

JUNG I JOGA

VEZA PSIHE I TELA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Judith Harris
JUNG AND YOGA: THE PSYCHE-BODY CONNECTION

Edicija
Gnoti

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavni i odgovorni urednik
Nina Gugleta

Prevod
Irina Vujičić

Lektura i korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Olivera Inđić

Štamparija
Artprint, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2021

Copyright © 2001 by Judith Harris
Copyright za srpsko izdanje © Arété, 2021

JUNG I JOGA

VEZA PSIHE I TELA

Džudit Haris

Prevod

Irina Vujičić

SADRŽAJ

Predgovor Marion Vudman	9
Uvod	11
1. Stvaranje	13
2. Telo kao sadržalac	27
3. „Želim da budem ptica”	43
4. Kičma kao osa između neba i zemlje	61
5. Jakov	103
6. Muladara, slonovi i Kabala	119
7. Vatra Kundalini	135

Istok i Zapad
Više ne mogu da budu razdvojeni.
~ Gete

Rabin [Simha Bunam od Pešiča] učio je:
Ovako moramo tumačiti prve reči svetih spisa:
„U početku Božjeg stvaranja neba i zemlje.”
Jer čak i sada je svet u stanju stvaranja.
Kada zanatlija napravi neku alatku i ona je gotova,
Više joj nije potreban.
Sa svetom nije tako!
Iz dana u dan, iz trenu u tren,
Svet zahteva obnovu moći
Praisanskog sveta kojima je on stvoren,
A kada bi se moć ovih moći povukla iz njega
Makar na čas, u njemu bi zavladao haos.
~ Martin Buber, *Priče o hasidizmu: rani učitelj*

PREDGOVOR

U knjizi *Jung i joga: veza psihe i tela*, Džudit Haris odlazi u središte tame kako bi pronašla novu svetlost. Kao mlada muzičarka, obožavala je kako joj se muzika prosipa iz prstiju razigranih po dirkama klavira. Međutim, kada je napunila dvadeset godina, bila je primorana da prizna da joj je telo postalo kukavan, istraumiran instrument koji više ne može da pojačava muziku što joj se probija kroz prste. Slabašni treptaji održavali su je u dodiru sa životnom snagom njene srži: časovi baleta, joga, očajnička potraga od iscelitelja do iscelitelja. Oni su joj olakšali fizički bol i otvorili joj nadu u život koji bi mogla da živi autentično. Zanimljivo, ali znala je da negde u njoj čuči život koji čeka da se rodi.

Postepeno je postala svesna da se njeni fizički problemi ne mogu rešiti ako ne posveti pažnju njihovim psihičkim aspektima. Krenula je na jungovsku analizu i koordinisala je jogu sa svojim analitičkim radom. U toj kombinaciji počeo je njen rad na telu i duši, a s njim i njeno putovanje u život sa anđelima i demonima. Ta matrica postala je izvor njene sadašnje analitičke prakse i ove knjige.

U srži knjige *Jung i joga: veza psihe i tela* nalazi se paradoks – paradoks s kojim svi moramo da se suočimo ako se upustimo u inicijaciju koja nas odvodi do dubina naše sopstvene kreativnosti. Niče veoma jasno iznosi taj paradoks: drvo koje raste ka nebu mora da spusti korenje do pakla. Očigledno, drvo bez korena će se preturiti kada krene oluja. Ali malo nas živi kao da veruje u to. Jung je stalno upozoravao ljude rođene na Zapadu da treba da ukorene svoje prakti-

kovanje joge u telu ako žele da dosegnu vrhove duhovnog uvida. Na Istoku, indijski svet u kojem se joga rodila, bio je čvrsto uzemljen u tlo matrijarhalne majke. To nije slučaj sa zapadnom kulturom; njena majka (*mater*) je materijalizam – novac i stvari koje brzo mogu nestati. Ako se takav gubitak dogodi, potresena žrtva može sanjati drvo okrenuto naopačke, tako da mu korenje seže ka oblacima koji prolaze nebom. Taj strah od neukorenjenosti jedna je od najmračnijih senki patrijarhata. Nauka pokušava da kompenzuje tako što se trudi da pronade činjenice. Mračnija, opasnija kompenzacija je u odbijanju ženskog u telu i prirodi gde se ono često odbacuje kao iracionalno, histerično, prevrtljivo, mekušno – što su sve reči koje se izruguju, koje odbacuju, siluju, lično i globalno.

Ničeov paradoks je dobropoznata istina svakome ko je bio primoran da putuje surovim i divnim terenom svog tela dok ono luta u naizgled neobjašnjivim simptomima. U toj divljini, bubnjevi i aktivna mašta pružaju mapu duše. Hrabrost, strpljenje, poverenje krče put kroz džunglu. Svaki korak potvrđuje paradoks: za uspon ka duhu neophodan je silazak u zemlju. Zemlja u jogi je *muladara*, korenska čakra u kojoj se uzemljujemo u sopstvenoj ljudskosti kroz koju doživljavamo sopstvenu božanstvenost.

Naslovi poglavlja Džudit Haris ukazuju na njeno interesovanje da dovede taj paradoks u iskustvo u telu i psihi: 1) Stvaranje, 2) Telo kao sadržalac, 6) Muladara, slonovi i kabala, 7) Vatra Kundalini. Dok iznosi vibraciju ličnog iskustva, ona afirmiše suštinsku ulogu tela u oživljavanju energije prisutne u simbolima. Ova knjiga nipošto ne umanjuje Jungov rad sa snovima; štaviše, validira njegovo razumevanje predstave kao veze između some i psihe i unapređuje njegovo „znanje” o povezanosti srca i glave. *Jung i joga* je pravi doprinos medicini dvadeset prvog veka.

Marion Vudman

UVOD

Godinama sam tražila oblik somatske terapije koji bih mogla da uvedem u svoj svakodnevni život. Najzad, kasnih osamdesetih godina, igrom slučaja, živela sam u ulici u kojoj se nalazio joga studio Ester Majers u Torontu. Joga mi je delovala kao mogući put za uvođenje duha u telo na uravnotežen, svestan način. Tako je počela moja inicijacija u somatsku terapiju.

Iznenada sam se suočila sa svim svojim strahovima i nesigurnostima. Za mene je bio ogroman izazov da samo ostanem prisutna devedeset minuta. Uglavnom sam se držala zadnjih redova i nisam mogla da izvedem veći deo onoga što je trebalo. Posle samo nekoliko meseci, uz ogromnu pomoć i savete moje instruktorka, Ester Majers, po prvi put sam počela da osećam šta znači *biti u* svom telu. Kad god mi je nežno spustila ruku na leđa, moje telo odgovaralo je dubokom zahvalnošću. Uz pomoć disanja, večnog disanja koje transformiše telo svešću, kičma je polako počela da gubi rigidnost i da se opušta.

Nekoliko godina kasnije otišla sam u Cirihi na obuku za analitičara i istovremeno sam počela da držim časove joga maloj grupi prijatelja u svojoj dnevnoj sobi. Polako je ta grupa rasla i te svete večeri ponedeljkom postale su izvor moje trenutne prakse i ove knjige.

Kada sam počela da primam analizante, odmah sam znala, na veoma dubokom nivou, da moja analitička praksa mora da bude ukorenjena u svesti o telu. Svest koja sadrži

i telo i psihu omogućava silazak do centra, do onog mesta spokoja u nama koje će nam na kraju doneti preporod.

Mnogi od nas životare neproživljenim životom. Na onom misterioznom mestu između suprotnosti možemo konačno pronaći svoj pravi život. Tu prethodno skrivena energija spaja psihu i telo dovodeći ih u svetu uniju koja rađa novu svest, i dar istinski proživljenog života.

1

STVARANJE

U početku stvori Bog nebo i zemlju.
A zemlja beše bez oblića i pusta, i beše tama nad bezdanom; i duh Božji dizaše se nad vodom.
I reče Bog: Neka bude svetlost. I bi svetlost.
I vide Bog svetlost da je dobra; i rastavi Bog svetlost od tame.
I svetlost nazva Bog dan, a tamu nazva noć. I bi večer i bi jutro, dan prvi.
~ Postanak 1:1–5

Počelo je stvaranje. Vekovima smo postavljali pitanja: da li je išta postojalo pre početka stvaranja? Da li je Bog stvorio nebo i zemlju ni od čega, baš ni od čega? Osim toga, zar nijedna druga bića ili život bilo kakve vrste nije postojao pre nego što su stvoreni nebo i zemlja?

Dugo sam razmišljala o ovim pitanjima. Aviva Gotlib Zornberg podseća nas da Raši (1040–1105), najistaknutiji judaistički komentator Tore (Mojsijevo Petoknjižje), objašnjava da nam uvodna rečenica Postanka zapravo ne govori ništa o tome kako je svet u stvari započeo.¹ Raši komentariše da u stvari nebo i zemlja nisu prvi stvoreni, i da nisu stvoreni ni od čega, kao što su mnogi nas učili i oduvek verovali. Voda se prosto pojavljuje u drugoj rečenici. Ne pominje se kako je stvorena voda. Prema tome, možemo da pretpostavimo da

¹ *Genesis: The Beginning of Desire.*

je voda oduvek postojala. Ovaj praiskonski okean postao je davno pre nego što je počelo ono što nazivamo vremenom.

Ta druga rečenica Postanka govori nam da se božji vetar pokrenuo preko površine vode. Drugim rečima, božanski duh postoji oduvek. Kao što Jung objašnjava:

Anima mundi, demijurg iliti božanski duh koji je inkubirao početne vode, ostao je u materiji u potencijalnom stanju, a zajedno s njim i istrajavalo je početno haotično stanje.²

Ova Jungova dubokoumna izjava govori o izvornom ljudskom biću u prenatalnom stanju, koje je još uvek istovetno s nesvesnim. Prvi zadatak na početku lične analize jeste otkrivanje *primam materiam*, prvobitnog izvora u alhemiji. Ovo početno stanje ostaje skriveno sve dok se, tokom dovodenja nesvesnog materijala u svest, ne otkrije samo u svoje vreme. Naš posao je da u kaos uvedemo red i damo mu značenje. Alhemičari su počeli s *prima materia*, mračnim, haotičnim svetom koji sadrži beskonačne mogućnosti i potencijale za stvaranje. Midraška legenda³ pomaže nam da razumemo kako je nastala *prima materia*.⁴

Ta legenda govori da je svetlost koja je stvorena iz tame prvog dana stvaranja bila izvanredna praiskonska svetlost sedam puta jača od sunčeve, koja sama nije stvorena sve do četvrtog dana. Kaže se da je ova praiskonska svetlost neprekidno sijala celih sedam dana stvaranja sveta i da nije zašla sve do kraja sedmog dana, do završetka prvog sabata, odmah pre nego što će početi ciklus nove sedmice. Ova prva tama, međutim, bila je ogromna i užasna tama.

2 *Psihologija i religija*.

3 Midraš je vrsta judaističkog tumačenja Biblije u kojem se tekst objašnjava drugačije od njegovog bukvalnog značenja tako što se uvodi simbolička amplifikacija u izvorni biblijski tekst.

4 Lawrence Kushner, *The River of Light*.

Prvi čovek, Adam, stvoren je šestog dana, gde je šest broj koji predstavlja zbir svojih podela (1 + 2 + 3). On predstavlja potpunost; na završetku šestog dana okončano je stvaranje. Midraš precizira da je čovek stvoren u petak popodne šestog dana. Ovo je veoma važno vreme u judaizmu zato što je to popodne uoči sabata, sedmog dana. Kaže se da su tog istog dana, istog šestog dana, Adam i Eva sagrešili tako što su pojeli voćku s drveta znanja. Izgnani su iz Edenskog vrta šestog dana, međutim, pošto se bližio sabat, na njih se nije spustila velika tama sve dok sabat nije prošao, više od dan kasnije. Moglo bi se reći da im je dodeljen taj dodatni dan milošću božjom.

Dodatna duša silazi s neba tokom sabata svake nedelje i s njom se nama dodeljuje dodatna svetost. Ova božanska energija može se smatrati kompenzacijom za greh koji su Adam i Eva počinili u Edenskom vrtu. Dakle, oni su primili ovu dodatnu dušu kad im je dodeljen dodatni dan u raj. Zbog znanja da im je podaren ovaj poseban dan svetosti pre nego što su prognani u tamu, taj dan je još više poseban. Međutim, s rođenjem svesti raj se bližio kraju, kao što obavezno biva za većinu nas.

Večna svetlost koja je istrajno sijala sedam dana sada se ugasila. A u odsustvu svetlosti, Adam je postao svestan da postoji svetlost. To nam pokazuje suštinsku paradoksalnu dualnost koja stvara svest. Adam je bio bačen u tamu. Patnja takođe mora da prati stanja ekstaze, inače nikada ne bismo shvatili šta je ekstaza, baš kao što je Adam spoznao svetlost tek kada više nije bilo svetlosti. U svesti, počela je njegova patnja. Sam u novini noći, jadikovao je: „Kuku meni. Sada kada sam oskrnavio svet, ova tama se zauvek spustila na njega. Stvaranje će se vratiti u praiskonski kaos. Nebo me je osudilo na smrt.”⁵

5 Ibid.