growth. While these efforts have yielded useful and beneficial results, these efforts have been criticized for their failure to do full justice to the original intention and context in which yoga as a system was developed and established. Hence, there is a necessity to distinguish between psychologists' approach to yoga and Yoga as a psychological system as it was originally conceived in Indian traditions. In this paper this distinction will be elaborated and discussed.*

Key words: *yoga, yoga psychology, psychology of yoga*