

# Йога Рамачарака Наука за дишането

## Глава 1

### ПОКЛОН

Западният ученик лесно се обърква в представите си за йогите и тяхната философия и практика. Пътешествениците, посетили Индия, са написали велики истории за ордите факири, просяци и шарлатани, наводнили големите пътища на Индия и улиците на градовете, безсрамно кичещи се с титлата "йога". Западният ученик едва ли може да бъде обвиняван за това, че възприема типичния йога като някакъв изтощен, фанатичен, мръсен, невеж индус, който или седи в неподвижна поза, докато тялото му не се вдърви, или държи ръцете си изпънати нагоре във въздуха, докато те не изтръпнат и изсъхнат, като остава завинаги в тази позиция, или да речем свива ръцете си в юмруци и ги държи здраво стиснати, докато ноктите на пръстите не се покажат през дланите му. Че такива хора съществуват, е вярно, но тяхната претенция да се наричат "йоги" е толкова абсурдна за истинския йога, колкото абсурдна се струва на някой изтъкнат хирург претенцията на човек, който изрязва нечии мазоли, да се нарича "доктор" или колкото нелепо за преподавателя в Харвард или Йейл звучи твърдението на амбулантния търговец, който продава лекарство против глисти на ъгъла на улицата, че е "професор".

От незапомнени времена в Индия и другите страни от Изтока е имало хора, посветили своето време и усилия на развитието на човека, физически, мисловно и духовно. Векове наред опитът на поколения ревностни търсачи се е предавал от учител на ученик и по този начин постепенно се е изградила една точна йогистка наука. За тези изследвания и учения накрая започва да се използва терминът "йога", от санскритската дума "юг", със значение "свързвам". От същия корен произлиза и английската дума "yoke" със сходно значение. Използването ѝ във връзка с тези учения е трудно да се проследи, тъй като различните специалисти са на различно мнение, но вероятно най-наивното е това, което твърди, че тя трябва да бъде индийският еквивалент на идеята, предавана от английския израз "запрягане" или "впрягане" (yoking up), тъй като без съмнение йогите "впрягат" усилията си, за да постигнат контрол над тялото и ума с помощта на волята.

Йога се дели на няколко клона, като се почне с този, който преподава постигането на контрол върху тялото и се стигне до този, който учи на достигане до най-висшите степени на духовното развитие. В тази книга няма да засягаме по-висшите нива на въпроса, освен когато Науката за дишането не се докосне до тях. Науката за дишането се свързва с йога в много точки и въпреки че се занимава главно с развитието и контрола над физическото, тя притежава и свой психически аспект и дори навлиза в сферата на духовното развитие.

В Индия съществуват велики школи по йога, включващи хиляди от водещите умове на тази велика страна. Философията на йога е ръководство за живота на много хора. Чистите йогистки учения обаче са дадени на малцина, тъй като повечето хора се задоволяват с трохите, които падат от масите на образованите класи - източният обичай в това отношение противоречи на този на Западната цивилизация. Но западните идеи са започнали да си пробиват път дори и на Изток и ученията, които някога са били предавани на малцина избрани, сега се преподават свободно на всеки, който е готов да ги приеме. Изтокът и Западът израстват заедно и извличат полза от тесния контакт помежду си, влияейки си взаимно.

Индийските йоги винаги са обръщали голямо внимание на Науката за дишането по причини, които ще станат ясни на ученика, който прочете тази книга. Голям брой западни писатели са се докоснали до тази фаза на йогисткото учение, но аз вярвам, че за автора на тази книга е останала възможността да представи на западния ученик, в сбита форма и на разбираем език, основните принципи на йогистката наука за дишането, заедно с много от най-добрите дихателни упражнения и методи. Тук даваме Западната представа, както и Източната, показвайки по какъв начин двете си съответстват. Използвали сме почти изцяло обикновени английски термини, избягвайки санскритските термини, така объркващи за обикновения западен читател.

Първата част на книгата е посветена на физическия етап на Науката за дишането; след това се занимаваме с мисловната и психическата страна и накрая се докосваме до духовната

страна.

Навярно ще бъдем извинени, ако кажем, че сме удовлетворени от успеха си при представянето в концентриран вид на едно толкова обширно знание на толкова малко на брой страници и от използването на думи и изрази, които са разбираеми за всеки. Единственото ни притеснение е, че самата простота може да накара някои хора да отминат книгата като нещо, което не заслужава внимание, и да продължат по своя път в търсене на нещо "дълбоко", загадъчно и трудно разбираемо. Западният ум обаче е забележително прагматичен и ние знаем, че е въпрос на съвсем кратко време, преди той да осъзнае практическата полза от нашата книга.

Поздравяваме нашите ученици с най-дълбок поклон и ги каним да се настанят удобно за своя първи урок в Науката за дишането на йогите.

## Глава 2

### ДИШАНЕТО Е ЖИВОТ

**Животът е абсолютно зависим от акта на дишането. "Дишането е живот."**

Макар и да се различават в подробностите относно теорията и терминологията, по отношение на фундаменталните принципи Изтокът и Западът са на едно мнение.

Да дишаш означава да живееш и без дишане няма живот. От дишането зависят животът и здравето не само на висшите животни, но и на нисшите форми на животински живот, които също трябва да дишат, за да живеят, а съществуването на растителния свят също зависи от въздуха.

Новороденото поема дълбока глътка въздух, задържа го за момент, за да извлече от него животоподдържащите му свойства, след това го издиша и ето, животът му на Земята е започнал. Старецът се задъхва, спира да диша и животът му угасва. От първото плахо вдишване на новороденото до последния спазъм на умирация се простира дългата история на непрекъснатото дишане. Животът е просто една поредица от дишания.

Дишането може да се разглежда като най-важната от всички функции на тялото, защото в действителност всички останали функции зависят от него. Човек може да живее известно време без храна; може да изкара и без вода, макар и по-кратко време; но без дишане животът му се измерва с няколко минути.

От дишането зависи не само животът на човека като цяло; от неговите правилни дихателни навици зависят и добрият му жизнен тонус, и отсъствието на болести. Интелигентният контрол върху нашата дихателна сила ще удължи дните ни върху Земята, като ни осигури увеличена жизненост и съпротивителни сили, а от друга страна, неразумното и немарливо дишане ще съкрати живота ни, намалявайки нашата жизненост и оставяйки ни уязвими към болестите.

Човек в своето нормално състояние не се нуждае от инструкции за дишане. Подобно на животните и малките деца той диша естествено и правилно, както природата му е определила да диша, но в това и в други отношения цивилизацията го е променила. Той е придобил неправилни методи и отношения на ходене, стоене и седене, които са го лишили от даденото му по рождение право на естествено и правилно дишане. Платил е висока цена за цивилизацията. В наше време дивакът диша правилно, стига да не е бил заразен от навиците на цивилизования човек.

Процентът на цивилизованите хора, които дишат правилно, е твърде малък и резултатът може да се види в хлътналите гърди и прегърбените рамене, както и в голямото увеличаване на заболяванията на дихателните органи, включително и на това ужасно чудовище туберкулозата, "белият бич". Видни специалисти са заявявали, че едно поколение от хора, които дишат правилно, ще възроди човешката раса, а заболяванията ще станат толкова редки, че ще бъдат възприемани като любопитен факт. Независимо дали се разглежда от позицията на Истока, или на Запада, връзката между правилното дишане и здравето се установява и обяснява с лекота.

Западните теории показват, че физическото здраве зависи твърде осезателно от правилното дишане. Източните учители не само допускат, че техните западни братя са прави, но заявяват, че освен физическата полза, извлечена от правилните дихателни навици, разбирането на Науката за дишането може да подобри мисловните способности, щастието, самоконтрола, проникателността, нравствеността и дори духовното развитие на човека.

Върху тази наука в Източната философия са били основавани цели школи и когато това

знание бъде усвоено от народите на Западната цивилизация и бъде приложено на практика, което е тяхната най-силна страна, ще извърши чудеса за хората. Теорията на Изтока в съюз с практиката на Запада ще доведе до раждането на едно достойно поколение.

Тази книга се занимава с йогистката Наука за дишането, която включва не само онова, което е известно на западните физиолози и специалисти по хигиена, но и окултния аспект на този въпрос. В нея не само се посочва пътят към физическото здраве в съответствие с това, което западните учени наричат "дълбоко дишане" и т.н., но навлиза и в по-неизвестните сфери на въпроса и показва как индийският йога контролира тялото си, увеличавайки своите ментални възможности, и как развива духовната страна на своята природа с помощта на Науката за дишането.

Йогата практикува упражнения, чрез които постига контрол върху тялото и е в състояние да изпрати до всеки орган или част от тялото увеличен поток от жизнена сила или прана, като по този начин укрепва и ободрява този орган или част. Той знае всичко, което знае и неговият учен западен брат за физиологическия ефект от правилното дишане, но знае също така, че въздухът съдържа нещо повече от кислород, водород и азот и че се извършва нещо повече от окисляване на кръвта. Знае за прана, за която неговият западен брат е в неведение, и е съвсем наясно с естеството и начина за работа с този велик енергиен принцип, напълно е информиран относно неговия ефект върху човешкото тяло и ум. Той знае, че с помощта на ритмичното дишане човек може да доведе себе си до една хармонична вибрация с природата и да подпомогне разгръщането на своите скрити възможности. Знае, че с помощта на контролираното дишане може не само да излекува заболяванията в себе си и останалите, но и на практика да се справи със страха, тревогите и с по-нисшите емоции.

Целта на тази книга е да ви научи на тези неща. В няколко глави ще представим сбито обяснение и наставления, които могат да заемат цели томове. Надяваме се да убедим представителя на Западната цивилизация в стойността на йогистката Наука за дишането.

### *Глава 3*

## **ЕЗОТЕРИЧНАТА ТЕОРИЯ ЗА ДИШАНЕТО**

В тази глава ще ви представим накратко теориите на западния научен свят относно функциите на дихателните органи и ролята, която играе дишането в човешката икономика. В следващите глави ще ви запознаем с теориите и доказаните факти на източната школа на мисълта и на нейните изследвания. Изтокът приема теорията и фактите на своите западни братя (които са му известни от векове) и към тях добавя това, което Западът все още не приема, но което, когато му дойде времето, той "ще открие" и което, под друго име, ще представи на света като великата истина.

Преди да се заемем с теорията на Запада, вероятно ще е по-добре да дадем едно най-общо описание на дихателните органи.

Дихателните органи се състоят от бели дробове и дихателни тръби, водещи към тях. Белите дробове са два на брой и са разположени в гръдната кухина на гръдния кош, по един от двете страни на средостението, като са разделени един от друг от сърцето, големите кръвоносни съдове и дихателната тръба. Всеки от двата бели дроба е свободен във всички посоки, с изключение на основата, и се състои главно от бронхи, артерии и вени, свързващи го с трахеята и сърцето. Белите дробове са порести и гъбести, а тъканите им са твърде еластични. Покрити са с фина, но много здрава двулистна обвивка, наречена плевра. Единият лист на плеврата прилепва плътно към белия дроб, а другият към вътрешната стена на гръдния кош. Двата листа заграждат помежду си напълно затворено пространство, плеврална кухина, изпълнена със серозна течност, която позволява на вътрешните повърхности на стените да се приплъзват с лекота една върху друга, което улеснява дишането.

Въздухопроводите се състоят от вътрешните стени на носната кухина, фаринкса, ларинкса, дихателната тръба или трахеята и бронхи. Когато дишаме, поемаме въздуха през носа, където той се затопля от контакта си с лигавицата, по която се намира гъста мрежа от кръвоносни съдове, и след като премине през фаринкса и ларинкса, влиза в трахеята или дихателната тръба, която се разделя на безброй тръби, наречени бронхиални тръби (бронхи), които на свой ред се разделят на все по-малки и по-малки клонове, завършвайки в алвеолите

(въздушните клетки) на белодробните делчета, които в белия дроб са милиони. Един автор беше казал, че ако алвеолите се разпънат върху земята, те ще заемат площ от четиринадесет хиляди квадратни мили.

Въздухът се всмуква в белите дробове благодарение на действието на диафрагмата, един голям, силен, плосък, листовиден мускул, разположен направо на гърдите, отделящ гръдната кухина от корема. Диафрагмата функционира почти автоматично, също като сърцето, въпреки че може да се превърне в полуволеви мускул с помощта на усилие на волята. Когато се разширява, увеличава размера на гръдната кухина и белите дробове и въздухът нахлува във вакуума, създаден по този начин. Когато се отпуска, гърдите и белите дробове се свиват и въздухът се изтласква от тях.

Преди да разгледаме какво става с въздуха в белите дробове, нека се спрем за малко на въпроса за кръвообращението. Както знаете, кръвта се задвижва от сърцето и по артериите достига до капилярите и до най-отдалечените части на тялото, поддържайки техния живот, като ги подхранва и укрепва. След това с помощта на друг вид капиляри, вените, тя се връща до сърцето, откъдето бива изтласкана към белите дробове.

Кръвта започва своето артериално пътуване с яркочервен цвят, заредена и богата на поддържащи живота вещества и свойства. По вените се връща бедна, синя и слаба, натоварена с отработените продукти на системата. Тръгва като свеж планински поток; връща се като канал за отходни води. Този нечист поток влиза в дясното ухо на сърцето. Когато това ухо се напълни, то се съкращава, изтласквайки кръвния поток през един отвор в дясната кухина на сърцето, която на свой ред я изпраща към белите дробове, където тя се разпределя от милионите, наподобяващи косъмчета кръвоносни съдове към алвеолите на белите дробове, за които вече стана дума. Нека сега се заемем с историята на белите дробове.

Замърсеният кръвен поток се разпределя по милионите алвеоли на белите дробове. Вдишваме и кислородът на поетия въздух влиза в контакт с нечистата кръв през стените на тънките като косъмчета кръвоносни съдове на белите дробове, които са достатъчно дебели, за да задържат кръвта, но и достатъчно тънки, за да позволят на кислорода да проникне през тях. Когато кислородът влезе в контакт с кръвта, възниква нещо като възпламеняване и кръвта поема кислорода, а се освобождава от въглеродния окис, получен от отработените материали, както и от отровните вещества, събрани от кръвта от всички части на системата. Очистената и окислена по този начин кръв се връща обратно в сърцето, отново богата, червена и ярка, заредена с осигуряващи живота свойства и качества. Когато достигне до лявото ухо на сърцето, тя се изтласква в лявата камера, откъдето отново се изтласква в артериите, за да поеме със своята мисия на живота към всички части на системата. Изчислено е, че за един ден през капилярите на белите дробове преминават 19 600 литра кръв, влизайки в досег с кислорода от въздуха чрез своята повърхност. Когато човек се замисли над детайлите на процеса, изложен накратко тук, не може да не се удиви и преклони пред безкрайната мъдрост и грижа на Природата.

Ще видим, че ако до белите дробове не достига достатъчно количество свеж въздух, мръсният поток от венозна кръв не може да бъде очистен и по този начин следователно не само тялото е лишено от подхранване, но и отработените продукти, които трябва да бъдат отстранени, се връщат в кръвообращението, тровят системата и следва смърт. Нечистият въздух действа по същия начин, само че в по-слаба степен. Ще се уверим също така, че ако човек не вдишва достатъчно количество въздух, кръвта не може да функционира правилно, като в резултат на това тялото не се подхранва както трябва и следват болести или настъпва състояние на влошено здраве. Кръвта на човек, който не диша правилно, разбира се, е синкава, тъмна на цвят, лишена от наситената червенина на чистата артериална кръв. Това често се проявява в лош външен вид. Правилното дишане и причиненото от него подобро кръвообращение водят до чиста и свежа кожа.

Едно кратко размишление ще ни покаже голямото значение на правилното дишане. Ако кръвта не бъде очистена напълно от възстановителните процеси в белите дробове, тя се връща в артериите в ненормално състояние, недостатъчно очистена и не напълно освободена от нечистотиите, които е поела по своя обратен път към сърцето. Ако тези нечистотии се върнат в системата, ще се проявят под формата на някакво заболяване - или като заболяване на кръвта, или като някаква болест, възникнала в резултат от нарушеното функциониране на някой недостатъчно захранван орган или тъкан.

Когато кръвта е правилно изложена на въздействието на въздуха в белите дробове, не

само се освобождава от отработените продукти и въглеродния окис в нея, но се зарежда с достатъчно количество кислород, който тя пренася до всички части на тялото, където той е необходим, за да може Природата да изпълни правилно своите функции. Когато кислородът влезе в контакт с кръвта, той се свързва с хемоглобина на кръвта и бива отнесен до всяка клетка, тъкан, мускул и орган, които укрепва и засилва, възстановявайки изтощените клетки и тъкани с нови материали, които Природата преобразува. Артериалната кръв, правилно изложена на въздействието на въздуха, се насища с около двадесет и пет процента кислород в свободно състояние.

Освен зависимостта на жизнените функции на всяка част на тялото от кислорода, от определена степен на окисляване на храната в доста голяма степен зависи и храносмилането и това окисляване може да бъде извършено единствено от кислорода в кръвта, който влиза в контакт с храната и довежда до една (специфична форма на горене. Затова се налага белите дробове да осигурят правилното снабдяване с кислород. Това обяснява факта, че слабите бели дробове и лошото храносмилане често вървят ръка за ръка. За да схване пълното значение на това твърдение, човек не трябва да забравя, че тялото се поддържа благодарение на поетата храна и че нейното недобро асимилиране винаги означава тяло, което не се храни добре. Дори самите бели дробове зависят от същия източник на храна и ако заради недоброто дишане усвояването на хранителните вещества също не е добро, това неминуемо довежда до отслабване на белите дробове, което ги прави още по-неспособни да изпълняват своите функции, което пък довежда до още по-голямо отслабване на тялото. Всяка хапка храна и всяка глътка течност трябва да се окислят, преди да са в състояние да ни осигурят подходящото захранване и преди отработените продукти на системата да бъдат сведени до подходящото състояние, за да могат да бъдат отстранени от системата. Липсата на достатъчно кислород означава несъвършено подхранване, несъвършено отстраняване на отработените продукти и несъвършено здраве. Истина е, че "дишането е живот".

Горенето, което възниква от преобразуването на отработените продукти, предизвиква отделянето на топлина и изравнява температурата на тялото. Хората, които дишат правилно, не са предразположени към настинки и по правило имат достатъчно количество добре затоплена кръв, което им позволява да се съпротивляват на промяната на околната температура.

В допълнение към споменатите дотук важни процеси дишането осигурява едно упражняване на вътрешните органи и мускули, нещо, което в общи линии не се оценява в достатъчна степен от западните автори, които пишат по тези проблеми, но към което йогите се отнасят с подобаващо внимание.

При несъвършеното или плитко дишане функционират само една част от белодробните клетки, голяма част от обема на белите дробове остава неизползван, системата търпи неблагоприятен правопрпорционално на неоxygenното количество кръв. Животните, в своето природно състояние, дишат естествено, което без съмнение прави и първобитният човек. Неестественият начин на живот, възприет от цивилизования човек, сянката, която преследва цивилизацията, ни е лишила от естествения ни навик за дишане и поради това хората са подложени на големи страдания. Единственото физическо спасение на човека е "назад към Природата".

#### *Глава 4*

### **ЕЗОТЕРИЧНАТА ТЕОРИЯ ЗА ДИШАНЕТО**

Науката за дишането, подобно на много други учения, има свой езотеричен или вътрешен аспект, както и екзотеричен или външен. Физиологичният аспект може да се нарече външната или екзотеричната страна на въпроса, а аспектът, който сега ще разгледаме, може да се нарече езотеричната или вътрешна страна. Окултистите от всички епохи и страни винаги са учили, обикновено тайно, малцината си избрани последователи, че във въздуха съществува субстанция или принцип, от който произтича цялата активност, жизненост и живот. Наричат тази сила с различни имена и термини, които се различават помежду си и по подробностите на теорията, но във всички окултни учения и философии може да се срещне един основен принцип, който векове наред представлява част от ученията на източните йоги.

За да избегнем погрешните схващания, произтичащи от различните теории относно този велик принцип, теории, които обикновено са свързани с името, дадено на този принцип, в тази

книга ще го наричаме "прана". Тази дума е санскритски термин и означава "абсолютна енергия". Редица окултни специалисти учат, че принципът, който индуистите наричат прана, е универсалният принцип на енергията или силата и че цялата енергия или сила, води началото си от този принцип или всъщност е специфична форма на проява на този принцип. Ние няма да се занимаваме с тези теории при разглеждането на предмета на нашата книга и следователно ще се ограничим с разбирането за прана като принцип на енергията, проявен във всички живи организми, благодарение на който те се различават от неживите неща. Можем да го разгледаме като активния принцип на живота, Жизнената сила, ако така ви харесва повече. Тя се среща във всички форми на живот, от амебата до човека, от най-елементарната форма на растителен живот до най-висшите животински форми. Прана е всеобхватна. Среща се във всички неща, притежаващи живот, и след като окултната философия учи, че животът е във всички неща, тя е и във всеки атом, като привидното отсъствие на живот в някои неща означава единствено нейната по-слаба проява в тях. Това ни позволява да разберем ученията на окултистите, че прана е навсякъде и във всичко. Прана не трябва да се бърка с Егото, тази частица от Божествения Дух във всяка душа, около която се натрупват материя и енергия. Прана е просто форма на енергия, използвана от Егото в неговото материално проявление. Когато Егото напусне тялото, прана, която вече не се намира под неговия контрол, реагира единствено на нарежданията на индивидуалните атоми или групи от атоми, образуващи тялото, и тъй като тялото се разпада и се разлага на съставните си елементи, всеки атом взема със себе си достатъчно количество прана, което да му позволи да образува нови комбинации, а неизползваната прана се връща във великия космически склад, от който е дошла. Благодарение на контрола на Егото съществува едно сцепление, което държи атомите заедно с помощта на Волята на Егото.

Прана е името, с което обозначаваме един универсален принцип, принцип, който е същността на цялото движение, сила или енергия, независимо дали се проявява в гравитацията, електричеството, въртенето на планетите и във всички форми на живот, от най-висшите до най-нисшите. Тя може да се нарече душата на Силата и Енергията във всички техни форми и е принципът, който, функционирайки по определен начин, поражда тази форма на активност, която съпътства Живота.

Този велик принцип е във всички форми на материята и все пак той не е материя. Той е във въздуха, но не е въздухът, нито е някой от неговите съставни химически компоненти. Животинският и растителният свят го вдишват заедно с въздуха и все пак ако въздухът не го съдържа в себе си, те щяха да умрат, независимо че могат да са изпълнени с въздух до краен предел. Поема се от системата заедно с кислорода и все пак не е кислородът. Еврейският автор на Книга Битие от Библията е бил наясно с разликата между атмосферния въздух и мистериозния и мощен принцип, съдържащ се в него. Той говори за *нешемет руах хаим*, което в превод означава "дъхът на духа на живота". На еврейски думата *нешемет* означава обикновения дъх на атмосферния въздух, а *хаим* означава живот или животи, докато думата *руах* означава "духът на живота", за който окултистите твърдят, че е същият този принцип, който ние споменаваме като прана.

Прана е в атмосферния въздух, но тя е и навсякъде другаде и прониква там, където въздухът не може да достигне. Кислородът във въздуха играе важна роля за поддържането на живота в животинското царство, а въглеродът играе същата роля за поддържането на растителния свят, но прана притежава своя специфична роля, която играе в проявлението на живота наред с физиологичните функции, които изпълнява.

Ние непрекъснато вдишваме въздух, зареден с прана, и също така непрекъснато я извличаме от въздуха и я усвояваме за нашите нужди. В своето най-свободно състояние прана се среща в атмосферния въздух, който, когато е свеж, е достатъчно зареден с нея, и ние най-лесно я извличаме от въздуха в сравнение с всеки друг неин източник. При обикновеното дишане поглъщаме и извличаме едно нормално количество прана, докато с помощта на контролираното и регулирано дишане (обикновено известно като йогистко дишане) сме в състояние да извлечем по-голямо количество, което се натрупва в мозъка и нервните центрове, за да се използва, когато е необходимо. Можем да натрупаме прана, точно както акумулаторът натрупва електричество. Многобройните способности, приписвани на напредналите окултисти, в голяма степен се дължат на познаването от тяхна страна на този факт и на интелигентното използване на тази натрупана енергия. Йогите знаят, че с помощта на определени форми на дишане създават определени връзки със запаса от прана и могат да черпят от него за това, за което желаят. По този начин те не

само укрепват всички части на своето тяло, но и мозъкът може да получи увеличено количество енергия от същия източник и по този начин да бъдат развити скрити до този момент способности, както и да се придобият психически сили. Този, който е овладял науката за натрупването на прана, съзнателно или несъзнателно, често излъчва жизненост и сила, които се усещат от хората около него. Такъв човек може да предава тази сила на останалите и да им осигурява увеличена жизненост и здраве. Това, което се нарича "магнетично лечение", се изпълнява по този начин, въпреки че много от хората, които го практикуват, не са наясно с източника на своите способности.

Западните учени са осъзнавали смътно този велик принцип, с който е зареден въздухът, но разбирайки, че не могат да открият никаква химическа следа от него или да го регистрират с някои от своите уреди, те са се отнесли към източната теория общо взето с презрение. Не могат да обяснят този принцип и затова го отричат. Изглежда обаче признават, че на определени места въздухът притежава по-голямо количество от "нещо" и лекарите препоръчват на своите пациенти да търсят подобни места с надеждата да възстановят изгубеното си здраве.

Кислородът във въздуха се усвоява от кръвта и се използва от кръвоносната система. Прана във въздуха се усвоява от нервната система и се използва при нейната работа. И както окислената кръв отива до всички части на системата, изграждайки и снабдявайки, така и прана отива до всички части на нервната система, добавяйки сила и жизненост. Ако мислим за прана като за активния принцип на това, което наричаме "жизненост", ще бъдем в състояние да формираме една много по-ясна идея за важната роля, която тя играе в нашия живот. Точно както кислородът в кръвта удовлетворява потребностите на системата, така и запасът от прана, поет от нервната система, се изчерпва от нашето мислене, желане, действие и т.н. и следователно се налага непрекъснатото му възстановяване. За всяка мисъл, за всяко действие, за всяко волево усилие, за всяко мускулно движение е необходимо определено количество от това, което наричаме нервна сила, която в действителност представлява форма на прана. За да задвижи мускула, мозъкът изпраща импулс по нервите, мускулът се съкращава и за това действие се изразходва определено количество прана. Когато не се забравя, че по-голямата част от прана, придобита от човека, идва до него от вдишания въздух, е много лесно да се разбере значението на правилното дишане.

## Глава 5

### НЕРВНАТА СИСТЕМА

Ще се уверите, че западните научни теории за дишането се ограничават до резултатите от абсорбирането на кислорода и използването му в кръвоносната система, докато йогистката теория взема предвид освен това и абсорбирането на прана и нейното проявление в каналите на нервната система. Преди да продължим, добре е да хвърлим един кратък поглед и върху нервната система.

Нервната система на човека е разделена на две големи системи, а именно Система на главния и гръбначния мозък и Симпатикова нервна система<sup>1</sup>. Системата на главния и гръбначния мозък се състои от всички онези части на нервната система, които са разположени в черепната кухина и гръбначния канал, а именно главен мозък и гръбначен мозък, заедно с нервните влакна, които се разклоняват от тях. Тази система управлява функциите на животинския живот, известен като воля, усещане и т.н. Симпатиковата система включва всички онези части на нервната система, които са разположени основно в гръдната, коремната и тазовата кухина и които са разпределени към вътрешните органи. Тя притежава контрола върху неволевите процеси като растеж, хранене и други.

Системата на главния и гръбначния мозък присъства във всичко, което е свързано със

---

<sup>1</sup> В съвременната анатомия е прието нервната система да се дели на централна и периферна, а освен това на соматична и вегетативна. Към ЦНС се причисляват главният и гръбначният мозък, а към периферната - съвкупността от всички нервни образувания, служещи за връзка между централната нервна система и отделните органи и околната среда. Соматичната нервна система осигурява инервацията на скелетната мускулатура, а вегетативната регулира дейността на вътрешните органи. От своя страна от функционална гл.т. вегетативната нервна система се дели на симпатиков и парасимпатиков дял, които са с противоположно действие - разширяване или свиване на зеницата на окото, ускоряване или забавяне на сърдечния пулс и т.н. (бел. прев.)

зрението, слуха, обонянието, осезанието, вкуса, емоциите и т.н. Тя задвижва нещата; Егото я използва, за да мисли - за да проявява своето съзнание. Тя е инструментът, с който Егото установява контакт с външния свят. Тази система може да бъде уподобена на телефонна система, като главният мозък е телефонната централа, а гръбначният мозък и нервните влакна са съответно телефонните кабели и проводници.

Мозъкът представлява голяма маса от нервна тъкан и се състои от три части, а именно Главен мозък или същинският мозък, който е разположен в горната, предната, средната и задната част на черепа; Малък мозък, който запълва долната и задна част на черепа; и Продълговат мозък, който представлява уширената горна част на гръбначния мозък и е разположен от предната и от горната страна на малкия мозък.

Малкият мозък е органът на тази част от ума, която се проявява в интелектуалното действие. Малкият мозък регулира движенията на волевата мускулатура. Продълговатият мозък е горният разширен край на гръбначния мозък и от него, както и от малкия мозък, излизат черепно-мозъчните нерви, които достигат до различни части на главата, до органите на осезанието и до някои от органите, разположени в гръдната и коремната кухина, както и до органите на дишането.

Гръбначният мозък е разположен в гръбначния канал на гръбначния стълб. Той представлява дълга маса от нервна тъкан, разклоняваща се при седмия прешлен на нервни разклонения, свързващи се с всички части на тялото. Гръбначният мозък е като основния телефонен кабел, а излизащите от него нервни разклонения са като телефонните проводници на отделните абонати, свързани с него.

Симпатиковата нервна система се състои от двойна верига ганглии върху гръбначния стълб и от разпръснати ганглии в главата, врата, гърдите и корема. (Ганглият представлява нервно вещество, съставено от нервни клетки.) Тези ганглии са свързани помежду си чрез влакна, а освен това са свързани и със системата на главния и гръбначния мозък с помощта на моторни и сетивни нерви. От тези ганглии към органите в тялото, кръвоносните съдове и т.н. излизат хиляди нервни влакна. Нервните влакна се срещат в различни точки и образуват това, което е известно като нервни възли. Симпатиковата система на практика контролира неволевите процеси, като кръвообращение, дишане и храносмилане.

Властта на силата, предавана от главния мозък към различните части на тялото с помощта на нервите, е известна на западната наука като "нервна сила", въпреки че йогите я знаят като проявление на прана. По своя характер и бързина тя наподобява електрически ток. Ще стане ясно, че без тази "нервна сила" сърцето не може да бие; кръвният поток не може да циркулира; белите дробове не могат да дишат; различните органи не могат да функционират; в действителност без нея целият телесен механизъм ще спре, нито мозъкът ще може да мисли без наличието на прана. Когато тези факти се вземат предвид, на всеки трябва да му стане ясно необходимостта от поемането на прана и тогава Науката за дишането придобива значение, което е по-голямо дори от това, което ѝ се признава от западната наука.

Йогистките учения стигат по-далеч от западната наука по отношение на една важна характеристика на нервната система. Имам предвид това, което западната наука нарича "слънчев сплит" и което тя разглежда просто като едно от поредните струпвания на симпатикови нервни влакна с техните ганглии, разположени в различни части на тялото. Науката на йогите учи, че този слънчев сплит в действителност е най-важната част от нервната система и че представлява форма на мозъка, която играе една от основните роли в човешката икономика. Изглежда, че западната наука постепенно се доближава до признаването на този факт, който на йогите от Изтока е известен от векове и някои съвременни западни автори са нарекли слънчевия сплит "коремен мозък". Слънчевият сплит е разположен в надкоремната област, точно зад вдлъбнатината над стомаха от двете страни на гръбначния стълб. Съставен е от бяло и сиво мозъчно вещество, подобно на това, от което са съставени и останалите части на мозъка на човека. Контролира основните вътрешни органи на организма и играе много по-важна роля, отколкото обикновено се смята. Няма да се задълбочаваме в йогистката теория относно слънчевия сплит, само ще споменем, че според нея той е основният централен склад на прана в тялото. Известни са случаи на хора, които са умирали от силни удари в слънчевия сплит, а професионалните боксьори са запознати с неговата уязвимост и често парализират временно своите противници с удари в тази област.

Името "слънчев" е дадено съвсем на място за този "мозък", тъй като той излъчва сила и



енергия към всички части на тялото, като дори мозъчните дялове, разположени в черепа, зависят в голяма степен от него като склад на прана. Рано или късно западната наука ще разбере истинската функция на слънчевия сплит и ще му отреди много по-важно място от това, което сега той заема в нейните книги и теории.

## Глава 6

### ДИШАНЕ ПРЕЗ НОСА ИЛИ ДИШАНЕ ПРЕЗ УСТАТА

Един от първите уроци в Науката за дишането на йогите е да се усвои дишането през носа и да се преодолее вредният навик за дишане през устата

Дихателният механизъм на човека е така устроен, че той може да диша или през устата, или през носните отвори, но това към кой от двата метода се придържа за него е от жизненоважно значение, тъй като единият носи сила и здраве, докато другият води до болести и слабост.

Не е необходимо да се заявява на ученика, че правилният метод за дишане е въздухът да се поема през ноздрите, но уви, невежеството сред цивилизованите хора относно този най-обикновен въпрос е удивително. Срещаме хора от всички възможни възрасти, които дишат по навик през устата и които, позволяват на своите деца да следват техния ужасен и отвратителен пример.

Много от болестите, от които съвременният човек страда, без съмнение са причинени от разпространения навик да се диша през устата. Децата, на които се позволява да дишат по този начин, израстват с увредена жизненост и отслабена телесна конструкция и в зряла възраст често се разболяват и се превръщат в хронични инвалиди. Майката от първобитното племе действа по-правилно, водена от своята интуиция. Тя изглежда разбира интуитивно, че ноздрите са подходящите канали за пренасяне на въздуха до, белите дробове и затова възпитава своето бебе да стисне малките си устни и да диша през носа. Навежда главичката му напред, когато заспи, като в тази позиция устата му се затваря и единственият възможен начин за дишане остава през носа. Ако нашите цивилизовани майки бяха възприели същия метод, той щеше донесе голяма полза за човешкия род.

Редица заразни болести се хващат заради отвратителния навик да се диша през устата и много от случаите на настинка или заболявания на гърлото също са резултат от него. Много хора, които заради спазването на външно приличие, държат устата си затворена през деня, дишат през нея през нощта и често се разболяват именно по този начин. Внимателно проведени научни експерименти са доказали, че войниците и моряците, които спят с отворена уста, са много по-податливи на заразни болести от тези, които дишат през носа. Разказва се случай, при който на един военен кораб избухнала епидемия от едра шарка и всеки случай на смърт бил свързан с моряк, който дишал през устата, като нямало нито един смъртен случай на хора, дишащи през носа.

Дихателните органи притежават свой защитен механизъм, филтър или прахоуловител в ноздрите. Когато дъхът се поема през устата, между устата и белите дробове не съществува нищо, което да филтрира въздуха или да улавя праха и другите чужди тела във въздуха. От устата до белите дробове пътят пред прахта или другите замърсители е чист и цялата дихателна система е незащитена. Нещо повече, подобно неправилно дишане допуска студения въздух до органите, като по този начин ги уврежда. Възпалението на дихателните органи често се дължи на студения въздух, преминаващ през устата. Човекът, който нощем диша през устата, винаги се събужда с пресъхнала уста и с усещането за сухота в гърлото. Нарушил е един от природните закони и е посял семената на болестта.

И още нещо, помнете, че устата не осигурява никаква защита на дихателните органи и студеният въздух, прахът и различните нечистоти и микроби влизат с лекота през тази врата. От друга страна, ноздрите и носоглътката доказват грижливия план на природата в това отношение. Ноздрите представляват два тесни, извити канала, съдържащи безброй твърди косми, които служат като филтър или сито, като пречистват въздуха от замърсителите в него, които се изхвърлят, когато въздухът се издишва. Освен филтриращата, тези косми изпълняват и още една функция - затоплят вдишвания въздух. Дългите, тесни, извити ноздри са покрити с топла слузеста мембрана, която, влизайки в контакт с вдишания въздух, го затопля, така че той да не

може да увреди деликатните органи, разположени в гърлото, както и белите дробове.

Нито едно животно с изключение на човека не спи с отворена уста и не диша през устата и всъщност се счита, че единствено цивилизованият човек изопачава по такъв начин природните функции, тъй като първобитният човек и варварските народи почти без изключение дишат правилно. Може би този неестествен навик на цивилизованите хора е придобит заради неестествения начин на живот, изнежващия лукс и излишната топлина.

Пречистващият, филтриращ и прецеждащ апарат на ноздрите прави въздуха годен да достигне до деликатните органи на гърлото и белите дробове, а въздухът не е подходящ за тези органи, докато не е преминал през естествения процес на очистване. Нечистотиите, които космите и слюзестата лигавица задържат, се изхвърлят навън от издишвания въздух, а в случаите, когато те се натрупат прекалено бързо или са успели да се промъкнат през ситото на носа и са проникнали в забранените зони, природата задейства допълнителни защитни механизми под формата на кихане, което изхвърля принудително натрапника.

Въздухът, когато влиза в белите дробове, е различен от атмосферния въздух, както дестилираната вода е различна от водата в питейния резервоар. Сложната очистираща система на ноздрите, спираща и задържаща нечистите частици във въздуха, е толкова важна, колкото функцията на устата е важна за задържането на костилките от черешите и костите от рибата, като не им позволява да достигнат до стомаха. Човек, който диша през устата, все едно се опитва да поема храната през носа си. Друга характерна черта на дишането през устата е, че относителното бездействие на носните канали при този начин на дишане не им позволява да се поддържат чисти и отпушени, като те се запушват и задръстват и стават податливи на заболявания. Подобно на запустелите пътища, които скоро обрастват с бурени и плевели, неизползваните ноздри се напълват с различни нечистотии и замърсители.

Човек, който диша редовно през носа, е по-малко вероятно да има проблеми със запушен или задръстен нос, а за онези, които повече или по-малко са привикнали към неестественото дишане през устата и които искат да усвоят естествените и рационални методи, може би ще е полезно да добавим няколко думи за начините за поддържане на ноздрите отпушени и чисти.

Предпочитаният източен метод е поемането на малко вода през ноздрите, която след това се стича надолу към гърлото, откъдето може да бъде изхвърлена навън през устата. Някои индийски йоги си потапят лицето в съд с вода и с помощта на едно специфично всмукване поемат значително количество вода, но този метод изисква значителна практика, а методът, който споменахме преди това, е също толкова ефикасен и е много по-лесен за изпълнение.

Друг добър начин е на отворен прозорец да се диша свободно, като се затваря едната ноздра с показалеца или палеца и се поема въздух през другата. След това процедурата се повтаря с другата ноздра. Повторете няколко пъти, редувайки ноздрите. Този метод обикновено изчиства ноздрите от запушвания. В случай че проблемите са предизвикани от хрема, е добре да се използва малко вазелин или някакво подобно средство. Или да смъркнете малко екстракт от растението *Hamamelis virginica*. И веднага ще установите известно подобрене. Малко грижа и внимание към носа ще ви се отплатят с прочистване на ноздрите и запазване на това тяхно състояние.

Отделихме доста място на проблема с дишането през носа не само заради голямото му значение по отношение на здравето, но и защото дишането през носа е един от основните принципи на йогистката Наука за дишането.

Обръщаме внимание на ученика върху необходимостта от усвояване на този метод на дишане, ако вече не го е усвоил, и го предупреждаваме да не подценява този аспект на въпроса.

## Глава 7

### ЧЕТИРИТЕ МЕТОДА ЗА ДИШАНЕ

Когато обсъждаме въпроса за дишането, трябва да започнем с разглеждането на механичните комбинации, които оказват влияние върху дихателните движения. Механиката на дишането се проявява чрез: (1) еластичните движения на белите дробове и (2) активността на страните и дъното на гръдната кухина, в която са разположени белите дробове. Гръдният кош е тази част от трупа, която е разположена между врата и корема, кухината, в която (известна като

гърдна кухина) са разположени главно белите дробове и сърцето. Оградена е от гръбначния стълб, ребрата с техните хрущяли и гърдната кост, а отдолу от диафрагмата. Обикновено я наричат с термина "гърди". Сравняват я с една напълно затворена, конусовидна кутия, обърната с тесния си край нагоре, задната стена на която е оформена от гръбначния стълб, предната от гърдната кост, а двете странични стени от ребрата.

Ребрата са двадесет и четири на брой, по дванадесет от двете страни, като излизат от всяка от страните на гръбначния стълб. Горните седем двойки са известни като "същински ребра", тъй като са прикрепени директно към гърдната кост, докато долните пет двойки се наричат лъжливи ребра или "плуващи ребра" и не са прикрепени по този начин, защото горните двойки имат непосредствена връзка с гърдната кост, докато долните пет нямат хрущяли и предните им краища са свободни.

В процеса на дишането ребрата се задвижват от два специфични мускулни пласта, известни като междуребрени мускули. Диафрагмата, мускулната стена, спомената по-горе, отделя гърдния кош от коремната кухина.

По време на вдишването мускулите разширяват белите дробове, така че се създава един вакуум и въздухът нахлува вътре в съответствие с добре известните закони на физиката. Всичко зависи от мускулите, участващи в процеса на дишането, които ние за удобство можем да наречем "дихателни мускули". Без помощта на тези мускули белите дробове не могат да се разширят, а науката за дишането зависи в голяма степен от правилното използване и контрол върху тези мускули. Правилният контрол върху тези мускули ще доведе до възможността за максимално разширяване на белите дробове и до възможно най-голямото количество осигуряващи живота свойства на въздуха в системата.

Йогите разделят дишането на четири основни метода, а именно:

1. Високо дишане;
2. Средно дишане;
3. Ниско дишане;
4. Пълно йогистко дишане.

Ще дадем една обща представа за първите три метода и по-подробно обяснение на четвъртия метод, върху който в общи линии се основава йогистката наука за дишането.

## **1. ВИСОКО ДИШАНЕ**

Тази форма на дишане на Запад е известна като ключично дишане. Човек, който диша по този начин, повдига ребрата и издига ключиците и раменете, като в същото време прибира навътре корема и изтласква съдържанието му нагоре към диафрагмата, която на свой ред също се повдига.

Използва се горната част на гърдите и белите дробове, която е най-малката, и следователно в белите дробове навлиза възможно най-малкото количество въздух. В допълнение към това, в резултат от издигането на диафрагмата в тази посока не може да настъпи никакво разширяване. Запознаването с анатомията на гърдния кош ще убеди всеки ученик, че при описания начин на дишане се употребяват възможно най-големи усилия за постигането на минимални резултати.

Високото дишане вероятно е най-лошата форма на дишане, известна на хората, и изисква най-висок разход от енергия за постигането на възможно най-малката полза. То представлява енергийна загуба, система с нисък коефициент на полезно действие. Това дишане е доста разпространено на Запад, много от жените са привикнали към него и дори певците, църковните служители, адвокатите и останалите, които трябва да са наясно по въпроса, го прилагат в пълно неведение.

Причината за много от заболяванията на говорните органи и на органите на дишането може да се проследи до този варварски метод на дишане, а увреждането на деликатните органи, предизвикано от него, често води до появата на дрезгави, неприятни гласове, които могат да се чуят от всички страни.

Много от хората, които дишат по този начин, се пристрастяват към отвратителната практика на "дишане през устата", описана в предишната глава.

Ако ученикът изпитва някакви съмнения относно това, което се каза за тази форма на дишане, нека направи един експеримент, като издиша целия въздух от своите бели дробове, след това заеме стоеж с ръце отстрани на тялото, да повдигне раменете и ключиците и да вдиша. Ще

открие, че количеството въздух, което е вдишал, е далеч по-малко от нормалното. Нека след това вдиша до краен предел при спуснати рамене и ключици и ще получи практически урок по правилно дишане, който ще запомни за много по-дълго време в сравнение с всяко обяснение с думи, написани или изговорени.

## **2. СРЕДНО ДИШАНЕ**

Този метод на дишане е известен на западните ученици като ребрено дишане или дишане с между-ребрените мускули и въпреки че това дишане не е толкова нежелателно, колкото е високото дишане, то е много по-лошо както от долното дишане, така и от пълното йогистко дишане. При средното дишане диафрагмата се изгласква нагоре, а коремът се прибира навътре. Ребрата се повдигат малко и гърдите се разширяват, но не много. Среща се твърде често сред мъжете, които изобщо не са запознати с този проблем. Тъй като съществуват два по-добри метода, тук само маркираме този начин на дишане, за да ви обърнем внимание на неговите недостатъци.

## **3. ДОЛНО ДИШАНЕ**

Тази форма на дишане е много по-добра от предните две форми и през последните години много западни автори възхваляват нейните предимства и се занимават с нея, наричайки я "коремно дишане", "дълбоко дишане", "диафрагмено дишане" и т. н. Насочването на вниманието на широката общественост към него е донесло много полза и доста хора са се убедили да заменят с него по-нисшите и по-вредни начини на дишане, споменати преди. Около долното дишане са изградени много "системи на дишане" и учениците са платили висока цена, за да усвоят новите (?) системи. Но както казахме, то е допринесло голяма полза и в края на краищата учениците, които са платили висока цена, за да заменят старите системи, без съмнение не са си дали парите напразно, ако са успели да се откажат от старите методи на високото и средното дишане.

Въпреки че много от западните авторитети пишат и говорят за този метод като за най-добрата от известните форми на дишане, йогите знаят, че той е само част от една система, която те са използвали от векове и която познават като "Пълното дишане". Все пак трябва да се признае, че човек трябва да е запознат с принципите на долното дишане, преди да е в състояние да разбере идеята на пълното дишане.

Нека отново разгледаме диафрагмата. Какво представлява тя? Видяхме, че това е една голяма мускулна стена, която разделя гърдите и тяхното съдържание от корема и неговото съдържание. С други думи, когато диафрагмата се гледа откъм корема, тя ще изглежда като небето, което се гледа откъм земята - долната страна на една извита като арка повърхност. Следователно страната на диафрагмата, която е разположена откъм гърдите, е като изпъкнала закръглена повърхност, като хълм. Когато диафрагмата влезе в действие, хълмистото образуване се спуска надолу и диафрагмата упражнява натиск върху коремните органи и изгласква корема навън.

При долното дишане на белите дробове е предоставена по-голяма свобода, отколкото при споменатите по-горе методи, и следователно се вдишва по-голямо количество въздух. Този факт е накарал по-голямата част от западните автори да говорят и пишат за долното дишане (което те наричат коремно дишане) като за най-висшия и най-добър метод, известен на науката. Но йогите от Изтока познават от много отдавна един по-добър метод, а някои от западните писатели също са запознати с него. Проблемът с всички методи на дишане, различни от "пълното йогистко дишане", е в това, че нито един от тях не напълва докрай с въздух белите дробове. В най-добрия случай се пълни само една част от техния обем, дори и при долното дишане. Високото дишане пълни само горната част на белите дробове. Средното дишане пълни само средната част и част от горните части. Долното дишане пълни само средните и долните части. Очевидно е, че всеки метод, който запълва целия обем на белите дробове, трябва да е далеч за предпочитане пред онези, които изпълват само някои негови части. Всеки метод, който напълни целия обем, трябва да е с най-голяма стойност за човека заради факта, че му позволява да абсорбира най-голямо количество кислород и да складира най-голямо количество прана. Пълното дишане е познато на йогите като най-Добрия метод за дишане, известен на науката.

## **4. ПЪЛНО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ**

Пълното йогистко дишане включва всички положителни моменти на високото дишане,

средното дишане и долното дишане, като заедно с това отстранява недостатъците на всяко от тях. То включва в действие целия дихателен апарат, всяка част на белите дробове, всяка алвеола, всеки дихателен мускул. На този дихателен метод реагира целият дихателен организъм и с минимален разход на енергия се постигат максимални резултати. Гръдната кухина се разширява до нормалните си размери във всички посоки и всяка част от дихателния механизъм върши своята естествена работа и функции.

Една от най-важните характеристики на този метод на дишане е фактът, че дихателните мускули функционират в пълна степен, докато при другите форми на дишане се използва само една част от тези мускули. При пълното дишане наред с останалите мускули активно се използват и тези, които контролират ребрата, чрез което се увеличава пространството, в което белите дробове могат да се разширят, а това от своя страна осигурява подходяща опора на органите, когато те имат нужда от нея, а природата демонстрира по един блестящ начин използването на принципа на лостовата система в този процес. Едни от мускулите задържат здраво долните ребра на място, докато други ги изтласкват навън.

При този метод освен това диафрагмата е под съвършен контрол и е в състояние да изпълнява правилно своите функции, при това по възможно най-добрия начин.

При споменатото вече по-горе действие на ребрата долните ребра се контролират от диафрагмата, която ги издърпва леко надолу, докато останалите мускули ги държат на едно място, а междуребрните мускули ги изтласкват навън, като това комбинирано действие довежда до увеличаване на пространството в средната част на гръдите до максималния му размер. Наред с това мускулно действие нагоре се повдигат и горните ребра, които са изтласкани навън от междуребрните мускули, увеличавайки обема на гордата част на гръдите до максималните му размери.

Ако сте наясно с характерните свойства на четирите описани метода на дишане, веднага ще разберете, че пълното дишане обединява всички предимства за останалите три метода, като добавя съответните предимства, които са резултат от комбинираното действие на горната, средната и диафрагмената част на гръдния кош и от нормалния ритъм, който е постигнат.

В следващата глава ще разгледаме практическото приложение на пълното дишане и ще посочим всички необходими изисквания за овладяването на този висш метод на дишане, ще дадем упражненията за постигането му и т. н.

## *Глава 8*

### **КАК ДА ОВЛАДЕЕМ ПЪЛНОТО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ**

Пълното йогистко дишане е фундаменталното дишане в цялата Наука за дишането на йогите и ученикът трябва да се запознае много добре с него, да го овладее перфектно, преди да се надява да постигне някакви резултати от другите форми на дишане, които се споменават и представят в тази книга. Не трябва да се задоволява с половинчатото му усвояване, а да се заеме усърдно с него, докато то се превърне в неговия естествен начин на дишане. За тази цел ще са необходими работа, време и усилия, но без тях нищо никога не може да се постигне. Към Науката за дишането не съществува царски път и ученикът трябва да се подготви за ревностно и усърдно изучаване и практикуване, ако иска да постигне някакви резултати. Резултатите от пълното овладяване на Науката за дишането, са великолепни и нито един човек, който ги е постигнал, няма да се върне доброволно към старите методи и ще каже на приятелите си, че според него всички положени усилия са възнаградени богато. Казваме тези неща сега, за да можете да разберете напълно необходимостта и значението на овладяването на този фундаментален метод на йогистко дишане, вместо да го подминете и да изпробвате някои от привлекателните негови варианти, дадени по-нататък в книгата. Отново ще ви повтаря: започнете правилно и ще последват правилни резултати; ако обаче се откажете от основите, цялата постройка рано или късно ще се срути.

Вероятно най-добрият начин да ви научим как да развиете пълното йогистко дишане, е да ви дадем някои прости насоки относно самото дишане, последвани от общи бележки за него, а по-късно и упражнения за развиване на гръдния кош, мускулите и белите дробове, които заради несъвършените методи за дишане са останали в едно неразвито състояние. Точно тук бихме

искали да кажем, че това пълно дишане не е нещо принудително или неестествено, а точно обратното, представлява връщане към първичните принципи, връщане към Природата. Първобитният зрял индивид в добро здраве и здравето бебе на цивилизацията дишат по този начин, но цивилизованият човек е възприел неестествени методи за живеене, обличане и т.н. и е изгубил това, което му се полага по рождение. И искаме да напомним на читателя, че пълното дишане не изисква непременно цялостното изпълване белите дробове с въздух при всяко вдишване. Човек може да вдишва нормално количество въздух, използвайки метода на пълното дишане и на разпределение на вдишания въздух до всички части на белите дробове, независимо дали количеството е голямо, или малко. Той обаче трябва да изпълнява по няколко серии на пълно дишане с напълване до край на белите дробове по няколко пъти на ден, когато му се отдаде възможност за това, за да поддържа системата в добро състояние и ред.

Следните прости упражнения ще ви дадат ясна идея за това какво представлява пълното дишане.

1. Заемете стоеж или седеж с изправен гръб. Дишайте през носа, вдишайте равномерно и напълнете най-напред долната част на белите дробове, което става чрез задействането на диафрагмата: тя се спуска надолу и упражнява умерен натиск върху коремните органи, избутвайки напред предната стена на корема. След това напълнете средната част на белите дробове, изтласквайки навън долните ребра, гръдната кост и гърдите. След това напълнете горната част на белите дробове, издавайки горната част на гърдите, като по този начин повдигнете гърдите, и включете горните шест или седем двойки ребра. В края на движението долната част на корема ще бъде леко прибрана навътре, като това движение осигурява на белите дробове една опора, а освен това спомага за напълването на тяхната най-горна част. При първо четене може да ви се стори, че това дишане се състои от три отделни движения. Това обаче изобщо не е така. Вдишването е непрекъснато, цялата гръдна кухина, от разположената долу диафрагма до най-високата точка на гърдите в областта на ключиците, се разширява с равномерно движение. Избягвайте сериите от нахъсани вдишвания и се стремете да постигнете едно равномерно, непрекъснато действие. Съвсем скоро практиката ще надделее над тенденцията към разделянето на вдишването на три отделни движения и ще доведе до равномерно, непрекъснато вдишване. След известен период на упражняване ще можете да изпълните вдишването за няколко секунди.

2. Задръжте дъха за няколко секунди.

3. Издишайте съвсем бавно, като поддържате гърдите в неизменна позиция и прибирате корема леко навътре, като заедно с това бавно го повдигате нагоре, докато въздухът напуска белите дробове. Когато въздухът бъде напълно издишай, релаксирайте гърдите и корема. Малко практика ще направи изпълнението на тази част от упражнението много лесно и след като движението бъде веднъж усвоено, по-нататък то ще се изпълнява почти автоматично.

Ще забележите, че с помощта на този метод на дишане се задействат всички части на дихателния апарат, както и всички части на белите дробове, като се упражняват и най-отдалечените алвеоли. Гръдната кухина се разширява във всички посоки. Ще забележите също така, че пълното дишане наистина представлява съчетание от долното, средното и горното дишане, разгръщайки ги едно след друго в бърза последователност по такъв начин, че да се образува равномерно, непрекъснато пълно дишане.

Ще установите, че е много полезно, ако правите това упражнение пред голямо огледало, като поставите ръцете си да легнат леко върху корема, така че да можете да усещате всички движения. В края на вдишването е добре от време на време леко да повдигате раменете, като по този начин повдигате ключиците и позволявате на въздуха да преминава свободно през по-малкия горен дял на десния бял дроб, защото понякога това е мястото, където се появява туберкулозата.

В началото на практиката може да имате по-големи или по-малки затруднения при овладяването на пълното дишане, но с малко повече упражнения ще успеете да го усъвършенствате и след като веднъж го овладеете, никога няма да се върнете доброволно към старите методи на дишане.

## Глава 9

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЯТ ЕФЕКТ ОТ ПЪЛНОТО ДИШАНЕ

Едва ли може да се прекали при излагането на предимствата, съпътстващи практикуването на пълното дишане. И все пак ученикът, който е прочел внимателно предните страници, едва ли ще има нужда да му се посочват подобни предимства.

Практиката на пълното дишане ще имунизира всеки мъж или жена против туберкулозата и останалите белодробни заболявания и ще изкорени напълно всякакво предразположение към "настинки", както и към бронхиални и други сходни заболявания. Туберкулозата се дължи главно на намалената жизненост, която е резултат в общи линии от недостатъчното количество на вдишания въздух. Сnižаването на жизнеността прави системата уязвима за атаките на болестотворните микроби. Несъвършеното дишане позволява на голяма част от белите дробове да останат пасивни и именно тези техни дялове се превръщат в благоприятна среда за развитието на бацили, които нападат отслабените тъкани и скоро се стига до сериозни поражения. Белодробните тъкани в добро здравословно състояние ще се съпротивляват на микробите, а единственият начин да имате здрави белодробни тъкани е да използвате белите дробове правилно.

Туберкулозни са почти всички "тесногръди" хора.

Какво означава това? Че тези хора просто са свикнали да дишат по един неправилен начин и поради тази причина техните гръди не са успели да се развият и разширят. Човек, който практикува пълното дишане, ще развие истински широки гръди, а и човекът с тесни гръди може да ги развие до нормални пропорции, просто като пожелае да възприеме този начин на дишане. Такива хора могат да развият своята гръдна кухина, ако ценят живота си. В повечето случаи настинките могат да бъдат предотвратени чрез практикуване на едно малко по-енергично пълно дишане, когато чувствате, че сте прекалено уязвими. Когато ви е студено, дишайте енергично в продължение на няколко минути и ще почувствате една топлина в цялото си тяло. Повечето настинки могат да се излекуват с помощта на пълното дишане и частично гладуване в продължение на един ден.

Качеството на кръвта зависи до голяма степен от нейното правилно окисляване в белите дробове и ако тя е недостатъчно окислена, влошава своето качество и се насища с всякакъв вид нечистотии, а системата страда от недостатъчно добро хранване и често се натравя от отработените продукти, които не са били отстранени от кръвта. Подобно на цялото тяло всеки орган и всяка част зависят от кръвта за снабдяването си с хранителни вещества и нечистата кръв със сигурност оказва сериозно влияние върху цялата система. Лекарството е просто - практикуването на пълното йогистко дишане.

Стомахът и останалите храносмилателни органи страдат доста от неправилното дишане. Те не само са лошо подхранвани поради отсъствието на кислород, но тъй като храната трябва да абсорбира кислород от кръвта и да се окисли, преди да бъде смляна и асимилирана, става ясно по какъв начин храносмилането и усвояването на хранителните вещества могат да пострадат от неправилното дишане. А когато липсва нормално усвояване на хранителните вещества, системата се храни недостатъчно, апетитът изчезва, телесният тонус отслабва, енергията намалява и човек повяхва и отпада. И всичко това в резултат от неправилното дишане.

Дори нервната система страда от неправилното дишане, доколкото главният мозък, гръбначният мозък, нервните центрове и самите нерви, когато не бъдат правилно подхранвани от кръвта, се превръщат в лоши и неефективни инструменти за генериране, съхраняване и предаване на нервните потоци. А ще бъдат неправилно подхранвани, ако през белите дробове не се поема достатъчно количество кислород. Има и един друг аспект на това положение, при който самите нервни потоци или по-скоро силата, от която се пораждаат нервните потоци, отслабва поради липсата на правилно дишане. Това спада към друга страна на въпроса, която се разглежда в следващи глави на настоящата книга, докато целта ни в момента е да насочим вниманието ви към факта, че механизмът на нервната система става неефективен като инструмент за пренасяне на нервната сила в резултат от отсъствието на правилно дишане.

Въздействието на половата система върху общото състояние на здравето е прекалено добре известно, за да бъде разглеждано подробно тук, но може би ще ни бъде позволено да кажем, че когато половите органи са в лошо състояние, това се отразява косвено върху цялата система и тя търпи съответното отрицателно въздействие. Пълното дишане създава ритъм, който е собственият замисъл на Природата за поддържане на тази важна част на системата в добро състояние и както може да се види, благодарение на правилното дишане репродуктивните

функции укрепват и се зареждат с енергия, като по този начин, на основата на рефлексното действие на симпатиковата нервна система, се тонизира цялата система. С това нямаме предвид, че ще възникнат нисши сексуални импулси; далеч сме от подобна мисъл. Йогите защитават половото въздържание и целомъдрие и са се научили да контролират животинските страсти. Сексуалният контрол обаче не означава сексуална слабост и учението на йогите по този въпрос е, че мъжът или жената, чиито репродуктивни органи са в нормално състояние и са здрави, притежават по-силна воля и са в състояние да контролират себе си. Йогите вярват, че голяма част от извращенията в тази удивителна част на системата идват от отсъствието на нормално здраве и са резултат по-скоро от едно болезнено, отколкото здравословно състояние на половите органи. Малко по-внимателното разглеждане на този въпрос ще ни покаже, че ученията на йогите са верни. Тук не му е мястото да разглеждаме подробно проблема, но йогите знаят, че сексуалната енергия може да се запазва и да се използва за развитието на тялото и ума на индивида, вместо да се пилее в неестествени ексцесии, какъвто е обичаят на толкова много от неинформираните хора. По специална молба в тази книга ще дадем едно от най-предпочитаните йогистки упражнения за тази цел. Но независимо дали ученикът е склонен, или не, да приеме теориите на йогите за въздържание и чист живот, той или тя ще установи, че пълното дишане ще направи много повече за възстановяване на здравето на тази част от системата в сравнение с всичко останало, което някога е опитвал. Запомнете, тук имаме предвид нормалното здраве, а не някакво прекомерно развитие. Сладострастникът ще открие, че нормално означава намаляване на желанието, а не неговото увеличаване; изтощеният мъж или жена ще установят, че това означава тонизиране и освобождаване от слабостта, която до този момент ги е потискала. Не искаме да бъдем неправилно разбрани или неправилно цитирани по този въпрос. Идеалът на йогата е силно тяло във всичките му органи и системи, намиращо се под контрола на една изкусна и развита Воля, вдъхновена от висши идеали.

В практиката на пълното дишане по време на вдишване диафрагмата се свива и упражнява лек натиск върху черния дроб, стомаха и другите органи, които заедно с ритъма на белите дробове действат като лек масаж върху тях и стимулира техните функции. Всяко вдишване допринася за това вътрешно действие и съдейства за нормалното действие на подхранването на органите и за отстраняването на отработените вещества. При високото или средното дишане органите са лишени от ползата, която е резултат от този вътрешен масаж.

Точно в момента Западният свят обръща голямо внимание на физическата култура, което е добър признак. Но в своя ентузиазъм хората не трябва да забравят, че упражняването на външните мускули не е всичко. Вътрешните органи също се нуждаят от упражняване и механизмът на Природата за това упражняване е правилното дишане. Диафрагмата е основният инструмент на Природата за това вътрешно упражнение. Нейното движение причинява вибрирането на най-важните храносмилателни и отделителни органи, масажира ги при всяко вдишване и издишване, изтласква кръвта към тях и след това я изцежда от тях, тонизира органите. Всеки орган или част на тялото, които не са упражнявани правилно, постепенно атрофират и престават да функционират правилно, а отсъствието на вътрешното упражняване, осигурявано от действието на диафрагмата, води до слаби и болни органи. Пълното дишане осигурява правилното движение на диафрагмата, както и упражняването на средната и горната част на гръдния кош. То наистина е "пълно" по своето действие.

От гледна точка единствено на Западната физиология, без да се вземат предвид Източните философии и наука, тази йогистка система на пълното дишане е от жизнено важно значение за всеки мъж, жена и дете, които искат да се сдобият с добро здраве и да го поддържат. Самата му простота пречи на хората да се отнесат сериозно към него, като в същото време си опитват късмета в търсене на по-добро здраве с помощта на сложни и скъпи "системи". Здравето чука на тяхната врата, а те не отварят. Наистина камъкът, който строителите отхвърлят, е истинският крайъгълен камък на Храма на здравето.

## *Глава 10*

### **НЯКОЛКО КЪСЧЕТА ОТ ЙОГИСТКОТО ПОЗНАНИЕ**

По-долу даваме три форми на дишане, твърде популярни сред йогите. Първата е добре известното йогистко очистващо дишане, на което се приписва голямата белодробна



издръжливост сред йогите. Те обикновено приключват дихателната си практика с това очистващо дишане и в тази книга ние се придържаме към този план на работа. Даваме също така и йогисткото упражнение за витализиране на нервите, което в техните кръгове се предава от векове и което никога не е било изпробвано от западните преподаватели по физическа култура, въпреки че някои от тях са го "заимствали" от учителите по йога. Даваме също така и вокалното упражнение на йогите. Чувстваме, че дори тази книга да не съдържа нищо друго, а само тези три упражнения, тя пак щеше да е с неocenима полза за западните ученици. Приемете тези упражнения като дар от вашия източен брат и ги упражнявайте.

## **ЙОГИСТКО ОЧИСТВАЩО ДИШАНЕ**

Йогите имат една предпочитана форма на дишане, която упражняват, ако изпитват необходимост от вентилиране и почистване на белите дробове. Те приключват много от своите дихателни упражнения с това дишане и в настоящата книга се придържаме към тази практика. Това очистващо дишане вентилира и очиства белите дробове, стимулира алвеолите, създава един общ тонус на дихателните органи и съдейства за подобряване на общото им здравословно състояние. Наред с посочените ефекти то има и твърде освежително действие върху цялата система. Оратори, певци и други ще намерят това дишане за особено полезно за тях в случаите, когато са изтозили и уморили своите дихателни органи.

1. Поемете дълбоко въздух.

2. Задръжте въздуха за няколко секунди.

3. Свийте устните, като че ли се каните да свирнете (но не издувайте бузите), след това издишайте малко въздух през така оформения отвор със значителна сила. После спрете за момент, задръжайки въздуха, и след това издишайте още малко въздух. Повтаряйте, докато не издишате всичкия въздух. Помнете, че трябва да използвате значителна сила при издишването на въздуха през отвора между устните.

Ще установите, че това дишане е доста освежаващо, когато сте уморени и "изразходвани". Ако ученикът го опита, ще се убеди в неговата полза. Това упражнение трябва да се практикува, докато вече се изпълнява естествено и с лекота, тъй като се използва като завършек на няколко други упражнения, дадени в тази книга, и трябва да бъде много добре отработено.

## **ЙОГИСТКО ДИШАНЕ ЗА ВИТАЛИЗИРАНЕ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА**

Това упражнение е добре известно на йогите и те го считат за един от най-силните стимуланти и ободрители на нервната система, известни на човека. Предназначението му е да стимулира нервната система, да развие нервна сила, енергия и жизненост. Това упражнение оказва стимулиращ натиск върху важните нервни центрове, които на свой ред стимулират и зареждат с енергия цялата нервна система и изпращат увеличен поток от нервна сила към всички части на тялото.

1. Заемете стоеж.

2. Направете едно пълно вдишване и задръжте въздуха.

3. Протегнете ръцете напред, като се постараете да бъдат отпуснати и релаксирани с такова количество нервна сила в тях, колкото да ги държи изпънати.

4. Бавно приберете ръцете назад към раменете, постепенно напрегайки мускулите и вкарвайки сила в тях, така че в момента, в който са стигнали до раменете, юмруците трябва да бъдат толкова здраво стиснати, че да усещате едно треперене.

5. След това, задръжайки мускулите напрегнати, бавно изтласкайте юмруците напред и след това бързо ги върнете обратно (все още напрегнати), като изпълните това движение няколко пъти.

6. Издишайте енергично през устата.

7. Изпълнете очистващото дишане.

Ефективността на това упражнение зависи главно от скоростта, с която прибирате юмруците обратно към тялото и от напрегането на мускулите и, разбира се, от пълните бели дробове. Упражнението трябва да се опита, за да бъде оценено. То няма равно на себе си като "укрепващо средство", както го наричат нашите западни приятели.

## **ЙОГИСТКО ВОКАЛНО ДИШАНЕ**

Йогите имат една форма на дишане за развиване на гласа. Те са забележителни със своите чудесни гласове, които са силни, спокойни и ясни и притежават удивителна, подобна на тропет, проникваща сила. Упражняват тази специфична форма на дишане, която е направила гласовете им меки, красиви и гъвкави, придавайки им неописуемото, специфично качество на подвижност, комбинирано с голяма сила. Даденото по-долу упражнение след време ще осигури описаните качества или йогистки глас на ученика, който го практикува усърдно. Нека да стане ясно, че тази форма на дишане трябва да се практикува от време на време, а не да се прави като редовно упражнение по дишане.

1. Много бавно, но равномерно поемете дълбоко дъх през ноздрите за пълно вдишване, като удължите времето на вдишването колкото може повече.

2. Задръжте за няколко секунди.

3. Издишайте енергично с едно мощно издишване през широко отворената уста.

4. Успокойте белите дробове с очистиращо дишане.

Без да навлизаме дълбоко в йогистките теории за пораждането на звука при говорене и пеене, бихме искали да кажем, че опитът ги е научил, че тембърът, качеството и силата на гласа зависят не само от вокалните органи в гърлото, а и от лицевите мускули, които са тясно свързани със свойствата на гласа. Някои мъже с огромни гърди издават твърде слаб глас, докато други, с относително малък гръден кош, произвеждат звукове с удивителна сила и качество. Ето един интересен експеримент, който си заслужава да се опита: Застанете пред огледалото, свийте устни и свирнете, като обърнете внимание на формата на устата и на общото изражение на лицето. След това кажете нещо или изпейте нещо по начина, по който обикновено го правите, и забележете разликата. След това започнете отново да свирите в продължение на няколко секунди, а после, *без да променяте положението на устните или лицето*, изпейте няколко тона и обърнете внимание на това какъв резониращ, звучен, чист и красив тон произнасяте.

## Глава 11

### СЕДЕМТЕ РАЗВИВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ НА ЙОГИТЕ

По-долу следват седемте предпочитани упражнения на йогите за развиване на белите дробове, мускулите, сухожилията, алвеолите и т.н. Те са твърде лесни, но са удивително ефикасни. Не допускайте поради простотата на тези упражнения да изгубите интерес, защото те са резултат от грижливи експерименти и практика от страна на йогите и представляват същността на безброй сложни упражнения, като несъществените неща са били отстранени и са били запазени единствено основните елементи.

#### 1. ЗАДЪРЖАНЕ НА ДИШАНЕТО

Това е едно много важно упражнение, което води до укрепване и развиване на дихателните мускули, както и на белите дробове, а честото му практикуване води и до разширяване на гръдния кош. Йогите са открили, че случайното задържане на дъха, след като белите дробове са били напълнени с пълното дишане, е много полезно не само за дихателните органи, но и за органите на храносмилането, нервната система и кръвта. Установили са, че случайното задържане на дъха води до отстраняване на въздуха, който е останал в белите дробове от предишните вдишвания, и до по-пълно окисляване на кръвта. Знаели са също така, че задържаният по такъв начин дъх събира всички отработени продукти и когато дъхът бъде издишан, той отнася със себе си отпадния материал на системата, изчиства белите дробове точно както разслабителното очисти червата. Йогите препоръчват това упражнение за различни заболявания на стомаха, черния дроб и кръвта, а освен това са установили, че в много случаи то избавя човека от неправилното дишане, което често е резултат от лошо вентилираните бели дробове. Препоръчваме на учениците да обърнат подobaващото внимание на това упражнение, тъй като то притежава големи достойнства. Следните инструкции ще ви дадат ясна представа за упражнението:

1. Заемете стоеж.

2. Направете едно пълно вдишване.

3. Задръжте въздуха колкото е възможно по-дълго време, без да се достига до неприятни усещания.

4. Издишайте енергично през отворената уста.

5. Изпълнете очистващо дишане.

В началото ще можете да задържите въздуха за съвсем кратко време, но с малко повече практика ще отбележите забележителен напредък. Ако искате да отбележите своя прогрес, измервайте времето си с часовник.

## **2. СТИМУЛИРАНЕ НА БЕЛОДРОБНИТЕ АЛВЕОЛИ**

Това упражнение е предназначено за стимулиране на въздушните клетки в белите дробове, но начинаещите не трябва да прекаляват с него и в никакъв случай да не го изпълняват прекалено енергично. Някои хора може да изпитат леко замаяване на главата след първите няколко опита. В този случай им препоръчваме да се поразходят, като по този начин прекъснат изпълнението на упражнението за известно време.

1. Заемете стоеж с ръце отстрани на тялото.

2. Вдишайте много бавно и постепенно.

3. Докато вдишвате, леко потупвайте гърдите с върха на пръстите, като непрекъснато променяте позицията.

4. Когато белите дробове се напълнят, задържете дъха и потупайте гръдния кош с дланите на ръцете.

5. Изпълнете Очистващото дишане.

Това упражнение е много ободрително и стимулиращо за цялото тяло и е добре известна йогистка практика. Голяма част от въздушните клетки на белите дробове остават пасивни заради непълното дишане и често стигат до почти пълна атрофия. Този, който е дишал неправилно години наред, ще установи, че не е лесно да стимулира всички тези, неправилно използвани въздушни клетки и да ги задейства изведнъж с помощта на пълното дишане, но това упражнение ще направи много за постигането на желаните резултати и си струва да бъде усвоено и практикувано.

## **3. РЕБРЕНО ДИШАНЕ**

Обяснихме, че ребрата са свързани с помощта на хрущяли, които позволяват значително разширяване. При правилното дишане ребрата играят много важна роля и е добре от време на време да им посвещаваме едно малко специално упражнение, за да поддържаме тяхната еластичност. Седенето или стоенето в неестествена позиция на тялото, към което много от представителите на Западната цивилизация са привикнали, довежда в по-голяма или по-малка степен до втвърдяването и нееластичността на ребрата и това упражнение може да направи много за отстраняването на този проблем.

1. Заемете стоеж.

2. Сега вдигнете ръце към мишниците, поставяйки ги колкото е възможно по-високо от двете страни на тялото - палците са обърнати към гърба, дланите са отстрани върху гръдния кош, пръстите са обърнати напред и лежат върху гърдите.

3. Направете едно пълно вдишване.

4. Задръжте въздуха за кратко време.

5. След това внимателно притиснете двете страни, като в същото време бавно издишате.

6. Изпълнете очистващо дишане. При изпълнението на това упражнение бъдете умерени и не се пресилвайте.

## **4. РАЗШИРЯВАНЕ НА ГЪРДИТЕ**

Гърдите са твърде предразположени към свиване, когато се навеждаме над това, с което работим, и т.н. Това упражнение е много полезно за възстановяването на естественото състояние и за постигане на разширяване на гръдния кош.

1. Заемете стоеж.

2. Направете пълно вдишване.

3. Задръжте въздуха.

4. Изпълнете двете ръце напред и доближете стиснатите в юмруци ръце една до друга на нивото на раменете.

5. След това с един енергичен мах изпълнете стиснатите в юмруци ръце встрани от тялото, на нивото на раменете.

6. Върнете се отново в Позиция 4 и с мах заемете повторно Позиция 5. Повторете няколко пъти.

7. Издишайте енергично през отворената уста.

8. Изпълнете очистващо дишане. При изпълнението на това упражнение бъдете умерени и

не се пресилвайте.

### **5. УПРАЖНЕНИЕ В ДВИЖЕНИЕ**

1. Вървете с изправена глава, леко прибрана навътре брадичка, изпънати назад рамене и отмерена крачка.

2. Направете пълно вдишване, като броите (наум)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - по едно броене за всяка крачка, като вдишвате през цялото време, докато преброите до осем.

3. Издишайте бавно през носа, броейки както преди - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 - по едно число за всяка крачка.

4. Между дишанията си починете, като продължавате да се движите и да броите 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, по едно броене на крачка.

5. Повтаряйте, докато усетите, че започвате да се уморявате. След това си починете известно време и ако желаете, възобновете изпълнението на упражнението. Повторете няколко пъти на ден.

Някои йоги видоизменят това упражнение със задържане на дишането по време на броенето 1, 2, 3, 4 и след това издишат по време на осемстъпковото броене. Изпълнявайте тази схема, която ви се струва по-подходяща.

### **6. СУТРЕШНО УПРАЖНЕНИЕ**

1. Заемете стоеж като при команда "Мирно", с изправена глава, поглед право напред, изпънати назад рамене, неподвижни колене и ръце от двете страни на тялото.

2. Бавно се повдигнете на пръсти, правейки пълно вдишване, бавно и постоянно.

3. Задръжте дъха за няколко секунди, оставайки в същата позиция на тялото.

4. Бавно се спуснете до изходно положение, като в същото време бавно издишате въздуха през устата.

5. Изпълнете очистващо дишане.

6. Повторете няколко пъти, променяйки упражнението, като използвате само десния **крак**, след това само левия.

### **7. СТИМУЛИРАНЕ НА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО**

1. Заемете стоеж.

2. Изпълнете пълно вдишване и задръжте дъха.

3. Наведете се леко напред и хванете стабилно и здраво пръчка или тръстиково стъбло, като постепенно вложите цялата си сила в това стискане.

4. Отпуснете захвата, върнете се в изходно положение и бавно издишайте.

5. Завършете с очистващо дишане.

Това упражнение може да се изпълнява без помощта на пръчка, като вместо това стискате въображаемо тръстиково стъбло, използвайки волята си, за да упражнявате натиск. Упражнението е предпочитаното йогистко средство за стимулиране на кръвообращението чрез изтласкване на артериалната кръв към крайниците и изтеглянето на венозната кръв към сърцето и белите дробове, където тя има възможност да поеме кислорода, който е бил вдишан с въздуха. В случаите на лошо кръвообращение в белите дробове няма достатъчно количество кръв, което да поеме увеличеното количество от вдишан кислород, и системата не се възползва в максимална степен от подобреното дишане. При подобни случаи в частност ви препоръчваме да изпълнявате това упражнение, като понякога го съчетавате с редовното изпълнение на пълното дишане.

## *Глава 12*

### **СЕДЕМ МАЛКИ УПРАЖНЕНИЯ**

Тази глава е съставена от седем малки йогистки дихателни упражнения, които нямат собствени имена, но всяко от тях се разграничава и различава от останалите и има своя специфична цел. Всеки ученик ще установи, че някои от тези упражнения прилягат най-добре на специфичните особености на неговия случай. Въпреки, че нарекохме тези упражнения "малки", те са твърде ценни и полезни, в противен случай нямаше да бъдат включени в тази книга. Осигуряват на ученика един концентриран курс по "физическа култура" и "развиване на белите дробове" и много лесно могат да бъдат разширени и доразвити в отделна книга по тези въпроси.

Разбира се, те притежават и една допълнителна ценност, тъй като йогистките дихателни форми образуват част от всяко упражнение. Не ги отминавайте с лека ръка, само защото са под рубриката "малки". Едно или повече от тези упражнения могат да се окажат точно това, от което се нуждаете. Опитайте ги и преценете сами.

#### **Упражнение I**

1. Заемете стоеж с ръце отстрани.
2. Направете пълно вдишване.
3. Бавно повдигнете ръце, като ги поддържате стегнати, докато се докоснат над главата.
4. Задръжте дишането за няколко минути с ръце над главата.
5. Бавно спуснете ръцете от двете страни на тялото, като едновременно с това издишвате бавно.
6. Изпълнете очистващо дишане.

#### **Упражнение II**

1. Заемете стоеж с изпънати пред вас ръце.
2. Направете пълно вдишване и задръжте.
3. Направете мах с ръцете встрани и назад, докдето могат да стигнат; след това ги върнете в изходно положение; повторете няколко пъти, като през цялото време задръжате дъха.
4. Издишайте енергично през устата.
5. Изпълнете очистващо дишане.

#### **Упражнение III**

1. Заемете стоеж с изпънати пред вас ръце.
2. Направете пълно вдишване.
3. Направете няколко кръга с ръцете назад, след това напред, като през цялото време задръжате дъха. Можете да измените упражнението, като ги въртите в противоположни посоки подобно на витлата на вятърна мелница.
4. Издишайте енергично през устата.
5. Изпълнете очистващо дишане.

#### **Упражнение IV**

1. Легнете на пода с лице надолу и поставени върху пода длани на ръцете от двете страни на тялото.
2. Направете пълно вдишване и задръжте.
3. Стегнете тялото и се вдигнете нагоре с помощта на ръцете, докато застанете само върху ръцете и пръстите на краката.
4. След това се върнете в изходно положение. Повторете няколко пъти.
5. Издишайте енергично през устата.
6. Изпълнете очистващо дишане.

#### **Упражнение V**

1. Заемете стоеж с длани, опрени в стената.
2. Изпълнете пълно вдишване и задръжте.
3. Отпуснете гърдите към стената, пренасяйки тежестта на тялото върху ръцете.
4. След това се върнете в изходно положение единствено с помощта на мускулите на ръцете, запазвайки тялото стегнато.
5. Издишайте енергично през устата.
6. Изпълнете очистващо дишане.

#### **Упражнение VI**

1. Заемете стоеж с ръце на хълбоците, т. е. с ръце, поставени на кръста и издадени встрани лакти.
2. Изпълнете пълно вдишване и задръжте.
3. Задръжте краката и ръцете стегнати и се наведете добре напред, като че ли се кланяте, като в същото време бавно издишате.
4. Върнете се в изходно положение и направете още едно пълно вдишване.
5. След това се наведете назад, бавно издишвайки.
6. Върнете се в изходно положение и направете пълно вдишване.
7. След това се наведете встрани, бавно издишвайки. (Редувайте с навеждане вляво и вдясно.)
8. Изпълнете очистващо дишане.

## Упражнение VII

1. Заемете стоеж или седеж с изправен гръб.
2. Направете пълно вдишване, но вместо да поемете един непрекъснат равномерен поток, поемете няколко серии от къси, бързи "глътки" въздух, като че ли душите благоуханни соли и не искате да направите прекалено силно вдъх-ване. Не издишвайте нито едно от тези къси вдишвания, а добавяйте всяко следващо към предишните, докато се напълни цялото пространство на белия дроб.
3. Задръжте за няколко секунди.
4. Издишайте през носа с една дълга, спокойна въздишка.
5. Изпълнете очистващо дишане.

## Глава 13

### ВИБРАЦИЯТА И РИТМИЧНОТО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

Всичко вибрира. От най-малкия атом до най-голямото слънце, всичко е в състояние на вибрация. В природата нищо не е в абсолютен покой. Един-единствен атом, лишен от вибрация, ще разбие Вселената. Вселената живее в непрекъсната вибрация. Енергията въздейства непрекъснато върху материята, в резултат на което възникват безбройните форми и безчислените видове и въпреки това дори формите и видовете не са неизменни. Започват да се променят в момента, в който възникнат, и от тях се раждат безброй форми, които на свой ред се променят и дават началото на още по-нови форми и т. н., и т. н., в една безкрайна последователност. В света на формите нищо не е неизменно и все пак великата Реалност е неизменна. Формите са само проявления - те идват и си отиват, но Реалността е вечна и неизменна.

Атомите в човешкото тяло са в непрекъсната вибрация. Възникват непрекъснати промени. За няколко месеца настъпва почти пълна промяна в материята, съставляваща тялото, и в него няма да намерите и един-единствен атом, образуващ тялото в настоящия момент, който да е бил в него и преди няколко месеца. Вибрация, непрекъсната вибрация.

В цялата тази вибрация може да се открие определен ритъм. Ритъмът пронизва Вселената. Въртенето на планетите около Слънцето; приливът и отливът на океана; биенето на сърцето; всички неща се подчиняват на законите на ритъма. Лъчите на Слънцето достигат до нас; дъждът пада върху нас, подчинявайки се на същия закон. Цялото развитие е просто една демонстрация на закона. Цялото движение е проявление на закона на ритъма.

Нашите тела са подчинени в същата степен на закона на ритъма, в каквато е подчинена и планетата, обикаляща около Слънцето. Голяма част от езотеричната страна на йогистката Наука за дишането се основава върху този известен природен принцип. Подчинявайки се на ритъма на тялото, йогата успява да абсорбира голямо количество прана, с която той оперира, за да постигне желаните от него резултати. По-подробно за това ще говорим малко по-късно.

Тялото, в което се намирате вие, е като малко заливче, вдаващо се в сушата откъм морето. Въпреки че привидно се подчинява единствено на собствените си закони, в действителност то е подчинено на приливите и отливите на океана. Голямото море на живота се увеличава и намалява, издига и спуска, и ние реагираме на неговите вибрации и ритъм. В нормално състояние получаваме вибрацията и ритъма на Великия океан на живота и реагираме на него, но понякога входът на залива като че ли е запушен с отломки и ние не успяваме да получим импулса от Майката-Океан. Тогава в нас възниква дисхармония.

Чували сте за това, че звук от цигулка, ако звучи непрекъснато и ритмично, ще причини възникването на вибрации, които след време могат да разрушат даден мост. Същият резултат се получава, когато полк войници преминава по мост, затова в този случай винаги се дава заповед "свободно", за да не бъдат унищожени както мостът, така и полкът. Тези прояви на ефекта от ритмичното движение ще ви дадат ясна представа за въздействието, което оказва върху тялото ритмичното дишане. Цялата система улавя вибрацията и влиза в хармония с волята, която причинява ритмичното движение на белите дробове, и докато е в подобна пълна хармония, ще реагира с готовност на нарежданията на волята. С настроено по такъв начин тяло йогата не среща

никакви затруднения за увеличаване на кръвообращението във всяка част на своето тяло чрез нареждане на волята, като по същия начин той може да нареди изпращането на увеличен поток от нервна сила до всяка част или орган на тялото, укрепвайки и стимулирайки го.

По същия начин, с помощта на ритмичното дишане, йогата улавя така да се каже "маха" и е в състояние да абсорбира и контролира едно значително увеличено количество прана, което след това е на разположение на неговата воля. Той може да я използва, и го прави, като средство за изпращане на мисли към други хора, както и да привлича към себе си всички онези, чиито мисли са настроени на същата вълна. Феномените на телепатията, пренасянето на мислите, лекуването със силата на мисълта, месмеризмът и други въпроси, които предизвикват такъв силен интерес в Западния свят в наше време, но които са известни на йогите от векове, могат да бъдат значително усилены и увеличени, ако човекът, изпращащ мислите, го прави след изпълнението на ритмично дишане. Ритмичното дишане ще увеличи стойността на лекуването с помощта на мисълта, на магнетичното лечение и т.н. с няколкократен процента.

Основното нещо, с което трябва да се запознае човек при ритмичното дишане, е идеята за ритъма. За тези, които са запознати в известна степен с музиката, идеята за отмереното броене е позната. За други идеята може да стане ясна от ритмичната крачка на войника: "Леви, десни, леви, десни; едно, две, три, четири; едно, две, три, четири."

Йогата основава своето ритмично време върху единица, съответстваща на пулса на сърцето. Сърцето бие с различен ритъм при различните хора, но единицата сърдечен пулс за всеки отделен човек е постоянна величина по време на изпълняваното от него ритмично дишане. Измерете своя нормален сърдечен пулс, поставяйки пръсти върху място (най-често китката на ръката), на което усещате пулса и след това бройте: "1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6" и т. н., докато ритъмът не бъде здраво затвърден в ума ви. С малко практика ще затвърдите ритъма, така че ще бъдете в състояние с лекота да го възпроизведете. Начинаещият обикновено вдишва за около шест единици сърдечен пулс, но след като е практикувал известно време, ще успее да увеличи значително този интервал от време.

Правилото на йогите за ритмичното дишане е, че интервалите от време, измерени със съответните единици сърдечен пулс, за вдишване и издишване трябва да са равни, докато този за задържане на дишането и този между дишанията, трябва да са наполовина по-къси от тези за вдишване и издишване.

Следното упражнение по ритмично дишане трябва да бъде овладяно много добре, тъй като образува основата за безброй други упражнения, за които ще стане дума по-късно.

1. Седнете изправени, в някоя удобна за вас поза, като се стараете да държите гръдния кош, врата и главата колкото е възможно по-близо до мислената права линия, която минава през тях. Раменете са леко изтеглени назад, а ръцете лежат удобно в скута. В тази позиция тежестта на тялото се поема главно от ребрата и позицията може да се поддържа с лекота. Йогите са открили, че човек не може да получи максималния ефект от ритмичното дишане с хлътнали гърди и изпъкнал корем.

2. Бавно изпълнете пълно вдишване, отброявайки шест единици сърдечен пулс.

3. Задръжте, отброявайки три единици сърдечен пулс.

4. Бавно издишайте през носа, отброявайки шест единици сърдечен пулс.

5. Пребройте три единици пулс между дишанията.

6. Повторете няколко пъти, но внимавайте да не се уморите в началото.

7. Когато сте готови да приключите с упражнението, изпълнете очистващо дишане, което ще ви успокои и ще изчисти белите дробове.

След известна практика ще можете да увеличите времето на издишването и вдишването, докато не достигнете до около петнадесет единици сърдечен пулс. При това увеличение не забравяйте, че единиците за задържане на дишането и за интервала между две дишания трябва да са наполовина от тези за вдишването и издишването.

Не се изтощавайте в стремежа си да увеличите времетраенето на дишането, а обърнете колкото се може по-голямо внимание на усвояването на "ритъма", тъй като той е много по-важен от продължителността на дишането. Упражнявайте се и опитвайте, докато не придобиете отмерения "мах" на движението и докато не успеете почти да "почувствате" ритъма на вибриращото движение в цялото си тяло. Ще се нуждаете от практика и постоянство, но удоволствието от отбелязвания от вас напредък ще улесни изпълнението на тази задача. Йогата е най-търпеливият и упорит човек и великите му постижения се дължат главно на наличието на

## Глава 14

### ФЕНОМЕНИТЕ НА ЙОГИСТКОТО ПСИХИЧНО ДИШАНЕ

С изключение на инструкциите в йогисткото ритмично дишане, по-голямата част от упражненията, дадени до този момент в нашата книга, са свързани с физическото ниво на усилията, което, макар и много важно само по себе си, по своята природа се разглежда от йогите като осигуряващо субстанционалната основа за усилията на психическо и духовно ниво. В никакъв случай обаче не се отнасяйте пренебрежително към физическия аспект на въпроса, защото не трябва да забравяте, че за поддържането на здрав ум е необходимо наличието на здраво тяло, както и това, че тялото е храмът на Егото, фенерът, в който гори светлината на Духа. Всяко нещо тежи на своето място и всяко нещо има свое място. Развитият човек е "всестранен човек", който познава тялото, ума и духа и отдава на всеки от тях това, което му се полага. Пренебрегването на някой от тях е грешка, която рано или късно трябва да бъде поправена; дълг, който трябва да бъде платен с лихвите.

Сега ще се заемем с психическата страна на йогистката Наука за дишането под формата на серия от упражнения, като всяко упражнение ще бъде придружено от обяснение.

Ще забележите, че във всяко упражнение ритмичното дишане е придружено от наставления за "настройване на мисълта" за желаните резултати. Това отношение на мисълта осигурява на Волята ясно очертан път, по който тя може да упражни своята сила. В тази книга не можем да отделим място на въпроса за силата на волята и ще трябва да приемем, че вие притежавате известно познание в тази област. Ако изобщо не сте запознати с въпроса, ще установите, че действителното практикуване на самите упражнения ще ви осигури много по-ясно познание в сравнение с всякакво количество теоретично обучение или, както се казва в една стара индийска поговорка: "Този, който опита грам синапено зърно, знае много повече за неговия вкус от този, който е видял слонски товар от него."

#### 1. ОБЩИ НАСОКИ ЗА ЙОГИСТКОТО ПСИХИЧНО ДИШАНЕ

Основата на цялото йогистко психично дишане е йогисткото ритмично дишане, инструкциите за което дадохме в предната глава. В следващите упражнения, за да избегнем ненужното повторение, ще казваме просто "ритмично дишане" и след това ще даваме инструкцията за упражнението за психичната сила или за действието на силата на насочената Воля във връзка с вибрациите на ритмичното дишане. След известна практика ще откриете, че не ви се налага да броите след първото ритмично дишане, тъй като умът ще схване идеята за времето и ритъма и вие ще бъдете в състояние да дишате ритмично по свое желание почти автоматично. Това ще изчисти ума и ще го остави свободен за изпращането на психическите вибрации под ръководството на Волята. (Виж даденото по-долу първо упражнение относно наставленията при използването на Волята.)

#### 2. РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ПРАНА

Легнете върху пода или върху леглото и се отпуснете напълно с ръце, поставени леко върху слънчевия сплит (върху вдлъбнатината над стомаха, където ребрата започват да се разделят) и дишайте ритмично. След пълното и стабилно установяване на ритъма, *си заповядайте* с всяко вдишване да поемате увеличено количество прана или жизнена енергия от Вселенския запас, което ще бъде усвоено от нервната система и натрупано в слънчевия сплит. При всяко издишване *заповядайте* прана или жизнената енергия да бъде разпределена в цялото тяло, да стигне до всеки негов орган и част; до всеки мускул, клетка, атом; до всеки нерв, артерия или вена; от върха на главата до ходилата на краката; ободрявайки, укрепвайки и стимулирайки всеки нерв; презареждайки всеки нервен център; изпращайки енергия, сила и мощ в цялата система. Докато упражнявате волята, опитайте се да изградите и задържите в съзнанието си една мислена картина за нахлуващата прана, влизаща през белите дробове и поемана отведнъж от слънчевия сплит, а след това по време на усилието за издишването, изпращана до всички части на системата - от короната на главата до върха на пръстите на ръцете и краката. Не е необходимо да използвате Волята с усилие. Всичко, което трябва да направите, е да дадете заповед за настъпването на това, което желаете, и след това да създадете мислената картина за него.



Спокойната заповед успоредно с мислената картина е далеч по-ефикасна от агресивното желаене, което просто пилее ненужно силата. Горното упражнение е много полезно и ефикасно и значително освежава и укрепва нервната система, поражда усещане за покой в цялото тяло. Особено е полезно в случаите, когато човек е уморен или чувства, че няма енергия.

### **3. ПОТИСКАНЕ НА БОЛКАТА**

Легнали или седнали с изправен гръб, дишайте ритмично, концентрирайки се върху мисълта, че вдишвате прана. След това, когато издишвате, изпратете прана до мястото, което ви боли, за да възстановите циркулацията на нервния поток. След това вдишайте ново, още по-голямо количество прана с цел да пропъдите болезненото състояние; след това издишайте, задържайки в съзнанието си мисълта, че прогонвате болката. Редувайте двете споменати мислени заповеди и с едното издишване стимулирайте засегнатата част, а със следващото прогонете болката от нея. Изпълнете това в продължение на няколко дишания, след това направете очистващото дишане и си починете за малко. После опитайте отново, докато настъпи облекчение, за което няма да чакате дълго време. Ще установите, че голяма част от болките изчезват, преди да сте приключили със седмото дишане. Ако ръката е поставена върху болезненото място, можете да стигнете по-бързо до желаните резултати. Изпратете потока от прана надолу по ръката и през нея към мястото на болката.

### **4. НАСОЧВАНЕ НА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО**

Легнали или седнали с изправен гръб, дишайте ритмично, като при издишванията насочвате потока до всяка част от тялото, която желаете, в която евентуално циркулацията на кръвта не е наред. Този метод е ефикасен при студени стъпала или при главоболие, като и в двата случая кръвният поток се изпраща към въпросните места, в първия случай, за да затопли стъпалата, а във втория, за да освободи мозъка от прекалено голямото налягане. При главоболие най-напред опитайте потискане на болката, последвано от изпращане на кръвта натам. Често ще имате усещане за затопляне в краката, когато кръвният поток се насочи надолу. Циркулацията в общи линии се намира под контрола на Волята, а ритмичното дишане улеснява изпълнението на задачата.

### **5. САМОЛЕЧЕНИЕ**

Легнали в релаксирано състояние, дишайте ритмично и дайте заповед за вдишване на добро количество прана. При издишването изпратете прана към засегнатата част, за да я стимулирате. От време на време разнообразявайте с издишване с мислената заповед болното състояние да бъде изхвърлено и да изчезне. При това упражнение прокарайте ръцете от главата надолу към засегнатата част. При използването на ръцете за лекуване на себе си или на други хора винаги задържайте в съзнанието си мислената представа, че прана тече надолу по ръката и през върха на пръстите отива в тялото, като по този начин достига засегнатата част и я лекува. Разбира се, в тази книга можем да дадем само общите насоки, без да се заемаме с описването в подробности на някои заболявания, но с известна практика на горепосоченото упражнение, видоизменяйки го леко, за да го нагодите към спецификата на конкретния случай, ще постигнете чудесни резултати. Някои йоги се придържат към модела на поставяне на двете ръце върху засегнатото място, като след това изпълняват ритмично дишане, поддържайки в съзнанието си мислената представа, че насищат с умерено количество прана болния орган или част, като по този начин ги стимулират, а след това изхвърлят оттам болното състояние, също както след изпомпването на кофа с мръсна вода ще я изхвърлим и ще я напълним с чиста вода. Този модел е много ефикасен, ако успеете да задържите в съзнанието си мислената представа на помпата, като вдишването представлява изпомпването на мръсната вода, а и издишването - изхвърлянето ѝ от кофата.

### **6. ЛЕКУВАНЕ НА ДРУГИ ХОРА**

В тази книга не можем да се спрем подробно на въпроса за психическото лечение на болестите с помощта на прана, тъй като това ще бъде чуждо на нейните цели. Но можем да добавим прости, разбираеми инструкции, с чиято помощ ще можете да направите много за облекчаването на страданията на другите хора. Основният принцип, който трябва да запомните, е, че чрез ритмичното дишане и контролираната мисъл сте в състояние да абсорбирате значително количество прана, както и да я изпратите в тялото на друг човек, стимулирайки отслабените части и органи, пренасяйки здраве и изхвърляйки от него болестта.

Най-напред трябва да се научите да изграждате толкова ясна мислена представа на желаното състояние, че наистина да можете да почувствате притока от прана и силата, която тече

по ръцете ви, и от върха на пръстите отива в тялото на пациента. Направете няколко ритмични дишания, докато установите стабилен ритъм, след това сложете ръцете си върху засегнатата част на тялото на пациента, леко докосвайки се до болното място, после се заемете с процеса на изпомпването, описан в предното упражнение (самолечение) и напълнете пациента с прана, докато болестното състояние не бъде изтласкано от тялото. Всеки път за момент вдигайте ръцете и "изтърсвайте" пръстите, все едно изхвърляте болестното състояние. Хубаво е да го правите от време на време, както и да си миете ръцете след лечебния сеанс, иначе у вас може да остане следа от заболяването на пациента. След лечението изпълнете няколко пъти и очистващо дишане. По време на лечебния сеанс позволете на прана да се излива в пациента в един непрекъснат поток, като вие трябва да се оставите да бъдете просто изпомпващият механизъм, свързващ пациента с космическия запас от прана, и да позволите на прана да тече свободно през вас. Не е необходимо да действате енергично с ръцете си, достатъчно е прана да достига свободно до засегнатите части. По време на лечебния сеанс ритмичното дишане трябва да се практикува често, за да поддържате нормалния ритъм и да осигурите на прана свободен коридор. Добре е да поставите ръцете си върху открита кожа, но когато това не е възможно, ги сложете върху дрехите. От време на време разнообразявайте посочените методи в рамките на лечебния сеанс, потупвайки леко и нежно с върха на пръстите по тялото, като пръстите се държат леко раздалечени. Това действа твърде успокоително на пациента. В случаите на голяма продължителност на сеансите може би ще ви е от полза, ако мислената заповед бъде облечена в думи, като например "излизай, излизай" или "бъди силен, бъди силен", в зависимост от конкретния случай, като думите ще ви помогнат да приложите волята по-енергично към засегнатото място. Променяйте тези наставления, за да се приспособявате към изискванията на конкретния случай, и използвайте собствената си преценка и въображение. Тук сме ви дали общите принципи, а вие можете да ги приложите по стотици различни начини. Посочените по-горе привидно прости инструкции, ако бъдат внимателно усвоени и приложени, ще позволят на човек да извърши всичко онова, на което са способни водещите "магнетични лечители", въпреки че техните системи са в по-голяма или по-малка степен тежки и сложни. Те използват прана по един невеж начин и я наричат "магнетизъм". Ако комбинират ритмичното дишане със своето "магнетично" лечение, ще удвоят неговата ефикасност.

## **7. ЛЕКУВАНЕ ОТ РАЗСТОЯНИЕ**

Прана, оцветена от мисълта на изпращача, може да бъде излъчена към хора, намиращи се на разстояние, които искат да я получат, и лечението може да се осъществи по този начин. Това е тайната на "отсъстващото лечение", за което Западният свят е слушал толкова много през последните години. Мисълта на лечителя излъчва и оцветява прана на подателя и тя се стрелва през пространството и заема позиция в психическия механизъм на пациента. Тя е невидима и като вълните на Маркони преминава през препятствията и търси човека, настроен да я приеме. За да лекуват хора на разстояние, трябва да създадете техен мислен образ, докато не почувствате, че сте установили връзка с тях. Това е психичен процес, основаващ се върху мисловната представа на лечителя. Можете да изпитате усещането за връзка, когато тя е установена, проявявайки се в чувството за близост. Това е толкова просто, колкото го описваме. Това чувство може да се придобие с малко практика и някои ще го изпитат още с първия опит. Когато връзката е установена, кажете мислено на пациента, намиращ се на разстояние от вас: "Изпращам ти поток от прана или сила, която ще те ободри и излекува." След това си представете, че прана напуска ума ви с всяко издишване на ритмичното дишане и пресичайки мигновено пространството, достига до пациента и го лекува. Не е необходимо да фиксирате определени часове за лечение, въпреки че можете да го направите, ако желаете. Съответното състояние на пациента, който очаква и се е отворил към вашата психическа сила, го настройва към приемане на вашите вибрации, независимо кога му ги изпращате. Ако сте се споразумели за определени часове, накарайте го да заеме някаква удобна позиция, да релаксира и да се настрои за приемане. В това се състои великият основен принцип на "отсъстващото лечение" на Западния свят. С малко практика вие също можете да вършите тези неща подобно на повечето забележителни лечители.

## *Глава 15*

### **ОЩЕ НЯКОИ ФЕНОМЕНИ НА ЙОГИСТКОТО ПСИХИЧНО ДИШАНЕ**

## **1. ПРОЕКТИРАНЕ НА МИСЪЛТА**

Мислите могат да бъдат изпращани с помощта на последния от споменатите методи (лечение на разстояние) и другите хора могат да усетят ефекта от така изпратената мисъл, но трябва да се запомни веднъж завинаги, че никаква лоша мисъл не може да навреди на човек, чиито мисли са добри. Добрите мисли винаги са положителни спрямо лошите, а лошите са отрицателни спрямо добрите. Човек обаче може да събуди интереса и вниманието на друг човек, изпращайки му мисловни вълни по този начин, зареждайки с прана съобщението, което иска да предаде. Ако желаете любовта и благоразположението на някой друг човек и се отнасяте със симпатия и любов към него, можете да му изпратите мисли от такова естество, които ще имат ефект, стига мотивите ви да са чисти. Никога обаче не опитвайте да въздействате на някой човек с нечисти или егоистични мотиви или за да се опитате да му навредите, защото подобни мисли се връщат върху изпращача с удвоена сила, нанасяйки му големи поражения, докато невинната мишена остава незасегната. Когато психическата сила се използва справедливо, всичко с нея е наред, но бъдете нащрек за "черната магия" или за неправилното и нечисто нейно използване, защото подобни опити са като игра с огъня и човекът, който се опитва да ги прави, със сигурност ще бъде наказан от резултата на самото действие. Нито един човек с нечисти мотиви обаче никога не е достигнал до висока степен на развитие на психическите сили, а чистото сърце и ум представляват непробиваем щит за злонамереното използване на психичната сила. Бъдете чисти и нищо не може да ви причини вреда.

## **2. ОБРАЗУВАНЕ НА АУРА**

Ако постоянно сте в компанията на хора с по-нисък ранг на ума и усещате потискащото влияние на техните мисли, направете няколко ритмични дишания, генерирайки с това допълнително количество прана. След това с помощта на метода на мисловната представа обгърнете себе си с една яйцевидна мислена аура, която ще ви защити от грубите мисли и неприятните въздействия на другите хора.

## **3. ПРЕЗАРЕЖДАНЕ НА СЕБЕ СИ**

Ако чувствате, че жизнената ви енергия е на ниско ниво и се нуждаете от бързо натрупване на нов запас, най-добрият начин е да поставите стъпалата на краката едно до друго, да преплетете пръстите на двете ръце по начин, който ви се струва най-удобен. Това затваря веригата, така да се каже, и предотвратява всякакво изтичане на прана през крайниците. След това направете няколко ритмични дишания и ще усетите ефекта от презареждането.

## **4. ПРЕЗАРЕЖДАНЕ НА ДРУГИТЕ**

Ако някой ваш приятел изпитва недостиг от жизненост, можете да му помогнете, като седнете пред него, пръстите на краката ви се докосват до неговите, а ръцете му са във вашите ръце. След това двамата дишайте ритмично, като вие извикате в съзнанието си мислената представа за изпращане на прана в неговата система, а той от своя страна си представи, че получава прана. Хората с ниска жизненост или пасивна воля трябва да внимават с кой правят този експеримент, тъй като прана на човек с лоши желания ще бъде оцветена от мислите на този човек и те могат временно да повлияят на по-слабия човек. Последният обаче може с лекота да премахне това въздействие със затваряне на веригата (както се спомена по-горе) и с изпълняването на няколко ритмични дишания, завършвайки с очистващо дишане.

## **5. ЗАРЕЖДАНЕ НА ВОДАТА**

Водата може да бъде заредена с прана, като се диша ритмично, а чашата с вода се държи за дъното с лявата ръка. След това пръстите на дясната ръка се събират и леко се разтърсват над водата, все едно изтърсват капки вода от върха на пръстите в чашата. Трябва също да задържите в съзнанието си мислената представа за прана, която влиза във водата. Заредената по този начин вода действа стимулиращо на слабите и болни хора, особено ако лекуващата мисъл се придружава от мислената представа за пренасянето на прана. Предупреждението, дадено при предното упражнение, важи и за настоящето, макар и в много по-малка степен.

## **6. ПРИДОБИВАНЕ НА МИСЛОВНИ КАЧЕСТВА**

Умът не само може да контролира тялото под ръководството на волята, но и самият ум може да бъде обучен и развит с помощта на упражнението на контролираната воля. Това, което Западната цивилизация познава като "ментална наука" и други демонстрира на Запада части от тази истина, която йогите познават от векове. Простото успокояване, изисквано от Волята, ще извърши чудеса в тази насока, но ако мисловното упражнение се съпътства от ритмично дишане,

ефектът се увеличава значително. Желаните качества могат да бъдат постигнати чрез задържането на мислената картина за това, което желае индивидът, по време на ритмичното дишане. Уравновесеността и самоконтролът като желани качества; увеличената сила и т.н. могат да се постигнат по този начин. Нежеланите качества могат да бъдат отстранени чрез развиването на противоположните качества. С йогисткото ритмично дишане може да се използва всяко от упражненията, лечението и утвържденията на "менталната наука". Следва едно добро общо упражнение за придобиване и развиване на желани мисловни и психически качества:

Легнете или седнете с изправен гръб, като вътрешно възприемете едно пасивно отношение. Представете си качествата, които желаете да формирате в себе си - вижте картина на себе си, в която притежавате тези качества, и поискайте умът ви да развие съответните качества. Дишайте ритмично, задържайки устойчивата мислена картина в своето съзнание. Носете мислената картина със себе си колкото е възможно по-дълго време и се постарайте да живеете в съответствие с идеала, който искате да формирате в ума си. Ще установите, че постепенно се доближавате до този идеал. Ритъмът на дишането помага на ума при образуването на нови комбинации и ученикът, който се е придържал към западната система, ще открие, че ритмичното дишане е чудесен негов съюзник в делата на "менталната наука".

### **7. ПРИДОБИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА**

Физическите качества могат да се придобият с помощта на същите тези методи, споменати във връзка с придобиването на качества на ума и психиката. Нямаме предвид, разбира се, че някои хора могат да станат по-високи или че могат да бъдат възстановени ампутирани крайници, или да се извършат други подобни чудеса. Изражението на лицето обаче може да се промени; ритмичното дишане се съпровожда от смелост и общи физически характеристики, подобрени с помощта на контрола на Волята. По какъвто начин мисли човек, по такъв начин той изглежда, действа, върви, седи и т.н. Подобреното мислене ще означава подобрен външен вид и подобрени действия. За да развиете някоя част на тялото, насочете вниманието си към нея, докато дишате ритмично, задържайки в съзнанието си мислена картина за това, че изпращате увеличено количество прана или нервна сила към частта, като по този начин увеличавате нейната жизненост и я развивате. Този модел действа еднакво добре за всяка част от тялото, която искате да развиете. Много западни спортисти в своите тренировки използват негов вариант. Ученикът, който до този момент се е придържал към нашите инструкции, лесно ще разбере как да приложи йогистките принципи за тази задача. Общото правило на упражнението е същото, като в предното упражнение (постигане на мисловни качества). Преди това разгледахме въпроса с лекуването на физическите страдания.

### **8. КОНТРОЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ**

Нежеланите емоции, като страх, тревога, безпокойство, гняв, ревност, завист, меланхолия, възбуда, тъга и други, се поддават на контрола на Волята и тя е в състояние да действа много по-лесно при такива случаи, ако в момента, в който ученикът "желае", той изпълнява и ритмично дишане. Следващото упражнение учениците по йога намират за доста ефикасно, въпреки че напредналите йоги нямат кой знае каква необходимост от него, тъй като отдавна са се освободили от тези нежелани психически качества, издигайки се над тях благодарение на своето-духовно развитие.

Дишайте ритмично, концентрирайки вниманието си върху слънчевия сплит и изпращайки към него мислената заповед "Махай се!" Изпратете мислената заповед твърдо, точно когато започвате да издишате, като създадете мислената картина, че нежеланите емоции си отиват заедно с издишвания въздух. Повторете седем пъти и завършете с очистващото дишане, а след това осъзнайте колко добре се чувствате. Мислената заповед трябва да бъде дадена "сериозно", защото ако я дадете като на шега, тя няма да се задейства.

### **9. ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА ПОЛОВАТА ЕНЕРГИЯ**

Йогите притежават задълбочено познание за използването и злоупотребата с възпроизводителния принцип и при двата пола. Някои загатвания от това езотерично познание са се промъкнали навън и са били използвани от западните писатели в тази област, като на тази основа е свършена доста добра работа. Единственото, което можем да направим в тази малка книга, е просто да се докоснем до проблема и пропускайки всичко с изключение на най-общата теория, да дадем едно практическо дихателно упражнение, с чиято помощ ученикът ще може да преобразува половата енергия в жизненост за цялата система, вместо да я пилее и губи в безразборни полови връзки. Половата енергия е съзидателна енергия и може да бъде усвоена от

системата и превърната в сила и жизненост, като по този начин служи за духовно обновяване вместо за възпроизводство. Ако младите хора от Западната цивилизация са разбрали тези основни принципи, ще си спестят много нещастия през идните години и ще станат психически, нравствено и физически по-силни.

Това преобразуване на половата енергия осигурява голяма жизненост на тези, които го практикуват. Ще бъдат изпълнени с велика жизнена сила, която ще се излъчва от тях и ще се проявява в така наречения "личен магнетизъм". Преобразуваната по този начин енергия може да бъде пусната по нови маршрути и да се използва с голяма полза. Природата е концентрирала едно от най-мощните проявления на своята прана в половата енергия, тъй като нейната цел е да създава. На най-малко пространство е концентрирано най-голямо количество жизнена сила. Половата система е най-мощната акумулаторна батерия в животинския живот и нейната сила може да бъде изтеглена нагоре и използвана, както и да бъде изхабена в обичайната полова дейност по възпроизводството на вида или да бъде пропиляна с безразборен секс. Основната част от нашите ученици са чували по нещо за теориите относно духовното възраждане и ние просто ще съобщим фактите, без да се опитваме да ги доказваме.

Йогисткото упражнение за преобразуване на половата енергия е просто. То се съчетава с ритмичното дишане и е много лесно за изпълнение. Може да се изпълнява по всяко време, но е особено полезно да се прави, когато човек усеща по-силно своя инстинкт, защото това са моментите на изява на половата енергия и тогава е по-лесно тя да бъде преобразувана за целите на духовното възраждане. Упражнението се състои в следното.

Концентрирайте ума върху идеята за енергията, далеч от обичайните сексуални мисли или представи. Ако тези мисли нахлуват в ума, не се обезсърчавайте, а ги разглеждайте като прояви на сила, която вие имате намерение да използвате за укрепване на тялото и ума. Легнете пасивно или седнете с изправен гръб и концентрирайте ума си върху идеята за изтеглянето на половата енергия нагоре към слънчевия сплит, където тя ще бъде преобразувана и натрупана като резервна сила от жизнена енергия. След това започнете да дишате ритмично, създавайки мислената представа, че с всяко вдишване изтегляте нагоре половата енергия. При всяко вдишване нареждайте със своята Воля енергията да бъде изтеглена нагоре от половата система към слънчевия сплит. Ако ритъмът е стабилно установен и мисловната представа е ясна, ще осъзнаете движението на енергията нагоре и ще почувствате нейния стимулиращ ефект. Ако желаете увеличаване на мисловната сила, можете да я изтеглите нагоре до главата, вместо до слънчевия сплит, издавайки съответната мислена заповед и задържайки мислената представа за пренасянето ѝ до мозъка.

Мъжът или жената, занимаващи се с творчески умствен труд или с творческа физическа дейност, ще могат да използват тази съзидателна енергия в своята работа, като по време на това упражнение изтеглят енергията при вдишване и я изпращат при издишване. При тази модификация на упражнението в работата, която индивидът върши в момента, ще преминава само такова количество енергия, каквото е необходимо за нейното извършване, като останалото количество ще се натрупва в слънчевия сплит.

Ясно ви е, разбира се, че се изтеглят и използват не половите секрети, а етерната пранична енергия, която вдъхва живот на последните, душата на половата система, така да се каже. По време на упражнението за преобразуване е съвсем естествено да оставите главата да се наведе спокойно и естествено напред.

## **10. СТИМУЛИРАНЕ НА МОЗЪКА**

Йогите са открили следното най-ефикасно упражнение за стимулиране на мозъка с цел предизвикването на ясни мисли и разсъждения. Довежда до чудесни резултати при изчистването на мозъка и нервната система и хората, които се занимават с умствен труд, ще го намерят за особено полезно за тях както по отношение на това, че им позволява да вършат по-добре своята работа, така и като средство за освежаване на ума и неговото изчистване след напрегнат умствен труд.

Седнете с изправен гръб, като обърнете внимание на това гръбначният стълб да е изправен, а погледът да е насочен право пред вас. Ръцете лежат върху горната част на бедрата. Дишайте ритмично, но вместо да дишате през двете ноздри, както обикновено, запушете лявата ноздра с палеца и вдишайте през дясната. След това дръпнете палеца и запушете дясната ноздра с показалеца и после издишайте през лявата ноздра. След това, без да сменяте пръстите, вдишайте през лявата ноздра и сменяйки пръстите, издишайте през дясната. После вдишайте

през дясната и издишайте през лявата и т. н., сменяйки ноздрите, както е описано по-горе, като запушвате тази, която не използвате, с палеца или показалеца. Това е една от най-старите форми на йогистко дишане и е много важна и ценна и си струва човек да я овладее. Но за йогите е много странно да научат, че този метод се представя на Западния свят като "цялата тайна" на йогисткото дишане. В представите на повечето читатели от Западната цивилизация "йогистко дишане" се свързва с картината на индус, който седи с изправен гръб, дишайки последователно през двете ноздри. "Само това и нищо друго." Надяваме се, че тази малка книга ще отвори очите на Западния свят за големите възможности на йогисткото дишане и за огромния брой методи, чрез които то може да се практикува.

### **11. ВЕЛИКОТО ЙОГИСТКО ПСИХИЧЕСКО ДИШАНЕ**

Йогите имат една любима форма на психическо дишане, която практикуват от време на време. На нея е било дадено санскритско име, което се превежда приблизително по посочения по-горе начин. Включваме това дишане последно, тъй като то изисква практика от страна на ученика в сферата на ритмичното дишане и мисловните представи, с които той вече се е запознал и да се надяваме усвоил благодарение на посочените дотук упражнения. Общите принципи на Великото дишане могат да се резюмират в старата индийска поговорка: "Благословен е йогата, който може на диша в костите си." Това упражнение ще напълни цялата система с прана и в резултат от него всяка кост, мускул, нерв, клетка, тъкан, орган и част на ученика ще бъдат заредени с енергия и настроени от прана и ритъма на дишането. Това е като генерално почистване на системата и този, който го практикува внимателно, ще се почувства така, като че ли е получил НОВО тяло, току-що създадено, от върха на главата до върха на пръстите на краката. Ще оставим упражнението да ГОВОРИ само за себе си.

1. Легнете в релаксирана позиция, съвършено неподвижни и спокойни.

2. Дишайте ритмично, докато не бъде установен съвършен ритъм.

3. След това, вдишвайки и издишвайки, създайте мислена представа за дъха, който бива изтеглен в костите на краката, а след това е изтласкан от тях; след това в костите на ръцете; след това във върха на главата; след това в стомаха; след това в половите органи; след това като че ли се издига и спуска по гръбначния стълб; и накрая, като че ли дъхът е вдишван и издишван през всяка поразена на кожата, като цялото тяло се напълва с прана и живот.

4. После (дишайки ритмично) изпратете потока от прана към седемте жизнени центъра последователно, както следва, използвайки мислената картина както в предишните упражнения:

а) към челото

б) към тила

в) към основата на черепа

г) към слънчевия сплит

д) към областта на кръстната кост (долната част на гръбначния стълб)

е) към областта на пъпа

ж) към областта на половите органи.

Завършете с бързото пренасяне на потока от прана няколко пъти напред-назад от главата до стъпалата на краката.

5. Приключете с очистващо дишане.

## **Глава 16**

### **ЙОГИСТКОТО ДУХОВНО ДИШАНЕ**

Йогите не само предизвикват желаните мисловни качества и свойства чрез силата на Волята, съчетана с ритмичното дишане, но по същия начин развиват и духовните способности или по-скоро помагат за тяхното разгръщане. Източните философии учат, че човек притежава много способности, които в настоящия момент са в латентно състояние, но които ще се разгърнат с еволюцията на човечеството. Учат също така че човек, чрез полагането на правилни усилия на Волята, подпомогнат от благоприятни условия, може да допринесе за разгръщането на тези духовни способности и да ги развие по-скоро, отколкото това ще стане в процеса на еволюцията. С други думи, човек може още в този момент да развие духовните способности на съзнанието, които ще станат нещо обичайно за човешката раса след много дълъг период на

постепенно развитие в рамките на закона за еволюцията. Във всички упражнения, насочени към постигането на тази цел, много важна роля играе ритмичното дишане. Самото дишане, разбира се, не притежава някакво мистично свойство, което да довежда до тези удивителни резултати, но ритъмът, предизвикан от йогисткото дишане, е такъв, че довежда цялата система, в това число и мозъка, до съвършен контрол и до съвършена хармония. Така с помощта на тези средства се създават най-благоприятните условия за разгръщането на тези латентни способности.

Тук няма да навлизаме дълбоко във философията на Изтока относно духовното развитие, защото за обхващането на този проблем са необходими няколко книги, а освен това проблемът е твърде неясен и сложен от гледна точка на интереса на обикновения читател. Има и други причини, добре известни на окултистите, поради които това знание не трябва да получава широко разпространение в наше време. Уверявам те, драги читателю, че когато дойде твоето време да направиш следващата стъпка, пътят ще се открие пред теб. "Когато *чела* (ученикът) е готов, *гуру* (учителят) се появява." В тази глава ще ви дадем насоките за развиване на два аспекта на духовното съзнание: (1) съзнанието за идентичността с Душата и (2) съзнанието за връзката на Душата с Космическия Живот. И двете упражнения, дадени по-долу, са лесни и се състоят от устойчивото задържане в съзнанието на определени мислени представи, съпътствани от ритмично дишане. Ученикът не трябва да очаква твърде много в началото, а да бърза бавно и да бъде доволен да се развие, както това прави цветето, от семето до цвета.

### **СЪЗНАНИЕТО НА ДУШАТА**

Истинският Аз не е тялото, нито дори умът на човека. Тези неща са само част от неговата личност, малкият аз. Истинският Аз е Егото, чиято проява е в индивидуалността. Истинският Аз е независим от тялото, което той обитава, и е независим дори и от механизма на ума, който използва като свой инструмент. Истинският Аз е капка от Божествения океан и е вечен и неунищожим. Той не може да умре или да бъде унищожен и без значение какво става с тялото, истинският Аз продължава да съществува. Той е Душата. Не разглеждайте вашата Душа като нещо, което е отделно от вас, защото ВИЕ сте Душата, а тялото е недействителната и преходна част от вас, която се променя всеки ден и от която един ден ще се освободите. Можете да развиете такива способности, които да ви позволят да осъзнаете реалността на Душата и нейната независимост от тялото. Йогисткото средство за такова развитие е медитацията върху истинския Аз, т. е. върху Душата, съчетано с ритмично дишане. Даденото по-долу упражнение е най-елементарната форма.

*Упражнение:* Легнете и се отпуснете. Дишайте ритмично и медитирайте върху истинския Аз, мислейки за себе си като за същество, което е независимо от тялото, макар и да живее в него, и което е способно да го напусне, когато пожелае това. Мислете за себе си не като за тяло, а като за дух, а за тялото като за някаква черупка, която е полезна и удобна, но не е част от истинския ви Вас. Мислете за себе си като за независимо същество, което използва тялото просто за удобство. Докато медитирате, игнорирайте напълно тялото и ще откриете, че много често почти напълно забравяте за него, и ще ви се струва, че сте извън тялото и че можете да се върнете в него, където и да се намирате, с помощта на упражнението.

Това е същността на йогистките методи за медитативно дишане и ако човек прояви постоянство в тях, те ще му дадат удивителното усещане за реалността на Душата и ще го накарат да се чувства почти независим от тялото. Заедно с това увеличено съзнание често ще се появява и усещането за безсмъртие и човекът ще започне да демонстрира признаци на духовно развитие, които ще бъдат видими както за самия него, така и за останалите хора. Той обаче не трябва да позволява на себе си да живее прекалено много в горните сфери или да презира тялото си, защото се намира тук, на това ниво, с определена цел и не трябва да отхвърля възможността да придобие необходимия опит за своето доусъвършенстване. Не трябва да пропуска и възможността да уважава своето тяло, което е Храмът на Духа.

### **КОСМИЧЕСКОТО СЪЗНАНИЕ**

Духът в човека, който е най-висшата проява на неговата Душа, е капка в Океана на Духа, очевидно отделен и различен, но въпреки това в контакт със самия океан и с всяка друга капка в него. Когато човек разгръща духовното си съзнание, той все повече осъзнава неговата връзка с Космическия Дух или с Космическия Ум, както го наричат някои. Понякога се чувства почти така, като че ли е едно цяло с него, а след това отново губи усещането за контакта и връзката. Йогите се стремят към постигането на това състояние на Космическо Съзнание с помощта на медитацията и ритмичното дишане и мнозина от тях са достигнали до най-високата възможна

степен на духовно развитие, достъпна за човека на този етап от неговото развитие. В настоящия момент читателят на тази книга няма да се нуждае от по-висши наставления относно духовното обучение, тъй като има да извърши още доста работа, преди да достигне до този етап. Все пак може би е добре той да бъде въведен в елементарните нива на йогистките упражнения за развиване на Космическото Съзнание и ако прояви усърдие и постоянство, ще открие средствата и методите, с чиято помощ ще може да се развие. За този, който е готов да върви по пътя, той винаги е отворен. Следващото упражнение може да направи много за развиването на Космическото Съзнание за тези, които го практикуват усърдно.

*Упражнение:* Легнете и се отпуснете. Дишайте ритмично и медитирайте върху вашата връзка с Космическия Ум, от който вие сте само един атом. Мислете за себе си като за човек, който е в контакт с Цялото и представлява едно единство с Цялото. Представете си Цялото като Едно, а вашата Душа като част от това Цяло. Почувствайте, че получавате вибрации от великия Космически Ум и сте част от неговата мощ, сила и мъдрост. Можете да продължите с един от двата следващи варианта за медитация.

а) При всяко вдишване мислете за себе си като за човек, който вдишва в себе си силата и мощта на Космическия Ум. Когато издишвате, си представяйте, че изпращате към другите същата тази сила и мощ, като в същото време сте изпълнени с любов към всичко живо и искате всички да са част от същото това блаженство, което вие в момента приемате. Нека Космическата Сила да циркулира във вас.

б) Възприемете едно почтително състояние на ума и медитирайте върху величието на Космическия Ум; отворете се за прилива на Божествената Мъдрост, който ще ви изпълни с просветляваща мъдрост, а след това позволете на същия този поток да се излее от вас към вашите братя и сестри, които вие обичате и на които искате да помогнете. Това упражнение оставя в тези, които го практикуват, едно ново усещане за сила, мощ и мъдрост, както и чувството за духовна екзалтация и блаженство. То трябва да се изпълнява само със сериозно и почтително отношение и да не се подхожда към него лековато и несериозно.

### **ОБЩИ НАСОКИ**

Упражненията, дадени в тази глава, изискват подходяща психическа настройка и отношение, затова несериозният и лековат човек или този, който няма усет за духовното и се отнася към него без почтителност, е по-добре изобщо да не се заема с тях, защото с такова отношение няма да бъдат постигнати никакви резултати, а освен това преднамереното несериозно отношение към нещата от по-висок порядък никога няма да доведе до желаните резултати. Тези упражнения са за малцината, които могат да ги разберат, като останалите няма и да искат да ги опитат.

По време на медитация позволете на ума да се задържи върху идеите, дадени в упражнението, докато те му се изяснят и започнат постепенно да се проявяват в съзнанието вътре във вас. Умът постепенно ще стане пасивен и ще се успокои и мисленият образ ще се прояви ясно. Недейте да правите прекалено често тези упражнения и не позволявайте блаженото състояние, предизвикано от тях, да ви изпълни с неудовлетвореност по отношение на ежедневните ви задължения, тъй като те са полезни и необходими за вас, а вие никога не трябва да бягате от урока, колкото и неприятен да ви се струва той. Нека радостта, предизвикана от разгръщащото се съзнание, ви изпълни с надежда и ви кали за изпитанията от живота, а не да ви изпълва с разочарование и неудовлетвореност. Всичко е добро и всяко нещо има своето място. Много от учениците, които практикуват тези упражнения, след време ще поискат да разберат повече. Бъдете сигурни, че когато настъпи моментът, ние ще разберем, че вие не сте търсили напразно. Продължавайте смело и уверено, останете обърнати с лице на Изток, откъдето идва изгриващото Слънце.

**Мир вам и на всички хора.**

**АУМ.**