

JOGA KAIP HOLISTINĖS ASMENYBĖS SAVIUGDOS PRAKTIKA

Dr. Aušra Kolbergytė

Mykolo Romerio universitetas
Socialinės gerovės fakultetas
Edukologijos ir socialinio darbo institutas
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius
Telefonas (8 5) 271 4716
El. paštas: auskol@mrui.eu

Pateikta 2016 m. kovo 18 d.
Parengta spausdinti 2016 m. gegužės 16 d.

doi:10.13165/SD-16-14-1-08

Anotacija

Šiuolaikinės švietimo sistemos tikslai yra labiau orientuoti į besimokančiųjų protinio intelekto vystymą ir ekonominio produktyvumo potencialo ugdymą, tačiau yra apleidžiamas pagrindinis ugdymo tikslas – sukurti sąlygas asmenims vystytis kaip sąmoningoms ir visapusiškai brandžioms asmenybėms, turinčioms tvirtą charakterį, stabilią vertybinę sistemą, atskleistus vidinius talentus. Saviugdos poreikis formuojasi, nes modernioje visuomenėje žmogus susiduria su sveikatos problemomis ir nuolatiniu stresu. Problemos aktualumas išryškėja suvokiant, jog pasigendama kokybinių tyrimų, atskleidžiančių joga kaip holistinę saviugdos praktikos sampratą. Pagrindinis probleminis tyrimo klausimas – kas būdinga joga kaip holistinės asmenybės saviugdos praktikos patyrimui? Tyrimo teorinį-filosofinį pagrindą sudaro Rytų ugdymo filosofija. Atliktas kokybinis tyrimas pasitelkiant interpretacinės fenomenologijos elementus. Tyrime taikytas pusiau struktūruotas-giluminis interviu, o duomenys apdoroti remiantis teminės analizės metodu. Tyrimo imtį sudarė 12 tyrimo dalyvių, iš kurių – 5 moterys ir 7 vyrai. Tyrimu nustatyta, kad joga yra holistinė saviugdos praktika, apimanti asmenybės ugdymąsi fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu. Joga yra viena iš savęs pažinimo ir vidinio pasaulio tobulinimo formų, kurios pagrindinis tikslas – darnios asmenybės formavimas per sveikatos gerinimą, sąmoningumo ugdymą, dvasinio santykio su savimi kūrimą. Nustatyta, kad dvasiniu lygmeniu joga padeda pasiekti optimaliausius asmenybės augimo rezultatus, kuomet ugdomas budrus

sąmoningumas, stiprinama intuicija ir įvaldomos subtiliosios energetinės galios pažinti unikalią žmogiškąją prigimtį atskleidžiant vidinius talentus ir kūrybinį potencialą. Tam tikslui lavinami savistabos, koncentracijos ir savikontrolės įgūdžiai, taikomi proto nutildymo, įsiklausymo į garsą, vizualizacijų ir sąmonės perprogramavimo metodai. Meditacija kaip aukščiausia jogos pakopa padeda užmegzti stipriausią ryšį su dvasiniu pasauliu per sąlytį su Kosmine Sąmone.

Reikšminiai žodžiai: holistinė saviugda, joga, meditacija.

Įvadas

Šiuolaikinės švietimo sistemos tikslai yra labiau orientuoti į besimokančiųjų proto intelekto vystymą ir ekonominio produktyvumo potencialo ugdymą (Kauts ir Neelam, 2012), tačiau yra apleidžiamas pagrindinis ugdymo tikslas – sukurti sąlygas asmenims ugdyti vidines galias ir talentus, vystyti kaip sąmoningoms ir visapusiškai brandžioms asmenybėms, turinčioms tvirtą charakterį, stabilią vertybinę sistemą bei gebančioms išmintimi ir turima patirtimi tobulinti visuomenę ne tik ekonomine prasme, bet ir socialinio, moralinio ar dvasinio evoliucionavimo kryptimi.

Visgi, pažymima, kad formalaus ugdymo metodai dažniausiai skirti ugdyti žmogaus protą, o ne dvasią: šiuolaikinė švietimo sistema orientuota į žmogaus mąstymo lavinimą, o didžiulis intuicijos potencialas yra ignoruojamas (Raami, 2015). Žmogus yra ne tik fizinis kūnas, bet ir dvasinė būtybė (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), todėl svarbu ugdyti sąmonę bei puoselėti aukštesnio – dvasinio ir moralinio – lygmens vertybes (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007) bei gerinti socialinius santykius su išorine aplinka (Jovaiša, 2009). Tai skatintų ne tik individualią, bet ir visuomeninę pažangą.

Saviugdodos poreikis formuojasi, nes itin sparčioje ir technologine prasme išsivysčiusioje visuomenėje žmogus susiduria su nuolatiniu stresu ir sveikatos problemomis, siekdamas prisitaikyti prie nuolat besikeičiančių aplinkos sąlygų ir vis aukštesnių socialinių ir ekonominių keliamų reikalavimų. Saviugdodos reikšmė išryškėja siekiant išmokti rūpintis fizine ir psichine sveikata (Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), lavinti emocinį (Goleman, 2008; Neale ir kt., 2008) ir intuityvųjį (Seligman ir Kahana, 2009; Peirce, 2013) intelektą, taip pat atskleisti asmens kūrybinį potencialą (Gardner, 1997; Edelson, 1999), kuris priklauso nuo jo gebėjimo save pažinti.

Jogos kaip saviugdodos praktikos reikšmė skirtingais aspektais analizuota tiriant jos poveikį gyvenimo kokybei (Shah, 2008; Singh, 2012; Pathi ir Pintu, 2013), fizinei ir psichinei sveikatai (Jadhav ir kt., 2013; Shruti ir kt., 2013; Shobitha ir Agarwal, 2013), koncentracijai ir atminties gerinimui (Kauts ir Neelam, 2012). Taip pat skirtas dėmesys emociniam ir dvasiniam savęs pažinimui bei ugdymui (Dirkx, 2001; Scharmer, 2001), intuityvių galių lavinimui (Seligman ir Kahana, 2009; Raami, 2015). Lietuvoje jogos ir meditacijos reikšmė skirtingais aspektais analizuota Vydūno (1936/2013), A. Zulumskytės (2004), L. Poškaitės (2011), S. Vaivados (2015) darbuose.

Problemos aktualumas išryškėja suvokiant, kad minėti tyrimai apibrėžia jogos naudą dažniausiai fiziniu bei emociniu lygmeniu pateikiant kiekybinius tyrimo duomenų analizės rodiklius. Pasigendama kokybinių tyrimų, atskleidžiančių holistinę jogos sam-

pratą bei kaip vyksta asmenų, užsiimančių šia saviugdės praktika, procesas iliustruojant jį realiomis patirtimis.

Pagrindinis probleminis tyrimo klausimas – kas būdinga jogos kaip holistinės asmenybės saviugdės praktikos patyrimui? Papildantys klausimai: kokie jogos tikslai, kaip vyksta asmenybės ugdymosi procesas pasitelkiant jogos praktiką, kokia yra jogos nauda? **Tyrimo objektas** – joga kaip holistinės saviugdės praktika. Nors iki šiol yra diskutuojama, ar atliekant kokybinius tyrimus užtenka formuluoti pagrindinį ir papildančiuosius tyrimo klausimus (Creswell, 2009), tačiau remiantis klasikiniu požiūriu **tyrimo tikslas** – atskleisti jogos patyrimą asmenybės saviugdės procese.

Tyrimo teorinį-filosofinį pagrindą sudaro Rytų ugdymo filosofija, išryškinanti jogos žinių ir praktikavimo svarbą asmenybės vystymosi procese siekiant dvasinio pabudimo ir savirealizacijos. Jogos mokslas pateikia ne tik holistinį požiūrį į žmogaus kūną, protą ir sielą kaip visumą, bet ir nurodo aiškias gaires, kaip žmogus gali ugdyti savo vidines galias, kontroliuoti žmogiškąją prigimtį tobulinant savo asmenybę ir ugdant aukščiausio lygio koncentraciją bei sąmoningumą (Vivekananda, 2010).

Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro kokybinio tyrimo paradigma pasitelkiant interpretacinės fenomenologijos elementus, kurie padėjo atskleisti tiriamo fenomeno esmę analizuojant tyrimo dalyvių išgyventas patirtis.

Tyrimo metodai: teoriniai (mokslinių šaltinių analizė, apibendrinimas, sintezė) ir empiriniai (pusiau struktūruotas-giluminis interviu, teminė analizė).

1. Jogos samprata Rytų ugdymo filosofijos kontekste

Rytų (ypač Indijos) filosofija nuo senovės išskirtinai daug dėmesio skyrė žmogaus saviugdai ir sąmoningumo ugdymo temoms nagrinėti. Logika ir disciplina paremtos išminčių dvasinės įžvalgos ir praktinės žinios apie gyvenimą bei savęs ugdymą užrašytos indų šventraščiuose prieš 4000-5000 metų: jogos meistrų tradicijos savo mokiniams iš kartos į kartą buvo perduotos viena seniausių kalbų pasaulyje – archainiu Sanskritu (Varadachari, 2012).

Rytų filosofija remiasi idėja, kad vienas kertinių iš brandžios asmenybės vystymosi aspektų yra susitelkimas į vidinį, o ne išorinį pasaulį derinant materialiuosius žmonių poreikius ir siekimus su jų dvasiniu gyvenimu (Osmon ir Craver, 2007). Dominuoja dviejų dimensijų į žmogų ir pasaulį suvokimas: Visatą ir žmogaus egzistenciją sudaro fizinis (materialus) ir dvasinis (energetinis) pradas. Materialus pasaulis gali būti suvokiamas žmogiškosiomis jausmėmis, yra nuolat kintantis, o dvasinis pasaulis yra nekintantis, egzistuoja virš žmogaus suvokiamos egzistencijos, patiriamas tik per dvasines saviugdės praktikas (Chinmayananda, 2007). Manoma, kad **žmogaus tikroji prigimtis yra ne fizinė, o dvasinė** – jis turi sielą, kuri po fizinės mirties neišnyksta, o tęsia gyvenimą kitame gyvame organizme bei evoliucionuoja (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2010).

Rytų švietėjai (Gandhi, 1964; Tagore, 2008) nuo senų laikų kritiškai vertina švietimo sistemą, paremtą materialinių vertybių ugdymu, „gaminančią“ bestuburio charakterio piliečius, kurių protas yra pripildytas informacijos, tačiau sąmoningumas neugdomas, siela nebūdinama – t.y. tokia sistema nėra holistinė, nes ji lavina tik žmogaus intelektą.

Nustumiamas į šalį esminis ugdymo tikslas – savęs pažinimas tyrinėjant protą ir vystant intuityvias galias (Krishnamurti, 2000). Rytų švietėjai (Tagore, 2008; Aurobindo, 2010) pasisako už integralų – fizinį, emocinį, protinį, dvasinį, gyvybinių galių, socialinį – žmogaus ugdymą. Švietimo sistema, anot M. Gandhi (1964), turėtų būti orientuota į gyvenimą, o ne tik į knygą, bei sujungti į visumą ne tik žmogaus protą, bet ir jo kūną ir širdį. Ryšį su savo siela žmogus gali surasti per betarpišką intuiciją, dvasinio autentiškumo patyrimą (Tagore, 2008; Aurobindo, 2010). Taigi, žmogaus prigimtis atsispindi ne tik fiziniu ar psichiniu, bet ir dvasiniu egzistencijos lygmeniu, todėl atitinkamai išryškėja holistinio požiūrio į ugdymąsi svarba.

Senovės indų raštuose nurodyta, jog koncentravimasis į nenumaldomą materialinės gerovės ir malonumų tenkinimo siekį didina proto prisirišimus ir įvairias identifikacijas („aš“ ir „mano“), kas pradeda sekinti, išbalansuoja, slopina dvasingumą, nes sukuria prielaidas savanaudiškumui ir godumui plisti (Singh, 2012). R. Tagore (2008) pažymi, kad harmonija žmogaus gyvenime atsiranda tuomet, kai suvokiama, kad išorinis pasaulis yra jo vidinės sąmonės atspindys. Taigi, **laimė yra ne išorėje, o viduje**, vadinasi, formuojasi saviugdос poreikis ne keisti išorinį pasaulį, o susitelkti į vidinio pasaulio ugdymą (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2010).

Kadangi žmogaus siela įvardinama Vidine Sąmone (angl. – *Innerconsciousness*), kuri yra Kosminės Sąmonės¹ (angl. – *Cosmic Consciousness*) dalis, tai pagrindinis **jogos tikslas** yra **aukščiausio sąmoningumo ugdymas** arba **sąmonės pabudimas** (angl. – *awakening*), padedantis suvokti tikrąją realybę, skatinantis dvasinį asmenybės augimą bei išsilaisvinimą, ir atitinkamai, žmonijos sąmonės evoliuciją (Rao, 2012; Pathi ir Pintu Ma, 2013). Aukščiausias sąmoningumas pasiekiamas lavinant gebėjimą sujungti abu šiuos egzistencinius pradus, kas skatintų asmenybės savirealizaciją² arba transformaciją (Radhakrishnan, 1994; Tagore, 2008).

Kiti švietėjai (Krishnamurti, 1992) išryškina kiek aiškesnį jogos tikslą – išugdytą gebėjimą **išlaikyti skaidrų protą**: jį nutildyti, pakilti virš minties ir suvokti tikrąją realybę, kuri yra tuštuma (angl. – *nothingness*). Rytų švietėjai (Gandhi, 1964; Vivekananda, 2010) teigia, jog žmogus užsitikrina gyvenimo pilnatvę, kuomet yra laisvas viduje: nepriklausomas nuo poreikių, minčių, daiktų ir pan. Ugdymas turi lavinti visus žmogaus organus: per kūno ir proto treniravimą svarbiausia yra pabudinti žmogaus Vidinę Sąmonę (Radhakrishnan, 1994; Tagore, 2008).

Rytų patirtis (Krishnamurti, 2000; Tagore, 2008) pabrėžia savistabos, koncentracijos, kontempliacijos ir savikontrolės įgūdžių svarbą saviugdос procese siekiant pažinti proto veikimo ypatumus, išanalizuoti kasdienę patirtį bei mokyti suvaldyti savo mintis, jusles ir netinkamus elgsenos įpročius. Taigi, asmenybės transformacija vyksta per proto ir moralės disciplinas, dėl to natūralios **žmogiškosios prigimties pažinimas** ir griežta **elgsenos kontrolė** yra viena iš pagrindinių jogos krypčių (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda,

¹ Tai begalinė, amžina, eterinė pasaulį sukūrusi ir valdanti energija, kurios pagrindu Visatoje egzistuoja tam tikri universalūs dėsniai (Radhakrishnan, 1994).

² „Savirealizacija“ (sansk. „moksha“) reiškia tikrosios realybės – materialaus ir dvasinio pasaulių – pažinimą; taip pat gali reikšti susijungimą su Dievu – t.y. Dievo pažinimą [aut. past.].

2010), o joslės visapusiškai gali būti valdomos tik tuomet, kai protas, mintys ir jų energija bei fiziniai nervų centrai³ yra išgryninti jogos praktikomis (Aurobindo, 2010).

Tradicinės **jogos turinį sudaro aštuoni žingsniai** (Vivekananda, 2010):

- *moralinė disciplina* (sansk. – *yama*) (nežudymas, tiesos sakymas, nevogimas, lytinis susilaikymas, dovanų nepriėmimas). Su tuo susijusios prielaidos vegetarizmui, kas yra ne tiek sveikos mitybos pagrindas, kiek moralinė jogos disciplina sąmoningai atsisakant valgyti nužudytus organizmus.
- *avidisciplina* (sansk. – *niyama*). Moralinių vertybių ugdymas, paremtas kasdieniais įsipareigojimais, švara, askeze, mokymusi, tikėjimu.
- *poza* (sansk. – *asana*). Kūno ir proto kontrolė galima tik atlikus keletą pastovios sekos fizinių pratimų: kai žmogus gebės tinkamai valdyti savo kūną, tuomet galės pereiti į aukštesnį saviugdos lygmenį – kontroliuoti protą, manipuliuoti juo, sutelkti jo galias į konkrečių tikslų siekimą.
- „*prana*“ *gyvybinės energijos valdymas* (sansk. – *pranayama*) per ritmiškus kvėpavimo pratimus, kurie sureguliuoja nervines sroves ir priverčia visas organizmo molekules judėti ta pačia kryptimi išjudinant „Kundalini“ gyvybinę energiją sturburo apačioje.
- *savikontrolė* (sansk. – *pratyahara*) (juslių, minčių kontrolė, susilaikymas, atsisakymas nuo objektų). Pvz., susilaikymas nuo seksualinių santykių yra dar viena iš saviugdos praktikų, nes seksualinė energija transformuojama į dvasinę energiją, kas gerina mokymosi gebėjimus, stiprina atmintį bei mąstymo aiškumą, skatina psichinį ir fizinį vystymąsi, kontroliuoja išsiblaškymą – taigi stiprina dėmesingumą.
- *koncentracija* (sansk. – *dhāranā*). Žmogus turi išmokti ne tik sukonzentruoti savo dėmesį ties konkrečiu objektu, tašku, kūno dalimi, bet ir gebėti mąstymu atsiriboti bei sąmoningai pereiti nuo vieno prie kito mąstymo objekto.
- *meditacija* (sansk. – *dhyana*) – tai proto nuraminimas, susitelkimas į Vidinę Sąmonę per maldą, vizualizacijas ir pan.
- *aukščiausio sąmoningumo lygio pasiekimas* (sansk. – *samadhi*). Tobula proto koncentracija išvengiant bet kokio pobūdžio kontempliacijų, tikrosios realybės suvokimas.

Jogos mokslas pateikia ne tik holistinį požiūrį į žmogaus kūną, protą ir sielą kaip visumą, bet ir nurodo aiškias gaires, kaip žmogus gali ugdyti savo vidines galias, kontroliuoti žmogiškąją prigimtį tobulinant savo asmenybę ir ugdant aukščiausio lygio sąmoningumą bei koncentraciją (Vivekananda, 2010). Dvasinių saviugdos praktikų dėka žmogus ne tik geba įvaldyti proto galias, bet ir užmegzti ryšį su Kosmine Sąmone bei pasiekti dvasinę transformaciją ir aukščiausią sąmoningumą (Raina, 2002; Chinmayananda, 2007). Vadinasi, joga yra holistinė saviugdos praktika, nes apima asmenybės tobulėjimą fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu.

³ Daugelis mentalinių reiškinių yra susiję su žmogaus kūne vykstančiais fiziologiniais procesais: nervinės srovės palaipsniui turi pakisti ir susiformuoti nauji energetiniai/gyvybiniai kanalai, tuomet naujo pobūdžio vibracijos kūne permodeliuoja visą žmogaus konstituciją, žmogaus sąmonė tampa atviresnė naujiems suvokimams ir patirčiai: pasiekiami „savirealizacija“ – t.y. žmogus išsilaisvina nuo kūno ir proto kuriamų prisirišimų (Vivekananda, 2010).

Taigi, Rytų ugdymo filosofija akcentuoja jogos kaip holistinės saviugdosa praktikos sampratą siekiant integralios asmenybės ugdymo per vidinio pasaulio tobulinimą: tvirto charakterio formavimą, proto higieną ir koncentraciją, sąmoningą išsilaisvinimą nuo prisirišimų, moralinių vertybių puoselėjimą, vidinės harmonijos siekį bei intuityvių vidinių galių lavinimą. Pagrindinis jogos tikslas yra siekti dvasinio augimo per sąmonės pabudimą – t. y. ugdyti aukščiausią sąmoningumą pažįstant tikrąją egzistencinę būtį.

2. Empirinio tyrimo metodika

Tyrimo metodologijos pasirinkimas. Jogos kaip holistinės saviugdosa praktikos fenomenui iširti pasirinkta kokybinio tyrimo paradigma pasitelkiant interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementus (Moustakas, 1994; Smith, 2010; Merleau-Ponty, 2012). Siekiant atskleisti subjektyvias tyrimo dalyvių jogos praktikavimo patirtis atlikti giluminiai, pusiau struktūruoti interviu, kurių tikslas – gauti detalų studijuojamo fenomeno apibūdinimą (Smith ir kt., 2012). Tyrimo įtikinamumui užtikrinti pasirinktas pats tiksliausias duomenų fiksavimo būdas (Rubin ir Rubin, 2005) – interviu įrašomas diktofonu, tekstas transkribuojamas apimant pažodinį tyrimo dalyvių pasisakymų citavimą, ko rezultatas – gauti išsamūs duomenys.

Tyrimo eiga. Tyrimas atliktas 2013–2014 metais. Imtį sudarė 12 dalyvių, iš kurių 5 moterys ir 7 vyrai. Atliktą tikslinę tyrimo dalyvių atranką pagal iš anksto numatytą kriterijų: asmuo praktikuoja bet kokios tradicijos jogą ar meditaciją ne mažiau kaip 3 metus. Iš tyrimo dalyvių gauta informacija apdorota remiantis temine analize (pagal Clarke ir Braun, 2013): išskirtos esminės temos ir potemės, kurios iliustruotos teminiu žemėlapiu; pateiktas aprašymas, kuris pagrįstas tyrimo dalyvių pasisakymais siejant su suformuluotų temų kontekstu; duomenys interpretuoti, lyginti su teoriniais duomenimis.

Tyrimo etika. Remiantis rekomendacijomis (Flick, 2009; Creswell, 2009) dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, gauti žodiniai visų asmenų sutikimai dalyvauti tyrime nepažeidžiant jų anonimiškumo. Tyrimo dalyviai sutiko savo noru duoti interviu.

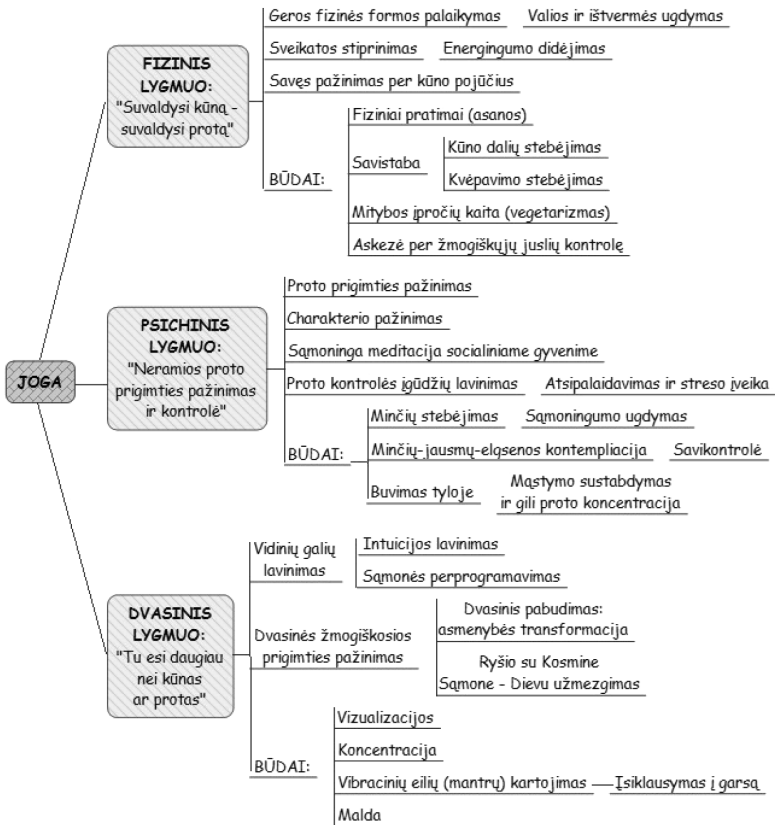
Tyrėjos santykis su tema. Mano santykis su saviugda yra gana glaudus: praktikuoju fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens saviugdą daugiau nei 10 metų. Su jogos mokslu ir praktikomis plačiau susipažinau, kuomet buvau išvykusi į 5 mėn. mokslinę stažuotę Indijoje, kas padėjo praplėsti požiūrį į saviugdą. Ši patirtis ir žinios galėjo turėti įtakos tiriamo fenomeno analizei.

Tyrimo įtikinamumas ir ribotumai. Tyrimo metu buvo stengiamasi laikytis pagrindinių kokybiniam tyrimams būdingų kokybės kriterijų ypatingai atsivėlgiant į tyrimo skaidrumo užtikrinimą, todėl buvo nuolat reflektuojamas tyrimo procesas užrašuose. Nors atliekant kokybinį, ypač fenomenologinį, tyrimą rekomenduojama atsiriboti nuo išankstinio žinojimo apie tiriamą problemą, tačiau tyrėja gana išsamiai analizavo jogos mokslą dar iki apdorojant tyrimo duomenis – tad interpretacijoje galimai nebuvo išvengta tyrėjos subjektyvaus požiūrio.

3. Saviugda pasitelkiant jogos praktikas: empirinio tyrimo rezultatų pristatymas ir analizė

Tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, jog didelis dėmesys yra skiriamas holistinei asmenybės saviugdai per jogos ir meditacijos praktikas. Tyrimo dalyvių teigimu: „*joga ir meditacija yra labai šalia – joga yra pasiruošimas meditacijai*. D1“, todėl pateikiant jogos sampratą praktiniu požiūriu kalbama tiek apie jogą apskritai, tiek apie meditaciją kaip aukščiausią jogos pakopą, kuomet užmezgamas stipriausias ryšys su vidiniu pasauliu.

Paaikškėjo, kad joga teikia praktinę naudą fiziniu, psichiniu ir dvasiniu saviugdos lygmeniu. Apdorojant ir analizuojant tyrimo duomenis buvo suformuluotos trys pagrindinės temos, apibrėžiančios jogos kaip holistinės saviugdos fenomeno sampratą: „Suvaldyti kūną – suvaldyti protą“, „Neramios proto prigimties pažinimas ir kontrolė“ ir „Tu esi daugiau nei kūnas ar protas“ (žr. pav. 1).



1 pav. Jogos kaip holistinės saviugdos samprata

Fig. 1. Yoga as a practice for holistic conscious self-development

3.1. Fizinis lygmuo: „Suvaldysi kūną – suvaldysi protą“

Tyrimu nustatyta jogos fizinių pratimų atlikimo svarba siekiant **išlaikyti gerą fizinę formą bei stiprinti sveikatą**: „<...> Padeda subalansuoti kūną ir protą... <...> Turiu daryti jogą <...>, kad būčiau geros formos <...>, išlaikytičiau sveiką kūną. D8“; „<...> Meditacijos metu ląstelės prisipildo šviesos energijos, <...> gauna tiesiog daugiau deguonies, jos pabūna ramybėje... <...> Žmogaus mintys, net regėjimas po meditacijos net paaštrėja... Juslės... D6“. Fizinis aktyvumas gerai veikia emocinę bei mentalinę sferas: pakelia nuotaiką, koncentruoja dėmesį, geriau dirba protas, didėja pasitikėjimas savimi bei motyvacija gyventi sveikai (Čepelionienė ir kt., 2012; Campbell ir Campbell, 2013).

Nors Vakarietiškoje kultūroje joga dažniausiai yra gretinama su sportine gimnastika, vis dėlto jos tikslas yra ne tik fizinis savęs lavinimas, bet ir geresnis **savęs pažinimas**: „<...> Joga tai nėra sportas, fizinė kultūra, <...>, tai yra kur kas giliau, susiję su gilesniu pažinimu ir filosofija... D1“. Tyrimo dalyviai atskleidė, kad joga padeda pastebėti žmogaus stipriąsias ir silpnąsias savybes: „<...> Joga naudoja gyvybinius taškus kūne... <...> Jie tikrina tavo psichiką per kūną. Tu darai jogos pozas tam, kad patikrintum, kurie taškai yra silpni, <...> stiprus, <...> sustingę, nelankstūs. <...> Tarkim, tavo riešo sąnarys... <...> silpnas, <...> sustingęs <...> arba stiprus ir lankstus - tai <...> parodo tavo psichikos būseną. <...> Jeigu tu turi silpnas kulkšnis, tada tu jautiesi nestabiliai savo gyvenime. <...> Jeigu jos sustingusios, vadinasi, tu esi per daug priklausomas nuo kažkokio tai objekto, <...> nuosavybės ir pan. Ir tik tada, kai tavo kulkšnys bus lanksčios, tu gali laisvai ir lengvai gyventi. D10“. Žmogaus kūnas yra ypatingas žinių šaltinis (Clark, 2001), todėl svarbu išstudijuoti jo teikiamas galimybes ir jį lavinti siekiant holistinės asmenybės saviugdos.

Tyrimu nustatyta, jog mitybos įpročių kaita turėjo įtakos ne tik fiziniu, bet ir psichiniu ar dvasiniu lygmeniu. Dalyviai teigė, jog **vegetarinę mitybą** pradėjo praktikuoti paskatinti moralinių vertybių realizavimo, kas yra jogos filosofijos pagrindas: „<...> Ta žinia, kad mes esame sielos <...> privertė permąstyti savo visą pasaulėžiūrą... <...> Aš negalėjau žiūrėti į gyvūnus ir augalus tuo pačiu būdu. D8“; „<...> Kada sužinojau tuos dalykus, kad mes esam dvasinės būtybės, kad mums nereikia tos mėsos, atsisakiau tos mėsos, tapau vegetaru... D1“. Longitudiniais tyrimais nustatyta, jog geriausia mityba turėtų būti paremta natūralaus, neperdirbto augalinės, o ne gyvūninės kilmės maisto, kuris yra įvairių ligų atsiradimo priežastis (Campbell ir Campbell, 2013). Tyrimo dalyviai aiškino, jog mitybos koregavimas padeda ne tik fiziškai geriau jaustis, bet ir harmonizuoja kūną, apvalo protą, padeda transformuotis sąmonei, kas jogos praktikų metu skatina dvasinio pasaulio intuityvų pajautimą: „<...> Meditacija pasidaro kitokia... tu visiškai į kitus lygmenis gali pakilti, jeigu tu sutvarkai mitybą. <...> Mūsų ląstelės <...> yra užterštos ir jeigu jos pradeda valytis, pradedi kitaip mąstyti. D2“; „<...> Energijos daugiau ir proto švarumas atsirado didesnis, ir tada <...> tiek dvasinės, tiek protinės... mentalinės praktikos pavyko geriau. D1“. Žmogus turėtų rūpintis, kas patenka į jo organizmą: valgyti tokį maistą, kuris švarina sąmonę (Vivekananda, 2010).

Tyrimas atskleidė, jog **askezė per žmogiškųjų jausnių kontrolę** yra neatsiejama jogos praktikavimo dalis. Dalyviai pažymi, jog jie stengiasi stebėti bei reflektuoti kasdienių gyvenimo įpročių apraiškas, kurios anksčiau nebuvo sąmoningai suvoktos: „<...> Pagrindiniai priešai arba tie, kurie duoda degradavimą sąmoningumui, <...> yra visų jausnių

paleidimas: tiek valgio, tiek kvapo, tiek vaizdo ir t.t., sekso. <...> Esi priklausomas per skonį, per vaizdą, per kalbėjimą, ir... betikslis laiko leidimas: televizoriai, kompiuteriai, krepšinio varžybos... D1". Tyrimo dalyviai eksperimentuoja su savo kūnu, pasitelkdami askezę kaip sąmoningą savęs ribojimą nuo bazinių instinktų, juslių, poreikių tenkinimo: "*<...> Jis [jogos mokytojas] duodavo užduotį – valgyti, o tuomet – nevalgyti. <...> Nevalgyk mėsos 3 savaites ir stebėk, kas vyksta. <...> Neiti į parduotuves <...>: stovėk priešais parduotuvę ir žiūrėk, kas vyksta. D9*". Anot J. Krishnamurti (2000), intelekto energija yra išbalansuojama ir silpninama tuomet, kai tam tikra mintis (su vaizdiniais, jutimais, viltimis, įpročiais, prisiminimais, troškimais ir kt.) pradeda dominuoti kūne. Saviugda turi remtis sąmoningu vidinių savybių ir moralinių vertybių ugdymu per labai stiprių reflektivių reakcijų sulaukymą (McCullough ir Carter, 2013). Vadinasi, praktikuojantieji jogą taiko įvairias fizinio lygmens saviugdą praktikas, kas ne tik padeda gerinti sveikatą, bet ir skatina patenkinti fizinius, psichinius ir dvasinius poreikius ugdant sąmoningumą.

3.2. Psichinis lygmuo: „Neramios proto prigimties pažinimas ir kontrolė“

Psichiniame lygmenyje vienas iš josgos praktikų tikslų yra padėti žmogui *suprasti proto prigimties veikimo principus*: „*<...> Jogai sako, kad jeigu tu esi prisirišęs prie materialinio pasaulio – visuomet kartu eina malonumas ir kentėjimas. <...> Tai yra proto prigimtis. <...> Tu turi išmokti - kad tai yra normalu ir kad tu to negali pakeisti. Protas yra visuomet teisiantis, vertinantis. D10*“; „*<...> Visi fiziniai ar psichiniai veiksmai turi kažkokį efektą, sukelia pasekmes. <...> Mintis sukuria troškimą, troškimas tave priverčia veikti. D12*“. Tyrimo dalyviai didelę reikšmę teikia minčių kokybei ne tik dėl to, kad jos skatina atitinkamos elgsenos pasekmes, bet taipogi, jų įsitikinimu, mintys yra energija, kuri materializuojasi: „*<...> Proto mintis yra subtilus veiksmas, <...> sukuria tam tikrą judėjimą šioje Visatoje. <...> Mes turime būti atsargūs su savo norais, nes visi dalykai, kuriuos mes gauname - <...> jie turi pasekmes. <...> Tu esi tai, ką tu mąstai. D12*“; „*<...> Viską mes kuriame savo mintimis: <...> ką tu paleidi į eterį, <...> Visatą, tas kuria tavo aplinką. <...> Jeigu <...> vidinį džiaugsmą kažkokį jauti nuolat, vidinį pasitenkinimą tuo, ką tu turi, kuo tu gyveni, <...> tu pritrauksi šimtą kartų galingesnes... situacijas, kurios bus perpildytos gėriu, palaima ir džiaugsmu. D6*“. A. Curtiss (2009) pritaria, jog tarp kūno ir proto yra labai gilus ryšys: kūnas tiki kiekvienu žodžiu, kurį žmogus sau pasako (pvz., galvojant, kad sergi, iš tikrųjų gali susirgti). Jeigu žmogus pradėtų sąmoningai gyventi: stebėti, kas dedasi jo galvoje, sustabdytų negatyvias mintis ir keistų jas pozityviomis, tuomet žmogaus sąmonė augtų (Bohm, 2002), nes pozityvios mintys daro esminį poveikį genams (Lipton, 2011).

Kaip teigia E. Laumenskaitė ir A. Vasiliauskas (2006), saviugda turi derinti protinį ir jutiminį suvokimą, tačiau tik kai kurie žmonės turi gebėjimą tai daryti. Taigi, siekiant gilesnio savijautos arba platesnės prasmės *charakterio pažinimo* tyrimo dalyviai josgos pagalba lavina savistabos ir savirefleksijos įgūdžius: „*<...> Tai žiūrėjimas į vidų. <...> Tiesiog stebi, kas vyksta: kaip tu jautiesi, kokios mintys yra tavo galvoje... Ką tu darai, kodėl tu tai darai, kaip tu reaguoji, kas tau patinka ir kas tau nepatinka? D12*“; „*<...> Jeigu tu esi sąmoningas... tai pradedi pažinti visą savo... asmenybę, iš ko ji sudaryta... Protas... Iš ko jis sudarytas: projekcijos, motyvacija, vertybės, požiūris, nuostatos, įsitikinimai ir t. t.*

D3“. Gebėjimas pažinti save ir įsisąmoninti savo emocijas bei jausmus lavina asmenybės emocinį intelektą (Goleman, 2008) ir vysto dvasinį pasaulį, nes žmogus užmezga dialogą su savo vidiniu pasauliu (Dirkx, 2001).

Tokio pobūdžio savistaba ir savianalizė meditacijų metu skatina reikšmingus asmenybės pokyčius, nes tik pažinus savo charakterio savybes, mąstymo turinį bei emocijų raišką pereinama prie sąmoningo mokymosi kontroliuoti nepageidaujamą elgseną: „<...> Buvau tikrai labai agresyvus žmogus... <...> Vienintelis būdas [pasikeisti] – tapti sąmoningu. <...> Jeigu patenki į diskomforto būseną <...>, geriausiai yra nereaguoti tuo momentu, <...> atsitraukti keletui sekundžių. D10“. Vadinasi, tyrimo dalyviai tarsi išmoksta **sąmoningos meditacijos socialiniame gyvenime** susiduriant su kasdienėmis situacijomis.

R. Sheldrake (2009) iškelia hipotezę, jog žmogus mąsto ne smegenimis, o morfologiniu (energinio) lauku, kuris jį supa: įtekant svetimoms mintims į smegenis, žmogus jas suvokia kaip savo – dėl to svarbi proto higiena. Taigi, tyrimo dalyviai, siekdami sustabdyti mąstymo procesą, išsilaisvinti nuo minčių chaoso bei pasiekti gilią koncentraciją, **lavina proto kontrolės įgūdžius**: „<...> Kai aš sėdžiu patogiai, atsipalaidavusi, tuomet mano mintys išlenda į paviršius. <...> Tiesiog stebi, kad yra kažkoks judėjimas galvoje... <...> Meditacija man reiškia būti tyloje. D9“. M. Healy (2000) nustatė, jog meditacijos metu patiriami esminiai sąmonės pokyčiai, paskatinę gilesnį savęs pažinimą ir sąmoningumą esamuoju momentu.

Tyrimu nustatyta, kad jogos fizinių pratimų metu išmokus stebėti fiziškai apčiuopiamą kūną bei meditacijos pagalba nuraminus protą, stengiamasi pereiti prie subtilesnių kūnų stebėjimo ir įvaldymo siekiant lavinti kur kas sudėtingesnius žmogaus gebėjimus dvasiniu lygmeniu.

3.3. Dvasinis lygmuo: „Tu esi daugiau nei kūnas ar protas“

Tyrimo dalyviai atskleidė, kad noras pasinaudoti joga kaip dvasinio lygmens saviugdodos praktika kilo tik suvokus, kad žmogus yra dvasinė būtybė, o ne tik fizinis kūnas, turintis protą. Dvasinės žmogaus prigimties pažinimas paskatino iš skirtingos perspektyvos įvertinti ir taikyti jogos bei meditacijos praktikas, padedančias **pasinaudoti vidinių galių potencialu** lavinant intuiciją ir pasitelkiant sąmonės perprogramavimo technikas.

Tyrimas parodė, jog meditacinių saviugdodos praktikų dėka yra galimybė lavinti subtilesnes vidines žmogaus galias – **intuiciją**: „<...> Tai yra žmogaus sąmonės veikimo mąstymo būdas, kada tu gauni galutinį atsakymą... be tarpinio mąstymo. <...> Tu žinai tai, ko iš esmės neturėtum žinoti. <...> Tu kreipiesi ir gauni. <...> Pasąmonė jungiasi su kolektyvine sąmone, o viršsąmonė su tuo [elektromagnetiniu informaciniu] lauku. D3“. Intuicija – tai netikėta ir staigi minties įžvalga ar gebėjimas gauti žinias be racionalaus proto įsikišimo arba žinojimas, sujungiantis protą su kūnu per jausmą – taigi veikia žmogų holistiškai (Kahneman ir Klein, 2009; Brėdikis, 2015). Yra nemažai mokslinių tyrimų, analizuojančių intuicijos kaip reikšmingo alternatyvaus žmogaus gebėjimo ar galios lavinimo galimybes (Baylor, 2001; Sadler-Smith ir Shefy, 2004; Seligman ir Kahana, 2009; Peirce, 2013). Intuicija yra ne tik vienas iš pažinimo būdų, bet taip pat svarbus kūrybiškumo lavinimo įrankis, padedantis profesinėje srityje ir įvairiose kasdienėse gyvenimo situacijose ieškoti palankiausių problemų sprendimų (Tidikis, 2003; Raami, 2015).

Fizinis nuovargis, susijaudinimas bei dominuojantis racionalusis žmogaus protas blokuoja intencijos teikiamą informaciją, todėl jos potencialas geriausiai atskleidžiamas relaksacijos ar meditacijos būsenose (Tidikis, 2003; Raami, 2015), kurioms pasiekti rekomenduotina užsiimti fizinio, psichinio ar dvasinio lygmens saviugdų praktikomis: „<...> *Kuo žmogus yra daugiau išsivalęs tiek fiziniam kūne (mityba), tiek dvasiniam kūne (savo protą)...*, <...> *tuo jis daugiau <...> intenciją išlavina ir tuo ji yra teisingesnė*. D5“. Šiuo požiūriu akivaizdi jogos kaip holistinės saviugdų praktikos reikšmė. D. Bohm (2002) teigimu, Vakarų mokslininkų klaidingas aiškinimas apie pasaulį yra fragmentuotas (viskas susideda iš dalių), todėl mokslininkas pritaria Rytų požiūriui, kad viskas yra viena, sudaro visumą: žmonės veikia kitus, nes yra viena sąmonė Visatoje. Moksliniai tyrimai nurodo, jog egzistuoja bendrasis gyvus organizmus jungiantis intelektas, kurio ištekliais galima pasinaudoti lavinant intencines galias (Rutherford, 1911; Bergson, 1990; Lipton, 2011; Jung, 2015). Meditacija yra vienas iš metodų pasiekti šių fragmentuotų dalių susijungimą į visumą su Kosmine Sąmone (Bohm, 2002; Chinmayananda, 2007; Aurobindo, 2010; Singh, 2012).

Norint pasiekti aukščiausių meditacinių lygmenį yra itin svarbus **įsiklausymas į garsą**: „*Tai padeda man susikoncentruoti*.“ <...> *Kažkas mano prote susitelkė, tapo pastovėnis, centruotas*. D9“; <...> *Aš turėjau labai ryškų patyrimą: grojant muziką, kad aš galėdavau susijungti su ta kažkokia būtybe... Tai būdavo tarsi kažkoks dialogas... <...> Ypatingai po 1-2 valandų grojimo... Tikrai įeini į kažkokią tai meditacinę būseną*. D8“. Tyrimai apie binaurinius garsus rodo akivaizdžiai teigiamą poveikį žmogaus smegenų veiklai, koncentracijai, atsipalaidavimui ir streso įveikimui, kūrybiškumui ir mokymuisi, netgi padeda išsilaisvinti nuo cheminių priklausomybių (Gottselig ir kt., 2004). Tyrimo dalyviai meditacijos metu taikė vibracinių eilių kartojimą, kas gali būti suprantama kaip balsinė meditacija ar **maldų kartojimas**: „<...> „*Mantra*“ *reiškia išlaisvinti protą nuo nerimo, streso*. <...> *Šventų garsų nuolatinis kartojimas balsu*. <...> *Tu patiri ryšį su Dievu*. <...> *Malda, nes būseną <...> yra prašanti*. D11“. Moksliniai tyrimai rodo, jog „om“ garso kartojimas meditacijos metu sukelia fizinį atsipalaidavimą, sumažina stresą, didina sąmonės budrumą ir dėmesio koncentraciją, gerina atmintį, skatina kūrybiškumą bei lengvina mokymosi procesus (Himaniyanand, 2012; Shobitha ir Agarwal, 2013). Maldų kartojimas ne tik padeda stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, įveikti skausmą (Kutz, 2004; Wachholtz ir Sambamoorthi, 2011), bet ir pasiekti vidinę transformaciją (Raina, 2012). Dalyvių teigimu, balsinė meditacija padeda iš esmės **pažinti žmogiškąją egzistenciją**: „<...> *Aš vis giliau ir giliau įeidavau į savo sąmonę*. <...> *Aš galėdavau matyti savo protą: <...> kaip [jis] dengia mano sąmonę*. <...> *Aš mačiau savo kūną kaip išorinį objektą... Protą... ir EGO*. <...> *Tuomet intelektas pradeda analizuoti ir ardyti tam tikrus dalykus... <...> Prieidavau tokią būseną, kai tu esi tiesiog gryna būtis*. D8“. Taigi, tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog tokios meditacijos sukurta vibracija teigiamai veikia fizinį ir protinį žmogaus egzistencijos lygmenį: vibracinės eilės stimuliuoja organizmo gyvybinius centrus, padeda atsipalaiduoti nuo streso bei pasiekti aukštą sąmonės koncentraciją.

Saviugdų praktikas analizavusieji (Webster, 2007; Byrne, 2010 ir kt.) pažymi, kad žmogaus mintys yra tarsi gyvasis magnetas, pritraukiantis į gyvenimą žmones ir situacijas, atitinkančias pagrindines jo mintis. Todėl tyrimo dalyviai, taiko **vizualizaci-**

jas konkrečioms gyvenimo tikslams pasiekti: „<...> Pačios aplinkybės, žmonės ateina į gyvenimą... <...> Tu paleidai mintį ir galvoji: o... kaip būtų gerai, pvz., kad daugiau žmonių apie tai žinotų... <...> Per televiziją, per radiją... Ir taip projektas - „bumt“ nukrito: „[vardas], mes norim tave filmuoti.“ Žinokit, iš niekur: nei aš ieškojau, nei aš... Paleidau mintį! Ir materializuojasi iš karto. D5“. Autoriai (Carnegie, 2011; Hill, 2014) minties jėgą susieja su kryptingu gyvenimo tikslų ar svajonių įgyvendinimu: aiškaus tikslo apsibrėžimas bei intensyvus susitelkimas į jį sukuria savyje energiją, kuri padeda surasti reikalingus išteklius ar galimybes tikslams įgyvendinti, pritraukia sėkmę. Tai gi, tyrimo dalyviai gilių meditacijų metu mokosi **perprogramuoti savo sąmonę**, kad formuotų sėkmingesnę asmenybę bei įgyvendintų gyvenimo tikslus: „<...> Užmigimo visokios technikos: vakare atlieki tam tikrą pratimą ir tu visiškai gerai užmiegi. Pabudimo technikos: kada tau reikia pabusti šeštą valandą ryte, nors atsigulei pirmą, ir tu visiškai pabundi pakankamai gerai išsimiegojęs... D1“; „<...> Aš panaudojau specialią psichologinę praktiką, kada žmogus gali prisiminti vaikystės prisiminimus. D3“; „<...> Aš prisiminiau metodiką „Šičko“⁴ <...>: norint pakeisti programą galvoj, reikia vakare <...> savitaiga užsiimti prieš pat miegant jau, ir tada naktį <...> „lūžta“ tos programos. D6“. Vaizdiniai mintyse, kuriuos sąmoningai laikome tikrais, įdiegiami į sąmonę ir pradeda reikštis žmogaus gyvenime (Murphy, 2008). Moksliniais tyrimais įrodyta, jog sąmonė negali atskirti realybės nuo tų minčių, kurios susikuriamos vaizduotėje, todėl viskas, kas įsivaizduojama, tampa tikrove ir kada nors išsipildo (Marks, 1977). B. H. Lipton (2011) tvirtino, jog siekdami pagerinti savo fizinę bei psichinę sveikatą, privalome į gyvenimo lygį gražinti dvasinį elementą: mūsų kūną ir protą valdo ne hormonai ar neuromediatoriai, o tikėjimas.

Visi žmonės turi ekstrasensorinių sugebėjimų, kuriuos lavinant – jie evoliucionuoja (Sheldrake, 2011; Dossey, 2013), todėl joga tampa vienu esminiu įrankiu holistinės saviugdodos procese: „<...> Kada tu išmoksti tas technikas, <...> pavyksta koncentruotis. Tada valia sustiprėja. D1“; „<...> Meditacija – absoliutus kelias į kūrybą, <...> atsipalaidavimą ar laisvę. D2“; „<...> Pradėjau jausti tam tikrą džiaugsmo būseną <...>, kurio aš niekada anksčiau nebuvau patyręs. D11“. Tyrimai patvirtina, kad ši saviugdodos praktika gerina fizinę sveikatą, didina koncentraciją, lavina atmintį, stabilizuoja nervinę sistemą bei plačiąja prasme skatina savęs pažinimą (Himanianand, 2012; Kauts ir Neelam, 2012; Manjushambika ir kt., 2012; Jadhav ir kt., 2013; Shruti ir kt., 2013). Tai gi, šio tyrimo rezultatai suponuoja jogos kaip holistinės asmenybės saviugdodos praktikos, orientuotos į harmoningą žmogaus kūno, proto ir sielos ugdymąsi, teikiančios naudą fiziniam, psichiniam ir dvasiniam lygmeniu, sampratą.

Išvados

Tyrimu atskleista jogos kaip holistinės saviugdodos praktikos, apimančios asmenybės ugdymąsi fiziniam, psichiniam ir dvasiniam lygmeniu, svarba. Nustatyta, kad jogos praktikos

⁴ G. Šičko 1987 m. sukūrė medicinos, psichologijos ir pedagogikos žiniomis pagrįstą gydymo metodą ydingiems stereotipams griauti, įvairioms priklausomybėms gydyti, pasitelkiant žodinio, vaizdinio ar girdimo poveikio mechanizmus [aut. past.].

ne tik fiziškai stiprina organizmą, subalansuoja protą ir emocijas, bet taip pat padeda pažinti proto prigimtį ir dvasinį pasaulį lavinant intuiciją, kas yra pagrindas sąmoningumo bei apskritai asmenybės transformacijai.

Tyrimo rezultatai rodo, kad joga padeda pasiekti optimaliausius asmenybės augimo rezultatus dvasiniu lygmeniu, kuomet ugdomas budrus sąmoningumas, stiprinama intuicija ir įvaldomos subtiliosios energetinės galios pažinti unikalią žmogiškąją prigimtį atskleidžiant vidinius talentus ir kūrybinį potencialą. Tam tikslui lavinami savistabos, koncentracijos ir savikontrolės įgūdžiai, taikomi proto nutildymo, išiklausymo į garsą, vizualizacijų ir sąmonės perprogramavimo metodai. Meditacija kaip aukščiausia jogos pakopa padeda užmegzti stipriausią ryšį su dvasiniu pasauliu per sąlytį su Kosmine Sąmone (Dievu).

Taigi, joga yra viena iš savęs pažinimo ir vidinio pasaulio tobulinimo formų, kurių pagrindinis tikslas – darnios asmenybės formavimas per sveikatos stiprinimą, sąmoningumo ugdymą ir dvasinio santykio su savimi kūrimą.

Literatūra

- Anuja, A. Kulshrestha. (2012). Impact of nadhishodhan pranayama psychological well-being of middle aged working women. *Asian journal of research in social science & humanities*, 2(7), 146-151.
- Aramavičiūtė, V. (2005). Auklėjimas ir dvasinė asmenybės branda. Vilnius: Gimtasis žodis.
- Aurobindo, G. (2005). The life divine. India, Pondichery: Sri Aurobindo ashram.
- Baylor, A. L. (2001). A U-shaped model for the development of intuition by level of expertise. *New ideas in psychology*, 19(3), 237–244.
- Bergson, H. (1990). Matter and memory. Nyc: Zone books.
- Byrne, R. (2010). The Secret. New York: Atria books/Beyond words.
- Bohm, D. (2002). Wholeness and the implicate order. London: Routledge.
- Brėdikis, J. (2015). Kitokių žvilgsniu. Vilnius: Santara.
- Campbell, T. C., Campbell, T. M. (2013). Natūralus būdas išvengti ligų. Kinijos studija. Kaunas: Luceo.
- Carnegie, D. (2011). Kaip gyventi turtingą ir turiningą gyvenimą. UAB Media incognito.
- Chinmayananda, Swami. (2007). Kindle life. Mumbai: Central chinmaya mission trust.
- Clark, M. C. (2001). Off the Beaten Path: Some Creative Approaches to Adult Learning. *New directions for adult and continuing education*, 89. San Fransico: Jossey-Boss.
- Clarke, V., Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 26 (2), 120-123.
- Creswell, J. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Curtiss, A. (2009). Brain-Switch – kelias iš depresijos: sustabdykite užburtą nevilties ratą. Vilnius: Vaga.
- Čepelionienė, J., V. Ivaškienė, D., Velička, E., Vyskupaitis, A., Danilevičienė. (2012). Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajos. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 39-44. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
- Dirkx, J. M. (1997). Nurturing the soul in adult learning. *New directions for adult and continuing education*, 74. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dirkx, J. M. (2001). The power of feelings: Emotion, imagination, and the construction of meaning in adult learning. *New directions for adult and continuing education*, 9. San Fransico: Jossey-Boss.
- Dossey, L. (2013). One mind: how our

- individual mind is part of a greater consciousness and why it matters. Carlsbad, California: Hay house, inc.
- Edelson, P. J. (1999). Creativity and adult education. *New directions for adult and continuing education*, 81, 3-13. Database: ERIC.
- Flick, U. (2009). An introduction to qualitative research. (4th ed.). Sage publications Ltd.
- Frawley, D. (2007). Ayurveda and the current crisis in global healthcare. *World Affairs*, 11(2), 168-176. New Delhi.
- Gandhi, M. K. (1964). True education. Ahmedabad: Navjivan publishing house.
- Gardner, H. (1997). Extraordinary Minds. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (2008). Emocinis intelektas EQ. Vilnius: Presvika.
- Gosselink, R. (2003). Controlled breathing and dyspnea in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Journal of rehabilitation research and development*, 40(5:2), 25-34.
- Gottselig, J. M., Brandeis, D., Hofer-Tinguely, G., Borbély, A.A., Achermann, P. (2004). Human central auditory plasticity associated with tone sequence learning. *Learn*, 11(2), 162-71.
- Healy, M. (2000). East Meets West: Transformational learning and buddhist meditation. *AERC an international conference: Proceedings from the 41st Annual Adult education research conference*. Vancouver: University of British Columbia.
- Hill, N. (2014). Mąstyti ir būti turtingas. Kaunas: Luceo.
- Himaniand, I. D. (2012). Role of prayer and „Om“ meditation in enhancing galvanic skin response. *Academicia*, 2(9), 262-272. Published by: South asian academic research journals.
- Jadhav, N. G., Borade, A. J., Pranita, A., Padmashree. (2013). Study of serum malonyldialdehyde levels as an indicator of oxidatives stress during short term & long term yoga practices. *Indian journal of applied basic medical sciences*, 15a (20), 7-12.
- Jovaiša, L. (2009). Gyvenimo sėkmės ugdymas. Vilnius: Agora.
- Jung, C. G. (2015). Archetipai ir kolektyvinė pasąmonė. Vilnius: Margi Raštai.
- Kahneman, D., Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *American psychologist*, 64(6), 515-526. Washington: American psychological association.
- Kauts, A., Neelam, Sh. (2012). Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. *ZENITH international journal of multidisciplinary research*, 2(5), 1-14. India: Zenith international research and academic foundation (ZIRAF).
- Kegan, R. (1982). The evolving self: Problem and process in human development. Cambridge, MA: Harvard university press.
- Krishnamurti, J. (1992). Truth and actuality. Madras: Krishnamurti foundation India.
- Krishnamurti, J. (2000). The awakening of intelligence. Paskaitų, viešųjų kalbų ir diskusijų įrašai. (1968-1971). USA, Columbia: South asia books. http://www.dasglueck.de/download/krishnamurti/The_awakening_Of_intelligence.pdf (žiūrėta 2014-08-15).
- Kutz, M. (2004). Observations on prayer as aviable treatment intervention: A brief review for health care provider. *The internet journal of allied health sciences and practice*, 2(1).
- Kuzmickas, B. (2001). Laimė, asmenybė, vertybės. Vilnius: LTU Leidybos centras.
- Laumenskaitė, E., Vasiliauskas, A. (2006). Strateginiai pokyčiai ir savivada organizacijoje. *Ekonomikos teorija ir praktika. Pinigų studijos*, 1, 23-35.
- Lipton, B. H. (2011). Tikėjimo biologija. Kaunas: Mijalba.
- Lukošienė, D. (2007). Vertybių ugdymas – asmens profesinės ir dvasinės raidos pamatas. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*, 13, 142-151.
- Manjushambika, R., Sanchitha S. P., Linu, S. G. A. (2012). Study on effectiveness of meditation on subjective wellbeing, anxiety and study habits of undergraduate nursing students. *International journal of*

- nursing education, 4(2), 137-140.
- Marks, D. (1997). Imagery and consciousness: A theoretical review from an individual perspective. *Journal of mental imagery*, 2, 285-347.
- McCollough, M. E., Carter, E.C. (2013). Religion, self-control, and self-regulation: how and why are they related? *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, 1, 123-138. Washington, DC, US: American psychological association.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2012). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Murphy, J. (2008). Per kitokį mąstymą į sveikatą, turta ir laimę. Vilnius: Alma litera.
- Neale, S., Spencer-Arnell, L., Wilson, L. (2008). Emocinis intelektas ir ugdymas. Efektyvesniam vadovų, ugdymo konsultantų ir personalo specialistų darbu. Vilnius: Verslo žinios.
- Niranjanananda, Swami Saraswati. (2012). *Prana and pranayama*. New Delhi: Thomson Press.
- Ozmon, H. A., Craver, S. M. (2007). *Philosophical Foundations of Education*. (8th Ed.). Publisher: Prentice Hall Publisher.
- Pathi, S. N., Pintu Ma. (2013). Importance of spirituality on employee satisfaction. *Asian Journal of research in social sciences & Humanities*, 3(9), 30-40.
- Peirce, P. (2013). *Leap of perception: the transforming power of your attention*. First Atria Books/Beyond Words.
- Poškaitė, L. (2011). Kiniškos psichosominės savijugdos praktikos Vakaruose ir Lietuvoje: modernizuotos formos ir iššūčiai vakarietiškajai kūno kultūrai. *Rytai-Vakarai: komparatyvistinės studijos*, 11, 158-179. Vilnius: Lietuvos kultūros tyrimų institutas.
- Prasad, D. (2005). *Education for living creatively and peacefully*. Hyderabad: Otherwise books.
- Raami, A. (2015). *Intuition unleashed. Daktaro disertacija*. Finland, Helsinki: Aalto university publications series, Alto ART Books.
- Radhakrishnan, S. (1926/1994). *The Hindu view of life*. Great Britain, London: Harpercollins.
- Raina, M. K. (2002). Guru-shishya relationship in Indian culture: the possibility of a creative resilient framework. *Psychology and developing societies*, 14, 166-196.
- Rao, S. Ch. (2012). Educational philosophy of Mahatma Gandhi. *International journal of multidisciplinary educational research*, 1(4), 81-91.
- Rubin, H. J., Rubin, I. S. (1995/2005). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rutherford, E. (1911). The scattering of α and β particles by matter and the structure of the atom. *Philosophical magazine*, 6(21).
- Sadler-Smith, E., Shefy, E. (2004). The intuitive executive: Understanding and applying 'gut feel' in decision-making. *Academy of management executive*, 18(4), 76-85. New York.
- Sanya, R. O., Adebisi, M. A. (2000). Effect of controlled breathing on pain tolerance. *Afr. J. Biomed. Res*, 3, 81-84.
- Scharmer, C.O. (2001). *Self-transcending knowledge: Organizing around emerging realities. Managing industrial knowledge: Creation, transfer and utilization*, 68-90. London: Sage.
- Seligman, M. E. P., Kahana, M. (2009). Unpacking intuition. *A conjecture perspectives on psychological science*, 4(4), 399-402.
- Shah, J. T. (2008). *Therapeutic yoga*. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Pvt.
- Sheldrake, R. (2009). *A new science of life: the hypothesis of formative causation*. (3rd Ed). Los Angeles, CA: J.P. Tarcher.
- Sheldrake, R. (2011). *The presence of the past: Morphic resonance and the habits of nature*. Icon Books Ltd.
- Shobitha, M., Agarwal, J. L. (2013). Electroencephalographic pattern and galvanic skin resistance levels during short duration of "aum" mantra chanting. *International journal of physiology*, 1(1), 68-72.

- Shruti, P. R., Kaundinya S. D., Chandan, D. K. (2013). A comparative study of effects of meditation and relaxation on biophysical parameters. *Indian journal of applied basic medical sciences*, 15a (20), 53-59. Mumbai: Basic Medical Sciences Forum.
- Singh, R. (2012). Youth and positivis happiness through spirituality: Yoga, Meditation and alternate medicine. *Gyanodaya: The journal of progressive education*, 5(2), 6-11.
- Smith, J. A. (2010). Interpretative phenomenological analysis: A reply to Amedeo Giorgi. *Existential analysis*, 21(2), 186-192.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2012). Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research. (2nd Ed.). London: SAGE.
- Tagore, B. (2008). *Sādhana*. The realization of life. England, Cheshire: A&D Publishing.
- Tidikis, R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
- Vaivada, S. (2015). Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme. *Daktaro disertacija*. Šiaulių universitetas.
- Varadachari, K. C. (2012). Indian philosophy. Complete works, VOL10. Secunderabad: Ramachandra Publishers.
- Vydūnas. (1936/2013). Sąmonė: (sąmoningumas ir nesąmoningumas). Žvilgsniai į gyvenimo esmę. Vilnius: Vaga.
- Vivekananda, S. (1983/2010). Raja Yoga: Conquering the internal nature. USA, San Diego: The Book Tree.
- Wachholtz, A., Sambamoorthi, U. (2011). National trends in prayer use as a coping mechanism for health concerns. *Psychology of Religion and spirituality*, 3(2), 67-77. American psychological association.
- Webster, R. (2007). Kūrybinė vizualizacija pradedantiesiems. Vilnius: Alma litera.
- Wilber, K. (2000). Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy. Boston: Shambhala.
- Zulumskytė, A. (2004). Tikėjimo reikšmė suaugusio žmogaus ugdymui ir saviugdai. *Soter*, 13(41), 137-147.

YOGA AS A PRACTICE FOR HOLISTIC CONSCIOUS SELF-DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Dr. Aušra Kolbergytė

Mykolas Romeris University, Lithuania

Summary

Modern education system is more focused on the development of learners' mental intelligence and potential for economic productivity. However, the primary aim of education is neglected – to create conditions to develop persons as fully conscious and mature personalities with a strong character, stable value system, and revealed inner talents. The need for conscious self-development is formed, because the man is facing health problems and constant stress in modern society. The relevance of the problem becomes apparent by understanding that there is a lack of qualitative research revealing the concept of yoga as a holistic practice for conscious self-development. The main research question – what is typical for the experience of yoga as a holistic practice to conscious self-development of personality? The theoretical-philosophical basis for the study consists of the Eastern

philosophy of education. The qualitative research using interpretative phenomenological elements has been carried out. The sample consisted of 12 research participants including 5 women and 7 men. Semi-structured and in-depth interviews were used in this study; data were processed basing on thematic analysis. The investigation has shown that yoga is a holistic practice for conscious self-development encompassing physical, mental and spiritual levels. Yoga is a form of self-knowledge and spiritual development aiming the formation of harmonious personality within improvement of health, development of consciousness, and the creation of spiritual relationship with yourself. It was found that yoga helps to achieve optimal results at the level of personality spiritual growth when the alert awareness is developed, intuition is amplified and when the subtle energetic power to know the unique human nature is mastered revealing inner talents and creative potential. For this purpose, skills of introspection, concentration and self-control are developed, also silencing the mind, listening to the sound, furthermore the methods of visualization and conscious reprogramming are applied. Meditation as the highest stage of yoga helps to make the strongest connection with the spiritual world by contact with the Cosmic Consciousness.

Keywords: *holistic conscious self-development, yoga, meditation.*

Aušra Kolbergytė, socialinių mokslų (edukologija) daktarė, Mykolo Romerio universiteto Socialinės gerovės fakulteto Edukologijos ir socialinio darbo instituto lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: saviugda, asmenybės tobulinimas, sąmoningumo ugdymas, priklausomybių psichologija, emocinio intelekto ugdymas, grupinė terapija, socialinio darbo teorija ir praktika.

Aušra Kolbergytė, Doctor of Social Sciences (Education), Mykolas Romeris University, Faculty of Social Welfare, Institute of Educational Sciences and Social Work, Lecturer. Research Areas: conscious self-development, self-improvement, consciousness raising, psychology of addiction, emotional intelligence, group therapy, social work theory and practice.