

# Dihanje



Svami Vivekananda

 Bird Publisher  
2020

Naslov izvirnika:

**Breathing; Svami Vivekananda**

Copyright © Bird Publisher, 2020

# Kazalo

Urednikov predgovor ... 7

1. Dihanje ... 11

2. Dihanje in meditacija ... 27

3. Koncentracija in dihanje .., 41

4. Duhovnost v praksi - nasveti ... 47

Nekaj besed o avtorju ... 67

# Urednikov predgovor

Pred vami je knjiga, ki jo sestavljajo predavanja Svamija Vivekanande, v katerih je spregovoril o pomembnosti pravilnega dihanja, vajah za dihanje, prani, kako s pomočjo dihanja opraviti dobro meditacijo, povezavi med koncentracijo in dihanjem ter k temu dodal še, kako duhovnost uporabljati v praksi.

S pronicljivo analitično natančnostjo, kot vé le Svami, nas popelje nazaj k izvoru univerzuma, k neločljivi enotnosti in povezanosti vsega, kar obstaja. Predstavi nam silo, ki vse prežema in vse giblje na tem svetu, premika zvezde, sonce, luno in seveda tudi nas. Ta sila pa ni nekaj materialnega, temveč je večini nevidna.

Vse sile narave je ustvaril neki univerzalni um. In mi, kot majhni delčki tega uma, to silo, ki jo imenujemo »prana«, pridobivamo iz narave, ki potem v našem lastnem bitju deluje navzven in navznoter, premika naša telesa in ustvarja naše misli.

Z ustreznim in pravilnim dihanjem, ki nas ga lahko nauči le kakšen starejši mojster joge, lahko začutimo spremembe v svojem telesu, sčasoma pa se lahko naučimo to silo prano toliko obvladati, da jo lahko pošljemo v svojem telesu tja, kjer

se v nas pojavlja kakšen energetski zastoj oziroma energetski primanjkljaj, zaradi česar lahko naši organi in tkiva sčasoma toliko oslabijo, da mnogi tudi fizično zbolijo.

Za svoje osebno zdravje in duhovni napredek s ciljem duhovne osvoboditve in samorealizacije s pomočjo dihanja uporabljamo prano, ki bi ji poenostavljeno lahko rekli tudi »vitalna sila« oziroma »vitalnost«.

Orodje oziroma pot, ki jo lahko uberemo do svoje vitalnosti in nadzora nad silo prane, je meditacija. Kot osnovo uporabimo doktrino joge, s pomočjo katere lahko znova odkrijemo svoj pravi jaz, kdo v resnici smo, in začnemo zavestno stopati po poti svojega življenja in krojiti svojo usodo. Doktrina joge nas uči, da je v naši duši vsa potrebna moč. Vse, kar moramo storiti pri tem mi, pa je, da izmojstrimo svoje telo, nakar se nam bo ta moč razkrila sama.

Tudi vse znanje in spoznanja so že v duši. In zakaj se potem ljudje na vso moč trudijo in le s težavo prebijajo skozi svoje življenje? Da bi zmanjšali svojo bedo in težave ... Vsi mi postavljamo voz pred konja in ne obratno, zato tudi zapadamo v takšne in drugačne težave. Namesto da bi premišljeno in vztrajno trdno držali vajeti v svojih rokáh ter usmerili konje in s tem svoj voz, se zaletavamo sem-ter-tja in pustimo, da podivjani konji rinejo naš voz, namesto da bi mi bili tisti, ki določamo smer in hitrost vožnje.

Učitelj Vivekananda nas opozarja, da je pri jogi praktično pomembno naslednje: položaj telesa, hrana, izvajanje osnovnih vaj, kakšen tip človeka smo (na primer; bolj zaspan, aktiven, satvičen in podobno), medtem ko nam lahko močne oziroma napredne jogijske vaje, če nismo nanje pripravljeni, bolj škodujejo kot koristijo.

Pri teh dihalnih jogijskih vajah, kot tudi pri vsem drugem v življenju, pa se ni dobro preveč naprezati, da ne bi v svojih prizadevanjih pregoreli. Vsako preveliko vznemirjenje, ki ga lahko povzročijo te močne vaje, pomeni, da mi preveč trošimo svojo moč, svojo svetilko. Naj raje gori počasi in bolj blago.

V drugem delu nam Vivekananda podrobneje opiše osnovne dihalne vaje, s katerih se, če vadimo vsaj pol ure zjutraj in pol ure zvečer, lahko dodobra prenovimo.

Da bi bili pri teh dihalnih vajah, kot tudi pri kateremkoli drugem delu, uspešni, pa se je treba dobro zbrati. Vsi dobri rezultati posameznikov na kateremkoli področju njihovega delovanja so namreč posledica dobre koncentracije. Vsi mi se z lahkoto dobro osredotočimo na tisto, kar imamo radi, zato je zelo zaželeno, če počnemo nekaj, kar nam res ustreza. Koncentracija je pomembna predvsem zato, ker brez dobre zbranosti ne moremo nadzirati svojega uma. Brez tega nadzora pa bo tudi naše redno izvajanje dihalnih jogijskih vaj manj

## Dihanje

učinkovito, kot bi sicer lahko bilo, če bi se zmogli dobro zbrati. Koncentracijo je mogoče pri sebi razviti in jo tudi toliko izmojstriti, da bomo potem svojo miselno moč lahko po svojih željah nadzirali in usmerjali tja, kamor bomo želeli, in kjer bo potrebna. Svami nam predstavi tudi kar nekaj konkretnih nasvetov, kako lahko to dosežemo. Prvi korak, ki ga je treba glede tega storiti, pa je, da začnemo redno in urejeno dihati.

Umetnost dihanja torej deluje skozi telo posameznika, zaradi česar lahko s pomočjo tega vpliva na svoj um začuti subtilnejše oblike delovanja svojega telesa, kar lahko potem z lahkoto nadzira.

V tej knjigi so v bistvu predstavljene osnove joge, prane in »pranayame« (poslovenjeno: »pranajame«; op. prev.), vse to pa povezuje dihanje. Mnogi od nas na to silo, tj. prano, ne morejo vplivati zavestno, a vseeno na neki način vplivajo in so soudeleženi v tem procesu življenja vseh nas – skupna točka tega pa je spet dihanje, zato se je s tem delom našega življenja dobro podrobneje seznaniti in ga uporabiti v svojo korist in v korist skupnosti, kjer živimo.

Damjan,

V Ljubljani, 7. oktobra, 2020.

# 1. Dihanje

*(To predavanje je Svami Vivekananda imel v San Franciscu, 28. marca 1900. Zapiske tega predavanja je zapisala Ida Ansell. Ker je Svami za njeno zmožnost zapisovanja govoril prehitro, so v besedilu na mestih, kjer je morda kaj izpustila, pike, medtem ko so besede v kvadratastih oklepajih dodane z namenom, da bi skupaj smiselno povezale nepovezane dele besedila.)*

Povedal sem vam že, kako indijski ljubitelj modrósti celoten univerzum zreducira na dva dela – na *prano* in na *akasho* (prečrkovano tudi »akašo«, op. prev.).

*Prana* pomeni silo – vse, kar se pojavlja kot gibanje ali možnost gibanja, sila ali privlačnost ... Električna, magnetizem, vsi premiki telesa, vse [aktivnosti] v človeškem umu – vse to so le različne pojavne oblike ene in iste stvari, ki ji pravimo *prana*. Najboljša oblika *prane*, ki je tam [v možganih oz. živčevju], se pojavi sama kot svetloba. In ta svetloba je lahko pod nadzorom misli oziroma lahko miselno usmerjamo njeno gibanje.

Človeški um naj bi bil sposoben nadzirati vsak delček *prane*, ki je in deluje v telesu ... Človekov um naj bi imel popoln nadzor nad telesom. A ni vedno tako. Pri večini izmed



nas se dogaja prav nasprotno. Kljub temu je um človeka tisti, ki bi moral imeti sposobnost nadzora vsakega delčka v [tele-su], in to samo z močjo svoje volje. To je tudi glavni pojavní poudarek te teorije. A ko si podrobneje ogledamo dogajanje v praksi, to ne drži. Medtem pa ste vi, po drugi strani, prepričani o nasprotnem. Telo je tisto, ki upravlja človeški um. Če si preščipnem svoj prst, postanem nesrečen. To je primer, kako naše telo deluje na naš um. Če se, na primer, zgodi karkoli, česar si ne želim, da bi se zgodilo, me že začne zaradi tega skrbeti: s tem pa moj um pade iz svojega ravnovesja. To je torej primer gospodovanja telesa nad umom. Na tak način mi postanemo zgolj telesa. Potem nismo nič več drugega kot samo še telo.

A nenadoma se pojavi ljubitelj modrósti, da bi nam pokazal izhod iz tega; da bi nas naučil, kaj v resnici smo. Vi ste mogoče o tem že kaj razmišljali in intelektualno to tudi razumeli, a nas čaka še dolga pot, ki vodi od intelektualnega razumevanja (tega, da nismo zgolj naše telo; op. prev.) do uresničitve te resnice v praksi. Med načrtom za gradnjo in samo gradnjo je kar velika razlika. Zato morajo tudi obstajati različni načini in različne metode. Na svojem zadnjem srečanju smo preučevali metode módroslovja, ki skušajo spraviti vse pod svoj nadzor in s tem še enkrat zagovarjati in obraniti svobodo duše ... »To je zelo težko. Ta smer ni za vsakogar. Uteleseni umi imajo pri tem velike težave.« (Gita, XII. 5.).

Že z malo fizične pomoči bo naš um postal veliko bolj umirjen. Kaj bi bilo bolj razumno kot to, da bi s pomočjo uma kaj dosegli? A zgolj z umom to ni mogoče. Velika večina nas zato potrebuje kakšno fizično pomoč oziroma spodbudo. V sistemu Râja joge (prečrkovano: »radža joge«, tudi »rađa joge«; op. prev.) najdemo kar nekaj takšne fizične pomoči, s pomočjo katere lahko moči in sile našega telesa ustvarijo določena miselna stanja in s tem toliko okrepijo naš um, da lahko znova zavlada v svojem prej izgubljenem kraljestvu. Če to lahko dosežemo s popolno močjo svoje volje, potem še toliko bolje. A večina nas bo, da bi si povrnila moč svoje volje, vendarle uporabljala fizične metode.

... Celoten univerzum je čudoviti primer enotnosti v raznolikosti. Obstaja le ena velika gmota umov oziroma zavesti. Različna stanja teh umov imajo različna imena. [Podobni so] različnim majhnim vrtincem v tem velikem oceanu zavesti. Mi ljudje smo hkrati univerzalni in individualni. Tako poteka naša življenjska igra ... V resničnosti ta enotnost ni nikoli prelomljena. [Snov, um in duh so vedno eno.]

A vse to so zgolj različna imena. Obstaja eno dejansko resnično v univerzumu, ki si ga mi ogledujemo iz različnih vidikov. Če pa na vse skupaj pogledamo zgolj z enega stališča, potem to postane materija. To isto iz drugega zornega stališča postane um. A to nista dve stvari. Če bo nekdo zamenjal kačo

z vrvjó, se bo prestrašil in bo zaradi tega poklical nekoga drugega, da naj kačo ubije. [Njegov] živčni sistem se bo stresel, njegovo srce bo začelo hitro biti ... Vsi ti pojavi pri njem bodo [izvirali] iz strahú. A ko bo ugotovil, da je to vendarle bila zgolj vrv, bodo vsi prej naštetí pojavi izginili. To je tisto, kar se nam resnično dogaja in kar opazamo. In tudi tisto, kar občutimo s čutili – kar imenujemo materija – tudi to je Resnično; a ne tako, kot smo to zaznali. Človek, ki je umsko videl vrv in jo zamenjal za kačo, si tega ni zgolj predstavljal. Če bi to res bila vrv, potem ne bi opazil in zaznal prav ničesar nenavadnega. A če eno stvar zamenjamo z drugo, to ne pomeni, da to ne obstaja. Kar vidimo tukaj, je naše telo, medtem ko Neskončno vidimo kot neko stvar, neki predmet ... A mi lahko Resničnost zgolj opazimo. Nikoli nismo v zmoti. Mi vedno poznamo resnico, le naš aparat za prepoznavanje resnice se včasih zmoti. Hkrati lahko opazite zgolj eno stvar oz. en predmet. Ko jaz opazim kačo, vrv popolnoma izgine. In če vidim vrv, potem izgine kača. To mora biti eno in isto ...

Ko mi opazujemo svet, kako potem vidimo Bogá? Premislite malo. Kaj je mišljeno s tem, da je svet Bog, ko ga s svojimi čutili zaznavamo v vseh stvareh. Tukaj torej vidite kačo; potem vrví ni tukaj. Ko spoznate Duhá, potem vse drugo izgine. In ko opazujete samega Duhá, potem ne vidite materije oziroma neke snovi, ker je tisto, kar se imenuje materija, ista stvar, ki je v resnici Duh. Vse te različice se kopičijo na naših čutnih zaznavah. Isto sonce, če se odseva v tisoče

## 1. Dihanje

majhnih valovih, bomo opazili kot tisoče majhnih sončkov. Če jaz univerzum opazujem s svojimi čutili, ga bom opisal kot snov in silo. Hkrati je Eno in Mnogo. Mnogovrstnost oziroma različnost ne razbije enotnosti. Milijoni valov ne razbijejo enotnosti oceana. To je še vedno isti ocean. Pri opazovanju univerzuma si zapomnite, da ga lahko zreduciramo na snov oziroma silo. Če na primer povečamo hitrost nihajne frekvence, se ta masa, gmota zmanjša ... Po drugi stran pa lahko povečamo tudi maso in zmanjšamo frekvenco ... Če bomo s tem nadaljevali in hitrost povečevali v neskončnost, bomo prišli do točke, ko bo vsa ta masa, snov popolnoma izginila ...

Ni mogoče trditi, da je materija vzrok sile niti da je sila vzrok materije. Obe sta medsebojno povezani tako, da lahko vsaka izmed njiju izgine v drugi. Obstajati mora torej še tretji dejavnik in ta tretji je um. Vi univerzuma ne morete ustvariti iz materije in niti iz sile. Um je torej nekaj, kar ni niti sila niti materija, a vseeno ves čas povzroča tako silo kot tudi materijo. Dolgoročno gledano ustvarja um vso silo in vse tisto, kar je mišljenega z univerzalnim umom, tj. z vsoto vseh umov. Vsakdo kaj ustvarja in vsota vseh teh kreacij je pravzaprav univerzum – enotnost različnosti. Ta univerzum je hkrati »eden« in tudi »mnogo«.

Osebni Bog je edina vsota, kar jih je, a je vseeno sama po sebi individualna, kot ste tudi vi posamična telesa, v katerih je vsaka celica individualni del sam po sebi.

Vse, kar se premika, vsebuje *prano* ali silo. In prav ta *prana* premika zvezde, sonce in luno; *prana* je gravitacija ...

Vse sile narave mora zatorej ustvariti neki univerzalni um. In mi, kot majhni delčki tega uma, to *prano* pridobivamo iz narave, ki potem v našem lastnem bitju deluje na zunaj in navznoter, premika naša telesa in ustvarja naše misli. Če ste mogoče prepričani, da misli ni mogoče ustvariti, potem za primer tega vašega prepričanja prenehajte jesti za en dan in potem povejte, kako se počutite. Začnite že danes in štejte ure ... Tudi hrana ustvarja misli. Ni nobenega dvoma, da je to res.

Nadzor nad *prano* v telesu imenujemo *prânâyâma* (prečrkovano tudi: »pranajama«; op. prev.). Že z zdravim razumom lahko ugotovimo, da je dihanje tisto, ki spravlja vse v gibanje. Če preneham dihati, potem se ustavim, umrem. In ko začnemo dihati, se telo lahko premika. A kaj nas pri tem najbolj zanima, ni dihanje samo; temveč tisto subtilnejše izza dihanja. [Nekoč je živel neki odposlanec nekega velikega kralja.] In kralj, nezadovoljen z njegovim delom, je ukazal, naj ga zapró v vrhnji prostor [najvišjega stolpa. To so tudi naredili in tam pustili odposlanca umirati. Neko noč pa je njegova žena prišla do tega stolpa in jokajoče klicala svojega možá.] Minister ji je takole odgovoril: »Nobene koristi ne bo od tvojega javkanja.« Rekel ji je, naj raje vzame nekaj medú, [hrošča], zavoj fine nitke, klopčič močne niti in vrv. Ona pa je potem

## Nekaj besed o avtorju

Na Svamija Vivekanando, rojenega v Kalkuti, sta močno vplivala njegova oče s svojim ostrim razumom in mati s svojim poudarjenim religioznim temperamentom. Že v mladostniških letih ga je duhovnost izjemno zanimala, zato je ves čas iskal svojega duhovnega učitelja, ki bi mu odgovoril na takrat zanj temeljno vprašanje: »Kje naj najdem Boga?« To njegovo iskanje je trajalo do takrat, dokler ni srečal Sri Ramakrišne (prečrkovano: »Ramakrišne«; op. prev.), ki ga je sprejel za svojega učenca.

Vivekanando poznamo predvsem po njegovih temeljnih delih, kot so: Karma joga, Jnana joga, Radja joga, Bhakti joga, vse pa predstavljajo zapise predavanj, ki jih je Svami imel vsepovsod po svetu. Predaval je tudi o mnogih drugih temah, ki jih ljudje, ki se podrobneje zanimajo za filozofijo Vedante, zagotovo poznajo. Iz Indije se je namreč po smrti svojega učitelja odpravil na Zahod, da bi indijsko modróst predstavil tudi ljudem izven Indije. Poleg tega pa Svami Vivekananda velja za enega od gradníikov narodne zavesti Indije. Njegove modrósti so imele velik vpliv na druge indijske voditelje in modrece, kot so Mahatma Gandhi, Jawaharlal Nehru, Sri Aurobindo Ghosh in drugi.

*»Ne prehitro ugasniti svoje luči. Naj gori počasi in bolj blago ... Vsako preveliko vznemirjenje, vsaka močna vaja – najsibo fizična ali mentalna – [pa pomeni], da vi svojo svetilko trošite preveč.«*