

# SPOLNOST IN JOGA

Elisabeth Haich

Predgovor Helmut Speer, dr. med.

  
2011

Avtorica knjige: Elisabeth Haich  
Predgovor: Helmut Speer, dr. med.  
Prevod: Daja Kiari  
Naslov izvirnika: Sexuele Kraft und Yoga

Copyright © Elisabeth Haich – zastopnik Helmuth Mayer, lic. Eoc.  
HSG. 49, Burenweg, CH – 8053, Zürich, Švica

© Avtorske pravice za izdaje v slovenskem jeziku  
AURA ZALOŽNIŠTVO, d.o.o. Celovška 189, Ljubljana, [www.aura.si](http://www.aura.si)

Brez pisnega dovoljenja založbe AURA je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna objava, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

© Vse pravice pridržane.

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

176:615.851.8

HAICH, Elisabeth

Spolnost in joga / Elisabeth Haich ; predgovor Helmut Speer ;  
[prevod Daja Kiari]. - Ljubljana : Aura, 2011

Prevod dela: Sexuele Kraft und Yoga

ISBN 978-961-6087-46-9

257600768

*To knjigo namenjam drznim in zahtevnim,  
ki jih lahko zadovolji samo najvišje.*



# VSEBINA

9	PREDGOVOR
17	UVOD
23	KAJ JE SPOLNOST
37	NEKAJ SPOZNATI ALI NEKAJ BITI JE ISTO
43	STVARITELJSKA PRAKAČA
59	ZMOTNA IN PRAVILNA POJMOVANJA SPOLNE SILE
71	JAKOBOVA LESTEV
81	JUDOVA IZDAJA
91	MAGIČNE MOČI, SUGESTIJA, HIPNOZA IN MEDIALNOST
109	SEDEM STOPENJ JAKOBOVE LESTVE
125	SVETI JURIJ
133	HREPENENJE PO ENOSTI IN IZRODITEV
149	SONCE OŽIVLJA PA TUDI UBIJA
157	ČARNI CVET
165	PRAKSA
217	POVZETEK



## PREDGOVOR

Tako imenovana *globinska psihologija* je s teoretičnim raziskovanjem in izkušnjami s psihoterapijo prišla v stik z mitologijo in religijo. Legende in pravljice so začeli obravnavati s stališč globinske psihologije in jih tako tudi razlagati. Začeli so raziskovati tudi mistiko in srednjeveško alkimijo. Veliko stičnih točk so našli tudi z vzhodnjaškimi filozofijami in religijami. Posebno opazna je povezava med jogo in globinsko psihologijo.

Vendar pa so raziskovalci globinske psihologije iz številnih stičnih točk med globinsko psihologijo in jogo oblikovali različne sklepe. Globinsko psihologijo in jogo bolj ali manj enačijo, izkušnje iz joge in meditacije razlagajo z globinskopsihološko simboliko ali pa celo jogo skušajo razložiti z globinsko psihologijo.

*J. H. Schultz* ugotavlja, da imata višja stopnja avtogenega treninga in radža joga veliko skupnega. Meni, da je tudi poučna primerjava med vadbo avtogenega treninga in tehniko hatha joge. Pasivnim vajam avtogenega treninga, ki se izvajajo leže in sede, naj bi ustrezali le dve asani hatha joge: temeljni položaj in položaj mrtvega. Po Schultzovem mnenju pa avtogeni trening nima nič skupnega s tistimi vajami hatha joge, pri katerih se človek premika, in tudi ne z jogijskim dihanjem. Meni, da je mogoče doseči pravo jogijsko stanje z avtogenim treningom prav tako, kot pravo stanje mističnega magnetizma z racionalno hipnoterapijo.

V resnici pa avtogeni trening ni metoda, s katero bi bilo mogoče znanstveno ugotoviti in ovrednotiti bistvo

hatha ali radža joge, saj joge ne razume prav, ampak samo napol. Pravo stanje hatha in radža joge je mogoče spoznati z avtogenim treningom samo tako, da avtogeni trening postane joga. Pri tem je treba upoštevati, da so poti pri jogi sicer različne, različne so oblike, cilj pa je en sam.

Tudi kot napol razumljena joga je avtogeni trening danes prav gotovo ena najbolj blagodejnih metod psihoterapije. Kako blagodejna bi bila za globinsko psihologijo in psihoterapijo šele prav razumljena joga!

Najvišja stanja zavesti, ki se lahko dosežejo z vajami joge in meditacijo, so imeli dolgo za različne oblike hipnoze. Prav je torej, da so začeli jogo in meditacijo v globinski psihologiji skrbno raziskovati. Toda pri tem raziskovanju se pojavi pri jogi in meditaciji ne smejo razlagati z dozdajšnjimi spoznanji globinske psihologije. To bi utegnilo celo povzročiti oblikovanje napačnih sklepov. Raziskovalci morajo naprej sami nekaj let vaditi jogo in meditirati, in šele potem poskušati opisati, kaj so doživeli.

Šele s takšnim proučevanjem bi globinska psihologija zmogla razlikovati med stanji razširjene in zožene zavesti. Tudi bistvo pojavov, ki jih danes vse uvrščajo v hipnozo, bi bilo boljše pojasnjeno.

Na začetku razvoja globinske psihologije so številni psihiatri na podlagi svojega teoretičnega znanja zanikali obstoj nezavednega. Kdor je tedaj ob globinskem psihološkem delu sam pri sebi in pri bolnikih praktično izkusil moč nezavednega, se je lahko takšnemu zanikanju le nasmehnil. Podobno se nam dogaja danes, ko prebiramo



poročila strokovnjakov za globinsko psihologijo o jogi in meditaciji. Kdor dlje časa vadi jogo in se uri v meditaciji, jasno doživi razliko med današnjim stanjem globinske psihologije in jogo. Najvišja stanja, dosežena z vadbo joge in meditacije, namreč niso nikakršna hipnotična stanja z zmanjšano ali zoženo zavestjo, temveč stanja najvišjega zavedanja ob veliki razširitvi zavesti.

Za Junga je globinskopsihološka analiza sodobna oblika posvetitve, iniciacije. Dogajanja, ki potekajo v duši in se razkrijejo z analizo, primerja z razvojem, ki ga opravi človek pred posvetitvijo in med njo. Jung je imel vzhodnjaške filozofe za simbolične psihologe. »Diamantno telo« vzhodnjakov in »vstalo telo« kristjanov sta bili zanj nenavadni psihološki dejstvi. Zanj je bila tudi vsa srednjeveška alkimija psihološka simbolika. Jung govori o sebstvu in poti do sebstva, o Kristusu pa kot o arhetipu.

Gotovo ima prav, ko trdi, da se mora tako imenovano metapsihično izkušati psihološko, ker sicer ne bi moglo delovati na človeka. Jung se o metapsihičnem ni hotel izreči, temveč je samo opisoval obliko, v kateri se metapsihično izraža psihološko. In ta oblika je zanj simbol.

Zato ostaja pri Jungu nepojasnjeno, ali je sebstvo, o katerem govori, enako sebstvu joge. Prav tako ni jasno, ali arhetip Kristusa ustreza živemu Kristusu.

Jung z vidika psihološke simbolike primerja religiozno in filozofsko duhovno dediščino Vzhoda in Zahoda in pri tem ugotavlja velike razlike. Trpečega junaka Kristusa na primer primerja z »zlatim cvetom« vzhoda, ali pa zgodovinski osebi Jezusu postavlja nasproti besede

vzhodnega modreca Hui Ming Kinga: »Brez nastanka, brez minevanja, brez preteklosti, brez prihodnosti.«

Takšne primerjave so napačne, ker Jung pri tem primerja izrazne oblike različnih višjih spoznavnih stopenj. Če že primerjamo, potem je treba primerjati spoznanja z Vzhoda in Zahoda dosežena na isti ravni. Prava primerjava bi bila med »zlatim cvetom« Vzhoda in »rožnim križem« Zahoda. Besede Hui Ming Kinga pa naj se primerjajo z Jezusovimi besedami: »Preden je bil Abraham, sem bil Jaz.«

Menimo, da pri pravilnem primerjanju ni razlik med tem, kar hočeta izraziti Vzhod in Zahod.

Bistvena razlika med Jungovim in našim pojmovanjem je v prepričanju, da je meja metafizičnega, ki ga je mogoče meriti psihološko, pri človeku, ki vadi jogo in meditira, bistveno više kakor pri človeku, ki se skuša približati metafizičnemu z globinskopsiholoških izhodišč.

Joga in meditacija ali vaje rožnih križarjev omogočajo metafizične izkušnje, ki so globinski psihologiji danes še nedosegljive.

Izkušnje iz joge in meditacije, kot jih opisujejo vzhodnjaški modreci, niso nikakršni simboli za psihološke izkušnje, temveč so zgolj izkušnje. »Diamantno telo« Vzhoda, »vstalo telo« krščanskega Zahoda nista simbola za psihološko dejstvo, temveč sta dejstvo samo. In alkimija se ne izčrpa v opisih globinskopsihološkega dogajanja, temveč opisuje razvojni proces, ki poteka v človeškem telesu in duši ter resnično, in ne zgolj simbolično, pripelje do zavedanja duha v vstalem telesu.

Globinska psihologija dolguje Jungu neskončno veliko za to, da jo je usmeril na pot vzhodne modrosti, k jogi in meditaciji, le da se je na to pot treba tudi zares podati.

Da nas ne bi napačno razumeli, bi radi poudarili, da joga ne želimo primerjati s sodobno globinsko psihologijo. Obravnavati ju je treba v pravilnem medsebojnem razmerju. Joga je namreč v resnici nad globinsko psihologijo. V globinski psihologiji ni joga, toda v jogi je globinska psihologija. Joga mora postati kaŕipot v prihodnjih raziskavah globinske psihologije, ker vsebuje vse, kar je mogoče povedati o podzavestnem, zavestnem in nadzavestnem. Pri raziskovanju povedanega pa teoretična razglabljanja ne koristijo, temveč mora raziskovalec nabirati izkušnje z lastno vadbo.

Človek ne more redno vaditi joga dlje časa, ne da bi se spoprijel s seboj tako, kot uči današnja globinska psihologija. Tisti privrženci joga, ki menijo, da lahko stopajo po poti joga, ne da bi se spoprijeli s svojim nezavednim, se zelo motijo. Jogijske vaje koristijo ljudem, saj postajajo bolj zdravi, čili in tudi sposobnejši. Toda pri vsakem človeku, ki vadi jogo in meditira, doseže notranji razvoj prej ali slej točko, ko se mora neogibno spoprijeti tudi z osebnim nezavednim. Če se to ne zgodi, se tudi pri ljudeh, ki vadijo jogo, razvijejo nevroze.

Po drugi strani pa si bo človek, ki se bo vztrajno in dosledno ukvarjal s seboj po metodah globinske psihologije, nekega dne nabral izkušnje, ki bodo presegle okvire nam znane globinske psihologije in so opisane samo v jogi.

Smisel joga in tudi globinske psihologije je širjenje zavesti. Pri globinskopsihološki obravnavi nevroz se neza-

vedno, ki je glede na življenjske okoliščine že dozorelo v zavedanje, povzpne v zavest. Pri zdravljenju nevroz s psihoterapijo se torej človeška zavest normalizira.

Tudi pri vadenju joga postaja nezavedno zavedno. Z vadbo joga in meditacijo pa se lahko človeška zavest dvigne nad normalno stanje in razširi v višjo zavest.

Kdor se je z globinskopsihološkim delom naučil nezavedno spremeniti v zavedno, pozna tudi metodo, s katero se lahko normalna zavest razširi v višjo zavest. Tudi kdor se je s psihoterapijo ozdravil nevroze, svojo zavest laže razvije kakor povprečen človek, ki mu je ozaveščanje dokaj tuje. Izkušnje, ki si jih človek mora pridobiti ob premagovanju obremenjujoče nevroze, lahko človeka pripeljejo do tega, da začne razumevati proces postopnega razvoja zavesti in potem ta razvoj zavestno pospešuje.

V tem je globlji smisel psihološkega zapleta, ki ga imenujemo nevroza. In v tem je tudi globlji smisel psihoterapevtovega dela, ki pomaga pri razvijanju zavesti.

*Elisabeth Haich* v tej knjigi razkriva, kaj je spolna sila in kako jo je mogoče z jogo preobraziti do višje zavesti. Spolnost in najvišja zavest sta različni izrazni obliki božansko ustvarjajoče sile, *logosa*. Spolna sila kot nižja oblika *logosa* se lahko v človeku razvije do njegove najvišje oblike – božanske zavesti.

Pri opisovanju takšnega preobražanja sil bo postalo povsem jasno, da joga zajema tudi duševno dogajanje, ki ga danes označujemo kot globinsko psihologijo. Hkrati pa bo tudi očitno, koliko joga presega današnjo globinsko psihologijo.

Elisabeth Haich svari ljudi pred preskakovanjem stopenj zavesti. Trdi, da je treba najprej spoznati moč spolne sile in izživeti spolnost, preden je mogoče spolno silo preobraziti. Avtorica tudi navaja, kakšni odkloni in kakšne motnje se lahko razvijejo, če hoče človek doseči stopnjo zavesti, za katero še ni dozorel. Ob tem spoznamo še sodobno psihologijo nezavednega.

Nato opisuje stopnje razvoja zavesti, ki jih globinska psihologija še ne pozna. Opisuje tudi magične moči, ki jih človek pridobi z razširjeno zavestjo, razloži pa tudi naravo teh moči.

Ob branju te knjige začnemo spoznavati, da je Freud intuitivno pravilno zaslutil pravo bistvo spolnosti. Vse življenje se je spopadal s pojmom libida in ga nenehno na novo opredeljeval. Libido je želel razumeti ne samo v ozki povezavi s spolnostjo, temveč veliko širše, bolj izčrpno.

Ugotovil je tudi, da je mogoče spolnost preobraziti v duhovno ustvarjajočo silo, in to dogajanje imenoval sublimacija.

Sublimacija in dogajanje, ki ga Elisabeth Haich opisuje kot preobražanje spolne sile, pa kljub temu ne pomenita istega. Freud pojmuje sublimacijo kot možnost, da z njo smiselno obvladujemo spolnost brez potlačevanja. Nasprotno pa naj bi spolna sila, ki se preobrazi z jogo, človeka popeljala v najvišjo zavest.

Freud pa je v libidu genialno prepoznal silo in v sublimaciji možnosti, bistvene in nujne za človekov razvoj zavesti.

Smisel človeškega življenja je nenehno širjenje zavesti, cilj človeškega razvoja pa najvišja zavest. Ta razvoj poteka

postopno, od nezavednega človeka, ki ga ženejo nagoni, do bogo-človeka, ki se vsega zaveda.

Današnja globinska psihologija nam lahko pomaga, da na tej poti stopimo korak naprej, toda cilj lahko dosežemo samo z jogo in meditacijo.

*Helmut Speer*

# UVOD

To knjigo je napisala oseba, ki sme svoje misli izražati s preprostimi besedami, in je zato ohranila stare, še neobrbljene besede, ne da bi pojme, ki so že bili uporabljeni v najstarejših knjigah človeštva, nadomeščala z novimi, znanstveno zvenečimi besedami. Zato v tej knjigi imenujemo praizvir vsega življenja, ki ga ne more razložiti noben znanstvenik, s staro besedo *Bog*. Kadar začnemo uporabljati nove besede zato, da bi ljudem preprečili stare zmote še naprej povezovati z vsebino starih besed, bodo svoje napačne predstave prenesli tudi v vsebino novih besed. Proti nevednosti se ni mogoče bojevati. Toda tisti, ki že v tako imenovanih sodobnih izrazih pravilno slutijo pojem Boga, ga bodo prepoznali tudi v stari besedi *Bog*. Zakaj naj bi besede spreminjali? Lahko smo zadovoljni, če v največji globini duše ponižno, pobožno slutimo Boga. Z znanjem, ki temelji na razumu, Boga ni mogoče doseči. Vemo, spoznavamo lahko samo s primerjanjem – s pomočjo drevesa dobrega in slabega – toda Boga ne moremo primerjati z ničimer, prav z ničimer. Zato Boga tudi ne moremo spoznati razumsko, nikoli ne moremo z razumom ugotoviti, kaj je Bog, Bog lahko samo *smo*.

Znanstveniki se pojmu in besedi Bog skrbno ogibajo. Bojijo se, da nazadnje ne bi zvenelo dovolj znanstveno, če bi uporabili preprosto besedo *Bog*. Toda takšen strah čuti-

jo samo tisti, ki niso pristni znanstveniki. Če so na primer Spinoza, Newton ali Einstein matematično ugotovili, da je Bog končni prazvir vsega bivanja, to doumeli in prepoznali Njegov obstoj kot dokazan, potem lahko tudi v tej knjigi z mirno vestjo ohranimo staro svetopisemsko besedo *Bog* kot poimenovanje za prazvir vseh prazvirrov. Te besede v knjigi ne uporabljamo v religiozno-sentimentalnem pomenu, temveč tako, kot so jo pojmovali Spinoza, Newton in Einstein. Zadovoljni bomo, če bo bralec ob tej besedi začutil prav tolikšno pobožnost, spoštovanje in ponižnost, kakršno so začutili ti veliki umi starejšega in novejšega časa. V teh občutkih se preprost človek izenači z res velikim znanstvenikom, kakor se je to, tako beremo v Svetem pismu, zgodilo preprostim pastirjem ob srečanju z najbolj modrimi magi. V knjigi smo skušali pisati o stvareh tako, da bi bile enako razumljive tako preprostim »pastirjem« kot »magom«.

Enako težavo mi je povzročala tudi beseda *ljubezen*. Ker pozna madžarščina različne izraze za različne vrste ljubezni, Madžari ne razumemo, kako je mogoče z isto besedo označevati ljubezen do Boga, staršev, otroka, domovine, ljubljene osebe, bližnjega in celo do psa ali konja. V madžarščini so za različne vrste ljubezni tudi različni izrazi, ki jasno kažejo, *kako* in *koga* ljubimo. Za razumevanje te knjige pa je zelo pomembno, da pravilno razumemo različna občutja ljubezni. Da ne bi bilo nesporazumov, sem morala različne vrste »ljubezni« opisovati. Zato je besedilo morda teže razumljivo, kot bi si želela. Toda druge izbire nisem imela.