

Premagajte strah z jogo



Svami Sivananda

 Bird Publisher
2024

Naslov izvornika:

„Conquest of Fear“; Swami Sivananda

Copyright © Bird Publisher, 2024

Vsebina

Zabeležka založnika prvotne edicije ... 9

1. Bhartrihari o strahu ... 11

2. Upanishade o neustrašnosti ... 13

3. Bodi pogumen, prijatelj ... 15

Uvod ... 17

Vse o strahu ... 21

1. O, Človek, vstani! ... 23

2. Kaj sploh je strah? ... 25

3. Vzrok strahú ... 27

4. Strah in navezanost ... 29

5. Navidezni strahovi ... 33

6. Fobije ... 37

7. Ne povzročajte »Poochandi«
oziroma »Hova« Samskar ... 41

8. Različne oblike strahú ... 43

9. Zmaga nad strahom ... 47

Metode za izničenje strahov ... 55

1. Zmaga nad strahom

(metoda Pratipaksha Bhavana) ... 57

2. Občutenje prisotnosti Bogá ... 59

3. Predanost Bogu izkorenini vse strahove ... 65

4. Meditacija na Atmana (metoda jnanijev) ... 67

Nekaj besed o avtorju ... 69

Posvetilo

*Vse veličastne, neustrašne, junaške duše,
kot so Dhruva, Pralada, Veera Abhimanyu,
Angada, Anjaneya, Savitri,
Shivaji, Rana Pratap, Rani Lakshmibai
in drugi izmed pogumne bratovščine.*

*Naj bralci sledijo njihove navdušujoče
primere in dosežejo svobodno ter stanje brez strahu,
Kaivalye Moksha Samrajyaja,
skozi najvišje, vrhovno
Brahmaistično izkušnjo.*

Zabeležka založnika prvotne edicije

Z veseljem javnosti predstavljamo to razširjeno edicijo brošure »Conquest of Fear«. Prejšnja je bila preveč jedrnata in pomanjkljiva. Zato se nam je zdelo nujno potrebno, da jo naredimo bolj dovršeno in podrobno. Besedilo, ki je pred vami, je bolj konkretno in presega pomanjkljivosti prvotne edicije.

Knjigo smo razdelili na dva dela, in sicer: na »Vse o strahu« in na »Metode za izkoreninjenje strahú«. V prvem delu predstavljamo izpopolnjene opise različnih vidikov strahú. Poudarek je na osvetlitvi različnih vzrokov za strah, na njegovih subtilnih pojavih pri različnih posameznikih, ki so si značajske različni in ki v različnih okoliščinah reagirajo drugače, ter tudi na posledicah in podzavestnih impresijah in drugo. Drugi del pa je namenjen prikazu različnih metod in načinov, s pomočjo katerih lahko strah izkoreninimo, in sicer: Pratipakshabhavaha ali avtosugestija raja (prečrkovano tudi »radja« ali »radža«; op. prev.) jogija, vadbo občutenja prisotnosti Bogá, predanost Bogu in meditacija na neustrahšnega Atmana – vse to nam lahko pomaga pri premagovanju strahú.

Premagajte strah z jogo

Prepričani smo, da bo ta knjižica v veliko pomoč tako posamezniku in tudi vsem ljudem, ker jim bo omogočila premagati predsodek pred strahom oziroma kompleks strahú in pri sebi razviti za človeka bistveno vrlino – pogum.

Skupnost božanskega življenja

1. Bhartrihari o strahu

*»bhoge rogabhayai kule cyutibhayai vitte nçpàlàdbhayai
màne dainyabhayai bale ripubhayai rāpe jarayà bhayam
àstre vādibhayai guōe khalabhayai kàye kçtântàdbhayai
sarvai vastu bhayànvitai bhuvi nçōai.«
(vairàgyamevabhayam)*

»Tudi v zadovoljstvu je strah, in sicer pred tem, da bi zboleli; v položaju v družbi je skrit strah pred poslabšanjem slednjega; v blagostanju se skriva strah med (sovražnimi) voditelji; v časti je tudi strah pred ponižanjem; v moči je strah pred sovražniki; ob lepoti se pojavi tudi strah pred staranjem; svetopisemska izobrazba porodi strah pred nasprotniki le-tega; pri vrlinah se pojavlja strah pred klevetami in obrekljivci; pri telesu se pojavi strah pred smrtjo; vse, kar na tem svetu spremlja ljudi, spremlja tudi strah; samo samoodpoved vodi v stanje brez strahú, neustrašnost oziroma pogum.«

(Vairagya-Shatakam)

2. Upanishade o neustrašnosti

»*dvitāyādvai bhayaü bhavati*«

»Obstaja strah pred dvojnostjo.« (Samo ne-dvojnost je neustrašna.) (Brih. Up. 1. 4.2).

»*abayau vai janaka pràpto.asāti hovàca yàjoavalkya*«

»Yajnavalkya je dejal: O, Janaka! Postal si neustrašen (Brahman).« (Brih. Up. IV. 2.4).

»*abhayaü vai brahmàbhayaü hi vai brahma bhavati ya evaü veda*«

»Brahman je neustrašen; tisti, ki to vé, postane neustrašen Brahman.« (Brih. Up. IV. 4. 25).

»*yato vāco nivata[^][^]rnte apràpya manasà saha ànandaü brahmaḍo vidvān na bibheti kuta÷cana*«

»Če ga ne dosežete oziroma ne premorete, bo to vaš govor in um zaustavilo. Tisti, ki pozna Brahmanov Blagoslov, se ne boji ničesar.« (Taitt. Up. II. 9)

3. Bodi pogumen, prijatelj

Težave, nasprotovanja in obžalovanje
so karmična čiščenja;
le-te v srce vcepljajo odpuščanje in sočutje,
le-te vaš um obračajo proti Bogu.
To so blagoslovi v preobleki,
pomagajo vam napredovati
in krepijo vašo voljo ter okrepijo potrpežljivost in vztrajnost;
zaradi njih postanete tudi modrejši in se umirate.

Zberi svoj pogum in moč,
ne obupuj, Prijatelj!
Potegni moč iz svoje notranjosti,
pojdi pogumno naprej,
ne glej nazaj,
redno meditiraj,
bodi priča oziroma drashta,
poenoti se s svojim Nesmrtnim Jazom.

Rojen si za najboljše stvari,
čudovita prihodnost čaka nate,
prizadevno vadi jogo,
razkrij vse svoje speče sposobnosti,
ne popuščaj se otročarijam,
stoj pokončno, bodi drzen in vedrega sreća,
veseli se, uživaj in bodi srečen.

Premagajte strah z jogo

Ti nisi to telo,
ti si nesmrtni Brahman,
ti si večni Atman,
ti si zdrava Duša,
ti si blagoslovljeni Svarupa,
ti si vseobsegajoči Chaitanya
in si nepremagljivi Vladar vseh vladarjev.

Uvod

Strah je veliki človekov sovražnik. Je sovražnik človekovega napredka. Moti njegov mir in harmonijo. Sesá oziroma izčrpava njegovo vitalnost in energijo. Iz živčnega sistema človeka izčrpava rezerve človekove energije. Poraja njegovo slabost.

Obstajata dve obliki strahú, tj. naravni oziroma razumni strah, ki se pojavi ob pretečih razmerah, ki ogrožajo naše življenje; in nenaravni oziroma neobičajni strah, ki ni objektivno resničen oziroma povezan z objektivno stvarnostjo.

Večina nevrotičnih strahov izvira iz človekovega otroštva. Semena strahov lahko mirujejo oziroma spijo v nezavednem umu. Potem pa se sprožijo enkrat v katerem od stresnih oziroma kritičnih obdobj človekovega življenja.

Paničen strah je bolj nalezljiv kot tifus ali kolera. Na primer atomske bombe povzročajo strahoten panični strah. Zaradi slednjega ljudje zapuščajo svoje domove in se selijo na podeželje.

Posledici strahú sta bojazen in zaskrbljenost. Neke oblike strahú se lahko zakopljejo globoko v človekov nezavedni um. Zaradi teh človek plaši samega sebe. V človekovem umu pa lahko obstajata tudi nenehen pritisk in napetost. Če človek svoj strah sprostí oziroma se razprši, potem znova najde svoj mir.

Običajna oblika strahú je popolnoma zdrava. Na široko odpira vrata napredka in razvoja vsakemu posamezniku.

Ohranja življenje. Na primer; ravnatelj neke šole se boji šolskega inšpektorja, zaradi česar si zelo prizadeva za napredek šolarjev. Zaradi tega slednji uspešno opravijo preverjanja znanja. Podobno kot ta ravnatelj ima tudi železniški vlakovodja svoje strahove; boji se namreč svojega nadrejenega. Zato zelo vestno opravlja dolžnosti vlakovodje. Posledično zato ne povzroči nobene nesreče oziroma trka vlakov. Tudi zdravnik se lahko boji, da bi pri ljudeh izgubil ugled, zato za svojega bolnika poskrbi veliko boljše. Ob delu se še dodatno izobražuje, zaradi česar lahko reši veliko življenj. Posledično pa lahko postane še zelo slaven.

Psihologi menijo, da ljudje ne moremo biti popolnoma brez strahú in da lahko samo z odločnim in vztrajnim prizadevanjem premagamo strah. To ne drži popolnoma. Psihologi namreč nimajo transcendentálnih izkušenj. Popolni modrec, ki ima Brahmanovo modróst, je popolnoma brez strahú. Upanishade (prečrkovano tudi: »Upanišade«; op. prev.) z gromovitim glasom izjavljajo: »Tisti, ki pozna neustrašnega, pogumnega Brahmana, postane tudi sam neustrašen, popolnoma brez strahú« (Brihadaranyakopanishad).

Strah lahko obstaja le tam, kjer obstaja dualnost. Le kako bi strah lahko obstajal za tistega, ki je izkusil ne-dualnost? Ta je najbolj pogumen med vsemi ljudmi. Pogum vojaka na bojišču ali katerega od tolovajev je zgolj tamaistični pogum. To pravzaprav sploh ni pogum. To je zgolj brutalno divje sovraštvo ali zavist. Pravi pogum je samo tisti satvični pogum, ki se rodi v Modrósti Jaza človeka.

V resnici pa; strah obstaja samo zato, da povečuje pogum. Plašen človek obstaja zato, da bi slavil pogumnega posameznika. Če slabo ne bi obstajalo, potem tudi dobro ne bi imelo pravega pomena. Samo ena plat česarkoli bi bila nesmiselna, če istočasno ne bi obstajala tudi druga plat. Zatorej ima vse na tem svetu dve plati. Dvopomenski pojmi (vrsta združenih besed, ki jih sestavljata po dva po rangi ekvivalentna, enakovredna in medsebojno povezana pojma, združena v eno besedo, kot sta na primer »grenko-sladek« in »socialno političen«; op. prev.) ohranjajo pretoke svetá.

Ta knjiga osvetljuje posamične primere in značilnosti strahú. Predlaga tudi učinkovita zdravila za njegovo izkoreninjenje, kultiviranje posameznikovega poguma ter trdnosti in pridobitev lastnosti neustrašnega Brahmana oziroma Absoluta.

Svami Sivananda

Vse o strahu



1. O, Človek, vstani!

Strah je iluzija; ni živ, ni resničen. Pogum je večer, ne more umreti. Tveganja, nadloge in nevarnosti so del življenja vsakega prebivalca tega svetá. Zato, O, Človek! Okrepi svoj um s pogumom in potrpežljivostjo. Stanovitnost, pogum in navzočnost uma v sedanjem trenutku ti bodo pomagali iti skozi vse nevarnosti. Enako kot skala trdno stoji na obali in zato siloviti valovi ne morejo čisto nič vplivati nanjo, tako tudi na človeka, ki je pogumen, ne morejo vplivati nevarni valovi *samsare* (varljivi svet iluzij; op. prev.). V vseh razmerah in okoliščinah stoji trdno kot diamant in jih premaga.

Pogumen človek se ob nevarnosti ne trese in niti ne za-trepeta. Nevarnost ga niti ne zbega niti ne zmede. Zaradi tega ne potone na dno oziroma pade po tleh. Ne preplavi ga obup. Vsem tem nevarnostim in težavam se samo nasmehne, pihne v trobento zmage in na koncu zmaga.

Preteči strah je ustrahovalec človekovega srcá. Zato raje živite krepostno. Živite v Bogu. Bodite dobri. Služite. Imejte radi. Podarjajte. Meditirajte. Nič vas ne more prestrašiti. Gospod Smrti se vas bo ustrašil. Nasilneži, celo smrt, vas potem ne bodo mogli več prestrašiti.

Svoje duše nikár ne strašite z brezkoristnimi domišljij-skimi strahovi. Strah prinaša nesrečo in napake. Strahopetca prav njegov strah izpostavlja nevarnostim. Strahopetec umre večkrat, in to še preden resnično umre. Bodite drzni. Bodite

védrega duhá. Svojemu srcu ne dovolite, da zaradi fantazije domišljjskih strahóv potone. Gojite raje samozaupanje in vero vase. Vaša rojstna pravica je pogum. Vi ste Nektarjev sin. Vi ste otrok svetlobe. Vi ste izvir Nesmrtnega Brahmana. Zahtevajte zdaj svojo rojstno pravico. Vstani! O, Človek! Zarjovi: »Om, Om, Om!« Vi ste lev Vedante.

2. Kaj sploh je strah?

Ekvivalentna beseda v sanskrtu za strah je »*bhaya*«. Strah je čustvo oziroma *vritti* (krožno gibanje zavesti; modifikacija v umu in zavesti na račun *samskar* ali arhetipov, podobna krožnim valovom, ki se pojavijo na vodi, ko vanjo vržemo kamen; op. prev.) v umu človeka, ki v njegovem življenju nastopi ob pojavu nevarnosti zaradi nekih sil ali stvari zunaj njega. Na to se človek odzove s čustvom prestrašenosti.

Pri človeku se potem kot značilnost pojavi bledica na obrazu, razbijanje srcá, upočasnitev ali celo zaustavitev srčnega utripa, podrhtavanje udov, potenje, brezizrazne oziroma medle oči, nezavedno uhajanje urina in blata iz telesa, v ekstremnih primerih pa tudi pridušeni glas, nezmožnost govorjenja in podobno. Telo prestrašenega človeka postane podobno lesenemu hlodu. Umsko postane omotičen. Njegovo zaznavanje okolice postane oteženo. V izjemnem primeru lahko nekdo zaradi strahú celo umre zaradi šoka. Običajno pa, ko se vzrok za prestrašenost odstrani, si človek od teh bolečnih simptomov počasi opomore in zopet postane takšen, kot je bil pred takšnim dogodkom.

Nekaj besed o avtorju

Sivananda Saraswati oziroma Svami Sivananda (1887–1963) je bil hindujski duhovni učitelj in zagovornik Vedante. Rodil se je kot Kupuswami v Pattamadaiju v okrožju Tirunelveli v indijski zvezni državi Tamil Nadu. Študiral je medicino in potem nekaj let v britanski Malayi služboval kot zdravnik, potem pa je prevzel meništvo.

Leta 1936 je ustanovil Devine Life Society (DLS), Yoga-Vedanta Forest Academy leta 1948 in napisal več kot 200 knjig o jogi, Vedanti in drugih različnih temah. Ustanovil je tudi Sivananda Ashram, ki je bil sedež DLS, in sicer na bregovih reke Ganges pri Muni Ki Reti, 3 kilometre stran od Rishikेशa, in tam tudi preživel večino svojega življenja.

»Svoje duše nikár ne strašite z brezkoristnimi domišljijskimi strahovi. Strah prinaša nesrečo in napake. Strahopetca prav njegov strah izpostavlja nevarnostim. Strahopetec umre večkrat in to še preden resnično umre.«

»Naučite se razlikovati, preudarno razmisliti, opraviti samorefleksijo in meditirati. Gojite pogum. Bodite tiha priča tega, kar počne vaš um. Um se bo ob tem skrtil kot tat. Občutili boste, da vas je ta vaš hudobnež vlekel za nos in da strah sploh ne obstaja, temveč je samo en veliki nič.«

»V svoje srce posadite srce semena poguma. Dovolite jim, da rasejo in se razvijajo. Tako bo strah sam od sebe umrl. Pozitivno vedno preseže negativno.«

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
- Ravnovesje 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
- Uporabite 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

616.89-008.441:233-852.5Y

SIVANANDA, Swami, 1887-1963

Premagajte strah z jogo / Svami Sivananda ; [prevod in izbor, priredba Damjan Plut]. - 1. natis. - Mengeš : Bird Publisher, 2024

Prevod dela: Conquest of fear

ISBN 978-961-279-638-9

COBISS.SI-ID 173554947

Vse pravice so pridržane. Nobenega dela te knjige ni brez predhodnega pisnega dovoljenja založbe dovoljeno reproducirati, prenašati ali uporabljati v izvirniku 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.