

Хатха йога или изкуството да бъдем здрави Йоги Рамачарака

ГЛАВА ПЪРВА

КАКВО Е ХАТХА-ЙОГА?

Науката Йога се подразделя на няколко дяла, основните и най-известните сред които са: 1) Хатха-йога, 2) Раджа-йога, 3) Карма-йога, 4) Джнана-йога. Тази книга е посветена само на първия от тях, на останалите засега няма да се спираме, тъй като ще им посветим в бъдеще отделни книги.

Хатха-йога е този дял от философията на йогите, който се занимава с физическото тяло, с грижите за него, с поддържането му в добра форма, крепко и силно, изобщо с всичко онова, което способства за съхраняването му в естественото и нормалното състояние на здраве. Хатха-йога ни учи как да живеем естествено и провъзгласява един възприет от много хора на Запад лозунг: „Назад към природата!“ За разлика от тях обаче, самите йоги нямат нужда да се връщат, защото винаги са били тясно свързани с природата и с насоките на живота, които тя задава. Те не са били заслепени и заблудени от безумната устременост към външното, която накара съвременните цивилизовани хора да забравят, че въобще съществува природа.

Краткотрайните модни увлечения и стремежът към успех в обществото не са успели да завладеят съзнанието на йоги-на - той се усмихва на тези неща и ги смята за детински игри, понеже никога не се е откъсвал от лоното на Природата, а продължава да е сгушен в обятията на своята добра Майка, която винаги му е давала храна, топлина и закрила. Хатха-йога е преди всичко природа, след това - *природа*, и накрая - отново ПРИРОДА.

Когато трябва да направите избор между множество различни методи, правила, теории и пр., прилагайте към тях критерия: „Кой е естественият начин?“, като винаги избирайте този, който в най-голяма степен се съгласува с природата. Следвайте този подход, когато трябва да се ориентирате сред множеството теории, краткотрайни моди, методи, схеми и идеи относно здравето, които са наводнили западния свят. Ако ви уверяват например, че има опасност да изгубите „магнетизма“ си при съприкосновение със земята и ви посъветват да използвате обувки с гумени подметки и токове, да спите в легла, „изолирани“ посредством стъклени крака, за да попречите на природата (майката Земя) да изсмуче и отнеме магнетизма, който тя самата ви е дала, поставете си въпроса: „Какво казва природата за това?“ А за да узнаете нейния отговор, помислете си дали би могло в плановите на природата да влиза производството и използването на гумени подметки за обувките и стъклени крака за леглата. Наблюдавайте дали хората, надарени с голяма магнетична сила и изпълнени с жизненост, постъпват по този начин; дали най-силните раси в света са вършили подобни неща; помислете дали те са изнемощавали от това, че са полегнали на зелената моравка или дали у човека няма един естествен импулс при вида на зелената трева да хукне по нея. Дали в детството не ни е бил присъщ естественият импулс да тичаме боси, дали не чувстваме облекчение, като събуем обувките си (били те с гумени подметки или не) и ходим боси; дали гумените обувки допринасят за увеличаване на „магнетизма“ и жизнеността ни и т. н. Привеждаме тези примери просто като илюстрация, не че желаем да си губим времето в обсъждане на предимствата и недостатъците на гумените подметки и как стъклените крака на леглата запазват магнетизма ни.

Едно малко наблюдение ще позволи на човека да узнае всички отговори на природата, които ще му посочат, че той придобива своя магнетизъм от земята и че тя е батерия, заредена с него, винаги готова и нетърпелива да предаде своята сила на човека, а не да поиска да я „изсмуче“ от него (нейната рожба). Някой от тези съвременни пророци може и да проповядва, че въздухът отнема *прана* от хората, вместо да им я дава.

Така че, накратко казано, прилагайте природния тест спрямо всичките теории от този род, включително и към нашите, и ако не са в хармония с Природата - отхвърлете ги. Бъдете сигурни, че не грешите. Природата знае кое е целесъобразно, тя е ваш приятел, а не враг.

Много и убедително е написаното в областта на другите клонове от философията Йога, но изучаването на хатха-йога, за съжаление, е пренебрегвано от повечето автори на книги за Йога, които само накратко я споменават. Това се дължи до голяма степен на факта, че в Индия съществува една шайка от невежи просяци, наречени факири, които се представят за хатха-йоги, макар че нямат ни най-малка представа за основополагащите принципи на тази философия и практика. Тези хора са овладели някои от неволевите мускули на тялото (нещо, което е по силите на всеки, който му посвети време и

направи необходимите жертви, за да го научи). Те са придобили уменията да изпълняват ловко определени „номера“, за да забавляват (или отблъскват) западните туристи.

Някои от техните номера са удивителни от гледна точка на любопитството, и тези, които ги изпълняват в шатрите на панаирите, си заслужават заплащането. Техните изпълнения всъщност приличат много на уменията на западните жонгльори. Говори се, че тези хора изпълняват с гордост заучени упражнения, като например преобръщането на перисталтиката на червата и преглъщателните движения на гърлото, за да представят една отблъскваща демонстрация на изцяло променената посока на нормалната дейност на тези органи. По този начин храните, навлезли в дебелото черво, се изнасят нагоре и изхвърлят през хранопровода посредством обратното движение на неволните мускули и т. н. От медицинска гледна точка това е твърде интересно, но за обикновения човек е нещо много неприятно и непристойно. Другите номера на самозваните хатха-йоги приличат много на примера, който с отвращение приведохме, и не смятаме, че те биха предизвикали интерес или донесли дори и минимална полза на хората, които искат да поддържат едно здраво и нормално тяло.

Гореспоменатите просяци са подобни на някои фанатици, които си присвояват титлата „йогин“, и които не мият тялото си по религиозни причини; или седят с вдигната ръка, докато тя не изсъхне; или оставят ноктите на пръстите си да растат безкрайно; или седят неподвижно, докато птичките не свият гнезда в косите им; или прибягват до всякакви странности, за да се представят като „светци“ пред невежата тълпа.

Тези хора са или отявлени мошеници, или самозаблудени фанатици, и като класа съответстват на някои типове просяци от големите градове на Европа и Америка, излагащи на показ раните, които сами са си причинили или имитиращи несъществуващи болести, за да изкопчат милостиня от минувачите, които извържат главите си, за да не ги гледат, когато им дават подаянието.

Истинските йоги изпитват съжаление към хората, за които говорихме; те възприемат хатха-йога като важен дял от своята философия и смятат, че благодарение на нея човекът запазва или придобива здраво тяло, което е добър инструмент за действия и подходящ храм за Духа.

В тази книжка се опитахме да изложим по прост и ясен начин основните принципи на хатха-йога, представяйки възгледите на йогите за протичането на живота във физически план, като се постаряхме да дадем обяснения за всеки отделен случай. Преценихме, че е необходимо да изложим първо различните функции на тялото с термините на западната физиология и да посочим „плана и методите“ на природата, които всеки би трябвало да следва, доколкото е възможно. Книгата не е наръчник по медицина и не съдържа нищо, свързано с лекарствата или относно лекуването на болестите, с изключение на онова, което всеки би трябвало да прави, за да възвърне естественото си състояние. Неин основен принцип е Здравият Човек, а главната й цел е да помогне на хората да се приспособят към стандарта на живот на нормалния човек. Убедени сме, че това, което поддържа здравия човек здрав, ще помогне и на болния да оздравее, ако той следва същите принципи. Хатха-йога учи как да водим здравословен, природосъобразен и нормален живот, който, ако се следва, не може да не бъде полезен за всички. Тя ни свързва с природата, като препоръчва връщане към естествения начин на живот на всички, които са се отдалечили от него.

Тази книга е проста - много проста, - толкова проста всъщност, че мнозина биха я захвърлили, тъй като тя не съдържа нищо ново или впечатляващо. Те вероятно са се надявали да открият описания на фантастичните номера на просяците - самозвани йоги - и напътствия как могат да повторят вече посочените техни трикове.

На тези хора трябва да кажем, че това не е книга от този тип. Няма да ви разкриваме как да заемете седемдесет и четири пози, нито как да прекарате бинтове през червата си с цел да ги почистите. Няма да ви показваме също как да спрете пулса на сърцето си или да провеждате опити с вашите вътрешни органи. Тук няма да намерите никакви поучения от този род. Ние ще ви обясним как да накарате един „разбунтувал“ се орган да функционира правилно, както и някои други неща относно контрола върху някоя неподвластна на волеви контрол част на тялото, която принудително е „започнала да стачкува“. Ако говорим за тези неща, то е само с оглед възвръщането на здравето на човека, а не превръщането му в продавач на „трикове“.

Няма да коментираме много болестите. Предпочитаем да насочим вниманието ви върху Здравите Хора, като ви предлагаме да наблюдавате онова, което ги прави и поддържа здрави. Ще насочваме вниманието ви върху онова, което правят и как го вършат, като ви препоръчаме да правите същото, ако искате да се чувствате така, както те се чувстват. Това е всичко или почти всичко, което можем да предложим за ваше добро - останалото е ваша работа, която сами трябва да свършите.

В други глави ще ви разкрием защо йогите се грижат толкова за тялото си и ще изложим

основния принцип на хатха-йога - доверие в Разума, който стои в основата на целия Живот. Става дума за убедеността, че ако дадем възможност на великия Принцип на Живота да си върши работата както трябва в нас и чрез нас, всичко в нашите тела ще бъде наред. Четете нататък и ще разберете какво се опитваме да ви кажем, ще получите посланието, което сме натоварени да ви предадем. В отговор на въпроса, с който е наречена тази глава: „Какво е хатха-йога?“, ще кажем: след като прочетете книгата чак до края, ще разберете за какво наистина става дума; а за да разберете всичко, не ви е необходимо друго, освен да приложите на практика нейните предписания. Едва тогава Ще можете да тръгнете по пътя, който води към търсените знания.

ГЛАВА ВТОРА

УВАЖЕНИЕТО НА ЙОГИТЕ КЪМ ФИЗИЧЕСКОТО ТЯЛО

На случайния наблюдател може да се стори, че философията на йогите страда от една очевидна аномалия. От една страна тя поддържа тезата, че физическото тяло е просто материал и няма никаква стойност в сравнение с висшата същност на Човека, а в същото време, при обучението на своите последователи, придава голямо значение и на грижата за него, на храненето и физическото възпитание, т. е. - занимава се с неговото усъвършенстване. Действително, цял клон от учението на йогите, а именно хатха-йога, е посветен на грижата за тялото и подробно излага на своите последователи принципите на физическото възпитание и развитие.

Някои западни пътешественици из Изтока са видели колко грижи полагат йогите за тялото си и колко време и внимание му отделят. В резултат на тези впечатления те са стигнали до извода, че философията на йогите е просто източна форма на физическа култура, малко по-старателно изучавана, но все пак система, в която няма нищо „духовно“. Това тяхно мнение показва само, че те са съдили по външната форма на нещата и не са съумели да повдигнат завесата, която скрива техния вътрешен смисъл.

Едва ли е необходимо да обясняваме на читателите си защо йогите така се грижат за тялото си, нито пък да оправдаваме издаването на тази книжка, която има за цел да даде на изучаващите Йога научно обяснение на процесите, свързани с грижите за физическото тяло.

Както знаете, йогите смятат, че реалната същност на човека не е тялото. Те вярват, че безсмъртният Аз, който всяко човешко същество малко или повече осъзнава, не е тялото, което той просто обитава и използва. За тях тялото е само една удобна дреха, която Духът от време на време облича. Те познават самото тяло такова, каквото е, и не се заблуждават, че то е Истинският Аз на човека. Но те знаят също че тялото е инструментът, чрез който Духът се изявява и действа. Знаят че телесната обвивка е необходима за изявата и растежа на Човека в този особен стадий на неговото развитие. Знаят, че тялото е храмът на Духа, и съответно вярват, че грижата и усъвършенстването му е също толкова достойна задача, колкото и развитието на някоя от най-възвишените страни на Човека, защото с болно или физически недоразвито тяло умът не може да функционира адекватно, нито инструментът може да се използва най-резултатно от неговия господар - Духът.

Истина е, че Йогите стигат още по-далеч и твърдят, че тялото трябва да бъде поставено под абсолютния контрол на ума, за да стане то толкова фин инструмент, че да откликва на допира от ръката на господаря.

Йогите обаче знаят, че най-високата степен на отзивчивост от страна на тялото може да бъде постигната само при условие, че то получи полагаемите му се грижи, храна и развитие. Едно тренирано във висока степен тяло трябва да бъде преди всичко силно и здраво. Поради тези причини йогите отделят голямо внимание на грижата за физическата страна на своята природа и по същата причина системата за физическа култура, наречена хатха-йога, е съставна част от учението на йогите.

Западният човек, ентузиазирани от физическата култура, развива своето тяло от любов към самото него и често вярва, че то е неговият Аз. Йогинът развива своето тяло, като знае, че то е само инструмент за използване от висшата му същност, и го усъвършенства, за да му служи в творческия процес на неговото духовно израстване, физкултурникът е удовлетворен от механичните движения и упражнения за развитието на своите мускули. Йогинът включва ума в решаването на задачата, като развива не само мускула, но и всеки орган, всяка клетка, всяка част от тялото. Той прави това, за да постигне контрол върху цялото тяло, не само върху волевите, но и над неволевите действия на своя организъм, които физкултурниците на практика изобщо не познават.

Бихме искали да представим на нашите читатели методите от учението на йогите, свързани с

усвършенстването на физическото тяло. Уверени сме, че този, който следва указанията ни внимателно и добросъвестно, ще бъде богато възнаграден за изразходваното време и усилия и ще се чувства горд от усещането, че владее едно прекрасно развито тяло, както се чувства горд и един голям цигулар със своята цигулка Страдивари, отзоваваща се почти съзнателно на съприкосновението с неговия лък, или изобретателят на някакъв съвършен инструмент или уред, чрез който могат да се създават полезни и красиви вещи.

ГЛАВА ТРЕТА

ПРОИЗВЕДЕНИЕТО НА БОЖЕСТВЕНИЯ АРХИТЕКТ

Философията на йогите учи, че Бог дава на всеки индивид един телесен механизъм, съобразен с неговите потребности, а освен това го снабдява и с подходящите средства, за да го поддържа в добър вид и да го поправя, ако поради немарливост го повреди. Йогите оценяват човешкото тяло като шедьовър на един велик Разум. Те разглеждат своя организъм като механизъм в действие, чийто замисъл и функция демонстрират най-голямата мъдрост и грижа на неговия създател. Знаят, че тялото съществува благодарение на един велик Разум, който се проявява и чрез него, че колкото повече индивидът съгласува своите действия с Божествения Закон, толкова повече ще продължи да се радва на здраве и сила. Знаят също така, че когато Човек върви срещу този закон, резултатът е дисхармония и болест. Йогите смятат за смехотворно твърдението, че великият Разум е създал прекрасното човешко тяло, след което го е зарязал и оставил на собствената му съдба, защото знаят, че Той продължава да направлява всяка една функция на тялото. Ето защо не бива да се страхуваме от Него, а да Му се доверим.

Този Разум, чиято изява наричаме „Природа“ или „Принцип на живота“ и с други подобни имена, е непрекъснато нащрек, за да поправя щети, да лекува рани, да съединява отново счупени кости, да изхвърля отпадъчните продукти, натрупали се в тялото, и да използва хиляди други начини за поддържане на механизма изправен и работещ. Много от нещата, които наричаме болести, в действителност не са нищо друго, освен благотворни акции на Природата, предназначени да изхвърлят отровните вещества, на които ние безотговорно сме позволили да проникнат и да останат в нашия организъм.

Нека видим какво реално представлява тялото. Да предположим съществуването на една душа, търсеща жилище, в което би могла да прекара тази фаза от своето съществуване. Окултистите знаят, че за да се изяви по определени начини, душата има нужда от телесно жилище. Нека видим какво е нужно на душата, за да използва тялото, и узнаем дали Природата ѝ е дала всичко необходимо за това.

На първо място, душата има нужда от един организиран във висока степен физически инструмент за мислене - нещо като команден център, от който да ръководи действията на тялото. Природата ѝ е дала превъзходен инструмент - човешкият мозък, чийто възможности засега познаваме само мъгляво. Онази част от мозъка, която човекът използва на този етап от своето развитие, е само един нищожен дял от цялото мозъчно вещество. Неизползваната част изчаква еволюцията на човешката раса.

На второ място, душата се нуждае от органи, пригодени да приемат и регистрират различните впечатления от външния свят. Природата се отзовава и осигурява очи, уши, ноздри, вкусови органи и нерви, посредством които чувстваме. Природата има в резерв и други сетива, които ще се изявят при появата на съответната необходимост.

Веднага след това изниква нуждата от средства за комуникация между мозъка и различните части на тялото. Природата се е погрижила и по впечатляващ начин е „окабелила“ тялото с нерви. Чрез тях мозъчният телеграф предава инструкции до всички части на тялото, като изпраща своите заповеди до различните клетки и органи и настоява за незабавно подчинение. Той получава сведения от всички части на тялото, които го предупреждават за опасност, молят за помощ, оплакват се и т. н.

Освен това тялото се нуждае от средства за придвижване. То е надраснало унаследените наклонности от растенията и иска „да напредва“. Освен това то се стреми да достигне вещи, които да използва за собствени нужди. Природата се е погрижила да го снабди с крайници, мускули и сухожилия.

Тялото притежава и „арматура“, за да съхрани своята форма, да я пази от удари, да ѝ даде сила и твърдост и да ѝ служи за опора. Природата му дава костната структура (наречен; скелет), една прекрасна, достойна за изучаване конструкция. Душата има нужда от физическо средство за общуване

с другите въплътени души. Природата осигурява средствата за комуникация - органите на говора и на слуха.

Тялото има нужда от система за транспорт на материали за поправки из целия организъм, за изграждане, ремонтиране, снабдяване и укрепване на всички негови части. Необходима е и система, посредством която отпадъчните материали могат да бъдат пренесени до „крематориума“, изгорени и изхвърлени от организма. Природата ни е дала жизнено необходимата кръв, артериите и вените, по които тя тече, изпълнявайки нейните задачи, и белите дробове за окисляване на кръвта и изгарянето на отпадъчните вещества.

Тялото има нужда и от външни материали, с които да строи и поправя своите части. Природата му дава средствата за поемане на храната, за смилането ѝ, за извличането на полезните елементи от нея, за превръщането ѝ в хранителна субстанция и сила, абсорбирайки я в организма и изхвърляйки отпадъчните съставки.

И най-накрая, тялото е снабдено със средства за възпроизвеждане, за да осигури с телесни жилища и други души.

Времето, посветено на изучаването на великолепия механизъм и действията на човешкото тяло, не е прахосано напразно. От това изучаване човек ще почерпи най-убедителното доказателство за съществуването в природата на този велик Разум, ще види великия Принцип на Живота в действие. Ще се убеди, че тялото му не е създадено от слепия случай или от чисто случайно събитие, а е дело на могъщ РАЗУМ.

Това ни кара да се доверим на този Разум и да повярваме, че това, което ни е подтикнало към съществуване, ще ни поддържа през целия живот; че силата, която се е погрижила за нас *тогава*, има грижата и *днес*, и ще се грижи за нас *винаги*.

Колкото по-добре разберем въздействието на великия Принцип на Живота, толкова по-голяма полза ще извлечем. Ако се страхуваме от него или се отнасяме с недоверие, ние му затваряме вратата и неизбежно ще страдаме.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА НАШИЯТ ПРИЯТЕЛ - ЖИЗНЕНАТА СИЛА

Мнозина правят грешка, възприемайки Болестта като нещо, което съществува отделно и реално от Здравето, като враждебна нему сила. Този възглед е неправилен. Здравето е естественото състояние на Човека, а Болестта е просто липсата на здраве. Ако следвахме законите на природата, нямаше да се разболяваме, но понеже ги нарушаваме, се появяват аномални състояния и се забелязват симптоми, които ние назоваваме болести. Това, което наричаме Болест, е просто резултатът от опитите на Природата да премахне аномалното състояние и да възстанови нормалното.

Ние сме склонни да смятаме и говорим за болестта като за същество. Казваме, че „тя“ ни напада, че „тя“ се загнездва в някой орган, че „тя“ преследва целите си, че е много коварна, че е злокачествена или доброкачествена, че е упорита и се поддава или не на лечение и т. н. Говорим за нея, като че ли е някакво същество, което има характер, склонности и жизнени качества. Смятаме я за нещо, което ни обсебва и използва собствената си сила, за да ни унищожи. Говорим за нея както бихме говорили за вълка в кошарата, невестулката в кокошарника, мишката в хамбара, и се опитваме да я прогоним, като че ли е вредно животно. Опитваме се да я убием или поне да я изплашим.

Природата не е неустойчива или ненадеждна. Животът се изяснява в тялото при спазване на твърдо установени закони и продължава своя път бавно, издигайки се до своя зенит, след което се спуска постепенно дотогава, докато за тялото настъпва моментът да бъде захвърлено като стара и износена дреха - когато душата се забърза към следващия етап от своето развитие. В плановите на Природата не се предвижда човек да напусне собственото си тяло, докато не достигне зряла възраст. Йогите знаят, че ако още от детството се спазват природните закони, смъртта на млад човек или на човек на средна възраст, в резултат на болест, би била също така рядка, както и смъртта поради произшествие.

Във всяко физическо тяло има някаква жизнена сила, която реагира постоянно вместо нас по възможно най-добрия начин, въпреки нашите прегрешения спрямо основните принципи на правилния начин на живот. Много от тези процеси, които ние наричаме болести, не са нищо друго освен защитна реакция на споменатата жизнена сила - един лечебен ефект. Тази реакция от страна на живия организъм е конструктивна, а не разрушителна. Тя е аномална, защото и условията са аномални и

цялото оздравително усилие на жизнената сила се стреми към възстановяването на нормалните условия.

Първият голям принцип на Жизнената Сила е *самосъхранението*. Този принцип се проявява навсякъде, където има живот. По силата на неговото действие самецът и самката изпитват взаимно влечение, осигурява се храна на зародиша и детето, майката понася героично мъките на майчинството, а родителите се грижат и закрилят своето потомство дори и при най-неблагоприятните условия. Защо? Защото всичко това е дело на инстинкта за *съхранение на рода*.

Но и инстинктът за съхраняване на индивидуалния живот е не по-малко силен. Един писател казва, че „човек би дал всичко, което притежава, за да спаси живота си“. Това мнение не е напълно вярно за по-развития човек, но все пак илюстрира достатъчно точно принципа на самосъхранение. Този инстинкт е основа на нашето съществуване и не принадлежи на Интелекта. Това е *инстинкт*, който често надделява над Интелекта. Той подбужда краката на човека „да го увличат в бягство“, макар самият той твърдо да е решил да остане в някое опасно място; кара корабкрушенеца да престъпва някои от принципите на цивилизацията, да убива и изяжда своя приятел и да утолява жаждата си с кръвта му. В ужасната „Черна дупка“, в която по време на въстанието на синаите пленените английски войници и офицери се борят за глътка въздух, този инстинкт превръща човека в див звяр. Той постоянно и в най-различни условия утвърждава своето превъзходство. Този инстинкт работи винаги, за да прибави живот към живота, здраве към здравето и често ни кара да се разболеем, за да ни направи по-здрави. Той предизвиква една болест, за да ни освободи от някоя нечиста материя, която нашето невежество и нехайство са допуснали да проникне в организма.

Принципът на самосъхранението, проявяван чрез жизнената сила, ни сочи пътя към здравето със същата сигурност, с която магнитната стрелка се ориентира винаги на север. Можем да се отклоним от пътя, да не обърнем внимание на импулса, но вътрешният подтик винаги остава. Същият инстинкт, който е в нас, кара семенцето да покълне, като често пъти преодолява хиляди пъти по-тежки от него препятствия, в усилието си да намери път към светлината на слънцето. Същият импулс кара и фиданката да израства над земята. Благодарение пак на този принцип корените се разпростират надолу и настрани. Във всеки случай, колкото и да е различна посоката, всяко движение е отправено в *правилната* посока. Ако се нараним, жизнената сила започва да лекува раната, като си върши работата с изненадваща интелигентност и прецизност. Ако си счупим кост, всичко, което ние или нашият хирург можем да направим, е да поставим костите в правилно положение, запазвайки ги така, докато великата Жизнена Сила съедини отново счупените части.

Ако паднем и нашите мускули или сухожилия се пренапрегнат или разкъсат, всичко, което можем да направим, е да се движим по-внимателно, докато жизнената сила извърши своята работа, като извлече от организма необходимите материали и поправи щетата.

Всички лекари знаят, че ако един човек се намира в добро физическо състояние, неговата жизнена сила ще му помогне да се възстанови от почти всяка болест, освен в случаите, когато жизнените му органи са разрушени.

Когато организмът е отслабнал, е много по-трудно, дори невъзможно да се възстанови здравето, защото в този случай жизнената сила е намаляла и е принудена да работи при лоши условия. Не се съмнявайте обаче, че каквито и да са условията, жизнената сила ще направи за вас винаги възможно най-доброто и дори в случай, че не би могла да направи всичко необходимо, няма да обяви положението за безнадеждно, а напротив, ще се приспособи към съответните условия и пак ще направи всичко по силите си за вас. Ако я оставите да действа свободно, тя ще ви поддържа съвършено здрави. Създадете ли ѝ препятствия чрез ирационален и неестествен начин на живот, тя въпреки това ще се погрижи да ви освободи от лошите последици и ще ви служи до края по най-добрия възможен начин, като се бори да ви помогне въпреки вашата неблагодарност и глупост. Тя ще се сражава за вас докрай.

Принципът на *приспособяването* се проявява във всички форми на живот. Когато някое семенце, паднало в пукнатината на скала, започва да расте, то или се развива съобразно формата на скалата, или, ако има достатъчно сила, разделя скалата на две и запазва естествената си форма. Същото важи и за Човека, който успява да живее и дори да благоденства във всички климатични пояси и при всякакви условия. Жизнената сила се е приспособила към различните условия и, когато не може да разцепи скалата, тя кара семето да покълне в някаква изкривена форма, но въпреки всичко - живо и устойчиво.

Никой организъм не може да се разболее, ако се спазват подходящите условия за поддържане на здравето. Здравето не е нищо друго, освен живеене при нормални условия, докато болестта е живот

при анормални условия. Условията, позволили на един човек да израсне здрав и силен, са същите, които той трябва да спазва, за да се *съхрани* здрав и силен. Ако осигурите на жизнената сила условия, в които да не е ограничена, тя ще изпълнява добре своята роля, но дори и в неподходяща среда тя ще се прояви непълно и несъвършено, което рано или късно ще доведе до състоянието, което наричаме болест. В днешно време живеем в една цивилизация, която ни налага малко или много противоестествен начин на живот, поради което жизнената сила е затруднена да работи за нас толкова добре, колкото би искала. Ние не се храним, не пием, не спим, не дишаме, не се обличаме нормално. Ние „правим онова, което не би трябвало да вършим, и не правим онова, което би трябвало да извършваме, затова и в нас няма Здраве“, или, можем да добавим, останало ни е възможно най-малкото здраве, колкото да можем да просъществуваме.

Спряхме се на въпроса за благотворното влияние на жизнената сила, защото той обикновено се пренебрегва от тези, които не са го изучавали специално. Той е част от философията на хатха-йога, а йогите му отделят голямо внимание.

Те знаят, че за тях жизнената сила е добър приятел и силен съюзник, и я оставят свободно да се движи в тях самите, като се стараят да ѝ създават възможно най-малко пречки. Знаят също, че жизнената сила винаги бди за тяхното благоденствие и здраве, и имат максимално доверие в нея.

Успехите на хатха-йога до голяма степен се дължат на добре изчислените методи за осигуряване възможности на жизнената сила да действа свободно и безпрепятствено, а нейните методи и упражнения са насочени предимно към постигането на тази цел. Стремещът на хатха-йога е да разчисти пътя на жизнената сила и да осигури за нейната колесница равен и свободен път. Следвайте нейните предписания и всичко с вашето тяло ще бъде наред.

ГЛАВА ПЕТА

ЛАБОРАТОРИЯТА НА ТЯЛОТО

Тази книга не е предназначена да служи като наръчник по физиология, но предвид обстоятелството, че повечето хора имат слаба представа или въобще нямат понятие за функциите и значимостта на различните органи на тялото, смятаме, че трябва да кажем няколко думи за по-важните от тях (свързани с храносмилането и усвояването на поетите храни), които извършват лабораторната работа на организма.

Първата част от човешкия механизъм на храносмилането са зъбите. Природата ни е „снабдила“ с тях, за да разкъсваме храната и да я раздробяваме на възможно най-малки парченца, като я доведем до състояние, улесняващо действието на слюнката и храносмилателните сокове на стомаха, които от своя страна да я доведат до течено състояние. Така нейните хранителни съставки ще могат да бъдат абсорбирани и асимилирани лесно от организма. Всичко това прилича на стара изтъркана приказка, но колко ли наши читатели знаят защо са ни дадени тези зъби. Те изгълтват своята храна като че ли зъбите им са просто украшение, а не необходима даденост на природата. Действат, сякаш имат само уста, с която биха могли (както птиците) да разкъсват и раздробяват на малки части сложената в нея храна. Запомнете, приятели, че зъбите са ни дадени с определена цел, и че, ако природата ни беше отредила да гълтаме направо храната, щеше да ни даде само уста. По-нататък ще кажем още много неща относно целесъобразното използване на зъбите, тъй като то има много тясна връзка с един от жизнените принципи на хатха-йога.

Органите, които ще разгледаме сега, са слюнчените жлези. Те са шест на брой - четири, разположени под езика и бузите, и две в бузите срещу ушите - по една от всяка страна. Тяхната функция (както е известно) е да отделят слюнка, която при необходимост изтича чрез многобройни канали в различни места на устата и се разбърква с храните, които се дъвчат. Когато храната е добре сдъвкана, слюнката може да се свърже изцяло с всичките нейни малки частици. По този начин успехът на свързването е пропорционален на дъвченето. Слюнката овлажнява храната, допринасяйки по този начин тя да бъде преглътната с по-голяма лекота, макар че тази ѝ функция е относително маловажна.

Най-познатата функция на слюнката (смятана от западната наука за най-важна) е нейното химично действие, в резултат на което нишестето от хранителните вещества се превръща в захар, като по този начин се осъществява първата фаза от процеса на храносмилането.

А ето сега и една друга позната стара приказка. Всички вие познавате слюнката, но колко от вас се хранят така, че да ѝ позволят да действа, както природата ѝ е отредила. Вие преглъщате своята храна след няколко механични и небрежни дъвкания и по този начин нарушавате плана на природата,

заради когото тя е създала този толкова прекрасен и деликатен механизъм. Но Природата се справя с вашето презрение и неуважение, като ви принуждава да се подчините на нейните планове. Тя има добра памет и рано или късно ще ви накара да заплатите своята небрежност.

Не бива да пропуснем да споменем езика - този верен приятел, на който възлагаме често неблагодарната роля да помага при изричането на думи на гняв, ругатни, обиди, и не на последно място оплаквания.

В процеса на храненето езикът има много отговорна задача. Извън определения брой механични движения, които извършва по време на яденето, подпомагайки придвижването на храната и движенията, свързани с нейното гълтане, той е органът на вкуса и дава критичната преценка за храните, които „искат“ да влязат в стомаха.

Ако пренебрегнете нормалното използване на зъбите, слюнчените жлези и езика, те съответно ще спрат да ви обслужват по най-добрия възможен начин. Ако имате доверие в тях и се върнете към здравословните и естествени начини на хранене, вие бихте открили, че весели и доволни, те биха отвърнали на вашето доверие и пак биха ви предложили изцяло пълния си набор от услуги. Те са добри приятели и прислужници и не им е необходимо нищо повече освен доверие и внимание, за да докажат своята обич.

Сдъвканата и наситена със слюнка храна постъпва в стомаха през гърлото. Долната му част, наречена глътка, извършва една своеобразна мускулна контракция, чрез която избутва парченцата храна надолу и това действие е част от процеса гълтане.

Превръщането на една част от скорбялата в храната в захар или гликоза, започнало в устата под влияние на слюнката, продължава постепенно и по време на слизането на храната към гърлото; но то би могло да спре отчасти или изцяло, щом храната стигне до стомаха. Ние трябва да имаме предвид този факт, когато изучаваме ползата от създаването на един правилен навик на хранене, защото, ако храната е сдъвкана набързо или изгълтана, тя пристига в стомаха само отчасти наситена със слюнка и е в недобро състояние за следващото действие на Природата.

Стомахът е една крушовидна торба с приблизителна вместимост от един литър, а в някои случаи и повече. Храната влиза в стомаха през гърлото от горната лява страна, точно под сърцето. След това напуска стомаха от долната дясна страна и влиза в тънкото черво посредством едно особено подобие на клапа, която е конструирана толкова удивително, че позволява преминаването с лекота на идващите от стомаха вещества, а същевременно възпрепятства връщането им обратно от червата в стомаха. Тази клапа е позната под името „ клапа на пилора " или „отвор на пилора", а думата „пилор" е от гръцки произход и означава „вратар, страж на градска порта". И наистина тази малка клапа действа като много разумен и добросъвестен страж, винаги бдителен и никога заспал.

Стомахът е голяма химическа лаборатория, в която храната претърпява редица промени, превръщащи я в хранителен материал, пригоден за храносмилателната система; тук тя се трансформира в наситена, червена кръв, която циркулира по цялото тяло и изгражда, поправя и заздравява всички части и органи.

Вътрешната страна на стомаха е покрита с тънка слизеста лигавица, изпълнена с микроскопични жлези, които се отварят в стомаха; а около него има много фина мрежа от малки кръвоносни съдове с извънредно тънки стени, посредством които се създава и отделя онази прекрасна течност, наречена стомашен сок. Стомашният сок е силно действаща течност, която разтваря азотните компоненти на храната, като въздейства и върху захарта или гликозата, получени с помощта на слюнката от съдържащата се в храната скорбяла, както вече стана дума. Той е горчива течност, съдържаща химически продукт, наречен пепсин - негов активен агент (вещество, предизвикващо реакция), който играе много важна роля в храносмилането.

В един нормален и здрав човек стомахът приготвя и отделя приблизително три-четири литра стомашен сок на денонощие - времето, необходимо за смилането на храната. Когато тя пристигне в стомаха, споменатите вече малки жлези изливат необходимото количество от натрупания стомашен сок, който се смесва с хранителната маса. Тогава стомахът започва да разбърква хранителната каша оттук и оттам, от единия край до другия и обратно, мята я и я премята, докато стомашният сок проникне във всички нейни части и се смеси добре с нея. Инстинктивният Ум върши една чудесна работа чрез движенията на стомаха, който работи като добре смазана машина.

И ако на стомаха се достави добре подготвена храна - добре сдъвкана и пропита със слюнка както трябва, машината е в състояние да си свърши работата идеално. Ако, обаче, както често се случва, храната е с неподходящо за стомаха качество, или е била само полусдъвкана и изгълтана, или стомахът е бил натъпкан от своя лаком собственик, ще има проблеми. В този случай, вместо да

протече един естествен процес на храносмилане, стомахът е поставен в невъзможност да върши своята работа. Резултатът е *ферментация* и стомахът се превръща в склад за разлагаша се и гниеща маса, в „гърне с квас“, както го наричат при такива обстоятелства. Ако хората можеха да добият макар и далечна представа за клоаката, която поддържат в своите стомаси, биха престанали да свиват рамене и да се отегчават, когато се говори за здравословни и рационални навици при храненето.

Гнилостният процес на ферментация, предизвикван от ненормални навици на хранене, често става хроничен и води до заболяване, наречено „диспепсия“ или друго подобно. Процесът протича в стомаха дълго време след храненето и когато новата храна навлезе в стомаха (превърнат в „гърне с квас“) той продължава без прекъсване. Разбира се, това води до разстройване на нормалното функциониране на стомаха, неговата повърхност става вяла, мека, изтъняла и слаба, жлезите се запушват и целият храносмилателен апарат на стомаха се изменя и разрушава. В този случай храната минава през тънкото черво, смляна наполовина, развалена от киселините, произведени при ферментацията, и в резултат от всичко това организъмът остава недостатъчно нахранен и постепенно натравян.

Хранителната маса, наситена с отделения, разбъркан и смесен с нея стомашен сок, излиза от отвора на пилора, намиращ се в дясната долна страна на стомаха, и навлиза в тънкото черво.

Тънкото черво прилича на тръба, майсторски навита около самата себе си. По този начин то заема сравнително малко пространство, макар реалната му дължина да е от шест до девет метра. Вътрешните му страни са обвити с особена кадифена субстанция, а по-голямата част от дължината им е с напречни гънки, които поддържат вълнообразните движения на чревните течности. Така се забавя преминаването на храните и се осигурява по-голяма повърхност за секретирането и абсорбирането им. Състоянието на тази мъхната „облицовка“ зависи от множеството микроскопични възвишения, наподобяващи повърхността на плюш, които са известни като чревни власинки или смукалца, функцията на които ще бъде обяснена впоследствие.

Веднага след влизането си в тънките черва хранителната маса се сблъсква с една специална течност, наречена жлъчка, която се размесва изцяло с нея. Жлъчката се образува и отделя от черния дроб, складира се готова за употреба в една здрава „торбичка“, наречена жлъчен мехур. За насищане на храната, която постепенно влиза в тънкото черво, са необходими около два литра жлъчен сок дневно. Целта му е да улесни панкреатичния сок в разграждането на мазнините в храната и да неутрализира стомашния сок след приключването на неговото действие. Панкреатичният сок се отделя от панкреаса (един издължен орган, намиращ се точно зад стомаха) и служи за смилането на мазнините, подготвяйки ги за всмукването им от червата заедно с други хранителни съставки; от него се изразходват средно около 700 мл на ден.

Стотиците хиляди папили, намиращи се върху влакнестата повърхност на тънкото черво (споменати по-горе като чревни власинки), извършват постоянно вълнообразно движение и проникват във всички частици на леката и полутечна храна, преминаваща през тънкото черво. Те са в непрекъснато движение, смучейки и абсорбирайки хранителните съставки от тази маса, като ги предават на организма.

Различните фази, през които преминава храната, преди да бъде превърната в кръв и да достигне до всички части на организма, са следните: А) дъвчене, Б) ослюнчване, В) преглъщане, Г) стомашно и чревно храносмилане, Д) абсорбиране, Е) циркулация, Ж) асимилиране. Ще ви ги обясним накратко още един път, за да не ги забравите:

Дъвченето се извършва от зъбите и представлява процес, в който участват и устните, езикът и бузите. Чрез дъвченето храната се раздробява на малки частици и става подходяща за още по-пълно проливане със слюнка.

Ослюнчването е процесът на проливане на сдъвканата храна със слюнка, която се излива върху нея от слюнчените жлези. Слюнката действа върху сварената скорбяла от храната, превръщайки я в декстрин, и после в гликоза, и така я прави разтворима. Тази химична промяна става възможна благодарение на птиалина на слюнката, който действа като фермент и променя химическия състав на тези субстанции, с които е сроден.

Храносмилането се извършва в стомаха и в тънкото черво и представлява превръщане на хранителната маса в продукти, подходящи за абсорбиране и асимилиране. Храносмилането започва, когато храната стигне до стомаха. Тогава стомашният сок се излива изобилно и, започвайки да се смесва с хранителната маса, разгражда съединителната тъкан на месото, освобождава мастите от техните обвивки, които разрушава и превръща някои от съдържащите албумин белтък продукти (като постно месо, пшеничен глутен, яйчен белтък), в албуминоза. В тези форми те могат да бъдат

абсорбирани и асимилирани. Преработването, започнало от храносмилането в стомаха, завършва с химическата реакция, осъществена от една органична съставка на стомашния сок, наречена пепсин, в комбинация с киселинните съставни части на същия сок.

Докато процесът на храносмилането се извършва от стомаха, течната част на хранителната маса - тази, която е влязла в стомаха като напитка, както и течностите, отделени от твърдата храна в процеса на храносмилането - се поглъща бързо от абсорбентите на стомаха и се влива в кръвта, а по-твърдите части на хранителната маса биват разбивани, както вече казахме, чрез мускулното движение на стомаха. След половин час твърдите части от хранителната маса започват бавно да напускат стомаха под форма на възсвива субстанция, наречена химус, която е смес от захар и соли, получени от видоизменена скорбяла или гликоза, от размекнатата скорбяла, от мазнина и смляна съединителна тъкан и от белтъчини.

При излизане от стомаха, химусът, както вече казахме, преминава в тънкото черво и влиза в контакт с различните сокове - панкреатичен, чревен и жлъчен, като по този начин се извършва чревното храносмилане.

Споменатите течности разтварят по-голямата част от храната, която още не е омекнала.

Чревното храносмилане превръща химуса в три субстанции, познати като: 1) пептон - от храносмилането на белтъчните частици; 2) хилус - от емулсията на мазнините, и 3) гликоза - от трансформацията на въглехидратните елементи на храната. Тези субстанции до голяма степен се всмукват от кръвта и стават част от нея, докато несмляната част от храната минава от тънкото черво посредством една подобна на люк клапа, в дебелото черво. За него ще говорим по-късно.

Абсорбирането (наименование, дадено на процеса, чрез който споменатите хранителни продукти, появили се вследствие на храносмилателния процес, се поемат от вените и хилусните канали) се извършва чрез ендосмоза.

Водата и течностите, извлечени от хранителната маса посредством стомашното храносмилане, се абсорбират бързо и чрез кръвта, през един специален проход, наречен портна вена, достигат до черния дроб.

Пептонът и гликозата от тънкото черво достигат през портната вена до черния дроб чрез кръвоносните съдове на вече описаните чревни власинки. В своето движение кръвта стига до сърцето, където претърпява промени, с които ще се занимаем, когато говорим за сърцето.

Хилусът е продуктът на хранителната маса, останал в червата, след като пептонът и гликозата са отведени до черния дроб. Преминал през хилусните канали до гръдния канал, той постепенно достига до кръвта - процес, който ще опишем в главата за кръвообращението. В нея ще обясним как кръвта довежда хранителните елементи, извлечени от смляната храна, до всички части на тялото, снабдявайки всяка клетка, тъкан и орган с веществата, необходими за тяхното изграждане и поправка, създавайки по този начин условия за растеж и развитие на тялото.

Черният дроб отделя жлъчен секрет, който, както вече казахме, е продукт на тънкото черво. По този начин се натрупва вещество, наречено гликоген, което се образува в черния дроб от смлените вещества, донесени през портната вена. Гликогенът е складиран в черния дроб и в паузите на храносмилането, малко по малко се трансформира в гликоза - вещество, подобно на гроздовата захар.

За да подпомогне чревното храносмилане, панкреасът отделя панкреатичния сок, който се излива в тънкото черво, действайки главно върху мастите в храната.

Бъбреците са два и се намират в задната страна на коремната кухина, от двете страни на гръбначния стълб. Те пречистват кръвта, извличайки отровно вещество, наречено урея, и други отпадъци. Течността, отделена от бъбреците, се отвежда в пикочния мехур посредством две тръби, наречени уретри.

Пикочният мехур е разположен в таза и служи за депо на урината, която се състои от течни остатъци, носещи със себе си използвани от организма вещества.

Преди да завършим, бихме искали да привлечем вниманието на нашите читатели върху факта, че, когато храната влезе в стомаха и в тънките черва недостатъчно сдъвкана и недобре ослюнчена, когато зъбите и слюнчените жлези са нямали възможността да си свършат работата, храносмилането е затруднено, храносмилателните органи са претоварени и не успяват да се справят както трябва със своите функции. Това е все едно да се поиска от група работници, освен тяхната работа да свършат и работата, която вече е трябвало да бъде извършена от друга група; или да се поиска от машиниста на влака, освен своята работа да свърши и тази на огняра.

Абсорбентите на стомаха трябва да абсорбират *нещо* - такава е тяхната функция, а когато не разполагат с подходящите материали, те ще абсорбират ферментиралата и разложена маса от стомаха

и ще я предадат на кръвта. Кръвта ще предаде този беден материал на всички части на организма, включително и на мозъка. Ето защо не бива да се учудваме, когато чуем хората да се оплакват от раздразнителност, от главоболие и т. н., след като сами се троят непрекъснато.

ГЛАВА ШЕСТА

ФЛУИДЪТ НА ЖИВОТА

От предишната глава добихте представа как поетата храна постепенно се превръща във вещества, подходящи за абсорбиране и асимилиране от кръвта, която препраща хранителните съставки до всички части на организма, заети с изграждането, поправянето и възстановяването на различните органи. В тази глава ще опишем накратко как кръвта извършва тази дейност.

Питателните съставки на смляната храна навлизат в кръвообращението и се превръщат в кръв.

Кръвта тече по артериите, достигайки до всяка клетка и тъкан на тялото, за да свърши своята градивна и възстановителна работа. След това се връща назад по вените, пренасяйки със себе си разрушените клетки и други отпадъчни вещества на организма, за да могат тези остатъчни вещества; да бъдат изхвърлени посредством белите дробове и други органи, които изпълняват тази „очистителна“ дейност в организма. Движението на кръвта, която влиза и излиза от сърцето, се нарича кръвообращение.

Разбира се, моторът, който ръководи този превъзходен физически механизъм, е сърцето. Няма да ви губим времето с описания на сърцето, ще кажем само нещо относно работата, която то извършва.

Ще започнем от мястото, в което го изоставихме в предишната глава - там, където хранителните съставки от храната се поемат и асимилират от кръвта и стигат до сърцето, а то ги изпраща според тяхната мисия да захранват тялото.

Кръвта поема своя път по артериите, които представляват поредица от еластични канали с разделения и подразделения - по-големите канали захранват по-малките, а те от своя страна подхранват други още по-малки канали, докато се стигне до така наречените капилляри. Капиллярите са възможно най-малките кръвоносни съдове с приблизителен диаметър от 5 до 20 микрона. Името си са получили от това, че приличат на много тънки косъмчета¹. Капиллярите пронизват тъканите като гъста мрежа и така кръвта може да влезе в съприкосновение с всички части на тялото. Техните стени са толкова тънки, че позволяват на хранителните елементи от кръвта да преминават през тях и да бъдат просмукани в тъканите. Капиллярите не само отдават хранителните съставки на кръвта, но и поемат кръвта в нейния обратен път (както ще видим впоследствие); те я разнасят през организма, като това включва и абсорбирането на хранителните вещества посредством чревните власинки (както описахме това в предишната глава).

Да се върнем сега към артериите. Те носят наситената, червена и чиста кръв от сърцето, заредена със здравословни хранителни вещества и живот; разпределят я посредством различни по големина канали - от по-големи към по-малки, от тях към други - още по-малки, докато се стигне до най-малките капилляри и тъкани, които поемат хранителните съставки и ги използват за изграждане на организма. Тази дейност се извършва много интелигентно от клетките на тялото. (За нея ще говорим в следващите глави.) След като е разпределила запаса от храни, кръвта поема обратния път към сърцето, понасяйки със себе си отпадъчни вещества, мъртви клетки, разрушени тъкани и други остатъчни продукти на организма.

Кръвта, която е в капиллярите обаче, не се връща през артериите, а през нещо като отклонение се отправя директно към най-малките вени на венозната система, откъдето преминава в по-големите, докато стигне до сърцето. Преди да стигне пак до артериите при една нова „екскурзия“, с кръвта се случва още нещо, а именно - тя отива в „крематориума“ на белите дробове с цел да изгори и да се освободи от отпадъчните продукти и нечистотиите. (За тази функция на белите дробове ще говорим в друга глава.)

Преди да продължим обаче трябва да кажем, че съществува и една друга течност, която циркулира в организма. Тя се нарича лимфа и по своя състав прилича много на кръвта.

Съдържа някои от елементите на кръвта, които се просмукват от стените на кръвоносните съдове, и някои остатъчни продукти, произведени от организма, които, след като са били пречистени и възстановени от лимфната система, влизат в кръвта и се използват отново, фините лимфни капилляри,

¹ Capillus (лат.) - косъм.

по които циркулира лимфата, са толкова малки, че са невидими за човешкото око, ако не се инжектират с живак. Тези канали се вливат в някои от големите вени и тогава лимфата се смесва с кръвта, която се връща по своя път към сърцето.

След като е напуснал тънкото черво (вж. предишната глава), хилусът се смесва с идващата от долните части на тялото лимфа и по този начин прониква в кръвта, докато другите продукти от смляната храна минават през портната вена и черния дроб по обратния си път, така че, макар и поели различни посоки, те се срещат още веднъж при циркулирането на кръвта.

Следователно, както виждате, кръвта е съставната част на тялото, която пряко или косвено снабдява всички негови части с храна и живот. Ако кръвта е бедна или кръвообращението слабо, захранването на някои части на тялото не е добро и така се създават условията за заболявания. Кръвта съставлява около една десета от тежестта на човека. От това количество една четвърт е разпределена в сърцето, белите дробове, големите артерии и вените; една четвърт - в черния дроб, още една четвърт в мускулите, и последната четвърт е разпределена между останалите органи и тъкани. Мозъкът използва приблизително една пета част от общото количество на кръвта.

Помнете винаги, че кръвта ще бъде такава, каквато вие ще я направите чрез поеманата от вас храна и начина, по който се храните. Вие ще можете да разполагате с кръв от най-добро качество и в достатъчно количество чрез подбора на подходящите храни, които ще поемате по изисквания от природата начин. И обратното - кръвта ви ще е бедна и то в недостатъчно количество (малокръвие), ако задоволявате безсмислено ненормалния си апетит или ядете неправилно каквото и да е количество храни. Казано кратко и ясно - кръвта е животът и вие сте тези, които ще го направите добър или лош.

Сега ще преминем към крематориума на белите дробове и ще видим онова, което се случва с венозната кръв (синя и нечиста), пристигаща от всички части на тялото, наситена с нечистотии и остатъчни продукти. Нека хвърлим един поглед върху този крематориум.

ГЛАВА СЕДМА

КРЕМАТОРИУМЪТ НА ОРГАНИЗМА

Дихателната система включва белите дробове и дихателните пътища, водещи към тях. Белите дробове са два и заемат плевралната кухина на гръдния кош, един от всяка страна на средостението му. Те са отделени един от друг чрез сърцето, по-големите кръвоносни съдове и главните дихателни пътища. Всеки бял дроб е свободен във всяка посока с изключение на горната му част, изградена главно от бронхи, артерии и вени, които го свързват с трахеята и сърцето. Белите дробове са гъбести, а техните тъкани - много еластични. Покрити са с фина, но здрава обвивка, позната под името плевра, едната част от която е тясно прилепнала към тях, а другата - към вътрешната стена на гръдния кош. Плеврата отделя течност, позволяваща на вътрешните страни да се плъзгат меко една върху друга в акта на дишането.

Дихателните пътища включват вътрешността на ноздрите, фаринкса, ларинкса, трахеята и бронхите.

Когато дишаме, всмукваме въздуха през ноздрите, където той се загрева и влиза в контакт с изобилно снабдената с кръв слизеста лигавица. След като е преминал през фаринкса и ларинкса, той влиза в трахеята, която се разделя на многобройни тръби, наричани бронхи, а те от своя страна се разделят и завършват в миниатюрни разклонения - белодробните мехурчета или алвеолите, които в белите дробове наброяват милиони. Един учен е отбелязал, че, ако тези белодробни мехурчета се разстелят едно до друго, те биха покрили повърхност от около 1400 квадратни метра.

Въздухът се всмуква в белите дробове чрез действието на диафрагмата - голям, силен, плосък мускул, напречно разположен в гръдния кош, като разделя гръдната кухина от коремната. Действието на диафрагмата е почти толкова автоматично, колкото и това на сърцето, въпреки че усилието на волята може да я превърне в полуволев мускул. Когато тя се разширява, се увеличава и обемът на гръдния кош и белите дробове, въздухът нахлува в така образуваната празнина; когато обаче тя преустанови разширяването, гръдният кош и белите дробове се свиват и така въздухът бива изтласкан.

Преди да обсъждаме онова, което се случва с въздуха в белите дробове, нека разгледаме накратко как се извършва кръвообращението. Кръвта, както вече казахме, се изтласква от сърцето през артериите към капилярите, чрез които стига до всяка част на организма, която тя храни, подсилва и поддържа жизнеспособна. След това, посредством капилярите, тя се връща по друг път, през вените, обратно към сърцето, откъдето се насочва към белите дробове.

Когато се изкачва по своя артериален път, кръвта е с яркочервен цвят, надарена с животворни свойства. Обратно по пътя през вените тя е бедна, синя, по-малко ярка и наситена с отпадъци от организма. Тръгва като свежо течение от планините и се връща като вода от отходен канал, отправяйки се към дясното предсърдие на сърцето. Когато споменатото предсърдие се напълни, то се свива и дава възможност за преминаване на кръвния ток през отвора на дясната камера на сърцето, която от своя страна го изпраща към белите дробове, откъдето посредством милиони капилярни съдове се разпределя към белодробните мехурчета (алвеолите), за които вече говорихме. А сега да се върнем към функциите на белите дробове.

Течението на нечистата кръв се разпределя в милионите микроскопични алвеоли в белите дробове. При вдишването кислородът от въздуха влиза в съприкосновение с нечистата кръв посредством капилярните съдове, чиито стени са достатъчно дебели, за да не може кръвта да премине през тях, но и достатъчно фини, за да позволят на кислорода да проникне през тях. Когато кислородът влезе в контакт с кръвта, се получава нещо като изгаряне; кръвта взема кислорода и оставя въглената киселина, произведена от отпадъците и отровните вещества, събрани от всички части на организма. Така пречистена и окислена, кръвта се връща още един път до сърцето, обогатена, червена и ярка, заредена с животворни свойства. Стигнала до лявото предсърдие на сърцето, тя е изтласкана вътре в лявата сърдечна камера, откъдето отново се изпраща през артериите, носейки живот за всички части на организма. Смята се, че за двадесет и четири часа около 17 000 литра кръв преминават през капилярите на белите дробове - кръвните телца преминават в тънка нишка, като излагат повърхността си на кислорода от въздуха. Когато разглеждаме подробно процеса, за който говорим, се чувстваме обхванати от изумление и възхищение пред безкрайното умение и интелигентност на Природата!

Става ясно, че ако до белите дробове не стигне достатъчно количество нов въздух, наситеното с отпадъчни вещества течение на венозната кръв не се пречиства и не само тялото остава без подхранване, но и остатъчните продукти, които подлежат на унищожаване, се връщат обратно, като по този начин отравят организма и причиняват неговата смърт. Нечистият въздух, макар и в по-малка степен, влияе по същия начин. Вижда се, че без човек да вдишва необходимото количество въздух, кръвта не може да продължи своя път и тялото, недостатъчно подхранено, се разболява или е с разклатено здраве. Кръвта на човек, който диша по неправилен начин е, разбира се, с тъмен, синкав цвят, лишена от наситения червен цвят, присъщ на чистата артериална кръв. Това често се извява като лош тен на лицето. Докато правилното дишане и като последица - доброто кръвообращение, дават чиста, бляскава кожа.

Нека размислим малко за жизнената важност на Правилното дишане. Ако кръвта не е изцяло пречистена от възстановителния процес на белите дробове, тя се връща в артериите в едно неестествено състояние, без да е отстранила нечистотиите, които е поела в своя обратен път. Ако тези отпадъци се върнат в организма, те, естествено, ще предизвикат някакво заболяване на кръвта или друга болест, вследствие непълноценното функциониране на някой недостатъчно подхранен орган или тъкан.

Когато кръвта е изложена както трябва на въздуха в белите дробове, нечистотиите в нея не само се разрушават и елиминират от въглената киселина, но тя поглъща и определено количество кислород, което довежда до всички нуждаещи се от него части на организма, за да може Природата да осъществи своето дело. Когато кислородът влезе в контакт с кръвта, той се свързва с хемоглобина и стига до всяка клетка, тъкан, мускул и орган, като ги укрепва и подсилва, заменяйки повредените клетки и тъкани с нови „материали“. При достатъчен досег с въздуха артериалната кръв съдържа около 25 % свободен кислород.

Чрез него тя не само възвръща живота на всяка част от тялото, защото и храносмилателната дейност също така зависи на практика от определено окисляване на храната, което се осъществява само при нейния контакт с кислорода - тогава се осъществява съответното изгаряне. Необходимо е, следователно, белите дробове да поемат достатъчно количество кислород. Това обяснява факта, че слаби бели дробове и бедно храносмилане са толкова често срещани заедно. За да разберем правилно това твърдение, трябва да си припомним, че целият организъм приема питателни вещества от поетата храна и едно недобро асимилиране винаги означава непълноценно захранване. Самите бели дробове зависят от същия източник и, ако по причина на недобро дишане асимилирането се окаже недостатъчно, те отслабват и стават все по-малко пригодни да извършват своите функции, а в резултат на това ще отслабне и тялото. Всяка частица храна или напитка трябва да бъде първо окислена, за да може да отдаде на организма собствените си питателни свойства и да постигне онова отстраняване на отпадъчните продукти от организма, необходимо за неговото съществуване. Едно недостатъчно

количество кислород означава: недобро хранене, недобро елиминиране, недобро здраве. Наистина, „дишането е живот“.

Изгарянето, осъществявано при обмяната на отпадъчните продукти, създава топлина и поддържа равномерна температурата на тялото. Вероятността да се простудят е много по-малка при хората, които дишат добре; обикновено те имат изобилна топла кръв, което им позволява да устояват на температурните промени.

Освен споменатите важни процеси, актът на дишането упражнява вътрешните органи и мускули - факт, на който западните учени не придават такова голямо значение, за разлика от йогите, които го оценяват както трябва.

При едно непълно дишане не всички клетки на белите дробове участват в действието и така голяма част от капацитета на белите дробове остава неоползотворен, а организмът . страда от недостига на кислород. В своето естествено състояние нисшите животни дишат нормално, а сигурно е и, че примитивният човек е правил същото. Неестественият начин на живот, възприет от цивилизования човек, го е отдалечил от нормалното дишане и расата е понесла последиците от това отклонение. Единственото спасение за човека е „връщане към природата“.

ГЛАВА ОСМА ХРАНЕНЕТО

Човешкото тяло търпи непрекъснати промени. Атомите на костите, тъканите, плътта, мускулите, мазнините и течностите непрекъснато се разрушават и възстановяват, нови атоми се произвеждат постоянно в необикновената лаборатория на тялото и се изпращат веднага, за да заменят износените или изхвърлените.

Нека си представим физическото тяло на човека и неговия механизъм като растение, на каквото по своята природа то наистина прилича. Какво е необходимо на растението, за да се превърне от семе в кълн, а от кълн в растение с цветове, плодове и семена? Отговорът е прост: чист въздух, слънчева светлина, вода и хранителна почва. Всичките тези неща трябва да са налице, за да достигне то до здрава зрялост. Човешкото тяло има точно същите потребности, без нито едно изключение, за да бъде здраво, силно и нормално. Да ги припомним още веднъж - чист въздух, слънчева светлина, вода и храна. В други глави ще се спрем на значимостта на въздуха, светлината и водата, а в тази ще разгледаме въпроса за питателната храна.

Както растението расте незабележимо, но непрестанно, така и в нашия организъм процесът на отделяне на отпадъчните продукти и замяната им с нови протича постоянно, ден и нощ. Ние не си даваме сметка за тази огромна по обем и важна работа поради това, че тя е част от несъзнателната страна на човешката природа и е част от дейността на Инстинктивния Ум.

От постоянното възобновяване на „материала“ зависят здравето, силата и жизнеността на тялото и на всички негови органи. Ако това възстановяване спре, може да се стигне до разпад и смърт. Подмяната на отпадъчните материали е наложителна за нашия организъм, тя е първото нещо, което трябва да се вземе предвид, когато се мисли за Здравия Човек.

Във философията на хатха-йога отношението към храната се изразява с ключовата санскритска дума „бходжана“, едно от значенията на която е ХРАНЕНЕ. Пишем думата хранене с главни букви, за да се запечата във вашето съзнание. Бихме искали нашите читатели да слоят мисълта за Храната с тази за Храненето.

За йогите храната не е източник на дразнения върху анормалното небце, а означава, първо *Хранене*, второ, ХРАНЕНЕ, трето - ХРАНЕНЕ. Хранене - първо, последно и винаги.

Много хора от Запада си представят идеалния йогин мършав, възслаб, кокалест, почти умрял от глад, изтощен. Той с дни не яде и изобщо не мисли за храна, тъй като я смята за нещо твърде „материално“, несъвместимо със своята „духовна природа“. Всичко това е твърде далеч от истината. Йогите, поне истинските последователи на хатха-йога, възприемат храненето като първо задължение към своето тяло; те се грижат то винаги да бъде нахранено, както трябва и следят доставения нов, свеж материал да бъде поне равен на износения и изхвърления от организма.

Съвършено вярно е, че Йогата не е чревоугодник, нито има влечение към изтънчени луксозни ястия. Напротив, той се надсмива над тези глупави увлечения и винаги избира простата и питателна храна. Тя именно ще му осигури пълноценно хранене без ненужни и вредни вещества, съдържащи се в най-вкусните лакомства, изобретени от неговия западен брат, който е все така невеж и не разбира

истинското значение на храната.

Една от максимите на хатха-йога е следната: „Човек се храни не с онова, което *изяжда*, а с количеството, което *усвои*. ” В тази древна максима се съдържа цял свят от мъдрост, тя казва за здравето онова, за изразяването на което, са били необходими множество томове здравна книжнина.

По-нататък ще обясним метода на йогите за извличане на максимално количество питателни съставки от минимално количество храна. Методът на йогите лежи по средата между двете противоположни „школи“ на Запада: „чревоугодниците“ и „аскетите“, всяка от които гръмка провъзгласява предимствата на своята система и хули другата. Нека проявим снизходителност към простодушния йогин, задето се забавлява от лютите спорове между тези, които проповядват необходимостта от изобилно хранене и съветват да се тъпчем, и онези от противоположното „учение“, които смятат за лудост прекалено многото ядене и препоръчват друг лек - глад до изнемошяване, изразяващ се в дълги и изтощителни пости, които, естествено водят до отслабване на тялото, загуба на жизнеспособност и дори смърт.

За йогите не съществуват опасностите нито на недохранването, нито на преяждането; и двата въпроса са били разрешени преди много столетия от създателите на Йога, чиито истински имена са почти забравени от съвременните им последователи.

Запомнете, моля ви, веднъж завинаги: хатха-йога не поддържа и не проповядва гладуване, напротив, тя знае и учи, че никое човешко тяло не може да бъде здраво и силно без подходящо хранене с достатъчно количество изядена и усвоена храна. Много слаби, хилави и нервни хора дължат разклатеното си здраве и болнавоостта си на факта, че не се хранят достатъчно.

Трябва и да припомним, че хатха-йога отхвърля като смешно твърдението, че нахранването се постига чрез „тъпчене“, лапане и преяждане, и гледа с удивление и жал на наклонностите на чревоугодника, в които не вижда друго, освен характерните изяви на свинята, недостойни за развития човек.

Йогите твърдят, че човек трябва да яде, за да живее, а не да живее, за да яде.

Йогинът е по-скоро епикуреец, отколкото чревоугодник, защото, макар да яде най-простата храна, той е култивирал така своя естествен и нормален вкус, че от тези прости ястия той успява да получи насладата, към която се стремят любителите на богати и скъпи ястия, приготвени от майстор-готвач. Въпреки че неговата главна цел е да яде, за да се храни, все пак го прави по такъв начин, че храната да му достави удоволствие, непознато за неговия брат, който презира простото хранене.

В следващата глава ще разгледаме въпроса за Глада и Апетита - две напълно различни свойства на човешкия организъм, макар за много хора те да са почти едно и също нещо.

ГЛАВА ДЕВЕТА ГЛАД И АПЕТИТ

Както казахме в заключение на предишната глава, Гладът и Апетитът са две напълно различни качества на човешкия организъм. Гладът е нормалната потребност от храна, а Апетитът е аномалното желание за храна. Гладът е розовата буза на здравето дете, Апетитът - грапавото лице на гримираната жена. Това не пречи на по-голямата част от хората да използват двете думи като че ли са синоними. Да видим в какво се състои разликата.

Много е трудно да се обяснят съответните усещания или симптоми на Глад и Апетит на хората, стигнали до зрялата възраст, защото при мнозинството от тях естественият вкус, инстинктивният глад е извратен от Апетита до такава степен, че те от години не са изпитвали усещането на истински глад и следователно са забравили онова, което той представлява в действителност. Трудно е да се опише някакво усещане на човек, който не може да си припомни нещо съответно или подобно, което да е изпитвал преди това. На човек с нормален слух можем да опишем един звук, сравнявайки го с друг, чул от него, но представете си трудността да предадете представа за звук на човек, който е глухоням по рождение, или да опишете цвят на човек, роден сляп, или да разкажете за мирис на човек, по рождение лишен от обоняние.

За този, който се е освободил от зависимостта от апетита, съответните усещания за глад и апетит са напълно различни и лесно различими, неговият ум веднага разбира точния смисъл на всяка от тези две думи. Но за обикновения „цивилизован“ човек Гладът е източникът на Апетита, а Апетитът е резултатът от Глада. И двете думи се употребяват неправилно и сега ще го докажем с прости примери.

Да вземем за пример Жаждата. Всички познаваме усещането за естествена жажда, която ни подтиква да пием чаша прясна вода. Тя се усеща в устата и в гърлото и може да бъде уталожена само от това, което природата ни е отредила - чистата вода. Тази естествена Жажда е сродна на естествения Глад.

Колко различна е тази жажда от безпокойствието, което се появява при човек с придобити навици към подсладени води, сладоледи, газирани напитки, сиропи и т. н., и от желанието, което изпитва за бира, вино, алкохолни концентрати, с които е свикнал. Започвате ли да разбирате какво искаме да кажем?

Често чуваме някой да казва, че „умира да изпие“ чаша газирана вода или уиски. Ако тези хора бяха действително жадни, или с други думи, ако Природата наистина зовеше за течности, те не биха поискали друго освен чиста вода, и тя би уталожила тяхната жажда, но не - водата не утолява жаждата им за газирани напитки, за уиски и т. н. Защо? Много просто, защото това не е естествената Жажда, а напротив - едно аномално желание, апетит, един покварен вкус.

Щом е налице апетит, значи човек си е създал привичка, която властно му налага своето удовлетворяване. Забележете обаче, че понякога жертвите на тази аномална жажда изпитват *истинска* жажда и тогава искат само вода, предпочитайки я пред всяка друга напитка. Замислете се за миг: Не се ли случва същото и с вас? Тези наши думи не са насочени срещу хората, свикнали да пият „странни“ напитки, нито са проповед за въздържание, а само едно обяснение на разликата, която съществува между естествения инстинкт (глад и жажда) и придобития навик (апетит). Апетитът е придобит навик да се яде или пие и няма почти нищо общо с истинския глад и с истинската жажда.

Човекът свиква с тютюна, с алкохола, с опиума, с морфина, с кокаина и подобни наркотици и апетитът към тях, веднъж придобит, става все по-силен от естествената потребност от ядене и пиене.

Има хора, които са умрели от глад, защото са изхарчили всичките си пари за напитки или наркотици, които са продали дрехите на децата си заради пиенето, които са крали и дори убивали, за да задоволят своя апетит към наркотиците. И все пак, кой би помислил да нарече тези ужасни проявления на апетита с името глад? Също така продължава да се говори и смята за глад онова безпокойство „да сложиш“ нещо в стомаха си, въпреки че много от тези желания са симптоми на апетита, както и желанието за алкохол или за наркотици.

Животните притежават естествен глад, докато не бъдат „ограбени“ от контакта с човека, който ги съблазнява със сладкиши и подобни неща, наричани погрешно храни. Детето има естествен глад, докато не бъде разглезено и развалено по същия начин. У него естественият глад е малко или повече заместен от придобити апетити, и то до степен, че зависят в голяма част от благосъстоянието на родителите. На по-голямото богатство отговарят повече придобити фалшиви апетити, и, колкото по-голямо става то, толкова повече изчезва дори и споменът за онова, което представлява истинският глад. Действително, хората говорят за Глада като за нещо по-скоро мъчително, отколкото като за естествен инстинкт. Когато човек излезе понякога сред природата, чистият въздух, упражненията и естественият живот му връщат отново усещането на истинския глад; той се храни като дете, с неизпитвана от години наслада; чувства наистина глад и яде, защото има нужда от ядене, а не по чист навик, както прави, когато е в къщи, претоварвайки непрекъснато стомаха си.

Наскоро четохме за компания от богати хора, които, поради корабкрушение при пътуване с яхта, били принудени да живеят с изключително оскъдна храна около десетина дни. Когато тези господа били спасени, те имали възможно най-добрия здрав вид - червени бузи, блеснал поглед и са притежавали скъпоценния дар на добрия, естествен глад. Някои от компанията, които от дълги години са страдали от диспепсия (разстройство на храносмилането), след десетте дни с храна, сведена до минимума, са оздравели веднага и от нея, и от други смущения. Като са се хранили само с необходимата им храна, те са се освободили от отпадъчните продукти, с които са тровили организма си. Дали са останали здрави и след случилото се, зависи от това, дали пак са сменили Глада с Апетит.

Естественият глад, както и естествената жажда се изразява чрез нервите на устата и на гърлото. Когато сме изгладнели, мисълта или припомнянето за храна създава едно особено усещане в устата, гърлото и слюнчените жлези. Нервите в споменатите органи предизвикват едно специално усещане, слюнката започва да тече и цялата система демонстрира желание за работа. В тези моменти стомахът не показва каквито и да са симптоми, тъй като не изпълнява никаква функция. Човек усеща, че „вкусът“ на добра пълноценна храна би бил най-приятен. Не се чувства никое от онези усещания за празнота, стържене и слабост в областта на стомаха. Тези симптоми са характерни за апетита, който упорства, че навикът трябва да се поддържа. Не ви ли се е случвало да забележите, че навикът да се пие предизвиква понякога същите симптоми? Ненаситното желание да ядеш и усещането за празнота

са характерни и за двете форми на анормален апетит; същото е и усещането на човек, който страстно иска да пуши или да дъвчи тютюн.

Често чуваме някой да се оплаква, че никой не може да приготви същия обяд като онзи, който едно време е готвела майка му. А защо е така? Просто защото един анормален апетит е заел мястото на неговия естествен глад, и той няма да се чувствава удовлетворен, докато слуша апетита, който прави невъзможни домашните обеда от миналото. Ако този човек започне отново да култивира естествения глад, връщайки се към своите първи спомени, ще намери отново ястията на своята младост - ще намери много готвачи, добри колкото майка му, защото ще се е завърнал отново към навиците от детството си.

Вие сигурно ще се учудите какво ли общо има всичко това с хатха-йога. Така ли е? Прекрасно, точно така - йогинът е обуздал апетита и дал възможност на глада да се изяви в него. Той се наслаждава на всяка хапка храна, дори на най-обикновена коричка сух хляб, като от нея получава насищане и удоволствие. Той я изяжда по непознат за по-голямата част от вас начин (който ще опишем по-нататък) и няма никакво намерение да се превърне в полумъртъв от глад отшелник, а един добре заситен с пълноценна храна човек, който изпитва не по-малко удоволствие от пируващите, защото притежава най-пикантния от всички сосове – Гладът.

ГЛАВА ДЕСЕТА

ПОГЛЪЩАНЕ НА ПРАНА ОТ ХРАНАТА - ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА НА ЙОГИТЕ

Хитростта на Природата да съчетава няколко задължения в едно, а също да ги превръща в приятни (с което да увеличава вероятността да бъдат изпълнени), се проявява по безброй начини. В тази глава ще бъде представен един от най-поразителните примери за това. Ще видим как Природата успява да свърши няколко неща наведнъж и в същото време да направи приятни няколко много необходими функции на човешкото тяло.

Да започнем с твърдението на йогите за усвояването на прана от храната. Тази теория ни казва, че в храната на човека и животните се съдържа някаква форма на прана, която е абсолютно необходима за поддържането на силата и енергията, и тя се извлича от храната и усвоява посредством нервите на езика, на устата и на зъбите. Сдъвкването освобождава тази прана при раздробяването на храната на толкова частици, на толкова атоми, съдържащи прана, колкото е възможно, подготвяйки по този начин въздействието ѝ върху езика, устата и зъбите. Всеки атом от храната съдържа многобройни електрони от хранителната прана или хранителната енергия, които са се освободили при раздробяването в процеса на дъвчене и от химическото действие, предизвикано от определени фини химически съставки на слюнката, които не могат да бъдат констатирани чрез съвременния химичен анализ. Ето защо тяхното присъствие дори не се предполага от съвременните учени и ще бъде ред на бъдещите изследователи да открият по научен път тяхното съществуване. След като е освободена от храната, тази хранителна прана постепенно изтича към нервите на езика, устата и зъбите, преминава бързо през плътта и костите и се складира на няколко места в нервната система, откъдето се разпрасча до всички части на тялото, за да снабдява клетките с енергия и жизненост. Това е едно елементарно излагане на теорията, а сега ще навлезем в по-големи подробности.

Читателят вероятно ще се запита защо се налага извличането на тази хранителна прана, след като въздухът е така наситен с нея, и ще му се струва, че е прахосване на усилия от страна на Природата да използва толкова много енергия, за да я извлича и от храната. Обяснението не е трудно. Както всяко електричество е електричество, така и всяка прана е просто прана - и по същия начин, по който съществуващите различни форми на електрически ток произвеждат различни ефекти върху човешкото тяло, различните форми на прана извършват определена работа в човешкото тяло и са необходими за различните видове негова дейност. Праната от въздуха има определени функции, тази от водата - други, а извличаната от храната - свой набор от задължения. Навлизането в още повече подробности на теорията на йогите по този въпрос би било чуждо на целите на тази книга, следователно трябва да се задоволим с общото изложение, което вече представихме. Основното, което ни интересува тук е, че в храната се съдържа храна-прана и физическото тяло има потребност от нея. Единственият начин за нейното извличане, както вече посочихме, е именно дъвченето на храната и абсорбирането на прана от страна на нервната система чрез нервите на езика, устата и зъбите.

А сега да разгледаме плана на Природата за съчетаване на две важни функции в акта на сдъвкването и насищането на храната със слюнка. На първо място, природата е решила, че всяко късче

храна трябва да бъде изцяло сдъвкано и ослюнчено, преди да бъде глътнато и всяка небрежност в това отношение обезателно е последвана от недобро храносмилане. Цялостното сдъвкване е естествен навик на човека, който е бил пренебрегнат поради „изкуствения“ начин на живот, присъщ на нашата цивилизация. Дъвченето е необходимо, за да се раздроби храната, за да се улесни нейното преглъщане, а също и за да се смеси по-лесно със слюнката и храносмилателните сокове на стомаха и тънките черва. То предизвиква изтичането на слюнката, което е много необходима част от процеса на храносмилането. Ослюнчването на храната е част от процеса на храносмилането, като работата на слюнката не може да бъде свършена от другите храносмилателни сокове, физиолозите много разумно учат, че пълното сдъвкване и съответното ослюнчване са незаменими компоненти на нормалното храносмилане и формират една много необходима част от храносмилателния процес. Някои специалисти са стигнали още по-далеч и са придали на дъвченето и ослюнчването още по-голямо значение, отколкото им е било внушавано от мнозинството физиолози. Един от авторитетите по въпроса, американецът Хорас Флетчър, е писал много убедително по този въпрос и е представил впечатляващи доказателства относно тази функция и дейност на физическото тяло. Господин Флетчър препоръчва една особена форма на дъвчене, която твърде много наподобява навика на йогите, въпреки че той я препоръчва заради нейната ефикасност при храносмилането, докато йогите практикуват подобна система въз основа на теорията за усвояването на хранителната прана. Истината е, че се постигат и двата резултата, защото са част от стратегията на Природата, която изисква раздробяването на храната на малки частици, както и процесите, свързани с ослюнчването и абсорбирането на хранителната прана да се осъществяват със значителна икономия на сили.

В естественото състояние на човека дъвченето е било много приятен процес, същото е и при животните, и при децата на съвременните хора. Животното дъвчи и преглъща храната с огромно удоволствие, а детето бозае, дъвчи и задържа храната в устата по-дълго време, отколкото възрастния, докато не започне да получава уроци от родителите си и не придобие навика да гълта по-бързо храната. В своите книги господин Флетчър разглежда този въпрос от позицията, че вкусът е този, който предизвиква удоволствие при дъвченето и сученето. А теорията на йогите казва, че, макар и вкусът да заема голяма част от споменатия процес, все пак има нещо повече, т. е. - едно неопишуемо усещане на задоволяване, което се получава при задържането на храната в устата, при обръщането и преобръщането ѝ с езика, при дъвченето ѝ и оставянето ѝ да се разтвори бавно, докато бъде почти незабелязано преглътната, Флетчър твърди, че докато в храната се съдържа и частица вкус, в нея има още питателни вещества, които следва да бъдат извлечени, и ние смятаме, че това е много правилно. Но ние все пак мислим, че има и друго усещане, което, когато му дадем време да се прояви, ще ни създава сигурна и продължителна наслада преди преглъщането, която ще трае, докато всичката или почти всичката прана бъде извлечена от храната. Ако следвате (дори частично) метода на йогите, вие сами ще забележите при хранене, че ще изпитате удоволствие, задържайки храната в устата, и вместо да я преглътнете веднага, ще я оставите да се разтвори постепенно, докато не забележите цялостното ѝ изчезване. Това усещане се създава както от простите храни, които не са нищо особено по отношение на вкуса, така и от онези храни, към които вашият вкус има специално предпочитание.

Почти невъзможно е да се опише това усещане, защото не са изковани подходящите думи, а освен това такава истина не е била изцяло призната от западните народи. Най-доброто, което можем да направим, е да го сравним с други усещания, но винаги с риска да бъдем обвинени, че предлагаме неподходящо сравнение или описание. Ето какво искаме да кажем: вие познавате чувството, което се изпитва понякога, когато се намираме в присъствието на някоя много магнетична личност - това неопишуемо усещане се предизвиква от поглъщане на сила или „жизненост“. Определени личности задържат толкова прана в своя организъм, че могат непрекъснато да я излъчват и дават на другите, а резултатът е, че тези, които се доближават до тях, изпитват удоволствие да бъдат в тяхната компания и неудоволствие да ги напуснат, чувствайки се почти неспособни да се отдалечат от тях.

Друг пример е усещането, което изпитваме, когато стоим близо до човек, когото обичаме. В този случай има размяна на магнетизъм (мисъл, заредена с прана), който създава много радост. Една целувка от обичаното същество е толкова заредена с магнетизъм, че предизвиква тръпки от главата до петите. Всичко това обаче дава непълна представа за онова, което възнамеряваме да опишем. Удоволствието, което се изпитва при правилно и нормално ядене, не е причинено само от задоволяването на вкуса, а до голяма степен произтича и от онова особено усещане на усвояването на магнетизма или праната, твърде много подобно на вече цитираните примери, въпреки че, познавайки еднакъв характер на двете изяви на енергия, сравнението би могло и да предизвика усмивка, а даже и да прозвучи смешно.

Този, който е признал и овладял фалшивия апетит (често объркван с глад), ще дъвче коричка хляб и не само ще получи определено удоволствие, предизвикано от вкуса на тази храна, но и ще се наслади истински от усещането, за което говорихме. Необходим е малък практически опит, за да се отърсим от навика на изкуствения апетит и да се върнем към естествените навици. На най-голямата хранителна сила, съдържаща се и дадена от храната, отговаря подобно най-голямо наслаждение за нормалния вкус. Ето защо трябва да се замислим върху факта, че прана се съдържа в храните в пропорция, отговаряща на съдържащата се в тях хранителна сила - и това е още един пример за мъдростта на Природата.

Йогинът яде своята храна бавно, дъвчейки всяка хапка толкова време, колкото му е вкусно, т. е. докато изпитва наслаждение. В по-голямата част от случаите това усещане се ограничава до времето, през което храната остава в устата, след това несъзнателният естествен процес води до постепенното разтваряне и преглъщане на храната. Йогинът движи челюстите бавно, като оставя езикът да гали храната, зъбите да се потапят в нея любовно, знаейки, че той извлича хранителната прана посредством нервите на устата, на езика и на зъбите, че е стимулиран и укрепва, и че получава увеличение на своя резерв от енергия. В същото време съзнава, че подготвя своята храна по правилния начин, съобразно храносмилателния процес в стомаха и тънките черва, и доставя необходимия материал за поддържане на физическото си тяло.

Тези, които следват метода на йогите при храненето, извличат от своята храна много повече питателни вещества от онези, които се хранят по обикновения начин, защото всяка част от храната е принудена да даде максимума хранителност, докато тогава, когато човек преглъща храната полусдъвкана и недостатъчно пропита със слюнка, голяма част се прахосва и се изхвърля от организма под формата на гниеща и ферментираща маса. Следвайки метода на йогите, организмът не губи нищо, освен истинските и естествени отпадъци, неподлежащи на асимилация - всички питателни частици биват извлечени от храната, и от нейните атоми се абсорбира по-голямата част от праната.

Дъвченето раздробява храната на малки частици, позволявайки по този начин на слюнката да ги пропие, храносмилателните сокове на слюнката да си свършат работата, а другите сокове (за които споменахме по-рано) да въздействат върху атомите на храната така, че да извлекат праната, която по този начин става годна за поглъщане от нервната система. Движението на храната, предизвикано от дейността на челюстите, на езика и на зъбите при дъвченето, я принуждава да предоставя все нови атоми на нервите, натоварени със задължението да извличат праната. Йогите задържат храната в устата, сдъвкват я бавно и цялостно, като по този начин става възможно тя да бъде бавно преглътната чрез споменатия по-горе неволев процес и те да изпитат пълната наслада от извличането на праната. Може да добиете представа за това, което казваме, като сложите в устата си малко храна и я дъвчете бавно, оставяйки я да се разтвори в устата постепенно, като че ли става дума за бучка захар. Ще останете изненадани от прецизността, с която се извършва актът на неволно гълтане. След като храната отдаде постепенно своята прана, тя се разтваря и отива в стомаха. Вземете например една коричка хляб, и я сдъвчете изцяло с намерението да видите колко време ще остане в устата, без да бъде преглътната. Ще установите, че никога няма да усетите необходимостта от обичайното преглъщане, а че тя постепенно ще изчезне по гореописания начин, макар и превърната постепенно в лека и кремообразна маса, и тази малка хапка хляб ще ви даде два пъти повече питателност и три пъти повече прана от онова, което би ви дало едно парче хляб със същата големина, изядено по обикновения начин.

Друг интересен пример е случаят с млякото. Млякото е течност и, разбира се, няма нужда да бъде раздробявано, както би трябвало да постъпим, ако ставаше дума за твърда храна. Въпреки това ще се повтори същото (доказано чрез множество прецизни опити), а именно, че дадено количество мляко, изпито на един дъх, не доставя дори половината от тази питателност и прана, която би се получила от същото количество мляко, изпито, бавно, задържано в устата и размесвано с езика до цялостното му изчезване. Детето, сучейки мляко, било от зърното на гърдата, било от биберон, го прави естествено с движение на смучене, което раздвижва езика и бузите и води до прилив на течност от жлезите, освобождавайки хранителната прана и упражнявайки химическо въздействие върху млякото, и то въпреки факта, че кърмачето не отделя слюнка (тя се появява при него едва след поникването на зъбите).

Съветваме нашите читатели да експериментират върху себе си и сами да се убедят в посочените от нас факти. Използвайте удобен случай, когато имате време на разположение, и тогава дъвчете бавно, оставете храната постепенно да се разтвори, вместо веднага да я преглътнете с усилие. Храната изчезва по този начин само когато е сдъвкана, изцяло наситена със слюнка и доведена до

кремообразна маса. Така, освен извличането на хранителната прана, нейните частици се превръщат в полусмляна кашлица. Опитайте се да изядете по този начин една ябълка и ще останете изненадани от усещането, че сте яли много и от усещането за прилив на сила.

Разбираме прекрасно съществуващата разлика между йогина, който може да отдели необходимото време, за да яде по този начин, и деловия човек от западния свят, който разполага с броени минути, и не се надяваме, че всички наши читатели биха могли в един миг да променят вкоренените си от години навици. Сигурни сме обаче, че малко практикуване на този метод ще предизвика у този, който го опита, голяма промяна, и знаем, че чрез тази неочаквана практика ще подобри веднага обичайния си начин на дъвчене. Знаем също, че този, който опита, ще открие ново удоволствие - едно по-голямо наслаждение, и скоро ще се научи да яде „любовно“, т. е. да не му се иска да поглъща намиращата се в устата му храна. По този начин пред онзи, който се учи да следва новия метод, се открива един нов свят на вкуса и в процеса на яденето ще изпитва по-голямо удоволствие, отколкото преди. Освен това, той ще има много по-добро храносмилане и по-голяма жизненост, защото ще получи повече питателни вещества и по-голямо количество прана.

Този, който има времето и възможността да следва този метод до неговия краен предел, може да получи едно почти невероятно количество питателни вещества и сила от едно сравнително малко количество храна, така че да няма много остатъчни продукти, както ще може да се види при наблюдаване на изхвърлената от организма материя. А онзи, който страда от недохранване и недостатъчна жизненост, ще открие полза за себе си, следвайки тази система, дори и да я прилага само частично.

Йогите са известни като хора, които ядат малко, но при това разбират прекрасно необходимостта и стойността на съвършеното хранене, затова те поддържат тялото си винаги добре нахранено и снабдено с градивен материал. Тайната, както лесно ще можете да отгатнете, се състои в това, че те на практика не прахосват нито една полезна частица от храната, напротив, опитват се да оползотворят практически всичко, което тя съдържа. Те не претоварват организма си с отпадъчни продукти, негодни за асимилация, които задръстват човешкия механизъм и причиняват прахосване на енергия, за да бъдат отстранени. Йогите получават максимум хранителни вещества от минимум храни и цялата необходима им прана от малко количество материал.

Дори и да не следвате тези принципи докрай, пак ще можете да постигнете голямо подобрене в себе си, като практикувате методите, които вече обяснихме. Ние ви излагаме просто основните принципи - останалата работа ще трябва сами да свършите. Направете опита върху себе си. Това е единственият начин да научите нещо - друг по-добър начин няма.

Повторихме неведнъж, че умствената нагласа подпомага материално усвояването на праната. Това е вярно не само по отношение на праната, която се поглъща от въздуха, но и по отношение на праната, съдържаща се в храната. Съсредоточете се върху представата, че извличате цялата прана, съдържаща се в хапката храна, която е в устата ви. Прибавете тази мисъл към мисълта за питателността и ще бъдете в състояние да извлечете много по-голяма полза, отколкото досега.

ГЛАВА ЕДИНАДЕСЕТА ЗА ХРАНАТА

Въпроса за избора на храната възнамеряваме да оставим за решаване на нашите читатели. Въпреки че ние лично предпочитаме определени видове храни, като смятаме, че при използването им се получават най-добрите резултати, признаваме, че е невъзможно за един ден да се променят навиците на цял един живот (дори на много поколения) и човекът трябва да бъде ръководен от своя опит и от все по-голямото придобито познание, отколкото от догматичните изявления на други хора. Йогите предпочитат да не употребяват месо по хигиенични съображения и поради отвращението на хората от Изтока към яденето на животинска плът. По-напредналите от йогите предпочитат да включват в менюто си плодове, ядки, зехтин и т. н., и известно количество замесен без квас пълнозърнест хляб. Въпреки това, когато пътуват или се намират сред хора, които следват различни от техните навици на хранене, те не се колебаят да се приспособят в една или друга степен към новите условия, за да не притесняват своите домакини, понеже знаят, че, ако останат верни на метода на йогите за бавно сдъвкване на храната, техните стомаси ще се погрижат да извлекат всички потребни питателни вещества от онова, което те са изяли. Действително, дори и някои от най-трудно смилаемите съвременни ястия могат да се ядат без страх, следвайки гореспоменатата система на

дъвчене. Именно поради това ние пишем тази глава в духа на пътешествията Йога и не искаме да налагаме на тези, които ни следват, произволни правила. Човек трябва да стигне постепенно, а не внезапно до по-рационален метод на хранене. Трудно е да се приеме система, която изключва изцяло месото, когато то е било използвано цял живот; също така е трудно да се приеме в ежедневието сурова храна, след като човек е ял цял живот варени храни. Всичко онова, което ние ви предлагаме, е да се замислите малко по този въпрос и да повярвате на вашия инстинкт относно избора на храната, използвайки възможното най-голямо разнообразие. Инстинктът, ако му се доверите, обикновено ще ви накара да изберете онова, което е необходимо да ядете в дадения момент, и ние предпочитаме да следваме по-скоро него, отколкото да се подчиним на една педантична, веднъж завинаги установена и неизменна система на хранене. Яжте всичко онова, което ви харесва, но го сдъвквайте напълно и бавно, като се стараете храната ви да е колкото е възможно по-разнообразна. В тази глава ще говорим за някои неща, които разумният човек би трябвало да избягва, но ще го направим само за да ви дадем полезен съвет. По въпроса за яденето на месо сме на мнение, че човечеството някой ден ще се убеди колко неподходяща храна е то. Смятаме обаче, че е по-добре хората постепенно да стигнат до тази истина, отколкото да им я налагаме, защото ако те не ядат месо, но „копнеят“ за египетски пирове, това е също толкова вредно, колкото ако наистина участват в подобни пиршества. Човек все някога ще дорасне до отказа от месото, но, докато не настъпи това време, всякаква насилствена забрана не би била от полза. Тези наши разсъждения ще се сторят еретични на много от нашите читатели, но нищо не можем да сторим - тяхната достоверност ще бъде потвърдена от опита.

Ако нашите читатели се интересуват от въпроса за сравнителните предимства на една или друга храна, нека се запознаят с някое от най-добрите произведения, писани по този въпрос през последните години, като се стараят да проучат различните аспекти на въпроса, без да се влияят от личната преценка на отделния автор. Поучително и интересно е да се изучи чрез съпоставяне хранителната стойност на различните продукти върху нашата трапеза и това познание ще ни доведе постепенно до избора на по-рационална система на хранене. Винаги обаче трябва да се има предвид, че тези промени трябва да бъдат плод на обмисляне и опит, а не на думите на някой автор, който си има някакви негови субективни предпочитания. Съветваме нашите читатели да помислят и да преценят дали не ядат прекалено много месо; дали не използват твърде много мазнини; дали ядат достатъчно плодове; дали хлябът от непосредствено брашно не би бил една полезна прибавка към менюто на техния обяд; дали не са прекалено привързани към сладкишите и „гастрономическите блюда“.

Ако би трябвало до посочим генерално правило за храненето, бихме казали: яжте разнообразни храни, избягвайте прекалено пикантни ястия, не яжте прекалено много мазнини; избягвайте да ползвате тигана; не яжте твърде много месо; избягвайте преди всичко свинско и телешко месо; нека вашият начин на хранене да клони въобще към простите и вкусни неща, вместо към измислени префърцунени блюда; не злоупотребявайте с тестени сладкиши; изключете от вашето меню топлите кейкове; дъвчете цялостно и бавно, съобразено с метода, който ви изложихме, и бъдете сигурни, че храната, изядена както трябва, няма да ви навреди.

Смятаме, че е по-добре да се яде малко на закуска, защото, след като тялото е почивало цяла нощ, не се налага да възстановява никакъв разход на сили. Ако е възможно, правете някакви упражнения преди закуската.

Ако се върнете към естествения навик за подходящото дъвчене, и изпитате усещането, предизвикано от изядената както трябва храна, ще установите, че ненормалният апетит, който сте изпитвали, ще започне да изчезва, а естественият глад ще се върне, и когато той вече се е върнал, инстинктът ще внимава повече в избора на храната, и ще изпитвате склонност да ядете именно това, от което организмът ви има потребност в момента. Инстинктът на човека е добър водач, когато човек не е покварен от угаждане с толкова често срещаните днес абсурдни ястия, които пораждаят фалшивия апетит.

Ако се чувствате неразположени, не се страхувайте да „прескочите“ някое хранене и по този начин да дадете възможност на стомаха да се справи с положението. Без да препоръчваме дълги пости, ви обръщаме внимание върху това, че човек може да остане гладен няколко дни без опасност. Затова вярваме, че по време на болестта ще бъде добре да оставим стомаха да почива, докато възстановителната енергия може да се посвети директно на отделянето на несмлени остатъчни продукти, предизвикали неразположението или болестта. Можете да наблюдавате как животните престават да се хранят, когато са болни, почиват си, докато се възстановят, и едва тогава започват да ядат отново. В наша полза би било да последваме примера, който те ни дават.

Бихме искали нашите читатели да не станат прекалено педантични по въпроса за храната, да не

измерват или анализират всеки зальк. Това не би довело до нищо друго, освен до страх и изпълване на инстинктивния ум с всевъзможни погрешни представи. Смятаме, че е по-полезно да спазваме необходимите предпазни мерки при избора на храната, а след това без притеснения да ядем с мисълта за питателността на тази храна и за силата, която тя ще ни донесе, докато я дъвчем, както вече обяснихме, с увереността, че природата ще си свърши добре работата. Придържайте се колкото е възможно по-близо до природата и нека нейните методи ви служат за ориентир и образец. Здравият и силен човек не се бои от храната си и нищо не би могло да се случи на онзи, който иска да бъде здрав. Бъдете весели, дишайте правилно, яжте правилно, живеете както трябва и няма да има нужда да правите химически анализ на всеки зальк, който преглъщате. Имайте доверие във своя инстинкт, защото в края на краищата той е естественият водач на човека.

ГЛАВА ДВАНДЕСЕТА НАПОЯВАНЕТО НА ТЯЛОТО

Един от основните принципи на философията на здравето хатха-йога е разумното използване на щедрия природен дар за всички живи същества - Водата. Не би следвало дори да обръщаме вниманието на хората върху факта, че Водата е едно от най-мощните средства за поддържане на здравето в нормално състояние, но човекът до такава степен се е превърнал в роб на изкуствената околна среда, привички и обичаи, че е забравил природните закони. Неговата единствена надежда е завръщането към Природата. Детето инстинктивно усеща значимостта на водата и настоява да я получи, но щом порасне се отдалечава от този естествен навик и усвоява погрешните привички на възрастните. Това се случва най-вече сред жителите на големите градове, за които е неприятно да пият топлата и лишена от естествения си вкус вода от водопроводите и затова постепенно се отучват изобщо да я пият. Те постепенно си изграждат нови навици за пиене (или непиене), изоставят естествените потребности и стигат до там, че въобще не ги осъзнават.

Често чуваме да казват: „Защо трябва да пием вода, след като не изпитваме жажда“? Но ако те бяха продължили да следват законите на природата, *щяха* да изпитват жажда. Единствената причина, поради която те не чуват зова на Природата е, че отдавна са станали глухи за сигналите ѝ, тъй че загубилата надежда да бъде чута Природа се е обезсърчила и ги призовава по-тихо. Освен това техните уши са престанали да разпознават вибрациите, тъй като са заети с толкова други неща. Удивително е колко много хора пренебрегват тази важна страна от своя живот. За много от тях пиенето дори и на малко количество течност е вече прекалено и дори казват, че не мислят това да е „добро за тях“. Стига се дори дотам, че един от така наречените „учители по здраве“ не се колебае да провъзгласи изненадващата теория, че Жаждата е болест и да проповядва въздържане от всякакви течности, подчертавайки, че тяхното използване е противоестествено. Не смятаме да оспорваме тези твърдения. Необходимостта от пиенето трябва да изглежда съвсем очевидна за тези, които наблюдават естествените навици на живот, било на хората, било на животните. Ако човек се вгледа в Природата, ще забележи много лесно, че всичко, което го заобикаля, всички форми на живот, от растението до най-висшите бозайници, пият вода.

Йогите отдават толкова голямо значение на правилното пиене на вода, че го смятат за един от главните фактори на доброто здраве. Те знаят, че голям процент болни хора дължат своето състояние на липсата на течности, необходими за техния организъм. Тъй както на растението са необходими вода и храна, извлечени от почвата и въздуха, за да достигне до зрялост, така и на човека е необходимо, освен храната, определено количество течности, за да се поддържа здрав или за да възстанови здравето си в случай, че го е изгубил. Кой би помислил някога да лиши растението от вода? И кой би бил толкова жесток да лиши верния си кон от количеството вода, което му е необходимо? Но това не пречи на човека, който не пропуска да достави на растението и на животното онова, от което според разумната му преценка те се нуждаят, да лиши самия себе си от животворната течност и да страда от последиците така, както те биха страдали при същите обстоятелства. Имайте предвид този пример, когато разсъждавате по въпроса за пиенето на вода.

Да видим първо какво е количеството вода, което се използва от организма, а после да преценим дали в това отношение сме следвали нормален начин на живот.

На първо място, около 70 % от нашето физическо тяло е вода! Част от тази вода се използва от нашия организъм и постоянно напуска тялото, следователно, ако искаме да се поддържаме в нормално състояние, всяко изразходвано количество вода трябва да бъде възстановено от същото количество

прясна вода.

Нашата отделителна система излъчва непрекъснато вода чрез порите на кожата под форма на пот и изпаряване. Това отделяне се нарича потене, когато се извършва с такава бързина, че се образуват капки; а изпаряваме - когато водата непрекъснато и незабележимо се изпарява от кожата.

Това изпаряване е постоянно и направените опити показват, че ако бъде възпрепятствано, може да предизвика дори смърт. На един от празниците в древния Рим някакво дете било намазано от главата до петите с варак, за да представлява един от митичните богове. То починало преди боята да бъде отстранена, защото изпаряването не е могло да се осъществи през обвивката, която е покривала тялото. Прекъсната е била функцията на Природата и поради невъзможност на тялото да функционира по необходимия начин, душата е напуснала своята телесна обвивка.

Химическите анализи показват, че изпотяването и изпаряването освобождават организма от отпадъчни продукти, които могат да се назоват телесна смет. Без достатъчно количество течности те биха останали в организма и биха причинили като последица болести и дори смърт. В организма постоянно се извършва обновителна работа, развалените продукти биват изхвърлени и заменени с нови вещества, извлечени от кръвта, която от своя страна ги усвоява от питателните съставки на храната. Този баласт трябва да бъде изхвърлен от тялото и Природата, която не иска отпадъци в организма, най-старателно и усърдно се освобождава от тях. Ако тези остатъчни продукти биха се задържали в тялото, те биха се превърнали в отрова и огнище на нездравословни процеси, в поле за култивиране и плодородна почва за бактерии, микроби, спори и бактерии и за всичко останало от този род. Те не са голяма пречка за един чист и здрав организъм, но, ако бъдат оставени да се размножат у човек, който мрази водата, ще видите, че неговото тяло ще се напълни с неотделени остатъчни продукти и ще се превърне по този начин в благоприятна почва за развитието на бактерии, предизвикващи болести. Но на този въпрос ще се спрем отново, когато се занимаем с къпането.

Водата заема много важна част от ежедневието на йогина. Той я използва вътрешно и външно. Употребява я, за да се поддържа здрав и се учи чрез нея да създава добри условия за здраве там, където болестта е променила естественото функциониране на тялото. Ще разгледаме използването на водата в различни части на тази книга, защото искаме да дадем на нашите читатели възможно най-пълна представа за значимостта на проблема, за да не бъде той пренебрегван като прекалено прост. От десет читатели седем имат нужда от този съвет. Последвайте го.

Изпаряването и потенето са необходими и за намаляване на прекомерната топлина на тялото, като по този начин понижават температурата му до нормална степен. Те, както вече казахме, помагат да се изхвърлят от организма отпадъчните продукти, тъй като кожата наистина е допълнителен орган към бъбреците, а без вода кожата не би била в състояние да осъществи тази функция.

Нормалният възрастен човек отделя до един литър вода на денонощие под форма на пот и изпаряване, а работниците в леярните и т. н. отделят много по-големи количества. По-лесно се издържа при по-висока температура в суха атмосфера, отколкото във влажна, защото в първия случай изпаряването става толкова бързо, че топлината се отделя по-леко и бързо.

Голямо количество вода се излъчва през белите дробове. Отделителните органи се нуждаят от голямо количество вода, за да осъществят своите функции. Един нормален възрастен човек излъчва през тях средно около литър и половина вода на денонощие и, за да поддържа своя организъм в добро състояние, трябва да възстанови толкова течност, колкото е изгубил.

Водата е незаменима за организма по много причини. Една от тях (както вече казахме) е регулиране на изгарянето, което се извършва постоянно в нашия организъм. То се предизвиква от химическото действие на кислорода, извлечен от въздуха чрез белите дробове при влизането му в контакт с въглерода, произведен от храната. Това изгаряне отдава животворна топлина на милиони клетки. Преминавайки през Тялото, водата регулира това изгаряне, тъй че да не стане то прекомерно.

Водата се използва от организма и като обикновен преносвач. Тя тече по артериите и вените и разнося кръвните телца и хранителните елементи към различните части на тялото, за да бъдат използвани в процеса на изграждане, както вече описахме. Ако в организма има недостиг на течности, кръвта ще намалее. По обратния път на кръвта през вените течностите прибират отпадъчния материал (голяма част от който би се превърнал в отрова, ако остане в тялото) и го предават на отделителните органи - бъбреци, пори на кожата и бели дробове, откъдето отровният, мъртъв материал се излъчва навън. Без достатъчно количество течности тази отделителна дейност не би могла да се извърши според изискванията на природата. И (това е особено важно) без достатъчно вода отпадъчните части от храната - фекалиите - не биха имали необходимата влага, за да преминат лесно през дебелото черво и да бъдат излъчени от тялото. Това би довело до констипация (запек) с всички произтичащи от това

злини. Йогите знаят, че деветдесет процента от случаите на хроничен запек са причинени от недостиг на вода и биха могли лесно да бъдат излекувани чрез връщане към естествения навик да се пие вода. Ще посветим специална глава на този въпрос, но бихме искали да насочваме вниманието на нашите читатели върху неговото значение колкото е възможно по-често.

Да, достатъчното водоснабдяване на организма е необходимо за подпомагане на кръвообращението, за елиминиране на отпадъчните продукти и за нормалното асимилиране на храната.

Хората, които нямат достатъчно течности в своето тяло, почти неизменно са малокръвни и често изглеждат бледи, синкави и анемични. Имат оскъдно изпаряване и тяхната кожа често е суха и нездрава. Имат болнав вид и напомнят изсушен плод, който трябва добре да се накисне, за да стане сочен и естествен. Почти винаги те страдат от констипация, а тя води след себе си хиляди други беди, които ще опишем в следваща глава.

Тяхното дебело черво е сухо и организмът им поглъща непрекъснато отровите, които е натрупал, като се насилва да се освободи от тях чрез напрегнато дишане, силно изпаряване и неестествено уриниране. Това не е приятно четиво, но е необходимо да се използват ясни думи, за да приковем вашето внимание върху тези важни неща. И всичко това се случва поради недостиг на вода - само си помислете. Ние полагаме толкова грижи, за да се поддържа външно чисти, а оставяме във вътрешността на нашето тяло да се събират отпадъци и нечистотии.

Всички вътрешни органи на човешкото тяло се нуждаят от вода. Необходимо му е постоянно напояване и ако бъде лишено от нея, би страдало така, както полето без поливане. За да се поддържат здрави, всяка клетка, тъкан и орган имат нужда от вода. Тя е един универсален разтворител и прави възможно асимилирането и разпределянето на хранителните съставки, извлечени от храната, и освобождаването на организма от баластните продукти. Често чуваме да се казва, че кръвта е живот и, ако това е вярно, какво да кажем за водата, без която кръвта би била прах.

Водата е незаменима и за бъбреците, за да могат да изпълняват своите функции, отделяйки уреята и т. н. Необходима е като съставка на слюнката, жлъчния и панкреатичния сок, на стомашния и всички останали сокове на системата, без помощта на които храносмилането би било невъзможно. Намалявайки вашия запас от течности, вие ще намалите и запаса от всички тези незаменими неща. Осъзнавате ли това?

Ако се съмнявате във верността на нашите твърдения, като си мислите че те са само някакви теории на йогите, не ви остава нищо друго, освен да направите справка в която и да е книга по физиология, написана от авторитетен западен учен, и ще се убедите, че всичко, което вече казахме по този въпрос, е абсолютно точно. Един много известен западен физиолог е казал, че съществува толкова вода в тъканите на едно нормално тяло, че може да се провъзгласи като аксиома: „Всички организми живеят във вода.“ А без нея не може да има нито живот, нито здраве.

Казахме, че бъбреците отделят около литър и половина урина на денонощие, която се изхвърля от тялото, отнасяйки със себе си разтвор от баластните и отровни химически вещества, събрани от организма чрез бъбреците. Казахме ви също така, че и кожата отделя средно един литър вода под формата на пот и изпаряване за същия период от време. В допълнение белите дробове излъчват средно от 300 до 500 мл вода при дишането. Определено количество от нея се отделя чрез червата посредством изпражненията, а друго малко количество се отделя под форма на слъзи и други секрети и екскрети на тялото. И така, колко вода е необходима, за да се възстановят тези загуби? Нека пресметнем. Известно количество течности навлиза в организма с храната, особено с някои видове продукти. Това количество обаче е сравнително малко в сравнение с онова, което е било изхвърлено от тялото при неговите почистващи функции. Най-големите научни авторитети са единни в твърдението, че нормалният мъж или жена трябва да поглъщат на ден средно около 2-2,5 литра вода, за да възстановят претърпените загуби. Ако на тялото не се достави това количество вода, то ще изтегли течности от организма, като по този начин ще се стигне до изсушаване с произтичащите от това промени във физиологичните функции, защото при хората, лишени от течности (вътрешно и външно), физическият механизъм губи своя смазващ и почистващ материал.

Два литра всекидневно! Помислете за това всички вие, които сте придобили навика да пиете на ден едва половин литър вода, а може би и по-малко. Не се изненадвайте, ако са ви поразили какви ли не заболявания. Не трябва да се удивлявате, ако страдате от диспепсия, запек, малокръвие, нервност и т. н. Вашите тела са пълни с отровни вещества, които Природата не е могла да излъчи посредством бъбреците или кожата, тъй като не е разполагала с необходимия запас от вода.

Не бива да ви изненадва и констатацията, че вашето дебело черво е пълно с втвърден баласт,

който непрекъснато трови вашия организъм и който Природата не е била в състояние да изхвърли по нормален начин, защото не сте й дали необходимата течност, за да изчисти своите канали. Не бива да се изумявате и от това, че вашата слюнка и вашите стомашни сокове са недостатъчни! Как можете да допуснете, че природата може да ги изработи без достатъчно вода? Не трябва да се изненадвате и че кръвта ви е в оскъдно количество! Откъде искате Природата да вземе вода, за да изработи кръвта, ако вие не й я доставите? Не трябва да се изненадвате, че вашите нерви са изострени, ако водите такъв неестествен начин на живот?

Горката Природа, тя прави всичко, каквото може, дори когато вие действате безразсъдно. Тя взема по малко вода от тялото, докато физическият механизъм не бъде изцяло лишен от нея, но не смее да вземе много, за да не стане по-лошо. Тя прави точно това, което бихте правили вие, ако водата в кладенеца е на изчерпване, т. е. бихте се опитали с малко количество да свършите същата работа, за която е необходима много повече вода, и бихте били доволни да я свършите поне наполовина.

Йогите не се страхуват да пият достатъчно количество вода на ден. Не ги плаши това, че кръвта им ще стане рядка, както предполагат някои „изсушени“ хора. Природата отделя с голяма лекота и бързина излишното количество, ако такова бъде изпито. Те не пият ледена вода - неестествен продукт на цивилизацията. Температурата, която те предпочитат, е около 23 градуса. Пият, когато са жадни, а те имат нормална жажда, която не трябва да бъде възстановявана както се налага в случая с „изсушените“ хора. Пият често, но забележете: *никога не поглъщат голямо количество вода наведнъж*. Не се „наливат“, защото смятат, че подобна практика е неестествена, ненормална и вредна. През целия ден пият малки количества, но често. Когато работят, държат до себе си чаша вода и често отпиват глътки от нея.

Тези, които много години са пренебрегвали своите естествени инстинкти, почти са забравили естествения навик да пият вода и ще им е необходима известна практика, за да го възстановят. С малко практикуване скоро ще започнете да чувствате нужда от вода, а с времето ще възстановите и естествената жажда. Добър метод е да държите близо до себе си чаша с вода и да пиете от време на време по една глътка, като в същото време фиксирате съзнанието си върху мисълта за това, което правите в момента. Казвайте си: „Аз давам на тялото си необходимите течности, за да работи то както трябва, а то ще ми се отплати с добро здраве и сила - ще ме направи здрав, силен и естествен човек.“

Вечер йогите пият една чаша вода непосредствено преди да заспят. Тя се абсорбира от организма и се използва през нощта за изчистване на тялото, чиито баластни продукти ще бъдат изхвърлени на сутринта чрез урината. Те пият и чаша вода веднага след ставането сутрин, предвид теорията, че водата, изпита преди ядене, изчиства стомаха и измива утайките и остатъците, образувани през нощта. Обикновено пият и чаша вода около един час преди всяко ядене, след което изпълняват няколко леки упражнения, тъй като смятат, че по този начин подготвят храносмилателната си система за храненето и предизвикват естествен глад. Те не се страхуват да пият вода и по време на хранене (представяме си ужаса, който някои от „учителите по здраве“ ще изпитат, четейки това), но внимават да не „прокарват“ своята храна с вода. Прокарването на храната с вода води не само до разреждане на слюнката, но и до преглъщане след едно непълно ослюнчване и дъвчене, преди да бъде завършен целият естествен процес, а това е в противоречие с метода на йогите относно дъвченето на храната (виж съответната глава). Йогите смятат, че само в подобен случай водата става вредна при хранене и, по изложените вече причини, пият малко вода при всяко ядене, само за да размекнат хранителната маса в стомаха, а в това количество водата не отслабва силата на стомашните сокове и пр.

Много от нашите читатели са запознати с използването на топлата вода като средство за изчистване на задръстен стомах. Ние одобряваме този метод, когато е необходимо, но вярваме, че, ако читателите възприемат начина на живот на йогите, както е изложен в тази книга, и го прилагат грижливо, няма да имат стомаси за чистене - защото те ще бъдат здрави и ще работят добре. Като една подготвителна крачка към рационалната система на хранене болният ще открие, че топлата вода, използвана по посочения начин, е полезна. Най-доброто средство е това да вземете около половин литър и да го изпиете бавно сутринта, преди закуска, или един час преди яденето. По този начин се предизвиква мускулна дейност в храносмилателните органи, която ще се опита да изхвърли от системата натрупаните баластни продукти, разхлабени и разреждени от топлата вода. Но това е само временно средство. Природата не е предвидила топлата вода да бъде обичайна напитка, за здравето на човека на нея й е потребна водата с обичайна температура. Но когато здравето е изгубено поради нарушение на естествените закони, топлата вода е полезна за изчистването на организма преди завръщането към естествените навици.

В друга част от тази книга ще се занимаем с използването на водата за къпане, т. е. за външно

прилагане, тъй като тази глава е посветена единствено на нейното вътрешно използване.

Към другите вече описани начини за използване и приложение на водата, трябва да прибавим, че тя съдържа прана в значителни количества, част от която отделя в организма, особено ако той се нужда е от нея и я извлича. Често изпитваме нужда да изпием една чаша вода като стимулиращо средство. Защото по някакви причини е намалял естественият запас от прана в организма и Природата, като знае, че може да я извлече леко и бързо от водата, подава заявка. Всички положително сте наблюдавали как понякога една чаша прясна вода действа върху организма като мощен стимулатор, съживявайки ви и връщайки ви към работата с възобновена сила и енергия. Не забравяйте да използвате вода, когато се почувствате уморени. Използвайте я едновременно с дишането на йогите и тя ще възобнови енергията ви по-бързо от всеки друг метод.

Когато пиете вода, я задръжте в устата за момент преди да я преглътнете. Нервите на езика и на устата първи абсорбират прана и подобен метод е полезен, особено когато се чувствате уморени. Струва си да го запомните.

ГЛАВА ТРИНАДЕСЕТА ТЕЛЕСНАТА ШЛАКА

Тази глава сигурно няма да е приятна за тези, които още не са се избавили от старите представи за тялото или някоя негова част като нещо нечисто, ако се случи да има такива сред нашите читатели. Онези, които предпочитат да подминават съществуването на определени важни функции на организма, и изпитват срам при мисълта, че определени важни физиологични функции са част от техния живот, няма да прочетат с удоволствие тази глава, или ще я сметнат за нещо, което разваля гледката в книгата, за нещо, което трябва да се пренебрегне. На тях можем да отговорим, че не намираме полза (а много вреда) в поведението на щрауса от древната легенда, който, страхувайки се от ловците, си скрива главата в пясъка, за да не ги вижда като смята, че така те не съществуват, и остава в това си положение, докато не бъде уловен от тях. Ние не намираме нищо нечисто или неприятно в която и да е функция на човешкото тяло или някоя негова част. Затова ни се струва нелепо да се откажем от дискутирането им. Резултатът от тази традиционна политика да избягваме непривлекателните теми, е този, че мнозина страдат от неразположения и дори болести, предизвикани именно от подобно поведение. За мнозина от читателите на тази глава казаното от нас ще бъде истинско откровение; други, които вече са се информирали по този въпрос, ще приветстват оповестяването на истината, тъй като знаят, че мнозина ще имат полза да научат как стоят нещата в тази сфера.

Ще се опитаме да поговорим ясно и точно за човешката шлака, или отпадъчните продукти на тялото.

Необходимостта от подобно обяснение е очевидна поради факта, че поне три четвърти от хората в по-голяма или по-малка степен страдат от запек и неговите пагубни последствия. Всичко това противоречи на природата, а причината е толкова лесно отстранима, че ни е трудно да си представим защо се допуска подобно състояние, да продължава. Ако можем да улесним отстраняването на този бич за обществото и да допринесем за възстановяването на нормалните условия на живот чрез връщане на хората към природата, ще оставим без внимание отвращението, което ще прочетем върху лицето на някои читатели, нуждаещи се всъщност в най-голяма степен от този съвет.

Тези, които са прочели главата от тази книга, посветена на храносмилането, ще си спомнят, че стигнахме до момента, в който храната се намираше в тънките черва и предстоеше да се абсорбира и асимилира от организма. Сега ще обсъдим остатъчните продукти от същата храна, от която организмът вече е усвоил всички питателни съставки, с една дума - отпадъчния материал.

Тук е уместно да отбележим, че тези, които следват метода на йогите при храненето и спазват посочените вече съвети, ще имат много по-малко отпадъчни продукти от обикновения човек, който допуска до стомаха му да достигне недобре подготвената за смилане и асимилиране храна. Тези хора прахосват поне половината от онова, което изяждат, в сравнение с онези, които следват практиката на йогите.

За да разберем по-добре обсъждания предмет, ще бъде полезно да хвърлим поглед върху органите на нашето тяло, които имат отношение към храносмилането и отделянето. Дебелото черво е онази част от тялото, на която в случая трябва да обърнем внимание. То е голям канал с

приблизителна дължина около 1,5 метра, който прекосява долната дясна страна на коремната кухина, минава през горната част на лявата страна, след което се връща надолу още веднъж през лявата долна страна, където се усуква или извива, ставайки все по-тясно и завършва в ректума или изхода за отпадъчните продукти на организма.

Съдържимото на тънкото черво преминава в дебелото посредством една малка клапа, разположена в долната дясна част на корема. Тази клапа е изграден по такъв начин, че допуска излизането на материала и в същото време не позволява неговото връщане. Този червеобразен израстък или апендикс, който често се възпалява (апандисит), се намира точно под тази клапа. Дебелото черво се издига по права линия от дясната страна на корема, след това прави завой и минава през горната част на лявата страна, където се намира едно стеснение или особена 5-образна извивка, наречена сигмовидно ободно черво, след която се намира правото черво, което завършва с ануса, или заднопроходното отворище на тялото, през което се излъчват отпадъчните продукти.

Дебелото черво е широк сточен канал, през който отходните нечистотии би трябвало да минават безпрепятствено. Природата изисква те да бъдат изхвърлени бързо и при нормално състояние човек, подобно на животните, не отлага за дълго време това необходимо отделяне. Но постепенно, ставайки все по-цивилизован, той започва да изчаква някакъв подходящ момент и пренебрегва зова на природата, докато тя се умори да привлича вниманието му към този въпрос, изостави го и започне да се занимава с някое друго от своите многобройни задължения.

Човекът допринася за това неестествено състояние на нещата със своето нехайство по отношение на поемането на достатъчно количество вода, и не само отказва на дебелото черво необходимите течности, които да овлажнят, размекнат и разхлабят баластната материя както трябва и да й помогнат да излезе от тялото, но стига дотам, че оставя собственото си тяло дотолкова лишено от вода, че Природата, в отчаянието си, извлича през стените на дебелото черво част от водата, която му е предоставена за собствени нужди. Лишено от чиста вода, човешкото тяло е принудено да използва замърсената с резултат, който много лесно можем да си представим.

Пренебрегването на тези природни изисквания не позволява свободното излизане на материята, отделена от дебелото черво, което води до запек - причина за безброй болести, чийто истински произход обикновено дори не се подозира. Много хора, които всекидневно освобождават червата си, не знаят, че в действителност и те са запечени. Стените на дебелото им черво са покрити с кора от отпадъчна и втвърдена материя, част от която е останала там от много дни, така че остава само малък отвор в центъра, през който преминава само онова, което абсолютно задължително трябва да се излъчи навън. Запекът не е нищо друго, освен състоянието, при което дебелото черво е замърсено и съдържа втвърдена фекална материя.

Едно дебело черво, изцяло или почти изпълнено със стара фекална втвърдена материя, е извор на отрови за цялото тяло. Неговите стени са така устроени, че позволяват просмукване на съдържимото. Медицинската практика показва, че впръсната в дебелото черво храна се абсорбира бързо и достига до кръвта. Тези съставки се отправят по същия начин към другите части на тялото, и както преди малко казахме, течната част от фекалната материя се абсорбира от организма, като при липса на по-чисти течности Природата използва за своите действия нечиста вода. Почти невероятно е колко много време едно запечено дебело черво е в състояние да задържа в себе си фекална материя. Известни са случаи, при които, изчиствайки дебелото черво, сред втвърдените изпражнения се намират костилки от череши или други неща, погълнати много месеци преди това.

Очистителните не прогонват тази стара фекална материя, а само откъсват онова, което се намира в стомаха и в тънките черва, карайки го да мине през малкия отвор на втвърдената фекална маса, с която са покрити стените на силно запеченото дебело черво. При някои хора дебелото черво е толкова задръстено от втвърдени изпражнения, почти толкова твърди, колкото меки въглища, а техните коремни са издути и твърди. Тези стари остатъчни продукти понякога са толкова мръсни, че стават среда за развъждане на глисти и дори на личинки, с чиито яйца е пълно дебелото черво.

Баластните продукти или изпражненията, които преминават от тънкото в дебелото черво, са от меко, тестообразно вещество; и ако червата са чисти и тяхното движение - естествено, би трябвало те да излязат от тялото малко по-твърди и със светъл цвят. Колкото по-дълго време фекалната материя се задържи в дебелото черво, толкова по-твърда, изсъхнала и с тъмен цвят става тя. Когато не се пият достатъчно течности и изискванията на природата първо се пренебрегват, а после съвсем се забравят, започва веднага периодът на изсушаване и втвърдяване. Когато след това започне ритмичното движение на червата, само една част от фекалната материя се изхвърля, а другата остава прилепнала към стените на дебелото черво. През следващите дни количеството на не-изхвърлената фекална

материя се увеличава все повече и повече, и така може да се достигне до частично или почти пълно задръстване на дебелото черво. Така се стига до хроничната констипация и като връх на злините, които я съпровождат - до диспепсия, болести на жлъчката, черния дроб и бъбреците, с една дума всички болести са насърчени или директно причинени от това отвратително състояние на дебелото черво. Половината от случаите на женски неразположения са причинени или утежнени от това състояние на нещата.

Абсорбирането посредством кръвта на фекалната материя в организма става по два начина: първият - чрез течностите, безусловно необходими за функциите на тялото, а вторият - поради отчаяния опит на Природата да изхвърли отпадъчните вещества чрез кожата, бъбреците и белите дробове. Обилното изпотяване и лошият дъх често са предизвикани от безнадеждния опит на Природата да се освободи от това, което би трябвало да бъде изхвърлено през дебелото черво. Тя знае какъв източник на опасности представлява остатъчният материал, пребиваващ в тялото толкова дълго време, и затова прибегва към отчайващо средство за изхвърлянето му по друг начин, дори и с риск да отрови кръвта и организма.

Най-доброто доказателство за многото болести, предизвикани от това противоестествено състояние на дебелото черво, е фактът, че когато то започне да действа нормално, хората започват да се освобождават от множество заболявания, които привидно не са свързани с него. Извън вече изложените вреди, едно дебело черво, пренебрегнато и в аномално състояние, е отлично поле за култивиране на микроби и бактерии и излага много по-лесно организма на заболяване от инфекциозни болести като паратиф (лек коремен тиф) и т. н. Действително, който поддържа своето дебело черво чисто и здраво, рискува много по-малко да заболее от инфекциозни болести. Представете си какви могат да бъдат резултатите от въвеждането на една клоака вътре във вашето тяло. Може би не трябва да се изненадвате, че болестите, предизвикани от външна нечистота, се развиват по същия начин, както и тези, предизвикани от вътрешна нечистота. Размислете малко, приятели.

Сега, след като казахме достатъчно, за да насочим вашето внимание към опасностите, които може да предизвика едно аномално дебело черво (и бихме могли да изпълним стотици страници с все по-убедителни аргументи по този въпрос), очакваме от вас въпроса: „Добре, вярвам, че всичко онова, което прочетох, е вярно и обяснява причините за болестите, от които страдам, но какво трябва да направя, за да се освободя от тях, и да си възвърна нормалното здраве?" Ето отговорът: „Първо се освободете от ненормалните натрупвания на нечистотии и след това се поддържайте чисти, „спретнати" и здрави, като следвате законите на природата. Ние ще се погрижим да ви посочим как да постигнете и едното, и другото."

Ако дебелото черво е само леко запушено от втвърдени фекални материи, можете да се освободите от тях чрез увеличаване приема на течности, стимулиране на перисталтиката и въздействие върху интелигентността на клетките на стомаха (това ще бъде обяснено по-нататък). Но тъй като поне половината от хората, които мислено задават поставения по-горе въпрос, имат дебело черво, малко или повече пълно със стара втвърдена, сбита фекална материя със зеленикав цвят, престояла кой знае от колко месеца, трябва да посочим по-радикално средство.

Понеже ние сами сме си навлекли това мъчение, изоставяйки естествения начин на живот, трябва (пак ние самите) да помогнем по някакъв начин на Природата да си възвърне изгубеното естествено състояние, за да имаме впоследствие едно чисто дебело черво, което да изпълнява нормално своята функция.

Ще потърсим пример в царството на животните. Преди много векове жителите на Индия забелязали, че една птица от семейството на ибиса (птица с дълга човка) се връщала от своите странствания в окаяно състояние, дължащо се на изяждането на някое твърде несмилаемо зърно, или на пребиваването на място, където е липсвала вода за пиене, или и на двете неща едновременно. Тази птица достигала реката в състояние на почти пълно изтощение - толкова отпаднала, че едва движела крилата си. Тя си напълвала човката с вода от реката и след това вкарвала човката в ректума си, впръсквала водата, вкарвайки я непосредствено в правото черво, и се е облекчавала само след няколко мига. Птицата повтаряла това действие много пъти, докато червото останело съвсем празно, след което стояла бездейно и си почивала няколко минути, докато си възвърне жизнеността. Тогава отново пиела от реката и вече можела да се издигне в полет - силна и енергична както преди.

Вождовете и жреците на племената, наблюдавайки случката и изненадващия резултат, постигнат от птицата, започнали да се замислят върху въпроса и накрая някой подсказал идеята, че този метод може да бъде изпробван върху някои старци, които, поради малка активност и заседнал живот, изоставяйки естествените си навици, страдали от запек. Постарали се да измайсторят един

примитивен инструмент от тръстика, подобен на шприц, и с него впръсквали топла вода от извора в червото на тези старци. Резултатите били изненадващи: старците станали отново жизнеспособни, взели си млади жени и се върнали в групата на активно работещите от племето, като дори си възвърнали положението на вождове за удивление на по-младите мъже, които вече ги смятали за ветерани извън играта. Старците от други племена, като чули за случката, започнали да ходят при извора, носени върху раменете на по-младите - казват, че след това се връщали сами, без чужда помощ. От стигналата до нас информация правим извода, че тези примитивни впръсквания би трябвало да са имали много героичен характер, защото там е споменато, че са използвали много литри вода и че почистването е приключвало едва когато дебелото черво на старците е било напълно чисто, без повече да трови организма. Ние не сме привърженици на чак толкова героичен начин на лечение - все пак да помним, че не сме първобитни хора.

Едно подобно аномално състояние изисква да се помогне временно на Природата, за да изхвърли от дебелото черво тази натрупана мръсотия. Най-добрият начин за освобождаване веднъж завинаги от нея е този да се последват примерите на ибиса и на старците, като обаче се използват усъвършенстваните апарати на двайсетия век. Всичко необходимо за това е обикновен евтин гумен шприц, а още по-добре - иригатор.

Вземете половин литър приятно топла вода - поносима за ръката. Впръскайте водата в дебелото черво с шприца или иригатора, задръжте я няколко минути и след това я оставете да излезе. Най-подходящите часове за тази процедура са през нощта. Следващата нощ използвайте по същия начин вече един литър топла вода. Пропуснете една нощ, а през следващата използвайте един литър и половина. После пропуснете две нощи, а през третата използвайте два литра. Постепенно ще придобиете навика да запазвате в дебелото си черво това количество течност. По-големите количества добре почистват натрупаната стара материя, а по-малките впръскания измиват разхлабените частици. Изобщо водата откъртва и раздробява втвърдената маса. Не се страхувайте, че тези два литра вода са много. Вашето дебело черво може да побира доста повече и някои хора използват впръсквания от четири литра, но на нас подобно количество ни се струва прекалено. Преди и след всяко впръскване правете масаж на корема и когато сте приключили, приложете пълното йогистко дишане, за да стимулирате и регулирате кръвообращението. Резултатът от тези промивки няма да задоволи нашите естетически вкусове, но въпросът е да се освободим веднъж завинаги от нечистотиите. Съдържимото на дебелото черво, изхвърлено при първоначалните впръсквания, има най-неприятен и отблъскващ вид. Оттук разбираме колко е било необходимо да се изхвърли от тялото тази нечистотия, представляваща особено голяма опасност за здравето. Известни ни са случаи, в които при почистването излизат големи буци фекална маса, твърди и зелени като корозирала мед, и зловонието, което се носи от тях, е толкова силно, че само по себе си е най-убедителното доказателство за вредата, която биха причинили на организма, ако се задържат в него. Това четиво не е приятно, но е необходимо, за да ви накара да разберете колко важно е това вътрешно почистване. През седмицата, в която почиствате дебелото си черво, ще забележите цялостно или частично отсъствие на естествените движения на червата. Не се плашете от това - то не е нищо друго, освен последица от използването на пречистващата вода - само няколко дни след завършване на лечението ще усетите възстановяване на естествените им движения.

Бихме искали да подчертаем факта, че не ви съветваме да употребявате продължително време иригатора: ние го смятаме за неестествен навик и не препоръчваме неговата постоянна употреба. Убедени сме, че, следвайки естествените навици, може да се възстановят нормалните движения на червата без използването на никаква външна помощ. Предлагаме клизмата само като предварително средство за изчистване на старите натрупвания от фекалии. Не виждаме обаче и нищо неуместно, ако някой я използва веднъж месечно, за да предотврати натрупването на нови наслоявания. Ние не сме съгласни с някои школи в Америка, които препоръчват ежедневното правене на клизми, защото сме привърженици на простото връщане към естествените навици и вярваме, че Природата съвсем не изисква подобни привички. Йогите смятат, че изобилното снабдяване на организма с прясна и чиста вода, навикът за редовно изпразване на червата и малко „разговор“ с тях (за който ще стане дума по-нататък) ще ни освободят от констипацията.

След седмицата на почистване с иригатора (а дори и преди това) започнете с нормалното пиене на вода, както го разяснихме в главата, посветена на този въпрос. Пийте ежедневно двата литра и ще забележите бързо подобрение. След това си създайте навика всеки ден, по едно и също време, дори когато нямате позиви, да изпразвате червата си. Постепенно ще изградите навика, тъй като и Природата е склонна да добива навици. Не пренебрегвайте тези неща - макар и прости, те са

ефективни.

Смятаме също така, че ще бъде полезно малко самовнушение, докато пиете своята пълна чаша с вода. Кажете си: „Пия тази вода, за да доставя на организма течностите, от които се нуждае. Тя ще накара моите черва да се движат по-свободно и редовно, съобразно намеренията на природата." Запазете в съзнанието си мисълта за онова, което искате да постигнете, и ще получите по-бързо желанния ефект.

Сега ще ви изложим една идея, която може да ви се стори абсурдна, ако не проумеете философията, която я определя.

Ще ви обясним също така как да я осъществите, като си запазваме правото да се занимаем с тази философия в друга глава. Става дума за „разговора" с червата. Потупайте леко с ръка няколко пъти корема (по линията на дебелото черво), и му кажете (да, говорете му): „О, дебело черво, аз ти направих една хубава промивка, изчистих те и те освежих, доставих ти течностите, от които се нуждаеш, за да извършиш своята дейност както трябва; създавам си редовен навик, за да ти дам възможност да свършиш своята работа - и сега дойде моментът да действаш." Потупайте областта на дебелото черво няколко пъти с думите: „А сега на работа!" и ще се убедите, че дебелото черво ще се подчини.

Вероятно всичко това ще ви се стори детска игра, но скритият смисъл ще разберете след като прочетете главата за контрола върху неволевите функции. Казаното дотук не е нищо друго, освен начин да се потвърди един научен факт, средство за привеждане в действие на една мощна сила.

Сега вече, приятели мои, независимо от това дали сте имали или не запек, ще откриете колко ценен е даденият ви съвет. С негова помощ бузите ви отново ще станат розови, а кожата - гладка; ще изчезнат бледността, „обложеният" език, зловонният дъх, тормозът от черния дроб и целият комплекс симптоми, предизвикани от едно задръстено дебело черво, от натрупаната нечистотия, която е тровела организма ви. Експериментирайте този метод и ще започнете да се радвате на живота, ще станете естествени, чисти и здрави. А сега, за да завършим, напълнете чашата си с искряща, бистра и хладка вода и вдигнете тост с нас: „Нека от ден на ден бъдем все по-зdrави!". А докато пиете бавно, кажете си: „Тази вода ми дава здраве и сили, тя е истинското укрепващо и ободряващо питие на природата!"

ГЛАВА ЧЕТИРИНАДЕСЕТА ДИШАНЕТО НА ЙОГИТЕ

Безспорно е, че животът е в абсолютна зависимост от акта на дишането. „Дишане означава Живот." Макар да се различават в някои детайли на теорията или в терминологията, все пак хората и от Изтока, и от Запада признават тези основни принципи.

Да дишаш значи да живееш и няма живот без дишане. Не само животът и здравето на висшите животни се основава на дишането, но и нисшите животни и дори растенията дължат своето съществуване на въздуха.

Новороденото дете прави едно дълго и дълбоко вдишване, задържа за миг поетия въздух, като извлича от него животворните му свойства и го изпуска с продължителен плач - така започва неговият живот на земята. Старецът изпуска слаба въздишка, престава да диша и така неговият живот достига своя край. От първото неуверено вдишване на детето до последния дъх на умирация съществува дълга серия от непрестанни дишания. Самият живот е серия от дишания.

Дишането може да се смята за най-важната функция на организма, защото от нея безспорно зависят всички останали. Човекът може да живее известно време без ядене, по-малко време без вода, но без дишане неговото съществуване може да продължи само няколко минути.

Животът на човека зависи не само от дишането, но до голяма степен и от правилните навици на дишане, които трябва да му осигурят съвършена жизненост и имунитет срещу болестите. Един интелигентен контрол върху акта на дишане ще удължи нашия живот, възнаграждавайки ни с по-голяма издръжливост, докато едно занемарено дишане води до скъсяване на живота, намаляване на жизнеспособността и открива пътя на многобройни болести.

В своето нормално състояние човекът няма нужда от инструкции как да диша. Той, както детето и животното, диша естествено и правилно, според повелите на природата. Но и в това отношение той е претърпял промяна вследствие влиянието на цивилизацията. Придобитите вредни навици при ходенето, стоенето изправен и седенето са му отнели рожденото право на правилно и естествено дишане. Платил е скъпа цена на цивилизацията. Днес само дивакът, който не е заразен от

навиците на цивилизования човек, диша естествено.

Процентът на цивилизованите хора, които дишат правилно, е много нисък - вижда се по свитите гърди, смъкнатите рамене и застрашителното увеличаване на болестите на дихателните органи, включително и от появата на това ужасно чудовище - туберкулозата. Видни авторитети твърдят, че ако само едно поколение се научи да диша правилно, човешката раса би се възродила - болестите биха станали толкова редки, че появата на някоя от тях би се възприела с любопитство, така както гледаме някаква рядка и странна вещ. Ако проучим въпроса, ще стане ясно, че връзката между естественото дишане и здравето е очевидна и обяснима и от двете гледни точки - източната и западната.

Западните учени доказват, че физическото здраве зависи главно от правилното дишане. Източните учени не само признават, че техните западни братя имат право, но и поддържат тезата, че, в допълнение към физическата полза от правилните навици на дишане, чрез задълбоченото разбиране и практикуване на „науката на дишането“ могат да се увеличат и умствената сила на човека, и неговото щастие, и самоконтрола, и проникателността, и моралът, и дори духовното развитие. Много школи на източната философия са основани върху тази наука, а когато това знание бъде усвоено от западните раси и приложено на практика, те ще постигнат големи резултати. Теорията на Изтока, обединена с практичния дух на Запада, ще даде чудесни резултати. Науката за Дишането на йогите включва не само онова, което е известно на западния хигиенист и физиолог, но и окултния аспект. Тя не само посочва пътя към физическото здраве с така нареченото от западните учени „дълбоко дишане“, но се и задълбочава в по-малко познатите фази на този процес.

Йогинът извършва серия от упражнения, чрез които придобива власт над тялото си и става способен да изпрати към който и да е орган или част от тялото по-голяма струя жизнена сила, или прана, като по този начин го укрепва и засилва. Той е добре запознат с всичко онова, което неговият брат (западният учен) познава относно физиологичните ефекти от правилното дишане, но знае и това, че във въздуха има нещо повече от кислород, водород и азот, и че простото окисляване на кръвта не е единственият феномен, произтичащ от дишането. Знае нещо за праната, което неговите западни братя не знаят, и познава природата и начина за работа с този велик първоизточник на енергия. Той е прекрасно запознат и с неговите ефекти върху тялото и човешкия мозък. Знае, че чрез ритмичното дишане може да влезе в хармонична вибрация с природата и да подпомогне развитието на своите окултни способности, както и че чрез контрол на дишането си може не само да принесе полза на самия себе си и на другите, но и да отстрани страха, безпокойството и емоции от този род.

При разглеждане на дишането трябва да започнем от механичния апарат, чрез който се осъществяват дихателните движения. Механиката на дишането се проявява чрез, първо, еластичните движения на белите дробове и, второ, дейността на стените и дъното на гръдната кухина, в която те се намират. Гръдният кош е тази част от човешкото тяло, която се намира между шията и корема, и чиято кухина (наречена гръдна кухина) е заета главно от сърцето и белите дробове. Ограничена е от гръбначния стълб, ребрата с техните хрущяли и гръдната кост, а надолу - от диафрагмата. Обикновено я наричат гърди и я сравняват със затворена херметическа кутия с форма на конус, чийто по-тесен край е обърнат нагоре; задната част е очертана от гръбначния стълб, предната - от гръдната кост, а страничната - от ребрата.

Ребрата са двадесет и четири, по дванадесет от всяка страна на гръбначния стълб, към чиито прешлени са свързани. Седемте горни са познати като „истински ребра“, защото са прикрепени направо към гръдната кост, докато следващите ги три (наречени лъжливи) - към хрущяла на съответното по-горно ребро, а последните две завършват свободно, поради което се наричат плаващи ребра.

В процеса на дишане ребрата се движат посредством две повърхностни мускулни обвивки, наречени междуребрени мускули; диафрагмата (за която вече споменахме) разделя гръдната кухина от коремната.

При вдишване мускулите разширяват белите дробове и по този начин създават празно пространство, в което въздухът се втурва в съответствие с добре познатия физически закон. Целият процес на дишането зависи от споменатите мускули, които с право могат да се нарекат дихателни мускули. Без тяхната помощ белите дробове не могат да се разширяват и науката на дишането се основава до голяма степен на правилното им използване и контролиране. Контролът върху тези мускули ще даде възможността да се постигне максимално белодробно разширяване и да се осигури най-голямото количество животворни свойства от въздуха.

Йогите разграничават четири основни начина на дишане:

- 1) Горно дишане
- 2) Средно дишане
- 3) Долно дишане
- 4) Пълно йогистко дишане.

Ще дадем една обща представа за първите три начина на дишане, а по-подробно ще се спрем на четвъртия, върху който главно се основава йогистката наука за дишането.

1) ГОРНО ДИШАНЕ

Тази форма е известна на Запад като клавикуларно, или ключично дишане. Този, който диша по този начин, повдига ребрата, ключиците и раменете, като същевременно свива корема и изтласква неговото съдържимо към диафрагмата, която от своя страна се повдига.

При този начин на дишане се използва горната част на гърдите и белите дробове, която е най-малката, следователно само минимално количество въздух прониква в тях. Нещо повече, когато диафрагмата се повдигне, тя не може да се разшири в тази посока. Анатомичното изучаване на гърдите ще убеди всеки, че по този начин се прилага най-голямо усилие, а се постига най-малък ефект. Горното дишане е вероятно най-лошата известна форма на дишане и изисква най-голямо разхищение на енергия, за да се получи най-малката полза. Такова прахосване на енергия за получаване на толкова скромни резултати е много разпространено на Запад, особено сред жените. Дори певци и свещеници, адвокати и други, които би трябвало да го знаят по-добре, го прилагат поради невежество.

Източникът на много болести на гласните и дихателните органи може да бъде проследен до този варварски начин на дишане, а напъването на тези толкова деликатни органи, вследствие на този метод, често води до дрезгавите и неприятни гласове, които чуваме от всички страни. Много от хората, които дишат по този начин, стигат дотам, че възприемате отблъскващия навик да дишат през устата (описан подробно в глава XVII на тази книга).

На читателя, който има някакви съмнения в казаното за тази форма на дишане, предлагаме следния експеримент: да издиша целия въздух, който се съдържа в белите дробове и, застанал прав, с ръце върху хълбоците, да вдигне раменете и ключиците и да вдиша въздух. Ще забележи, че поетият въздух е в много по-малко количество от нормалното. След като свали раменете и ключиците нека вдиша отново, така ще получи един урок по дишане - по-лесен за запомняне, отколкото множество написани или изговорени думи.

2) СРЕДНО ДИШАНЕ

Този начин на дишане е познат на западните учени като ребрено дишане и въпреки че е с по-малко дефекти от горното дишане, е много по-непълноценен от долното и пълното йогистко дишане. При средното дишане диафрагмата е повдигната, коремът - свит. Ребрата се повдигат и гръдният кош частично се разширява. Това дишане е много често срещано сред хората, които не са изучавали този въпрос. Но тъй като има два по-добри начина, ние го споменахме тук само бегло и то главно, за да привлечем вниманието ви върху неговите недостатъци.

3) ДОЛНО ДИШАНЕ

Този начин на дишане, без съмнение, е по-добър от предишните два и в последните години много от западните автори превъзнасят неговата ефикасност (наричат го коремно, дълбоко, диафрагмено и т. н. дишане). Те постъпват много добре, като привличат вниманието на обществеността върху него и подтикват много хора към прилагането му вместо по-лошите и вредни вече споменати методи. На основата на долното дишане са били развивани много „системи“ и обучаваните в тях са платили висока цена, за да изучават тези нови (?) системи. Но както вече казахме, резултатът е бил добър и следователно, струвало си е парите.

Въпреки, че много западни авторитети говорят и пишат за този метод като за най-добра форма на дишане, йогите знаят, че той е само част от друга система, използвана от тях векове наред и позната под името пълно дишане. Все пак трябва да се съгласим, че е необходимо да познаваме принципите на долното дишане, преди да добием ясна представа за пълното.

Затова нека се върнем и отделим малко внимание на диафрагмата. Какво представлява тя? Знаем, че е големият плосък мускул, който разделя органите, намиращи се в предната част на гръдния кош от корема и органите в него. Когато е в покой, диафрагмата е куполообразна - т. е. гледана откъм корема тя изглежда като небесния свод над земята - като вътрешната страна на една извита като арка повърхност. Следователно, страната на диафрагмата, която е откъм органите, намиращи се в предната

част на гръдния кош, прилича на дъгообразната изпъкналост на хълм. Когато диафрагмата е в действие, нейните куполи се спускат надолу, тя притиска коремните органи и изтласква корема.

При долното дишане белите дробове се движат по-свободно и следователно се вдишва по-голямо количество въздух. Този факт е накарал болшинството западни учени да казват и пишат, че долно дишане (наричано от тях коремно дишане) е най-добрият известен на науката метод. Но йогите отдавна познават по-добър метод, и някои автори на Запад също са признали правилността на това твърдение. Дефектът на всички методи на дишане, с изключение на пълното йогистко дишане, се състои в това, че никой от тях не пълни с въздух дробовете или в най-добрия случай въздухът изпълва само част от белодробното пространство, дори при долното дишане. Горното дишане изпълва само горната част от белите дробове; средното - само средната и част от горната; долното - само долната и средната част. Очевидно е, че всеки метод, който изпълва изцяло белодробното пространство, трябва да бъде предпочетен пред тези, които го изпълват само отчасти. Всеки метод, чрез който човекът ще изпълни изцяло белодробното си пространство, ще бъде по-полезен, защото ще му позволи да усвои по-голямо количество кислород и да натрупа най-голямо количество прана. Пълното дишане е смятано от йогите за най-доброто известно на науката дишане.

4) ПЪЛНО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

Пълното йогистко дишане включва всичко добро от високото, средното и ниското дишане, при което техните недостатъци са отстранени. То привежда в действие целия дихателен апарат: всяка част от белите дробове, всяка алвеола, всеки дихателен мускул. Целият дихателен апарат откликва на този метод и с по-малко разхищаване на енергия се получава максимална полза. Гръдният кош се разширява в своите нормални граници във всички посоки и всяка част от механизма изпълнява своите естествени функции.

Една от най-важните характеристики на този метод е, че дихателните мускули влизат изцяло в действие, докато другите форми на дишане използват само част от тях. При пълното дишане мускулите, които контролират ребрата, работят активно, като увеличават пространството, в което белите дробове могат да се разширяват, и освен това създават опора на органите, когато имат нужда от нея, осигурявайки естественост на процеса. Определени мускули удържат на място долните ребра, докато други ги извиват навън.

Чрез този метод диафрагмата е под абсолютен контрол и е в състояние да изпълни както трябва своите функции с максимална полза.

При това движение на ребрата диафрагмата леко придърпва надолу долните ребра, докато други мускули ги поддържат на място, а междуребрениите мускули ги изтласкват навън, като от това съчетано действие се получава максимално увеличаване на средната част на гръдната кухина. В същото време горните ребра са издигнати и притиснати към външността от междуребрениите мускули, а това увеличава горната част на гръдния кош до нейната най-висока степен.

Ако сте научили отделните характеристики на четирите изброени метода на дишане, ще сте забелязали, че пълното дишане съдържа всички полезни страни на другите три метода, заедно с предимствата на комбинираната дейност на горните и средни части на гръдния кош, на диафрагмата и на постигнатия по този начин нормален ритъм.

Пълното йогистко дишане е фундаментално за цялата наука на йогите за дишането, и практикуващият трябва да се запознае с нея и да я овладее напълно, преди да очаква резултати от споменатите в тази книга други форми на дишане. Не бива да се задоволява с научаването й наполовина, а трябва да работи сериозно до момента, в който този начин на дишане не стане негов естествен начин. Ще са необходими: работа, време и търпение - но без тях никога нищо не се постига. Няма царски път към науката за дишането и читателят трябва да се подготви да се упражнява и работи сериозно, ако очаква да има някакви резултати. Постигнатите резултати от цялостното овладяване на науката за дишането са големи и никой измежду овладелия я не би се върнал към старите методи - напротив, той ще каже на своите приятели, че се чувства възнаграден за своите усилия. Казваме това, за да се разбере добре важността и необходимостта от усвояването на този основен метод на йогистко дишане, вместо да се опита веднага някое от привлекателните упражнения, които ще бъдат показани по-нататък. Повтаряме отново - тръгнете право напред и резултатите ще бъдат добри, но ако пренебрегнете основата, цялата сграда рано или късно ще рухне.

Може би най-добрият начин да ви научим на пълното йогистко дишане би бил да дадем прости инструкции относно самото дишане, последвани от общи бележки по него и, накрая, упражнения за развиване на гръдния кош, мускулите и белите дробове, развити малко или недостатъчно, поради

неправилните начини на дишане, използвани в миналото.

Преди да продължим нататък ще кажем, че в пълното дишане няма нищо насилствено или неестествено, напротив, то представлява връщане към първичните принципи, връщане към Природата. Както възрастният дивак, така и цивилизованото дете дишат по гореспоменатия начин, когато са здрави, а цивилизованият човек е придобил неестествени навици на живот, обличане и т. н. и е изгубил това, което е имал по рождение. Обръщаме внимание на читателя, че пълното дишане не представлява непременно изпълване на дробовите докрай при всяко вдишване. Може да се вдиша обичайното количество въздух по метода на пълното дишане и да се разпредели във всички части на дробовите, в по-голямо или по-малко количество, но би трябвало да се диша пълно постоянно, всеки ден, за да може организмът да се запази в добро състояние.

Следващото просто упражнение ще ви позволи да си създадете ясна представа за онова, което представлява пълното дишане:

1) Застанете прави или седнете с изправен гръбнак. Дишайте през носа, вдишвате равномерно, като изпълните първо долната част на дробовите. Това се постига чрез движение на диафрагмата, която при спускане упражнява лек натиск върху коремните органи, като изтласква напред предната част на коремната стена. След това се изпълва средната част на дробовите, при което изпъкват долните ребра, гръдната кост и гръдният кош. Впоследствие се изпълва горната част на дробовите с повдигане напред на горната част на гърдите, включително шестте или седемте чифта горни ребра. При последното движение коремът леко се свива, което дава известна опора на дробовите и помага да се изпълни горната им част.

На първо четене може да изглежда, че това дишане се състои от три отделни движения, но това не е вярно. Вдишването е непрекъснато и цялата гръдна кухина от диафрагмата до най-издадената точка на гръдния кош в областта на ключиците, се разширява чрез едно еднообразно движение. Трябва да избягвате рязкото вдишване, да се стремите към редовен и непрекъснат дихателен акт. Практиката скоро ще преодолее склонността към разделяне на вдишването на три части и ще даде като резултат едно равномерно дишане. Ще бъдат достатъчни малко упражнения, за да може да извършвате вдишването за две-три секунди.

2) Задръжте поетия въздух няколко секунди.

3) Много бавно издишайте, като задръжте гръдния кош в статично положение, изтеглете малко корема и го повдигате бавно, така че въздухът да напусне белите дробове. Когато въздухът е изцяло издишан, отпуснете гърдите и корема. Кратка практика ще направи лесна и тази част от упражнението. Веднъж научено, движението ще се изпълнява почти автоматично.

Трябва да отбележим, че с този метод на дишане всички части на дихателния апарат влизат в действие, и всички части на белите дробове функционират, включително най-далечните му алвеоли. Гръдната кухина се разширява във всички посоки. Ще забележите също, че пълното дишане в действителност е една комбинация от различните дишания - долно, средно и горно, извършвани бързо и в посочения ред, така че да създадат едно еднообразно, непрекъснато, пълно дишане.

Ако правите упражнението пред голямо огледало, поставяйки леко ръка върху корема, и то така, че да могат да се усещат движенията, ще забележите колко много помага това да се разбере механизмът на пълното дишане. В края на вдишването е полезно да вдигате от време на време раменете, които от своя страна повдигат ключиците и позволяват на въздуха да проникне в малкия дял на десния бял дроб (откъдето понякога тръгва туберкулозата).

По принцип, при овладяването на пълното дишане се срещат известни трудности, но с малко упражнения те се преодоляват, и след овладяването на този метод вече никога няма да се върнете доброволно към старите начини.

ГЛАВА ПЕТНАДЕСЕТА РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАВИЛНОТО ДИШАНЕ

Никога казаното за предимствата на правилното дишане няма да е твърде много. Без съмнение читателят, който е прочел внимателно предишните страници, вече се е убедил в предимствата на тази практика.

Пълното дишане може да бъде полезно до такава степен, че човекът, който го практикува, да остане незасегнат от туберкулоза и от други белодробни заболявания и дори да унищожи всякакво предразположение към простуда, бронхит и др. Туберкулозата се дължи преди всичко на намаляване

на жизнеспособността вследствие недостатъчното поемане на въздух. Намаляването на жизнените сили оставя организма незащитен от причинителите на болестите. Непълноценното дишане предизвиква бездействието на голяма част от белите дробове и по този начин подготвя благодатно поле за бацилите, които веднага нахлуват и предизвикват опустошения. Една добра и здрава белодробна тъкан устоява на инвазията на бацилите и единственият начин да я направим такава, е да използваме пълноценно дробовите.

Болните от туберкулоза обикновено са с тесен гръден кош. Какво значи това? Просто, че те са имали неправилен начин на дишане и затова гръдният им кош не е могъл да се развие. Тези, които приложат на практика пълното дишане, ще придобият широк и добре развит гръден кош и ще могат чрез упражнения да възвърнат нормалните му пропорции, тъй като в този случай изпълването на гръдният кош е въпрос на живот и смърт. Развитието на простудите (когато са в начален стадий) също може да се задържи чрез няколко енергични пълни дишания. При усещане на студ са достатъчни няколко минути енергично дишане, за да се възвърне топлината. Много простуди могат да се излекуват за един ден чрез пълно дишане и частичен глад.

Качеството на кръвта зависи до голяма степен от нейното пълно насищане с кислород в белите дробове и ако това не се осъществи, кръвта обеднява и се претоварва със всякакви нечистотии, а организмът, страдайки от недостиг на храна, се отравя от неотстранените остатъчни продукти. Изхранването, както на тялото, така и на всеки орган, и всяка част, зависи от кръвта. Очевидно е, следователно, че една нечиста кръв ще окаже вреден ефект върху целия организъм. Препоръката е следната - да се приложи на практика пълното йогистко дишане.

Стомахът и другите органи на храносмилането също страдат много от непълното дишане. Те не само се подхранват зле поради липса на кислород, но, тъй като и храната трябва да абсорбира кислород от кръвта и да се окисли, преди да може да бъде смляна и асимилирана, ще бъде лесно да се види как и храносмилането, и асимилирането се възпрепятстват от неправилното дишане.

Самата нервна система страда при едно непълноценно дишане - когато централният и гръбначният мозък, нервните центрове и нервите са недобре подхранени от кръвта, те се превръщат в слаби и неспособни инструменти за възбуждане, натрупване и предаване на нервните импулси. А лошото подхранване е последица от недостатъчното количество кислород, поето от белите дробове. Случва се и друго - същите нервни импулси, или по-точно казано, пораждащата ги сила да намалява поради липса на правилно дишане (но с това ще се занимаем в други глави на тази книга). Засега ще се задоволим с това да привлечем вниманието ви върху факта, че нервният механизъм става неефективен за предаване на нервната сила, и то като косвен резултат от едно неправилно дишане.

При практикуване на пълното дишане диафрагмата се съкращава по време на вдишването и упражнява лек натиск върху черния дроб, стомаха и други органи, а това, заедно с РИТМИЧНОТО движение на белите дробове, действа като лек масаж върху споменатите органи и стимулира нормалното им функциониране. Всяко вдишване подпомага това вътрешно упражняване и подпомага поддържането на нормално кръвообращение в органите, свързани с храненето и отделянето.

При горното и средното дишане органите не могат да се възползват от този вътрешен масаж.

В днешно време западният свят придава голямо значение на физическата култура и това е добре. Би трябвало обаче той да се замисли над това, че тя не се ограничава само в упражняването на външните мускули, а и вътрешните имат нужда от трениране, което природата е определила да става чрез правилно дишане. Според природата главният инструмент на нормалното дишане е диафрагмата. Движенията ѝ предизвикват вибрации във важните органи на храносмилането и отделянето, предизвикват прилив на кръв към тях и след това извършват нещо като масаж, като при всяко вдишване и издишване предизвикват нахлуване и веднага след това отдръпване на кръвта и по този начин въобще тонизират целия организъм.

Всеки орган или част от тялото, които не се упражняват, постепенно се атрофират и отказват да функционират както трябва, а липсата на вътрешно упражнение, предизвикано от действието на диафрагмата, води до заболяване на органите. Пълното дишане задвижва диафрагмата по надлежния начин и упражнява средната и горна част на гръдният кош. То наистина е „пълно“ по своето действие.

От гледна точка на западната физиология (без да се държи сметка за източната наука и философия) системата на йогите за пълно дишане е от жизнено значение за всеки мъж, жена или дете, които се опитват да постигнат и запазят здравето си. Простотата на тази система пречи на мнозина да я възприемат сериозно - те прахосват съдбата си в търсене на здраве чрез сложни и скъпо струващи системи. Здравето чука на вратите им, а те не отговарят. В действителност камъкът, отхвърлен от строителите, се оказва крайгълният камък на Храма на Здравето.

ГЛАВА ШЕСТНАДЕСЕТА ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

Сега ще изложим три начина на дишане, твърде популярни сред йогите. Първият е добре познатото очистително дишане, на което най-вече се приписва голямата белодробна издръжливост на Йогите. Обикновено те завършват всяко дихателно упражнение с това очистително дишане, в тази книга ние ще следваме същия план. Ще опишем и упражнението за обновяване на нервите, предавано от векове между йогите, упражнение, което никога не е било подобро от западните учители по физическа култура, макар някои от тях да са го „взели на заем“ от учителите по Йога. Ще приключим главата с гласното дишане, на което, до голяма степен, се дължи вибриращият мелодичен и красив глас на източните Йоги. Смятаме, че дори ако тази книга не съдържа друго, освен тези упражнения, тя въпреки това би била безценна за западния читател. Приемете ги като подарък от вашите братя от Изтока и ги приложете на практика.

ОЧИСТИТЕЛНО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

Йогите имат едно любимо дихателно упражнение, което прилагат винаги, когато почувстват нужда да проветрят и изчистят дробовете си. Те завършват много от своите дихателни упражнения с това дишане и тук ние следваме същия метод. Това очистително дишане проветрява и изчиства белите дробове, стимулира клетките, усилва дихателните органи и изобщо допринася за поддържането на здравето в добро състояние, като при това освежава целия организъм. Оратори, певци и т. н. ще намерят упражнението много полезно, заради почивката, която то осигурява на уморените им дихателни органи.

1) Поемете дълбоко дъх.

2) Задръжте въздуха за няколко секунди.

3) Свийте устните все едно, че ще свиркате (но без издуване на бузите), и издишайте енергично малко въздух през отвора им. Задръжте събрания въздух още един момент и веднага след това отново издишайте енергично малко въздух. Така издишайте на малки „порции“, докато целият въздух не бъде издишан. Помнете, че издишването трябва да става много енергично през отвора на устните.

Ще забележите, че това дишане действа много освежаващо, когато човек се чувства уморен или „съсипан“. Дори само един опит ще ви убеди в неговата резултатност. Трябва добре да го разберете и да го упражнявате усърдно, за да го овладеете напълно и да можете да го изпълнявате естествено и без усилие, защото с него завършват много други, описани в тази книга упражнения.

ЙОГИСТКО ДИШАНЕ ЗА ОБНОВЯВАНЕ НА НЕРВИТЕ

Това упражнение е високо ценено от йогите, които го смятат за едно от най-силните познати средства за стимулиране и освежаване на нервите. Неговата цел е да стимулира нервната система, да развие силата, енергията и жизнеността на нервите. Това упражнение въздейства на важни нервни центрове, които от своя страна стимулират и зареждат с енергия цялата нервна система, като изпращат по-силен поток от нервна сила към всички части на тялото.

1) Застанете изправени.

2) Вдишайте както при пълното дишане и задръжте въздуха.

3) Протегнете ръцете право пред вас, като ги държите малко увиснали и отпуснати, с прилагане на напрежение само колкото да ги поддържате в това положение.

4) Бавно приближете китките към раменете, като постепенно свивате мускулите и нагнетявате сила в тях по такъв начин, че когато стигнат до раменете, юмруците да са толкова здраво стиснати, че да се чувства треперене.

5) Дръжте мускулите напрегнати, протегнете бавно юмруците напред и бързо ги върнете назад все още напрегнати (няколко пъти).

6) Енергично издишайте въздуха през устата.

7) Направете очистително дишане.

Ефикасността на това упражнение зависи, преди всичко от бързината, с която юмруците се връщат назад, от напрежението на мускулите, и, естествено - от степента на изпълване на белите дробове с въздух. За да се оцени това упражнение, трябва да се пробва. То няма равно на себе си като „ободрител“, както го наричат нашите западни приятели.

ГЛАСОВО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

Йогите използват и една форма на дишане за развитие на гласа. Те се отличават с възхитителен, силен, приятен, ясен и изумително резониращ като тръба глас. В резултат от практикуването на това особено дихателно упражнение, те са придобили този мек, приятен, прекрасен и изразителен глас. С времето това упражнение ще даде на практикуващия глас с описаните качества (ако той го изпълнява с упоритост и постоянство). Трябва обаче да отбележим, че този начин на дишане трябва да се използва само като упражнение, а не като обичайна форма на дишане.

- 1) Вдишайте по метода на пълното дишане през ноздрите много бавно и продължително.
- 2) Задръжте въздуха няколко секунди
- 3) Изгласкайте въздуха енергично на един дъх през отворената уста.
- 4) Осигурете почивка на дробовите посредством очистителното дишане.

Без да се задълбочаваме в теориите на йогите относно произвеждането на звука при говора и пеенето, ще кажем, че опитът ги е научил, че тембърът, качеството и силата на един глас зависят не само от органите на гърлото, но и от лицевите мускули, които имат голямо значение. Някои хора с широк гръден кош произвеждат само слаб звук, докато други с относително тесен гръден кош издават звуци с изненадваща сила и качество.

Ето един интересен експеримент, който си заслужава да опитате:

Застанете срещу огледало, свийте устни и свирнете, като наблюдавате формата на устата и общия израз на лицето си. Веднага след това пейте или говорете по обичайния си начин и ще забележите разликата. След това се върнете към свиренето за няколко секунди и после, *без да променяте положението на устните и на лицето си*, изпейте няколко тона и ще констатирате колко вибриращ, звучен, бляскав и красив тон ще получите.

Следващите седем любими упражнения на йогите се използват за развиване на белите дробове, мускулите, гласните струни, нервите, алвеолите и т. н. Те са много лесни, но удивително ефикасни. Нека тяхната простота не ви кара да губите интерес, тъй като те са резултат от продължителни експерименти на йогите, и представляват есенцията от многобройни сложни и заплетени упражнения, от които са били елиминирани излишните части.

1) ЗАДЪРЖАНО ДИШАНЕ

Това е едно особено важно упражнение, което има за цел да заздравява и развие в едно и също време дихателните мускули и дробовите, а неговото постоянно практикуване допринася и за разширяването на гръдния кош. Йогите са открили, че едно случайно задържане на дъха, след като дробовите са били изпълнени чрез пълното дишане, е изключително полезно не само за дихателните органи, но и за храносмилателните, за нервната система и кръвта.

Те са открили също, че задържането на дъха пречиства въздуха, останал в белите дробове от предишни вдишвания и насища кръвта с повече кислород. Те знаят, че задържаното дишане събира всички отпадъци и при издишването му той отнася със себе си употребените от организма вещества и пречиства дробовите, тъй както пургативът изчиства червата.

Йогите препоръчват това упражнение при различни заболявания на стомаха, черния дроб и кръвта, и смятат също, че често то оздравява лошия дъх, който много пъти е последица от зле проветрени бели дробове. Препоръчваме на читателите да обърнат възможно най-голямо внимание на това упражнение.

Ето начинът на неговото практикуване:

- а) Застанете изправени.
- б) Вдишайте по метода на пълното дишане.
- в) Задръжте въздуха, колкото можете, без усилие.
- г) Енергично издишайте въздуха през отворената уста.
- д) Направете очистително дишане.

По принцип задържането на дъха може да става само за няколко секунди, но с известна практика това време ще се удължи. Полезно би било да се гледа часовник, за да се констатира напредъкът, който постепенно се постига.

2) СТИМУЛИРАНЕ НА БЕЛОДРОБНИТЕ КЛЕТКИ

Това упражнение служи за стимулиране на алвеолите в белите дробове, но начинаещите не трябва да прекаляват с него, нито да го изпълняват прекалено енергично. У някои то може да

предизвика леко замайване при първите опити - в такъв случай се препоръчва малко разходка и преустановяването му за известно време.

а) Застанете прави, с ръце на хълбоците.

б) Много бавно и постепенно вдишайте.

в) Докато вдишвате, леко потупвайте гърдите с върха на пръстите, като постоянно променяте мястото.

г) Когато дробовете са пълни, задръжте въздуха и ударете гърдите с дланите на ръцете.

д) Направете очистително дишане.

Това упражнение стимулира и тонизира цялото тяло и е много добре позната йогистка практика. Много алвеоли в белите дробове изгубват своята активност поради непълно дишане и често почти атрофират. За този, който години наред е използвал непълно дишане, няма да бъде лесно да приведе веднага в действие (чрез пълно дишане) споменатите занемарени алвеоли, но изпълняването на това упражнение ще помогне много за постигане на желания резултат.

3) РАЗТЯГАНЕ НА РЕБРАТА

Вече обяснихме, че ребрата са прикрепени чрез хрущяли, които допускат значително разширяване. При правилното дишане ребрата играят важна роля и ще бъде добре от време на време да се правят малко специални упражнения с цел съхраняване на тяхната еластичност.

Навикът, който имат много хора на Запад да стоят или седят в неестествени положения, лишава ребрата от тяхната еластичност. Това упражнение ще допринесе много за предотвратяването или преодоляването на споменатия по-горе недостатък.

а) Застанете изправени.

б) Сложете ръцете от двете страни на тялото, колкото може по-близо до подмишниците, с палци в посока към гърба, дланите върху гръдния кош, а пръстите напред към гърдите.

в) Вдишайте по метода на пълното дишане.

г) Задръжте въздуха за кратко.

д) След това леко притиснете страните на тялото и в същото време бавно издишайте.

е) Направете очистително дишане.

Това упражнение трябва да се изпълнява предпазливо и с мярка.

4) РАЗШИРЯВАНЕ НА ГРЪДНИЯ КОШ

Гръдният кош е твърде предразположен към свиване, особено ако човек работи свит и наведен. Това упражнение е много добро за възвръщане на естественото състояние и за разширяване на гръдния кош.

1) Застанете изправени.

2) Вдишайте по метода на пълното дишане.

3) Задръжте въздуха.

4) Протегнете ръцете напред и съединете свитите юмруци на едно ниво с раменете.

5) Енергично залюлейте юмруците встрани и назад, докато ръцете не отидат встрани от раменете, като образуват права линия, перпендикулярна на тялото.

6) След това ги върнете до положение 4 и отново ги залюлейте до положение 5. Повторете няколко пъти.

7) Издишайте енергично през отворената си уста.

8) Направете очистително дишане.

Не прекалявайте, не се пресилвайте при това упражнение.

5) УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВЪРВЕЖ

а) Вървете с отмерена стъпка, с вдигната глава, прибрана брадичка и рамене назад.

б) Вдишайте по метода на пълното дишане, като броите (наум) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, по едно отброяване на всяка крачка, и следите вдишването да трае до изминаването на осемте крачки.

в) Издишайте бавно въздуха през носа, като броите по описания по-горе начин.

г) Почивайте между дишанията, без да преустановявате вървенето и броенето (както в пример „б“).

д) Повтаряйте всичко, докато усетите, че започвате да се изморявате, починете известно време; започнете отново упражнението и го повтаряйте няколко пъти на ден.

Някои Йоги променят упражнението, като задържат въздуха от 1 до 4, и след това издишват

при броенето от 4 до 8. Вие го упражнявайте в този вариант, който ви изглежда най-приятен.

6) СУТРЕШНИ УПРАЖНЕНИЯ

а) Застанете изправени, с военна стойка, вдигната глава, погледът напред, раменете назад, коленете стегнати и ръцете на хълбоците.

б) Повдигнете се бавно на върха на пръстите, като вдишвате по метода на пълното дишане бавно и равномерно.

в) Задръжте въздуха няколко секунди, в същата поза.

г) Бавно издишайте през носа, докато бавно се връщате в начална позиция.

д) Направете очистително дишане.

е) Повторете упражнението само върху един крак, като редувате десния с левия.

7) СТИМУЛИРАНЕ НА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

а) Застанете изправени.

б) Вдишайте по метода на пълното дишане и задръжте въздуха.

в) Леко се наклонете напред, вземете в ръка енергично и здраво една пръчка или тояга, като я стиснете с все сила.

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

д) Повторете няколко пъти.

е) Завършете с очистително дишане.

Това упражнение може да се изпълнява и без тояга - достатъчно е да хванете една въображаема тояга и да използвате волята си за упражняване на натиска. Това е любимо упражнение на йогите за стимулиране на кръвообращението чрез отвеждане на кръвта от артериите към крайниците и изтегляне на кръвта от вените към сърцето и белите дробове, за да поемат те кислорода, вдишан от въздуха. В случаи на неправилно кръвообращение в дробовете няма достатъчно кръв за абсорбирането на целия вдишан кислород и организмът не може да извлече полза от подобреното дишане. Това упражнение е особено полезно в тези случаи, като понякога може да бъде придружено от пълното дишане.

ГЛАВА СЕДЕМНАДЕСЕТА

ДИШАНЕ ПРЕЗ НОСА СРЕЩУ ДИШАНЕ ПРЕЗ УСТАТА

Един от първите уроци на йогистката наука за дишането е посветен на изучаването на начина за дишане през носа и на това как да се изкорени обичайната практика да се диша през устата.

Дихателният апарат на човека е създаден по такъв начин, че дишането да може да става или през носа, или през устата. Но жизнено важен е кой подход човек ще следва, защото единият носи сила и здраве, а другият - слабост и болест.

Излишно е да казваме, че естественият начин на дишане е този, при който въздухът се вдишва и издишва през носа, но уви! невежеството по отношение на този прост факт сред цивилизованите народи е изненадващо. Срещат се хора от всеки обществен слой, които обикновено дишат през устата и по този начин дават лош и отблъскващ пример за подражание на своите деца.

Много от болестите, към които е предразположен цивилизованият човек, без съмнение са предизвикани от навика за дишане през устата. Децата, на които се позволява подобно дишане, растат с увредена жизненост, със слабо телосложение и в зряла възраст страдат от ред хронически болести. В нецивилизованите общности майките постъпват много по-добре, защото явно следват интуицията си. Изглежда те инстинктивно съзнават, че ноздрите са подходящите канали да отвеждат въздуха до белите дробове, и свикват децата да затварят устничките си и да дишат през носа. Те навеждат главата им напред, когато спят, при което устните се затварят и дишането през носа става неизбежно. Нашите „цивилизовани“ майки биха направили голямо добро на расата, ако се опитат да прилагат същата система.

Много заразни болести, простуди и възпаления са предизвикани от противния навик да се диша през устата. Има хора, които, за да спазват приличие, през деня държат устата си затворена, но през нощта продължават да дишат през нея и по този начин си навличат болести. Прецизни научни проучвания, направени върху войници и моряци, са показали, че тези, които са свикнали да спят с отворена уста, заболяват от заразни болести много повече от свикналите да спят със затворена уста. Цитира се един случай, при който на военен кораб избухва епидемия от вариола, но смъртните случаи

се срещали само сред моряците, които дишали през устата.

Единственият предпазващ апарат или филтър на дихателните органи представляват ноздрите. Когато се диша през устата, между нея и белите дробове няма нищо, което да филтрира въздуха, задържайки праха или каквато и да е чужда частица. При неправилното дишане към вътрешните органи навлиза студен и замърсен въздух. Често възпалението на дихателните органи се причинява от вдишването на студен въздух през устата и човек, който диша по този начин, се събужда винаги с усещане за сухота в гърлото и небцето. Така нарушаването на законите на природата посява семената на болестите.

Още веднъж си припомнете, че устата не предлага защита на дихателните органи, така че студеният въздух, прахът, нечистотиите и бацилите влизат без препятствия през този вход. От друга страна, ноздрите или носните дупки показват как разумно се е погрижила природата в това отношение. Ноздрите са два тесни, извити канала с многобройни косъмчета, предназначени да служат за филтър, който да задържа нечистотиите от въздуха и веднага след това при издишване те да бъдат изхвърляни. Те изпълняват не само тази функция, но имат и важната задача да затоплят въздуха. Дългите и извити носни канали са „тапицирани“ със слизеста и топла лигавица, която има за цел да затопля вдишания въздух, за да не увреди той деликатните органи на гърлото и белите дробове.

Никое живо същество, с изключение на човека, не спи с отворена уста и в действителност трябва да се каже, че цивилизованият човек е единственият, който променя до такава степен функциите на природата, за разлика от „дивите“ или „варварските“ раси, които почти неизменно дишат правилно. Възможно е цивилизованите хора да са придобили този лош навик поради неестествен начин на живот, изнежващ разкош и прекомерна топлина в помещенията.

В ноздрите въздухът се филтрира и пречиства, преди да стигне до гърлото и дробовете. Този процес е необходим, защото нечистотиите от въздуха биха могли да причинят увреждания на тези толкова деликатни органи. Нечистотиите, задържани от слизестата лигавица на ноздрите (когато са се натрупали бързо или са нахлули в забранени области), се изхвърлят чрез издишвания въздух - а в случай на бързо натрупване или ако успеят да преминат през филтъра и да достигнат забранени зони, природата ни закриля чрез предизвикване на кихане, което силом изхвърля нашественика.

Воздухът, който влиза в дробовете, е много по-различен от външния въздух, както дестилираната вода се различава от тази във водохранилището. Сложната пречиствателна организация на ноздрите, задържаща или затваряща прохода за нечистите частици от въздуха, е също толкова важна, колкото дейността на устата за задържане на костилките и рибените кости, за да предотврати преминаването им към стомаха. Както не би трябвало да ядем чрез ноздрите, така не би трябвало и да дишаме през устата.

Друга последица от дишането през устата е тази, че носните канали, тъй като остават относително неизползвани, не могат да се запазват проходими и чисти, в резултат на което са изложени на риск от болести. По същия начин, по който изоставените пътища обрастват с трева и тръни, ноздрите, които не функционират, се изпълват с нечистотии.

Този, който обикновено диша през носа, рядко е предразположен към болести, предизвикани от натрупването на слузести и други вещества в ноздрите. В помощ на хората, които малко или повече са свикнали да дишат през устата и искат да усвоят един естествен и рационален начин на дишане, трябва да прибавим още няколко думи относно начина за запазване на носните канали чисти и свободни.

Един от предпочитаните на Изток начини е да се смръкне малко вода през ноздрите, която да премине през гърлото и да се изхвърли през устата. Някои индийски йоги потапят лицето си в съд с вода и чрез всмукване поемат определено количество течност. Подобен метод обаче изисква значителна практика, докато предишният има същия ефект и е по-лесно приложим.

Друг добър навик се състои в заставане пред отворен прозорец и свободно дишане, като се затвори с палеца или показалеца едната ноздра, и се диша през другата, останала отворена. Това действие се повтаря много пъти, като се редуват двете ноздри. Обикновено тази практика премахва запушването на ноздрите.

Много ни се иска читателите да осъзнаят необходимостта от усвояване на този метод на дишане (ако вече не са го овладели), и ги съветваме да не го пренебрегват като маловажен.

ГЛАВА ОСЕМНАДЕСЕТА МАЛКИТЕ „ЖИВОТИ“ НА ТЯЛОТО

Хатха-йога учи, че човешкото тяло е изградено от клетки, всяка от които съдържа в себе си един „живот“ в миниатюра, който контролира неговите действия. Тези „животи“ до известна степен действително са фрагменти от един интелигентен ум, който дава възможност на клетката да изпълнява точно неговите повели. Тези частици интелигентност, разбира се, са подчинени на главния мозък на човека и лесно изпълняват заповедите на „главната квартира“, съзнателно или несъзнателно. Този клетъчен разум показва една абсолютна приспособеност към своята специализирана работа. Действията на определени клетки за извличане на хранителните съставки от кръвта и изхвърляне на всичко, което не им е потребно, са пример за тази интелигентност.

Процесът на храносмилането, асимилирането и т. н. показва интелигентността на клетките, независимо дали те са отделени, или обединени в групи. Зарастването на раните, бързината, с която клетките се грижат за частите, имащи най-много нужда от помощ, и стотици други случаи, установени от изследователите, за изучаващите Йога са примери за това как животът съществува във всеки атом. За йогина всеки атом е нещо живо, със своя особена и независима жизненост. Атомите се обединяват в групи с определена цел. Групите демонстрират колективна интелигентност чрез своето мигновено събиране. Обединявайки се, тези групи образуват тела с най-сложна природа и служат за проводник на действията на най-висш разум.

Когато за тялото настъпи часът на смъртта, клетките се разделят и изчезват, налице е разпад. Силата, която е поддържала клетките събрани, се оттегля, и те остават свободни, за да следват своя път и да служат на други комбинации. Някои отиват в организма на растенията наоколо и в крайна сметка могат да се върнат в тялото на някое животно, други си остават част от дадено растение, а трети остават временно в почвата, но животът на атома означава непрекъсната промяна.

Както много добре е казал един мъдрец: „Смъртта е само аспект на живота и разрушението на една материална форма е само началото на построяването на нова.“ Ще дадем на нашите читатели кратко обяснение на природата и действието на този клетъчен живот - животът на малките „животи“ на тялото.

Клетките на тялото са съставени от три елемента:

- а) материя, която извличат от храната.
- б) прана, или жизнена сила, която им дава възможност да действат, и която усвояват от храната, която ядем, от водата, която пием, и от въздуха, който дишаме.
- в) разум или „умствена материя“, която те получават от Всемирния Разум.

Най-напред ще разгледаме материалната страна на клетъчния живот.

Както вече казахме, всяко живо тяло е сбор от миниатюрни клетки. Това е вярно както за най-меката тъкан, така и за най-твърдата кост - от емайла на зъбите до най-деликатната част на слизестата лигавица. Тези клетки имат различни форми, пригодени според характера на работата или задачата, за която са предназначени. Всяка клетка представлява индивидуалност, отделена и малко или повече независима, въпреки че е подчинена на контрола на разума на клетъчната група, на заповедите на големите групи и най-после на главния мозък на човека. Контролирането на работата се намира, или поне по-голямата част от нея, под контрола на Инстинктивния Ум.

Тези клетки са в непрекъсната активност, изпълнявайки всички задължения на тялото, като всяка от тях има своя особена задача - и я изпълнява по най-добрия възможен за нея начин. Някои от клетките принадлежат към „резервите“ и си почиват в очакване на заповеди, готови за всеки повик за действие. Други принадлежат към действащата армия от работниците на клетъчната общност и произвеждат секретите и течностите, необходими за различните функции на системата. Някои от клетките са неподвижни - други си остават такива, само докато е необходимо, а след това се движат. Някои са в непрекъснато движение, други правят редовни екскурзии, а трети са „скитници“. Между клетките, които се движат, някои вършат работа на преносвачи, други ходят от едно място на друго, действайки като куриери-пътешественици, трети изпълняват работата на боклукчи, а една особена част представлява полицията и клетъчната войска.

Клетъчният живот на тялото може да се сравни с голяма колония, изградена на кооперативен принцип, в която всяка клетка изпълнява собствената си работа за обща полза - всеки работи за всички, и всички работят за общото благо. Клетките на нервната система пренасят послания от една част на тялото към мозъка, а оттам към друга част, като живи телеграфни жици, тъй като нервите са съставени от миниатюрни клетки, тясно прилепнали една до друга. Всяка от тях има малки израстъци, които влизат в контакт с подобни израстъци на други клетки, като че ли се държат за ръце и така образуват дълга верига, по която минава праната.

Милиарди са представителите на всяка категория от клетъчната общност в човешкото тяло - куриерите, скитащите работници, полицията, войниците и т. н. Във всеки кубически сантиметър кръв има поне около 15 милиарда червени кръвни телца, без да се включват останалите. Общността е наистина огромна.

Червените кръвни телца, които представляват обикновените преносвачи в тялото, текат в артериите и вените, вземат за „товар“ кислород от белите дробове и го отнасят до различни тъкани от тялото, като по такъв начин дават живот и сила на различните му части. В своя обратен път през вените те носят със себе си отпадъчните продукти от нервната система, които след това се отделят посредством дробовите. Като търговски кораб клетките носят един товар при своето пътуване на отиване и друг на връщане. Други клетки проникват през стените на артериите, вените и тъканите и изпълняват задачата, за която са били предназначени - да поправят тези тъкани.

Извън червените кръвни телца, или преносвачите, има много други групи от клетки в кръвта. Сред най-интересните от тях са полицаите и войниците в клетъчната общност, които са натоварени да закрилят системата от бацили и бактерии, да предотвратяват дразнения и болести. Когато един от тези полицаи влезе в контакт с неканен бацил, го поваля и, ако не е много голям, го унищожава. Ако е прекалено голям, той вика на помощ други клетки, докато общите им сили се окажат достатъчни, за да изведат неприятеля до някое място на тялото, откъдето може да бъде изхвърлен. Абсцесите, туморите и др., са примери за изгонване на проникнали в тази система неприятели от страна на споменатата вече полиция.

На червените кръвни телца е възложена отговорна задача. Те доставят кислорода до всички части на тялото, пренасят извлечените от храната полезни вещества до тези части на организма, които имат нужда от изграждане и възстановяване; извличат от храната питателни съставки, необходими за произвеждане на стомашен сок, слюнка, панкреатичен сок, жлъчка, мляко, и т. н. и т. н., като веднага ги комбинират в съответните пропорции за ползване. Те правят хиляди неща и са в непрекъснато движение като група мравки във и около мравуняк. Източните учители отдавна са опознали и разясняват дейността на тези малки „животи“, но и западната наука до такава степен се е задълбочила в този проблем, че може да хвърли светлина върху всички негови детайли.

Клетки се раждат и клетки умират във всеки миг от нашето съществуване. Те се възпроизвеждат чрез уголемяване и делене. Основната клетка се уголемява, докато се очертаят две части, свързани едва-едва от малка връзка; след това връзката се разкъсва, като се образуват две независими клетки. Новата клетка, от своя страна, също се дели и т. н.

Клетките дават възможност на тялото да върши работата си по непрестанното си обновяване. Всяка част от човешкото тяло претърпява непрекъснати промени и тъканите постоянно се обновяват. Нашата кожа, костите, косите, мускулите непрекъснато се поправят и „преправят“. За четири месеца ноктите ни се заменят с други - а за четири седмици същото се случва и с нашата кожа. Всяка част от нашето тяло е в непрекъснато разрушение, възстановяване и поправяне, и тези малки работници - клетките - са агентите-изпълнители на това прекрасно творение. Милиони от тези малки работници са в постоянно движение или работят с определена задача във всяка част на нашето тяло, възстановяват или разрушават тъкани, заместват ги с нов материал или отделят от организма частиците от отпадъчната или вредна материя.

При животните Природата отрежда на Инстинктивния Ум един голям простор и широко поле на действие, но постепенно, след като животът се изкачва по скалата на еволюцията и се развиват способностите за разсъждение, изглежда Инстинктивният Ум ограничава своето поле на действие. Например раците и представителите на семейство паяци могат да развият нови челюсти, лапи, щипки и др. Охлювите могат да регенерират някои разрушени части от главата си, включително очите. На саламандъра и гущера може да порасне нова опашка, и дори кости, мускули, и части от гръбначния стълб. Най-нисшите животински видове имат неограничени възможности за възстановяване на изгубени части, и практически може да се каже, че могат изцяло да се подновят, стига да е останала дори и малка част, която да предприеме тази дейност. По-висшите животински видове са изгубили до голяма степен тази своя възстановителна сила, а човекът -повече от всички и това е заради неговия начин на живот.

Някои от по-напредналите хатха-йоги обаче, независимо от казаното по-горе, са постигнали прекрасни резултати в тази област чрез търпелива и постоянна практика. Те са постигнали чрез подчинението на Инстинктивния Ум и на клетките, които са под негов контрол, прекрасни резултати в областта на възстановяването - способност да възобновяват болни или отслабнали части на тялото си.

Но и обикновеният човек притежава все пак известна степен на възстановителна възможност,

която се изявява постоянно, макар за по-голяма част от хората - незабележимо. Да вземем за пример лекуването на една рана. Нека видим как се извършва то, защото си заслужава да го обсъдим и изучим. Да допуснем, че по някаква външна причина едно човешко тяло е ударено, наранено, или срязано. Тъканите, нервите, кръвоносните и лимфните съдове, жлезите, мускулите, а понякога дори и костите се разкъсват и така се нарушава непрекъснатостта между отделните части. Кървящата рана се отваря и предизвиква болка. Нервите изпращат известие към мозъка, искайки спешна помощ и инстинктивният ум изпраща послания тук и там в тялото, призовавайки подходящия брой „работници“ за извършване на поправката, които бързо се притичват на мястото на опасността. Междувременно кръвта, изтичайки от засегнатите кръвоносни съдове, мие или се опитва да измие чуждите субстанции, проникнали в организма (прах, бактерии и т. н.), които, при своето пребиваване, биха могли да се превърнат в отрови.

При влизането си в контакт с външния въздух, кръвта се съсирва и превръща в нещо, което прилича на лепило и оформя началото на бъдещата кора или кожа. Милионите клетки, чиято задача е да извършат поправката, пристигат на мястото „на бегом“ и незабавно започват да съединяват отново тъканите с впечатляваща интелигентност и активност. Клетките на тъканите, нервите и кръвоносните съдове от двете страни на раната започват да нарастват, да създават чрез деление милиони нови клетки, които, напредвайки от съответните страни, се срещат най-после в центъра на раната.

Това образуване на нови клетки на пръв поглед е безредно и безцелно усилие, но скоро ръката на ръководещия разум и подчинените му центрове на въздействие започват да се проявяват. Новите клетки на кръвоносните съдове се съединяват с клетките от същия вид от другата страна на раната, образувайки нови канали, по които кръвта може да тече. Клетките на съединителните тъкани се свързват с други от същия вид и по този начин затварят раната. По всички краища на раната се образуват нови нервни клетки и свързвайки се в нишки, постепенно поправят разкъсаните влакна, докато осигурят възможността за безпрепятствено преминаване на „съобщения“.

Веднага след като тази вътрешна задача е изпълнена и кръвоносните съдове, нервите и съединителните тъкани са възстановени изцяло, клетките на епидермиса образуват нова кожа върху раната и по този начин я затварят. Всичко това се извършва с дисциплина и разум. Лечението на една рана (наглед толкова просто) изправя внимателния наблюдател лице в лице с Разума, който е проникнал в цялата Природа. По този начин той може да види Сътворението в действие. Природата е готова винаги да повдигне воала и да ни позволи да хвърлим скришом поглед в свещения храм, а ние, бедните невежи създания, не приемаме нейната покана, и прахосваме силата на ума си за глупости и пагубни стремежи. Толкова за дейността на клетката. Клетъчният разум се захранва от Всемирния разум - голямото хранилище на съзнателността - и е на разположение и пряко подчинение на ума на клетъчните центрове, които на свой ред са контролирани от по-висши центрове, докато се стигне до централния Инстинктивен Ум. Клетъчният ум обаче не може да се прояви без другите два елемента - материя и прана. За да се движи и действа, той има нужда от нов материал, доставен от добре смляната храна, за да си изработи изразни средства. Потребна му е и прана, или жизнена сила, за да се движи и да действа. Триединството на живота - разум, материя и сила - е също толкова незаменимо за клетката, колкото и за самия човек. За да се прояви посредством материята, разумът има нужда от сила или енергия (прана). Това важи както за голямото, така и за малкото, както за висшето, така и за низшето. В предишните глави говорихме за храносмилането и за важността посредством добре смляната храна да се достави на кръвта необходимото количество питателни вещества, за да може тя да извърши както трябва своята възстановителна и изграждаща дейност по отношение на частите на тялото. В тази глава ви обяснихме как клетките използват веществата, за да извършат описаното изграждане, като използват необходимия материал, за да изградят сами себе си и след това да се възпроизвеждат в тялото.

Припомнете си, че клетките, които са използвани като тухли за строеж, се изграждат с материал, получен от храната, сякаш сами се превръщат в тела. След това си доставят прана или жизнена енергия, и едва тогава биват отправени там, където се налага изграждането на нови тъкани, мускули, кости и т. н. Ако не притежаваха подходящ материал за оформянето на своите тела, клетките не биха могли да доведат докрай своята мисия, всъщност не биха могли да съществуват.

У хората, които са допуснали да се изтощят и страдат от неправилно хранене, липсва нормалното количество клетки, и съответно клетъчната дейност в системата не може да бъде изпълнена както трябва. Клетките трябва да имат на свое разположение подходящия материал, за да строят тела, и единственият източник на този материал са питателните вещества, получени от храната. При липса на нужното количество прана, клетките не могат да работят с достатъчно енергия и

недостигът на жизненост се проявява в целия организъм. Е, понякога Инстинктивният Ум е толкова обезпокоен и напласен от Интелекта на човека, че си създава абсурдни представи и страхове за същия този интелект, при което не може да изпълни своята привична дейност и клетките не се ръководят правилно. В тези случаи, след като веднъж интелектът е стигнал до точната представа за ситуацията, той се старее да поправи своите минали грешки и започва да окуражава Инстинктивния Ум, за да изпълни той изцяло задълженията си, оставяйки го свободен да ръководи собственото си царство. Това се извършва с похвални думи, с окуражаване и доверие, докато Той се върне в нормално състояние. Понякога Инстинктивният Ум е обзет от безпокойство и объркан от предубежденията на своя собственик до такава степен, че е необходимо доста време, за да се възстанови неговото равновесие и нормален контрол. В тези случаи често пъти изглежда, че някой от подчинените клетъчни центрове се разбунтува, проявява инат и са необходими усилия, за да се подчини отново на заповедите на „главната квартира“. И в двата случая са необходими енергични заповеди на волята, за да се установи мир и въдвори ред в работата, която ще се извършва във всички части на тялото. Запомнете, че всеки орган или част от тялото притежава интелигентност и една силна и енергична заповед от Волята ще предизвика подобрене.

ГЛАВА ДЕВЕТНАДЕСЕТА

КОНТРОЛ НАД НЕВОЛЕВАТА СИСТЕМА

В предишната глава на тази книга ви обяснихме, че човешкото тяло е изградено от милиони малки клетки, всяка от които снабдена с достатъчно материя (за да може да свърши своята работа), с достатъчно прана (за да ѝ даде необходимата енергия) и с достатъчно съзнателност (за да ѝ осигури степента на интелигентност, потребна за ръководенето на нейната работа). Всяка клетка принадлежи на клетъчна група или семейство, и нейната интелигентност е в тясна връзка с тази на всички останали клетки от групата или семейството, като интелигентността на клетъчната група води до формирането на групов ум. Тези групи, от своя страна, са част от някаква друга група от групи, и така постепенно се формира една голяма „република“ от клетъчни умове под ръководството и контрола на Инстинктивния Ум. Контролът над тези големи групи е едно от задълженията на Инстинктивния Ум, и той би вършил добре своята работа, дори ако е възпрепятстван от Интелекта, който понякога му внушава страх и по този и други начини деморализира Инстинктивния Ум. Работата на Инстинктивния Ум понякога се забавя от натиска на Интелекта, който настоява, че този се е заел със странната и чужда нему задача да регулира физическото тяло чрез клетъчния разум. Например в случая с констипацията, тъй като Интелектът е зает с други неща, той няма да позволи на тялото да откликне на позивите на Инстинктивния Ум - който се старее да се отзове на искането на клетките на дебелото черво, - нито пък ще обърне внимание на исканията за вода. В резултат на това може да се стигне дотам, че Инстинктивният Ум да бъде неспособен да отдава правилни разпореждания, и както той, така и някои клетъчни групи да се обезверят и да не знаят повече какво да правят - по този начин лошите навици ще заменят естествените. Понякога някоя от по-малките клетъчни групи, а в определени случаи дори и някоя от големите, обявява „стачка“, израз на бунта ѝ срещу непривичната и несвойствена работа, която я принуждават да върши, или срещу принудата да работи извънредно и др. подобни случаи, примерно липсата на подходящо хранене. Тези малки клетки действат по същия начин, по който биха действали хората при подобни обстоятелства - аналогията понякога е изненадваща за наблюдателя и изследователя.

Тези бунтове или стачки изглежда се разрастват, ако нещата не се нормализират, а даже когато те се оправят, клетките се връщат към своята работа с неприязън и вместо да я свършат с усърдие се опитват да го сторят с най-малко усилия и когато им хрумне. Възстановяването на обичайните условия, вследствие на подобро хранене, подобаващо внимание и т. н., постепенно нормализира нещата, но това може да стане по-бързо, ако на клетъчните групи се дават заповеди пряко от Волята. Удивителна е бързината, с която по този начин могат да се възстановят редът и дисциплината. По-напредналите йоги упражняват изключителен контрол над своята неволева система и могат да влияят пряко върху почти всички клетки на своето тяло. И дори някои от мнимите йоги из градовете на Индия, които като панаирджийски шарлатани дават представления за няколко петака, също правят интересни демонстрации на този контрол (за който стана дума по-горе), някои от които обаче са неприятни за по-чувствителните и деликатни хора и огорчават истинските йоги, скандализирани от подобно развращаване на една благородна наука.

Тренираната воля може да въздейства пряко върху клетките или групите от клетки посредством един прост метод на директно съсредоточаване, но той изисква продължителна подготовка. Има други методи за активизиране на волята чрез повтаряне на определени думи, за да може практикуващият да фокусира Волята си. На същия принцип действат самовнушението и увещаването, прилагани на Запад. Думите призовават вниманието и Волята върху центъра, предизвикат смущението, и редът сред стачкуващите клетки постепенно се възстановява, като на проблематичното място се доставя определено количество прана. По този начин клетките получават допълнителна енергия, кръвообращението в болното място се засилва, посредством което клетките се снабдяват с повече питателни съставки и строителен материал.

Един от най-простите методи за достигане до мястото на болката и отдаване на енергична заповед на клетките е преподаван от хатха-йогите на техните ученици, за да го прилагат, докато не се научат да използват само концентрираната воля, без каквито и да е било други помощни средства. Методът се състои единствено в „уговаряне“ на разбунтувалата се част или орган, като се издават заповеди по същия начин, по който се постъпва с група ученици или със взвод новобранци в армията. Давайте заповеди с яснота и твърдост, казвайки на органа точно това, което искате да направи, повтаряйки строго и много пъти заповедта.

Едно потупване с ръка или леко натискане върху болното място или върху частта на тялото над него ще привлече вниманието на клетъчната група по същия начин, по който докосване на рамото кара човек да се спре, да обърне лицето си и да изслуша какво искат да му кажат. С това не искаме да кажем, че клетките имат уши и разбират думите на съответния език, на който се обръщате към тях. Това, което се случва в действителност, е, че произнесените думи интензивно ви помагат да задържите мислената представа, изразена чрез тях, която чрез симпатиковата нервна система достига право в точката и се разбира лесно от клетъчните групи и дори от отделните клетки. Както вече казахме, допълнителни количества прана и кръв биват изтласкани към болната област от концентрираната мисъл, която предава заповедта.

Заповедите на един лекуващ лекар могат да се предадат по същия начин, те се приемат от Инстинктивния Ум и предават на разбунтуваните клетки. На мнозина от нашите читатели този метод ще се стори детинщина, но зад него се крият много убедителни научни доводи и йогите го смятат за най-простото средство за изпращане на заповеди към клетките. Затова не отхвърляйте веднага и с пренебрежение тези Добри предложения, без преди това да сте ги приложили. Това е метод, който е устоял на изпитанията на вековете и до този момент не е открит по-добър.

Ако се опитате да приложите този метод върху някоя част от вашето тяло или върху тази на друг човек, функционираща по неправилен начин, докоснете я леко с длан, казвайки твърдо (например): „Хайде, черен дроб, трябва да изпълняваш по-добре своята работа - служиш ми твърде лениво. Надявам се, че занапред ще ми служиш по-добре - на работа! казвам, на работа и престани с тези глупости.“

Не е непременно необходимо да казвате точно тези думи, използвайте онези, които ви дойдат наум, стига да издадете точна и енергична заповед, за да свърши органът своята работа. Дейността на сърцето може да бъде подобрена по същия начин, но трябва да се процедира много по-нежно поради това, че клетъчната група на сърцето притежава по-висока степен на интелигентност от тази (например) на черния дроб и заслужава по-голямо уважение. Напомнете нежно на сърцето, че се надявате то да изпълнява по-добре своята задача, но бъдете любезни и не се опитвайте да го оскърбите, както бихте постъпили с черния дроб. Клетките на сърцето са най-интелигентната от групите, които контролират другите органи - тази на черния дроб е „най-глушавата“, след като по природа той, очевидно, е твърдоглав като муле, докато тази на сърцето може да се сравни с чистокръвен, породист кон, интелигентен и пъргав.

Ако вашият черен дроб е разбунтуван, трябва да го смъртите с твърдост, припомняйки му неговите мулешки наклонности. Стомахът е много интелигентен, макар и не толкова, колкото сърцето. Дебелото черво е съвсем послушно, макар да е търпеливо и многострадално. На дебелото черво може да се издаде заповед да изпразни съдържанието си в определен час всяка сутрин (като назовете часа) и ако му вярвате достатъчно, за да отивате в тоалетната в речения час, като си държите на думата, ще се убедите, че дебелото черво скоро ще задоволи вашето желание. Помнете обаче, че с дебелото черво много се злоупотребява и може да е потребно малко време, докато то възстанови доверието си.

Нередовната менструация може да бъде регулирана за няколко месеца, като отбелязвате определената дата върху календара и след това издавате всеки ден същата заповед (както вече описахме), казвайки съдържано на клетъчните групи, които контролират тази функция, че до желания

момент има много време и че бихте искали да бъдате готови да изпълнят своята задача, за да може през съответния период всичко да протече добре. С приближаването на датата обърнете вниманието на групата, че вече остава малко време, затова трябва да пристъпи към работа. Не й давайте заповеди на шега, а съвсем сериозно, и тя ще се подчини. Констатирахме, че при много случаи на нередовна менструация чрез този метод се постига подобрене в рамките на един до три месеца. Това може да изглежда смешно, но, за да се уверите, не ви остава друго, освен да опитате.

Излишно би било да описваме метода, който трябва да се следва при всяка болест, защото вие и сами можете да откриете лесно кой е органът или групата, контролиращи болното място и да издадете подходящите заповеди. Ако не знаете със сигурност кой е органът, който ви създава неприятности, ще знаете поне областта, в която е настъпило смущението, и тогава ще можете да отправите своите заповеди към съответната част на тялото. Не е необходимо обезателно да знаете името на органа - достатъчно е да отправите заповедите си към мястото му. Тази книга не е трактат за лекуването на болестите, нейната цел е да посочи пътя към здравето посредством тяхното предотвратяване чрез тези малки уроци относно възстановяването на нормалните функции на органите, към които сте се отнесли зле.

Ще бъдете поразени от степента на господство, която ще придобиете по отношение на вашето тяло, следвайки вече описаните методи и варианти. Ще можете да облекчите вашето главоболие чрез насочване на кръвта надолу, да стоплите краката си, ако са студени, заповядвайки й да потече към тях в по-голямо количество. Заедно, разбира се, със съпътстващата прана; ще можете да регулирате кръвообращението, като по този начин стимулирате цялото тяло и облекчите онези части от него, които са уморени.

Действително, не могат да се изброят нещата, които ще можете да направите в този смисъл, стига само да имате необходимото търпение да опитате. Ако не знаете със сигурност какви заповеди да дадете, можете да кажете на съответната част: „Хайде, дръж се по-добре - тази болка трябва да изчезне, искам да работиш по-добре“, или нещо подобно. Всичко това обаче изисква практика и търпение - няма царски път.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТА ПРАНИЧНА ЕНЕРГИЯ

Читателят, който прелиства постепенно главите на тази книга, ще забележи, че хатха-йога има две страни - езотерична и екзотерична. Под езотерична разбираме: „предназначена само за специално посветените, поверителна“ (според речника на Уебстър), а под екзотерична - „външна, публична, обратното на езотерична“ (същия речник). Екзотеричната или публичната страна на въпроса се състои от: теорията за получаване на питателните съставки от храната, напоителните и отделителните свойства на водата, ползата от слънчевите лъчи за стимулиране на растежа и здравето, ползата от упражненията, ползата от подходящото дишане, ползата от чистия въздух, и т. н. Тези теории са добре познати както на Запад, така и на Изток, както на окултистите, така и на не-окултистите, като и едните, и другите признават истините, които те съдържат, и ползите, които се извличат при прилагането им на практика. Има обаче и една друга страна, твърде добре позната на хората от Изтока и поначало на окултистите, и непозната на западния свят и общо взето неизвестна на тези, които не изучават окултизма.

Езотеричната част на въпроса се върти около онова, което е познато на източния свят под името прана. Хората от Изтока, както и всички окултисти знаят, че човекът извлича прана и питателни вещества от храната, която яде, прана и пречистващ ефект от водата, която пие, прана, точно разпределена и мускулен растеж от физическите упражнения, прана и топлина от слънчевите лъчи, прана и кислород от въздуха, който диша, и т. н.

Въпросът за праната пронизва цялата философия хатха-йога и трябва да бъде взет предвид от тези, които я изучават. Затова сега е моментът да отговорим на въпроса: „Какво е прана?“

Природата и използването на прана вече обяснихме в нашата книга *Науката за дишането*, а също в нашата *философията на йогите и източният окултизъм*, позната повече под името *Уроци по йога*, затова не намираме за необходимо да повтаряме тук онова, което го има в други книги. Но в този случай, а и в някои други, трябва да повторим онова, което вече сме казали, защото много хора, които четат тази книга, може да не са чели нашите предишни публикации, а пропускането на някой признак на праната би било опасно. Освен това книга върху хатха-йога без описание на праната би била

абсурд. Това няма да заеме много място, а и ще се погрижим да изложим само най-същественото по въпроса.

Окултистите на всички времена и страни са твърдели винаги и то обикновено поверително само пред някои свои последователи, че във въздуха, във водата, в храната, в светлината на слънцето и въобще във всичко, се съдържа една субстанция, от която се извлича всяка активност, енергия, сила и жизненост. Различието е в имената и термините, дадени на тази сила, както и в подробностите в различните теории, но основният принцип съществува във всички окултни учения и във всички философии, и е бил открит в ученията и практиките на йогите преди много векове. Предпочитаме да назовем това начало на живота с името, познато на индийските учители (*гуру*) и ученици (*чела*), затова използваме санскритската дума прана, която означава „Абсолютна Енергия“.

Много авторитети сред окултистите учат, че за йогите прана е универсалният принцип на енергията или силата, и че всяка енергия или сила произтичат от него, или по-точно казано, са особена форма на проява на този принцип. Тези теории не са необходими за изясняването на въпроса, който разглеждаме тук, следователно ние ще се ограничим да приемем праната като принцип на енергията, проявяващ се във всички живи форми и отличаващ ги от неодушевените.

Можем да я приемем за активния принцип на живота или, ако ви харесва повече - за Жизнена Сила. Намира се във всички форми на живот - от амебата до човека, от най-елементарната растителна форма до най-висшата животинска. Прана е всепроникваща, намира се във всички живи форми и тъй като окултната философия учи, че животът се намира във всичко, във всеки атом, можем да направим извода, че прана има във всяка част и във всички неща и че привидната липса на живот в някои от тях е само по-ниска степен на изява.

Не бива да се смесва праната с Азът - частицата на Божествения Дух във всяка душа, около която се натрупва материя и енергия. Праната е просто една форма на енергия, използвана от Аза в неговата материална изява. Когато Азът напусне тялото, тогава Праната излиза от неговия контрол и отговаря единствено на заповедите на индивидуалните атоми или групи от атоми, които са изграждали тялото, а когато тялото се разложи на своите първични елементи, всеки атом взема със себе си достатъчно прана, която му помага да образува нови комбинации. Неизползваната прана се връща в големия универсален резерв, откъдето произлиза. Докато всичко е под контрола на Аза, съществува сцепление, и по негова Воля атомите остават свързани.

Прана е името, с което наричаме универсалното начало, което е същността на всяко движение, сила или енергия, изразени под формата на гравитация, електричество, въртене на планетите, и във всички форми на живот - от най-висшата до най-нисшата. Би могло да се нарече душата на Силата и на Енергията във всичките им изяви, или този принцип, който, действайки по определен начин, произвежда формата на активност, съпътстваща живота.

Това велико начало съществува във всички форми на материята и въпреки това не е материя. Намира се във въздуха, но не е въздух, нито който и да е от неговите химически елементи. Съдържа се в храната, която ядем, но не е никое от питателните й вещества. Среща се във водата, която пием, и при все това не е никоя от химическите субстанции, които в съчетание образуват водата. Има я в слънчевата светлина и въпреки това не е нито топлината, нито някой от ярките слънчеви лъчи. Тя е енергията, която съществува във всички тези -неща, които действат просто като нейни проводници.

Човекът може да я извлече от въздуха, от храната, от водата, от слънчевата светлина, и да я употреби в полза на собствения си организъм. Но не ни разбирайте погрешно - ние не твърдим, че Праната се намира в тези неща само, за да може да се използва от човека. Далеч не е така - прана съществува в тях по силата на един основен закон на природата, а умениято на човека да извлече известна част от нея и да я използва е просто отделен случай. Силата би съществувала дори и човекът да го нямаше.

Този велик принцип е наличен във всички форми на материята, но все пак не е материя. Той е във въздуха, но не е въздухът, нито някой от неговите елементи. Животните и растенията го вдишват с въздуха, но, ако той не я съдържаеше, биха умрели, каквото и количество въздух да са вдишали - праната се поема от организма заедно с кислорода и все пак не е кислород.

Прана има в атмосферния въздух, но и навсякъде другаде, и прониква дори там, където въздухът не може да достигне. Кислородът на въздуха изпълнява важна роля при поддържането на живота на животните, а въглеродът има подобна функция при растителния свят, но прана играе своя собствена и отделна роля в изявите на живота, независимо от физиологичните функции.

Ние вдишваме непрекъснато въздух, зареден с прана, а също така я извличаме постоянно от него, за да я употребим в наша полза. Праната се намира в своето най-свободно състояние във въздуха,

който, когато е чист, е силно наситен с нея, тъй че ние я извличаме лесно от този източник - по-лесно от който и да е друг. При обикновеното дишане поемаме и извличаме нормално количество прана, но чрез контролираното и регулирано дишане (познато най-общо като йогистко дишане) можем да извличаме по-голямо количество, което се съсредоточава в мозъка и в нервните центрове, за да бъде използвано, когато се наложи. Можем да натрупаме прана по същия начин, по който в акумулаторите се натрупва електричество. Многобройните необикновени способности, присъщи на напредналите окултисти, се дължат до голяма степен на познаването на този факт и на интелигентното използване на тази акумулирана енергия.

Йогите знаят, че при определени форми на дишане те могат да установят определени връзки с потока от прана и да Разполагат с него за своите потребности. По този начин те не само заздравяват всички части на тялото си, но и самият мозък може да получи от същия източник и по същия начин увеличаване на енергията, могат да се развият латентни способности и да се придобият психически сили. Този, който е овладял способността да натрупва прана (съзнателно или несъзнателно), излъчва често жизненост и сила, която се усеща от онези, които го доближат, - този човек може да предава силата си на други и да увеличи тяхната жизненост и здраве. Това, което се нарича „магнетично лечение“, се осъществява по този начин, макар че много лечители не знаят кой е източникът на техните възможности.

Западните учени смътно са подозирали съществуването на този велик принцип, с който е зареден въздухът, но след като установяват, че той убягва на химическия анализ и не може да се регистрира от никой от техните уреди, се отнасят с пренебрежение към тази източна теория. Като не могат да обяснят това първоначало, те го отричат. Все пак изглежда признават, че въздухът на определени места притежава известно количество от „нещо“, и лекарите изпращат болните на тези места с надеждата да ги видят с възстановено здраве.

Кислородът от въздуха се поема от кръвта и използва от кръвоносната система. Праната от въздуха се асимилира от нервната система и се използва за нейната работа. И по същия начин, по който окислената кръв се разнася до всички части на организма и се грижи за неговото изграждане и поправка, така и праната циркулира във всички части на нервната система, добавяйки сила и жизненост. Ако си представим праната като активно начало на тази сила, която наричаме „жизненост“, ще можем да си изградим много по-ясна представа за важната функция, която тя има в нашия живот. По същия начин, по който кислородът в кръвта се използва за нуждите на организма, запасът от прана се изчерпва от нашите мисли, желания, действия и т. н. и в резултат от това се появява необходимост от непрекъснато зареждане. Всяка мисъл, действие, усилие на волята и движение на мускулите изразходва определено количество от онова, което наричаме нервна сила, която в действителност не е друго, освен форма на прана. За движението на един мускул мозъкът изпраща импулс до нервите и мускулът се свива, при което се изразходва прана, пропорционално на извършеното усилие.

Като се има предвид, че най-голямото количество прана човек получава чрез вдишвания въздух, ще ни бъде лесно да оценим важността на правилното дишане.

Трябва да отбележим, че западните научни теории, отнасящи се до дишането, се ограничават до абсорбирането на кислорода и до неговото използване посредством системата на кръвообращението, докато теорията на йогите взема под внимание и абсорбирането на прана и нейното движение по каналите на нашата нервна система. Преди да продължим може да бъде полезно да хвърлим бърз поглед върху нервната система.

Нервната система на човека се разделя на две големи подсистеми, а именно: церебро-спинална (мозъчно-гърбначна) и симпатикова система. Първата включва тази част, която е в черепната кухина и в гърбначния канал, с други думи, главния и гърбначния мозък, както и нервите, които излизат от тях. Тази система направлява функциите на живота у всички живи същества и е позната като воля, усещане и т. н. Симпатиковата система включва частта от нервната система, разположена главно в кухините (гърдна, коремна и тазова), която се разпростира към вътрешните органи. Тя контролира неволните процеси като растежа на тялото, храненето и т. н.

Мозъчно-гърбначната система контролира петте сетива - зрение, слух, осезание, вкус и обоняние. Тя привежда нещата в движение и е използвана от Аза за мисленето - за проява на съзнание. Тази система може да се сравни с телефонна мрежа, при която главният мозък представлява централата, а гърбначният мозък и нервите - съответно кабелите и проводниците.

Мозъкът е голяма маса от нервна тъкан и се състои от три части: голям мозък, който заема горната, предната, средната и задната част на черепа, малък мозък, който запълва Долната и задна част

на черепа, и продълговат мозък, който представлява разширено начало на гръбначния мозък, и се намира пред малкия мозък.

Големият мозък е органът на тази част от ума, която се проявява в интелектуална дейност. Малкият мозък ръководи Движенията на волевите мускули, продълговатият мозък е горният уголемен край на гръбначния мозък, а от него и от големия мозък се разклоняват нервите на черепа, които се разпростират до различни части на главата, до сетивните органи, до някои органи в гръдния кош и корема, както и до органите на дишането.

Гръбначният мозък изпълва канала на гръбначния стълб и представлява една дълга колонка от нервна тъкан, от чиито сегменти излизат гръбначномозъчните нерви, които осъществяват връзката с всички части на тялото. Гръбначният мозък прилича на дълъг телефонен кабел, а нервите - на жиците, които отвеждат към частните абонати.

Симпатиковата нервна система се състои от една двойна верига ганглии (възли), успоредна на гръбначния стълб, и от ганглии, разпръснати в главата, шията, гърдите и корема. (Ганглият е маса от нервна тъкан, състояща се от нервни клетки.) Тези ганглии са свързани помежду си с влакна, а с мозъчно-гръбначната система посредством двигателните и сетивните нерви. От ганглиите се разклоняват многобройни нишки, които се отправят към органите на тялото, кръвоносните съдове и др. В различни точки нервите се срещат и образуват сплетение (сплит). Симпатиковата система контролира неволевите процеси като кръвообращение, дишане и храносмилане.

Енергията или силата, която се предава от мозъка към всички части на тялото посредством нервите, е позната от западната наука като „нервна сила“, но йогинът знае, че става дума за проява на прана, която има свойства, подобни на тези на електрическия ток. Ясно е, че без тази „нервна сила“ сърцето не може да бие, кръвта да циркулира, белите дробове да дишат, различни органи да функционират и накрая, че без нея „машината“ на организма би спряла. Нещо повече, самият мозък не би могъл да мисли без наличието на прана. Като се вземат предвид тези факти, значението на поемането на прана става очевидно за всички и науката за дишане придобива още по-голяма стойност от онази, която ѝ придава западната наука.

Ученията на йогите по отношение на една важна особеност на нервната система стигат по-далеч от западната наука. Става дума за това, което тази наука нарича слънчев сплит и го смята просто за едно от сплетенията на симпатиковите нерви и ганглии, разпръснати из цялото тяло. Науката Йога учи, че този слънчев сплит в действителност е една много важна част от нервната система, и представлява нещо като мозък, който изпълнява една от най-важните функции в човешкото „стопанство“. Западната наука изглежда все пак постепенно се приближава към признаването на този факт (познат на йогите от векове) и някои съвременни нейни учени наричат слънчевия сплит „кореман мозък“. Слънчевият сплит се намира в епигастралната област, зад лъжичката и от двете страни на гръбначния стълб. Състои се от бяла и сива мозъчна материя, подобна на тази на другия мозък на човека. Той държи под свой контрол главните вътрешни органи и изпълнява по-важна функция от тази, която обикновено му се приписва. Няма да се задълбочаваме в теорията на Йогите, отнасяща се до слънчевия сплит, ще се ограничим да кажем само, че го признават за големия централен резервоар на прана. Известни са случаи на мигновена смърт на хора, предизвикана от силен удар, нанесен по слънчевия сплит и професионалните боксьори се възползват от тази уязвимост, за да парализират временно своите противници, удряйки ги в тази област.

Названието слънчев е подходящо за този „мозък“, защото той излъчва сила и енергия до всички части на тялото, и дори главният мозък зависи от него, предвид складираното там количество прана. Рано или късно западната наука ще признае реалната функция на слънчевия сплит и ще му отреди в своите учения и учебници много по-важно място от онова, което заема днес.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ПЪРВА ПРАНИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ

В предишните глави на тази книга вече ви казахме как може да се извлече прана от въздуха, от храната и от водата. Дадохме ви подробни наставления относно дишането, яденето и употребата на течности. Следователно ни остава да кажем малко по този въпрос. Но преди да го изоставим, смятаме за полезно да изложим една част от най-висшата теория и практика на хатха-йога, отнасяща се до извличането и разпределянето на праната. Имаме предвид т. нар. ритмично дишане, което играе ключова роля в много от практиките на хатха-йога.

Всичко - от най-малкия атом до най-голямото слънце вибрира. Нищо в Природата не е в абсолютен покой, и един атом, лишен от вибрация, би разрушил вселената. Цялата дейност във вселената протича в условията на постоянна вибрация. Материята е непрекъснато задвижвана от енергията и непрекъснато се появяват безброй форми и разновидности и въпреки това нито формите, нито разновидностите са постоянни. Те започват да се променят от момента, в който са създадени, от тях се раждат безбройни форми, които от своя страна се променят и дават начало на нови и други нови - и така непрекъснато, до безкрайност.

Нищо не е трайно в света на формите и все пак върховната Реалност остава неизменна, формите не са нищо, освен външност - идват и си отиват, но Реалността е вечна, постоянна.

Атомите на човешкото тяло са в постоянно трептене и са подложени на безспирно преобразуване. За няколко месеца става почти цялостна промяна на материята, която съставлява тялото, и е трудно след това време все още да се открие дори и един атом от онези, които тогава са го изграждали. Вибрация, непрекъсната вибрация. Промяна, постоянна промяна.

Във всяко вибриране има определен ритъм. Ритъмът пронизва Вселената. Движението на планетите около слънцето, издигането и падането на вълните, биенето на сърцето, морските приливи и отливи - всичко се подчинява на законите на ритъма. Слънчевите лъчи достигат до нас и дъждът вали в подчинение на същия закон. Всеки растеж е изява на този закон. Всяко движение е демонстрация на закона за ритъма.

Нашите тела също са подвластни на законите на ритъма, както и планетата в своето въртене около слънцето. Голяма част от езотеричната страна на йогистката наука за дишането се основава върху този познат от природата принцип. Използвайки разумно ритъма на тялото, йогинът е способен да поеме голямо количество прана и да я насочи така, че да постигне желаните резултати. По-нататък ще говорим подробно за това.

Тялото, което обитаваме, е като малък морски пролив, вклинен в сушата. Въпреки че привидно се подчинява на собствени закони, в действителност е зависим от прилива и отлива на Океана. Голямото море на живота настъпва и отстъпва, издига се и се снижава, и ние влизаме в синхрон с неговия ритъм и с неговите вибрации.

При нормални условия ние приемаме вибрацията и ритъма на големия океан на живота и им откликваме, но когато устието на пролива е затлачено с наноси, не можем да приемаме импулсите на Океана-Майка и в нас се проявява дисхармония.

Сигурно сте чули да се казва, че един тон, изсвирен от цигулка многократно и ритмично, събужда серия от вибрации, които от своя страна са в състояние да разрушат дори един мост. Същият феномен се повтаря, ако полк войници марширува по мост - в такъв случай винаги се издава заповед за прекратяване на маршируването, за да не би вибрациите да предизвикат катастрофа, унищожавайки и моста, и полка. Тази проява на ритмично движение може да ни даде представа за ефекта на ритмичното дишане върху тялото. Целият организъм приема вибрациите и успява да влезе в хармония с волята, която предизвиква ритмичното движение на белите дробове и докато тази хармония е пълна, той откликва лесно на заповедите на волята.

Със своето „настроено“ тяло йогинът не среща трудности при увеличаване на циркулацията, в която и да е част на тялото с една заповед на волята или при насочването на по-голям приток нервна сила към която и да е част или орган, за да го стимулира или заздравя.

По същия начин посредством ритмичното дишане йогинът влиза в синхрон и е в състояние да поеме голямо количество прана, която остава на разположение на неговата воля. Той може да я използва и я използва като средство за предаване на мисли на други хора или да привлече към себе си всички онези, чиито мисли са в хармония с неговите вибрации, феномените на телепатията, предаването на мисли, психическото лечение, месмеризма² и т. н. (феномени, които йогите познават от векове, докато на Запад те едва сега предизвикват жив интерес) могат да станат още по-силни, ако човекът, който предава мисълта, го прави след като е дишал ритмично. Ритмичното дишане увеличава ефикасността на мисловността, магнетизма и т. н. в някои случаи дори неколкостотин процента.

При ритмичното дишане главното е да се придобие мислена представа за ритъма. За тези, които познават малко музиката, представата за мярата на времената е позната, а на другите - приблизително точна представа би дал ритмичният ход на войниците: „Леви, десни; леви, десни; леви, десни; едно, две, три, четири; едно, две, три, четири.“

Йогите вземат за основа на своето ритмично време единица мярка, която съответства на

² Месмеризъм - (от теорията на Месмер - втората половина на 18 в.) - психологично учение за действието на магнетизма като лечебна сила и разработената върху него магнитна терапия.

пулсирането на тяхното сърце. Пулсът е различен при всеки човек, но именно характерното за този индивид пулсиране е подобаващият за него ритмичен стандарт при ритмичното дишане. Нека всеки наблюдава нормалната пулсация на собственото си сърце, като постави пръсти върху китката си и броеи 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, и т. н., докато ритъмът остане добре фиксиран в съзнанието му. Малко упражняване ще затвърди този ритъм така, че ще може лесно да се възпроизведе. Начинаещият вдишва постепенно приблизително за шест единици от пулса си, но с упражняването ще може да увеличи много споменатата цифра.

Правилото на йогите за ритмичното дишане гласи, че вдишването и издишването трябва да траят едно и също време, докато задържането и паузата между дишанията трябва да бъдат половината от това време.

Всеки би трябвало да усвои следващото упражнение за ритмично дишане, тъй като то е основата за други многобройни упражнения, за които ще стане дума по-късно.

а) Седнете удобно, изправете гърдите така, че гърдният кош, шията и главата да са в една права линия. Изправете раменете назад, а ръцете поставете удобно върху коленете. В тази поза тежестта на тялото до голяма степен се поема от ребрата и тя може да бъде лесно поддържана. Йогите са открили, че ритмичното дишане не може да даде най-добрите резултати, когато се стои със свити гърди и изпъкнал корем.

б) Вдишвайте бавно, както при пълното дишане, като отброите шест удара на пулса.

в) Задръжте дъха, броейки до три удара на пулса.

г) Бавно издишайте през ноздрите, докато отброите шест удара на пулса.

д) Отбройте три пулсирания между дишанията.

е) Повторете няколко пъти, като внимавате в началото да не се преуморите.

ж) Направете очистително дишане, което ще ви даде отдих и ще прочисти белите дробове.

С малко практика продължителността на вдишванията и издишванията ще може да се увеличи, докато се стигне до 15 удара на пулса. Винаги трябва да помните, че в това увеличаване времето за задържане след вдишване („в“) и за отдиха между дишанията („д“) трябва да бъде наполовина на времето на вдишването и издишването.

Не се пресилвайте в усилията си да увеличите продължителността на дишането, а обърнете максимално внимание на установяване на ритъма, понеже той е по-важен от продължителността на дишането. Упражнявайте и опитвайте, докато не постигнете отмерения „размах“ на движението и докато не сте в състояние почти да „усетите“ ритъма на вибриращото движение в цялото си тяло. Това изисква малко практика и упоритост, но удовлетворението, което ще изпитате от постигнатия напредък, ще улесни задачата. Йогинът е най-търпеливият и упорит човек и неговите големи постижения се дължат до голяма степен на притежаването на тези качества.

ГЕНЕРИРАНЕ НА ПРАНА

Легнете на пода напълно отпуснати, с ръце отпуснати леко върху слънчевия сплит (над лъжичката, откъдето започват да се разделят ребрата), дишайте ритмично. След като ритъмът изцяло се е стабилизирал, *поискайте* всяко вдишване да вкарва по-голямо количество прана или жизнена енергия от Всемирния резервоар, което да бъде поето от нервната система и складирано в слънчевия сплит.

При всяко вдишване пожелавайте праната, или жизнената енергия, да се разпредели в цялото тяло - да достигне до всеки орган и всяка част, до всеки мускул, клетка или атом, до нервите, артериите и вените, от главата до петите, подсилвайки, укрепвайки и стимулирайки всеки нерв, зареждайки всеки нервен център, изпращайки енергия, сила и жизненост на целия организъм.

Докато тренирате волята си, постарайте се да си представите мислено нахлулата струя прана, проникнала в белите дробове, след това моментално взета от слънчевия сплит, за да бъде изпратена с усилието на издишването до всички части на тялото, до върха на пръстите на ръцете и на краката.

Не е необходимо да напрягате Волята с усилие. Просто издайте заповед за това, което искате да предизвикате, и след това изградете мислената представа за него - това е всичко, което е необходимо. Спокойната заповед чрез мислена представа е много по-ефикасна от насиленото желание, с което не се постига полезен резултат, а се прахосва сила. Горепосоченото упражнение е много полезно, възстановява и укрепва много нервната система и създава усещане за спокойствие в цялото тяло. Особено благотворно е в случаите, при които човек се чувства уморен или с твърде намалена енергия.

ПРОМЯНА НА КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

Легнете или седнете изправен, дишайте ритмично, и чрез дишането насочвайте кръвния ток към която си част пожелаете, или която би могла да страда от недостатъчно кръвоснабдяване. Това упражнение е ефикасно при студени крака и при главоболие - и в двата случая кръвта се изпраща надолу: при първия затопля краката, а при втория разтоварва мозъка от прекаленото напрежение. Често се създава усещане за топлина в краката, като малко по малко кръвта слиза.

Кръвообращението е до голяма степен под контрола на волята и ритмичното дишане улеснява задачата.

ЗАРЕЖДАНЕ С ЕНЕРГИЯ

Ако почувствате, че вашата жизнена енергия е много отслабнала и се налага бързо да презаредите, най-добрият метод е да съедините добре краката и сключите пръстите на двете ръце по начин, който ще ви се стори най-удобен. Това затваря кръга и възпрепятства всяко изтичане на прана през крайниците. След това дишайте ритмично няколко пъти и ще почувствате прилив на сили.

СТИМУЛИРАНЕ НА МОЗЪКА

Йогите смятат следващото упражнение за особено полезно за стимулиране на дейността на мозъка с цел проясняване на мисленето. То удивително добре очиства и освежава мозъка и нервната система, тъй че ще бъде особено полезно за хората на умствения труд. То ще им помага да работят по-добре, а също ще освежава ума им и ще го пречиства след напрегната умствена работа.

Седнете с изправен гръбначен стълб, с поглед насочен напред и ръце върху бедрата. Дишайте ритмично, но вместо да го правите през двете ноздри едновременно, както при обикновените упражнения, притиснете с палеца дясната ноздра и вдишвайте през лявата, след това махнете палеца, затворете левия отвор с малкия и безименния пръст и издишайте през Дясната ноздра; след това, без да сменяте пръстите вдишайте през дясната ноздра и сменяйки пръстите, издишайте през лявата. Пак вдишайте през лявата ноздра и издишайте през дясната, и така последователно, сменяйте ноздрите, както казахме, като притискате неизползваната ноздра с палеца или с безименния пръст. Тази е една от най-древните форми на йогистко дишане - твърде важна, ценна и си заслужава да бъде упражнявана. За йогите обаче е много забавно да узнаят, че в западния свят този метод често се цитира като „цялата тайна“ на дишането на йогите. В съзнанието на много западни читатели „йогисткото дишане“ има образа на индиец, седнал изправен и редуващ двете ноздри в акта на дишането - само това и нищо повече. Вярваме, че тази книжка ще отвори очите на западния свят за големите възможности на йогисткото дишане и многобройните начини, по които то може да бъде прилагано.

ВЕЛИКОТО ПСИХИЧЕСКО ДИШАНЕ НА ЙОГИТЕ

Йогите имат една любима форма на психическо дишане, която упражняват от време на време и на която е дадено санскритското име, чийто еквивалент, в най-общ смисъл, е споменатото по-горе название. Поставихме го накрая, защото изисква ученикът да има опит в ритмичното дишане, и в изграждането на мислените образи - това, което до този момент е придобил чрез предишните упражнения. Основните принципи на Великото Дишане могат да се резюмират в древната индийска поговорка: „Благословен е йогинът, който може да диша чрез костите си.“ Това упражнение ще изпълни с прана целия организъм и ще зареди всяка кост, мускул, нерв, клетка, орган и част на тялото с енергия чрез праната и с хармония посредством ритъма на дишането. С него се извършва пълно почистване на организма и този, който го практикува старателно, ще получи усещането, че е придобил ново тяло, наскоро създадено, от върха на косите до върха на пръстите на краката. Ето и упражнението:

а) Легнете в удобно положение, без всякакво напрежение.

б) Дишайте ритмично, докато ритъмът се стабилизира напълно.

в) След това, вдишвайки и издишвайки, изградете мислена представа, че дъхът навлиза през костите на краката и след това преминава през тях; след това през костите на ръцете; после през темето; впоследствие през стомаха; после през половите органи; след това като че ли той пътува нагоре и надолу по протежение на гръбначния стълб; и накрая, като че ли дишането се извършва чрез вдишване и издишване през всяка пора на кожата, изпълвайки цялото тяло с прана и живот.

г) Веднага след това (дишайте ритмично) изпатете струята от прана до седемте жизнени центъра - последователно и използвайки мислената представа както в предишните упражнения:

1. Към челото.

2. Към тила.

3. Към основата на мозъка.
4. Към слънчевия сплит.
5. Към сакралната област (долната част на гръбначния стълб).
6. Към областта на пъпа.
7. Към областта на половите органи.

Завършете, като няколко пъти накарате струята от прана да премине назад и напред от главата до петите.

д) Завършете с очистително дишане.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ВТОРА НАУКАТА ЗА РЕЛАКСАЦИЯТА

Науката за релаксацията е много важна част от философията хатха-йога и много йоги са отделили голямо внимание на изучаването ѝ. На пръв поглед идеята да се поучават хората как трябва да се отпускат, как да почиват би могла да се стори смешна на някои читатели, тъй като всеки би трябвало да познава и да знае как да изпълни тези прости действия. И те ще бъдат прави - но само отчасти. Природата посочва начина на отдых и в това отношение детето е професор, но тъй като ние постепенно порастваме, придобиваме много изкуствени навици и допускаме изчезването на естествените, така че при сегашното състояние на нещата хората от Запада биха могли да понаучат нещо от йогите по този въпрос.

Всеки лекар би могъл да даде много интересни доказателства за неспособността на хората да разберат най-важните принципи на отпускането - той знае, че голяма част от нервните заболявания се дължат на невежеството по темата „почивка“.

Почивка и отпускане са много различни неща от „шляене“, „мързелуване“ и пр. Напротив, тези, които са усвоили познанието за отпускането, обикновено са по-активни и енергични, но не прахосват енергия, всяко тяхно движение е премерено.

Да обсъдим въпроса за отпускането и се постараяме да видим точно в какво се състои, а за да го разберем по-добре, нека разгледаме първо неговата противоположност - стягането. Когато искаме да се стегнем, за да извършим някакво действие, отправяме импулс от мозъка към мускула, съпроводен от достатъчно количество прана и мускулът се свива. Праната пътува по двигателните нерви, стига до мускула и прави така, че неговите краища се свиват, извършвайки по този начин издърпване на тази част на тялото, която искаме да задвижим. Ако искаме да потопим писалка в мастилницата, нашето желание се изразява в действие, защото мозъкът ни изпраща поток от прана към някои мускули на дясната (или лявата) ръка, китка и пръсти, а мускулите от своя страна се стягат, пренасят нашата писалка до мастилницата, потапят я и после я движат върху хартията. Същото се случва при всяко съзнателно или безсъзнателно движение на тялото. При съзнателните движения съзнателните способности изпращат послание на Инстинктивния Ум, който незабавно се подчинява на заповедите, изпращайки потока от прана към посоченото място. При несъзнателните движения Инстинктивният Ум не чака заповеди - той сам извършва цялата дейност (заповед и изпълнение). Всяко съзнателно или безсъзнателно действие обаче изразходва едно определено количество от прана и ако изразходваното по този начин количество превишава онова, което организъмът е държал в запас, резултатът ще бъде винаги свързан с изтощение и умора. Изтощението на един отделен мускул е малко по-различно и произтича от непривичната работа, която е бил принуден да извърши, като последица от необичайното количество прана, насочена, за да го стегне.

Досега говорихме само за движенията на тялото, произтичащи от мускулното стягане, което се извършва от потока прана, насочен към мускула. Има и друга форма за използване на прана без мяра с произтичащите от това разхищение и умора на мускулите, не толкова позната на мнозина от нас. Тези от нашите читатели, които живеят в града, ще разберат какво искаме да кажем, когато сравним разхищението на прана с прахосването на водата, предизвикано от не добре затворено кранче, от което тя се разпилява капка по капка. А именно това постоянно правят мнозина от нас - допускат праната да се изразходва в непрекъсната струя с произтичащото изморяване и изтощаване на нашите мускули и всъщност на Целия организъм, от мозъка надолу.

Читателите без съмнение са запознати с психологическата аксиома: „Мислите придобиват форма в действията.“ Когато искаме да свършим нещо, нашият първи импулс е да направим необходимото мускулно движение за осъществяване на действието, произтичащо от мисълта. Можем

обаче да бъдем задържани в изпълнението на движението от друга мисъл, която ни разкрива предимството да обуздаем замисленото действие. Може да сме се разгневили и да почувстваме желание да набием човека, който е предизвикал гнева ни. Едва ни е хрумнала тази мисъл в съзнанието и вече започва първото движение за удрянето. Но преди мускулът да се задвижи, нашето разсъждение ни накарва да изпратим потискащ импулс (всичко това в рамките на част от секундата) и противоположната група мускули задържа действието на първата група. Двойното действие, заповед и отменяне на заповедта, се случва толкова бързо, че мозъкът не долавя никакво усещане за движение, но независимо от това мускулът е започнал да потрепва с импулса за удряне по времето, когато съдържаният импулс задейства противоположната група от мускули и възпира движението.

Същият този принцип предизвиква насочването на лек поток от прана към мускула и следващата го лека мускулна контракция, когато много мисли в нашия ум остават непотиснати - така се осъществява едно постоянно разхищаване на прана и непрекъснато похабяване и изчерпване на нервната система и на мускулите. Много чувствителни и раздразнителни хора държат непрекъснато своите нерви в действие, а мускулите - в напрежение чрез несдържани и безконтролни състояния на ума.

Мислите придобиват форма в действието и човек с описаните по-горе темперамент и навици позволява неговите мисли да се изразяват постоянно в потоци, които се отправят към мускулите, и веднага, в следващия миг отменят заповедта. Обратно на това, човек, който естествено притежава (или е култивирал) контролирано и спокойно мислене, няма да има подобни импулси със съответните лоши последици. Той върви по своя жизнен път уравновесен и съдържан и не позволява на мислите си да го влачат насам и натам. Той е Господар, а не роб.

Постоянните опити на възбудените мисли да приемат форма чрез действието и тяхното потискане често могат да се превърнат в постоянен, хроничен навик. Нервите и мускулите на страдащия човек се намират в непрекъснато напрежение и в резултат на това се получава едно непрестанно изтощаване на жизнеността, или праната, в целия организъм. Тези хора поддържат непрекъснато в напрежение определен брой от своите мускули, което подсказва, че един постоянен, макар и не непременно силен поток от прана се прахосва, а нервите са постоянно в действие, тъй като пренасят прана.

Спомням си чутата от мен история за една старица, която пътувала с влака към близкия град. Толкова голямо било удоволствието, което изпитвала, и толкова била нетърпелива да пристигне до местоназначението, че не можела да стои спокойно на седалката си - напротив, седнала върху крайчеца ѝ, с тяло наведено напред, по време на целия път тя мислено се стараела да помага на влака да бърза, изпращайки му мислена помощ по посока на неговото пътуване. Мислите на тази възрастна жена са били до такава степен ангажирани с края на нейното пътуване, че са приели форма на действие, причинявайки ѝ мускулна напрегнатост, вместо почивката, на която е трябвало да се наслаждава по време на пътуването.

Мнозина от нас постъпват точно така. Ако сме устремени към някаква цел, ние неспокойно се изпъваме напред и по един или друг начин държим в напрежение определен брой мускули през цялото време. Стискаме юмруците или си бърчим челото, свиваме силно устните или ги хапем, стискаме зъбите или правим нещо друго от този род, като изразяваме психическите си състояния с физическо действие.

Всичко това е разпиляване. Същото се отнася до лошите навици да се барабани с пръсти върху масата или върху страничните облегалки на стола, да се въртят палците един около друг, да се сучат мустаците, да се потрепва по пода с обувките, да се дъвче дъвка, да се дялка някаква пръчка, да се дъвчат моливи и най-накрая, но не на последно място, нервното люлеене напред-назад в люлеещ се стол. Всички тези неща (и много други), прекалено многобройни, за да ги споменаваме, представляват разхищение, чисто прахосничество.

Сега, след като разбрахме нещичко по въпроса що е това мускулна контракция, нека се върнем на темата - науката за Релаксацията.

При отпускането практически не изтича никакъв поток от прана. (Винаги има малко количество прана, изпращано до различните части на тялото за поддържането на едно нормално състояние, но то е нищожно в сравнение с онова, което е необходимо за контракцията на даден мускул.) При отпускането и нервите, и мускулите са в покой и праната е складирана и съхранена, вместо да се разпилява небрежно.

Отпускането може да се наблюдава при децата и животните. Някои от възрастните го умеят и при наблюдение се вижда, че тези хора винаги се отличават с издръжливост, сила, енергия и

жизненост.

Разкиснатият лентяй не е пример за отпускане. Има голяма разлика между отпускане и безделие. Първото е разумна почивка между активни усилия, в резултат на което работата се върши по-добре и с по-малко усилия. Второто е резултат от психическо неразположение към работа и произтичащото от тази нагласа действие (или бездействие), като форма на този начин на мислене.

Човекът, който е наясно с Релаксацията и запазването на енергията, си върши работата по най-добрия възможен начин. Той изразходва килограм усилие, за да извърши килограм работа и не разпилява, не разхищава, не позволява неговата сила да се пилее напразно. Обикновеният човек, който не познава този закон, употребява от три до двайсет и пет пъти повече от необходимата енергия за свършване на една работа, била тя физическа или умствена. Ако се съмнявате в това заключение, наблюдавайте хората около вас и ще видите колко излишни и пресилени движения правят. Те не контролират мисленето си, в резултат на което стигат до физическо разточителство.

На Изток, където йога-учителите (*гуру*) събират своите ученици (*чела*), за да ги наставяват не от книгите, а със своето слово, уроците обикновено са онагледени с много примери от природата, за да може идеята да се слее в съзнанието на ученика с някакъв материален предмет или нещо живо. Когато тези учители преподават урока за отпускането, те насочват често вниманието на ученика върху котката или някой хищник от семейството на котките, като пантерата, или леопардът, е предпочитана илюстрация в земите, където се срещат тези животни.

Наблюдавали ли сте някога котка, която си почива? А забелязвали ли сте някой път котка, свита на кълбо пред скривалището на мишка? Във втория случай ще си спомните как котката се е свила в удобно, грациозно положение, без никакво напрежение или мускулно стягане, една прекрасна картина на силна жизненост в почивка, готова обаче за моментално действие. Животното остава спокойно и без движение, привидно заспало или мъртво. Но почакайте да се раздвижи! Веднага се хвърля напред като мълния. Котешката почивка в очакване, въпреки че е абсолютно лишена от движение и мускулно напрежение, е една много жива почивка - нещо много различно от мързела. И забележете: никакво трепване на мускулите, никакво нервно вълнение или напрегнатост. Механизмът на действието не е напрегнат от очакването. Няма разхищение на движение или напрежение, всичко е спокойно и, когато настъпи моментът на действието, праната се устремява към свежите мускули и отпочиналите нерви, а действието следва мисълта както искрата, произведена от електричеството.

Хатха-йогите са прави да използват котките като илюстрация за грация, жизненост и почивка.

Наистина, не можем да действаме мощно, бързо и ефективно, ако не умеем да се отпусваме. Човекът, който е неспокоен, който се възбужда, дразни и движи във всички посоки, не е този, който върши най-добрата работа, той се изморява преди да е дошъл моментът на действието. Човекът, на когото може да се гласува доверие, е този, който обладава спокойствие, способност за отпускане и отпочиване. Непokoйният човек обаче не бива да се обезкуражава, отпускането и отпочиването могат да се усъвършенстват и придобият по същия начин, както и други желани способности.

В следващата глава ще дадем някои прости наставления за онези, които искат да придобият практически познания върху науката за Релаксацията.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ТРЕТА ПРАВИЛА ЗА РЕЛАКСАЦИЯ

Мислите придобиват форма в действието, а действията на свой ред въздействат върху ума. Тези две истини са винаги свързани. Едната е също толкова ярна, колкото и другата. Много се говори за влиянието на ума върху тялото, но не бива да забравяме, че тялото и неговите наклонности и предразположения въздействат върху ума или имат влияние върху психичното състояние. Трябва да си припомним тези две истини, когато обсъждаме въпроса за отпускането или почивката.

Много от вредните и глупави практики и навици за стягане на мускулите са причинени от умствените състояния, които приемат форма във физическото действие. А от друга страна много от нашите умствени състояния са причинени или стимулирани от навика за пренебрегване на тялото и пр. Когато сме разгневени, емоцията се проявява в стискане на юмруци. А от друга страна, ако придобием навика да стискаме юмруци, да свъсваме вежди, да стискаме устни и гледаме навъсено и застрашително, ще бъдем твърде предразположени да доведем ума до такова състояние, че и най-малкото нещо ще ни хвърля в ярост. Всички вие знаете за експеримента да се предизвика насила усмивка с устни и очи, после да се задържи известно време, което след няколко минути кара човек да

се чувства „усмихнат“.

Една от първите стъпки да попречите на вредния навик за мускулното стягане с произтичащото от него разхищение на прана и прахосване на нерви е да култивирате умствената практика на спокойствие и почивка. Това може да се постигне, въпреки че по принцип е трудна работа, но накрая ще бъдете добре възнаградени за вашите усилия.

Равновесието и почивката на ума могат да бъдат постигнати чрез изкореняването на Безпокойството и Гнева. В основата и на двете, естествено, лежи Страхът, но тъй като вероятно сме по-добре запознати с представата за Безпокойството и Гнева като елементарни психични състояния, ще започнем с тях. Йогинът се възпитава от млад да изкоренява или потиска тези две емоции и резултатът е, че след като е развил своите пълни възможности, той е изключително ведър и спокоен, истинско въплъщение на мощ и сила. Йогинът създава същото впечатление, каквото и планината, морето и други изяви на съдържана сила. Усеща се, че в него съществува действително голяма сила и власт в пълен покой. Йогинът смята гнева за недостойна емоция, естествена за животното и за дивака, но напълно неприемлива за развития човек. Смята я за нещо като временна лудост и съжалява човека, който изгубва власт над самия себе си до степен да побеснее. Той знае, че чрез нея не се постига нищо, че е излишно изразходване на енергия, реално вреди за мозъка и нервната система, а освен това отслабва моралната сила и пречи на духовното развитие.

Това не означава, че Йогинът е плахо и малодушно, безгръбначно създание. Напротив, той не знае страх и инстинктивно се усеща, че неговото спокойствие е, показател за сила, а не за слабост. Сигурно сте забелязали, че най-силните хора почти никога не фучат и не заплашват? Те оставят тази дейност за онези, които са по-слаби и искат да изглеждат силни.

Йогинът е изкоренил Безпокойството от своята душевност. Разбрал е колко безсмислено прахосване на енергия е то, че никога не води до нищо добро и винаги е във вреда. Вярва, че трябва сериозно да се замисляме, когато е необходимо да разрешим даден проблем или да преодолеем някакво препятствие, но никога не бива да изпадаме в безпокойство, защото го смята за ненужно разпиляване на енергия, недостойно за един развит човек. Той знае твърде добре своята природа и сили, за да допусне вътрешно безпокойство. Постепенно се е освободил от това проклетие и учи своите ученици на това, че освобождаването от гнева и безпокойството е първата крачка в практикуването на Йога.

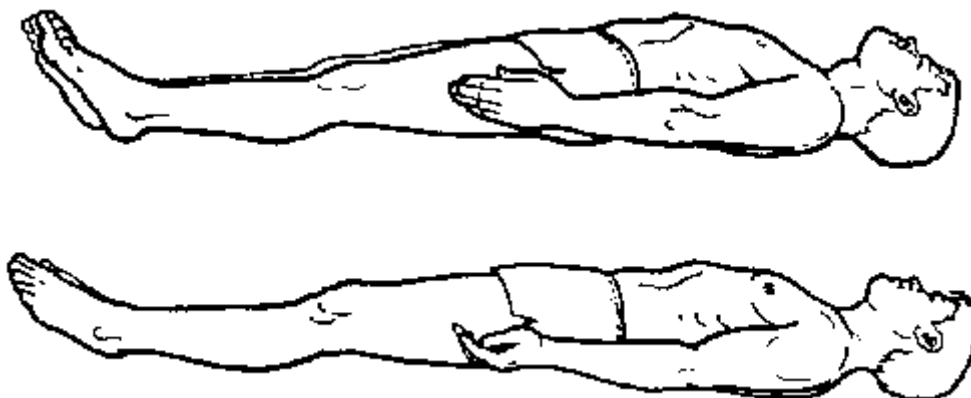
Въпреки че контролирането на недостойните емоции, свързани с низшата природа, всъщност е част от другите клонове от философията на йогите, все пак то е в пряка връзка с въпроса за отпускането, доколкото този, който обикновено е освободен от гнева и безпокойството, е съответно свободен и от основните причини за неволевите мускулни контракции и хабене на нерви. Човекът, който е подвластен на яростта, държи мускулите си в напрежение, заради хроничните безсъзнателни импулси, които идват от мозъка. Човекът, който е в плен на безпокойството, е непрекъснато в състояние на нервно напрежение и мускулна стегнатост. Лесно може да се констатира, че когато някой се освободи от тези отслабващи емоции, той се освобождава същевременно от по-голямата част от контракциите, за които говорихме. Ако желаете да се освободите от този голям източник на прахосване на сила, погрижете се да се освободите от емоциите, които го причиняват.

От друга страна, упражняването на отпускането - избягването на напрегнатостта на мускулите в ежедневието, ще въздейства върху ума и ще му даде възможност да възстанови своето равновесие и нормална почивка. Това правило е валидно и в двата случая.

Един от първите уроци за физическо отпускане, който хатха-йогите преподават на своите ученици, ще опишем в следващия абзац. Все пак, преди да започнем, бихме искали да затвърдим в съзнанието на читателите ключа към овладяване на йогистката практика на релаксацията: „ОТПУСНЕТЕ СЕ.“ Ако разберете истинския смисъл на тези две думи и след това ги приложите на практика, ще означава, че сте разбрали тайната на теорията и практиката на Йога за Релаксацията.

Ето и любимото упражнение за Релаксация на йогите: Легнете по гръб. Отпуснете се колкото е възможно повече, като разхлабите всички мускули. След това, все така отпуснати, мислено обходите цялото тяло от главата до краката. Ще откриете, че тук и там все още има някои мускули в напрежение - отпуснете и тях. Ако го направите изцяло (ще напредвате в течение на упражняването), ще достигнете състояние, в което всички мускули на тялото ви ще бъдат напълно отпуснати и нервите - в почивка. Направете няколко дълбоки дишания, като си лежите все така спокойни и изцяло отпуснати. Можете да разнообразите това упражнение, като се обърнете плавно на една страна, и след това отново напълно се отпуснете. После се обърнете на другата страна и отново се отпуснете. Това не е толкова лесно, колкото изглежда на пръв поглед, и вие ще го разберете от няколко опита. Но не се

обезкуражавайте, опитвайте отново и отново, докато успеете. През времето, когато сте легнали и отпуснати, поддържайте в съзнанието си представата, че сте легнали върху мека и удобна постеля, а тялото и крайниците ви са тежки като олово. Многократно и бавно повторете думите: „Тежки като олово, тежки като олово" и в същото време повдигате ръце и след това, изтеглейки от тях Праната (за да прекратите мускулната контракция), ги оставите да паднат сами отстрани под собствената им тежест.



Повечето хора срещат затруднения при първия опит. Неспособни са да оставят ръцете да паднат под собствената им тежест, толкова устойчиво вкоренен у тях е навикът за безсъзнателна мускулна контракция. Когато упражнението за ръцете ви стане лесно, опитайте същото за краката, първо един по един, а след това и двата заедно. Оставете ги да паднат под собственото им тегло и останете изцяло отпуснати. Починете си между няколко опита и не прекалявайте при изпълняването на упражненията, тъй като идеята е да почивате и същевременно да придобиете контрол над мускулите си. След това вдигнете главата и я оставете да падне по същия начин. Докато си лежите така, си представете, че леглото или подът поемат цялата тежест на тялото. Можете да се посмеете на тази идея, понеже си мислите, че когато сме легнали цялата тежест на тялото пада именно върху леглото или пода, но грешите. Ще откриете, че вие сами се стремите да поемете една част от теглото си посредством напрегането на мускули, т. е., че се стараете да поддържате сами себе си. Не правете повече така и оставете леглото да поеме вместо вас тази работа, в противен случай бихте били също толкова глупави, колкото възрастната жена, която, седнала на края на седалката, се опитвала да помага на влака „да бърза“.

Вземете за пример спящото дете. То оставя цялата си тежест да почива върху леглото. Ако се съмнявате в това, наблюдавайте леглото, върху което е почивало едно дете и ще видите отпечатъка, който е оставило - ще забележите „вдлъбнатината“ от цялото му тяло. Ако се окаже, че ви е трудно да свикнете с това цялостно отпускане, може да улесните задачата си с мислената представа, че сте отпуснати като мокър парцал - отпуснете цялото тяло от главата чак до краката, като легнете отпуснати и освободени без никаква следа от напрежение. С малко практика ще постигнете чудеса. След това упражнение за почивка ще станете много спокойни и ще се почувствате способни да вършите своята работа без никакви затруднения.

Има и други упражнения за отпускане, преподавани и практикувани от хатха-йогите. Следващите са най-добрите измежду тях, наричани от йогите (в свободен превод) „разпускащи“ упражнения.

НЯКОЛКО „РАЗПУСКАЩИ“ УПРАЖНЕНИЯ

1) Изтеглете цялата прана от ръката, като оставите мускулите да се отпуснат до такава степен, че ръката да може да се люлее разхлабена от китката, привидно безжизнена. След това направете същото и с другата ръка и веднага след това и с двете ръце едновременно.

2) Това упражнение е по-трудно от първото. Състои се в следното: пръстите да станат толкова отпуснати и увиснали, че да се люлеят свободно от ставите. Опитайте първо с едната ръка, след това с другата, накрая и с двете.

3) Изтеглете цялата прана от ръцете и ги оставете да висят отпуснати и разхлабени отстрани. След това залюлейте тялото от едната страна към другата, така че ръцете да се люлеят (като празни ръкави на сако), следвайки движенията на тялото, без да правите усилия с тях. Първо опитайте с едната ръка, след това с другата, после и с двете. Това упражнение може да бъде видоизменено, като

тялото се усуква по различни начини, а ръцете се оставят да се люлеят отпуснати. Ще придобиете представа за движението, ако си мислите за празните ръкави на самото.

4) Отпуснете предмишницата, като я оставите да се люлее свободно от лакътя. Движението трябва да се предава от частта на ръката над лакътя, но избягвайте да свивате мускулите на предмишницата. Разлюлейте предмишницата отпусната и освободена. Първо едната ръка, после другата, след това и двете ръце едновременно.

5) Отпуснете напълно ходилото и го залюлейте свободно от глезена. Ще ви е необходимо малко време и практика, защото моторните мускули на краката обикновено са малко или много в състояние на контракция. Ходилата на едно дете са доста отпуснати, когато не се движи. Първо единия крак, после другия.

6) Отпуснете крака, изтеглете цялата прана от него и го оставете да се люлее, отпуснат и увиснал от коляното. След това го люлейте и разклащайте. Първо единия крак, след това другия.

7) Стъпете върху възглавница, ниско столче или дебела книга и оставете единия крак да се люлее увиснал и отпуснат от бедрото, след като изцяло сте го отпуснали. Първо единия крак, след това другия.

8) Вдигнете ръцете изправени успоредно над главата и след това, изтегляйки цялата прана от тях, ги оставете да паднат под собствената си тежест от двете страни на тялото.

9) Повдигнете коляното напред, колкото е възможно по-високо и след това, изтегляйки цялата прана, го оставете да падне само под собствената си тежест.

10) Отпуснете главата, като я оставите да падне напред и веднага след това я залюлейте чрез движение на тялото. След това, сядайки на стол, я отпуснете и я оставете да падне свободно назад. Тя, естествено, ще пада във всяка една посока, щом изтеглите праната от нея. За да придобиете правилна представа, представете си човек, който изпада в дрямка и в момента, в който сънят го завладее, се отпуска и престава да свива мускулите на шията, като допуска главата да падне напред.

11) Отпуснете мускулите на раменете и гръдния кош, оставяйки горната част на гръдния кош да падне напред разхлабена и отпусната.

12) Седнете на стол и отпуснете мускулите на кръста, което ще позволи на горната част на тялото да се наклони напред както тялото на дете, задрямало върху стол, което постепенно се унася в сън.

13) Този, който е усвоил всички предходни упражнения, може, ако сметне за подходящо, да отпусне цялото си тяло, като започне от шията и стигне до коленете, докато се свлече леко върху пода „като сноп“. Това е ценно упражнение, особено видно в случаите, когато човек се подхлъзне или падне случайно. Практикуването на това отпускане на цялото тяло ще ни бъде полезно за предпазване от травма при падане. Забележете, че едно малко дете се отпуска напълно, когато пада и при по-тежките падания едва се наранява, докато възрастните се натъртват или дори счупват някой крайник. Същият феномен може да се наблюдава при пияни хора, които, изгубили контрол над мускулите си, се намират в състояние на почти пълно отпускане: когато падат, те се свличат на земята „като сноп“ и съответно се отърват с относително леки наранявания.

При изпълняването на тези упражнения повтаряйте всяко от тях няколко пъти и едва след това преминавайте към следващото. Тези упражнения могат да бъдат почти безкрайно усложнявани и разнообразявани според интелекта и въображението на практикуващия. Ако желаете, измислете си собствени упражнения, като използвате схемата на описаните дотук.

Практикуването на упражненията за релаксация дава на всеки усещане за самоконтрол и покой, което е ценно постижение. *Сила в покой* е идеята, която трябва да изниква в ума ни, когато става дума за йогистката теория на отпускането.

Релаксацията е полезна за успокояване на свръхвъзбудени нерви, за противодействие срещу т. нар. „мускулни спазми“, причинени от прекалено натоварване на определена група мускули във всекидневната дейност. Тя е ценна придобивка, тъй като ни дава възможност да отпочиваме, щом го пожелаем, и така да възстановим жизнеността си в максимално кратък период.

Хората от Изтока познават науката за отпускането и я използват в своето ежедневие. Те предприемат пътешествия, които биха изплашили западния човек, и след като извървят много километри, търсят някое усамотено място, където да отпочинат, отпусайки всеки мускул и изтегляйки праната от всички волеви мускули. Така те остават съвсем отпуснати и привидно безжизнени от главата до краката. Ако е възможно, те подрямват малко или остават будни и нащрек, но със съвършено отпуснати мускули. Един час такава почивка ги възстановява също толкова и дори повече от онова, което би могла да направи за половината от хората цяла нощ сън. След това

продължават отново своя път свежи и пълни с нов живот и енергия. Почти всички номадски народи и племена са придобили това познание. Изглежда е придобито по интуитивен път от индианците в Америка, от арабите, от дивите племена на Африка и от примитивните раси във всички части на света.

Цивилизованият човек е изгубил този дар, защото е престанал да прави големи преходи пеша. За него ще бъде добре да възстанови това познание и да го използва, за да облекчи умората и нервното напрежение, предизвикано от напрегнатия заседнал начин на живот, който е заел мястото на древния скитнически живот с всичките му трудности.

ПРОТЯГАНЕ

Протягането е друг метод за почивка, използван от йогите. На пръв поглед изглежда, че тази практика е противоположна на отпускането, но всъщност е подобна на нея, защото отнема от мускулите напрежението, което ги държи постоянно свити и изпраща през тях праната до всяка част на организма, изравнявайки равнището на праната във всички части на тялото. Природата ни подтиква да се прозяваме и да си лягаме, когато сме изморени. Нека се възползваме от нейните поуки. Нека се научим да се протягаме на воля, както го правим неволно. Това не е толкова лесно, колкото ви се струва, и ще трябва малко да го упражните, преди да извлечете максимална полза от него.

Започнете с упражненията за отпускане, изложени в тази глава - в същия ред, в който са дадени, но вместо да отпускате последователно всяка част на тялото - протегнете я. Започнете от стъпалата на краката, продължавайки до коленете, до ръцете и до главата. Протегнете ги по всички възможни начини, като усуквате краката, ходилата, ръцете, предкичките, главата и тялото така, че да почувствате максималната полза от разтягането. Не се притеснявайте и да се прозявате - това си е просто още една форма на протягане. При протягането мускулите, естествено, ще се напрегнат и ще се съкратят. Почивката и облекчението ще дойдат с последващото тяхно отпускане.

Мислете си само, че мускулите се отпускат, а не че извършвате някакво усилие. Няма да даваме упражнения за напрежение, тъй като разнообразието при тях е толкова голямо и достъпно за практикуващите, че не е необходимо да се привеждат примери. Започнете с мислената представа за едно добро и възстановително напрежение, а Природата след това ще ви посочи онова, което трябва да се направи. Все пак ето едно общо указание: Застанете с разтворени крака и ръце, протегнати над главата, също разтворени. Повдигнете се върху пръстите на краката и се обтегнете постепенно като че ли бихте искали да достигнете небето. Упражнението е изключително просто, но чудесно освежава.

Един вариант на протягането може да бъде „разтърсването, стръскването" на всички части на тялото, така че да останат разхлабени и увиснали. Като илюстрация на това упражнение може да се посочи кучето нюфаундленска порода, което разтърсва козината си при излизане от водата.

Всички тези методи за релаксиране (ако са разбрани както трябва и приложени на практика), ще оставят у този, който ги изпълнява усещане за възстановена енергия и ще го предразположат да започне отново работа. Те ще го накарат да почувства същото благоразположение на духа, което човек изпитва след един здрав сън и последващо го енергично разтриване на тялото в банята.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПСИХИЧЕСКО ОТПУСКАНЕ

Преди да завършим тази глава, ще ви предложим едно упражнение за психическо отпускане. Естествено, физическото отпускане се отразява върху психиката и я кара да си почине, но същото действие произвежда върху тялото и психическото отпускане. Това упражнение може да бъде полезно и за онези, които не са открили в предишните страници на тази глава упътванията, които са им били необходими.

Седнете спокойно в отпусната и удобна поза и отвлечете, доколкото е възможно, ума си от външни предмети и от мислите, които изискват умствено усилие. Обърнете мислите си навътре и се съсредоточете върху вашия истински Аз. Мислете за себе си като за независими от тялото и способни да го изоставите, без това с нещо да увреди вашата личност. Постепенно ще изпитате чувство на блажен отдих, спокойствие и задоволство. Вниманието ви трябва да бъде напълно отвлечено от физическото тяло и съсредоточено изцяло върху висшия Аз, който е вашата реална същност. Мислете за разнообразните светове, които ви обграждат, за милионите слънца, всяко от които е обкръжено от своята група планети като нашата земя, с тази разлика, че в много случаи те са много по-големи. Представете си необятността на пространството и времето, размишлявайте за многообразието на живота във всичките му форми, във всички тези светове, и тогава ще разберете какво е мястото на Земята и вашето собствено - просто едно насекомо върху бучка пръст.

След това се издигнете в своите мисли и осъзнайте, че макар да сте само атом от грамадната

цялост, все пак сте частица от самия Живот, частица от Духа; че сте безсмъртни, вечни и нетленни - една необходима част от Цялото, част, без която то не би могло, една потребна за неговата структура част. Ще разберете, че сте в съприкосновение с целия живот, ще усетите у вас да трепти Животът на Цялото, в гърдите ви да пулсира целият океан на Живота.

След това насочете мисълта си навън, върнете се към вашия физически живот и ще откриете, че вашето тяло е укрепнало, а умът ви е спокоен и силен, че се чувствате готови да свършите онази част от работата, която толкова дълго време сте отлагали, защото сте били обогатени и подсилени от вашето пътуване към по-висшите сфери на съзнанието.

ЕДИН МИГ ПОЧИВКА

Един любим за йогите начин да се насладят на минута почивка от всекидневните задачи е да си починат, както наскоро се изрази един от нашите млади приятели, „в полет“:

Застанете изправени, с високо вдигната глава и отметнати назад рамене. Ръцете - увиснали и отпуснати от двете страни на тялото. Повдигнете бавно петите си от пода, като се опитвате постепенно да наклонявате тежестта на тялото върху върха на пръстите и да вдигате в същото време ръцете отстрани, докато стигнат до нивото на раменете, като разгърнатите криле на орел. В същото време направете едно дълбоко вдишване и постепенно, с прехвърлянето на тежестта на тялото върху върховете на пръстите на краката и разпростирането на ръцете, ще ви се стори, че летите. След това издишайте бавно и постепенно се отпуснете върху петите си, като свалите ръцете до основното положение. Повторете, ако ви е харесало. Промяната на центъра на тежестта и повдигането на ръцете ще създадат у вас усещането за лекота и свобода, а това може да се оцени само, когато се изпита.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ЧЕТВЪРТА

ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

Първобитните хора не са имали необходимост да бъдат обучавани във физически упражнения, както тя липсва и при съвременните деца и младежи с нормални вкусове. Животът на първобитния човек му предоставя достатъчно възможности за разнообразна дейност на открито с всички най-добри условия за неговото физическо развитие. Той е принуден да си търси храна, да я приготвя, да отглежда зърнени култури, да строи дома си, да събира топливо и да върши хиляда неща, необходими за да живее в условия на макар и най-примитивни удобства. Но постепенно в хода на цивилизоването си той започва да възлага на други определени свои задължения и да се ограничава с извършване само на определена серия от дейности. Днес мнозина от нас не извършват никаква физическа работа, докато други изпълняват постоянно само тежък физически труд - и едните, и другите живеят по неестествен начин.

Физическата работа без мозъчна дейност осакатява живота на човека - същото се отнася и за умствения труд без никакъв вид физическа дейност. Природата изисква да се поддържа равновесие - принципът на златната среда. Естественият, нормалният живот изисква използването на всички сили на човека - умствени и физически, и този, който умее да организира по този начин своя живот, че в него да има място и за двата вида упражнения, умствени и физически, с по-голяма вероятност може да бъде най-здравият и най-щастливият.

Децата се упражняват достатъчно с игрите си, а и естественият инстинкт на детето го зове да се отдаде на игрите и забавленията. Възрастните, ако са разумни, редуват своята умствена работа и заседнал живот с развлечения и игри. Популярността, която добиха голфът и други подобни игри през последните години показва, че древният естествен инстинкт на човека не е умрял.

Йогите твърдят, че инстинктът, зовящ човека за игра, т. е. усещането, че са необходими упражнения, е същият този инстинкт, който кара човека да се отдаде на сходни игрови занимания в съответствие със своите вкусове - това е повикът на природата към дейност - към разнообразна дейност.

Здравото и нормално тяло е онова, което е еднакво добре захранено във всичките си части, а никоя част не е подхранена както трябва, ако не се упражнява. Частта, която не се използва, получава по-малко количество необходими хранителни вещества и с времето отслабва. Природата е осигурила на човека упражнения за всеки мускул или част от неговото тяло посредством естествена работа и игри. Под естествена работа не разбираме непременно някаква форма на ръчен труд, защото занаятчиията, който извършва само дадена работа, упражнява само определена група мускули. Той има

също толкова нужда от упражнения, колкото и този, който седи по цял ден зад писалището си, но с тази разлика, че занаятчията има предимството да живее повече на открито.

Ние смятаме, че съвременните физкултурни системи са твърде бедни заместители на работата и развлеченията на открито. Те не са интересни и не въвличат ума в игра, какъвто е случаят с игрите и работата. И все пак по-добре е да се правят някакви упражнения, отколкото никакви. Ние обаче протестираме срещу формата на физическа култура, която има за цел развитието на определени мускули и парадирането със сила. Всичко това е протиеестествено. Съвършената система за физическа култура е тази, която води до равномерното развитие на цялото тяло, с използването на всички мускули, с подхранването на всяка част от тялото, и която събужда към упражнението целия възможен интерес и заставя своите привърженици да прекарват повече време на открито.

Всекидневният живот на йогите е изпълнен с работа, по този начин те правят и много упражнения. Предприемат и големи преходи през горите (ако се намират в близост с тях, а те обикновено са), защото затова предпочитат планински селища и се стараят да се държат колкото е възможно по-далеч от големите градове и от равнините. Но при тях има и голям брой форми на умерено интензивни упражнения, чрез които създават разнообразие в своите часове за учене и медитация. В тези упражнения няма нищо ново или особено, всъщност отблизо те приличат много на калистеничните упражнения за тонус и добра форма или на движенията на Делсарте, популярни днес на Запад. Основната и най-важна разлика се състои в това, че те използват ума си при движенията на тялото. По същия начин, по който интересът в работата и в игрите привеждат в действие ума, така и йогинът съумява чрез своите упражнения да задейства ума си. Той прави своите упражнения с интерес и с усилие на волята изпраща повишен приток на праната към частта, която е приведена в движение. По този начин извлича многостранна полза и няколко минути упражнение му се отразяват също толкова добре, колкото биха могли да постигнат десет повторения на същото упражнение, изпълнени с обичайното безразличие и без интерес.

Умението да отправяме мисълта към мястото, на което искаме да повлияем, се постига лесно; единственото, което е необходимо, е да приемем като факт, че всичко това е постижимо. По този начин се отстранява цялата несъзнателна съпротива, породена от съмнението, а после просто заповядваме на мозъка да достави прана към мястото, за да се повиши циркулацията там. Умът прави това до известна степен несъзнателно, щом вниманието се съсредоточи върху дадена част от тялото, ефектът обаче значително се увеличи чрез усилието на волята. При това не е необходимо да се съкратят мускулите, да се свият юмруците или да се направи насилствено физическо усилие, за да се действа с волята по този начин. Най-простият начин за постигането на искания резултат е да *очаквате с вяра*, че вашето желание ще се изпълни. Това „доверчиво очакване" действа на практика като силна и позитивна заповед на волята - задействайте го и ще постигнете желаното.

Например, ако поискате да изпратите известно количество прана към предмишницата и да засилите кръвообращението в нея, за да увеличите по този начин захранването ѝ, просто свийте ръката и след това постепенно я отпуснете, като насочите погледа и вниманието си върху долната част на ръката и задръжте мисълта си върху резултата, който искате да постигнете. Направете това няколко пъти и ще придобиете усещането, че предната част на ръката ви се е упражнявала много пъти, въпреки че не сте използвали нито насилени движения, нито специални уреди. Приложете този метод върху различни части от тялото, като направите някакво мускулно движение, за да насочите вашето внимание там, и скоро ще го овладеете дотолкова, че когато изпълните някое просто упражнение, ще го правите почти автоматично.

Изобщо, когато изпълнявате упражнения, осъзнавайте какво правите и защо го вършите, и ще постигнете резултата. Вложете енергия и интерес във вашето упражнение и избягвайте разсейването и механичния начин при изпълняването на движенията, толкова обичаен при физкултурата. Приемете ги като забавление - по този начин както тялото, така и мозъкът ще извлекат полза, и когато приключите вашето упражнение, ще почувствате чудесна топлина и радостен трепет, каквито не сте изпитвали от дълго време.

В следващата глава ще ви предложим няколко прости упражнения. Ако ги правите, те ще ви осигурят всички необходими движения, за да упражните цялото тяло, да раздвижите всяка негова част, да засилите всеки орган, тъй че тялото ви да стане не само добре развито, но стегнато и изправено като на индианец, гъвкаво и пъргаво като на атлет. Тези упражнения са отчасти заимствани от някои движения на източните народи, но са пригодени за използване от западните, и комбинирани с някои движения, които се радват на добър прием сред военните в Европа и Америка. Армейските инструктори са изучавали източните движения и са приспособили онези от тях, които са били

подходящи за осъществяване на целите им. Така те са създали серия от упражнения, които, макар и изключително прости и изпълними за няколко минути, могат да принесат също толкова полза на човека, колкото много по-разгърнати и скъпо струващи курсове и системи за физическа култура. Нека простотата и краткостта на тази система не ви подвеждат да я подценявате. Тя е точно онова, което търсите, изчистена от всички ненужни украшения и съблазни. Поупражнявайте се известно време, преди да си изградите мнение по въпроса. Те действително ще ви накарат да се преродите физически, ако отделите необходимото време и положите достатъчно усилия за правилното и усърдното им изпълняване.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ПЕТА НЯКОИ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ НА ЙОГИТЕ

Преди да опишем тези упражнения, бихме искали да напомним, че упражненията, правени без интерес към тях и някак по задължение, не дават желаните ефекти. Трябва да съумеете да ги изпълнявате с интерес и да влагате малко душа в тяхното практикуване. Необходимо е да се научите да харесвате онова, което вършите, и да размишлявате върху неговото значение. Следвайте този съвет и ще получите от своята дейност възможно най-голяма полза.

ИЗХОДНО ПОЛОЖЕНИЕ

Всяко упражнение трябва да започва от един естествен стоеж: петите събрани, главата изправена, погледът напред, раменете назад, гърдите изпъчени, коремът леко прибран, ръцете от страни по тялото.

УПРАЖНЕНИЕ ПЪРВО

а) Протегнете ръцете право напред на нивото на раменете, с допсени една до друга длани.

б) Изнесете ръцете назад, докато застанат прави встрани от раменете и дори малко назад (ако може да го направите без насилване).

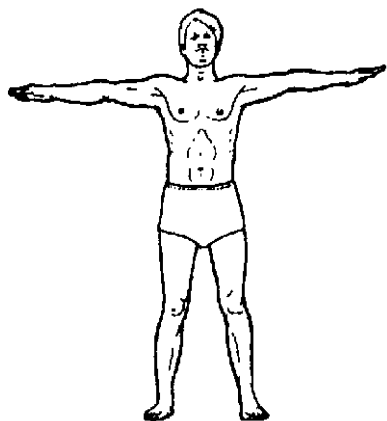
в) Върнете се бързо към началното положение и повторете няколко пъти.

Ръцете трябва да се движат бързо, живо, енергично. Не задрямвайте, докато се упражнявате - забавлявайте се. Това упражнение е особено полезно за развиване на гръдния кош, мускулите на раменете и т. н. Упражнението ще бъде още по-полезно, ако изнесете ръцете назад, повдигнете се на върха на пръстите на краката, а при изнасянето на ръцете напред оставите тялото да падне върху петите. Би трябвало движенията да са ритмични, напред и назад, като люлеене на бързо махало.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРО

а) Протегнете ръцете в права линия встрани от раменете с разтворени длани.

б) С така разтворени ръце, въртете китките (в немного големи кръгове), поддържайки ръцете колкото е възможно по-назад, без обаче да допускате при описването на кръговете китките да преминават пред линията на гърдите. Повторете 12 пъти.



Това упражнение може да постигне по-голям ефект чрез едно пълно йогистко вдишване и задържане на въздуха, докато описвате няколко кръга. То развива гръдния кош, раменете и гърба. Правете упражнението с енергия и интерес.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТО

а) Протегнете ръцете в права линия пред себе си, с допсени кутрета и обърнати нагоре длани.

б) След това (като държите още кутретата допсени), свийте ръцете с кръгово движение към главата, докато върховете на пръстите на двете ръце докоснат темето над челото. При това пръстите се допират с горната си част, лактите се разтварят по време на движението (когато пръстите докосват главата, с палци насочени назад), като сочат право на страни.

в) Оставете пръстите да си починат един момент върху темето и след това, натискайки лактите назад (което ще притисне и раменете назад), придвижете с усилие ръцете назад по коса линия, докато в цялата си дължина застанат от страни на тялото, както в изходно положение.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЪРТО

а) Протегнете ръце в права линия встрани от раменете.

б) Като държите ръцете над лакътя, протегнати по този начин, свийте ги в лактите и вдигнете с въртеливо движение предмишницата, докато върховете на изпънатите пръсти не докоснат леко върховете на раменете.

в) Веднага след това, държейки пръстите в това положение, придвижете лактите напред, докато почти се докоснат (с малко упражняване ще можете да ги допирате).

г) След това, запазвайки същото положение, изнесете лактите колкото е възможно повече назад.

д) Разтваряйте и затваряйте лактите така няколко пъти.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕТО

а) Поставете длани върху хълбоците, с палци и лакти назад.

б) Наведете се от кръста напред, колкото можете, като поддържате гръдния кош излъчен, а раменете назад.

в) Върнете се в първоначалното положение (ръцете продължават да са на хълбоците) и след това се огънете назад. При тези движения коленете не трябва да се свиват, а движенията следва да се изпълняват бавно и плавно.

г) След това (с ръце все още на хълбоците) се наведете бавно на дясно, с пети здраво опрени върху пода, стегнати колене. Не усуквайте тялото.

д) Върнете се в изходно положение и после наведете плавно тялото на ляво (при спазване на всички посочени в предишната точка условия).

Това упражнение е малко уморително и би трябвало да внимавате да не се преуморявате в началото. Действайте постепенно.

е) С длани на хълбоците движете горната част на тялото (от кръста нагоре) в кръг. Естествено, главата ще опише най-големия кръг. Не движете краката и не свивайте коленете.

УПРАЖНЕНИЕ ШЕСТО

а) Застанете изправени, вдигнете ръцете си над главата, като дланите са обърнати напред, а палците се докосват.



б) След това, без да свивате коленете, наклонете тялото от кръста напред, като се опитвате да докоснете пода с върха на разперените пръсти. За да успеете да го направите добре, е необходим малко опит, затова в началото правете това, което можете. Не забравяйте, че не бива да свивате нито коленете, нито ръцете.

в) Върнете се в изходно положение и повторете няколко пъти.



УПРАЖНЕНИЕ СЕДМО

а) Заемете основно положение, с длани на хълбоците, повдигнете се няколко пъти на пръсти с пружиниращо движение. Задръжте за момент върху пръстите, а след това отпускайте пети на пода, така повторете няколко пъти. Дръжте петите си допрени една до друга и не свивайте коленете. Това упражнение е особено полезно за развиване на прасците и може да ви причини в началото леки болки.

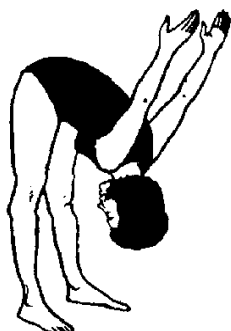
б) С длани върху хълбоците, разтворете краката около 60 сантиметра и след това приклепнете, задръжте за момент и се върнете в първоначалното положение. Повторете няколко пъти. Това упражнение развива бедрата, въпреки че в началото е малко болезнено. Ползността му може да се увеличи, като в момента на клякането тежестта се пренася върху предната част на стъпалата, а не върху петите.

УПРАЖНЕНИЕ ОСМО

а) Заемете основно положение, с длани на хълбоците.

б) Като държите коленете стегнати, изнесете десния крак напред на около 35-40 см (при това пръстите да са обърнати леко навън, а стъпалото да се държи плоско). След това изнесете крака назад, докато върха на пръстите докосне пода, *задръжайки през цялото време коляното стегнато.*

- в) Повторете движенията напред и назад няколко пъти.
- г) После направете същото с левия крак.
- д) С длани на хълбоците, вдигнете десния крак, свивайки коляното, докато бедрото застане перпендикулярно на тялото (ако можете да го вдигнете още повече, направете го).
- е) Върнете крака върху земята и изпълнете горепосоченото упражнение с левия крак.
- ж) Повторете няколко пъти, първо с единия крак, а после с другия. Изпълнявайте движението първоначално бавно и увеличавайте постепенно бързината, докато стигнете до бавен тръс на място.



УПРАЖНЕНИЕ ДЕВЕТО

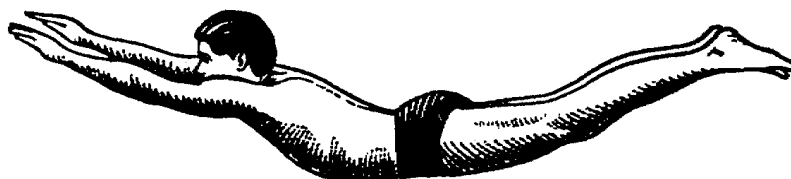
- а) Заемете изправен стоеж, ръцете протегнати напред на нивото на раменете. Дланите трябва да са обърнати надолу, пръстите - изпънати, палците - свити отдолу, а откъм тяхната страна дланите се допират странично.
- б) Наведете се от кръста напред, колкото е възможно по-надолу, и същевременно изнесете ръцете напред с плавно движение, като ги насочите надолу, назад и нагоре зад гърба така, че когато тялото достигне границата на извеждането, ръцете остават протегнати назад и над тялото. Дръжте ръцете стегнати, не свивайте коленете.
- в) Върнете се в изходно положение и повторете няколко пъти.

УПРАЖНЕНИЕ ДЕСЕТО

- а) Протегнете ръцете настрани в права линия и ги задръжте така стегнати с отворени длани.
- б) Затворете ръцете бързо и енергично, свивайки пръстите към дланите на ръцете в юмрук.
- в) Отворете ръцете бързо и енергично, като разтворите пръстите колкото е възможно повече, като образувате с тях нещо като ветрило.
- г) Затваряйте и отваряйте ръцете по посочения начин много пъти, възможно най-бързо. Вложете енергия при изпълнението на упражнението. Това е едно великолепно упражнение за развиването на мускулите на ръката и за придобиване на ловкост.

УПРАЖНЕНИЕ ЕДИНАДЕСЕТО

- а) Легнете по корем, прострете ръцете нагоре над главата и ги извийте нагоре, а краката, изпънати по цялата им дължина, вдигнете назад и нагоре. Правилното положение може да се постигне, като си представите изпъкналото стъкло на часовник или сосиера, поставена на траpezата върху средната си част с краища, обърнати нагоре.



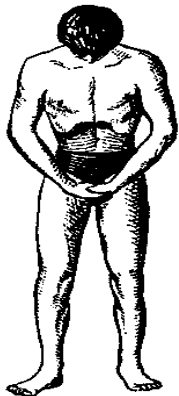
- б) Повдигнете и свалете ръцете и краката няколко пъти.
- в) След това се преобърнете по гръб и легнете изпънати в цял ръст, с изпънати над главата ръце, като горната част на пръстите да докосва земята или постелката.
- г) Вдигнете двата крака от кръста нависоко във въздуха като мачта на кораб - туловището и ръцете остават неподвижни. Повдигнете и свалете краката няколко пъти.
- д) Върнете се в позиция „в“, като лежите по гръб прострени в цял ръст, с протегнати ръце над главата, пръстите с горната си част да докосват пода.
- е) Тогава постепенно повдигнете тялото до седеж с прострени напред ръце на нивото на раменете. След това се върнете постепенно назад до легнало положение, повторете няколко пъти повдигането и свалиянето на тялото.



д) След това отново се преобърнете по корем и заемете следната поза: Като държите тялото стегнато от главата до краката, го повдигнете, докато тежестта му падне върху дланите (ръцете са прострени напред) в единия край, а в другия - върху пръстите на краката. След това свийте постепенно ръцете в лакътя, като оставите гърдите да слязат до пода; после повдигнете гърдите и горната част на тялото чрез изпъване на ръцете, които поемат цялата тежест на тялото, с опора върха на пръстите на краката. Това последно движение е малко трудно, следователно ъ началото не бива да се пресилвате.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ГОЛЯМ КОРЕМ

Това упражнение е за онези, които са притеснени от един прекалено голям корем, притеснение, предизвикано от прекалено много мазнини, натрупани в тази част. Коремът може да бъде намален чрез редовно практикуване на това упражнение, но винаги помнете принципа „умереност във всичко“, не бързайте и не се преуморявайте.



Ето го упражнението:

а) Издишайте целия въздух от дробовете, без много да се напрягате, и после изтеглете корема навътре и нагоре, колкото е възможно, тогава го задръжте свит за един момент, и веднага след това го оставете да се върне в естественото си положение. Повторете няколко пъти, после направете едно или две дишания и починете за момент. Повторете няколко пъти, като движите корема навън и навътре.

Удивително е какво овладяване на тези иначе неподатливи мускули може да се постигне с малко практика. Това упражнение не само ще намали натрупаните коремни тлъстини, но и ще усилва много мускулите на стомаха.

б) Добре масажирайте и разтрийте корема (но не грубо).

УПРАЖНЕНИЕ ЗА ИЗРАБОТВАНЕ НА ПРАВИЛНА ОСАНКА

Това упражнение е предназначено да ви помогне да си изработите една изправена и грациозна осанка и походка, както и да ви отърве от навика да ходите тремаво, отпуснати и прегърбени. Редовното му усърдно практикуване ще ви накара да ходите стегнати и изправени. То ще даде възможност да придобиете такова телодържание, че всеки орган да има достатъчно простор и жизнено пространство, а цялото телосложение да е правилно балансирано.

Този или подобен метод се следва от военните власти в много страни, за да придобият техните млади офицери подходяща стойка, но добрият ефект на това упражнение в тези случаи малко се намалява, поради други военни практики, които предизвикват скованост на крайниците. Тя обаче не засяга онези, които изпълняват упражнението самостоятелно, независимо от военната строева подготовка. Ето и упражнението - изпълнявайте го внимателно:

а) Заемете изходно положение, петите събрани, стъпалата леко разтворени навън.

б) Повдигнете ръцете отстрани (с кръгово движение), докато се съберат над главата и палците се допрат.

в) Дръжте коленете стегнати, тялото неподвижно; *лактите да не са свити*, а раменете да са изнесени назад по време на движението. Отпуснете бавно ръцете със странично кръгово движение, докато стигнат до краката, но само кутретата и вътрешната страна на дланта ги докосват, докато дланите са отворени напред. Войникът постига правилното положение, като докосва с кутретата страничните шевове на панталоните.

г) Повторете няколко пъти, но помнете: бавно! Когато ръцете са правилно отпуснати покрай тялото, както в последното положение, е много трудно раменете да се наведат напред. Гръдният кош е леко изпъчен, главата и шията са изправени, гърбът е изправен и малко хлътнал (естественото положение), а коленете изпънати. Накратко, придобили сте стройна и изправена стойка - *поддържайте я все такава!* Разходете се из стаята в тази стойка, като държите кутретата по шевове на панталона. Малко упражняване ще стори чудеса с вас, ще останете удивени от постигнатото подобрене. Необходими са обаче практика и постоянство, както при всички неща, които си струва да бъдат придобити и притежавани.

Това е почти цялата наша малка система от упражнения. Те са прости и непретенциозни, но изключително ефикасни. Активизират всички части на тялото и, ако ги изпълнявате усърдно, може да се каже, че наистина ще се „преродите“ физически. Изпълнявайте ги усърдно и заинтересовано, а не механично. Нека умът ви участва активно и винаги помнете целта на това, което правите. При изпълнението на упражнението дръжте в ума мисълта „СИЛА И РАЗВИТИЕ“ и ще постигнете много по-добри резултати.

Не изпълнявайте упражненията непосредствено преди ядене или веднага след хранене. Не се претоварвайте - започнете с по няколко повторения на всяко упражнение и после постепенно увеличавайте, докато достигнете един задоволителен брой повторения. Ще бъде по-добре да ги правите (по възможност) по няколко пъти на ден, вместо да ги изпълнявате всичките наведнъж.

Тази малка система на „физкултура“ ще ви бъде също толкова полезна, колкото и много скъпо струващи „курсове“ - присъствени или заочни. Тя е издържала изпитанията на времето и все още е „модерна“. Колкото е проста, толкова е и ефикасна. Опитайте я и бъдете силни.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ШЕСТА ЙОГИСТКАТА БАНЯ

Не би трябвало да се отделя цяла глава от тази книга за важността на къпането. Но дори в този наш двайсети век една голяма част от хората на практика нищичко не разбират по този въпрос. В големите градове лесният достъп до баните е възпитал до известна степен хората поне за частично използване на водата върху повърхността на тялото. Но в селата и дори в много градски къщи на къпането не се придава значението, което то би трябвало да има в ежедневието на човека. Затова смятаме за полезно да привлечем вниманието на нашите читатели върху темата и да обясним защо йогите придават такова значение на чистото тяло.

В своето естествено състояние човекът няма нужда от често къпане, защото ходи гол, дъждовете обливат тялото му, а храстите и дърветата, търкайки кожата му, я освобождават от остатъчни продукти, които кожата отделя непрекъснато. От друга страна, първобитният човек, подобно на животните, винаги има потоци под ръка и следва своя естествен инстинкт, който от време на време го кара да се гмурне в тях. Използването на дрехите обаче е променило тези навици и съвременният човек, въпреки че кожата му продължава да отделя отпадъчни продукти, е неспособен да се освободи от тях по стария начин. Като ги оставя да се натрупат върху кожата, той страда от неудобства и болести. Едно тяло може да бъде много мръсно и въпреки това на пръв поглед да изглежда много чисто за невъоръженото око. Но един поглед под силна лупа към натрупаната мръсотия върху неговата повърхност би изненадал мнозина от вас.

Къпането се е практикувало от всички човешки раси, които са имали някаква претенция за култура и за цивилизованост. Действително, може да се каже, че къпането е мярка, с която се определя степента на култура на една нация. По-честото къпане показва по-развита култура, а по-рядкото е признак на по-ниска култура. Древните народи довеждат използването на къпането до абсурдно положение, като се отдалечават от естествените начини и стигат до крайности като ухаещите бани и т. н. Гърците и римляните са превърнали къпането в задължителен елемент от добрия начин на живот, а много от античните народи са били доста по-напред от съвременните нации в това отношение. Днешните японци могат да служат за пример на съвременния свят в осъзнаването на важността на къпането и в правилното му практикуване. И най-бедният японец би изоставил по-скоро храненето си, отколкото къпането. Човек би могъл да стои сред тълпа в някой японски град, дори и в горещ ден, без до обонянието му да достигне и минимален лош мирис. Би ли могло да се каже същото и за тълпа в Европа или в Америка? За много раси къпането е било и днес също е религиозно задължение. Свещениците признават важността на къпането, те го включват в своите религиозни ритуали, тъй като знаят, че така тази идея ще бъде възприета с по-голяма сила от съзнанието на вярващите. Макар че не смятат къпането за религиозен ритуал, йогите все пак го практикуват като че ли е такъв.

Да разгледаме защо хората би трябвало да се къпят. Много малко от нас разбират действително въпроса и мислят просто, че става дума за освобождаване от праха и мръсотията, която се е натрупала върху кожата ни. Но въпреки значението на чистотата сама по себе си, има и нещо повече. Да се опитаме да разберем защо кожата има нужда от чистота.

В една друга глава обяснихме значението на нормалното дишане и защо тялото е неспособно да се освободи от своите остатъчни продукти и от опасностите, ако порите на кожата се задръстят и затворят. И как то се справя с тях - чрез кожата, бъбреците и дишането.

Мнозина претоварват бъбреците си, като ги карат да изпълняват, освен свойствената им работа, и тази на кожата, тъй като природата по-скоро ще накара един орган да извърши двойна работа, отколкото да остави работата несвършена. Всяка пора представлява изход на малък канал, наречен потна жлеза, който прониква под повърхността на тялото. По цялата ни кожа има около 2,5 милиона от тези малки канали, които постоянно отделят влага, наречена изпарение или пот - влага, която в

действителност е течност, отделена от кръвта, наситена с нечистотии и остатъци на системата. Спомнете си, че тялото разрушава непрекъснато тъканите и ги заменя с нова материя, следователно, то трябва да се освободи от тези остатъчни продукти (както едно семейство трябва да се освободи от своята смет). Кожата е едно от средствата, чрез които се отделят тези отпадъци. Ако им бъде позволено да останат в организма, те действат като поле за развъждане и подхранване на бактерии, бацили и т. н.; затова и природата е винаги загрижена да се освободи от тях. Кожата отделя и една маслена течност, която я поддържа мека и еластична.

Самата кожа, както и която и да е друга част от тялото, е в непрекъснато мащабно преобразуване на структурата си. Нейната външна част, наречена епидермис, е съставена от клетки с много кратък живот, които непрекъснато се лющят и заменят с по-нови, които си отварят път под старите. Разрушените и отхвърлени клетки изграждат един пласт или слой от остатъчни вещества върху повърхността на кожата (ако тя не се мие). Естествено, голяма част от тях се откъсват при триенето с дрехите, но значително количество остава и къпането или миенето е необходимо за освобождаването от тях.

В главата, посветена на използването на водата за очистване на вътрешността на човека, ви говорихме за важноста да се поддържат порите винаги отворени, и за опасността от смърт, ако те се затворят (както показва опитът и случки от миналото). Това натрупване на разрушени или ненужни клетки, на мазнини, на пот и т. н., ще затвори поне отчасти порите, ако тялото не се поддържа чисто. А от друга страна, мръсотията върху повърхността на кожата ще послужи за покана към чужди микроорганизми и бактерии, които ще се настанят и развият добре. Желаете ли да разширите кръга на поканените с вашите приятели - бацилите? Ние не говорим тук за мръсотията, която вие получавате от околната среда - знам, че вие не бихте я носили върху себе си - но мислили ли сте някога да махнете тези остатъчни продукти от тялото си, които са също толкова мръсни, колкото другите, а понякога водят и до още по-лоши резултати?

Всички би трябвало да измиват тялото си поне един път на ден. Не искаме да кажем, че една вана е задължителна, въпреки че, ако я има и се използва, би било голямо предимство, но едно добро измиване е наистина наложително. Тези, които нямат вана, могат да постигнат също добри резултати, взимайки една мокра кърпа и минавайки с нея по цялото тяло, избърсвайки се след първото измиване или фрикция, и после минавайки отново с мокрия пешкир или платно по цялото тяло.

Най-подходящото време за взимане на вана или за къпане е сутрин, непосредствено след ставане. Къпането вечер е също подходящо. Никога обаче не се къпете непосредствено преди или след ядене. Разтрийте добре тялото си с груб и твърд пешкир, или твърда тъкан, т.е. с нещо, което да отдели мъртвата кожа и също така да стимулира циркулацията. Никога не взимайте студена баня, когато тялото е студено. Направете малко упражнения, преди да се изкъпете, за да се позатоплите малко. Ако се къпете с потапяне на тялото, преди да се потопите във водата, намокрете първо главата, след това гърдите и след това се гмурнете във водата.

Предпочитана практика на йогите, след като са се изкъпали със студена или хладка вода, е да разтрият енергично тялото си с ръце, вместо да използват кърпа и веднага след това да се облекат с още влажно тяло. Този метод, вместо да ви създаде усещането за студ, както би трябвало да се очаква, произвежда обратния ефект - топлина се чувства веднага след като сте се облекли, а това усещане се подсилва от едно леко упражнение, както йогите практикуват винаги непосредствено след къпането. Упражнението не бива да се прави енергично и трябва да се преустанови в момента, в който усетите как лека топлина обзема тялото ви.

Предпочитаното къпане или измиване на йогите се прави с хладка (не студена) вода. Те мият енергично тялото си с ръце или с мокра кърпа, след което го разтриват с ръце, *като изпълняват дълбокото йогистко дишане по време на къпането и на фрикцията*. Йогите се къпят веднага след ставане от сън и след това правят лека гимнастика, както вече казахме. Когато времето е много студено, те не се потапят във вода, а обтриват тялото с влажна кърпа и после се разтриват с ръце. Обтриването със студената вода по описания по-горе начин предизвиква силна реакция и тялото скоро усеща една магнетична топлина, щом човек се облече. Резултатът от тези бани, ако се практикуват за известно време е, че човек става силен и издръжлив, и плътта му - здрава и стегната, а настинката ще стане за него нещо непознато. Човекът, който ги практикува, ще стигне дотам да бъде като едно силно и укрепнало дърво, способно да посрещне всеки сезон или време, вятър или ураган.

Тук смятаме за необходимо да предупредим нашите читатели да не правят много студени бани още от самото начало. Не ги правете, особено ако не сте напълно здрави. Започнете с използването на вода с приятна температура, която постепенно да намалявате. Скоро ще откриете тази температура,

която е най-подходяща за вас и се придържайте към нея. Но не се самонаказвайте. Тези сутрешни измивания с хладка вода би трябвало да бъдат за вас нещо приятно, а не наказание или изкупване на грехове. Щом свикнете, няма да помислите никога да се откажете. Ще се чувствате добре през целия ден, ще имате усещане за свежест при обличането с още влажно тяло, усещане, което ще бъде последвано от друго за топлина и от една прекрасна реакция. В случай, че си вземете студена вана, вместо да се измиете, не стойте неподвижни във ваната повече от една минута, и използвайте енергично ръцете си за масаж през цялото време, докато сте във водата.

Ако правите тези сутрешни къпания, няма да имате нужда от топли бани, въпреки че от време на време те са полезни и ще се почувствате още по-добре от тях. При *топла* баня си направете една хубава разтривка от горе на долу и си облечете дрехите върху суха кожа.

Хората, които ходят много пеша или стоят много на крак, ще открият, че измиването на краката вечер преди лягане ще им подейства успокоително и ще улесни добрия им сън.

Не забравяйте тази глава веднага след прочитането ѝ - приложете правилата и ще видите колко по-добре ще се почувствате. Практикувайте ги известно време и вече никога няма да ги изоставите.

СУТРЕШНИЯТ ТОАЛЕТ НА ЙОГИТЕ

Даваме ви няколко идеи относно начина за постигане на най-добрия резултат от сутрешното измиване. То е много ободряващо и укрепващо и ще ви накара да чувствате неговия благотворен ефект през целия ден.

Започва се с едно малко упражнение, за да се раздвижи кръвта и да се разпредели праната във всички части на тялото след почивката през нощта - така се постигат най-добрите условия за взимане на студена баня или измиване.

ПРЕДВАРИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

1) Застанете в изходно положение с изправена глава, поглед напред, рамене назад, ръце отпуснати отстрани.

2) Повдигнете бавно тялото върху пръстите на краката, вдишвайки дълбоко, равномерно и бавно.

3) Задръжте дишането няколко секунди в същата поза.

4) Бавно се върнете към първоначалното положение, издишвайки в същото време бавно през ноздрите.

5) Направете очистително дишане.

6) Повторете няколко пъти, като разнообразите със стоене само върху десния крак и после само върху левия.

След това се изкъпете или измийте, както вече беше описано в предишните страници.

Ако предпочитате да се измиете, напълнете съд с хладка вода, с приятна, не много студена температура, стимулираща и предизвикваща реакция. Вземете грубо платно или груба кърпа и я намокрете във водата, извийте я и изстискайте от нея половината от водата. Започнете да разтривате енергично цялото тяло, като започнете от гърдите и раменете, след това гърба, веднага след това корема, хълбоците, краката чак до пръстите. Изстискайте много пъти водата от кърпата по време на фрикциите на тялото, докато то получи във всичките си части чиста и свежа вода. По време на миенето направете няколко дълги и дълбоки вдишвания. Не бързайте, действайте спокойно. В началото може да потреперите от хладната вода, но скоро ще свикнете и тези обтривания ще ви станат приятни. Ако предпочитате вана, напълнете я наполовина с вода с подходящата за вас температура и застанете на колене, докато правите разтривките, след това потопете за един миг цялото тяло във водата и веднага излезте навън.

След ваната или измиването трябва да разтриете енергично тялото с ръце няколко пъти. В човешките ръце има нещо, което не съществува в платното или в кърпата. Опитайте го сами. Оставете малко влага върху кожата си и след това си облечете веднага дрехите, като започнете от бельото, което сте свикнали да носите направо върху кожата си, и ще останете изненадани от приятното усещане за топлина, което ще изпитате по цялото тяло. И в двата случая на къпане (вана или измиване), след като сте си облекли бельото, изпълнете следващото упражнение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

1) Застанете изправени, протегнете ръцете напред на нивото на раменете, със стиснати, допрени един до друг юмруци. Разтворете ръцете, докато застанат в права линия настрани, тоест в кръст, или

малко по-назад (но без усилие). Това упражнение разширява горната част на гърдите. Повторете го няколко пъти и си починете за момент.

2) Върнете се в крайната позиция на 1, като държите ръцете право настрани на нивото на раменете, описвайте с юмруците кръгове, отпред назад, след това променете посоката и правете кръговете отзад напред, после разнообразете, като ги редувате, подобно крилата на вятърна мелница. Повторете го няколко пъти.

3) С изправено тяло, вдигнете ръцете над главата; пръстите разтворени, с палци, които се докосват; после, без да свивате коленете, се опитайте да докоснете пода с върха на пръстите, и ако не успеете, наведете се колкото можете повече; върнете се в предишното положение.

4) Повдигнете се на пръсти няколко пъти с пружиниращо движение.

5) Изправени, разтворете краката на разстояние от 60 сантиметра един от друг; после приклепнете бавно, останете така за момент и се върнете в първоначалното положение. Повторете няколко пъти.

6) Повторете упражнение № 1 няколко пъти.

7) Завършете с очистително дишане.

Това упражнение не е толкова сложно, колкото изглежда на пръв поглед. В действителност то е комбинация от пет упражнения, всичките твърде прости и лесно изпълними. Учете и изпълнявайте всеки откъс от нея преди да се изкъпете и овладейте напълно всяка част. След това всичко ще тръгне от само себе си, като по часовник и ще имате нужда само от малко време, за да изпълните упражненията. Много са ободряващи, раздвижват цялото тяло и, ако ги правите след къпане или измиване, ще се почувствате нови хора.

Измиването на горната част на тялото сутрин осигурява сила и енергия за целия ден, докато едно измиване на тялото от кръста надолу (включително и краката) вечер е много освежаващо и води до спокоен сън през нощта.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И СЕДМА СЛЪНЧЕВАТА ЕНЕРГИЯ

Нашите читатели, естествено, познават повече или по-малко основните научни принципи на астрономията, и затова знаят, че дори в тази безкрайно малка част на вселената, която можем да наблюдаваме, дори и подпомогнати от най-мощните телескопи, има милиони неподвижни звезди. Всяка от тях е слънце, равно по размери, а в някои случаи и много пъти по-голяма от това, което управлява нашата планетна система. Всяко слънце е център на енергия за своята планетна система. Нашето слънце е най-големият източник на енергия за нашата система, която се състои от няколко планети, познати на науката, и от други, още непознати на астрономите, а Земята е просто част от едно по-голямо семейство.

Нашето слънце (както и другите слънца) излъчва непрекъснато енергия в пространството и дава живот на планетите, които го заобикалят. Без слънчевите лъчи животът върху земята би бил невъзможен, дори и за най-елементарните познати форми на живот. Нашата жизненост зависи от слънцето - истинският източник на жизнена сила. Тази жизнена сила и енергия е, естествено, онова, което йогите познават под името прана. Праната е навсякъде, но въпреки това някои центрове непрекъснато поемат и препращат отново тази енергия, за да поддържат един непрекъснат поток. Електричеството също е навсякъде, но за да се събере и предаде в концентриран вид, са необходими устройства като динамото и други подобни. Съществува един постоянен поток от прана между слънцето и неговите планети.

Общопризнато, е (и съвременната наука не го отрича), че слънцето е една огнена маса - нещо като пламтяща пещ и че светлината и топлината, които получаваме, са излъчванията от тази голяма пещ. Но философите йоги винаги са били на по-различно мнение. Те казват, че макар структурата на слънцето или по-точно преобладаващите условия в него да са толкова различни от тези на нашата планета, че за човешкия ум е изключително трудно да си изгради разумна концепция за тях, все пак то не е буквално маса от горяща материя - нещо като горяща топка от въглища или от разтопено желязо. Никое от тези мнения не се приема от Йога учителите. Те твърдят, че слънцето е изградено до голяма степен от определени вещества, много подобни на неотдавна откритото и познато под името радий. Не казват, че слънцето се състои от радий, но са твърдели векове наред, че е изградено от многобройни вещества или форми от материя, които имат подобни свойства на това, с което в момента се занимава

западният свят. Ние не претендираме да опишем или да обясним радия, казваме само, че той изглежда притежава определени качества и свойства, които, според учението на йогите, се намират в различна степен в субстанциите, изграждащи „слънчевата материя“. Много е възможно на нашата планета да бъде открито някое от другите слънчеви вещества, подобно на радия в някои отношения.

Тази слънчева субстанция не е в разтопено състояние, нито във фаза на горене, така както ние обикновено го разбираме. Тя привлича непрекъснато към себе си поток от прана от планетите, която там преминава през някакъв удивителен процес на Природата, и отново го връща към тях. Както нашите читатели знаят, въздухът е основният извор, от който ние черпим прана, но самият въздух я получава от слънцето. Казахме ви, че храната, която ядем, е заредена с прана, извличана и използвана от нас, но растенията получават тази прана от слънцето. Слънцето е големият резервоар от прана за нашата слънчева система и е едно мощно динамо, което постоянно излъчва вибрации чак до границите на своята система, оживявайки всички части и правейки възможно онова, което ние наричаме физически живот.

Тази книга не е подходящото място за описване на удивителните ефекти на слънчевата дейност, познати на най-Добрите Йога учители. Ние само се докосваме до темата, за да познават нашите ученици слънцето такова, каквото е, и да разберат какво представлява то за всички живи същества. Целта на тази глава е да доведе до знанието ви факта, че лъчите на слънцето са заредени с вибрации за живот и енергия, от които ние се ползваме във всеки един момент от живота си, но които вероятно не използваме във възможната степен. Цивилизованите хора като че ли се страхуват от слънцето - затъмняват своите жилища, покриват се с дрехи, за да се изолират от лъчите, с една дума - избягват го. И тук е необходимо да отбележим, че когато говорим за слънчевите лъчи, не говорим вече за *топлина*.

Топлината се произвежда от действието на слънчевите лъчи при влизането им в контакт със земната атмосфера - извън тази атмосфера (в междупланетарното пространство) цари силен студ, поради това, че слънчевите лъчи не намират никакво съпротивление. Така че, когато ви съветваме да използвате слънчевите лъчи, не искаме да кажем да се изложите на топлината на обедното слънце.

Би трябвало да се откажете от навика да избягвате светлината на слънцето. Трябва да улесните достъпа на слънцето до вашите стаи. Не се тревожете чак толкова за вашите килими. Не дръжте най-добрите си стаи вечно закрити. Не ги превръщайте в зимници. Отворете прозорците си рано сутрин и оставете лъчите на слънцето, пряко или отразени, да нахлуят във вашите стаи. Ще откриете, че постепенно къщата ви ще бъде изпълнена с атмосфера на здраве, на сила и на живот, които ще заменят старата атмосфера на болести, слабост и липса на живот.

Излизайте на слънце от време на време. Не избягвайте слънчевата страна на улицата, освен при много горещо време или по обяд. Взимайте слънчеви бани от време на време. Станете няколко минути по-рано от обикновено и застанете, седнете, излегнете се на слънце - нека то да освежи цялото ви тяло. Ако имате възможност, съблечете се и оставете слънчевите лъчи да стигнат директно до вашето тяло без никаква преграда от дрехи. Ако никога не сте го опитвали, то ще ви е трудно да си представите колко полезна е една слънчева баня и как укрепва тя тялото. Направете малък експеримент със слънчевите лъчи и ще усетите вибрациите, насочени към вашето тяло. Ако някоя част от тялото ви е болна или слаба, ще получите значително облекчение, ако позволите на слънчевите лъчи да проникнат до тази част или повърхност на тялото.

Рано сутрин слънчевите лъчи са много по-ползотворни и тези, които стават рано и се ползват от тези чисти лъчи, трябва да бъдат поздравени. Пет часа след изгряването на слънцето живителният ефект от неговите лъчи намалява и постепенно отслабва с приближаването на края на деня. Ще забележите, че цветята, които посрещат слънцето сутрин рано, се развиват много по-добре от тези, до които слънчевите лъчи достигат чак следобед. На всички любители на цветята това е известно - те знаят, че слънчевата светлина е също толкова необходима за доброто развитие на растението, колкото и въздухът, водата и добрата почва. Изучете малко растенията - върнете се към природата - и прочетете вашия урок там. Слънцето и въздухът са великолепни тонизиращи средства - защо не се възползваме в по-голяма степен от тях?

В друга глава от тази книга говорихме за силата на ума да привлече към организма допълнително прана от въздуха, от храната, от водата и т. н.. Същото може да се каже и за праната, или за жизнената сила, от слънчевите лъчи - вие може да увеличите тази полза чрез правилна мисловна нагласа. Разходете се под утринното слънце, вдигнете главата, дръпнете назад раменете, поемете си няколко пъти дълбоко дъх от въздуха, наситен с прана от слънчевите лъчи. Оставете слънцето да ви грее. И тогава извикайте в ума си представата, подсказана от думите, които повтаряте като своего рода мантра: „Аз се къпя в прекрасната слънчева светлина на Природата - извличам от нея

живот, здраве, сила и жизненост. Тя ме прави силен и ме изпълва с енергия. Усещам притока на прана, която се разлива по цялото ми тяло от главата до петите, като укрепва целия ми организъм. Обичам светлината на слънцето и извличам цялата полза от нея."

Практикувайте това винаги, когато имате възможност, и тогава ще започнете да разбирате от какво сте се лишавали през годините, в които сте избягвали слънцето. Не се излагайте ненужно на слънце през горещото лято, през много горещите дни и особено по обяд. Но през зимата и през лятото ранните сутрешни слънчеви лъчи няма да ви навредят. Научете се да обичате слънчевата светлина и всичко онова, което тя ви дава.

ГЛАВА ДВАДЕСЕТ И ОСМА ЧИСТИЯТ ВЪЗДУХ

На пропускате да прочетете тази глава само защото се занимава с един твърде обикновен въпрос. Ако ви се иска да я прескочите, знайте, че тя е насочена именно към хора като вас и именно на вас тя е необходима. Хората, които са се замисляли по въпроса и са разбрали нещо относно потребността и ползата от чистия въздух, няма да пренебрегнат тази глава, и колкото и да познават съдържанието ѝ, ще изпитат удоволствие, прочитайки я още веднъж. Ако въпросът не ви привлича и се почувствате склонни да го оставите настрана, е особено необходимо именно вие да се запознаете добре с него. В други глави на тази книга говорихме за важността на дишането в два аспекта - езотеричен и екзотеричен. Тази глава няма да се занимава отново с дишането, а просто ще даде малко указания относно необходимостта от чистия въздух и в какви количества ни е потребен той - незаменими указания за хората от Запада, където херметически затворените спални и въобще къщи са на мода. Говорихме ви за важността от правилното дишане, но съветът няма да ви послужи за нищо, ако не дишате чист въздух.

Не може да се измисли нищо по-глупаво от навика да се стои в плътно затворени помещения, лишени от необходимата вентилация. Необяснимо е също така, защо хората постъпват по този начин, макар да познават работата и функцията на белите дробове. Нека разгледаме накратко и със здрав разум темата.

Припомнете си, че дробовете отделят непрекъснато разрушена тъкан и остатъчни продукти от организма - дишането играе ролята на боклукчия, който изхвърля остатъци и нечистотии от всички части на тялото. Отделените от дробовете вещества са почти също толкова замърсени, колкото онези, отделени от кожата, от бъбреците и дори от червата. Действително, ако количеството вода, дадено на организма, не е достатъчно, природата кара дробовете да свършат голяма част от работата на бъбреците за освобождаване от отровните, нечисти остатъци, произведени от организма. И ако червата не отделят нормалното количество отпадъчни продукти, много от съдържимото на дебелото черво постепенно се просмуква в организма, търсейки изход, и така се поема от белите дробове и се изхвърля при дишането. Ако се залостите в една плътно затворена стая, вие отделяте всеки час във въздуха на стаята около 30 литра въглероден двуокис и други замърсени и отровни газове. За осем часа отделяте около 240 литра, а ако в стаята спите двама души, количеството става двойно!

Постепенно въздухът се замърсява, вие дишате тези отровни вещества, вкарвате ги малко по малко отново в своя организъм, като по този начин качеството на въздуха непрекъснато се влошава. Не се изненадвайте, ако някой, при влизане сутринта във вашата плътно затворена цяла нощ спалня, веднага забележи лошата миризма, застоялия, понякога непоносим въздух. Не се изненадвайте, ако след една нощ, прекарана в този зловонен затвор, се чувствате сърдити, оглупели, заядливи и въобще „кисели“.

Някога мислили ли сте сериозно защо изобщо спите? Сънят дава на природата възможност да поправи щетите, предизвикани през деня. Вие прекратявате използването на нейните енергии за работа и ѝ давате възможност да поправи и възстанови вашия организъм, за да можете да сте добре следващата сутрин. За да свърши както трябва своята работа, природата изисква поне нормални условия - въздух с достатъчно съдържание на кислород и който е бил изложен на слънчевата светлина и следователно добре зареден с прана. Вместо всичко това, вие ѝ предоставяте едно ограничено количество въздух, при това наполовина отровен от остатъчните продукти от вашия организъм. Следователно, не бива да ви изненадва, ако природата си свърши зле или само частично работата.

Всяко помещение, пропито с онова зловоние, което всички можем да забележим в една лошо проветрена спалня, не е подходящо място за спане, докато не се проветри и снабди с чист въздух.

Въздухът в една спалня би трябвало да бъде чист почти колкото външния. Не се страхувайте от настилка. Запомнете, че най-прилаганите методи за лечение на туберкулоза, предписват на пациента да остане на чист въздух през нощта, колкото и да е студено. Завийте се с достатъчно завивки и студът няма повече да ви безпокои, след като вече ще сте посвикнали. Назад към природата! Помнете обаче, че чист въздух не означава да спите на течение.

Онова, което се казва за спалните помещения, се отнася и за дневните, офисите и пр. Естествено, през зимата не бива да се допуска твърде много студен въздух в къщата, защото би понижил чувствително температурата, но за щастие все пак има компромисно решение, което може да се прилага дори при студен климат. Отваряйте прозорците от време на време и дайте възможност на въздуха да се движи навън и навътре. Не забравяйте, че вечерно време лампите и газовите фенери консумират значително количество кислород - така че ще бъде добре да подновявате от време на време въздуха. Четете и прилагайте съветите около проветряването и вашето здраве ще бъде по-добро. Но дори ако нямате желание да се задълбочавате в този въпрос, помислете малко за това, което ви казахме, и вашият здрав разум ще се погрижи за останалото.

Излизайте всеки ден за известно време навън на свеж въздух. Той е изпълнен с живот и здраве, обладава здравословни свойства. Всички вие го знаете и винаги сте го знаели. Но въпреки това се залоствате в стаите по съвсем несъобразен с природата начин.

Не се изненадвайте, следователно, ако не се чувствате добре, защото законите на Природата не се нарушават безнаказано. Не се плашете от въздуха. Природата го е предназначила за вас - той е подходящ за вашата натура и потребности. Ето защо, вместо да се страхувате от него, научете се да го обичате. Когато излезете навън на чист въздух, кажете си: „Аз съм дете на природата, тя ми дава този добър и чист въздух, за да го използвам и да се чувствам добре, да бъда силен и винаги здрав. Вдишвам здраве, сила и енергия, наслаждавам се на полъха на ветреца и чувствам неговото благотворно влияние. Дете на природата съм и се ползвам от нейните дарове." Научете се да се *наслаждавате* на въздуха и ще бъдете благословени.

ГЛАВА ДВАЙСЕТ И ДЕВЕТА СЪНЯТ - ВЪЗСТАНОВИТЕЛ НА СИЛИТЕ

Между всички естествени функции, които би трябвало да бъдат разбрани от хората, сънят изглежда единствената, която би следвало да е толкова проста, че да не са необходими никакви наставления или съвети. Детето няма нужда от пространни трактати върху ценността и необходимостта от сън - то просто си *спи*, това е всичко. Възрастният би правил същото, ако живееше при по-нормални условия, но си е изградил толкова неестествена среда, че му е почти невъзможно да живее нормално. Той обаче може да напредне значително по пътя назад към природата, независимо от неблагоприятните условия, в които се намира.

От всички глупави навици, които човекът е придобил при отдалечаването си от природата, най-лоши са тези, които се отнасят до спането и ставането от сън. Той прахосва във възбуди и удоволствия часовете, които природата му е дала за неговия най-добър сън, и спи в часовете, през които тя му дава най-добрата възможност да придобива енергия и жизненост. Най-добър е сънят между часовете на залеза и полунощ, а най-добрите часове за работа на открито и за поглъщане на жизненост са първите след изгряването на слънцето. Така ние губим и от двете страни, а след това се чудим защо грохваме още на попрището жизнено в средата, че и по-рано.

По време на съня природата извършва до голяма степен своята възстановителна работа и е твърде важно, че ѝ се предлага този удобен случай. Нямаме претенции да установяваме каквото и да е правило, свързано със спането, тъй като всеки има различни нужди и за това тази глава е предназначена само за някои кратки указания. Все пак общоприета теза е, че природно необходимото време за сън е осем часа.

Спете винаги в добре проветрено помещение, по причини, които изложихме в предишната глава за чистия въздух.

Покрийте се с достатъчно завивки, за да се чувствате удобно и приятно, но не се затрупвайте под камара тежки завивки, както се практикува в много семейства. Това до голяма степен е въпрос на навик и ще останете учудени, като установите, че бихте могли да се завивате с много по-малко неща от тези, които сте ползвали преди. Не спете никога с дрехите, с които сте били през деня; този навик не е нито здравословен, нито хигиеничен. Не слагайте много възглавници под главите си, една малка

възглавница е достатъчна.

Отпуснете всички мускули на тялото, премахнете напрежението във всеки нерв и се научете да се изтягате лениво и безгрижно в леглото, когато се настаните под завивките. Погрижете се да не мислите за случилото се през деня, след като сте си легнали - приемете това за неизменно правило и ще спите като здраво дете. Наблюдавайте съня на детето и онова, което то прави, след като си е легнало, като се постараете да следвате неговия пример в максимална степен. Бъдете дете, когато сте в леглото, опитайте се да се чувствате такъв, какъвто сте били в детството, и ще спите като дете. Този съвет е достоен да бъде отпечатан в разкошно подвързана книга, защото, ако се следва, ще подобри значително качествата на хората.

Ако сме си изградили вярна представа за истинската природа на човека и за мястото, което той заема във вселената (както беше казано в упражненията за отпускане), ще успеем по-лесно да се отдадем на такава детска почивка. Ще се чувстваме като у дома си във вселената и ще имаме доверие на силите, които я управляват, така че ще можем като дете да се отпуснем и да снемем умственото напрежение, след което постепенно да се потопим в спокоен сън.

Тук няма да даваме никакви специални указания за хората, които страдат от безсъние. Вярваме, че ако следват методите на естествения и рационален живот, описани в тази книга, ще спят естествено, без необходимост от никакъв специален съвет. Може би ще бъде полезно обаче да добавим един-два полезни съвета за онези, които биха имали нужда от тях. Измиването на краката с хладка вода непосредствено преди лягане способства за заспиването. Съсредоточаването на мисълта върху ходилата е било полезно за мнозина, тъй като то насочва кръвообращението към долната част на тялото и облекчава мозъка. Но преди всичко не се *напъвайте* непременно да заспите - това е най-лошото нещо на света за онези, които действително искат и имат нужда да спят, защото обикновено има точно обратния ефект. Най-добрият начин е да възприемете нагласата, че ви е свършено безразлично дали ще заспите веднага или не, да бъдете абсолютно отпуснати, да се наслаждавате на ленивото изтягане в леглото и да се чувствате напълно доволен от нещата, такива каквито са си. Представете си, че сте едно уморено дете, което си почива в полудрямка - нито напълно заспало, нито съвсем будно - и се опитайте да използвате това внушение. Не се безпокойте, че нощта напредва, нито от мисълта дали ще можете или няма да можете да заспите - легнете си спокойно и се наслаждавайте на безделието.

Упражненията, дадени в главата за отпускането, ще ви помогнат да придобиете навика да се отпускате по желание и тези, които са страдали от безсъние, ще открият, че могат да придобият изцяло нови навици.

Разбира се, ние знаем добре, че не можем да очакваме всички наши читатели да си легнат като деца или да се събуждат навреме като детето или земеделеца. Бихме искали това да би било възможно, но разбираме напълно до каква степен изискванията на съвременния живот, особено в големите градове, са пречка за това. Така че всичко, което искаме от нашите читатели, е да се стараят да живеят възможно най-природосъобразно. Избягвайте да се заседявате до късно и всякакви възбуждащи дейности вечер - винаги, когато имате възможност, си лягайте и ставайте рано. Разбираме естествено, че казаното от нас е в противоречие с онова, което са ви научили да приемате за „удоволствие“. Приканваме ви обаче посред всички тези т. нар. „удоволствия“, да си отпочивате поне за малко.

Рано или късно човешкият род ще се върне към по-прости начини на живот и тогава късно лягане ще се счита толкова осъдително, колкото днес е употребата на наркотиците, пианството и т. н. Но засега всичко, което можем да ви кажем, е: „Правете всичко, което е по силите ви, за собственото си добруване.“

Ако разполагате с малко време по обяд или по друго време, ще откриете, че половин час на отпускане или дори лека дрямка ще има чудесен освежителен ефект и ще ви даде възможност да работите по-добре след това. Много от най-успешните бизнесмени са научили тази тайна и обикновено, когато чуete да ви казват, че са „много заети за половин час“, в действителност си почиват на канапето, отпускат се, дишат дълбоко и дават на природата възможност да ги възстанови. Чрез редуване на работата с малко почивка ще можете да свършите двойно повече работа. Помислете малко върху тези неща, вие, хора от западния свят, и ще можете да бъдете и по-активни, редувайки напрегнатост с отпускане и почивки. Малко „разпускане“ ще ви помогне да се стегнете и да продължите да работите още по-усилено.

ГЛАВА ТРИДЕСЕТА

ВЪЗПРОИЗВЕЖДАНЕ И ВЪЗРАЖДАНЕ

В тази глава ще спрем за кратко вашето внимание към един въпрос от жизнено значение за човешкия род. Обикновено хората не са склонни да го разглеждат сериозно. Предвид съвременното състояние на общественото мнение по тази тема, не е възможно да пишем толкова ясно и открито, колкото бихме искали, и както би трябвало да направим, защото пишещите по този въпрос често рискуват да бъдат смятани за „неморални“, макар че истинската цел на автора е да противодейства на безнравствеността и неправилните практики, на които хората масово се отдават. Все пак някои смели автори са успели добре да запознаят публиката с въпроса за възпроизводството, така че повече читатели ще разберат лесно какво искаме да кажем.

Няма да се занимаваме с важния въпрос за възпроизводството в аспекта на връзките между двата пола, тъй като този въпрос е толкова важен, че изисква отделен том за себе си, а това не е книгата, в която той би могъл да бъде разгледан подробно, но все пак ще кажем няколко думи по този повод.

Йогите смятат като изцяло противоестествени невъздържаността и прекаляването със секса, свойствени на по-голямата част от мъжете - поведение, което те налагат и на своите брачни партньори. Те са на мнение, че сексуалният принцип е твърде свещен, за да се злоупотребява с него, и съжالياват, че човекът в своите сексуални връзки често слиза до едно ниво, по-ниско и от това на животните. С едно или две изключения, животните имат сексуални отношения само с цел продължение на рода, и сексуалните изстъпления и разхищения, на които се отдава човекът, са им почти изцяло непознати.

В хода на своята еволюция обаче човекът е придал нови функции на секса и сега е налице един взаимнообмен на някои по-висши принципи между половете, които не са характерни за животните и за хората-материалисти - те **си** остават запазени за по-развитите душевно мъже и жени. Адекватните взаимоотношения между мъжа и жената са насочени към издигане, заздравяване и облагородяване, а не към деградиране, изтощаване и покваряване на участниците, както става, когато съответната връзка се основава единствено върху чувствеността.

Причината за толкова неподходящи и дисхармонични бракове се състои в това, че един от партньорите развива мисленето си в по-висока степен, а открива, че другият е неспособен да го следва. Оттам нататък техните интереси се разполагат върху различни плоскости и никой от двамата не намира у другия онова, което търси.

Това е всичко, което искаме да кажем тук по този въпрос. Има много добри книги на тази тема, които нашите читатели могат да намерят в различните страни. Ние ще се ограничим в останалата част на тази глава в обсъждане на важността от запазване на здравето и сексуалната сила.

Независимо от това, че йогите водят живот, в който сексуалните отношения не са важна част, те признават и оценяват значението на здравите полови органи и техния ефект върху общото здраве на индивида. Ако гореспоменатите органи са в недобро състояние, целият организъм ще страда.

Пълното дишане, описано в една глава от тази книга, създава ритъм, който е присъщият на Природата начин за поддържане на тази важна страна на организма в нормално състояние и още от началото може да се забележи, че възпроизвеждащите функции са подсилени и тонизирани, като по този начин се тонизира и целия организъм. Това обаче не означава, че трябва да се събудят животинските страсти.

Йогите са защитници на целомъдрието, на въздържанието и на чистотата в брачните взаимоотношения, както и извън тях. Научили са се да контролират животинските си страсти и ги подчиняват на по-възвишените принципи на разума и волята. Но сексуалният контрол не е синоним на слабост и ученията на йогите твърдят, че мъжът или жената, чиято полова система е здрава и нормална, ще имат по-силна воля, чрез която да упражняват самоконтрол. Йогите смятат, че много от извращенията в тази удивителна област произтичат от липсата на нормално здраве и са резултат от едно нездраве, а не нормално състояние на половите органи. Те знаят също така, че сексуалната енергия може да бъде запазена и използвана за развитието на тялото и на ума на индивида, вместо да бъде прахосана в изстъпления против природата, както мнозина постъпват поради невежество.

Тук ще опишем едно от предпочитаните упражнения на йогите за постигане на описания по-горе резултат. Независимо дали читателят е последовател или не на теориите на йогите за чист живот, той ще открие, че пълното дишане ще даде по-добър резултат за оздравяването на тази част на организма, отколкото което и да е друго средство, което някога е опитвал. Да припомним, че имаме предвид нормално здраве, а не прекомерно развитие. Чувственият човек ще открие, че нормално означава по-скоро намаляване на желанието, отколкото неговото увеличаване. Изтощеният ще открие,

че това означава укрепване и преодоляване на слабостта. Не бихме искали да бъдем разбрани погрешно по този въпрос. Идеалът на йогите е да притежават здраво тяло във всичките му части, под контрола на развита воля, одухотворена от високи идеали.

Йогите притежават големи познания относно употребата и злоупотребата с възпроизвеждащото начало у двата пола. Някои фрагменти от така наречените езотерични учения са достигнали и до западния свят, и това е улеснило много задачата на тези, които се занимават и пишат по тези въпроси. В тази книга не можем да разгледаме основополагащата теория, но ще привлечем вниманието ви към едно средство, с което ще можете да превърнете възпроизвеждащата енергия в жизненост за цялото тяло, вместо да я губите и разпилявате в угода на сладострастни щения.

Възпроизвеждащата енергия е съзидателна и може да бъде абсорбирана от организма и превърната в сила и жизненост, като така послужи за възраждане вместо за размножаване. Ако младите хора от западния свят разберат тези основни принципи, ще могат да предотвратят много беди в бъдеще и ще бъдат по-силни физически, умствено и морално.

Това преосъществяване (трансмутация) на възпроизвеждащата енергия дава голяма жизненост на тези, които го практикуват. Снабдява ги с голяма жизнена сила, която се излъчва от тях и ги превръща в магнетични личности. Така трансформираната енергия може да бъде насочена по нови канали и употребена с голяма полза. Природата е кондензирала една от своите най-могъщи изяви на прана във възпроизвеждащата енергия, тъй като нейната цел е да създава. Най-голямото количество жизнена сила е концентрирано в най-малкото пространство. Репродуктивният организъм е най-могъщият акумулатор за животински живот и неговата сила може да бъде направлявана и оползотворявана. Тя може да бъде изразходвана в обикновените функции на възпроизвеждането или разшищавана в невъздържано сладострастие.

Йогисткото упражнение за трансмутация на възпроизвеждащата енергия е просто. То е комбинирано с ритмичното дишане и се изпълнява лесно. Може да се прави по всяко време, но се препоръчва особено, когато инстинктът се усеща с по-голяма сила, а именно в момента, когато възпроизвеждащата енергия се изявява и може лесно да бъде трансформирана за целите на възраждането на човека. В следващия параграф ще изложим това упражнение. Хората на творческия, умствения или физически, труд ще могат да използват тази съзидателна енергия посредством това упражнение, поемайки я със всяко вдишване, и разпределяйки я с издишването. Читателят ще разбере, естествено, че не възпроизвеждащите флуиди са изтеглени нагоре и използвани, а етерната пранична енергия, която ги оживява и може да бъде оприличена, образно казано, на душата на половата система.

ВЪЗРАЖДАЩО УПРАЖНЕНИЕ

Съсредоточете се върху идеята за Енергията и се отдалечете от обичайните сексуални мисли или фантазии. Ако тези мисли се явят в ума ви, не се обезкуражавайте, а ги приемете като изява на силата, която смятате да използвате, за да подкрепите тялото и ума си. Легнете неподвижно или седнете с изправен гръбнак и концентрирайте мисълта си върху представата за изтегляне на възпроизвеждащата енергия нагоре, към слънчевия сплит, където ще бъде променена и складирана като резерв на сила и жизнена енергия. След това дишайте ритмично, като формирате в ума си представа за изнасяне нагоре на сексуалната енергия при всяко вдишване. Всяко вдишване съпровождайте със заповед на волята си енергията да бъде отнесена от половата система към слънчевия сплит. Ако ритъмът е добре установен и мисленият образ - ясен, ще почувствате преминаването на издигащата се енергия и ще усетите стимулиращия ефект. Ако желаете да повишите мисловната сила, можете да отправите енергията към мозъка, вместо към слънчевия сплит, отдавайки мислена заповед и задържайки мисления образ за това предаване към мозъка. При този последен етап на упражнението до мозъка ще стигне само количеството енергия, което е необходимо за осъществяването на мозъчната дейност, а онова, което остава, ще се складира в слънчевия сплит. Обикновено по време на упражнението за трансформация главата е леко наклонена напред - удобно и естествено положение.

Въпросът за Възпроизвеждането открива широко поле за проучвания и изследвания. За тази цел ще бъде необходимо може би публикуването на малко ръководство за разпространение само сред малцината, които са съзрели и се стремят към познанието с най-чисти мотиви, а не от желание да доставят храна на своето въображение и сладострастни наклонности.

ГЛАВА ТРИДЕСЕТ И ПЪРВА

МИСЛОВНАТА НАГЛАСА

Тези, които са се запознали с учението на йогите относно Инстинктивния Ум и неговия контрол върху физическото тяло, както и с въздействието на Волята върху Инстинктивния Ум, ще видят лесно, че мисловната нагласа на хората оказва силно влияние върху тяхното здраве. Ведрите, радостни и щастливи нагласи се отразяват под формата на нормално функциониране на физическото тяло, докато състоянията на тъга, неспокойствие, боязън, омраза, ревност и гняв предизвикват физическа дисхармония и в крайна сметка болест.

На всички ни е известен фактът, че добрите новини и приятната обстановка възбуждат нормален апетит, докато лошите новини и потискащите условия водят до загубата му. Споменаването на някое любимо ястие пълни устата със слюнка, а споменът за някое неприятно преживяване или гледка може да предизвика гадене.

Нашите мисловни нагласи се отразяват в Инстинктивния Ум и тъй като той упражнява пряк контрол върху организма, може лесно да се разбере как психическото състояние се отразява на телесните функции.

Потискащите мисли влияят върху кръвообращението, което от своя страна въздейства върху всички части на тялото, лишавайки ги от необходимите питателни съставки. Дисхармоничните мисли отнемат апетита и последицата е, че организмът не получава нужните хранителни вещества, а кръвта обеднява. От друга страна, оптимистичните и весели мисли активизират храносмилането, повишават апетита, подпомагат циркулацията и действат върху организма като общо тонизиращо средство.

Мнозина предполагат, че идеята за въздействието на психиката върху тялото е само въображаема теория на окултистите и на хората, интересувани се от психотерапия, но достатъчно е да се проучат научните изследвания, за да се признае, че тази теория се базира върху добре установени факти. Проведени са много експерименти, които доказват, че тялото много лесно се влияе от психическата нагласа или вярата. Някои се разболяват, а други оздравяват чрез просто самовнушение или внушение от друг, което в действителност не е нищо друго, освен силна психическа нагласа.

Слюнката се превръща в отрова под влиянието на гнева, майчиното мляко става токсично за детето, ако майката е подвластна на силен яд или тревога. Стомашните сокове престават да текат свободно, ако човекът е отчаян или уплашен - могат да се цитират хиляди примери от този тип.

Не смятате, че е възможно болестта да бъде предизвикана от лоши мисли? Тогава чуйте мненията на някои авторитети от западния свят:

„На определени места в Африка всеки пристъп на силен "гняв почти сигурно предизвиква треска" - Сър Самуел Бейкър.

„Диабетът, предизвикан от внезапен психически шок, е физическа болест с психичен произход" - Сър Б. В. Ричардсън,

„Имам основания да мисля, че в много случаи ракът е причинен от продължително състояние на тревожност и безпокойство" - Сър Джордж Паджет.

„Изненада ме честотата, с която болните от рак на черния дроб, приписват причината за тяхната болест на тревога или продължителна мъка" - Мърчисън.

„Болшинството от случаите на рак, особено на гърдата или на матката, се дължат вероятно на душевно безпокойство" - Д-р Сноу.

Доктор Уилкс докладва за „случай на жълтеница, произтичащи от психически състояния". Доктор Чъртън докладва за случай на жълтеница, „предизвикан от тревога". Доктор Маккензи съобщава за „различни случаи на злокачествена анемия, предизвикана от психически сътресения". Хънтър казва: „Знае се от много време, че емоционалната възбуда е една от причините за предизвикване на ангина пекторис."

„Прекомерното психическо напрежение води до кожни обриви. Във всички тези случаи, при рак, епилепсия и мания по психически причини, има предразположение. За отбелязване е колко слабо е изследван въпросът за физическите болести, причинени от психически въздействия" - Ричардсън.

„Моите експерименти показват, че избухливите, зложелателните и потискащите емоции поражат в организма вредни съединения, някои от които са изключително отровни; а емоциите от веселие и удоволствие предизвикват химически съединения с хранителна стойност, които стимулират клетките да генерират енергия" - Елмер Гейтс.

Доктор Хейк Гък в добре известното свое произведение върху психическите болести и т. н., написано много преди психотерапията да събуди толкова голям интерес в западния свят, цитира много болести, произтичащи от страх, сред които са лудостта, слабоумието, парализата, жълтеницата,

преждевременното побеляване на косите, плешивостта, падането на зъбите, маточни заболявания, червеният вятър, екземата и импетигото.

Установен е фактът, че по време на епидемии от заразни болести страхът е причина за много от случаите на разболяване и за летален изход в много от леките случаи. Това се обяснява лесно, ако се вземе предвид, че заразните епидемии поразяват по-често хората с недобра жизненост и факта, който е и по-познат, че страхът и сродните му емоции рушат жизнеността.

Публикувани са много книги по тази тема, затова няма да се спираме повече върху тази обща част на въпроса. Преди да го оставим обаче трябва да напомним отново, за да се запечата в съзнанието на нашите читатели истинността на твърдението, че „мислите приемат форма в действието“, а психическите състояния се възпроизвеждат във физическите изяви.

Философията на йогите, общо взето, се стреми да създава у своите ученици психическо предразположение към спокойствие, мир, сила и абсолютна липса на страх, което естествено се отразява върху тяхното физическо състояние. За такива хора психическото спокойствие и липсата на страх са следствие и няма нужда от никакво психическо усилие, което да ги предизвика.

Тези, които още не са достигнали до това психическо спокойствие, ще могат да постигнат голямо подобрение, въз основа на подходящото психическо предразположение, чрез повтарянето на подходящи мантри, предизвикващи определени мисловни представи. Съветваме често да се повтарят думите: „ВЕДЪР, РАДОСТЕН И ЩАСТЛИВ“ и честото размишляване върху техния смисъл.

Положете усилие да изразите тези думи във физическо действие и ще извлечете голяма психическа и физическа полза, така ще подготвите и собствения си ум да приеме възвишени духовни истини.

ГЛАВА ТРИДЕСЕТ И ВТОРА ВОДЕНИ ОТ ДУХА

Въпреки че тази книга се занимава само с грижата за физическото тяло, пренебрегвайки по-висшите клонове на философията на йогите, които ще бъдат обект на други трудове, все пак главният мотив на учението на йогите е така свързан с второстепенните аспекти по темата и в толкова голяма степен вземан предвид от йогите при най-простите действия в техния живот, че от уважение към техните учения, както и към нашите читатели, не можем да приключим тази книга, без да кажем поне няколко думи относно този основен принцип.

Философията Йога, както без съмнение знаят нашите ученици, твърди, че човекът бавно се развива и разгръща от по-нисшите форми и изяви към по-висшите и все по-възвишени форми на изява на Духа. Духът е във всеки човек, въпреки че често е толкова засенчен от ограничаващите обвивки на низшата природа, които го обгръщат, че с мъка може да се разпознае. Той е също в нисшите форми на живот, търсейки и развивайки все по-възвишени форми на изразяване. Материалните обвивки на този еволюиращ живот (т. е. телата на минерала, на растението, на животното и на човека) са само инструменти, използвани за по-доброто развитие на възвишеното начало. Но макар и използването на материалното тяло да е само временно и нищо друго, освен една удобна дреха, която след употреба се изоставя, все пак намерение на Духа е да поддържа в наличност и усъвършенства в максимална степен този инструмент.

Той осигурява възможно най-доброто тяло и го направлява по правия път; ако обаче по причини, които тук не смятаме да обсъждаме, душата се е въплътила в едно несъвършено тяло, по-възвишените начала се мъчат въпреки това да се приспособят към него и да действат с него по възможно най-добрия начин.

Инстинктът за самосъхранение, който съществува във всеки живот, е изява на Духа. Духът действа посредством най-елементарните форми на Инстинктивния Ум, издигайки се малко по малко, докато стигне до най-възвишените изяви на духовното начало. Той се изявява и чрез интелекта, като кара човека да използва своите интелектуални възможности, за да поддържа постоянно своя живот и физическо здраве. Но уви, интелектът не изпълнява своята дейност, както би трябвало, защото едва осъзнал се, започва да се намесва в задълженията на Инстинктивния Ум и, като потиска неговия инстинкт, да предлага на тялото начини на живот, които са във всяко отношение противоестествени - изглежда, че иска да избяга колкото се може по-далеч от природата. Той е като дете, изплъзнало се от родителска опека, което постъпва противоположно на примера и съветите на родителите си, за да докаже, че е независимо. Детето обаче разбира своята глупост и се връща към правия път. И

интелектът ще направи същото.

Човекът започва да разбира, че вътре в него има нещо, което се грижи за потребностите на тялото, познавайки ги по-добре, отколкото ги познава той самият; че той, с цялата си интелигентност, е неспособен да повтори подвизите на Инстинктивния Ум, който действа в растението, животното и човека. Учи се да има доверие на това духовно начало, като на приятел и да го оставя да си върши работата. При съвременните начини на живот (които човекът в своята еволюция е бил принуден да приеме и които рано или късно ще изостави, за да се върне към първичното начало) е невъзможно да се води напълно природосъобразен живот и от това произтича фактът, че нашето физическо съществуване се влачи малко или повече в анормални условия. Но естественият инстинкт за самосъхранение и приспособяване е силен, той подтиква към отхвърляне на всичко, което е анормално, и работи много по-добре, отколкото би могло да се очаква, като се има предвид практиката, навиците и начина на живот на цивилизования човек.

Въпреки това не трябва да забравяме, че когато човекът постепенно се развива и Духовният Ум започва да се разгръща, той придобива нещо подобно на инстинкта, което ние наричаме Интуиция, а тя го подтиква да се върне към Природата. Можем да установим влиянието на това събуждане на съзнанието в забележимото движение, което с такава бързина се разви през последните години, за връщане към естествения начин на живот, към простичкия живот. Започваме да се смеем на абсурдните форми, на условностите и обичаите, които са процъфтявали в нашата цивилизация, и които биха я смачкали под своята нарастваща тежест, ако не се освободим от тях навреме.

Човекът, в който се развива Духовният Ум, ще се почувства недоволен от изкуствения живот и обичаи, и ще бъде все повече склонен да се върне към по-прости и естествени навици, ще бъде все по-недоволен от ограниченията на условности, изкуствени ограничения и връзки, в които сам се е оплитал през вековете. Ще почувства тягата към домашния уют - „след дълги години се върнахме у дома". Интелектът ще откликне, и виждайки препятствията, които си е създал, ще се опита да се поправи и да се върне към природата. По този начин той ще изпълни по-добре своята задача и ще остави, без да се намесва, Инстинктивният Ум да свърши без помайване своята работа.

Цялата теория и практиката на хатха-йога се основават върху идеята за връщане към природата и върху убеждението, че Инстинктивният Ум на човека съдържа онова, което може да поддържа човека здрав при нормални условия. Съответно нека тези, които искат да приложат на практика ученията на йогите, първо да се научат „да се отпускат" и след това да живеят по начин толкова близък до естествените условия, колкото е възможно в тази епоха на изкуственост. Тази книга е предназначена да посочи пътищата на природата и методите за връщането към нея. Ние не предлагаме нова доктрина, а ви приканваме да се върнете с нас към стария и хубав път, който бяхме изгубили. Не крием, че за западния човек ще бъде трудно да прилага естествен начин на живот, при положение, че обстановката, в която се намира, го подтиква в друга посока. Независимо от това всеки може ежедневно да направи нещо в този смисъл, за себе си, за хората, и с изненада ще забележи как старите изкуствени навици се откъсват от него един по един.

В тази последна глава искаме да ви внушим, че можем па бъдем ръководени от Духа както във физическия си живот, така и в психическия. От само себе си се подразбира, че можем да се доверим на Духа, който ни насочва към верния път, направлява ни добре във ежедневието, както и в най-сложните обстоятелства на живота. Ако се доверим на Духа, ще открием как нашите стари апетити ще отпаднат, нашите неестествени вкусове ще изчезнат, и в по-простия живот ще открием щастие и удоволствие - онова, което ще ни накара да видим живота като нещо по-различно от това, което сме забелязвали преди.

Вярата в ръководството на духа не бива, обаче, да ни кара да презираме и още по-малко да изоставим физическия живот, отделяйки го от духовния, защото духът пронизва всичко и се изявява във физическото (или казано по-добре - *посредством* него) толкова, колкото в най-извисените психически състояния. Човек може да яде с Духа и да пие с него, както и да мисли с него. Не трябва да се казва - „Това е духовно, а онова не е", защото в най-висшият смисъл всичко е духовно.

И най-после, ако искаме да направим най-доброто от физическия си живот, а именно възможно най-съвършения инструмент за изява на духа, тогава нека изживеем целия си живот с вяра и доверие в духовната страна на своята природа. Нека разберем, че Духът е искрица от божествения огън, капка от Духовния Океан, лъч от Централното Слънце. Нека осъзнаем, че той е едно вечно същество, което непрекъснато расте, развива се и се разгръща, приближавайки се винаги към голямата цел, чиято истинска природа, човекът в своето настоящо състояние, и със своето несъвършено разумно виждане, е неспособен да разбере.

Стремежът е винаги нагоре и напред. Всички сме част от този голям Живот, който се проявява в една безкрайност от безкрайни видове и форми. Всички сме част от Него. Ако можем да си изградим най-слабата представа какво означава това, ще имаме такава власт над живота и жизнеността, че нашите тела ще бъдат на практика възобновени, и тогава ние ще можем да го изразяваме съвършено.

Нека всеки от нас да си изгради представа за едно Съвършено Тяло и да се опита да живеем така, че да въплътим тази представа в нейната физическа форма. Ние можем да го направим!

Постарахме се да ви разкрием законите, които управляват физическото тяло, за да можете, доколкото е възможно, да се съобразявате с тях, тъй че през вас да потече потокът на великия Живот и на Енергията. Да се върнем към природата, драги читатели и нека оставим този велик живот да се разлива в нас свободно - така всичко ще ни бъде наред. Нека прекратим опитите да свършим сами всичко, а просто оставим нещата да се подредят сами в наша полза. Искате само да имаме доверие и да не противодействаме - нека им дадем тази възможност.