

Duhovno zdravljenje s pomočjo koncentracije in meditacije



Svami Paramananda

 Bird Publisher
2019

Naslov izvirnika:

Spiritual healing; Swami Paramananda
Concentration and Meditation; Swami Paramananda
Healing Meditations; Swami Paramananda

Copyright © Bird Publisher, 2019

Vsebina

Predgovor urednika ...	7
1. Duhovno zdravljenje ...	13
2. Koncentracija ...	27
3. Meditacija ...	35
Pomoč pri meditaciji ...	45
4. Zdravilne meditacije ...	57
Meditacija življenja ...	61
Meditacija svetlobe ...	65
Meditacija čistosti ...	67
Meditacija ponižnosti ...	69
Meditacija radosti ...	73
Meditacija svobode ...	75
Meditacija ljubezni ...	77
Meditacija modrósti ...	81
Meditacija mirú ...	83
Nekaj besed o avtorju ...	87

Predgovor urednika

Če bi besedo »svami« prevedli v preprosto pogovorno slovenščino, ta pomeni »učitelj«. A Svami ni katerikoli učitelj, temveč so tako imenovali samo samouresničene posameznike, v naši zahodni kulturi bi jim rekli svetniki, ki so postali duhovni učitelji oziroma svamiji širših ljudskih množic vsepovsod po svetu. Na neki način bi lahko torej zelo preprosto dejali, da se z duhovnim zdravljenjem drugih ljudi lahko učinkovito in brez vsakršnih negativnih posledic ukvarjajo samo samouresničeni posamezniki, kot so bili Jezus, Buda, Krishna in podobni, mogoče širšim ljudskim množicam manj ali pa sploh neznani posamezniki.

V življenju Jezusa je zaznati, da ni mogel pomagati vsem ljudem, temveč samo tistim, ki so brezpogojno verjeli. Ko sta enkrat dva slepca pristopila k njemu in ga prosila, naj jih ozdravi, ju je Jezus vprašal: »Ali verujeta, da morem to storiti?« »Da, Gospod,« sta mu dejala. Potem se je samo dotaknil njunih oči in dejal: »Zgôdi naj se vama po vajini veri!« In vid se jima je povrnil. V zgodovini lahko najdemo zelo veliko takšnih in podobnih primerov. In takšne sposobnosti niso ljudje pripisovali le Jezusu, temveč tudi mnogim drugim po vsej zemeljski obli. To so torej bili posamezniki, ki so bili sposobni uporabljati duhovne energije in moči za dobre namene, za pomoč pomoči potrebnim, in še to samo tistih, ki so takšno

duhovno zdravljenje lahko sprejeli ter tudi verjeli v sposobnosti duhovnega zdravitelja.

Duhovnega zdravljenja ne gre enačiti z drugimi oblikami t. i. alternativnega in medicinskega zdravljenja, kot so bioenergetsko zdravljenje, naravni magnetizem, kristaloterapije, kiropraktika, splošna medicina in podobno. Lahko bi dejali, da je sicer lahko del vseh možnih oblik zdravljenja, tudi medicinskega. To pa zato, ker je odvisno od zdravitelja oziroma zdravnika, ali ima to pri sebi razvito ali ne in ali je njegov kanal kot prevodnika duhovnih zdravilnih moči, ki teče skozenj, zadosti čist, da lahko potem ta energija na pomoč potrebne deluje izjemno zdravilno, ali ni.

Duhovnega zdravljenja tudi ni mogoče opravljati poklicno, zato če se vam kdo predstavi kot duhovni zdravilec, prej temeljito premislite, ali boste pristali na takšno zdravljenje ali ne, kajti če zdravilčev kanal in tudi on sam ni čist (če hoče plačilo za svoje duhovno delo, torej če še skrbi za svoj ego), boste ob kratkotrajnem olajšanju svojih težav prejeli tudi vse tiste oblike nečistosti, ki so v njem. Zaradi tega se potem vaše težave lahko ne le še dodatno stopnjujejo, temveč se ob teh lahko pojavijo še dodatne, ki pa jih prej sploh niste imeli.

Duhovno drugih ljudi torej ne more zdraviti kdorkoli, lahko pa vsakdo na ta način zdravi samega sebe. Zato nam naš učitelj oziroma svami Paramananda v tej knjigi predstavi nekaj »orodij«, s pomočjo katerih lahko to samo-sposobnost razvijemo pri sebi in nas s tem popelje na pot duhovnega

samozdravljenja. Da bi bili tega sposobni, se je treba najprej povezati s svojim duhovnim bistvom. To povezavo je mogoče vzpostaviti s pomočjo meditacije. Resnično pa ne more nihče dobro meditirati, če se ni istočasno tudi sposoben popolnoma osredotočiti oziroma skoncentrirati. Paramananda nam nudi kar nekaj možnosti in vaj, s pomočjo katerih se lahko naučimo osredotočiti in potem to svojo sposobnost še dodatno ojačati.

Ne obstaja nobena bolezen, ki je z resnično meditacijo ne bi bilo mogoče pozdraviti. Z dobro meditacijo si očistimo svoje misli in zjasnimo vizijo. Resnično lahko ozdravimo le, če smo v stiku s svojim Duhovnim bistvom; tega pa namesto nas ne more narediti nihče drug. Ker misli vsebujejo resnično moč vsakega posameznika, bi svoje morali vedno nadzorovati, kar pa ni mogoče, če se nismo sposobni dodobra zbrati in skoncentrirati. Nihče se ne more zaščititi in ohraniti pri življenju zgolj z zaskrbljenostjo za svoje fizično telo, temveč le, če se nauči identificirati s tistim, kar je Brezmejnega in Svobodnega – s svojim duhovnim bistvom.

Še preden pa s katerokoli duhovno prakso začnemo, naj se naš um dobro seznani in sprejme temeljne etične principe, kot so ne-škodi, ne-krađi, resnicoljubnost, zmernost, zunanja in notranja čistost, zadovoljstvo, nadzor nad čustvi, preučevanje svetih spisov in samo-predaja. To pomeni, da si ne bi smeli dovoliti ljubosumja, jeze, sovraštva ali neprijaznih misli, besed ali dejanj; ne bi smeli biti pohlepni ali zavistni; brez vsakega strahu je dobro povedati resnico; treba je tudi

paziti na čistost, notranjo in zunanjo snažnost in ohranjati samo-nadzor; in pa se zvesto posvečati višjim naukom ter predanosti svojemu Idealu.

Pri meditaciji je pomemben tudi položaj oziroma drža telesa, v kateri meditiramo. Najbolj pomembno pri tem je, da svojo hrbtenico postavimo v lahkotni, pokončni položaj, saj večina vzrokov za slabo fizično zdravje izhaja iz nereda oziroma porušenega ravnovesja, ki izvira iz hrbtenice. Položaj hrbtenice ima velik vpliv na naše dihanje in na pretok življenjske sile oziroma Prane. Če torej hrbtenice ne zmoremo obdržati v ustreznem položaju, potem niti naše dihanje niti pretok živčnih tokov po našem telesu ne moreta biti normalna oziroma potekati, kolikor je le mogoče, nemoteno. Vsekakor se je glede tega vredno potruditi.

Dihanje je naslednje, na kar avtor preusmeri bralčevo pozornost. Če se mogoče sprašujete, kaj ima dihanje opraviti z vašim duhovnim razvojem, je odgovor zelo preprosti. Dihanje je namreč življenje. To, da če dihamo, živimo, verjetno vé vsakdo. Dihanje je torej posrednik, preko katerega življenjski tok teče v nas, napolni naše celotno bitje in nas oskrbi z življenjsko energijo oziroma Prano ter ohranja pri življenju.

Svami Paramananda nam v tej knjigi najprej odstre skrivnost duhovnega zdravljenja, pri čemer se opira na zgodovinska dejstva, ki izvirajo iz indijske, krščanske in budistične tradicije, s čimer nam omogoči, da se dodobra seznanimo s tem, kaj duhovno zdravljenje pravzaprav je in kaj ni. Potem pa nas popelje na pot duhovnega samozdravljenja, pri čemer

nas uči, kako se povezati s svojim duhovnim bistvom, kako dobro meditirati, povečati pretok življenjske energije oziroma Prane in kako s pomočjo koncentracije zbrati svoje moči.

Duhovno samozdravljenje predstavlja sam vrhunec načinov samozdravljenja. A naj vas vaši predsodki, da to ni za vas, da se s tem ukvarjajo samo svetniki in drugi izjemni ljudje, da tega niste sposobni in podobni, nikar ne prestrašijo oziroma kako drugače odvrnejo od tega, da se tega ne bi lotili tudi sami. Vse, kar za to potrebujete, je namreč le prostor, kjer se lahko usedete, čisto srce, zrak, ki ga dihate, ter obilo volje in vztrajnosti. In to premoremo, če si to priznamo ali ne, prav vsi. Tudi vi.

Damjan,

v Mengšu, 16. aprila, 2019

1. Duhovno zdravljenje

Ali je bolezni praktično mogoče zdraviti še kako drugače kot z medicinskimi sredstvi? Če je v miselnem oziroma duhovnem zdravljenju vsaj delček Resnice, potem temu načinu zdravljenja ne bi smeli nasprotovati, temveč bi ga morali prijazno z vsem svojim srcem sprejeti. Ta svet je poln trpljenja, in če lahko to trpljenje karkoli olajša, potem nas ne bi smelo skrbeti, kakšen način zdravljenja uporabimo pri tem, da si pomagamo. Da bi te važne življenjske probleme raziskali, moramo biti pripravljeni postaviti ob stran naše vnaprejšnje predstave in predsodke ter biti do vseh možnih načinov zdravljenja enako odprti in poštenu.

Vse Svete Knjige tega sveta ozdravitve bolnikov pripisujejo nadnaravnim silam. Zdravljenje bolnih, ponovno vstajenje umrlih, izganjanje slabih duhov; to niso bile zgolj posebnosti Jezusovega življenja, temveč so značilne za življenje vseh odrešenikov, prerokov, svetnikov in jasnovidcev. Nekateri ljudje menijo, da so vse te »pripovedke« nesmiselne in izmišljene z namenom zavajanja nepoučenih; drugi ljudje pa so do takšnih zgodb izjemno zaupljivi in so nagnjeni k temu, da jih poveljujejo ter jih imajo za dokaz nekaterih božjih posrednikov.

A niti z razumsko skeptičnim pristopom prvih niti s slepim sprejemanjem teh pripovedi drugih si pri ustvarjanju lastnega mnenja o tem ne moremo nič kaj pomagati. Zato mi

teh nepotrjenih govoric ne bomo vnaprej niti zanikali niti jih nepreverjeno sprejeli, temveč jih bomo sami preučili in ugotovili, ali je v njih kaj resnice.

V Vedskih spisih lahko preberemo, da duša človeka ni podvržena običajnim težavam smrtnikov; da je »osvobojena vseh grehov, osvobojena staranja, osvobojena smrti in obžalovanja, osvobojena lakote in pohlepa«. Te besede nam omogočijo popolnoma drug pogled na tematiko, s katero se tukaj ukvarjamo. Ali potem mi nismo tisto, kar verjamemo, da smo? Ali je potem vse to, kar se dogaja z našim telesom, neresnično? Ne; naše fizično življenje ni neresnično, a to ni vse, kar kot bitja, kot celota smo. Dejansko fizično telo predstavlja le manjši del vsega našega resničnega bitja. A žal je večina prepričanih, da telo predstavlja večji del tega, kar v resnici smo; in ravno zaradi takšne napačne miselne predstave ljudje blokiramo stalen pretok svoje življenjske sile in zato posledično neskončno trpimo.

Bolezni človeka vedno kažejo na neke motnje in zmešnjavo v fizičnem telesu; in zmešnjava oziroma nered vedno nastopi takrat, ko nas naša skrb za fizično telo odtrga oziroma odvrne od direktnega vpliva naše Duše oziroma ko naše telesne želje ali potrebe prevladajo nad našimi duhovnimi instinkti. A če je vendarle res, da je vitalni del našega bitja nespremenljiv, da ga ne trpljenje in ne bolezni ne morejo prizadeti, kaj je potem tisto, kar vidimo okoli sebe, kaj se potem dogaja z nami? Ljudje priznavamo in poznamo bolezni, poznamo tudi trpljenje; za skoraj vse nas so bolečine in bolezni

trdno potrjena dejstva, medtem ko se nam zdi nespremenljiva Resničnost nas samih v najboljšem primeru nekaj, o čemer lahko le sanjarimo oziroma zgolj neka slutnja.

Brez vsakega dvoma lahko sprejmemo, da so človeštvu dosežki in dognanja znanosti o fizičnem telesu izjemno pomagali. Ta znanost je ljudem prinesla olajšanje in rešitev; a to olajšanje ni stalno, rešitev ni fiksna, ker se sestavine, s katerimi se ukvarja, nenehno spreminjajo. Fizični znanosti ni uspelo ugotoviti vzroka te skrivnosti; niti odkriti osnovnega zdravila za vse bolezni človeka. »Človek živi v moči Duha!« Takšne besede so zapisane v vseh Biblijah tega sveta. Resnični vir bolezni človeka je bolj pogosto njegov um kot pa samo fizično telo. Znano nam je, kako lahko naša miselna drža naše fizično telo oslabi, in tudi, kako ga lahko napolni z energijo. Če se ne počutimo dobro, pogosto skušamo spremeniti okolico; a podobna, notranja sprememba v nas samih, nam lahko še veliko bolj pomaga, torej gre za spremembo miselnih stanj.

Najboljši način je, da o boleznih sploh ne razmišljamo več. Ob tem bomo pozabili tudi na svoje telo in se s tem dvignili nad trenutna stanja v svojem telesu. A tega ne bomo zmogli narediti, dokler bomo prepričani, da je naš obstoj odvisen le od našega telesa. Spoznati moramo, da smo rojeni v Bogu in da obstajamo v Duhu ter da nam zaradi tega nič ne more škodovati. Prav zato, ker se tega ne zavedamo in nas je potegnilo stran od našega resničnega zavedanja, se potem čutimo nemočne in posledično trpimo.

Resnično lahko ozdravimo le, če smo v stiku s svojim Duhovnim bistvom; tega pa namesto nas ne more narediti nihče drug. Jaz verjamem v duhovno zdravljenje. Priča sem bil prevelikemu številu uspešnih duhovnih ozdravitev, da bi še lahko podvomil o tem. Nekdo mogoče ne verjame v molitev, a molitev vendarle zdravi. Tudi vera ima veliko zdravilno moč, ker nas povzdigne na nivo, kjer se lahko pozdravimo. Izjemno veliko število takšnih primerov lahko najdemo v Indiji. Veliko ljudi, katerih bolezen so zdravniki razglasili za neozdravljivo, se je odpravilo na dolgo pot, da bi se lahko dotaknili stopal svetnika ali okopali v sveti reki ali molili v določenem svetišču zato, ker so preprosto verjeli, da se bodo s tem pozdravili; in se tudi so. A od kod izvira ta moč? Ta izjemna moč je prišla od Duha.

Prav z iskreno srčno molitvijo in brezmejno vero in zaupanjem nam uspe, da se tej moči odpremo. Če za njen direktni vpliv nismo odprti in je nismo pripravljeni sprejeti, potem v naše bitje ne more vstopiti ter nas pozdraviti oziroma nam pomagati.

V življenju Jezusa lahko opazimo, da On vsem ljudem, ki so se srečali z njim, ni mogel pomagati, temveč je lahko pomagal samo tistim, ki so verjeli brezpogojno. V Evangeliju po Mateju 9,27 lahko preberemo naslednje: »Ko je Jezus odhajal od tam, sta šla za njim dva slepa in vpila: »Usmili se naju, Davidov sin!« Ko je stopil v hišo, sta slepa prišla k njemu. Jezus jima je rekel: »Ali verujeta, da morem to storiti?« »Da, Gospod,« sta mu dejala. Tedaj se je dotaknil njunih

Meditacija mirú

Ta meditacija predstavlja vrhunec našega duhovnega popotovanja. V njej izkusimo takšno silno blaženost, da vse drugo enostavno obmiruje. Hrup, miselne analize, želje, prizadevanja – vse se ustavi in s svojo blago prisotnostjo nas objame veličastna, vseprisotna duhovna moč. V njej najdemo mir, svetost in moč.

S prihodom miru se konča vse trpljenje.

– Bhagavad Gita

*Mir vam zapuščam, svoj mir vam dajem. Ne dajem vam
ga, kakor vam ga daje svet.*

– Jezus (Sveto pismo; Jn 14,27)

V globoki meditaciji se v duši človeka rodi jasna in tiha moč. Od zdaj naprej to ni več vprašanje ugibanja, temveč so se sanje o velikih idealih do potankosti uresničile. Tukaj, s pomočjo te meditacije lahko opazujemo in tudi doživimo izpolnitev obljube vseh svetovnih filozofij in religij.

»Če opazite človeka, ki se zaradi nevarnosti, v kateri se nahaja, ni prav nič prestrašil, ki nima nobenih želja, ki je srečen vsem nadlogam in težavam navkljub in ki ostane miren sredi še takšne nevihte, ali ne boste ob tem vsaj pomislili, da ga varuje božanska sila?«

Da, božanska sila ga je vzela pod svoje okrilje, in to v tolikšni meri, da ne more nič zunanjega zмести njegovega uma in zmotiti njegovega ritma.

Mir je v resnici neprekinjen ritem življenja – je utelešenje brezmadežne lepote. Kakšen blagoslov prinaša mirno srce v svet neviht in stresa!

Nekega dne, upam in molim za to, bo ta nemiren svet našel svoj mir. Takrat in samo takrat bo spoznal svojo izpolnjenost, svojo polnost. A poti, ki vodi tja, vsekakor ne bomo našli z mrzličnim hitenjem sem ter tja, z iskanjem v svetu zunaj sebe, temveč se je treba naučiti potopiti vase, in sicer na takšno globino, kamor zunanji svet ne seže, ne more priti tako globoko in nas zato tam ne more umsko vznemiriti.

Poiščimo zdaj svoj prostor mirú, ta otok duhovne trdnosti, to votlino v svojem srcu.

*Zdaj sedim s Teboj v
neprekinjenem miru.
Dež, nevihta ali veter,
ničesar me več ni strah.
Ker, kjer deluješ Ti,
tam sem popolnoma varen.*

Ko boste posledice te mavrice meditacij občutili v svojem srcu in se bo modróst dvignila kot sonce ob sončnem vzhodu, potem boste brez vsakega dvoma popolnoma razumeli naslednji veličastni izrek iz Upanishada:

»Ta Jaz je nesmrten. To je meja, da teh svetov ni mogoče pomešati. Tega dan in noč ne morejo prečkati niti starost, niti smrt in žalost, niti dobra niti zla dela. Vsi hudodelci se odvrnejo od Tega. Ker je svet Absoluta osvobojen vsega slabega. Zato se tistemu, je prišel do Tega, če je slep, vid povrne; če je ranjen, rane izginejo; če je žalosten, žalost izgine. Tukaj noč postane dan, ker je svet Absoluta enkrat za vselej razsvetljen.«

*V Tvoji brezmejni veličastnosti se
okrepi vsak atom mojega življenja.
V tej jasni viziji
se moja duša poveča;
in spoznam, kako je moje končno življenje
sestavni del Tvojega
neskončnega dostojanstva.
Moja duša je našla svoj mir.*

Naj se zdaj vsi napolnimo z duhom neskončnega!

Nekaj besed o avtorju

Svami Paramanada je bil eden izmed svamijev in zgodnjih indijskih učiteljev, ki so se odpravili v Združene države Amerike, da bi tam razširjali nauke modrósti in religije Vedante. Znotraj duhovne skupnosti je veljal za mistika, poeta in inovatorja.

Rodil se je 5. februarja 1884 kot Suresh Chandra Guhathakurta in je bil najmlajši sin v ugledni družini, ki je živela v vasi Banaripara v Indiji. Ko mu je bilo šestnajst let, je njegov oče oslepel, zato je potem on namesto njega na glas prebiral duhovna besedila vsem tistim, ki so skupinsko obiskovali njegovega očeta. Med temi besedili pa je bila tudi zbirka besedil z naslovom »Besede Sri Ramakrishne«, spoštovanega indijskega svetníka, ki je umrl štirinajst let prej.

Ob svojem sedemnajstem rojstnem dnevu se je Suresh pridružil skupini starejših moških, ki so se odpravili na obisk samostana in templja, ki so ga ustanovili učenci Ramakrishne. Tam je prvič srečal svojega učitelja Svamija Vivekananda, ki je bil najodličnejši učenec Ramakrishe in prvi izmed svamijev, ki je imel tudi v Ameriki veliko učencev, sledilcev in privrženecv. V skupino direktnih učencev Shri Ramakrishe poleg omenjenega spadajo še: Svami Shivananda, Svami Ramakrishnananda, Svami Triunattadanda, Svami Niranjananda, Svami Sarananda ter še nekateri. Za vse te velja, da so njihovi nauki o jogi, mantrah, Vedanti, o indijskih svetih

spisih oziroma Vedah in podobno direktno ali posredno znani izjemnemu številu ljudi po vsem svetu.

Malce pred njegovim osemnajstim rojstnim dnem je kot najmlajši učenec Vivekanande sprejel iniciacijo in postal menih (sannyasin) znotraj Ramakrishninega Reda. Predsednik Ramakrishna Math Brahmananda ga je poimenoval »Basanta Kokhil«, kar pomeni »pomladni ptič« ali preprosto »Basanta« oziroma »pomladni«, kar je kasneje postal tudi njegov nadimek.

1906. leta pa se je v starosti dvaindvajset let odpravil v Ameriko, da bi pomagal v novoustanovljeni Vedanta skupnosti v New Yorku. Tam je živel tri leta, pozneje pa je bil med ustanovitelji Vedanta centra v Bostonu. Vse do svoje smrti, do leta 1940, je predaval v Združenih državah Amerike, Evropi in Aziji. Vedanta centri, ki jih je ustanovil (dva v ZDA in dva v Kalkuti v Indiji), še vedno delujejo, enako tudi ašrami oziroma duhovne skupnosti v Cohassetu v ameriški zvezni državi Massachusetts in v La Credenti v Kaliforniji.

Kot njegov učitelj Vivekananda je bil tudi on sam prepričan zagovornik enakosti med spoloma. Skozi vse svoje dolgoletno delovanje so znotraj njegovih skupnosti ženske vedno zasedale vodilne organizacijske položaje.