

Joga Doprowadziła Mnie Do Piekła

Autor: Filip Nereusz - 12/11/2010 12:49

Joga doprowadziła mnie do przedsionka piekła

Kiedy miałam dziewiętnaście lat, bardzo interesowałam się jogą. Zgłębianie jej zaczęłam od ćwiczeń, które miały usprawnić moje ciało, ale później ćwiczyłam również moją psychikę, bo tego wymagało pełne zaangażowanie się w jogę. Kupowałam książki, gazety, czytałam, jak krok po kroku dojść do „wielkiego szczęścia”, czyli do połączenia się z wszechświatem.

Ćwiczyłam intensywnie, dzień w dzień, przez wiele godzin. Po trzech latach potrafiłam zgromadzić energię w każdej czakrze bez większego trudu. Teraz należało ją zebrać w jednym centralnym miejscu i otworzyć się na wszechświat. Obiecywano, że jest to szczyt dążeń jogi. Byłam gotowa. Nadszedł wieczór, kiedy byłam sama i nikt mi nie przeszkadzał. Chciałam zasmakować tego szczęścia. Udało mi się szybko zebrać całą energię; moje ciało było strasznie ciężkie, bez czucia, jakby obce. Czułam, jak z niego wychodzę, jak jest mi lekko, dobrze... Moim celem było połączenie się z jakąś bliżej nieokreśloną energią, która miała dać mi obiecane szczęście...

Naraz poczułam, że coś zaczyna mnie wchłaniać, coś strasznego, czarnego. Nie mogłam się uwolnić, a tak chciałam już wrócić z powrotem! Nie umiem opisać strachu, przerażenia, rozpacz - chciałam wrócić do swojego ciała, a „to” mnie wciągało coraz mocniej i mocniej. Pomyślałam, że to chyba jest piekło i myśl moja powędrowała do dobrego Boga. W tym samym momencie wróciłam z powrotem. Do rana leżałam jak sparaliżowana; złana zimnym potem, bałam się własnego oddechu. Miałam wrażenie, że przez chwilę byłam w piekle lub czymś, co to przypomina, pomimo wszelkich podręcznikowych zapewnień, że spotkać mnie miało wymarzone szczęście.

Kiedy ćwiczyłam jogę, moje życie układało się gładko. Miałam nawet pewne zdolności, np. wiedziałam, co się wydarzy, jak skończy się dana sytuacja życiowa znajomych, jak przebiegnie egzamin... Bawiło mnie to, ale i dawało jakieś poczucie wyższości nad innymi, bo ja potrafiłam wiele rzeczy przewidzieć, a oni nie. Nie zastanawiałam się wówczas, skąd to mam, było mi z tym po prostu wygodnie i to wystarczało.

Wszystko się zmieniło po tej pamiętnej nocy. Postanowiłam zerwać definitywnie z jogą i nie mieć z tym już nic wspólnego. Najgorsze było to, że nie mogłam o tym z nikim porozmawiać - bałam się posądzenia o chorobę psychiczną czy o zdiwaczenie, bo przecież wszyscy wiedzieli, co obiecywały mi podręczniki jogi.

Nigdy już do tej praktyki nie wróciłam, ale w moim życiu zaczęły się dziać dziwne rzeczy. Czułam, jak gdyby coś, co mi do tej pory sprzyjało, zaczęło mnie niszczyć. Byłam wychowana w wierze katolickiej,

codziennie się modliłam, uczęszczałam co niedzielę na Mszę św., choć robiłam to bardziej z przyzwyczajenia i tradycji niż z potrzeby serca. Teraz każde pójście do kościoła było dla mnie katuszą. Już w drodze na Mszę św. było mi słabo, miałam wrażenie, że coś zabiera mi siły. Zawroty głowy, słabość w nogach, mdłości pojawiały się nagle i nie chciały mnie opuścić, a przecież byłam zdrowa fizycznie. W kościele stawałam zawsze przy drzwiach wyjściowych, bo nie byłam w stanie wejść w głąb. Wiele razy podsuwano mi krzesło, widząc jak bardzo jestem blada. A ja nie rozumiałam, co się ze mną dzieje. Zaczęłam spóźniać się na Msze św., żeby skrócić sobie katusze, którym byłam poddawana. Stałam się nerwowa, noce stały się dla mnie koszmarem, miałam wrażenie, że coś zabiera mi siły i życie. To trwało ponad trzy lata; byłam u kresu sił i podupadałam już na zdrowiu. Nadal bałam się o tym komukolwiek powiedzieć, a bardzo potrzebowałam pomocy, tym bardziej, że nachodziły mnie coraz częściej myśli podsuwające jedyny, zdawać by się mogło, sposób na uwolnienie się z tego koszmaru - śmierć.

Już jako dziecko żywiłam szczególnie ciepłe uczucie do Matki Bożej, przynosiłam jej kwiaty do ołtarza, rozmawiałam z Nią. Wiele lat temu obiecałam bliskiej mi osobie, że codziennie zmówię choć część różańca. Słowa dotrzymałam, choć kończyło się to przeważnie na jednym „Zdrowaś Mario”. I właśnie podczas tego „Zdrowaś Mario”; w ciągu owych trzech lat przychodziła mi do głowy wciąż ta sama myśl, która nękała mnie do bólu: „Zaczynaj przyjmować Komunię św. - ona da ci siłę”. Zupełnie w to nie wierzyłam, bo jakże taki mały opłatek może mi pomóc, przecież go już przyjmowałam i nic szczególnego się nie działo. Ta myśl wciąż mnie jednak nękała. Aż wreszcie przyszedł koniec, moje własne siły się wyczerpały i wszystko zaczęło się walić: sam widok kościoła budził dreszcze i strach, a myśl o Matce Bożej sprowadzała od razu do mojej głowy bluźnierstwa, co było dziwne, bo przecież na swój sposób Ją czciłam. Powróciła do mnie myśl o przyjęciu Komunii św. Powiedziałam wtedy: „Dobrze, Panie Boże, niech Ci będzie. Ja obiecuję, że przez cały rok, co niedziela będę przystępować do Komunii św., ale Ty mi pomóż, bo ginę”. Było to postawienie Bogu ultimatum. Słowa dotrzymałam, choć Bóg jeden wie, ile mnie to kosztowało. Każda droga do ołtarza była męką, słabłam wiele razy, ale jednak szłam. Po pewnym czasie zauważyłam, że owa zła siła przestała mnie przemagać, przestała przeważać. Czułam jak obok powstaje we mnie coś nowego, coś większego, coś, co wraca mi siły. Nic z tego za bardzo nie rozumiałam, ale instynktownie czułam, że to moja jedyna deska ratunku.

Minął rok. Szłam na Mszę św. i cieszyłam się, że „swoje odrobiłam”, i że jeśli nie chcę, nie muszę już podchodzić do Komunii i przeżywać po raz kolejny towarzyszących temu katuszy. Ludzie szli, a ja siedziałam w ławce, ksiądz skończył rozdawanie Komunii, a ja uczułam coś dziwnego w sercu, coś, co przyszło do mnie jakby z zewnątrz. Serce ścisnął mi żal nie do opisania, taki, z jakim żegna się ukochaną osobę na dworcu. Łzy popłynęły, smutek ścisnął serce i wtedy zrozumiałam: odczułam brak Jezusa, zrozumiałam, że Komunia św. to nie tylko kawałek białego opłatka, że ja przyjmuję żywego Boga. Mój żal wypływał z faktu dobrowolnej rezygnacji z przyjęcia Go do swojego serca. Otworzyły mi się oczy, dopiero wówczas wiele rzeczy zrozumiałam.

Dziś staram się być blisko Boga, często uczestniczę we Mszy św. Pan często nawiedza moje serce i zalewa je swą miłością, choć nie szczędzi również krzyży i cierpienia, nigdy jednak nie zostawia mnie z tym samej. Moja walka ze złym zabrała mi jeszcze wiele lat i nadal trwa, ale Bóg mnie chroni. Ogarnia mnie tylko paniczny strach, gdy widzę jak wielu ludzi zabawia się we wróżbiarstwo, tarota, magię. Wiem, co to oznacza i jakie są tego konsekwencje. Również dlatego zdecydowałam się napisać to świadectwo, żeby przestrzec wszystkich przed tego typu praktykami.

Matko Boża, dziękuję za Twą opiekę, że mnie nie zostawiłaś, choć mój obiecany różaniec był taki krótki. Ze względu na moje marne „Zdrowaś Mario”, Ty mnie, Matuś, nie opuściłaś.

Krysia

Tekst Pochodzi z: adonai.pl/zagrozenia/?id=14

Odp: „Joga Doprowadziła Mnie Do Piekła”

Autor: Filip Nereusz - 12/11/2010 16:28

W maju br. mass media podały „rewolucyjną” wiadomość, że „joga skutecznie leczy depresję”. „Ćwiczenie jogi podnosi w mózgu poziom substancji, której niedobór prowadzi do depresji i zaburzeń lękowych – zaobserwowali naukowcy z USA” – taką informację można było przeczytać w nieomal każdej prasie i to nie tylko tej propagującej – z założenia – niekonwencjonalne metody leczenia. Wiele gazet, portali internetowych, stacji radiowych i telewizyjnych równolegle obwieszczało światu najnowsze naukowe odkrycie mające udowodnić dobroczynny wpływ jogi na zdrowie psychiczne człowieka, dając tym zaczyn jeszcze bardziej wzmożonej kampanii na rzecz jogi, która i tak ostatnimi laty jest nasiloną[*1].

Badania przeprowadził zespół naukowców z Uniwersytetu w Bostonie (Boston University School of Medicine), pracujący pod kierunkiem pani prof. Chris Streeter, psychiatry i neurologa. Miały one dowieść empirycznie, w jaki sposób joga wpływa na funkcjonowanie mózgu. I zapewne skłoniłabym głowę pod wpływem tej „naukowej otoczki”, w postaci sztabu naukowców z tytułami, i uznałabym rangę tego eksperymentu, gdyby nie pewien drobny szczegół: badaniem tym objęto zaledwie dziewiętnaście osób, z czego zaledwie osiem ćwiczyło jogę (asany), podczas gdy pozostałych jedenaście czytało prasę bądź nowele (nienawiązujące w żaden sposób do spraw duchowych). Obie grupy wykonywały swoje „ćwiczenia” przez godzinę dziennie[2]. Ot, cała próba badawcza...

Badania mózgu uczestników wykonywano przed sesją jogi bądź czytania, a także po nich – za pomocą rezonansu magnetycznego. Pomiar ten miał wykazać, że u osób, które ćwiczyły asany, w mózgu podnosi się o 27 proc. poziom kwasu gamma-aminomasłowego (GABA), głównego neuroprzekaźnika o działaniu hamującym w całym systemie nerwowym. Zbyt niski poziom GABA obserwuje się na przykład u osób z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja albo stany lękowe. W badanej grupie czytających nie odnotowano zaś większych zmian w stężeniu tego związku[3].

„To pierwsze badania, które pokazują, że można zmierzyć realny wpływ jogi na samopoczucie – tłumaczy dr Chris Streeter. – Joga może być bardzo użytecznym środkiem w walce z takimi problemami, jak depresja” – dodaje[4]. Do kogóż nie przemówi taka zachęta w naszych rozgorączkowanych czasach pełnych napięcia i stresu? Wszyscy z ochotą przyjmują to, co może pomóc nam rozluźnić się i odzyskać zdrowie. Zaiste, opublikowanie tych badań jest strzałem w dziesiątkę jeśli chodzi o strategię marketingową, wszak joga jest dzisiaj przede wszystkim towarem, o czym świadczy walka wielu międzynarodowych koncernów o możliwość opatentowania poszczególnych form i pozycji jogi.

W USA, Australii i niektórych krajach Europy nastał czas prawdziwej hossy dla jogi. Co ciekawe, w maju br. rząd Indii oficjalnie zaprotestował przeciw rosnącej liczbie patentów na jogę wydawanych przez Urząd Patentów i Znaków Towarowych USA (USPTO). Warto zaznaczyć, że USPTO wydał już blisko 150 praw własności związanych z jogą i zarejestrował ponad 2300 znaków towarowych tego rodzaju[5].

Ale powróćmy do eksperymentu bostońskiego. Sprawa ta wydaje się bowiem dość mocno kontrowersyjna, nie tylko dlatego, że inni badacze nie są zgodni co do tego, czy te badania wyjaśniają dokładnie zależność między jogą a depresją. Potwierdzają oni natomiast, że jakakolwiek relaksująca aktywność fizyczna istotnie może mieć kojący wpływ na zszarpane nerwy i problemy z samopoczuciem. Psychologowie bowiem często zalecają różne łagodne formy aktywności jako element terapii przy problemach w różnego rodzaju depresji. Z tego powodu pewna ilość medycznych kolegów pani Streeter skrytykowała jej badanie, ponieważ nie włączyła ona w eksperyment grup innych niż ćwiczących jogę. Wskazywali na istniejącą już znaczną liczbę badań łączących ćwiczenia chociażby aerobiku do obniżenia depresji i symptomów smutku[6].

Jako przykład takich właśnie badań można podać analizy zespołu badawczego z UT Southwestern Medical Center, kierowanego przez dra Madhukara Trivedi, profesora psychiatrii. Analizy te wykazały, że ćwiczenie aerobiku przez 30 minut trzy do pięciu razy na tydzień może zmniejszać nawet o 50 proc. symptomy depresji. Badania te opublikowano w 2005 roku w styczniowym wydaniu „American Journal of Preventive Medicine”[7]. Podobnie wykazały ekspertyzy dra Fernanda Dimeo i jego zespołu współpracowników (znawcy medycyny sportowej i psychiatrii) z Benjamin Franklin Medical Center, które opublikowane zostały w 2001 roku w brytyjskim magazynie „British Journal of Sports Medicine”[8]. Dowodzą one wyraźnie, że ćwiczenie aerobiku znacznie obniża poziom depresji.

Zastanawia więc, czemu bostoński zespół naukowców zdawał się nie dostrzegać takich ekspertyz, szczególnie, jeśli zauważymy, że choć pani Streeter nie argumentuje przeciw innym formom ćwiczeń fizycznych, np. bieganiu, to stawia mocną tezę, że joga może najwięcej zaoferować w leczeniu depresji[9]. A takie stwierdzenie wydaje się być już wnioskiem nie tylko nieuprawnionym, co mocno przesadzonym, biorąc pod uwagę fakt, że jej zespół nie przeprowadził żadnych badań porównawczych w tym zakresie[10].

Anna Białowas

Przypisy:

1 - Zob. A. Fedorczyk-Łopińska, Joga na ratunek, „Newsweek” 2007, nr 26, s. 67; ap, Joga wycisza mózg, „Gazeta Wyborcza” 25 V 2007, s. 18; pap, Joga lekiem na depresję, za: tvp.pl (17 VII 2007); Joga sposobem na depresję, za: fit.pl (17 VII 2007); E.J. Mundell, Yoga May Help Treat Depression, Anxiety Disorders. Brain scans showed boost in valuable brain chemical, study says, „HealthDay News” 7 VI 2007, za: spine-health.com (18 VII 2007); MRI Brain Scans Show Antidepressant Effects of Yoga; Science says yoga's effects are more than an illusion, za: lifetwo.com (18 VII 2007).

2 - Tamże, s. 419.

3 - Tamże; zob. Yoga Asana Sessions Increase Brain GABA Levels: A Pilot Study; E. J. Mundell, Yoga does a brain good, „Daily News” 11 VI 2007.

4 - E. J. Mundell, Yoga does a brain good...

5 - T. Oszubski, Patent na jogę, za: nowosci.com.pl (17 VII 2007).

6 - Zob. B. Condor, Living Well: Researcher documents the benefits of yoga in lifting depression, za: seattlepi.nwsourc.com (18 VII 2007).

7 - Badania przeprowadzono od lipca 1998 r. do października 2001 r. Zob. Exercise helps reduce symptoms of depression, UT Southwestern researchers find, utsouthwestern.edu (12 VIII 2007).

8 - Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, F. Dimeo, M. Bauer, I. Varahram, G. Proest, U. Halter, „British Journal of Sports Medicine” 2001, nr 35, s. 114-117, za: bjsm.bmj.com (12 VIII 2007); zob. Aerobic Exercise Lifts Depression in Treatment-Resistant Patients, drugawareness.org (12 VIII 2007). Badania te są cytowane m.in. w takich artykułach, jak: K. Knubben, F. M. Reischies, M. Adli, P. Schlattmann, M. Bauer, F. Dimeo, L. Ansley, A randomised, controlled study on the effects of a short-term endurance training programme in patients with major depression. Commentary, „British Journal of Sports Medicine” 2007, nr 41 (1), s. 29-33; M. H. Trivedi, T. L. Greer, B. D. Grannemann, T. S. Church, D. I. Galper, P. Sunderajan, S. R. Wisniewski, H. O. Chambliss, A. N. Jordan, C. Finley, T. J. Carmody, TREAD: Treatment with Exercise Augmentation for Depression: study rationale and design, „Clinical Trials” 2006, nr 3 (3), s. 291-305; G. M. Zunkel, Depressive Disorders: Treatment with Nonpharmacological Alternatives, „Complementary Health Practice Review” 2003, nr 8 (2), s. 116-127.

9 - B. Condor, dz. cyt.

10 - Na marginesie można dodać, że istnieją badania, które wykazują, że takie ćwiczenia, jak skłony, biegi, pompki, przysiady nie tylko znacznie wpływają na mózg i inteligencję, ale i pomagają powstrzymać rozwój choroby Alzheimera, ADHD i innych zaburzeń zdolności umysłowych. Chodzi tu zasadniczo o dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – mózgu (wytwarzanie nowych komórek nerwowych). Zob. M. Carmichael, Mózg przez płotki, „Newsweek” 15 IV 2007, nr 15, s. 64; por. Yoga Asana Sessions Increase Brain GABA Levels..., s. 419.

Źródło: www.katolik.pl/index1.php?st=artykuly&id=1600

=====