

Zdravilna moč prane



Svami Abhedananda

 Bird Publisher
2020

Naslov izvirnika:

The Healing Power of Prana; Swami Abhedananda

Copyright © Bird Publisher, 2020

Kazalo

1. Pomembnost pravilnega dihanja ... 7
 - I ... 7
 - II ... 13
2. Zdravilna moč prane ... 21
3. Pranajama ... 33
4. Samadhi in možne ovire na poti samouresničitve ... 45
 - Nekaj besed o avtorju ... 63

1. Pomembnost pravilnega dihanja

I.

Znanost o dihanju je najbolj pomembna med vsemi znanostmi in nobena druga znanost ni tako tesno povezana z našim zemeljskim obstojem, kot je prav znanost o dihanju. Ustrezno poznavanje pravilnega dihanja je v našem vsakdanjem življenju najpomembnejša stvar. Naše zemeljsko življenje se začne s prvim vdihom in konča z zadnjim izdihom. Če otrok kmalu po svojem rojstvu ne začne dihati, zdravniki opustijo vsako upanje, da bo zaživel svoje življenje. Podobno velja za starejše ljudi, za katere pravijo, da umró, ko zadnji izdih zapusti njihovo telo. Kadarkoli pomislimo na svoje življenje, pa najsibo zavestno ali nezavedno, ga povežemo z dihanjem. Naš sistem deluje tako, da brez dihanja ne moremo živeti. Dneve ali ure lahko preživimo brez hrane ali vode, medtem pa svojega dihanja ne moremo ustaviti. Prva življenjska lekciija, ki nam jo mati narava podarí, je učenje dihanja. Naše fizično zdravje, rast in čistost krvi ter posledično tudi celotno delovanje notranjih telesnih organov je popolnoma odvisno od našega dihálnege procesa, zato nam poznavanje dihanja pomaga, da bomo lažje oblikovali svojo predstavo o čudovitih močeh in izjemnih dosežkih, ki jih je mogoče s pravilnim dihanjem doseči. Slednje uniči vse bolezenske klice, ki vstopajo

v človeško telo, vseh mikrobov, ki neprestano vstopajo v naše telo iz okolja, pa se zlahka znebimo, če le znamo pravilno dihati.

A najprej je treba razumeti fiziološke razmere znotraj človeškega procesa dihanja. Vsem nam je znano, da naš dihalni aparat sestavljajo pljuča in zračni prehodi, kot so nos, žrelo, grlo, sapnik in podobno. Znano nam je tudi, da ljudje zrak iz atmosfere potegnemo skozi vse te prehode z mehničnim premikanjem diafragme oziroma prepone, ki pa ni nič drugega kot močna in ploska mišica, ki ločuje področji prsnega koša in trebuha. Kisik iz zraka vstopa skozi odprta vrata v pljuča, kjer se v tankih zidovih pljučnih kapilar prefiltrira, potem vstopi v stik z veno krvjo, ustvarja neke vrste izgorevanje, s čimer se uničijo nečiste snovi, ki so v krvi, in kot posledica tega izgorevanja se oblikuje ogljikov kisli plin, ki se potem z izdihom izloči iz telesa.

Običajno z vdihom vnesemo v telo zrak, ki vsebuje približno enaindvajset odstotkov kisika. Medtem pa, ko izdihnemo, ta naš izdih vsebuje le dvanajst odstotkov zraka, ki se izloča iz sistema, iz krvi, kjer je bil prej. Do tega procesa ne more prihajati, če tega zraka naša pljuča ne prečiščujejo. Pri zdravem odraslem je običajen srčni utrip približno petinsedemdesetkrat na minuto, z vsakim od teh utripov pa pri vsakem srčnem utripu od pljuč in srca po sistemu steče približno 0,7 decilitra krvi ali približno pet litrov na minuto.

1. Pomembnost pravilnega dihanja

Celotna količina krvi v sistemu je odvisna od teže človeka, tako da predstavlja približno eno petino celotne teže telesa, in ta celotna količina krvi potrebuje približno tri minute, da vsa steče od srcá do pljuč oziroma skozi pljuča oziroma približno 3600 litrov vsakih štiriindvajset ur. Običajno uporabljamo eno šestino celotne kapacitete svojih pljuč. A če bi celotno kapaciteto tega našega organa pravilno uporabili, potem bi težko kdo rekel, da to ne bi čudovito dobro učinkovalo na naše telo. A narava ni nobenemu izmed naših organov podarila določene polne kapacitete brez kakršnegakoli namena, zato smo lahko prepričani, da če bi vsi mi uporabljali polno kapaciteto svojih pljuč, bi vsi imeli zelo močna in zdrava pljuča. Vse pljučne bolezni, kot je tuberkuloza in podobno, bi v eni sami generaciji ljudi popolnoma izginile. Če nam je namreč znan natančen vzrok pojava takšnih bolezni in kako lahko ta vzrok odstranimo, potem bomo popolnoma zdravi in živeli, ne da bi na nas vplivala katerakoli bolezenska klica, s katero bi prišli v stik. Védenje o dihanju nas uči, kako lahko moč svojih pljuč razvijemo do njihove polne kapacitete in kako z uravnavanjem očistimo celice v svojem telesu, tkiva in delovanje organov znotraj svojega telesa.

Moderna psihologija nas uči, da kri ni nič drugega kot vozilo za prenos kisika v oksihemoglobinu po telesu do vseh celic, tkiv in organov v človeškem telesu. Organsko izgorevanje odpadlih snovi pa se ne dogaja zgolj v pljučih, temveč tudi v samih celicah in tkivih. Kisik poživlja in krepi vsak del

človekovega telesa ter pomaga pri prebavi hrane s tem, da pri zaužiti hrani ustvarja kemične spremembe. Tisti, ki trpijo zaradi dispepsije oziroma slabe prebave, lahko ugotovijo, da njihovemu telesu primanjkuje ustrezna oskrba s kisikom, in če jim bo uspelo svoje telo primerno oskrbeti s kisikom, bodo osvobojeni vseh takšnih in podobnih težav v zvezi s svojo prebavo. Da bi se ustrezno prehranjevali, pa si ljudje lahko tudi zapomnijo, da mora vsak delček hrane in pijače, ki ga vnesemo v svoje telo, biti ustrezno prepojen s kisikom, še posebej v primeru, če je naše nepopolno prehranjevanje posledica nezadostne oskrbe našega telesa s kisikom. Pri vnosu večjih količin kisika iz okolja v naš sistem nam je lahko v izjemno pomoč globoko dihanje. Ta način dihanja bo še posebej dobro delal tistim ženskam, ki nosijo tesno opriete obleke okoli svojega stasa, kajti večina bolezni, za katerimi trpijo, izvira prav iz pomanjkljive oskrbe njihovega telesa s kisikom. V tej deželi (v Ameriki) je to še posebej pogosto, zato ima veliko ljudi notranje organe v svojem telesu neprimerno oziroma nenormalno razvite, in to prav zaradi nenaravnega načina oblačenja. Takšnim ljudem, da bodo lahko premostili te svoje nepopolnosti, bo še posebej v pomoč toplo in globoko dihanje, s čimer se bodo osvobodili prenekaterih svojih bolezni ter vseh organskih težav, zaradi katerih pogosto nenehno trpijo.

A globokega dihanja vsekakor ne bi smeli izvajati skozi usta, temveč vedno skozi nos. Ustno dihanje je namreč

Nekaj besed o avtorju

Svami Abhedananda je bil eden izmed neposrednih učencev Sri Ramakrishne (prečrkovano: »Šri Ramakrišne«) Paramahanse, ki ga je Svami Vivekananda, eden najbolj znanih učencev istega učitelja, poslal na zahod, da bi vodil Vedanta Society v New Yorku in na ta način širil sporočilo Vedante – tematike, o kateri je kasneje napisal veliko knjig. Po vrnitvi v Indijo pa je v Kalkuti in Darjeelingu ustanovil Ramakrishna Vedanta Math.

Rodil se je Kalkuti v Indiji in na tamkajšnji univerzi končal šolanje. Potem se je odpravil v Dakshineswar in tam spoznal Ramakrishno. Zaradi tega je zapustil svoj dom in se preselil v Njegovo bližino.

Po smrti svojega učitelja se je več let posvečal globoki meditaciji, potem pa je kot menih prepotoval večji del Indijskega polotoka. Po tem ga je Vivekanada povabil v London, kjer se je prvi takrat nahajal. Od tam je Abhedanando pot potem vodila tudi na ameriško celino in vse to z namenom širitve sporočila Vedante po zahodnih deželah.

Po vrnitvi v Indijo se je čez čas bosonogi odpravil v Tibet, kjer je študiral budistično modroslovje in tibetanski budizem. Med drugim je tam v nekem samostanu odkril rokopis, ki je

Zdravilna moč prane

predstavljal pisani dokument o izgubljenih letih Jezusa, o tistih letih njegovega življenja, ki jih je preživel v Indiji in Tibetu.

»Pravijo, da ni le kisik tisti, ki zdravi vse bolezni, temveč da obstajajo tudi različne sile raznoraznih človekovih moči. Zdravilne moči nima zgolj kisik sam, temveč je to tisto, kar imenujejo moč prane.

Moč prane pa ne predstavlja niti kisika niti električnega naboja niti privlačnosti molekul, temveč je to moč, ločena od prej naštetih, pa tudi drugih fizičnih in kemičnih sil.

Ne ustvarja je kisik, temveč je to sila, ki upravlja in usmerja fizične sile narave. Včasih jo imenujejo tudi živčna sila ali življenjska sila, tudi vitalna sila, pa tudi vitalna energija. V sanskrtu je poimenovana kot prana.«