

Duhovno zdravljenje in joga



Svami Paramananda

 Bird Publisher
2024

Naslov izvornika:

„Spiritual Healing and Yoga“; Swami Paramananda

Copyright © Bird Publisher, 2024

Vsebina

1. Duhovno zdravljenje ... 9
2. Nadzor dihanja in zdravljenje ... 21
3. Vir zdravilne sile ... 31
4. Zdravljenje telesa in uma ... 41
5. Zdravljenje z meditacijo ... 53
 6. Joga ... 63
 - 6.1. Karma joga ... 65
 - 6.2. Raja joga ... 67
 - 6.3. Bhakti joga ... 69
 - 6.4. Jnana joga ... 71
7. Univerzalnost vedante ... 73
 - Nekaj besed o avtorju ... 75

Zdravilec duše

*S Tvojim dotikom se zdravijo moje življenjske rane,
o, Ti, Zdravilec moje duše!*

*Nikoli nisem upal na takšen blagoslov,
toda Ti, božanski Zdravilec, ki si poznal molitev
mojega srcá, si prišel zaradi Tvojega lastnega sočutja.
Moj duh je bil zlomljen – sedaj je ozdravljen;
ko si se približal, sem znova postal cel;
nobeden del mojega življenja ni ločen od Tebe;
povezan sem s Tabo zdaj in za vedno bom!*

(Ta pesem je bila objavljena v knjigi »Skrivna vrata Duše«
istega avtorja.)

1. Duhovno zdravljenje

»Spoznaj Tistega, ki je neuničljiv in ki vse prežema. Nespremenljivega nihče ne more uničiti.« – Bhagavad Gita

»Z napakami svojega življenja si nikár ne sodi sam; niti s svojimi rokami ne pritegni k sebi destruktivnih sil; ker Bog ni ustvaril smrti; niti Njemu ni v veselje, ko živi umirajo; ker je pravičnost nesmrtna.« – Salomonova modrost

Ali je ozdravitev mogoča in praktično izvedljiva na katerikoli drug način, razen s pomočjo medicine? Če je v miselnem oziroma duhovnem zdravljenju vsaj delček Resnice, potem se tej možnost ne bi smeli odpovedati, temveč bi jo morali sprejeti z vsem srcem. Ta svet je poln trpljenja, in če ga karkoli lahko sprosti in zmanjša, potem nam ni pomembno, od koga oziroma iz katere smeri ta sprostitev pride. Če bi radi te vitalne življenjske probleme malce preučili, potem je treba pustiti ob strani naše vnaprejšnje sodbe ter predsodke in z odprtimi rokami nepristransko sprejeti tudi druge možnosti za zmanjšanje trpljenja. V vseh Svetih spisih tega svetá ozdravitve bolnikov pripisujejo nadnaravnim silam. Ozdravitev bolnih, vstajanje umrlih, izganjanje slabih duhov; to ni zgolj nekaj, kar bi bilo značilno samo za Jezusovo življenje, temveč so se takšni in podobni dogodki vrstili tudi v življenjih drugih odrešenikov, prerokov, svetnikov in jasnovidcev. Obstaja

neka vrsta uma ljudi, ki imajo vse te pripovedke za izmišljene in absurdne in takšen um ima zavedeni nevednež; obstaja pa tudi drugi tip uma oziroma skupina ljudi, ki je preveč zaupljiv in nagnjen k povečevanju vsega tega in ima takšne dogodke še za posebej čudežne in božansko naravo predpisuje samo tem izbrancem. Tudi intelektualni skepticizem nam pri tem ne more veliko pomagati, niti tega ne gre slepo sprejeti. Naš pristop zato ne bo niti diskreditirani niti ne podpreti nepreverjene govornice, temveč preučiti in spoznati resnico o tem.

V Vedskih spisih nam je rečeno, da je človekova duša ónkraj vsega smrtnega trpljenja; da je »osvobojena greha, osvobojena staranja, osvobojena smrti in obžalovanja ter osvobojena lakote in žeje«. Te besede odprejo in omogočijo nov pogled na to tematiko. Ali potem nismo tisto, o čemer smo sami prepričani, da smo? Ali je to telesno stanje neresnično? Ne; naše fizično življenje ni resnično, a le-ta ni edina sestavina celote našega bitja. V resnici predstavlja samo zelo majhen del takšnega našega življenja, kakršno v resnici je. Na nesrečo večine nas se zdi, da je to največji del; in prav s takšno napačno predstavo sami blokiramo konstanten pretok svoje življenjske sile in zaradi tega na brezkončno število načinov trpimo. Bolezen vedno kaže na neko motnjo in neharmoničnost; in neharmoničnost je zagotovo posledica oziroma nastopi takrat, ko nas naša fizična nagnjenja odvedejo stran od direktnega vpliva duše oziroma ko naše telesne želje pridobijo prevlado pred našo duhovno naravo. In če je res, da je vitalni del našega življenja nespremenljiv, ga trpljenje

in bolezen ne moreta prizadeti, kaj potem vidimo okoli sebe? Opazimo bolezen, opazimo trpljenje; ker sta za skorajda vse nas bolečine in boleznini dejstva, medtem ko je nespremenljiva Resničnost videti zgolj kot le sanje.

Nobenega dvoma ni, da je fizična znanost človeštvu zelo pomagála. Svetu je prinesla olajšanje; toda to olajšanje ni nekaj stalnega, ker sestavine, s katerimi ima ta znanost opraviti, niso trajne. Zato ne more doseči vzroka trpljenja; niti ne zmore odkriti dokončnega zdravila. A skozi moč Duhá človek pravzaprav živi! Resnično seme oziroma vir boleznini je bolj pogosto v človekovem umu kot pa v samem telesu. Vsem nam je znano, kako lahko naše miselno ravnanje slabo vpliva na našo fizično zgradbo, pa tudi, kako ga lahko energizira. Ko se ne počutimo dobro, pogosto skušamo spremeniti podnebje; a notranja sprememba nam je lahko še bolj v pomoč – in to je sprememba mišljenja in misli. Če je možno, da ne mislimo na bolezen, je to najboljši način njene odstranitve. Na ta način pozabimo na svoje telo in tako sami sebe dvignemo iz teh razmer. A tega ne bomo zmogli narediti vse dotlej, dokler smo prepričani, da je naš obstoj odvisen od telesa. Spoznati in sprejeti je treba, da smo rojeni iz Duhá ter da nas Duh tudi vzdržuje in hrani, zato nas nič ne more premagati. Prav zaradi tega, ker se tega ne zavedamo in nas je potegnilo stran od našega resničnega zavedanja, se potem čutimo nemočne in posledično trpimo.

Resnično zdravljenje je lahko uspešno samo, če je vzpostavljen stik z duhovno esenco; tega pa ni mogoče narediti na

profesionalen način. Verjamem v duhovno zdravljenje, a srečal sem veliko takšnih, ki o tem dvomijo. Nekdo mogoče ne verjame v moč molitve, toda molitev lahko zdravi. Tudi vera ima zelo veliko zdravilno moč, ker nas povzdigne na raven, kjer se lahko pozdravimo. V Indiji lahko najdemo zelo veliko primerov takšnih ozdravitev.

Posamezniki, ki so jih zdravniki razglasili za neozdravljive, so se odpravili na dolgo pot, da bi se dotaknili stopal nekoga svetnika ali da bi se okopali v sveti reki ali molili ob neki določeni relikviji oziroma svetišču, ob tem pa so trdno verjeli, da se lahko tam pozdravijo in se tudi so. A od kod prihaja ta zdravilna moč? Vsa moč pride od Duhá. S pomočjo srčne ter iskrene molitve in stanovitne vere sami sebe pripravimo tako, da postanemo dovzetni in sprejemljivi za to silo. Če, namreč, nismo direktno odprti za njen vpliv, potem ne more vstopiti v naše bitje in nas pozdraviti.

V Jezusovem življenju lahko najdemo tudi to, da On ni bil sposoben pomagati vsem ljudem, ki so prišli z njim v stik, temveč samo tistim, ki so premogli nedvoumno vero. V sv. Mateju lahko preberemo: »In ko je Jezus prišel tja, sta mu sledila dva slepca, jokala in moledovala: »Ti Davidov Sin, usmili se nas.« Potem je šel On v hišo in slepca sta mu sledila, zato jima je On dejal: »Ali verjameta, da jaz to lahko naredim?« In onadva sta Njemu odgovorila: »Da, Gospod.« Potem se je On dotaknil njunih oči in dejal: »Zgodi se naj vama po vaji ni veri.« In onadva sta spregledala.« Nekje drugje je potem On govoril z neko žensko, ki se je dotaknila roba Njegovega

oblačila: »Draga hčerka, potolaži se; tvoja vera te je znova naredila celo, pozdravila.« In od takrat je bila ta ženska zopet zdrava. Tudi Centurionu je dejal naslednje: »Kot ti verjameš, tako naj se s tabo zgodi.« Ta popolna vera je torej temelj vseh ozdravitev; nujna je celo v medicini; a to ni takšne vrste vera, ki se identificira z indiskriminacijo in ignoranco.

Vedno je treba razlikovati med slepim prepričanjem in vero. Vera prihaja iz čistosti srcá, iz direktne zaznave. Ko duša človeka prepozna moč Bogá nad vsem drugim in bi rada, da jo obnovi ta moč, se ta povezava vzpostavi in izvrši zdravljenje. Skripte nas učijo, da je bolezen posledica greha. Nekateri pod grehom pojmujejo napačno mišljenje, drugi pa kot posledico napačnih dejanj; a katerokoli opredelitev že sprejmemo, je očitno, da če delujemo proti naravi, s tem ustvarimo določene posledice, ki jim ni mogoče ubežati. Toda zakaj potem tudi dobri ljudje in celo nedolžni otroci trpijo? Tisti, ki si zastavi takšno vprašanje, ne vzame v obzir tega, da se življenje ne začne tukaj in zdaj. Kar se v tem življenju dogaja, je lahko posledica napak v prejšnjih življenjih. Pa tudi trpljenje je lahko zelo očiščujoči dejavnik. Skozi koliko veliko nadlog in bolečih preizkušenj so veličastne Duše morale iti, da bi postale tako veličastne! Celo bolezen je neke vrste potrditev blagoslovljenosti. Prva je odvisna od miselne drže, s katero se srečamo. Če si dovolimo, da nas potegne navzdol in postanemo zaradi nje obupani in nesrečni, potem postane nesreča; če pa jo razumemo drugače, nam lahko prinese tudi novo duhovno prebuditev.

Nekaj besed o avtorju

Avtor te knjige učitelj Svami Paramananda se je rodil leta 1884 ter vse do svoje smrti 1940. leta razširjal in učil Vedanto. Bil je najmlajši učenec prenekateremu bralcu v Sloveniji dobro znanega Svamija Vivekanande. Ramakrishna Mission se je pridružil že kot šestnajstletni mladenič in svoje iniciacijsko znanje ter učenje pridobil pod Vivekanandinim in Ramakrishninim okriljem. Leta 1906 se je pridružil Svamiju Abhedanandi v New Yorku in mu pomagal pri vodenju dejavnosti newyorškega Vedanta Centra. Tri leta kasneje se je preselil v Boston in tam odprl novi Vedanta Center. Ko je bil zdoma, je veliko potoval po Združenih državah in po Evropi, kjer je predaval in pomagal ustanavljati Vedanta združenja.

»Bolezen vedno kaže na neko motnjo in neharmoničnost; in neharmoničnost je zagotovo posledica oziroma nastopi takrat, ko nas naša fizična nagnjenja odvedejo stran od direktnega vpliva duše oziroma ko naše telesne želje pridobijo prevlado pred našo duhovno naravo.«

»Celo medicina je spoznala, da lahko vsako močno čustvo, kot sta na primer silna jeza ali grenko sovraštvo, pripelje do pojava resne bolezni. Če pa, po drugi strani, živimo z duhovnimi zakoni popolnoma skladno, potem nam za svoje zdravje ni treba nič skrbeti. Popolnoma spontano se bomo polnili z življenjsko energijo, shranjeno v osrednjem skladišču; ker, kadarkoli se človek lahko povzdigne nad svoj majhen jaz in se združi z vsem tistim univerzalnim in kozmičnim, potem njegova moč več nima nobenih omejitev.«

»Misli imajo pomemben vpliv na naše telesno zdravje, še posebej pa na dihanje. Kadarkoli smo pod vplivom kateregakoli miselnega vznemirjenja, lahko opazimo, kako naše dihanje postane nenormalno in neredno. Po drugi strani pa kadarkoli smo umsko popolnoma mirni in osredotočeni na vzvišene cilje, postane naše dihanje zelo tiho in ritmično.«

Založba Bird Publisher

Izkušnje in modrosti zapisane v knjigah.

- Znanost diha; William Walker Atkinson
- Karma joga; Svami Vivekananda
- Kako postanem jogi; Svami Abhedananda
- Samospoznanje; Svami Abhedananda
- Samozdravljenje - metode za revitalizacijo in zdravljenje telesa, čustev, razuma in duše; Christian D. Larson
- Bhakti joga; Svami Vivekananda
- Jnana joga; Svami Vivekananda
- Moj učitelj in druge besede, polne navdiha; Svami Vivekananda
- Ravnoesje in moč; Christian D. Larson
- Spoznajte svoje energetsko magnetno polje; William E. Gray
- Pot čistosti & Iz srcá; James Allen
- Hatha joga - Jogijska modrost dobrega fizičnega počutja; Yogi Ramacharaka
- Moje izkušnje s samozdravljenjem; Elizabeth Towne
- Priročnik za energetsko magnetno zdravljenje; Daniel W. Hull
- Naravno zdravljenje; Yogi Ramacharaka
- Moja metoda - samozdravljenje z avtosugestijo; Émile Coué
- Vaše moči in kako jih uporabljati; Christian D. Larson
- Prebudite svoj sončni pletež in preživite popoln dan; Elizabeth Towne
- Čudovita ustvarjalna moč vaših misli; Henry Thomas Hamblin
- Samo bodi hvaležen; Christian D. Larson
- Duhovno zdravljenje s pomočjo koncentracije in meditacije; Svami Paramananda
- Moč izgovorjene besede; Florence Scovel Shinn
- Skrivnost radosti; Elizabeth Towne
- Steza vrtnic; Christian D. Larson
- Dihanje; Svami Vivekananda
- Koncentracija; Christian D. Larson
- Zdravilna moč prane; Svami Abhedananda
- Skrivnost uspeha; Elizabeth Towne

- Čudežna zdravilna moč psihičnih fenomenov; Svami Abhedananda
- Neznani del Jezusovega življenja - Indija in Tibet; Nicolas Notovitch
- Pot predanosti; Svami Paramananda
- Poslovna psihologija; Christian D. Larson
- Pot miru in blagoslovljenosti; Svami Paramananda
- Duhovno zdravljenje in joga; Svami Paramananda
- Premagajte strah z jogo; Svami Sivananda
- Kako uporabljati svojo zdravilno moč; dr. Joseph Murphy

Založba
Bird Publisher
DP, založništvo, d. o. o., Levčeva ulica 13, 1234 Mengeš
E-pošta: info@bird-publisher.com
www.bird-publisher.com

Prevod in izbor, priredba, oblikovanje naslovnice
in prelom strani: Damjan Plut
Sliko na naslovnici smo ustvarili v sodelovanju z
Freepik (www.freepik.com)
Lektorirala: Irena Žunko
Tiskano po naročilu, 1. natis
Natisnjeno januarja 2024

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

615.852:233-852.5

PARAMANANDA, Swami

Duhovno zdravljenje in joga / Svami Paramananda ; [prevod in izbor, priredba Damjan Plut]. - 1. natis. - Mengeš : Bird Publisher, 2024

Prevod dela: Spiritual healing and yoga
ISBN 978-961-279-637-2
COBISS.SI-ID 171640835

Vse pravice so pridržane. Nobenega dela te knjige ni brez predhodnega pisnega dovoljenja založbe dovoljeno reproducirati, prenašati ali uporabljati v izvorniku ali v prevodu v kakršnikoli obliki in s katerokoli tehniko, elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem ali s katerimkoli sistemom za shranjevanje, obdelavo in prenos podatkov.