

## O PREPORAĐANJU (REBIRTHING) I PRANAYAMI Swami Brahmajñanananda

- ❖ *Swami Brahmajñanananda, Majstor Yoge i dr. med., ujedno je i jedan od vodećih preporoditelja i tijekom 1980-tih vježbao je i izvježbao/naučio veći broj ljudi da kvalitetno preporučaju druge ljude u Hrvatskoj i izvan Hrvatske. Međutim, još puno ranije on je redovito prakticirao vrlo napredne tehnike pranayame; u svrhu vlastitog samousavršavanja ili, preciznije rečeno, otkrivanja/prepoznavanja vlastitog savršenstva. (Jer, nesavršenstvo je samo djelomično doživljeno savršenstvo.) I sad bi se mogli zapitati zašto netko tko zna/može više, preporučuje niže ili nudi manje? Ili, ako smo svjesni da Preporađanje nije krajnji domet znanosti o disanju, zbog čega se uopće zadržavamo na njemu? Pa, dio odgovora je prisutan u činjenici da prakticiranje superiornijih tehnika disanja (disanja uzduha bogatog kisikom, negativnim ionima, silom itd.) nije moguće za one koji se nisu adekvatno pripremili kroz praksu lakših tehnika. Stoga, velika je prednost Preporađanja u njegovoj jednostavnosti i pristupačnosti (za sve koji su voljni da ga prihvate kao metodu samopoboljšanja) i u tome što priprema pojedinca za superiornije i zahtjevnije prakse pranayame. Onaj koji ne poklanja pozornost "sitnim" stvarima, ne može postići velike. Naime, zanemarujući detalje, on ignorira gradivne komponente veličanstvene cjeline. Tek kada znamo slova abecede – možemo pokušati pisati književna remek-djela. Preporađanje je tek jedno slovo abecede disanja.*
- ❖ *Pojedinci zainteresirani za učestvovanje na seansama Preporađanja trebali bi uzeti u obzir da najpoznatiji preporoditelji ne moraju nužno biti i najbolji. Dođete li u ruke nekog tko je razvikan kroz sredstva javnog informiranja, ima certifikat i ostale "dokaze" – još uvijek nemate jamstvo da ste naišli na kompetentnog preporoditelja, a kamoli stručnjaka za pranayamu (tj. tehnike disanja uzduha, životne sile, željenih kvaliteta i ...) ili napredno Yoga-disanje koje nadilazi Preporađanje/Rebirthing. Nekvalificirani preporoditelji su antireklama za Preporađanje jer klijenti steknu krivi dojam (loš prvi utisak) o Preporađanju. Samo iskren i iskusan aspirant za/ka Istini može razlučiti žito od kukolja.*
- ❖ *Dah i duh (um) izviru iz istog izvora. Dah je konj, a um je jahač. Kontrola daha pomaže u Kontroliranju/obuzdavanju uma, a putem kontrole uma moguća je posvemašnja kontrola daha, koji je samo grubi oblik uma. Bilo koje specifično stanje svjesnosti analogno/podudarno je sa specifičnim stanjem disanja. Promjenom stanja svjesnosti automatski dolazi do određenih posljedičnih promjena u mehanizmu disanja. I obratno, promijenite li stanje daha (ritam disanja, dubinu disanja, način disanja, međuomjere različitih faza respiracije itd.) ili procese disanja – promijenit ćete stanje svjesnosti/uma. Dakle, duh (mentalne aktivnosti kao što su željenje i mišljenje) i dah (proces respiracije) korespondiraju ili rade/teku paralelno. Kad je um stišan (bez mentalnih modifikacija) i disanje je smireno. Kad se um posve zaustavi (mentalnom koncentracijom i meditacijom) i disanje prestaje, a sa prekidom disanja zaustavljaju se i sve druge tjelesne aktivnosti uključujući i vitalne funkcije kao što je rad srca, metabolizam itd. Međutim, suptilno tijelo može nastaviti disati održavajući u životu prividno mrtvo grubo fizičko tijelo.*
- ❖ *Određene aktivnosti pojačavaju tok disanja kroz desnu (sunčevu, jang) nosnicu, a drugačije pak aktivnosti pojačat će tijekom disanja kroz lijevu (mjesječevu, jin) nosnicu. I obrnuto, namjerno disanje kroz određenu nosnicu izazvat će odgovarajući tip aktivnosti. I, naravno, postoje aktivnosti koje pobuđuju jednaku struju daha kroz obje nosnice odjednom. Vrijedi i obratno: Ako se ida (Mjesječev meridijan) i pingala (meridijan Sunca) uravnoteže, rezultat će biti sklad psihofizičkih funkcija/aktivnosti organizma i sveopća harmonija pojedinca sa samim sobom i okolinom.*
- ❖ *Pravilan nosni ciklus (kod zdravog čovjeka) podrazumijeva naizmjeničnu dominaciju lijeve i desne nosnice.*

U periodu dok Mjesec raste, nakon izlaska Sunca, počinje disanje kroz lijevu nosnicu i to traje oko dva sata (dok je protok daha kroz desnu nosnicu za to vrijeme znatno slabiji, gotovo ga i nema), zatim slijedi nekoliko minuta kad disanje ide podjednako kroz obje nosnice. Sljedeća dva sata struja zraka je izrazito jača kroz desnu nosnicu pa opet slijedi period jednake prolaznosti pa dvosatna dominacija lijeve strane itd.

Ovo se zbiva svakodnevno do punog Mjeseca. U periodu dok Mjesec opada, disanje živih bića nakon izlaska Sunca teče pretežno kroz desnu nosnicu, a zatim se (opet svakih dva sata) nosnice izmjenjuju u svojoj dominaciji funkcije. Čitav organizam projicira se u unutrašnjosti nosa (slično akupunktornoj karti tabana, oka, ušnih školjki itd.) pa, ako je nosni ciklus poremećen dolazi do bolesti. Odnosno, paralelno s pojavom bolesti remeti se i pravilnost nosnog ciklusa. Prednost je disanja kroz nos (u usporedbi s disanjem kroz usta) što usporava protok zraka i time omogućava bolju izmjenu plinova između zraka i tijela. Također, disanje kroz nos ovlažuje, pročišćava i zagrijava zrak i osigurava bolje upijanje prane iz zraka i optimalnu stimulaciju završetaka živaca i nadija (to su provodnici prane u suptilnom tijelu) u unutrašnjosti nosa. Značaj udisanja kroz nos može se vidjeti i iz činjenice da zamorac sa začepljenim nosnicama umire za tri dana, a pas (ako mu začepite nosnice) uginu za svega 24 sata.

Yogiji su razvili niz jednostavnih tehnika za uspostavljanje prohodnosti nosnica i održavanje čistoće nosnih kanala.

Oni su također izumili anuloma viloma pranayamu (naizmjenično nosno disanje) kao sredstvo za uravnoteženje janga i jina ili postizanje balansa između Sunca i Mjeseca (plusa i minusa) kroz usklađivanje rada lijeve (ida) i desne (pingala) nosnice.

Ida je povezana sa Mjesecom i Merkurom, a pingala sa Suncem i Marsom. U skladu s tim, anuloma viloma pranayama može poslužiti kao lijek za astrološke nepravilnosti tj. kao sredstvo za korekciju vašeg horoskopa. Dakle, vi ste kadri izabrati za koje ćete se utjecaje, koliko i kada otvoriti. Također, pranayamom možemo usmjeriti Kundalini (Prana Śakti) da se uzdiže kroz sušumnu ili središnji energetski meridijan/kanal. Na taj način vi ste iznad/izvan utjecaja planeta, Sunca i sunaca, Mjeseca, drugih satelita i svega ostalog. Poznavanje tajni pranayame omogućuje muškarcu i ženi da namjerno začnu dijete određenog spola i drugih željenih karakteristika, no ovdje ne kanim otkriti jednostavan postupak kojim (kako) se to može učiniti.

- ❖ Preporučanje (Rebirthing) nije isto što i standardno yogijsko disanje.

Preporučanje je tehnika svjesnog povezanog disanja i, s obzirom da ne uključuje zadržavanje daha (niti nakon udaha niti nakon izdaha), ono je prvenstveno namijenjeno pročišćenju. Ono primarno pročišćava tijelo i time (sekundarno) omogućuje i emotivnu i mentalnu čistoću. Čistoća osigurava ozdravljenje bolesnih i unapređuje zdravlje zdravih. Disharmoničan ritam disanja i loš način disanja (automatski) znače i disharmoničan/poremećen stil življenja. Zato mi namjerno usklađujemo dah i duh, da bismo poboljšali i jedno i drugo.

- ❖ Tehnike namjernog disanja (u bilo kojem obliku) su najmoćnija stvar koja se tiče tijela i uvelike doprinose psihofizičkom ozdravljenju i prerastanju ograničene/tjelesne svjesnosti. Naime, kad se tijelo (kroz voljno disanje) ispuni životom, pojedinac lakše osvješćuje svoja znanja i moći. On postaje sposoban da djeluje neovisno od tijela jer zna da je tijelo tijelo (i da on nije niti unutar niti izvan tijela), da je um (uključujući mentalnu prazninu tj. ništavilo duha) um i da je on – On sam.

(Dakle, ne relativno "ja" nego Apsolut tj. ne-egoično Ja. Relativno "ja" je lažno/prividno "ja" i postoji samo u relaciji s prividom tj. u odnosu na nekog naizgled drugog i ono što je tobože različito od "ja". Sve relacije, uključujući i dualnost/dvojnost ili razgraničenje "ja" i "ne-ja" su iluzija.)

- ❖ Glavna/primarna svrha raznoraznih tehnika namjernog disanja je podizanje općeg energetskog nivoa pojedinca. Pranayamom pojedinac razvija i/ili stiže dovoljno životne sile, odmornosti i ornosti, poleta, vedrine i entuzijazma za postignuće onog što želi u životu. Drugim riječima, on postaje sposoban ostvariti svoje ciljeve u životu.

Da bi se povećao energetski napon smišljene su tehnike koje namjerno pojačavaju prirodnu polariziranost ljudskog organizma (kao što je naizmjenično nosno disanje koje,

uspud rečeno, stimulira mozak i usklađuje rad lijeve i desne moždane hemisfere) i stvaraju razliku potencijala. Recimo, u nekim tehnikama disanja udiše se kroz nos, a izdiše kroz usta. Pri tome biste mogli voljno kontrahirati/zgrčiti noge i održavati donju stranu tijela nepokretnom dok istodobno (za vrijeme udisanja i/ili zadržavanja daha) ruke ležerno pokrećete kružeći (iz ramena, sa minimumom mišićnog napora) unatrag. Zatim biste, nakon nekoliko ovakvih ciklusa, mogli izvesti komplementarnu vježbu disanja.

Ne preporučujem ni da sami izmišljate "nove tehnike" osim ako ste vrlo iskusni. A ako ste iskusni, vjerojatno ni nemate potrebu za izmišljanjem tobože još boljih tehnika jer ste shvatili da najveću vrijednost/moć imaju upravo one najjednostavnije. Može biti opasno i ako bez stručnog vodstva (iskusnog supervizora) radite tehnike samo na temelju njihovog opisa u literaturi.

- ❖ Pravilno disanje znači dugo, uspješno i zdravo življenje.

Pranayama je ovladavanje životnom silom uz pomoć kontrole disanja/daha.

Pranayamom upijamo vitalnu silu iz zraka i uravnotežujemo jang i jin (parove komplementarnosti). Pranayama je praktična primjena znanja o međuovisnosti stanja svjesnosti i načina (i ritma) disanja.

Pranayamom možemo spriječiti gubitak energije, preusmjeravati energetske tokove i mijenjati psihofizičke stavove.

Pranayamom pročišćavamo tijelo, nadije (energetske provodnike ili kanale za protok prane u suptilnom tijelu) i um.

Pomoću pranayame možemo udisati pozitivne ideje (a izdisati neželjene) i zadobiti željene psihičke kvalitete.

Pranayama je sredstvo i za buđenje i uzdizanje Kundalini Śakti (primarne moći u čovjeku) tj. za ekspanziju svjesnosti.

Za bezopasnu praksu naprednijih tehnika disanja potrebni su određeni preduvjeti.

Ako se (sa stavom ravnodušnog svjedoka ili neutralnog promatrača) prati prirodni tijek disanja tj. ako se pozornost postojano održava na zvuku i/ili osjetu spontanog disanja – to uvodi u Meditaciju na disanje.

- ❖ S obzirom da je Preporađanje vrlo jednostavna tehnika, lako ga je kombinirati sa drugim tehnikama spiritualnog samorazvića. Pod nazivom "Preporađanje" Swami Brahmajñanananda je mnoštvo puta vodio spletove raznoraznih tehnika od kojih su neke prethodile Preporađanju, a neke slijedile neposredno nakon Preporađanja. Preporađanje, ili neka naprednija tehnika pranayame je odlična uvod u kontemplaciju i meditaciju. Swamiji je koristio Preporađanje kao jednu u nizu/slijedu uzastopnih tehnika. Ovakvi nizovi ili serije su uključivale najbolje načine psihofizičkog opuštanja (relaksacije), tehnike za ostvarenje želja, razne pristupe kontemplaciji i meditaciji itd.

Također, autor ovog teksta je odavno prezentirao svoje zamisli o korištenju flotariuma (tanka za plutanje, koji se koristi u svrhu izolacije osjetila od vanjskih podražaja) i uređaja za visenje naopačke u kombinaciji s pranayamom, meditacijom i drugim tehnikama. (Ove i druge zamisli Swamiji još uvijek nije ostvario zbog nedostatka materijalnih sredstava.)

Stoj na glavi i slični položaji djeluju pomlađujuće i lijek su za mnoge bolesti (no ne smije se pretjerivati tj. nemojte dubiti na glavi duže nego što vam preporuča vaš instruktor Yoge), a u Yogi su cijenjeni jer razvijaju sposobnosti kao što je ekstrazenzorna percepcija tj. jasnovidnost/vidovitost, sluhovitost itd.

Naprave za visenje naopačke ne opterećuju vratni dio kralježnice (kao što je slučaj kod stava na glavi, siršasane), a mnoge vrste tih uređaja su dovoljno udobne da vam dopuste da si dopustite da se skroz opustite.

- ❖ Mi možda živimo u državi koja je prilično siromašna da bi investirala u (npr. rad na snovima uz pomoć sofisticiranih uređaja) ono što bi je obogatilo. Međutim, istraživanje disanja ne zahtjeva nužno skupe uređaje i financijsku potporu vlade. Dovoljno je da istraživač ima čist, suptilan/profinjen i jednousmjeren (sabran) um, a u tome će mu pomoći preliminarne tehnike disanja kao što su nadi śodhana ili Preporađanje. Pomozimo našem organizmu, našoj državi.

- ❖ Okoristite se drevnim tajnama pranayame (znanosti o svjesnom disanju prane) bez obzira da li one dolaze pod etiketom Svara Yoge, Kriya Yoge, Kundalini Yoge (Zapada ili Istoka) ili pod nekim drugim imenom. Pozivamo vas da ovladate dahom i duhom. To možete očekivati ako u svoj svakodnevni život integirate/uključite yogička saznanja o dahu i duhu tj. ako teoriju primijenite u praksi.  
Posljedični simptomi vježbi disanja očituju se u promicanju/unapređenju zdravlja: poboljšava se djelatna sposobnost pluća, srca (car organizma), jetre (carica), bubrega (prvi ministri), mozga (telekomunikacijska centrala) i živaca i ostalih organa. Dolazi do pročišćenja krvi, poboljšanja cirkulacije i uspostavljanja pravilne opskrbe tkiva kisikom i hranjivim tvarima. Dolazi do jačanja imuniteta i otpornosti prema svim bolestima.
- ❖ Pranayama osigurava pravilnu raspodjelu živčanih/nervnih struja u cijelom tijelu i dovodi do nestanka iscrpljenosti i umora.  
Ona također normalizira tjelesnu težinu tj. kod gojaznih ljudi doći će do smanjenja tjelesnih masnoća i gubitka debljine.  
Voljno disanje stvara osjećaj lakoće, daje dobar apetit i optimalan metabolizam, smanjuje količine fekalija i urina/mokraće, daje otpornost prema gladi i žeđi, olakšava prilagođavanje na promjene vanjske temperature i uzrokuje nestanak smrdljivog znoja i pojavu ugodnog (tjelesnog) mirisa.  
Također dolazi do proljepšanja tijela:  
Lice postaje vedro, oči postaju blistave, svijetle i sjajne. Nestaje grubost i hrapavost glasa. Yogi ima čist, zvonak, blag i melodiozan glas. On zrači misterioznim šarmom i privlačnošću. Zahvaljujući pranayami njegovo tijelo je postalo profinjnije, pokreti svjesniji i kretnje gracioznije/elegantnije.
- ❖ Yoga je uvijek strogo znanstvena, nudi nam optimalnu i mudro smišljenu sustavnu praksu ovladavanja duhom i dahom, uključujući ovladavanje životnom silom (pranom) koja se nalazi u uzduhu, vodi, hrani i cijelom svemiru.  
Pranayamom možemo uskladiti rad lijeve i desne polutke mozga, uspostaviti sklad triju doša i postići ravnotežu yanga i yina.  
Svjesnim i namjernim prakticiranjem disanja pojedinac razvija sposobnost svojevoljnog obuzdavanja osjetila i organa za akciju. Takav čovjek postaje dugovječniji, zadovoljniji i spokojniji. Čak i kad ne obraća pozornost na tjelesno disanje – tijelo mu diše glatkim (neistrzanim), nježnim pokretima koji se skladno prelijevaju jedan u drugi.  
Tijelo mu diše tiho, polako, spontano, slobodno, duboko i lako.  
Kad ovakav obrazac disanja bude dovoljno naučen i opetovan/ponavljan - tijelo ga može usvojiti kao uobičajeni, normalan i spontan način disanja. Ovaj model disanja dodaje godine (dugovječnost) ljudskom životu (vitalnosti) i više života njegovim godinama (kronološkoj dobi). I ne samo to. Postoje i više/naprednije forme pranayame koje mogu preobraziti čovjeka u natčovjeka.
- ❖ Pranayama omogućava praktičaru brzu akumulaciju velikih količina prane i razvoj mentalnih sposobnosti. To uključuje sposobnost izazivanja/demonstriranja psihičkih fenomena po volji. Ta savršenstva/moći proizlaze iz sabranosti (usredsređenosti, usredotočenosti, jednousmjerenosti) uma. A pranayama se može koristiti kao vježba za stjecanje mentalne koncentracije. Na ovaj način, tehnike disanja poboljšavaju memoriju, zapamćivanje i prisjećanje. S obzirom da je vještima namjernog memoriranja direktno proporcionalna stupnju mentalne koncentracije – pojedinac koji je u stanju da voljno fokusira snage svog uma može se odlično prisjetiti bilo čega. Dakle, pojedinac koji umije upravljati duhom/dahom pamti brzo, lako, točno i trajno.
- ❖ Zahvaljujući pranayami, tijelo i um postaju snažni, izdržljivi i puni energije. Čovjek postaje čist, svet i pun vrlina. Povećava mu se moć razlučivanja (intelekt postaje čist i jasan) i nepristrasnost za svjetovne stvari. Stiče mudrost, divovsku/gigantsku snagu volje i tiho "nutarnje" veselje/radost.  
Njegovo tijelo, energetski kanali/provodnici i um postaju čisti: On ulazi u stanje Znanja bez/iznad misli i želja, u stanje ispunjenja bez želja, u "stanje" Zadovoljstva (Bezuvjetnog Blaženstva) neograničenog ikakvim stanjima.

- ❖ Praktičar pranayame postaje sposoban ostvariti svoje ciljeve u životu i spoznati svoju istovjetnost sa Sveopćim Postojanjem. On prepoznaje Vječnu Istinu tj. Nepromjenjivu Stvarnost. Ili, drugim riječima, budi se kao Sveocean Svijesti. On otkriva krajnje božanstveno bogatstvo i beskrajno bogatstvo božanstvenosti. Tako, izdahnuvši i udahnuvši Svemir, pojedinac pronalazi svoju istovjetnost/jednost s Beskrajnom Beskonačnošću ili Apsolutnim Savršenstvom.
- ❖ Čist zrak, čista voda, čista hrana i čist okoliš općenito – neophodni su za duhovni rast i razvoj. Sveopće zagađenje kao što su toksične koncentracije teških metala, ispušni plinovi, štetni dimovi, čestice otrovne prašine i raznorazne druge prljavštine – ozbiljno srozavaju ionako slab spiritualni standard najvećeg dijela populacije na planetu Zemlji. Gušimo našu Zemaljsku Majku. I trujemo našeg Nebeskog Oca. Da bi porastao duševni nivo pojedinca prijeko e potrebno da on hrani svoj duh zdravim idejama. Suptilni dio hrane, vode i zraka postaje um (duh). Bolje rečeno, duh zraka ( i hrane) postaje vaš duh i zato je bitno da udišete zdrav uzduh. Jeste li i vi jedan od onih koji prave buku i zagađuju okolinu motornim vozilima i na druge načine? Imate li dovoljno svjesnosti i savjesnosti da se odmah promijenite najbolje? Ako je vaš odgovor potvrđan, pranayama vam može pomoći da (u sebi i izvan sebe) pronađete dovoljno snage i moći/sposobnosti da svoju odluku sprovedete u praksu na mudar i djelotvoran način i na svestranu korist za sve.
- ❖ Ako su drugi zlotvori (iz neznanja), mi ne moramo slijediti njihov primjer. Ali, idealne (s obzirom na naš cilj) modele ponašanja poželjno je oponašati bez obzira tko ih je uveo/inaugurirao. Čist, svet i jednostavan način/stil življenja je najdjelotvornija duhovna vježba. Specijalne duhovne (spiritualne) vježbe/tehnike služe samo tome da podrže idealan (ispravan) život i – s druge strane viđeno – čovjek može biti uspješan u prakticiranju tih tehnika u onoj mjeri u kojoj je već usvojio optimalan stil življenja.
- ❖ Budala koja misli da je Prosvijetljena (da je direktno tj. neposredno spoznala Apsolutnu Istinu) uistinu je budalasta/glupa, ali budala koja zna da ne zna barem je u tome mudra. Kad se zaustave mentalne modifikacije (kad nestanu sve misli i želje) disanje se također (automatski i spontano) zaustavlja. Spontani prestanak disanja jedan je od znakova da je um rastvoren u bezobličnoj tišini nepokretnog/stalnog Ja. To Sveopće Ja je neizrecivo riječima i (neiskazivo) mislima. Ovo neuobičajeno Ja je Bezuvjetno Blaženstvo nesputano imenima i formama. To je spokojno nemisaono i bezmisaono Vječno (nepromjenjivo) Ja. To je ujedno i bestjelesno i besmrtno Ja. To je, isto tako, nelocirano i nelokalizirano neograničeno Ja. To je, također, nerazgraničeno/nerascjepkano i nedjeljivo bezgranično Ja. To je beskonačno i beskrajno Ja. To si Ti.

Swami Brahmajñanananda, dr. med. V.P.  
HR-43240 Čazma