

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

**Pratibha Gramann, Ed.M.**

Univerzitet Takshila

Kalifornija, SAD

## **PET STANJA UMA IZ PATANĐALIJEVIH JOGA SUTRI I NJIHOVE SAVREMENE IMPLIKACIJE**

**Rezime:** Cilj ove studije je da se istraže sličnosti i razlike sagledavanja naučnika pet stanja uma opisanih u Joga Sutrama, koja, prema Patandaliju, predstavljaju ključne obrasce naše psihološke prirode i vode transformaciji i odstranjenju patnje, imajući u vidu relevantnu literaturu iz oblasti psihologije u svetlu novog načina sagledavanja psihološko-fizioloških fenomena. Ovo istraživanje iznosi različita stanovišta, kako savremenih stručnjaka, tako i drevnih naučnika, tragajući za adekvatnim zaključcima. Zaključci ovog razmatranja mogu inicirati buduća istraživanja na polju sagledavanja Umnog procesuiranja..

**Ključne reči:** stanje uma, sutre, pažnja, nemir, jednoličnost, raspršenost, usredsređenost, um bez misli, patnja..

### **Uvod**

U savremeno doba, mnogi sistemi i kulture nestaju, a porodica i zajednica ne pružaju dovoljno potrebne psihološke podrške. Pustošenja koja uzrokuju priroda i ratovi ostavljaju sve veći broj ljudi bez osnovnih uslova za život. Sve je više ljudi koji se pitaju o smislu življenja. Vojnici koji se vraćaju sa zastrašujućim iskustvima imaju poteškoća sa prilagođavanjem normalnom životu. Psihologija ima ograničena sredstva koja koristi da umove ljudi koji pate dovede u stanje harmonije i normalnog funkcionisanja. Potrebno je više intervencija. Novije terapije za transformaciju i medicinske tehnike koje se odnose na um i telo su se pokazale korisnim, ali još nisu u potpunosti istražene niti prihvaćene.

Joga psihologija predstavlja nauku čiji je cilj razumevanje funkcionisanja Uma, proučavajući metode ostvarenja promena, dostizanja mira, poboljšanja koncentracije i usmerenosti pažnje. Izučavanje ovog predmeta zahteva temeljno istraživanje obrazaca psihološke prirode, obrazaca koje je Patandali izneo u drevnom sanskritskom tekstu poznatom kao „Joga Sutra“. Patandali ističe da se Um uvek nalazi u jednom od pet stanja (Aranya 1981; Leggett 1990; Yati 2009; Prasada 1912/1988; Rao 2002; Woods 1927). Ta stanja su: ksipta – nemir (nespokojstvo, lutanje) mudha – jednoličnost (otupljenost), viksipta – raspršenost pažnje, ekagra – usredsređenost, pojedinačna intencionalna usmerenost, niroda – um bez misli.

### **Izvori**

Patandalijev sanskritski tekst „Joga Sutra“, nudi niz obrazaca, tj. ključnih struktura koje obuhvataju nužni uslov funkcionisanja ljudskog uma. Um se uvek nalazi u nekom od pet pomenutih stanja. Možemo zaključiti da pet stanja pažnje predstavljaju nosioce svih umnih sadržaja. Sama stanja ne odnose se na sadržaj, već pre na bazični princip, način na koji se sadržaj kognitivno zahvata i procesuiraju.

Ova istraživačka studija teorijski i istorijski upoređuje i preispituje (ne)postojanje povezanosti u tumačenju umnog procesuiranja, pet stanja uma opisanih u Joga Sutrama, od strane nekoliko ključnih istraživača ove oblasti. Umni obrasci jasno su označeni kao psihološki principi. Ipak, u vreme kada su Joga Sutra napisane, psihologija nije postojala kao disciplina. Originalnost ovog rada ogleda se u tome da

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

do sada nije bilo tvrdnji da obrasci psihološke prirode mogu predstavljati paralelu obrascima koje nudi zapadna psihologija.

### **Značaj Patandalijevih stanja uma**

Psihologija, kao društvena nauka, i dalje istražuje dublja razumevanja principa uma. Kroz istoriju, pisani tragovi govore da su ljudi stalno tragali za upoznavanjem sebe, kao što kaže grčka izreka „Upoznaj sebe“, tragalo se za harmonijom i mirom uma u procesu upoznavanja sebe. Patandalijeve Joga sutre su predstavljene u četiri dela. Prvi deo se zove *koncentracija* ili Samadi. Drugi deo se zove *prakse* ili Sadhana. Treći deo se zove *moći* uma ili Vibhuti i četvrti deo se zove Oslobođenje ili Kaivalya. Patandali govori o karakteristikama i dimenzijama ljudskog uma i o sredstvima za dostizanje stanja oslobođenja. U prvom delu Patandali predstavlja pet stanja uma, pet kognitivnih funkcija i vrste koncentracija. U drugom delu, Patandali navodi *smetnje, preduslove i metode praktikovanja* ili Sadhane za transformaciju. U trećem delu, Patandali govori o *moćima i zamkama* ili Vibhuti koje mogu da se dogode na putu otklanjanja bola i nesreće i dostizanja stanja oslobođenja. U četvrtom delu, Patandali govori o trajnom oslobođenju i savršenoj harmoniji uma. U ovom stanju uma bez misli, kod osobe dolaze do izražaja kvalitete uravnoteženosti i dubine. Tada je um u trajnom stanju oslobođenja ili Kaivalya, što označava samu svesnost. Ključna reč ovde je „sama“. To ne znači usamljenost. To znači stanje u kojem je um bez misli ispunjen mirom, inspiracijom, svetlošću i svesnošću.

Iako je ovaj stari spis napisao pre oko 2.300 godina Patandali, nije prva osoba koja je pisala sutre kojima se karakterišu umni procesi. On je sistematizovao znanja mnogih već postojećih sutri koje su pisane vekovima ranije. Patandali je izabrao, uredio i sistematizovao sutre da bi objasnio stanja uma, kognitivne procese, dimenzije i načine funkcionisanja uma, načine transformisanja uma a radi dostizanja trajnog oslobođenja.

### **Dimenzije umnog funkcionisanja**

Osim Patandalijevih sagledavanja pet stanja uma kao: nemir, jednoličnost, raspršenost, usredsređenost i um bez misli, on definiše i patnju, svesnost, svest, pažnju i meditaciju, na sledeći način:

Patnja: U Sutri II.16, Jati (2009) tumači termin dukham kao bol, nesreću, nevolju, duboku tugu i patnju. Ovakva definicija bola i patnje ostavlja otvorenu mogućnost ubrajanja brojnih situacija i emocija kakve su anksioznost, strah, stres, ljubomora, opsesije i ostale neželjene misli i osećanja u istu grupu. Jati završava svoje tumačenje ove sutre izjavom: „Bol koji se još nije odigrao treba izbeći“ (str. 95). Na taj način, javlja se pitanje: kako izbeći bol i patnju u momentu njihovog javljanja? Ključni odgovor leži u razumevanju i prihvatanju patnje, a zatim na uspostavljanju stanja usredsređenosti kojom se transformišu životne situacije koje bi vodile patnji.

Pet uzroka nesreće uma prema Joga Sutrama (Jatijevo tumačenje)	
1	Nedostatak znanja ili zaborav o odvojenosti od sećanja, misli i iskustava zabeleženih u umu.
2 i 3	Dejstvo principa suprotnosti unutar uma: ljubav/mržnja, sviđanje/nesviđanje, prihvatanje/averzija. Odnosi se smenjuju na isti način na koji se menja električno naelektrisanje
4	Profinjavanje ega donosi sreću; nedostatak negovanja ega može odvesti ka nesreći.
5	Princip da je život kratak i da je smrt izvesna; princip: rađamo se, živimo, umiremo.

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

**Svesnost:** Svesnost ili primarna svesnost, po Džeјmsu, podrazumeva svest o sopstvenom umu. U Principima svesnosti (The principles of Consciousness), Vilijam Džeјms je najvećim delom pisao o primarnoj svesti, koja bi obuhvatala svu uobičajenu, eksplicitnu svesnost o sopstvenim mislima, opažajima, osećanjima, mislima ili verovanjima. Ista definicija koristi se i u ovoj studiji. Ipak, svesnost ovde znači i čistu samosvest (Rao 2002, str. 32).

**Svest:** Prema Raou (2002), Džeјms razdvaja pet primarnih osobina svesti: (1) svest je lična i subjektivna; (2) ona je promenljiva i (3) kontinuirana; (4) svest ima saznavnu (noetičku) funkciju; i (5) tiče se selektivne pažnje. Rao dalje tvrdi da Džeјms smatra svaku misao vlasništvom osobe, delom njenog/njegovog unutrašnjeg života. Na primer, kada osoba doživljava bol, to je deo ličnog iskustva osobe, ili, kada osoba doživljava crvenu boju ruže, to je iskustvo samo te osobe (str. 33).

**Pažnja:** Rao smatra da je pažnja za Džeјmsa glavni proces u svim kognitivnim aktivnostima u kojima se um pokreće, ili ostaje miran u određenom stanju, određeni vremenski period. (str.44-45). To je u bliskoj vezi sa pomeranjem uma iz stanja u stanje a opisuju ga Joga Sutre. Pomeranje od nemira ka jednoličnosti, raspršenosti, pojedinačnoj usredsređenosti sa namerom, intencionalnoj usmerenosti i obustavljenosti = stanja bez misli. U svakoj od ovih etapa, neophodno je produžavati trajanje pažnje; bez toga je nemoguće postepeno ulaženje u dublja stanja koncentracije. Pažnja i koncentracija su u tesnoj vezi sa svakim obrascem koji nalazimo u Joga Sutrama. Pet upravo pomenutih mentalnih stanja, zajedno sa pet kognitivnih procesa, rasvetljaju različite stepene pažnje i koncentracije (Aranya, 1981; Leggett, 1990; Yeti, 2009 & 1987/2004; Rao, 2002; Woods, 1927).

**Meditacija:** Termin meditacija danas ima najrazličitija značenja u zapadnom svetu. Može da znači usredsređenost i usmerenost pažnje na neki rad, na bilo koju aktivnost. Može da označava transcendenciju, ili transformaciju iz jednog mentalnog stanja u drugo, iz nemira u otupljenost, ili iz raspršenosti pažnje u usredsređenost, što je ujedno i značenje koje je zastupljeno u ovoj studiji. Glavno usmerenje ove komparativne studije bilo je predstavljanje pet mentalnih stanja iz Joga Sutri i njihovih postepenih nivoa pažnje, koji zapravo čine etape koncentracije. U drugom delu, zajedno sa meditativnim metodama i praksama, Patandali predstavlja principe disanja koji pomažu uspostavljanje umne koncentracije. Pranajam doprinosi miru i bistrini uma.

## **Zablude o Joga Sutrama**

U literaturi se javljaju dve zablude o jogi u koje je do skora verovao naučni svet. Tehnike iz Joga Sutri smatrale su se pogrešno metodama za "potiskivanje misli". Ovo je vrlo daleko od istine. Nikakav oblik koncentracije nije moguć pre nego što se nepovezane misli ne uklone iz trenutnog polja svesnosti. U jogi se to ne radi potiskivanjem misli. Druga zabluda o joga sutrama odnosi se na to da se taj spis smatra udžbenikom za vežbanjem joga asana. Patandjali govori o jogi ali kao integralnom sistemu koji je sredstvo postignuća – samorealizacije. U radu tragamo za povezanošću koja postoji između drevne mudrosti joge i moderne nauke i način na koji one mogu da se dopunjuju.

## **Pet stanja uma**

Prvi skup konstrukata koji karakterišu um prema Patandalijevim Joga sutrama naveden je u Sutri 1.2. To su ksipta = nemir; mudha = jednoličnost; viksipta = raspršenost pažnje; ekagrata = usredsređenost; nirodha = obustavljenost misli (Aranya, 1981; Leggett, 1990; Yeti, 2009; Woods, 1927).

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

## JOGA SUTRE, PET STANJA UMA I NJIHOVI KVALITETI

<b>Ksipta</b>	<b>Mudha</b>	<b>Vikshipta</b>	<b>Ekagrata</b>	<b>Nirodha</b>
NEMIR	JEDNOLI- ČNOST	RASPRŠE- NOST PAŽNJE	USREDSRE- ĐENOST	OBUSTAV- LJENOST MISLI
impul- sivnost	bezosećajnost	promenljivost	Koncentrisa- nost	povlačenje misli / mentalnih funkcija
lutanje pažnje	odsustvo razlikovanja	nedostatak smirenosti	prisutnost pažnje	um ispražnjen od misli
	konfuzija zaboravnost dosada nepažljivost mamurluk, pospanost	privremena pažnja i udubljenost		čista svesnost

Treba primetiti da u Joga Sutrama postoji pozadina koja u kontinuitetu vodi čitaoca ka cilju oslobađanju i sprečavanju, smanjenju i otklanjanju patnje obnavljanjem unutrašnje harmonije.

Aranya (1981) ističe da nemirno, ksipta stanje uma onemogućava osobu da ima dovoljno strpljenja ili inteligencije da razume suptilne, duboke principe neophodne za ujedinjenje uma. Transliteraciju komentara Patandalijevih Joga Sutri koje je dao stari indijski mudrac Šankara u prvom veku pre nove ere izveo je Leggett (1990). U Leggett-ovom prevodu Šankarinog viđenja prvo stanje ksipta se navodi kao impulsivnost. Woods (1927) ističe da prvo stanje nemira, ksipta i drugo stanje jednoličnosti, mudha nikada ne mogu da dovedu do jedinstva uma, pa prema tome, ni dugoročnog otklanjanja patnje. (Aranya, 1981, str. 3; Leggett, 1990, str.51; Woods, 1927, str.3). Nemir uma često menja sadržaj ili kontekst. Baers (1997) navodi da “kontekst vodi um od jednog svesnog događaja do drugog” (str.126). Ovaj okidajući “kontekst” može po svojoj prirodi da bude spoljašnji svet ili može da bude sećanje ili unutrašnji svet osobe.

Tart (1986) je pisao o stanjima identiteta koja opisuje kao “jedinstvenu strukturu ili sistem psihološke strukture” (str.118). Priroda obrasca određuje šta neko može ili ne može da uradi u određenom stanju. Izgleda da je ovo slično onome što Patandali naziva stanje uma. Drugim rečima, stanje uma u kojem se neko nalazi određuje vrstu i kvalitet razumevanja, jedinstva uma i interakcija koje osoba ima sa drugima. Ono utiče i na vrstu i kvalitet interpretacije informacija i materijala. Psihologija, prema Tartovim stanjima identiteta je vrlo slična Patandalijevim stanjima uma (str.123).

Yati (2009) je imao holistički pristup kada je komentarisao pet stanja uma nabrojanih u Joga Sutrama. On navodi da je prvo stanje ksipta srž funkcionisanja svesti osobe, i da je promenljivo. Ovo viđenje može da se uporedi sa Šankarinim viđenjem impulsivnosti koja je gore pomenuta. Yati opisuje sanskritski naziv ksipta kao “funkcionalnu srž nemira koji uzrokuje proces destrukcije i restrukturisanja unutrašnjih promena u obrascu funkcionisanja jedne osobe” (str.2). Yati je govorio da svako od pet stanja ima mesto u prirodnoj smeni pet stanja uma. Postoji prirodno grupisanje dva niža stanja, nemir – ksipta i jednoličnost – mudha, i prirodno grupisanje preostala tri stanja rasutost pažnje – vikshipta, usredređenost – ekagrata i obustavljenost misli – nirodha (str.2-3).

## **Nauka o harmoničnom jedinstvu**

Yati je primetio i to da je obrazac pažnje promenljiv, da može da bude trenutna ili može da traje neki vremenski period. Istovremeno, stanja uma ne funkcionišu samostalno jer postoji tok svesti. Sva stanja uma funkcionišu zajedno smenjajući se. Kada se um nalazi u harmoniji, bez obzira na to u kojem je stanju, svako od tih stanja se, prema Yati-ju, može smatrati Samadhi-jem jer se ostvario princip održavanja određenog stanja uma. Održavanje određenog stanja uma podrazumeva obuzdavanje drugih stanja uma (str.4-5).

Yati (2009) navodi da aspekt uma koji se drži pod kontrolom radi automatski kao agent koji onemogućava izbijanje konflikata u prvi plan sve dok se dominantan interes ne odživi u potpunosti. Kada se ovo ne bi dogodilo, ne bi bilo pažnje ili koncentracije da se bilo šta izvede. Nakon ispunjenja dominantnog stanja, um postaje zadovoljan, miran, bez misli, a pažnja je centrirana (str.3-4).

Ekagrata, stanje usredsređenosti ili koncentrisanosti, prema Yati-ju (2009) je trenutak harmonizovanog jedinstva i on ga vrlo visoko vrednuje (str.3-4).

Kranji cilj Joga Sutri je da objasne kako doći u stanje oslobođenja uz ostvarenje harmonije i mira u svom životu. Govoreći o temi dugoročnog uklanjanja patnje iz uma, Aenya (1981) navodi da je um prirodno nemiran, a da se kratkotrajna stanja besa, žudnje ili jednoličnosti javljaju zbog potisnutih strasti i želja. On dalje navodi da, kada se koncentracija na gore pomenute emocije ili objekte pažnje prekine, ponovo će se javiti nemir. O ovoj vrsti koncentrisanog uma se ponovo govori u drugom delu Joga sutri gde se predstavljaju metode i sredstva za ostvarivanje i održavanje stanja koncentrisanog življenja u sadašnjem trenutku. U suštini, um ne sme da bude u konfliktu sa sobom; unutrašnji konflikti moraju da budu razrešeni. Aranya objašnjava da je dugotrajno koncentrisano stanje, stanje usredsređenosti, jedino stanje koje vodi znanju, harmoniji i trajnom otklanjanju patnje (str. 4).

Rao (2002) govori o Patandalijevim stanjima uma kao o pet nivoa aktivnosti i pažnje. Prvi nivo je ksipta gde pažnja luta. Drugi nivo je mudha, stanje nepažnje ili stanje zaborava kao u mamurluku ili u snu. Treći nivo je vikshipta, stanje ometene smirenosti, kao kada se um privremeno apsorbuje u objekat svoje pažnje. Um na četvrtom nivou, ekagrata, se potpuno apsorbuje u objekat pažnje do te mere da se drugo ne primećuje. Na petom i poslednjem nivou, nirodha ili niruddha, sve mentalne funkcije su zaustavljene i osoba ima iskustvo svesti kao takve, neometene bilo kojom mentalnom funkcijom (str.204).

Leggett (1990) navodi u svojoj transliteraciji komentara drevnog mudraca Šankare da je bol koji je iskustvo uma – bolest, a znanje je oslobođenje od bola (str.51). Drugim rečima, sticanje znanja omogućava smireno gledanje na stvari. Na primer, majka koja je zabrinuta za bezbednost svog deteta, ima puno anksioznih misli. Pošto je shvatila da je dete na sigurnom, ona više nema bolne misli. Znanje joj omogućava da ih se oslobodi. Leggett (1990), navodeći Šankarino gledište, kaže da u svakom od pet stanja uma postoji kvalitet koncentracije koji se nalazi unutar uma. Impulsivnost, prvo mentalno stanje, se događa samo od sebe, na isti način na koji se prepuna žitnica rasprsnе. Impulsivno stanje ostaje mirno sve dok ne naiđe na suprotnost. Za jednoličnost, drugo mentalno stanje, karakteristična je zbunjenost i odsustvo diskriminacije. Rasutost pažnje, treće mentalno stanje, kreće se u različitim pravcima i kada i dođe do koncentracije, ne traje dugo zbog nedostatka smirenosti. Usredsređenost, četvrto mentalno stanje, predstavlja tok sličnih misli kao kada osoba pokušava da reši složen problem. Inhibicija ili obustavljenost misli, peto mentalno stanje, jeste stanje u kojem je um ispražnjen od misli (str.55-56).

U navođenju prevoda Šankare, Leggett (1990) dalje navodi da, zbog zajedničke osobine istrajnosti, sva mentalna stanja predstavljaju Samadhi jer svako stanje ima osobinu koncentracije i smirenosti u tom periodu u kojem postoji. Stanja pažnje, koncentracije i samadija predstavljaju grupu karakteristika koje dovode do svesnosti, a smatraju se i metodama za transformaciju.

Woods (1972) sa Harvarda smatra da dva stanja uma poznata kao stanje nemira i stanje jednoličnosti nemaju ništa zajedničko sa jogom uma, a čak je i stanje raspršenosti pažnje potisnuto intervenišućim sadržajem, tako da i ono ne može da se smatra stanjem jedinstva uma. Woods je smatrao da stanje usredsređenosti predstavlja jogu ili stanje jedinstva jer se odlikuje koncentracijom koja

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

razjašnjava ili omogućava razumevanje vrednosti objekta ili mentalnog sadržaja. Usredsređen um dovodi do toga da nestaju prepreke i smetnje. Koncentrisanost je praćena meditacijom na objekat ili mentalni sadržaj i zato se smatra stanjem Samadhi-ja. Kada se dogodi suptilnije stanje meditacije, ostvaruju se dublji nivoi Samadhi-ja. Woods smatra da je razumevanje Samdhi koncentracije potrebno da se shvate principi funkcionisanja uma. On kaže da, kada su svi pokreti uma zaustavljeni, ne postoji svesnost ni o jednom objektu ili sadržaju uma, a to je jedno od stanja Samadhi-ja (str.3-4). Nivoi i stanja Samdhi-ja predstavljeni su kasnije.

Levine (1979/1989) ističe da su stanja uma koja priznaje savremena psihologija stavovi, dominantne emocije ili raspoloženja koja služe kao filteri koji boje misli i utiske u umu. Drugim rečima, stanja uma u modernoj psihologiji predstavljaju načine viđenja i interpretacije iskustava. Ovo je potpuno u skladu sa stanjima uma koje je predstavio Patandali. Autorka ima utisak da su različiti stavovi i raspoloženja koje prepoznaje zapadna psihologija u skladu sa Patandalijevim stanjima uma, a dalja istraživanja ovog fenomena bi mogla da budu vrlo interesantna. Svako od pet stanja uma, koji bi mogli da se nazovu i nivoi pažnje, sadrže određene stavove, raspoloženja i interpretacije koje boje misli i utiske o aktivnosti, fenomenu ili znanju. Ovo se odnosi i na sve vrste mentalnih stavova koji su povezani sa korisnim i beskorisnim razmišljanjem (str 26-27; 41-42).

Ajaya (1997) je dao vrlo značajan primer kako hrana može uticati na stanje uma. Nemir i jednoličnost nastaju uzimanjem hrane koja uznemirava i telo i um. Stanje nemira ili ksipite uzrokovano je stimulansima i aditivima (radžasična hrana) koja se zadržava u telu i uzrokuje hiperaktivnost. Stanje jednoličnosti, mudha, nastaje uzimanjem ustajale, stare hrane (tamasična hrana) koja uvećava apatiju. I hiperaktivnost i apatija predstavljaju hemijski disbalans (str.189-190). Ove teme su relevantne za medicinu koja se bavi umom i telom.

## **Stanja svesti i savremena praksa**

Ova prezentacija stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri dopunjuje ovaj sadržaj i čini ga relevantnijim za savremenu psihologiju. Ovo je dodatni materijal sličan zapadnjačkom načinu posmatranja uma, i upravo to ga čini relevantnim za novije uvide o ljudskom umu. Posmatrati um kroz način na koji se on vidi u istočnoj psihologiji Joga Sutri može da omogućiti razvoj celovitijih intervencija i terapija za lečenje u ovom milenijumu medicine uma i tela.

Imajući u vidu sve veću potrebu društva za psihološkim intervencijama, vrlo je prikladno istaživati stare sisteme razumevanja uma, posebno onih koji sadrže sposobnosti i metode za otklanjanje bola i patnje. Joga Sutra sadrže metodologiju koja obuhvata psihološke koncepte i predloge. Ovo istraživanje dodiruje samo vrh ledenog brega jer se širina i dubina psiholoških principa progresivno razvija u Joga sutrama.

Poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje predstavljaju prave primeri prva dva stanja uma, nemira i jednoličnosti. Ako se ova stanja posmatraju kao nivoi u toku svesti, to će možda napraviti prostor za nove vrste terapijskih intervencija. Pod ovim mislimo na način na koji se posmatra um u odnosu na sposobnost da se koncentriše, a to obuhvata i kontrolu ishrane što već ljudi na zapadu počinju da primenjuju. Ako osoba sa poremećajem pažnje može iz stanja nemira i jednoličnosti da dođe do stanja raspršenosti pažnje, u terminima nivoa pažnje koji se koriste u Joga Sutrama, to bi se moglo smatrati velikim uspehom. U slučaju shizofrenije, pet stanja uma mogu da budu vrlo relevantni u razvijanju metoda za obnavljanje pažnje i fokusiranosti uma.

## **Primenljivost i dobiti**

Skoro svako može da odredi svoje stanje uma prema kategorijama Joga Sutri, a to su nemir, jednoličnost, raspršenost pažnje, usredsređenost i obustavljenost misli. Svest o ovome može da pomogne osobi da više prihvata sebe, a istovremeno da upozna i druga mentalna stanja koja su deo toka svesti. Na

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

primer, "Kako se dostiže stanje usredsređenosti?". Naravno, postoji mnogo načina da se um fokusira i da se usredsredi na jednu tačku, a svakoj osobi odgovara drugačiji način. Neki očigledni primeri su fokusiranje na rad, na igranje odbojke, samoposmatranje, vežbe disanja i veliki broj unutrašnjih meditacija i svi oni pripremaju um za usredsređenost na druge stvari u životu. Svi oni zahtevaju pažnju i fokusiranost uma. Smeštanje pet osnovnih stanja uma u savremenu psihologiju učinilo bi pet ključnih psiholoških konstrukata dostupnijim zapadnom psihološkom umu i praksi. To daje bogatu građu za dalja istraživanja naučnika iz društvenih nauka, osoba koje se bave samo-proučavanjem i proučavanjem drugih osoba. Naravno, Joga Sutre se doživljavaju kao duhovni tekst, ali izučavanjem konstrukata u svetlu psihologije, one dobijaju novu korisnu dimenziju. Humanistička i pedagoška psihologija su u velikoj meri povezane sa principima sadržanim u Joga Sutrama jer su njihove teme svesnost, stanja svesti i dimenzije uma. Prema tome, ima dovoljno prostora za uključivanje Patandalijevih pet stanja uma u humanističku psihologiju i u transpersonalnu i transformacionu psihologiju koje su u razvoju.

## Zaključak

Da bi se ukazalo na nove načine posmatranja nekih od narastajućih psihofizioloških zdravstvenih problema, obrasci pod nazivom "pet stanja uma" lako se mogu dovesti u vezu sa nekim od savremenih psihičkih poremećaja. Shodno tome, korisni koraci ka promeni i transformaciji mogu se izvesti iz ovog drevnog sazajnog modela o psihološkom zdravlju i blagostanju. Teoretičari društvenih nauka i mnogi drugi mogu koristiti ovo znanje za razvijanje strategija pomoći osobama sa poremećajima pažnje, traumama i drugim mentalnim bolovima, u cilju njihovog normalnog funkcionisanja. Psihologija kao društvena nauka nastavlja svoje istraživanje dubljih razumevanja principa uma. Neurologija napreduje u ovom pravcu, ali je potrebno mnogo više istraživanja. Kroz zabeleženu istoriju, pisana svedočanstva govore ne samo o tome da je ljudski rod u potrazi za ostvarenjem samorefleksije, kako to predstavlja drevna grčka poslovice: "Spoznaj samoga sebe", već takođe i o traganju za načinima dostizanja harmonije i sopstvenog umnog mira kroz proces usavršavanja znanja o samom sebi. Joga Sutre čini niz od oko 200 progresivno nadovezujućih sutri, koje se mogu posmatrati kao obrasci naše psihološke prirode. One čine okvir na osnovu iz koje se mogu razvijati pojmovi i intervencije koje će ići u pravcu proučavanja sebe i lečenja koje neće jednostavno zataškati simptome, već će pomoći vraćanju harmonije bića.

## Literatura:

1. Ajaya, S. (1997): *Psychotherapy east and west*. Pennsylvania: Himalayan Institute
2. Aranya, S.H. (1981): *Yoga philosophy of Patanjali*. Albany: State University New York Press.
3. Bentz, V.M. & Shapiro, J.J. (1998): *Comparative historical inquiry and theoretical inquiry*. In *Mindful inquiry in social research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
4. Bharati, S.V. (2001/2004): *Yoga Sutras of Patanjali*, vol 2, Sadhana-Pada. Delhi: Motilal Banarsidass.
5. Creswell, J. (2003): *Research Design*. Thousand Oaks, CA: Sage.
6. Creswell, J.W. (2007): *Five qualitative approaches to inquiry*. In *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
7. Ingleby, D. (1995): *Problems in the study of interplay between science and culture*. In N.R. Golderberger & J.B. Veroff (Eds), *The culture and psychology reader*. New York: NY University Press.
8. Larson, G.J. & Bhattacharya, R.S. (Eds.) (1987): *Samkhya: A dualist tradition in Indian philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
9. Leggett, T. (1990): *Sankara on the Yoga Sutras: A full translation of the newly discovered text*. Delhi, India: Motilal Banarsidass.
10. Locke, L.F., Spirduso, W.W., & Silverman, S.J. (2000): *Proposals that work: Guide for planning dissertations and grant proposals (4th Ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Gramann, P. (2010): Pet stanja uma iz Patandalijevih Joga Sutri i njihove savremene implikacije. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 174-184

11. Marecek, J. (2003): Dancing through minefields: Toward a qualitative stance in psychology. In P.M. Camic, J.E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.) Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design. Washington, D.C.: American Psychological Association.
12. Rao, K. (2002/1932): Consciousness studies: Cross-cultural perspectives. Jefferson, NC: McFarland.
13. Robson, C. (2002): Real world research (2nd Ed.). Malden, MA: Blackwell.
14. Tart, C.T. (1986): Waking up: Overcoming the obstacles to human potential. Boston: Shambala.
15. Taylor, E.I. (1999): Archival investigation. In M.A. Runco & S.R. Pritzker (Eds.), Encyclopedia of Creativity. (Vol. 1, pp. 91-97). New York: Academic Press.
16. Whicher, I. (2002): Integrity of the yoga darsana. New York: NY State University.
17. Wilber, K. (2004): The simple feeling of simple being. Boston: Shambala.
18. Woods, J.H. (1927): The Yoga Sutras of Patanjali. Mineola, NY: Dover. (Original work published 1914.).
19. Yati, N.C. (2009): Living the science of harmonious union. New Delhi: Printworks.

\* \* \*

### **FIVE STATES-OF- MIND IN PATANJALI'S YOGASUTRA WITH CONTEMPORARY IMPLICATIONS**

**Summary:** *The aim of this study is to research similarities and differences in scholarly experts' overview of the five states of mind described in Yogasutra's which, according to Patanjali, represent the key set of constructs of our psychological nature and lead to transformation and removal of suffering, taking into consideration relevant literature in the field of psychology, in the light of new approach to psycho-physiological phenomena.*

*This research gives different perspectives of the contemporary and ancient scientists, searching for appropriate conclusions. Conclusions of this study may initiate future researches in the field of understanding the mental processing.*

**Key words:** *state of mind, sutra, attention, restless, dullness, distraction, focus, mind-without-thoughts, suffering.*