

William Atkinson

ZNANOST DIHA

Popolni priročnik
vzhodne filozofije dihanja
za fizični, mentalni, duševni in duhovni razvoj

Napisal: Yogi Ramacharaka
Psevdonim za: William Atkinson

 Bird Publisher

2009

Naslov izvirnika:
SCIENCE OF BREATH, William Atkinson, Chicago 1904

Copyright © Bird Publisher, 2009
DP, založništvo, d.o.o., Levčeva ulica 13, 1234 Mengeš, Slovenija

Založba:
Bird Publisher
DP, založništvo, d.o.o.
Levčeva ulica 13, 1234 Mengeš, Slovenija
Telefon: +386 (0)1 723 78 28
Elektronska pošta: bird.publisher@gmail.com
www.bird-publisher.com

Izdano v elektronski obliki: novembra 2009
Dostopno na: www.bird-publisher.com
Urednik: Damjan Plut
Prevod: Marjana Kos
Lektura: Mateja Bartol
Predgovor in priredba besedila: Damjan Plut
Prelom strani: Aleš Avguštin
Oblikovanje ovitka: Valerija Križnik
Priprava elektronske PDF knjige: Aleš Avguštin

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

113/129(0.034.2)

RAMACHARAKA, Yogi, 1862-1932
Znanost diha [Elektronski vir] : popolni priročnik vzhodne filozofije dihanja za fizični, mentalni, duševni in duhovni razvoj / William Atkinson; prevod Marjana Kos; predgovor in priredba besedila Damjan Plut. - El. knjiga. - Mengeš : Bird Publisher, 2009

Način dostopa (URL): www.bird-publisher.com. - Prevod dela: Science of breath

ISBN 978-961-6763-39-4

248324864

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno ponatisniti, reproducirati ali posredovati s kakršnimikoli sredstvi brez predhodnega pisnega dovoljenja založbe Bird Publisher.

Vsebina

| | |
|---|----|
| Predgovor | 6 |
| Salaam | 8 |
| Dih je življenje | 10 |
| Eksoterična teorija diha | 12 |
| Ezoterična teorija diha | 15 |
| Živčni sistem | 18 |
| Dihanje skozi nos namesto dihanja skozi usta | 20 |
| Štirje načini dihanja | 23 |
| Plitko dihanje. | 24 |
| Srednje dihanje | 24 |
| Nizko dihanje | 25 |
| Jogijski popolni dih | 26 |
| Kako doseči jogijski popolni dih | 27 |
| Fiziološki učinki popolnega diha | 29 |
| Nekaj utrinkov jogijskega izročila | 32 |
| Jogijski očiščujoči dih | 32 |
| Jogijski dih vitaliziranja živcev | 33 |
| Jogijski zvočni dih | 33 |
| Sedem jogijskih vaj | 35 |
| Zadržani dih | 35 |
| Stimulacija pljučnih celic | 36 |
| Raztezanje reber | 37 |
| Razširitev prsnega koša | 38 |
| Vaja v hoji | 39 |
| Jutranja vaja | 39 |
| Stimuliranje obtoka | 40 |
| Sedem dodatnih jogijskih vaj | 41 |
| Vibracija in jogijsko ritmično dihanje | 45 |
| Fenomen jogijskega psihičnega dihanja | 48 |
| Splošna navodila za jogijsko psihično dihanje | 49 |

| | |
|--|----|
| Razporejanje prane | 49 |
| Preprečevanje bolečine | 49 |
| Usmerjanje krvnega obtoka | 50 |
| Samozdravljenje | 50 |
| Zdravljenje drugih | 50 |
| Zdravljenje na daljavo | 51 |
| Drugi fenomeni jogijskega psihičnega dihanja . . . | 53 |
| Projiciranje misli | 53 |
| Oblikovanje aure | 53 |
| Polnjenje z energijo | 53 |
| Polnjenje drugih | 54 |
| Polnjenje vode | 54 |
| Pridobivanje mentalnih lastnosti | 54 |
| Pridobivanje fizičnih lastnosti | 55 |
| Nadzorovanje čustev | 55 |
| Preobrazba reproduktivne energije | 56 |
| Stimulacija možganov | 57 |
| Veliki jogijski psihični dih | 58 |
| Jogijsko duhovno dihanje | 59 |
| Zavest duše | 60 |
| Univerzalna zavest | 61 |
| Splošna navodila | 62 |
| O Williamu Walkerju Atkinsonu | 63 |

PREDGOVOR

Kot urednika založbe Bird Publisher za področje osebnostnega razvoja in duhovnosti me izjemno razveseljuje prevod knjige W. W. Atkinsona »Science of Breath« v slovenski jezik. Kar je bilo nekdaj dano le izbranim jogijem, je s tem učbenikom o dihanju podarjeno v praktično uporabo vsem ljudem.

Lahko da se zdi komu naslov knjige »Znanost diha« malce nenavaden. Saj vendar vsi ljudje znajo dihati. Toda kako? Je način dihanja pravilen in kot tak krepi in regenerira telo in podpira telesne funkcije? Poleg navedenega vprašanja bi si bilo dobro pred samim odgovorom odgovoriti še na nekaj zelo vsakdanjih vprašanj:

- kako diham in kakšne so posledice takšnega dihanja
- ali trenuten način dihanja pomaga telesu odstraniti odvečne snovi
- kako način dihanja vpliva na živčni sistem
- ali trenuten način dihanja dobro vpliva na obnavljanje življenjske energije in počutje
- ali pomaga odpravljati posledice vsakdanjega stresnega življenja
- skratka se sploh zavedamo kako dihamo, in podobno?

Večina ljudi pretežno diha plitko - le z delom pljučnih mešičkov -, navadno z zgornjim delom pljuč. To je samo posledica nenaravnega načina življenja. Kot pravi avtor, je zato: »človekovo edino zveličanje, da se vrne k naravi«. Največji del življenjske energije (»prane«) dobivajo ljudje z dihanjem. Zaradi tega je dihanje tako zelo pomembno, da ga lahko imenujemo preprosto »znanost«.

V prvem delu avtor razloži eksoterično in ezoterično teorijo diha ter delovanje in zakonitosti živčnega sistema. V drugem delu najdete razlage in prikaze več načinov dihanja (nizko, srednje in plitko) ter praktični vpliv takšnih načinov na posameznika. Atkinson pa razkrije tudi »jogijski popolni dih«. Vse skupaj je podkrepljeno z enostavnimi vajami, ki človeku omogočajo razviti in obvladati znanost diha. V zadnjem delu avtor prikaže fiziološke učinke popolnega diha. S tem nam prenese izročilo ter vedenje starodavnih (in sodobnih) jogijev in ob tem nakaže kar nekaj možnosti praktične in učinkovite uporabe najbolj naravnega in pravilnega načina dihanja v vsakdanjem življenju ljudi.

Kot je avtor sam navedel v uvodu v eni od svojih knjig, se ne meni veliko za pravilnost uporabljenih pojmov, »kot bi to lahko da hoteli videti drugi«. Bolj mu je pomembna

sporočilna vrednost in prikaz ustreznih praktičnih rešitev »kako« se spet naučiti pravilno dihati. Te napotke smo pri prevodu knjige v slovenski jezik in lekturi skušali kar najbolj upoštevati in ohraniti čim bolj avtentične. Včasih se zdi besedilo nekoliko robato in bombastično, kar v nobenem primeru ne vpliva na sporočilno in praktično vrednost te knjige.

Verjetno tudi vi vsak dan srečujete ljudi, ki hrepenijo po »nekem drugačnem življenju«, bolj polnem in duhovno bogatem. Ljudje pogosto pozabljajo, da še tako navidez zapletene življenjske situacije že vsebujejo enostavne rešitve, celo na nek način temeljijo na njih. Zato je dobro začeti pri bolj enostavnih in kar najbolj naravnih načinih in praksah, kot je na primer dihanje. Pa kar brez skrbi. Če se ljudje posvetijo dihanju, jim zaradi tega tisto dobro in praktično ter duhovno zanimivo nikamor ne uide. Ravno to jim obnovi življenjsko energijo oziroma prano in da novih moči ter dodatnega poguma za uresničitev vsega tistega, kar (in »kako«) si resnično želijo.

»Dih je življenje« in življenje je dihanje. Moderni človek lahko naredi končno nekaj zase, nekaj najbolj naravnega in preprostega. Tisto, kar lahko naredi samo on. Ponovno se nauči pravilno dihati. Kot urednik založbe Bird Publisher si želim, da bi njemu bila (tudi) pri tej nalogi v pomoč prav ta knjiga.

Damjan Plut

Mengeš, 19. junija, 2009

Salaam

Zahodni učenec je najverjetneje nekoliko zmeden v svojih predstavah glede jogijev ter njihove filozofije in praks. Popotniki v Indijo so zapisali veličastne zgodbe o hordah fakirjev, beračev in šarlatanov, ki preplavljajo indijske ceste in ulice njenih mest ter si predrzno lastijo naziv »jogi«. Zahodnega učenca lahko le redko krivimo za to, da o tipičnem jogiju razmišlja kot o mršavem, fanatičnem, umazanem, nevednem Hinduju, ki sedi v nepremični drži, dokler njegovo telo ne otrdi, ali drži roko v zrak, dokler ne postane tako trda in izsušena, da za vedno ostane v tem položaju, ali pa morda stisne pest in jo stiska, dokler mu nohti ne zrasedo skozi dlani. Res je, da ti ljudje obstajajo, vendar se to, da si lastijo naziv »jogi«, zdi pravemu jogiju tako nesmiselno, kot se zdi uglednemu kirurgu nesmiselno, če si naziv »doktor« lasti ta, ki odstranjuje kurja očesa, ali kot se naziv »profesor«, ki ga privzame ulični prodajalec zdravila proti glistam, zdi nesmiseln predsedniku Harvarda ali Yalea.

V minulih dobah so bili v Indiji in drugih vzhodnih deželah možje, ki so posvetili svoj čas in pozornost razvoju človeka fizično, mentalno in duhovno. Izkušnje generacij gorečih iskalcev so se predajale skozi stoletja od učitelja do učenca, in postopno je bila zgrajena jasna jogijska znanost. Za ta raziskovanja in učenja se je nazadnje uporabil izrazi »jogi«, nastal iz sanskrske besede »yug«, ki pomeni »združiti«. Iz istega vira prihaja angleška beseda »yoke« (vprega) s podobnim pomenom. Njeni uporabi v povezavi s temi učenji je težko slediti, različne avtoritete podajajo različne razlage, vendar je najbolj posrečena verjetno tista, ki trdi, da je mišljena kot hindujski ekvivalent za idejo, ki jo vsebuje fraza »vpreči skupaj«. Jogi se brez dvoma vpreže v svoje delo nadziranja telesa in uma z voljo.

Joga se deli v več vej, od tiste, ki uči nadzor telesa, do tiste, ki uči doseganje najvišjega duhovnega razvoja. V tem delu ne bomo šli na višje stopnje tematike, razen kadar se jih »znanost diha« dotakne. »Znanost diha« se v mnogih točkah dotakne joge, in čeprav se v glavnem ukvarja z razvojem in nadzorom fizičnega, ima tudi duševno plat in vstopa celo v področje duhovnega razvoja.

V Indiji so veličastne šole joge, ki združujejo na tisoče vodilnih umov te dežele. Filozofija joge je za številne ljudi življenjsko pravilo. Čista jogijska učenja so predana le nekaterim, množice pa se zadovoljijo z drobtinicami, ki padejo z miz izobraženih slojev, vzhodni običaji so v tem pogledu nasprotni običajem zahodnega sveta. Vendar pa zahodne ideje začenjajo učinkovati tudi na Vzhodu in učenja, ki so bila nekoč dana le redkim, se zdaj javno ponujajo vsem, ki so jih pripravljene sprejeti. Vzhod in Zahod se zblížujeta, oba imata korist od stika in vplivata drug na drugega.

Hindujski jogiji so vedno posvečali veliko pozornost znanosti diha zaradi razlogov, ki bodo učencu, ki bere to knjigo, postali jasni. Številni zahodni pisci so se dotaknili te faze jogijskih učenj, vendar menimo, da je počakalo pisca tega dela, da zahodnemu

učencu v zgoščeni obliki in preprostem jeziku poda osnovna načela jogijske znanosti diha, skupaj s številnimi priljubljenimi jogijskimi dihalnimi vajami in metodami. Podali smo zahodno in vzhodno idejo ter prikazali, kako se ena prilega drugi. Uporabili smo skoraj izključno vsakdanje izraze in se izogibali sanskrtskim besedam, ki tako zmedejo povprečnega zahodnega bralca.

Prvi del knjige je posvečen fizični fazi znanosti diha; nato obravnavamo duševno in mentalno plat diha in na koncu se dotaknemo duhovne plati.

Naj nam bo oproščeno, če z zadovoljstvom govorimo o našem uspehu pri zgoščevanju toliko jogijskega znanja ter o uporabi besed in izrazov, ki jih lahko razume kdorkoli. Naša edina bojazen je, da bi prav njegova preprostost lahko povzročila, da bi nekateri dihanje prezrli kot nevrednega pozornosti, medtem ko nadaljujejo svojo pot iskanja nečesa »globokega«, skrivnostnega in nerazumljivega. Vendar pa je zahodni um v prvi vrsti praktičen in vemo, da ne bo minilo dolgo, ko bo prepoznal uporabnost tega dela.

Pozdravljamo svoje učence z najglobljim salaam in jih pozivamo, naj se pripravijo za svojo prvo lekcijo jogijske znanosti diha.

Splošna navodila

Vaje, podane v tem poglavju, zahtevajo pravilen miselni odnos in pogoje, zato naj jih površna oseba in človek neresne narave ali brez občutka za duhovnost in spoštovanje raje preskoči, saj takšne osebe ne bodo dosegle nikakršnih rezultatov. Poleg tega bi to pomenilo zavestno igračkanje z zadevami višjega reda, kar seveda nikoli ne koristi tistim, ki to počnejo. Te vaje so za tistih nekaj, ki jih lahko razumejo, drugi ne bodo v njih čutili nikakršne privlačnosti, da bi jih preizkusili.

Med meditacijo dovolite umu, naj premleva ideje, podane v vaji, dokler mu ne postane jasno in se postopoma manifestira v resnični zavesti znotraj vas. Um bo postopoma postal pasiven in miren in mentalna podoba se bo jasno oblikovala. Ne prepuščajte se tem vajam prepogosto in ne dovolite, da bi ustvarjeno stanje blaženosti povzročilo nezadovoljstvo nad zadevami vsakodnevnega življenja, saj so za vas uporabne in potrebne. In nikoli se ne smete izogniti lekciji, ne glede na to, kako neprijetna je lahko za vas. Dovolite, da vas radost, ki se rojeva iz razcveta zavesti, podpira in opogumi za življenjske preizkuse in naj ne povzroči nezadovoljstva in nevolje. Vse je dobro in vsaka stvar ima svoje mesto. Številni učenci, ki urijo te vaje, bodo sčasoma želeli vedeti več. Bodite prepričani, da ko bo prišel čas, bomo poskrbeli, da ne boste iskali zaman. Pojdite pogumno in z zaupanjem, z obrazom proti vzhodu, od koder prihaja sonce.

Naj bo mir z vami in z vsemi ljudmi.

AUM

O WILLIAMU WALKERJU ATKINSONU

William Walker Atkinson se je rodil 5. decembra 1862 v Baltimoru, ZDA. Leta 1894 je postal odvetnik, vendar ta poklic ni bil lahek, in po nekaj letih je doživel živčni zlom.

Iskal je primerno zdravljenje in ga našel v gibanju Nova misel. Preselil se je v Chicago, kjer je aktivno promoviral gibanje ter postal urednik časopisa Nove misli Suggestion. Ustanovil je tudi tako imenovano Atkinsonovo šolo mentalne znanosti. Pod lastnim imenom je obravnaval teme Nove misli. Te knjige so postale izredno popularne in vplivne.

Drugi sklop 13 knjig je bil napisan pod psevdonimom Yogi Ramacharaka, objavila ga je Yogi Publication Society v Chicagu. Knjige so bile osnovane na njegovih stikih s swamijem Vivekanando in zlasti z Babo Bharato, ki je prispel v ZDA, da bi se udeležil Svetovnega parlamenta religij (1893).

Yogi Ramacharaka je bil dejanska oseba, rojena v Indiji okrog leta 1799. Že v mladih letih se je začel izobraževati in razvijati lastno filozofijo o tem, kako živeti. Približno v letu 1865 je o njej poučil svojega učenca Babo Bharata in leta 1893 ga je poslal, naj ponese njuna prepričanja v novi svet. Baba Bharata je v trenutku doživel uspeh. Številni so želeli, da bi začel novo vero, on pa je čutil samo zagon za pisanje o tematiki. Ker ni imel talenta za pisanje, je sodeloval z W. W. Atkinsonom, in skupaj sta napisala knjige, ki sta jih v znak spoštovanja pripisala jogiju Ramacharaki.

W. W. Atkinson je bil domnevno prostozidar ter član Teozofske družbe in Zlate zore; pisal je pod nekaj psevdonimi (Ramacharaka (13), Theron Q. Dumont (10), Swami Panchadasi (5), Theodore Sheldon (1), The Three Initiates (1) The Kybalion in kot Magus Incognito (1) The Secret Doctrines from Rosicrucian), s svojim imenom pa je podpisal 58 naslovov, s čimer je skupaj napisal 105 del. V njih je pisal o temah, povezanih s psihologijo, kot so moč uma, samozdravljenje, vibracije misli in popularni okultizem. Bil naj bi avtor (ali eden od treh – druga dva sta bila Paul Foster Case in Marie Corelli) dobro znanega Kybaliona, študije hermetične filozofije antičnega Egipta in Grčije.

Umrli je 22. novembra 1932 v Los Angelesu.