



HATHA JOGA

Jogijska modróst dôbrega fizičnega počutja



Yogi Ramacharaka

 Bird Publisher
2017

Naslov izvornika:

**HATHA YOGA or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being;
Yogi Ramacharaka**

Copyright © Bird Publisher, 2017

Vsebina

- Obvestilo prvotnega angleškega založnika knjige ... 9
1. Kaj je »hatha joga« ... 15
 2. Skrb jogija za fizično telo... 23
 3. Delo božanskega arhitekta ... 27
 4. Naša prijateljica vitalna sila ... 31
 5. Laboratorij telesa ... 37
 6. Življenjska tekočina ... 49
 7. Sežigalnica odpadkov človeškega sistema ... 53
 8. Prehranjevanje ... 59
 9. Lakota zoper apetit ... 65
 10. Jogijska teorija in vadba absorbiranja prane
iz hrane ... 71
 11. O hrani ... 83
 12. Izpiranje telesa ... 89
 13. Odpadki sistema ... 103
 14. Jogijsko dihanje ... 117
 - (I) Visoko dihanje ... 122
 - (II) Srednje dihanje ... 123
 - (III) Nizko dihanje ... 123
 - (IV) Jogijsko popolno dihanje ... 125
 15. Učinki pravilnega dihanja ... 131

- 16. Dihalne vaje ... 135
 - Jogijski očiščujoči dih ... 135
 - Jogijski dih za okrepitev živčevja ... 136
 - Jogijski zvočni dih ... 137
 - (I) Zadržani dih ... 139
 - (II) Stimuliranje pljučnih celic ... 140
 - (III) Raztezanje reber ... 141
 - (IV) Razširitev prisnega koša ... 142
 - (V) Vaja v hoji ... 143
 - (VI) Jutranja vaja ... 143
 - (VII) Stimuliranje krvnega obtoka ... 144
- 17. Dihanje skozi nos namesto dihanja skozi usta ... 147
- 18. Majhna življenja znotraj telesa ... 153
- 19. Nadzor nezavednega sistema ... 165
- 20. Energija prane ... 173
- 21. Vaje za prano ... 185
 - Proizvajanje prane ... 190
 - Sprememba kroženja ... 191
 - Polnenje ... 192
 - Stimuliranje možganov... 192
 - Jogijski veliki psihični dih ... 193
- 22. Veščina sproščanja ... 197

23. Pravila sproščanja ... 205
 Nekaj vaj za sprostitev napetosti ... 210
 Vaje raztezanja... 215
 Vaje za razumsko sprostitev ... 216
 Trenutki oddiha ... 218
24. Raba telesnih vaj ... 221
25. Nekaj jogijskih telesnih vaj ... 227
 Stoječi položaj... 227
 Vaja za zmanjšanje obsega trebuha ... 235
 Vaja za pokončno držo telesa ... 235
26. Jogijska kopel ... 239
 Jogijevo jutranje umivanje telesa ... 246
27. Energija sonca ... 251
28. Sveži zrak ... 257
29. Čudežno krepčilo narave - spanec ... 263
30. Regeneracija ... 269
 Vaja za regeneracijo ... 274
31. Duševni pristop ... 277
32. Pod vodstvom duhá ... 283
 *Besede urednika k slovenskem prevodu
 knjige Hatha joga ... 289*
 Kdo je bil Yogi Ramacharaka ... 293

Obvestilo prvotnega založnike knjige

Ko smo tó knjigo pripravljali za objavo in skoraj do trenutka, preden je bila poslana v tisk, je bil naš prvotni namen nadaljevati z vsebino, ki je sicer že bila objavljena v naši manjši knjižici istega avtorja »Znanost diha« (v slovenskem jeziku je izšla z navedbo avtorja, Williama Atkinsona, ki jo je napisal v imenu in za Yogija Ramacharako, glej dodatek h knjigi, op. prev.); to pomeni, da naj bi v tej predstavi hatha jogo z izjemo vsega tistega (dihanja, itn.), kar je bilo predstavljeno že v knjigi »Znanost diha«. Toda v zadnjem trenutku smo se odločili, da bi storili nápak, če bi knjigo o hatha jogi objavili brez takó pomembnega sestavnega dela, kot je jogijsko dihanje, čeravno je bilo o tem več povedanega že v prej omenjeni knjigi. Če bi storili takó, bi bilo tó zelo nepravilno do tistih, ki bi to knjigo kupíli, čeravno so ti veliko o tem prebrali že v prejšnji knjigi, a vendarle so med njimi tudi takšni, ki prej omenjene nikoli niso vzeli v roke in bodo zelo cenili, ker so v tej knjigi predstavljena vsa področja hatha joge. Zato smo se odločili v to knjigo vključiti tudi vse tiste dele knjige »Znanost diha«, ki striktno spadajo v hatha jogo, in zanemariti vse tiste dele, ki bolj spadajo v drugo vedo jogijske modrósti, tj. râja (prečrkovano: radža«, ki se ukvarja predvsem s kultivacijo uma in meditacijo, op. prev.) jogo. Vse to omenjamo zato, da nas ne bi kupci té knjige, ki so prebrali tudi prejšnjo,

obtožili, da smo novo knjigo enostavno dopolnili z delom vsebine knjižice »Znanost diha«. S to knjigo smo hoteli javnosti predstaviti le tiste dele hatha joge, ki so bili omenjeni zgoraj in z manjšim delom knjige »Znanost diha«, ki smo jih dodali naknadno na svoje stroške in v duhu trgovske »dobre mere« ali »bakerjevega dodatka«.

Verjetno se bomo enkrat v prihodnje z avtorjem dogovorili, da bo tudi v knjigo »Râja joga« vključil dele knjige »Znanost diha«, da bi jo s tem istočasno vsebinsko dopolnili ter razširili in vse to dodali osnutku, ki je že narejen, na povsem enak način, kot je avtor tó storil s knjigo »Hatha joga«, tj. ki je nastala na temelju majhne knjižice, ki smo jo prvotno že objavili. Če bomo s takšno usmeritvijo nadaljevali tudi v prihodnje, bi bila tá »Hatha joga« prva v seriji knjig o različnih zvrsteh joge, ki ji bodo neposredno sledile nove, zato bo majhna knjižica »Znanost diha« predstavljala le uvod v to celotno serijo in kot majhen priročnik za začetnike ter vse tiste, ki jih to področje šele začenja zanimati.

Predmet té knjige je predvsem fizično telo, medtem ko psihološki, mentalni in duhovni deli spadajo v druge smeri joge in bodo podrobneje predstavljeni drugod. Vsekakor pa bo »Hatha joga« čudovit temelj, na katerem bo lahko učenec izgradil, če lahko tako imenujemo, krepko in zdravo telo, ki je nujen pogoj za čim boljše delo in študij joge za vnaprej, kar nam lepo razloži tudi avtor sam na straneh, ki sledijo temu uvodu.

Avtorja smo sicer poprosili tudi, naj k tej knjigi napiše uvod, a je to zavrnil, ker je začutil, da naj knjiga raje spregovori sama zase in ker mu ni všeč predstava, da bi bralcem (kot se je sam izrazil) »vsilil svojo osebnost«, ker so v knjigi zapisane resnice samoumevne in zato ne potrebujejo osebnotne note avtorja, da bi jim šele potem lahko verjeli. Zato tó avtorjevo sporočilo vsi skupaj sprejmimo kot uvod v tó knjigo.

*Yogi Publication Society,
Chicago, 3. avgusta 1904.*

Ta knjiga je posvečena zdravim možém in ženam.

Delali so določene stvari (zavestno ali nezavedno), kar jih je od otroštva pripeljalo v zdravo, normalno starost. In če boste vi (ki mogoče niste dobrega in običajnega zdravja) naredili enako, ne bo nobenega razloga več, zakaj tudi vi ne bi živeli enako kvalitetnega življenje kot oni. S to malo knjižico vam skušamo sporočiti vse tisto, kar so počeli zdravi možki in ženske, da bi tudi vi lahko bili takšni, kot so oni.

Vsebino té knjige pozorno preberíte in potem počnite enako ter predvsem vadite, dokler vaj ne boste opravljali z odliko.

Če v našo zadnjo trditev dvomite, sami poiščite kakšnega zdravega moškega ali žensko in ga, ali jo, pozorno opazujte, ali ne počne ravno tega, na kar smo vas skušali opozoriti s to knjigo – in če on, ali ona, res ne počne stvari, za katere smo vas prosíli, da se jih izogibate. Naše nauke iz te knjige smo skupaj z vami tudi pripravljene na tak način preveriti in preizkusiti – zato le pogumno in vse, kar je napisanega v tej knjigi, tudi sami preizkusite.

1. Kaj je »Hatha joga«

Znanost o jogi je razdeljena na več področij. Med tistimi najbolj znanimi in vodilnimi so (1) hatha joga, (2) rāja (prečrkovano: »radža«, op. prev.) joga, (3) karma joga in (4) gnana (prečrkovano: »džnana« ali tudi »džnjana«, drugače znana kot jñâna, op. prev.) joga. Ta knjiga je posvečena le prvo imenovani in nikakršnega namena nimamo, da bi istočasno predstavili tudi ostale, čeravno bomo v prihodnje drugje spregovorili veliko tudi o vseh drugih veličastnih zvrsteh joge.

Hatha joga je zvrst jogijske modrósti, ki se ukvarja s fizičnem telesom – s skrbjó zanj – z dôbrim počutjem – dôbrim zdravjem – njegovo trdnostjo – in z vsem tistim, kar v dôbrem prispeva k njegovemu naravnemu in normalnemu zdravju. Učí nas naravnega načina življenja in nam zato ni treba upoštevati jokajočih glasóv ljudi z Zahoda, ki kličejo: »Pojdimo nazaj k naravi,« ker ti ljudje ne vedó, da jogiju ni treba iti nazaj, ker je on že tam zato, ker se vedno oprijema narave ter naravnih načinov in kot tak ni oslepljen in poneumljen z norim pehánjem za eksternimi stvarmi, ki je moderne ljudi pripeljalo do tega, da so v glavnem pozabili, da karkoli naravnega sploh še obstaja. Moda in družbena ambicioznost torej nista del jogijeve zavesti – vsemu temu se jogi le nasmehne in v njiju vidi le povôd za otroško igro –, ker se ni odstranil iz objema narave, temveč ga še naprej ljubkujejo prsi njegove dôbre matere, ki mu je vedno nudíla dôbro prehrano, toplino

in zavetje. Hatha joga je prvič, narava, drugič, narava in kot tretje, narava. Ko je jogi soočen z določenimi metodami, načrti, teorijami ipd., jih najprej izpostavi preskusnemu kamnu: »Kakšna je naravna,« in nato vedno izbere tisto, za katero je videti, da je naravi najbližja. Tudi našim učencem svetujemo, naj uporabijo takšen pristop takrát, ko je njihova pozornost usmerjena k velikemu številu raznih teorij; raznim »opravi- lom«; metodam; načrtom in predstavam, k raznim zdravim načini, s katerimi je Zahodni svet dobesedno preplavljen. Če so na primer naprošeni, naj verjamejo, da če bodo v stiku z zemljo, so v nevarnosti, da bodo izgubili svojo »privlačnost«, zato jim takšni ljudje svetujejo, naj nosijo čevlje z gumijastimi podplati in petami ter spijo v posteljah z »izoliranim« stekle- nim podnožjem, da bi s tem naravi (materii Zemlji) preprečili, da jim izsesa in izvleče njihov magnetizem, ki jim ga je sama z rojstvom podarila, se naj študentje raje najprej vprašajo: »Kaj narava meni o tem?« In naj nato, da bi ugotovili, kaj v resnici meni narava, preverijo, če je naravno izdelovanje in nošenje čevljev z gumijastimi podplati ter če so stekleni podstavki pod posteljo res nekaj naravnega. Naj torej najprej preverijo, kako ravnaajo ljudje z močnim magnetizmom in ki so polni vi- talnosti — naj preveri, če kaj takšnega počno tudi tiste najbolj krepke človeške skupnosti — naj sami preverijo, ali jih ležanje na zeleni trati slabí in ali ni nekaj najbolj naravnega za člove- ka, da se prepusti naročju dóbre matere Zemlje in ali zaradi tega ni nekaj najbolj naravnega, da se človek prepusti tudi travnati površini — naj sami preverijo, ali ni njihov otroški

nagon teči bosonog nekaj najbolj naravnega; ali ni mogoče tó, da si sezujejo čevlje z gumijastimi podplati in vse ostalo ter se sprehajajo bosonogi; ali nošenje gumijastih čevljev ugodno deluje na njihov »magnetizem« in vitalnost, in podobno. Vse tó smo navedli zgolj za ponazoritev in ne želimo izgubljeni časa z razpravami o prednostih in slabostih gumijastih podplatov ter o steklenih nogáh postelje za ohranitev povezanosti z zemljo. Že z lastnim opazovanjem se lahko človek nauči, da mu vsi odgovori narave kažejo, da dobi največ magnetizma ravno od zemlje in da je ravno zemlja ta »baterija«, ki ga polni, je vedno pripravljena in si prizadeva svojo moč prenesti na človeka, namesto da bi mu jo pobirala in katere se naj bi človek, njen otrok, bal ter se je prizadeval ogniti, da mu ne bi »izpila« njegovega magnetizma. V teh časih bodo celo napovedovalci prihodnosti lahko veliko zaslužili s tem, da bodo ljudi učili, kako zrak izčrpa prano iz ljudi, namesto da jim jo daje.

Torej, v vseh pogledih opravite naravni test vseh takšnih teorij — vključno z našo — in če ne ustrezajo naravi, jih zavrzite — to je varnostno pravilo. Narave vé, za kaj v resnici grê — ona je vaš prijatelj in ne sovražnik.

Živelo je veliko dôbro priznanih piscev knjig o drugih vrstah jogijske modrósti, a so vsi ti s predmetom hatha joge opravili s kakšno kratko opombo. Za tó se velja zahvaliti predvsem dejstvu, da v Indiji obstajajo cele horde nevednih beračev iz nižjih fakirskih vrst, ki pozirajo kot hatha jogiji, a se jim o konceptualnih principih té veje joge niti sanja ne. Takšni ljudje se posvečajo predvsem uporabi nezavednega

dela mišic v telesu (kar lahko naredí vsakdo, ki si vzame zadosti časa in premaga nujne prepreke, da bi imel enako zmóžnosti kot prej imenovani) in si s tem pomagajo, da lahko obvladajo nekaj nenavadnih trikov, ki jih pokažejo popotnikom z zahoda zato, da bi pritegníli njihovo pozornost in jih zabavali (ali pa pri njih vzbudíli zgražanje). Nekatere njihove spretnosti so videti prav čudovite, a le kot zanimivosti, zato si ti fakirji zaslužiijo svoj prostor v ameriških »dime museums« (muzeji človeških spačkov in podobnega, ki so bilí v modi v 19. stoletju, op. prev.). Zares so njihove spretnosti zelo podobne tistim, ki so jih izvajali nekateri »čudaki« iz Zahoda. Slišali smo, da takšni ljudje svoje trike razkazujejo s ponosom in si pridobijo lastnosti, kot je sposobnost povratnega peristaltičnega delovanja prebave in črevesja ter požiralne gibe goltanca kot tudi gnusne prikaze popolnoma nasprotnih, sicer normalnih, procesov delovanja teh delov telesa, kot bi želeli s temi nasprotnimi gibi prikazati, da je mogoče medenico povleči v debelo črevó, jo potisniti navzgor in z goltancem preko ust izpljuniti. Ti so sicer v fizičnem smislu še najbolj zanimivi, a nestrokovnjaku videti kot najbolj nagnusne stvari in popolnoma nevredne človeštva. Druga mojstrska dela t. i. »hatha jogijev« so zelo podobna tistim, ki smo jih neradi opisali prej, in z nobeno izmed njihovih spretnosti niso niti najmanj v korist moškega ali ženske, ki si želi vzdrževati svoje teló zdravo ter v normalnem in naravnem stanju. Ti indijski berači so sorodni fanatikov, ki si pravijo »jogi« in ki zavračajo pranje telesa iz verskih razlogov; ali ki sedijo z rokami visoko

v zrak, dokler se njihovi udi ne posušé; ali dovolijo, da jim nohti na rokáh rasejo, dokler ne prebodejo njihovih rok; ali sedijo takó pri miru, da jim tudi ptiči gnezdiyo na glavi; ali ki vadijo druge absurdne spretnosti zato, da bi pred nevedno množico pozirali kot »svetníki« in da bi jih, mimogrede, hranili tí nevedni ljudje, ki menijo, da si s takšnimi dejanji prislužijo dobro karmo za v prihodnje. Takšni »jogiji« so ali navadni prevaranti ali vase zaverovani fanatiki in so zelo podobni beračem po velikih mestih Amerike in Evrope, ki si sami zadajajo rane in nepravde deformacije, da bi jim zaradi tega mimoidóci, ki jih vidijo in vržejo nekaj drobiža, pustili kakšen kovanec zató, da jih ne bi srečali znova.

Na ljudi, ki smo jih pravkar omenili, gledajo resnični jogiji z usmiljenjem, tisti, ki imajo hatha jogo za pomembno vejo njihove modrósti, ker človeku omogoča imeti zdravo telo — imeti dober inštrument, s katerim delujejo —, ki je ustrezen tempelj za njihovega duhá.

V tej majhni knjigi smo si prizadevali podati načrt, enostavno obliko, ki vsebuje temeljne principe hatha joge — ki bi jogiju nudila osnovo za fizično življenje. Trudili smo se vam dati tudi razlog za kaj takšnega. Ugotovili smo, da je nujno vam najprej v jeziku zahodne fiziologije razložiti različne funkcije telesa in vas nato napotiti k naravnemu delovanju in metodam, ki bi jih vsakdo moral upoštevati. To ni »knjiga za zdravnike« in ne vsebuje ničesar o medicini in praktično ničesar o zdravljenju bolezni, razen tam, kjer svetujemo, kaj bi vsakdo moral narediti zato, da bi si povrnil naravno

zdravo stanje. To je vodilna misel zdravega človeka — njen glavni namen je pomagati človeku uskladiti se z normalnim delom samega sebe. Mi verjamemo, da bo tisto, kar zdravega posameznika ohranja pri dobrem zdravju, tudi bolnega naredilo zdravega, če bo seveda tó tudi sprejel. Hatha joga uči, kako razumno, naravno in normalno živeti življenje, ki, če ga živimo na takšen način, koristi vsakomur. Ta zvrst joge vztraja pri naravnih principih in zagovarja vrnitev k naravnim metodam v dôbro tistih, ki so že odrasli, a so jim bile privzgojene izumetničene navade, ki jih sedaj uporabljajo v svojem življenju.

To je preprosta knjiga – zelo preprosta – tako preprosta, da jo bodo mnogi najverjetneje raje odložili, ker ne vsebuje ničesar čisto novega oziroma zanje prelomnega. Ti so najverjetneje upali, da bodo v tej knjigi zasledili neke čudovite recepte za najbolj slavne čudaške trike beraških jogijev in načrtovali, da se jih bodo s pomočjo te knjige lahko naučili tudi sami. Takšnim ljudem moramo žal povedati, da tá knjiga ni ena takšnih, ki bi jim kaj takšnega lahko omogočila. Ne bomo vam povedali, kako se lahko naučite 74 raznih poz oziroma položajev in niti kako risati črte po črevesju z namenom njihovega očiščenja (v nasprotju s tistim, kar je naravno) ali zaustaviti utrip srcá ali kako z vašim notranjim sistemom izvajati razne trike. Tukaj ne boste našli niti kančka takšnega učenja. Raje vam bomo razložili, kako zopet naravnati nek organ v telesu, da bo ponovno normalno deloval in še mnogo drugega o nadzoru nezavednega dela vašega telesa, ki morebiti več ne

deluje pravilno. A vse tó bomo omenili le v smeri napotkov, kako človeku pomagati postati zdrav — in ne da bi iz njega naredili »čudaka«.

Do sedaj o boleznih še nismo veliko povedali. Vašo pozornost smo raje zadržali na zdravem moškem in ženski ter vas prosili, da si jih dobro ogledate in ugotovite, kaj jih naredi takó zdrave in jih ohranja pri dobrem zdravju. Nato smo vašo pozornost preusmerili na tisto, kar takšni ljudje počno in kako. Nato smo vas prosili, da tudi sami začnete in naredite enako kot tí ljudje, če seveda želite glede tega biti njim podobni. To je vse, za kar smo si prizadevali. Toda tá »vse« se nanaša na vse, kar bi lahko biló za vas dôbrega — vse ostalo morate narediti samí.

V poglavjih, ki sledijo, vam bomo razložili, zakaj jogiji skrbijo za svoje teló in tudi o prikritih principih hatha joge — o verjetju v inteligenco ónkraj vsega življenja — o zaupanju v veličasten naravni princip, da bi še naprej dôbro deloval — o verjetju, da bo, če bomo resnično zaupali v slednjega in mu dovolili delovati v in skozi nas, z našimi telesi vse v redu. Nadaljujte z branjem in ugotovili boste, kaj vam skušamo povedati — da boste sami ujeli sporočilo, ki smo ga spoznali tudi z namenom, da bi ga posredovali naprej. V odgovor na vprašanje, ki predstavlja naslov tega poglavja, vam povemo naslednje: tó knjigo preberíte do konca in boste razumeli nekaj malega o tem, kaj hatha joga v resnici je — a če želite dobiti na to vprašanje popoln odgovor, potem raje začnite

Hatha joga

skladno z navodili v tej knjigi vaditi, kajti s tem boste zase izgradili dôbre temelje vaših spoznanj.

2. Skrb jogija za fizično telo

Naključnemu opazovalcu je jogijska modróst videti kot neko posebno učenje, ki sicer ima fizično telo za nekaj materialnega in skorajda nepomembno v primerjavi z veličastnejšimi principi človeka, a istočasno posveča veliko pozornosti in pomembnosti navodilom učencem v smeri njihovega zanimanja za prehranjevanje, treniranje, za vaje in izboljšave fizičnega telesa. V resnici je celotna veja učenja jogijev, ki jo imenujemo hatha joga, posvečena skrbi za fizično telo in svoje učence nagovarja, naj bodo pri teh telesnih vajah in svojem razvoju še posebej pozorni.

Nekateri zahodni popotniki po Orientu, ki so lahko opazovali, kakšno skrb jogiji posvečajo svojemu telesu ter čas in pozornost, s katero se teh nalog lotijo, so preuranjeno sklepali, da je modróst jogijev zgolj orientalna oblika telesne kulture, mogoče le malce bolj natančna, a da v tem sistemu ni prav nič »duhovnega«. Takó je sicer lahko videti, če nekdo opazuje le zunanje oblike in istočasno ne vé zadosti, da bi pogledal »izza kolis«, da bi lahko sam spoznal, zakaj pravzaprav pri tem grê.

Jogiji verjamejo, da vi veste, da *resnični* Človek ni telo. Oni vedó, da je nesmrtni »jaz«, ki se ga vsako bitje bolj ali manj zaveda, da on ni telo, temveč telo zgolj »zaseda« in ga uporabljá. Jogijem je znano tudi, da je teló zgolj oblačilo, ki si ga duša nadene in ga od časa do časa sleče. Oni vejo, čemu

je teló namenjeno, in se ne slepijo s prepričanjem, da je ono resnični Človek. A ob tem so spoznali tudi, da je telo le inštrument, v kateremu in s katerim se duša manifestira in deluje. Znano jim je, da je prevleka iz mesá nujna, da bi se manifestiral Človek in se na tem tej določeni stopnji njegovega razvoja razvijal naprej. Vedó, da je teló tempelj duše. In zaradi tega verjamejo, da je skrb in razvoj telesa za ljudi enako pomembna naloga, kot je razvoj nekaterih drugih veličastnejših delov Človeka kot celote in da zaradi nezdravega in nepopolnega razvoja telesa človekov razum ne more delovati pravilno ter njegov mojster, duša, ne more telesa uporabíti tako, kot si ga želi.

Resnično gre jogi preko tega stadija in vztraja, da je treba telo povsem podrediti nadzoru razuma — da mora biti telo kot inštrument končno takó skladno, da bi se lahko dôbro odzivalo na dotik roke svojega mojstra.

A jogi vé, da je najboljši odzivi nekega dela telesa lahko dosegljiv le, če je za telo pravilno poskrbljeno, če je telo primerno prehranjevano in razvito. Dobro natrenirano telo je lahko le tisto, ki je močno in dôbrega zdravja. Zaradi teh razlogov posveča jogi toliko pozornosti in skrbi za svojo fizično plat in je, zaradi enakega razloga, orientalni sistem telesne kulture del jogijeve véde hatha joge.

Navdušenec zahodne telesne kulture razvije svoje telo zgolj zaradi telesa samega in ob tem pogosto verjame tudi, da je teló pravzaprav On. Medtem pa jogi razvije svoje telo, ker vé, da to ne drži, temveč je tó le inštrument rabe resničnega

Beseda urednika k slovenskem prevodu knjige Hatha joga

Verjetno ste vsi, dragi bralci, ob prebiranju té knjige izvedeli marsikaj novega, temeljnega in pomembnega, bodisi da se z jogo ukvarjate bolj poglobljeno ali zgolj ljubiteljsko. Knjiga »Hatha joga« bralca popelje nazaj od zunanjega pridobivanja znanja k spoznavanju svoje notranjosti in njegove povezanosti s hrano, vodo, zrakom in zemljo oziroma naravo nasploh. V vsem tem je namreč mogoče najti življenjsko energijo oziroma prano, tisto nekaj več, kar sodobna znanost sicer uradno ne priznava, a nekako vendarle prizná, da obstaja. Prano pa je treba znati iz teh sestavin življenja pridobiti, jo uporabljati ter seveda tudi naše teló pripraviti, da jo bo znalo uskladiščiti in uporabljati, ne pa jo zgolj raztresati vsenaokrog.

Žal so navade sodobnega življenja skoraj vse ljudi oropale instinktivno pravih načinov pridobivanja prane in čas je, če uporabim besede avtorja, da se »vrnemo k naravi« oziroma naši vrojeni modrósti ter se ponovno naučimo tisto, kar smo zaradi sedanjega načina življenja nekako pozabili. Če bo naše teló normalno delovalo, bomo veliko bolj zdravi ter naše misli in čustva veliko bolj jasna in čista. A da bi tó dosegli, je najprej treba spoznati delovanje našega telesa in ga začeti pravilno uporabljati, o čemer nas avtor v tej knjigi tudi izčrpno seznanja.

V pričujoči knjigi se zaradi tega najprej seznanimo s skrbjó za svoje teló, kjer veljajo zakonitosti božanskega arhitekta, ki dela v naše dobro, a le, če ga pri tem ne oviramo. Naše telo se namreč kar samo nenehno popravlja in obnavlja, za kar pa potrebuje primerne količine hrane in vode, napolnjene s prano. Ravno tó vitalno silo ali prano se je dôbro (ponovno) naučiti pridobivati iz hrane, vode in zraka ter jo uporabljati.

Pri uživanju hrane ne gre toliko za vrsto hrane oziroma tisto, kar jemo, temveč za način, kako hrano pojemo. Če smo ob tem nemarni, bomo izpustili priložnost, da bi si s prano iz zaužite hrane napolnili naše telo in bomo, še več, če bomo hrano napol prežvečeno pogoltnili, naši prebavi ter izločilom povzročili škodo ter v veliki meri otežili normalno delovanje. Če nepravilno jemo zgolj nekajkrat, bo telo že samo poskrbelo, da bo naše napake popravilo. A če pri tem vsakodnevno vztrajamo in naša navada postane goltanje hrane, potem lahko v delovanju telesa nastopijo težave in se pojavijo bolezni. Zaradi vsega tega je dôbro podrobneje spoznati delovanje ter strukturo svojega telesa. Več o vsem tem (od pomembnosti krvnega obtoka in krvi, delovanju prebavil in izločil, in podobno) nam avtor ponuja ravno v tej knjigi.

Tudi pri uživanju vode ne gre toliko za energetsko sestavo tekočin, ki jih vnašamo v telo. Za potrebe delovanje telesa zadostuje že zadostna količina povsem navadne vode. Tudi voda namreč vsebuje prano, zato nam avtor pri pitju razkrije modróst pridobivanja le-te. Brez zadostne količine vode telo ne zmore odvajati vseh odpadlih snovi in strupov iz telesa,

zaradi česar se pojavljajo motnje v notranjih organih, a je na žalost o tem v sodobni družbi kaj malo govora.

Da bi dodatno življenjsko energijo oziroma prano pridobili tudi iz zraka, je treba prej poznati kar nekaj naravnih zakonitosti. Ko se s temi ob branju té knjige seznanimo, potem nam avtor, da bi prano lažje v telo vnesli in jo tam razporejali po naših potrebah, v pomoč pri tem navaja kar nekaj vaj.

Ob vsem tem pa znotraj našega sistema kraljuje nezavedni um oziroma sistem, ki deluje sam po sebi, če ga, seveda, pri tem ne ovira človekov miselni um. Da pa bi naš notranji sistem zopet deloval tako, kot je treba, je v knjigi pri skoraj vsakem poglavju podanih kar nekaj vaj, ki vas bodo, dragi bralec, popeljale »nazaj k naravi«, oziroma bodo pomagale v vašem celotnem psihofizičnem sistemu zopet vzpostaviti pravilna in ustrezna stanja. S pomočjo tega boste lahko zopet povsem naravno ozdraveli oziroma si vaše zdravje še dodatno okrepili in izboljšali.

Za zaključek teh urednikovih besed pa mi dovolite, da prepustim besedo kar avtorju samemu, saj sam najboljše predstavi vsebino té knjige prav vsakemu bralcu: »To je preprosta knjiga. Zelo preprosta. Tako preprosta, da jo bodo mnogi najverjetneje raje odložili, še preden jo bodo prebrali do konca, saj ne vsebuje ničesar čisto novega oziroma zanje prelomnega. Vsi tí so pred tem najverjetneje upali, da bodo v tej knjigi našli čudovite recepte za najbolj slavne čudaške trike beraških jogijev in načrtovali, da se jih bodo s pomočjo té knjige lahko naučili tudi sami. Takšnim ljudem moramo

žal povedati, da tá knjiga ni ena takšnih, ki bi jim kaj takšnega lahko omogočila. Ne bomo vam povedali, kako se lahko naučite 74 raznih poz oziroma položajev in niti kako risati črte po črevesju z namenom njihovega očiščenja (v nasprotju s tistim, kar je naravno, seveda) ali zaustaviti utrip srcá ali kako z vašim notranjim sistemom izvajati razne trike. Tukaj ne boste našli niti kančka takšnega učenja. Raje vam bomo razložili, kako zopet naravnati nek organ v telesu, da bo ponovno deloval normalno in še mnogo drugega o nadzoru nezavednega dela vašega telesa, ki morebiti več ne deluje pravilno. A vse tó bomo omenili le v smeri napotkov, kako človeku pomagati postati zdrav — in ne da bi iz njega naredili »čudaka«.«

Damjan

V Mengšu, 9. oktobra 2017

Kdo je bil Yogi Ramacharaka

Za zaključek pa dodajamo še prevod »Pisma prijatelju«, v katerem Yogi Society (tj. prvotni založnik knjig Yogija Ramacharake) pojasnjuje povezavo med Ramacharako in Atkinsonom. Namreč na splošno ljudje enačijo oziroma zamenjujejo Atkinsona in Ramacharako (kar smo enkrat že storili tudi pri naši založbi, namreč pri naši knjigi »Znanost diha« (izšla leta 2009), v kateri smo kot avtorja izpostavili prvo imenovanega namesto Ramacharako, za kar se pri založbi vsem bralcem in poznavalcem té in vseh prihodnjih slovenskih prevodov knjig Yogija Ramacharake iskreno opravičujemo, op. urednika slovenskega prevoda knjige).

Dragi prijatelj,

Prav obžalovanja vredno je, da o Yogiju Ramacharaki ne ostaja nobeno biografsko delo. Še najbolj pa smo presenečeni nad tem, da dva človeka, ki sta pisála knjige, posvečene njemu, o Ramacharaki nista zapisála niti besede.

Ramacharaka se je rodil v Indiji okoli leta 1799. Že v mladosti se je odločil, da si bo pridobil dôbro izobrazbo in poiskal boljšo filozofijo življenja. Ko je vedno peš popotoval po Zahodu, je na tej svoji poti redno obiskoval tamkajšnje knjižnice knjig. Najbolj na široko so mu svoja vrata odprle knjižnice v lamaitških in drugih samostanih, a je občasno

obiskoval tudi zasebne knjižnice kraljevskega dostojanstva in premožnih družin.

Približno leta 1865 je po mnogih letih iskanja in mnogih obiskih samotnih krajev v goráh, kjer se je lahkó postil in meditiral, Yogi Ramacharaka odkril temelje svoje lastne modrósti. Približno ob istem času je pod svoje okrilje vzel učenca takrat osemletnega dečka Babo Bharato, ki je pripadal družini bramanov. Potem sta učenec in učitelj skupaj prehodila potí učiteljevih prejšnjih potovanj, medtem pa je Ramacharaka tega mladeniča učil svojih modrósti.

Leta 1893, ko je začutil, da se njegovo življenje približuje koncu, je Ramacharaka svojega učenca poslal, naj gre med ljudi in ponese modróst, ki jo je prejel, v novi svet. Ko je Baba Bharaka prvič prispel v Chicago, ravno v času svetovnega sejma, je s svojo prisotnostjo in nastopi hipoma požél velik uspeh. Predaval je pred navdušenimi ljudmi iz celega svetá, ki so obiskali tá sejem, ki je bil posvečen predvsem predstavitvi naprednih dosežkov iz različnih področij življenja. Mnogi izmed njegovih poslušalcev so želeli, naj ustanovi novo religijo – a on je občutil, da je prišel zaradi tega, da bi spregovoril in pisal o tistem, česar se je pri svojem učitelju takó dóbro naučil.

Ob zaključku tega sejma je Baba Brahata skušal o teh temah kaj napisati in svoj prispevek objaviti v takratnem dnevnem časopisju. A ker za písánje ni bil posebej nadarjen, sam ni uspel napisati na papír vseh tistih misli in modrósti, ki jih pa je drugače z govorom zeló jasno izražal.

Ob zaključku osemnajstega stoletja je Baba Bharata začel sodelovati z Williamom Atkinsonom, angleškim avtorjem, ki je sam objavljial dela s podobno vsebino in katerega knjige smo publicirali mi in naša podružnica v Londonu, L.N. Fowler & Company Ltd.

Možá sta začela sodelovati, pri čemer je Bharata zagotovil material, medtem ko je Atkinson uporabil svoj pisateljski talent, ter takó skupaj napisála knjige, ki sta jih v znak spoštovanja do izvora té filozofije in modrósti pripisála Yogiju Ramacharaki. Za samo dejstvo, da so po vseh teh letih té knjige dôbro znane vsem svetu in se iz leta v leto leto boljše prodajajo, pa sta zaslužna ravno onadva, ki sta vse té knjige napisála skupaj.

Yoga Publication Society

Hatha joga

»Vrnimo se k naravi, dragi učenci, ter dovolimo, naj se to veličastno življenje povsem svobodno pretaka skozi nas, in z nami bo vse v redu. Prenehajmo se truditi narediti vse sami - naj življenje deluje in ravná nam v prid.«

