

НЕЩО ОТ УЧЕНИЕТО НА УЧИТЕЛЯ ЗА ДИШАНЕТО

Боян Боев

"Житно зърно", 1941, година XV, бр. 5-9

Повече от 45 години Учителя работи в България и през това време е извършил колосална работа. Ако разгледаме само това, което е напечатано от него, ще видим, че това са повече от сто тома беседи, лекции и пр. И колко томове има още готови за печат! Това е грамаден материал за проучване - богата съкровищница с ценни знания, които хвърлят светлина върху всички области на Живота, като почнем от най-материалните, физичните и дойдем до най-възвишените области на духа. Всеки въпрос, който се зачеква в беседите и лекциите, се разглежда всестранно - по форма, съдържание и смисъл; посочват се факти, методи, закони и принципи, взети от изучаването на Природата. От капитална важност е да се разгледат разните въпроси на Живота, като се използва огромната литература, дадена от Учителя. Така ще дойдем до едно разумно отношение към Природата, до разбиране на нашето истинско място в нея и на задачите ни в днешната епоха.

За илюстрация на казаното ще видим в настоящата статия каква светлина хвърля Учителя върху принципите на дишането.

Днес върху дишането има грамадна литература. Науката за дишането е станала много популярна в днешната епоха. Въз основа на по-големите познания на човешката анатомия и физиология през последните няколко века науката за дишането се издигна до подобаващата висота. Обаче, днес разглеждат повече механичната страна на дишането. Тая външна, механична страна на въпроса е важна, но за да може да се издигне дишането като първостепенен фактор за физичното и духовно повдигане на човека, трябва да се разбере и вътрешната му страна. Защото Природата е жива. Тя не е мъртъв механизъм. И ако разгледаме въпроса механически, разглеждаме го едностранчиво. Знае се от физиологията, че червените кръвни телца усвояват в белия дроб кислорода от вдишания въздух и тогава хемоглобинът, който те съдържа, се превръща в оксигемоглобин. Този последният се пренася чрез кръвта в тъканите, дето червените кръвни телца се освобождават от кислорода. Последният отива в тъканите и причинява окислението им. При това окисление - един вид горене - се разрушават органичните вещества на тъканите. И при туй разрушение се освобождават топлина и други видове енергии, които са нужни на организма. Това е външната страна на дишането. Обаче, при по-дълбоко разглеждане на въпроса с това не изчерпва всичко. Най-новите научни изследвания говорят, че процесите в организма не могат да се обяснят с механическото им изучаване.

Преди всичко, тялото на организма се прониква от т.нар. етерен двойник или етерно тяло, което е седалище на жизнената сила. Тя е именно архитектът или строителят на формите и от нейното количество в органите зависи в голяма степен тяхното здравословно или болезнено състояние. Даже един орган, който е наклонен към болезненост, ако приеме повече от тази прана, веднага може да се обнови, да дойде в здравословно състояние. Здравословното състояние на органите зависи от много условия. Едно от условията е количеството на жизнената сила или прана в тях. Нея ние получаваме чрез храната, водата, въздуха, светлината и пр. Ще се спрем тук специално върху връзката на този въпрос с дишането.

Механичното разглеждане на дишането изпъква още в началото, когато се разглежда въпроса за качествата на въздуха. Той изпъква и по-после, когато се говори за условията, при които човек може да усвои по-дълбоките сили, които проникват въздуха.

Знаем, че въздухът е механична смес от около 20% кислород, 79% азот, малко водни пари, въгледвуокис, редките химични елементи неон, криптон, аргон, после - известно количество микроби, прах и пр. Обаче, този въпрос има и една по-дълбока страна. Ето що казва Учителя по това (4): "Човек се нуждае от дишане, не само за да приеме въздух, но и за да храни своя етерен двойник. Въздухът съдържа особена енергия, наречена от индусите "прана". Други учени я наричат "животворно електричество" и "животворен магнетизъм". Вие отивате на планината не само за чист въздух, както мнозина мислят, но още и за праната, т.е. за животворното електричество и магнетизъм. Дробовите приемат праната от въздуха най-добре сутринта. Когато човек усвои праната чрез дробовите си, тя веднага се разпространява по цялото тяло и внася във всички органи сила, живот, здраве, обнова".

И тъй, силата иде чрез дишането, не само защото чрез него се приема кислород, който е нужен за окисление на тъканите, но и защото чрез въздуха се приема и тая жизнена сила - праната. По тия две причини са ясни следните думи на Учителя (3): "Силата иде от белия дроб. Силен човек е онзи, който диша правилно. Ако не диша правилно, човек не може да бъде силен. Здравите хора имат широки и дълбоки бели дробове (под дълбочина разбираме оста отпред назад). Но има връзка между храносмилателната и дихателната система. Щом стомахът е в изправност, и дробовите ще бъдат в изправност. Като се храни правилно, човек и диша правилно. Щом диша правилно, мисълта му е права. Значи, между храненето, дишането и мисленето има известно отношение. Каквито са процесите на храненето и дишането, такъв ще бъде и процесът на мисленето. Значи, силата на човека не седи само във физическата храна. За да бъде човек силен, той трябва да знае как да използва въздуха, който диша."

В Европа и Америка - навсякъде са разпространени индуските методи за дишане. Трябва да се знае, че има методи, дадени в епоха, когато народите са били в инволюционна степен на развитие. Обаче сега сме в епоха на възлизане или на еволюция. Ето защо индуските методи за дишане, понеже са инволюционни, не са подходящи за европейския организъм. Трябва днес да се дадат на съвременното човечество методи, които да отговарят на фазата, в която се намира то понастоящем. Ето осветлението на Учителя по този въпрос (5): "Сега, като говоря за дълбокото дишане, нямам намерение да препоръчвам специалните упражнения на индусите. Те имат специални упражнения за дишане, които не са приложими за европейците. Ако европейците ги приложат, ще се натъкнат на големи противоречия. Затова ви казвам: дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично".

Тук изпква и друг важен въпрос: за връзката между вътрешния, психичния живот на човека и дишането. Ето упътванията на Учителя по това (4): "Вярата, надеждата, любовта, истината и знанието са броня, която предпазва човека от разрушителните сили в Природата. Ако човек не се бронира с тях, той ще се поддаде на тия разрушителни сили и ще стане тяхна играчка. За да не стане това, той трябва да има вяра, надежда, любов, знание, светлина и свобода". Във връзка с това Учителя дава и следните осветления (10): "Правилното дишане е свързано с правилното мислене, правилното чувстване и правилното постъпване. Когато мислите, чувствата и постъпките не са прави, то и дишането не е правилно. Причината е в следното: праната, която прониква въздуха, се задържа от човека при дишането чрез правата мисъл, правите чувства и правите постъпки. Иначе човек приема само външната страна на въздуха, без да се докосне по-ефикасно до тази прана и да я използва рационално. Това е един от основните закони на дишането". Следните мисли на Учителя (7) допълват горното: "Добротата прави човека способен да диша като добър човек - създава условия за правилно дишане. Обаче, има известно взаимодействие. И преди да бъде добър, човек трябва да диша като добър. Дишането е първото условие, което предава на човека известни добродетели".

Тук имаме един от най-важните въпроси за дишането. За да схванем това, трябва да знаем, че въздухът се прониква не само от жизнена сила или прана, но и от психични сили. Мисли от по-нисш характер се предават чрез въздуха. Духовните мисли се предават чрез етерни вълни, които проникват въздуха. А по-възвишените мисли се предават чрез още по-редки среди, които също проникват въздуха. Ще кажа няколко думи, за да ни стане това по-понятно.

Нали знаем, че човешката мисъл може да се приема и предава телепатично, т. е. чрез мислителни радиовълни. Значи, такива мислителни радиовълни проникват въздуха. Също така и мисли от още по-висш характер проникват въздуха. Той се прониква и от Божествената мисъл. Но само този може да я възприеме, чиито трептения са в хармония с трептенията на тази Божествена мисъл. Именно в това отношение добротата на човека е важно условие, за да се свърже човек с висшата жизнена сила и с Божествената мисъл, които проникват въздуха, и да ги приеме в себе си. Ако не е добър, човек ще има предимно повече механично отношение към въздуха, понеже няма да има сродство, хармония, съгласие между неговите трептения и трептенията, които отговарят на тази Божествена мисъл.

Горното води към следното: човек, който има изобщо добър характер, ще има повече шанс за развитие, защото ще приема от въздуха повече елементи, отколкото един човек, който не е добър. Ето осветлението на Учителя по този въпрос (7): "Който диша дълбоко и съзнателно, може да се нарече истински човек. Ако човек не може да приложи правилното дишане, и другите работи, които ще приложи, ще станат безпредметни. Те се прилагат още по-мъчно. За да се домогне до правилното дишане и мислене, човек трябва да има новото разбиране на Живота, новите идеи, които днес идат да обновят човечеството и да го повдигнат до възвишената култура, която иде". "Човек трябва да живее за великото, за най-високия идеал. Дойде ли до това съзнание, той е придобил изкуството да диша правилно, да задържа въздуха в дробовете си дълго време, даже и до половин час. Този човек е господар на своето тяло. Това тяло го слуша каквото му каже. Тялото за него е добър слуга, а пък той му е добър господар. Такъв човек спокойно може да се справи с тялото си".(7)

Хубаво е, когато човек ще прави дихателни упражнения (за да се реализира още по-добре скопчването с възвишените Божествени сили, които проникват въздуха) да издигне съзнанието си, като се съсредоточи върху вечни Божествени истини. Ето какъв съвет дава Учителя по това (7): "Дишайте съзнателно и с любов! Като станете от сън, преди да започнете каква и да е работа, направете няколко дълбоки вдишки". "Останете ли половин или един час свободни, дишайте дълбоко! Отправете мисълта си нагоре към Великото разумно начало в Природата, свържете се с него и дишайте ритмично. Използвайте всеки чист въздух за целта" (5).

Виждаме от горното колко е голяма връзката между психичното състояние на човека и процеса на дишането. Когато дойде у човека правата мисъл, веднага се изменя и неговото дишане. Всяка мисъл, която присъства в човешкото съзнание, неволно се отразява и върху неговото дишане - изменя дишането му. Правата мисъл даже предизвиква физиологични промени в кръвообращението, в дейността на сърцето, мускулите и пр. Тя се отразява и върху ритъма на дишането. Освен това, тя дава условия и за усвояване и на по-възвишените сили, които проникват въздуха. Учителя дава следните изяснения по този въпрос (10): "Можеш да опиташ чрез дишането коя мисъл е права и коя - не. Прекарай една мисъл през съзнанието си и почни да дишаш. Ако дишането ти не е ритмично и сърцето не бие равномерно, то мисълта не е права". "Дойде ли някоя права мисъл във вас, проверете веднага извършва ли се дишането правилно. Тая мисъл, която дава подтик на живота ви и която прави дишането ви правилно, е права".

Тук трябва да се прибави, че както правата мисъл извиква правилното дишане, така и правилното дишане дава условия за проява на правата мисъл. Ето разясненията на Учителя по това (7): "Правилното дишане обуславя правата мисъл на човека. А като мисли човек право, издига се над животното. Започва да живее не само за себе си, но и за своите ближни".

Тук има и друг важен закон, който Учителя изтъква. Човек, за да приеме чрез дишането не само механичната смес от азот и кислород, но и ценните елементи, които проникват въздуха (а именно животворната сила или праната, Божествената мисъл и пр.), то той трябва във време на дишане да има будно съзнание, да съзнава тяхното присъствие във въздуха и да съзнава, че ги приема заедно с него в себе си. Тази именно будност на съзнанието улеснява тяхното възприемане. Върху този закон Учителя дава следните упътвания (8): "Дишай дълбоко и през време на дишането дръж връзка с Разумното в Природата. Във време на дишане мисли, че Природата е разумна и че приемаш благословенията ѝ чрез дишането. Мисли, че това благословение иде в човека чрез въздуха". Това е загатнато и в Свещеното писание. В гл. 2 на Битието е казано: "Бог вдъхна в ноздрите му дихание на живот и човек стана жива душа". Това е загатване за онези животворни и разумни сили, които човек приема чрез въздуха при дишането.

Човек през всички годишни времена трябва да прилага дихателните упражнения, но не трябва по никой начин да пропуска пролетта, когато въздухът е особено богат с животворната сила или праната. Тогава има прилив на тая прана. И пропуснатото през този сезон човек не може да навакса после. През четирите годишни времена главният прилив на прана е през пролетта, а в течение на денонощието такъв прилив има сутринта. Ето съветите, които Учителя дава в това отношение (5): "Вие трябва да прилагате дълбокото дишане. Използвайте ранните утринни разходки, когато въздухът е пълен с жизнена енергия или прана. Като наблюдавам лицата и походката на някои млади, виждам, че те са остарели преждевременно, понеже не прилагат дишането. Докато е на земята, човек трябва да мисли, да чувства, да се движи, да диша дълбоко и да работи. Щом се запролети, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим и посветете на дишане и гимнастика поне един час. И след това можете да започнете работата, която ви предстои през деня. Правите ли тези разходки, работите ви ще вървят по-добре, отколкото ако стоите в стаите си и работите. Очистете първо машината си, нагласете я и тогава започнете да работите с нея. Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, трябва да използвате месеците април, май и юний, когато Природата е богата с жизнена енергия. Не могат ли да се използват тия енергии в Природата, хората изпадат в положението на онзи, за когото е казано "вода гази, жаден ходи". Ако знае как да използва енергиите на Природата, човек ще спести излишни страдания и може да придобие толкова сили и идеи, че дето мине, да остави нещо бодро и свежо от себе си. Във който дом влезе, всички ще го очакват с нетърпение и радост. Човек трябва да придобие магнетична енергия от Природата и да даде от нея на своите ближни!"

Човек диша не само чрез белия дроб, но и чрез цялата си кожа. Ето защо, важно условие за правилното дишане е щото кожните пори да бъдат отворени. Това се постига не само чрез постоянни обливни бани (лятно време може това да става всеки ден със слънчева вода към обяд), но и чрез пиене на гореща вода. Ето осветленията на Учителя по това (5): "Първата работа на ученика е да отвори порите на тялото си. Те се отварят чрез водата, която предизвиква изпотяване. Човек, чиито кожни пори са отворени, чувства приятна хладина по кожата си. Магическа сила се крие във водата. Без нея никаква култура не съществува. Сегашните хора пият вода, както са пили

техните деди и прадеди. Какво е значението на водата за организма малцина знаят. Че като се пие гореща вода, организмът се чисти, че по този начин се разтварят утайките, които са се наслоили в него, че водата е добър проводник на магнетизма, по това днешния човек малко знае. За да се подобри кръвообращението и за да се отворят порите, хубаво е през пролетта човек поне два пъти на седмица да предизвиква изпотяване чрез пиене на гореща вода. Ще изпие няколко чаши гореща вода, в която може да изстиска няколко капки лимон. Като се изпоти добре, ще изтрие тялото си с влажна кърпа, после със суха кърпа ще попие влагата и ще се преоблече. После може да изпие още една чаша гореща вода, за да възстанови изгубената топлина при изпотяването."

Вдишването трябва да става бавно, дълбоко и ритмично. Като се задържи въздухът известно време, човек трябва да го издиша пак много бавно. От особена важност е да се знае следното: задържането да става винаги при пълни гърди и никога при празни. Знаем, че белият дроб има обем повече от 3 500 куб. сантиметра. Обаче, при обикновеното дишане на човека, което е много плитко, той вдишва и издишва само около 350- 400 куб. сантиметра въздух, а другият въздух остава непроменен. Как може при такова дишане човек да бъде здрав, бодър духом, да има силна памет, добро разположение и светъл ум! При такова дишане всички органи обедняват на прана и се израждат постепенно! Така идва преждевременното остаряване! Учителя дава следните съвети по това (10): "Преди всичко човек трябва да прави упражнения за дълбоко дишане. Трябва да го научи добре. После, човек трябва да диша и издишва през носа си, а не през устата си. Последните трябва да бъдат затворени. Освен това, човек, когато диша, трябва да е спокоен, да не се смущава. Препоръчва се да се използват сутринните часове при изгрев слънце за дихателни упражнения. За начинаещите е хубаво да правят най-малко поне три пъти на ден по шест дихателни упражнения". Като прави човек редовно упражненията за пълно ритмично дълбоко дишане, то това дишане ще стане навик за белия дроб през всяко време.

При дълбокото дишане диафрагмата отива надолу и избутва червата надолу; тези последните, като нямат място къде да отидат, изскачат напред и поради това най-първо се издува коремът; след това се издуват и гърдите. После, при издишването коремът хлътва по-рано, а след това и гърдите. От голяма важност е задържането на въздуха при дишането. Във време на това задържане има достатъчно време за организма да възприеме не само кислородът, но и праната и по-висшите разумни сили, които проникват въздуха. Онзи, който подценява задържането на въздуха, може да прави опити и ще види какво обновително и възродително действие има задържането на въздуха върху организма. Опитът е най-добрият метод за проверка. Ето светлината, която хвърля Учителя по този въпрос (7): "Изобщо, човек трябва да има правилно отношение към всичко, което върши. Като диша правилно, човек има съзнателно отношение към въздуха. Не диша ли правилно, никакво правилно отношение към въздуха няма. Колко вдишки прави човек в минута? Малцина знаят това. Обикновено човек, който не диша добре, прави 20 вдишки в минута. Който се интересува, може да изчисли колко вдишки прави човек за един час, за 24 часа и за 365 деня. Ще видите тогава колко разходи правят за вас! Като изучавате дишането на човека и животните, ще видите, че те се различават по темпа на дишането си. Човек диша с един темп, а животното - с друг. Ако човек изгуби темпа на дишането си и попадне в темпа на животинското дишане, той придобива нещо животинско. Ако диша като животните, човек никога не може да има светла възвишена мисъл. Ти никога не можеш да мислиш като човек, ако дишаш като животното.

За да изучавате темпа на човешкото дишане, трябва да наблюдавате дишането на обикновения човек, на талантилия, на гениалния и на светията. Добрият човек

диша по специфичен начин, различно от дишането на лошия. Вие трябва да знаете разните начини, по които хората дишат. Ако искате да бъдете добри хора, трябва да дишате като добри хора. Дишането е мярка за определяне степента на развитието. Който диша правилно, той може да измени състоянието на своята храносмилателна система и да бъде господар на низшите сили в себе си. За да има здрав стомах, човек трябва да диша правилно.

Правилното дишане, между другото, зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. Колкото повече човек задържа въздуха в дробовите си, толкова е по-силен. Ако човек иска да знае колко е силата му, нека да проследи по часовника продължителността на задържането на въздуха. От това зависи и успеха на неговите предприятия. Знаете ли какви постижения има човек, когато в дробовите му прониква съвършено чист въздух! А още по-големи ще бъдат постиженията му, ако той може да задържа въздуха в дробовите си възможно повече време. Някои адепти могат да задържат въздуха до половин час.

Някои хора имат постижения в това направление. Те задържат въздуха до три минути. В това направление човек трябва да започне от малко и да достигне известен успех чрез упражнения. Той може да започне със задържане на въздуха 20 секунди и всеки няколко дена да увеличава времето на задържането с една-две секунди. Постигне ли това увеличение на времето на задържането, човек лесно ще се справи с мъчнотиите и противоречията. Те ще се стопят като лед. Който може да задържи въздуха в дробовите си по-дълго време, той е богат човек. Богатството само иде в него. Той сам отваря и затваря вратите на своя живот."

За дишането на съвременния човек Учителя дава следните пояснения (8): "Съвременните хора дишат бързо и повърхностно. В една минута те правят 20 вдишки и издишки. Значи, в една минута те вземат двадесет въздушни обяда. Това е извънредно много. Това е бързо и плитко дишане. Като се учи човек да диша правилно, той трябва да намалява постепенно вдишките, които прави в течение на една минута, додето дойде най-първо до три въздушни обяда в минута, а после и до два. Това се постига постепенно с течение на времето. Човек, като достигне до задържане на въздуха даже до 30 секунди, той ще се справя с много от своите неразположения и болести. Главоболието, гръдните болести, стомашните болести, парализата - всичко това ще изчезне. Следователно, чуете ли, че някой е болен, посъветвайте го да диша дълбоко."

За бързината на обикновеното дишане (т.е. не във време на дихателни упражнения) Учителя дава следните упътвания (виж неделната беседа "Съкровището на човека" от 25 май, 1941 година): "Ако човек в минута прави три вдишки, той е здрав. Колкото повече се увеличава бързината на дишането, толкова той по-нездрав. За да бъде човек здрав, една вдишка, една задръжка и една издишка заедно трябва да завземат 20 секунди - всичко три вдишки в 60 секунди. Дишането на всички нетърпеливи хора е неправилно. Дишането на търпеливите хора е дълбоко, а не плитко".

Има връзка между дихателната система на човека и широчината на носа. Начинът на дишането се отразява върху широчината на носа. Ето осветлението на Учителя по това (6): "Колкото са по-добре развити дихателната система и кръвообращението у човека, толкова и ноздрите у него са по-здрави; и носът, и ноздрите му имат задоволителна широчина. Колкото е по-слабо развита дихателната система у човека, толкова той е по-нервен, по-сприхав, а носът и ноздрите му са потесни. Това се обяснява по следния начин: когато белите дробове у човека са по-развити, човек приема повече въздух, който като минава през носа, постепенно го разширява. Забележете ли, че носът ви постепенно изтънява, започнете да дишате дълбоко и пълно. У здравия човек широчината на носа трябва да бъде 3 сантиметра.

Надмине ли тази мярка или се намали под нея, това е лош признак. Но като казвам 3 сантиметра, разбирам при следните условия: трябва да се вземат пред вид ръстът и възрастта. Тази мярка се разбира при ръст 165 см., при здрав човек и при възраст 21 година".

Положението на гръбначния стълб и дишането

Важно и необходимо условие за правилното дишане е положението на гръбначния стълб. Той трябва да е изправен. Изправеният гръбначен стълб има две значения:

1. Тогава човек има по-пряк досег със слънчевите енергии и по-лесно ги възприема.

2. Изправеният гръбнак прави възможно дълбокото дишане. При изкривен гръбнак дишането е плитко. Изисква се възпитание в това отношение.

Дишането и физичното здраве

Знае се от окултната наука каква е връзката между здравословното състояние и жизнената сила или праната. Когато органите обеднеят на прана, добиват предразположение към болести. Заболяването може да дойде от някоя външна причина, но основната причина е намалението на праната в органа. А един от изворите на праната е въздухът. Чрез правилното дишане можем да предотвратим идването на болестта, а когато е дошла, могат да се употребят, между другото, и дихателните упражнения като лечебен метод. Няма състояние на човешкия организъм, което да не се подчинява на законите на дишането. Много болести се дължат на неправилното дишане. Последното се отразява и върху всички други процеси в организма - и те не стават правилно. Плиткото дишане се отразява вредно, между другото, върху сърцето. Учителя дава следното обяснение по това (8): "При плитко дишане диафрагмата не е в своето нормално положение. Тя не се спуска надолу достатъчно при вдишване. Това е една от причините на сърцебиенето, задуха и някои гръдни болести. А пък при дълбокото дишане напълнените с въздух дробове натискат върху диафрагмата и тя се спуска надолу до мястото си и не натиска сърцето и белите дробове".

Много болести (главоболие, стомашни болести, сърдечни, гръдни и пр.) се дължат на неправилното дишане. Бързото и плитко дишане е опасно за организма. Когато човек има неразположение на тялото или духа, трябва преди всичко да възстанови правилното дишане. Това трябва да му е първата работа, преди всички други методи, които ще употреби. За връзката между дишането и здравословното състояние Учителя дава следните пояснения (8): "Ако човек не диша правилно, то дъхът му мирише лошо, потта му - също. У онзи, който диша правилно, кръвообращението е правилно. От каквато и болест да страдате, търсете между другото и помощта на дълбокото дишане. То помага на ревматизма, гръдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие и пр. Няма болест, на която да не може да се помогне с дишане. За всеки човек има специални методи за дишане. Той ще се домогне до тия методи чрез своя вътрешен учител или лекар. Слушайте Божественото в себе си. Правете опити да се лекувате и чрез дишане. Ако ви боли главата или имате неразположение, правете сутрин, преди обед и преди вечеря по 12- 19 упражнения за дълбоко дишане. Ако не сте упражнени, правете по 6 упражнения три пъти на ден. Като съзнателни ученици на Живота, трябва да се лекувате с дълбоко дишане. При стомашни или коремни болки във време на дихателните упражнения турете лявата си ръка на корема или стомаха с дланта навътре; върху лявата ръка турете дясната също с дланта навътре. Този метод ще приложите заедно с другите методи, които ще употребите. Ще задържите въздуха при дишане поне по 33 секунди и тогава всяко ваше неразположение ще изчезне; даже и парализата ще почне да изчезва".

При простуда човек да прави упражненията за дълбоко дишане и ще се сгрее; простудата може да мине. И при нервни болести може да се приложи дълбокото

дишане. За туберкулозния Учителя казва (6): "Хора със слаби гърди трябва да живеят на високи места над 2 000 метра височина, дето въздухът е чист и лек. При тези условия става силна реакция в организма им. Там електричните течения са по-силни, отколкото в ниските места, и те раздвижват кръвта на организма". Между дишането и дългоденствието на човека има връзка. За тая връзка Учителя дава следните обяснения: "Ако не диша правилно, човек скъсява живота си. Ако диша добре, ще го задържат 120 години на земята. За всеки, който диша добре, казват, че е добър наемател и го задържат в квартирата. Дългият живот на човека зависи от правилното му дишане, а пък дишането зависи от правилното мислене и чувстване".

Връзката на дишането с вътрешния живот

Белият дроб е свързан с човешките чувства. Между тях има взаимодействие. Чувствата оказват влияние върху дишането, върху белия дроб. Когато някой има голямо разочарование в своите чувства, напр. разочарование в любовта или при друг някой голям крах в живота, това може да се изрази и върху дишането и белия дроб. Тези чувства, ако не се трансформират, действат разрушително върху белия дроб и това е една от причините за туберкулозата. Когато причината на туберкулозата са чувствата на човека, тогава човек, за да се излекува, ще внесе хармония в тях, ще ги повдигне, ще ги облагороди и същевременно ще направи дишането си правилно.

От друга страна, и самото дишане оказва влияние върху човешките чувства; правилното дишане внася топлина в чувствата, облагорожда ги.

Белият дроб има връзка и с човешката мисъл. Че наистина има такава връзка, се вижда, между другото, и от историята на развитието на човешкия ум. Знае се, че в Атлантската или Четвърта раса човек е бил неразвит умствено. Тогава и въздухът не е бил така чист, както сега. Той е бил проникнат от водни пари. Когато земното кълбо почнало постепенно да изстива, тези водни пари почнали да се сгъстяват и да падат на земята и въздухът се пречистил от тях. Тогава за пръв път се явява чистото синьо небе, свободно от мъгли. Това става към края на Атлантската епоха. Пречистването на атмосферата от мъглите и явяването на чистия въздух е свързано с развитието на ума. Това съвпадение по време не е случайно - има причинна връзка между тези две явления.

Дишането зависи от мисълта, а мисълта зависи от дишането. Правилната мисъл дава условия за правилно дишане и обратно. Между тях има взаимодействие. За влиянието на правилните мисли и чувства върху дишането говорихме достатъчно по-горе. Сега ще кажем няколко думи за влиянието на дишането върху мисълта. По това Учителя дава следните осветления (7): "Вие не можете да измените мисълта си, ако не измените дишането си. И обратното е вярно: вие не можете да измените дишането си, ако не измените мисълта си. Ако човек измени темпа на дишането си, той изгубва и своята права мисъл. У човека дишането трябва да е съзнателно, защото е свързано с мисълта. Животните дишат несъзнателно. Те не знаят какво представлява дишането и защо дишат. Следователно, ако не знае защо диша, човек минава за животно". По този въпрос Учителя казва още: "Нашата мисъл, качествата на кой и да е човек, се определят от това как се трансформират енергиите чрез белите дробове. Последните са, между другото, и трансформатори на енергиите, които отиват към нервната система. Чрез дишането човек става възприемчив към Божествената мисъл и последната, като влезе в него, ще внесе светлина в ума му, ще внесе нещо ново в мисълта му, ще му даде подтик."

Още няколко думи за темпа на дишането

Казахме, че дишането трябва да бъде бавно и дълбоко. Ако човек диша бързо, само горните части на белия дроб се напълват с пресен въздух, а долните части остават с нечистия въздух. Затова при плиткото дишане в дроба остават доста нечистотии, от които се образуват разни болести. Колкото по-дълго задържахме въздуха в дробовете,

толкова повече прана извличаме от него. Човек трябва да поема въздуха полека и да чувства как той слиза надолу в белодробните крила. При бавното дишане всички капилярни съдове на дробовете се отварят и правилно нахлува кръв, влиза достатъчно въздух в тях.

По-горе казахме, че човек при естественото дишане, т. е. когато не прави дихателни упражнения, хубаво е да извършва три вдишки на минута. Но това е възможно само при лица, доста напреднали и обучени в дишането. А изобщо е желателно човек при дихателни упражнения да прави поне 4, 3 или 1 вдишка на минута, а в другото време на деня (т.е. когато не прави дихателни упражнения, значи, при естественото дишане) да прави поне 10-12 вдишки на минута. Тогава дишането все пак е здравословно. Ако вдишките са 13-15 на минута, пак можем да ги наречем здравословни. Но ако вдишките са повече от 15, дишането не е здравословно. При бързото дишане не става пълно горене, кръвта не може да се пречисти и остава доста венозна кръв. Човек, който диша бързо, има слаба воля. Човек, който иска да развие волята си, трябва да почне с дишането. Когато човек не е в състояние да контролира дишането си, винаги волята му е слаба. Защото волята се калява от съпротивление.

Като се намали броят на вдишките на минута, животът се продължава, а когато се увеличи техният брой, животът се съкращава. Онзи, който прави 20-25 вдишки на минута, ще изкара до 25-30 години живот, а онзи, който диша бавно, с сравнително малък брой вдишки на минута, може да достигне до 75-120 години живот.

Дишане през едната или двете ноздри

За прилива в ума и сърцето Учителя казва следното (13): "Когато в ума има прилив, в сърцето има отлив, и обратно. Вие казвате: "Затъпял е умът ми вече, не работи никак". Не, това не показва, че умът ви е затъпял, но в това време има прилив в сърцето, а отлив в ума и вследствие на това изпитвате една празнина. Друг път казвате: "Аз съм интелигентен човек, мога да работя добре с ума си, но сърцето ми е слабо развито". Това е, защото има прилив в ума, а в сърцето - отлив. Затова именно в този случай не си толкова чувствителен."

Електромагнитни течения излизат от цялото тяло на човека. Особено са дълги тия лъчи, които излизат от очите, ушите, носа и пр. Тия лъчи са видими за ясновидеца. И тия лъчи са с различен цвят и от различен характер за дясната и лявата половина на тялото. Лявата ноздра приема повече магнетичното течение, което има връзка с слънчевия възел, а дясната ноздра приема повече електричното течение, което има връзка с главния мозък. Първото течение има връзка със сърцето, а второто - с ума.

Въз основа на гореказаното, понякога като изключение може да се приложи и дишане през едната ноздра. Ако се поеме въздух през лявата ноздра, дясната се запушва с пръст; после се запушва лявата ноздра и се издишва през дясната. А ако се поеме въздух през дясната ноздра, се прави обратното.

Приемането на въздух през лявата ноздра има връзка повече с развитието на сърцето; тогава изпускаме въздуха през дясната ноздра. А приемането на въздух през дясната ноздра има повече връзка с развитието на ума. Това се прави, за да се възстанови равновесието между ума и сърцето или между електричеството и магнетизма. А понякога сменяваме двете ноздри, т.е. поемаме последователно ту през едната, ту през другата ноздри; това пак спомага за уравнивяване на двете течения.

Ако едно от двете течения вземе надмощие в организма, тогава това причинява нарушение в дишането. В такъв случай дишането вече не е пълно. В такъв случай може да се прибегне до дишане през една ноздра. Но естественото дишане е през двете ноздри.

В връзка с гореказаното Учителя дава следните упражнения (15): "Когато сте нервен, разгневен, направете следното упражнение: запушете с палеца на дясната си

ръка дясната ноздра и през лявата поемете въздух, като броите мислено до 7. След това задръжте въздуха и мислено бройте до 10. После запушете лявата ноздра и през дясната изпушайте въздуха бавно и ритмично, като броите мислено до 9. Това упражнение помага за урегулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка и за усилване на паметта. Това е особено необходимо, когато изучавате някакъв предмет. Сутрин и преди обед ще поемате въздуха през лявата ноздра и ще го изпушате през дясната. Вечерта ще поемате през дясната ноздра и ще издишате през лявата. Упражнението ще се прави 21 пъти на ден - сутрин, преди обяд и вечер по 7 пъти. Като правите упражнението правилно, ще изпитате особено приятно чувство, приятно разположение на духа си".

Ето друго аналогично упражнение на Учителя (18): "Хубаво е човек да поема въздух първо с лявата си ноздра, като брой бавно 10-15. После да я запуши, да задръжи въздуха в дробовите си около 30-40 секунди и след това да го издиша бавно и ритмично. Това упражнение може да се прави по 3-4 пъти на ден. То е нужно за всички, които се занимават с умствен труд. То е необходимо за здрави и болни. За предпочитане е да се прави във чист въздух, а не в стая".

Движения при дишането

Щастливото съчетание на гимнастика и дишане дава красиви и плодотворни резултати. Това засилва действието и на двете. Хубаво е, когато дишането се свърже с движения. Следните две общи правила важат почти за всички случаи на съчетание на дишане и движения:

1. При вдигане на ръцете имаме вдишване, а при спущането им - издишване.
2. При изправяне на тялото имаме вдишване, а при клякане - издишване.

Шестте стари гимнастически упражнения могат да се съчетаят с дишане, като се спазват горните две правила. При петото упражнение, когато тялото е изправено с ръце на раменете и само нозете се местят на ляво и на дясно, съчетанието с дишането става по следния начин: при местенето на нозете наляво и надясно имаме задържане на въздуха, а при клякането, което последва, имаме издишване. После при изправянето на тялото - вдишване и пр.

От множеството упражнения, дадени от Учителя, дето са съчетани движения и дишане, давам само няколко за илюстрация:

1. Ръцете се вдигат настрани в хоризонтално положение и през това време има вдишване. След това ръцете бавно се спускат надолу с издишване. През време на вдишването и издишването мисълта трябва да бъде силно концентрирана. При издишването се брой до 20 (16).

2. Ръцете се вдигат отвесно нагоре с вдишване. После се поставят хоризонтално настрани и се задържа въздух. След това - спущане ръцете надолу с издишване (24).

3. Изходно положение: ръцете спуснати надолу, тялото изправено. Ръцете бавно се дигат отстрани на тялото нагоре, додето се съединят над главата. През време на това движение става бавно вдишване на въздуха. След това ръцете бавно се спускат настрани, додето застанат в хоризонтално положение от двете страни на тялото, с длани надолу. Това се придружава със задържане на въздуха. След това ръцете бавно се приближават до гърдите и се поставят върху гърдите с дланите навътре. През време на това движение става бавно издишване. Издишването продължава със спущане ръцете до първоначалното положение. Упражнението се повтаря няколко пъти.

4. Ръцете, със свити пръсти, се дигат нагоре към гърдите покрай тялото отвесно, след което отиват от двете страни до хоризонтално положение. До идването в хоризонтално положение имаме вдишване. Когато ръцете дойдат в хоризонтално положение, става задържане на въздуха известно време. След това - бавно спущане ръцете надолу с издишване. Това упражнение се повтаря няколко пъти (24).

5. Изходно положение: ръцете - пред гърдите, с върховете на пръстите един срещу друг и с длани, обърнати надолу. Бавно отваряне на ръцете настрана с дълбоко вдишване. Прибиране на ръцете до изходното положение с бавно издишване. Това се повтаря три пъти и след това - бавно сваляне ръцете надолу (17).

6. Ръцете се дигат и се поставят върху раменете с отворени пръсти, с длани надолу. През време на това движение има вдишване. С ръце върху раменете става задържане на въздуха. После ръцете се разтварят настрана и се спускат надолу с издишване (24).

7. Десният крак - назад и в същото време двете ръце се простират напред, после се дигат нагоре с шепи, отворени напред, като че ли се черпи нещо. Като дойдат над главата, те се обръщат така, че дланите да бъдат напред. През време на вдигането на ръцете и тялото се навежда малко напред. Когато ръцете отидат горе над главата, тялото се навежда малко назад, също и ръцете. През време на вдигането на ръцете се прави дълбоко вдишване. Когато ръцете са горе, има задържане на въздуха известно време и след това при издишване ръцете правят полукръгово движение назад и надолу. В същото време тялото се изправя. Това упражнение се повтаря няколко пъти.

Важно психично условие за дълбокото дишане

За да може дишането да изпълни своята задача, т. е. за да станем възприемчиви не само към въздуха, но и към ония ценности, които я проникват - жизнената сила или праната и разумните сили, трябва да спазваме някои условия. Преди всичко, човек трябва да е освободен от всякакви възбуди и смущения. Учителя дава следните разяснения по това (24): "Когато диша въздух, човек трябва да е спокоен. Считайте през това време, че земята е уредена. Ти казваш: "Външните условия са много лоши, вятър има". Нека си духа вятърът. Той си има смисъл. Казваш: "Буря има". Нека си има буря. Излез във на бурята и дишай. При дишането ще имаш съзнание, ще имаш най-хубавото разположение. Ще знаеш, че Великото разумно начало е във въздуха! Никога човек да не оставя в ума си нездравословна мисъл, в сърцето си - нездравословно чувство и в тялото си - нездравословна постъпка. Преди да си легне вечерта да подиша 15 минути дълбоко и да поблагодари на Великата Разумност в света, че го е запазила целия ден. Човек трябва да диша с любов! Тя трябва да го изпълва при дихателните упражнения".

При дишането трябва да имаме най-хубави мисли, чувства и желание да постъпваме добре. Някои искат много лесно да постигнат нещата, като са ги механизирани. Механичното дишане не е достатъчно. Трябва да се съобразяваме със законите на Природата. За истинско прилагане принципите на дишането се изисква известна философска подготовка - един богат вътрешен опит. При дишането е необходима концентрация на съзнанието. В допълнение на казаното по-горе за психичните условия на дишането, Учителя дава още следните разяснения (24): "Когато дишаш, дръж в ума си най-добрите хора. При дишането няма да се занимаваш с погрешките на хората. Дръж в ума си най-хубавото, което срещаш в живота си. Мисли за дървета, които цъфтят, за реки и бистри извори, които текат. И тогава ти възприемаш добре Божествените блага с въздуха. Срещаш някое хубаво растение; фотографирай го в ума си, запиши го в съзнанието си. Видял си някой хубав извор; задръж то в съзнанието си. Видял си на планината някоя хубава канара; запази я в ума си. Хубавите картини извикват в ума ни хубави мисли, чувства и постъпки. Не дръж в ума си образа на счупена стомна или скарването на хора. Този въпрос има отношение с дишането. Ако държиш в ума си отрицателни картини, дишането ти няма да бъде правилно. Правилното дишане изисква да имаш хубаво разположение на духа и да си изпълнен с красиви мисли".

Присъствието на Божествената мисъл в съзнанието при дишането Учителя нарича опорна точка. За необходимостта от подобна психична активност при дишането

Учителя се изразява със следните думи (15): "За да приложите който и да е от методите за дишането, вие трябва да имате в себе си поне една опорна точка. Когато сте в трудно положение, задайте си въпроса дали вие сте опорна точка на Божествената мисъл. Каква е разликата между Божествената и човешката мисъл? Първата се отличава от последната по своята интензивност, широчина, дължина и съдържание. За да направите точна разлика между тези два вида мисли, вие трябва да познавате Божествените мисли в онова чисто състояние, в което те пристигат до човешката душа. Да възприемете една Божествена мисъл, това значи да се изкачите на най-високия планински връх и от там да я възприемете. Ако в ума ви влезе една Божествена мисъл, през целия ви живот тя ще бъде светлина за душата ви. Мощно нещо е Божественото. Който живее с Божествени мисли, той всякога е силен".

Изобщо, при дишането приемаме толкова повече Божествени блага, колкото повече в своето съзнание сме в по-голяма хармония с цялото Битие. А висшият израз на хармонията е Любовта. Ето защо, когато нашето съзнание при дишането е изпълнено с Любов, ще имаме най-големи постижения. По този въпрос Учителя дава следните осветления (14): "Дишането е двоен процес: физиологичен и психичен. Крайната цел на дишането, като психичен процес, е пречистване на мисълта. Кое е най-доброто дишане? Пълното или дълбокото дишане? За пълното дишане помага главно Любовта! Тя е необходимо условие за пълното дишане. Когато диша, човек трябва да оценява въздуха като голямо благо. Тогава въздухът прониква и в най-отдалечените клетки на дробовете и им изпраща своята прана - жизнена енергия, която те извличат и изпращат по целия организъм. Всяка Божествена енергия, която слиза отгоре, трябва да мине първо през дихателната система, оттам да се качи в ума и после да слезе в сърцето. Дишайте с Любов, ако искате да имате всякога добро вътрешно разположение. Разгневите ли се малко, цялата хармония в организма се нарушава, а с това и дишането не става правилно".

Кой е новият начин на дишане? Разумни сили стоят зад всички природни процеси. И тия сили изтичат от Любовта на Световното сърце. Ние сме потопени в тая Любов. Цялата Природа е изложба на Разумността и Любовта. Също и въздухът е израз на Любовта на тези Космични сили, които стоят зад всички видими явления. Разумното начало в света ни дава като любовен дар за нашето повдигане въздуха с всички ценни сили, които го проникват. Тая идея трябва да буди в нас при дишането свещен трепет, благоговение, благодарност и любов към Великата Разумност. Това е дишане с Любов!

При дишането трябва да съзнаваме, че въздухът е израз на Любовта на Великата мирова майка към нейните деца. Световното сърце е приготвило всички възможности за своите деца и с нежна и любеща ръка ги води към сияйните простори на светлината, свободата и радостта. Когато тая идея живо изпълва съзнанието ни при дишането - това е дишане с Любов. Тогава дишането става свещенодействие. То става разговор между човека и Бога! Тогава то става мощен фактор за физичното и духовното повдигане на човечеството. Тогава дишането става магичен ключ за велики постижения в областта на духа!

Това е новият начин на дишане! И усвояването му ще има грамадни последствия за извличане из въздуха на ония сили, които го проникват. Усвояването му е от голямо значение за раждането на Новия човек. Този нов начин на дишане ще бъде важен фактор за събуждането на вътрешния човек - човека на състраданието, милостта и жертвата - братът на всички същества.

Човек трябва да започва деня с дихателни упражнения, които ще му донесат обнова, пречистване и издигане на съзнанието. Ако ги прави съзнателно, те ще представят разговор, обмяна, интимна връзка с Великата Разумност в света. Ето обясненията на Учителя по това (24): "Дишането трябва да е съзнателно. Ако не е

будно съзнанието на човека, благата, които са скрити в Природата, не остават в дробовите му. От ония хора, които са немарливи в живота и нямат поне малко любов към Бога, Бог крие благата си. И да им ги дава, те не могат да ги използват". "Като станете сутринта, направете дълбоко дишане. При дишането ти ще влезеш в връзка с Бога, ще придобиеш Неговите качества и ще имаш разположението Му. По този начин човек още сутринта с първото дихателно упражнение ще се тонира, ще се акордира с Великата Разумност в света и през целия ден ще бъде в светла и радостна вътрешна атмосфера". "Три пъти на ден - сутрин, на обед и вечер - по 10- 15 минути човек трябва да диша съзнателно, като поблагодари на Великото разумно начало в света за въздуха. А пък мнозина са заети с друго: мислят за тейфтерите, за парите, за щастието си, а пък на туй, отдето иде щастието им, не обръщат внимание!"

Някои от въпросите, които могат да ви занимават, Учителя излага със следните думи (18): "Всяка сутрин и вечер човек трябва да употребява по 10-15 минути за размишление - да си отговори на въпроса защо е дошъл на земята, какъв е смисълът на Живота и т.н. Чрез мисълта си човек черпи енергии от Природата. Така той си пробива път и всред най- непроходимите места и се свързва с великото и мощното в Природата. Ако не можете изведнъж да си отговорите на някои въпроси, не се обезсърчавайте. Постоянствайте ден, два, три, четири и т. н., докато се свържете с мисълта на по-напредналите същества, които веднага ще ви помогнат."

И тъй, при дишането съзнанието ни трябва да е ангажирано с известни Божествени мисли. Можем да си послужим и с някои свещени изречения. Има два метода в тоя случай. Може да се направи дълбока вдишка и задръжка и при издишване да се произнесат тия думи. Вторият метод е този: при вдишване, задръжане и издишване мислено се произнасят мистичните изречения, те занимават съзнанието. Тогава тия мисли оживяват в нас, ние добиваме прозрение за вътрешния им смисъл, за скритите им богатства.

При всяка вдишка човек приема един дар от Разумната природа. Но оня, който взема, трябва и да дава. Защо тогава човек в отговор на това ценно, което получава, да не даде нещо ценно и красиво от себе си? Така той ще стане съучастник в изграждането на Новия живот на земята. Учителя казва по това (8): "Като приемеш въздух и после, като го изпращаш навън, тури най-хубавата мисъл. Спри въздуха известно време и при издишване кажи бавно: "Искам да мисля добре. Искам да чувствавам добре. Искам да постъпвам добре". И каквото искаш, ще бъде, защото дишането е мощен, магичен ключ, който отваря вратите на всички възможности."

Дишането може да се превърне в метод за свързване с Великата Разумност в света. Хубаво е при вдишване, задръжане и издишване човек да се намира в един молитвен разговор с Живата природа, в общение с Разумното начало в света, като прекара това време в съсредоточение и молитвено размишление върху Божественото.

Дишането и възходът на човешкия душевен живот

Казахме по-рано, че съзнателното дишане обновява коренно както организма, тъй и душевния живот, като упражнява грамадно влияние върху мислите и чувствата на човека, върху характера му, върху дарбите и способностите му. Мислите, чувствата и желанията му се пречистват и урегулират. Естествено е, че това води към вътрешна хармония, към светло разположение на духа. Учителя по този въпрос дава следните разяснения (21): "Мнозина се оплакват от неразположение на духа. Те търсят причините на това някъде вън, но не могат да ги намерят. Неразположението се дължи на самите тях; то се крие в една от следните три причини: в стомаха, в дробовите или в мозъка. Или стомахът не е свършил работата си както трябва, или дробовите, или мозъкът. Щом се подобри състоянието на стомашната, дихателната и мозъчните системи, неразположението веднага изчезва. Забелязано е хора, които имат някакъв

недостатък в дихателната си система, са сприхави, нервни, лесно се сърдят. Най-малката причина може да ги изкара от равновесие".

Дишането усилва волята. Това е много понятно, защото за да се правят редовно всеки ден дихателни упражнения, човек трябва да употреби силна воля, постоянство; така той я калява. От друга страна, чрез своето дишане той подтиква към дейност и своята възвишена духовна природа, която включва и разумната воля.

Човек, който почва да диша правилно, става спокоен. Това е, защото всички физиологични функции в организма му стават правилно и от друга страна, те внасят хармония и сила в психичния му живот. При правилно, дълбоко, ритмично дишане човек не само развива своите разсъдъчни способности, но и добива известна мекота и нежност, става магнетичен и учтив в обходата си. От друга страна, той се освобождава от всякаква апатия. При правилното дишане нервната система се усилва. Всяка нервност изчезва. Ето един много лесен метод, между другото, за онзи, който е нервен, раздражителен. Учителя по този въпрос казва така (19): "Който диша правилно, той постепенно се обновява. Не диша ли правилно, няма ли ритмичен пулс, никаква хармония не може да придобие. А придобие ли известна хармония, никакви външни условия, никакви влияния не могат да го изкарат от релсите".

Когато човек усеща умора, да направи няколко дълбоки вдишки и веднага ще почувства освежаване и отмора. Когато се опечали, обезсърчи, обезвери, обезнадежди, когато изпадне в съмнение, да направи няколко дълбоки вдишки и ще повдигне духа си. Разбира се, при тия вдишки концентрацията на мисълта е необходима. Отмората, която човек добива след дихателните упражнения, наподобява до известна степен на отмората, която човек чувства след укрепителен сън. При възбуда, гняв или апатия човек да направи няколко дълбоки вдишки и всички тия отрицателни прояви изчезват. Учителя дава следните упътвания по този въпрос (8): "Някой се гневи, сърди се на този, на онзи, и после диша дълбоко. Не! Преди да се разгневи да диша дълбоко. Да напълни дробовете си с чист въздух и тогава да говори. Не спазва ли това правило, думите му няма да имат резултат; нито той ще се ползва от тях, нито другите. Бъдете снизходителни към погрешките на хората, за да не внасяте смущение в сърцето си. Щом мислите за погрешките им, дишайте дълбоко, за да се прояви мисълта ви. Когато човек се сърди, когато е нервен, когато има каквато и да е отрицателна мисъл, причината е, че дишането му не е правилно. Като не дишат правилно, хората постоянно се карат. За да избягват споровете или недоразуменията помежду си, те трябва да дишат дълбоко. "Преди да говориш, поеми въздух. Добрите оратори дишат дълбоко. Които не дишат дълбоко, не говорят добре. Като поемеш няколко пъти дълбоко въздух, преди да говориш, ти ще се свържеш с Великото разумно начало, ще се тонираш, в тебе ще настане хармония, сила, светлина. Преди да се срещнеш с някого, направи няколко дълбоки вдишки. Преди да се ръкуваш с някого поеми въздух дълбоко няколко пъти. Преди да влезеш в стаята си или в някой салон, или някъде на гости, пак поеми въздух дълбоко няколко пъти. Преди момента за проява на волята направи предварително няколко дълбоки вдишки, за да приложиш по-голяма и по-благородна сила в постъпките си".

Човек иска да вземе някое решение; нека предварително направи няколко упражнения на дълбоко дишане и след това да пристъпи към вземане на решението. Така той ще събуди по-дълбоките творчески сили на своя дух. Исква да пише писмо; нека също предварително да направи няколко дълбоки вдишки и след това да пристъпи към писане на писмото. Така все ще му дойдат някои ценни мисли. Исква да свири, да пее, да рисува, да пише поезия или научно произведение, иска да започне едно предприятие; нека направи предварително няколко дълбоки вдишки и след това да пристъпи към работа.

От горното е ясно, че има връзка между дишането и животоразбирането на човека. Учителя казва по това: "У мнозина от вас белият дроб не функционира правилно и вследствие на това не можете да имате правилни възгледи за Живота" (11). "Религиозните и научните разбирания на човека и всичко друго зависи от дишането" (10). "Който не диша дълбоко, не може да възприеме новите идеи" (9). Въздухът се прониква не само от прана или жизнена сила, но и от висши психически сили. Човек може да ги възприеме, ако спазва законите на правилното и съзнателно дишане. Правилното дишане при участието на мисълта е необходимо, за да се разцъфти душата с всичката си красота, за да стане тя проводник на Божествената Любов. Връзката между дишането и този възходящ път на душата, Учителя обяснява така: "Обич има не само в човешкото сърце, но и в Природата. Въздухът е проникнат от обич, но трябва да знаете, как да я извадите от там" (18). "Когато човек възприема едно благо съзнателно, с благодарност, Любовта започва да действа в него. И тая Любов е възходяща и разширява човека". "Когато човек се намери в затруднение, той трябва да диша дълбоко. Като диша и поема въздуха през носа, той ще намери Господа. Като диша, човек започва да мисли. С мисълта идват и чувствата. Който диша съзнателно, само той може да намери Бога. Господ казва на човека: "Като дишаш през носа си и мислиш, ще Ме намериш и ще слушаш какво ще ти говоря". Въздухът е носител на електричеството и магнетизма. Тая енергия минава през носа на човека и обновява и облагородява нервната му система. Бъдете внимателни към въздуха, който влиза през носа ви, защото това подготвя пътя на човека към Божествената мисъл. Ако човек не диша правилно, и Любовта у него не се изявява правилно. С други думи, при правилното дишане се дава възможност на Любовта, на Божественото да проговори в човека".

Опити

Човек трябва да проучва опитно методите за дишането. Понеже науката за дишането е една обширна област, която има всестранно приложение в много области на Живота, то тук се отваря широко поле за проучване. Учителя говори така по този въпрос (14): "Вие трябва да изучавате добре процеса на дишането, да можете да го опитате във физиологично и психично отношение. Изучавайте разните методи за дишане, за да видите кои методи можете да приложите като най-добри".

Учителя дава, между другото, и интересни опити със светлината. (14): "Правете опити при всяка вдишка да мислите за светлината, за да можете по този начин да се свържете с нейните енергии. Тия енергии се намират във въздуха, отгдето трябва да ги извлечете. Като мислите за благоуханието, ще извлечете от въздуха друг род енергии. Като мислите върху известни думи и същевременно дишате, ще видите, че всяка дума се отразява различно върху пулса на сърцето. Когато човек се въодушеви от възвишени мисли или чувства, биенето на сърцето му е ритмично, пулсът му е правилен, ритмичен. Когато човек живее в областта на грубите и ниски чувства, пулсът му е дисхармоничен, неправилен." Аналогично упражнение дава Учителя и за белия цвят (12): "Ще направите едно упражнение с вдишване и издишване, при което мислено ще възприемете белия цвят. Този цвят да влиза отгоре ви като душ. Вдишванията ще стават ритмично. Ще броите до 4 при всяко вдишване и издишване и едновременно ще мислите за белия цвят и за чистотата. Добре е да правите упражнението на чист въздух, ако имате у дома си градина. Жълтият цвят съответства на Мъдростта, червеният - на Любовта и на Живота, зеленият - на растежа. Зад всеки цвят има една разумна сила в Природата. Самият цвят е само една маска за тази сила." Ако при дишането мислите за разните цветове, ще се свържете с енергиите, скрити в тях, и ще ги приемете.

Дишането и паметта

Правилното, дълбоко, ритмично дишане усилва паметта и то по следните причини:

1. Правилното дишане усилва ума, а паметта спада към познавателната или умствена област на психичните процеси.

2. Чрез правилното дишане човек се освобождава от всички тревоги, безпокойствия, смущения, дразнения и пр.; у него настава мир, спокойствие, а това е важно условие за усилване паметта, понеже тревогите, безпокойствата и пр. са една от причините за отслабване на паметта.

3. Има връзка между способността за съсредоточаване и правилното дишане. По този въпрос Учителя казва (5): "Съсредоточаването на мисълта е в зависимост от дишането. Колкото по-дълбоко диша човек, толкова по-лесно може да се съсредоточава". "А знае се въз основа на един психичен закон, че ние запомняме тия неща по-добре, които сме възприели с пълно съсредоточаване на съзнанието. Колкото човек повече умее да се съсредоточава при възприемане на нещата, толкова по-силна и по-вярна е паметта".

4. По този въпрос Учителя казва още така (10): "Има връзка между слабата памет и дишането. При слабото дишане по-малко прана прониква в мозъка". При дълбокото, правилно дишане в мозъка прониква повече прана и тя засилва между другите центрове и тия, от които зависи паметта.

Някои практически правила

Когато човек желае да почне систематически упражнения за дълбоко ритмично дишане, хубаво е да направи някои предварителни дихателни упражнения. Например, може да направи следното предварително упражнение: да се направи дълбока вдишка и след това при издишване да се изговорят някои изречения. Изпърво тия последните могат да бъдат по-къси, но след известно време човек може след дълбоко вдишване да изговори доста дълъг откъслек, без да поеме наново въздух. Тия изречения могат да бъдат от по-възвишен характер, за да ползват човека и със своето съдържание. Такива предварителни дихателни упражнения са една добра подготовка за упражненията по дълбоко ритмично дишане.

Добре е да се спазва следното правило: преди почване на дихателните упражнения човек да направи дълбоко издишване и през това време да отпусне всичките си органи от главата до нозете. Това улеснява дихателните упражнения. Добре е да се правят дихателните упражнения преди ядене. А ако някой път се правят след ядене, то най-малко след минаване на 1-2 часа.

Пълно изпразване на белия дроб не е възможно, но човек да се стреми да го изпразни колкото се може повече. Това улеснява влизане на по-голямо количество чист въздух в белия дроб - значи обмяната на въздуха става по-пълна. Специалните дихателни упражнения се правят обикновено три пъти на ден - сутрин, на обед и вечер. Но освен тях хубаво е човек в течение на деня от време на време да се спира и да прави по една дълбока вдишка и после пак да продължи естественото си дишане. По този начин и естественото дишане постепенно ще става все по-правилно - по-дълбоко и по-ритмично.

Човек може да прави дихателните упражнения при три вида положения на тялото си: легнал, седнал и прав. Когато човек при дишане е легнал, той е повече във връзка със земните сили; когато е седнал, повече се засяга симпатичната нервна система, а когато при дишане е прав, повече се засяга главният мозък.

Дихателните упражнения трябва да се правят на чист въздух. Лятно време могат да се правят на открито, а зимно време - в отоплена стая, но добре проветрена - при отворен или полуотворен страничен прозорец.

Духане и дъхане

Духането е повече свързано с електромагнитното течение. То може да бъде два вида: непрекъснато или на пресекулки. И в двата случая то служи за усилване на белия дроб и за пречистване на нервната система.

А при дъхането устата взема такава форма, каквато има, когато овлажняваме стъклото с устата си. Дъхането е непрекъснато, леко и безшумно. При него участва гърлото: устата е широко отворена и въздухът излиза направо от гърлото. При дъхането участва повече магнетичното течение и то има лечебно действие върху органа, над който дъхаме. От друга страна, дъхането има действие и върху самото лице, което го прави. То има благотворно действие върху нервната му система, внася хармония в нея. Дъхането успокоява, укротява човека. То може да се приложи като метод при възбуда, вълнение.

Дишане и ходене

Казахме по-горе, че в течение на деня от време на време трябва да се правят дълбоки вдишки. Това може да се приложи и при ходене. Учителя казва така по този въпрос (20): "Като вървите по улицата или в гората, където въздухът е чист, от време на време се спирайте да поемете дълбоко въздух. Ако вървите бързо, без спиране и без дълбоко вдишване, това показва, че има нещо аномално в дихателната ви система".

Дишане и красота

Дишането се отразява и върху красотата и стройността на човешкото тяло. И това е много лесно обяснимо. Дишането внася хармония в телесния и психичен живот на човека и естествено е, че туй ще внесе красота и във формите, понеже тя е израз преди всичко на душевния живот - на възвишени мисли, чувства и стремежи. А последните са във връзка до известна степен с дишането. Неправилното дишане има връзка с преждевременното остаряване, а правилното дишане подмладява човека. Учителя дава следните осветления по това (8): "Ако човек не диша правилно, кожата на лицето и ръцете му преждевременно се набръчква. Ръцете му се набръчкват от горната страна. Това се дължи на разстройството на черния дроб и на неправилното дишане. Щом човек започне да диша правилно, бръчките от лицето и ръцете му постепенно изчезват". Човек, който има връзка с Бога, става красив! А пък правилното дишане е важен метод, който прави човека възприемчив към Божествената мисъл; то го свързва с Великата Разумност в света. Това възвисява вътрешния живот на човека и извайва новите форми и линии на тялото.

Дишане и пеене

Има връзка между дишането и пеенето. Между тях има взаимодействие, както има между дишането и мисълта. Учителя дава следното пояснение по това (8): "Ако не пеете, не можете да дишате правилно. Който пее, има възможност да подобри дишането си".

И обратното е вярно: дишането развива гласа, прави го музикален, звучен и приятен. За развитието на гласа влияе възвисяването в душевния живот на човека. Тук важи преди всичко установяването на хармония между симпатичната нервна система и главния мозък. А за тая хармония допринася правилното дишане. Дихателните упражнения имат двойно действие върху развитието на гласа: от една страна, чрез положителна психична промяна в човека се изменява и гласът; от друга страна, тия упражнения влияят и физиологически върху развитието на гласа. Ето защо добрите певци винаги дълги години са правили дихателни упражнения. Те минават цяла школа за целта. Тия, които са доловили тайната на правилното дишане, правят чудни постижения в гласа си. Той става музикален и приятен не само при пеене, но и при говор. За развитието на гласа човек при едни дихателни упражнения ще увеличи времето на задържането на въздуха, а при други ще увеличи времето за издишване. Това последното е необходимо, за да може да се изкарва известна музикална фраза на един дъх. На края на паневритмичните упражнения се правят и особени дихателни

упражнения, придружени с пеене и движение: при вдишване ръцете отиват настрани хоризонтално, а при издишване се прибират бавно пред гърдите и същевременно се изпява една музикална фраза.

Има специални дихателни упражнения за развитието на гласа. За тях човек трябва да се отнесе до Учител. Само под ръководството на Учител те могат да се прилагат правилно и резултатно.

Дишане и възпитание

Голяма е връзката между дишането и възпитанието. Много може да се направи в педагогичната област, ако правилното дишане се приложи в училището. Учителя казва по това (8): "Без дишане не можем да внесем никакво възпитание у децата, не можем да ги приучим да мислят правилно и да учат правилно". Ако децата всеки ден правят в училището дихателни упражнения под ръководството на учителя, те преди всичко ще бъдат здрави, устойчиви към болести и освен това у тях ще се подготви пътят за правилни мисли, чувства, за силна воля, силна памет и разцъфтяване на добродетелите и дарбите. В бъдещето училище дихателните упражнения ще имат широко приложение и то както самостоятелно, тъй и съчетани с гимнастични упражнения.

Правилното дишане - път към постижения

Още на древните е била известна праната или жизнената сила, която прониква въздуха. Още в 17 век Максвел е изложил своите възгледи върху нея в книгата си "De medicina magnetica" (издадена в 1679 година). В това си съчинение той е изложил своите основни принципи върху праната в 12 точки. После Месмер в 18 век използва отчасти 12-те точки на Максвел, а в 19 и 20 век съществуването на праната е научно доказано от множество изследователи.

Зависимостта между дишането и болезненото или здравословно състояние на органите се вижда ясно от следното: когато тялото или органът обеднее на прана или жизнена сила, то той става податлив към болест, добива предразположение към нея. При правилното, дълбоко, ритмично дишане се влива богат приток от жизнена сила в тялото или в даден орган и той става в състояние да преодолее болестта.

Праната или жизнената сила е важен фактор при лекуване. Даже и при парализа дълбокото дишане, покрай другите методи, може да окаже големи услуги. При парализа съответният орган е здрав анатомически, но е обезсилен онзи нервен център, който го инервира. При правилното дишане се обогатяват всички части на тялото с прана и, между другото, и този мозъчен център, който управлява чрез нервите си съответния орган. И чрез съживяване на нервната система се съживява и органът.

От друга страна, чрез дълбокото ритмично дишане вътрешният живот на човека става интензивен, хармоничен, изявява се Великото, което живее в човешката душа и из глъбините ѝ бликва извор от жизнени струи, които преорганизируют материята на човешкото тяло, преобразяват го, пресъграждат го и го правят устойчиво към болестите; внасят в него мощна вълна на здраве и сила.

Правилното, дълбоко, ритмично дишане съдейства за събуждането и развитието на дарбите и заложите в човека и то по следните причини:

1. Чрез правилното дишане се развива, между другото, и човешката нервна система и се събуждат към по-голяма активност мозъчните центрове чрез обогатяването им с прана или жизнена сила. А тяхното събуждане към дейност е в свръзка с разцъфтяването на дарбите и заложите в човека.

2. При правилното дишане човек се свързва с по-висши психични сили, които проникват въздуха, и това също така допринася за развитието на по-дълбоките сили на човешкото естество.

И тъй, правилното дълбоко дишане (и особено когато човек обръща внимание на вътрешната страна на дишането) води към големи постижения както в здравословно, тъй и в умствено и духовно отношения - за събуждане на дълбоките спящи сили, които човешкото естество крие в себе си и които с векове чакат своето развитие. Така Божественото естество на човека се събужда и разкрива безценните си съкровища! Човек е нещо много повече от това, което се проявява на земята. Но трябва работа, трябва методи, за да се пробудят и изявят тия богатства, които човешката душа пази в своето светилище!

Еволюция в дишането

Както във всички области на Живота, тъй и в дишането има еволюция. Дишането става чрез кислород, но има организми, например анаеробните бактерии, които живеят в безкислородна среда; те разлагат без помощта на кислорода известни вещества и освободената при това разлагане енергия използват за своята дейност. Рибите дишат в една по-гъста среда - водата. От нея те извличат чрез хрилете си разтворения въздух. В сравнение с тях човек диша в по-рядка среда. Обаче, човек ще еволюира в бъдеще в своето дишане. Бъдещето му дишане ще става в по-рядка среда - именно в етера. И дихателните органи, с които човек ще диша чрез етера, сега се изработват в човешкия организъм чрез Любовта. Защо човек трябва да обича? - За да се изработят в него бъдещите дихателни органи за възприемане на етера. Тия дихателни органи са етерни - те са част от етерния организъм на човешкото естество. С други думи, Любовта организира етерния двойник на човека.

Светлината в учението на Учителя

Гореканозното представлява само бегъл поглед върху учението на Учителя за дишането. То има и по-дълбоки страни, които тук не засягаме.

От всичко гореканозно е ясно, че човек е поставен от Разумната природа в една среда, в която му са дадени всички сили, материали, възможности и условия. Но той трябва да разбира средата, в която живее, законите, които работят в нея и да се съобразява с тях. Това е пътят, който води към разумен живот, свобода и щастие.

Новата култура е следване на светлия път, начертан от Живата природа с голяма любов, проникателност и разбиране! Светлината, която хвърля Учителя върху всички области на Живота, показва истинския път към възход, хармония и красота. Върху всички въпроси, които днес вълнуват човечеството - въпроси индивидуални, обществени, народни и общочовешки, идеите на Учителя хвърлят изобилна светлина.

Горното късо изложение на някои само точки от учението на Учителя за дишането е един пример, от който се вижда какво красиво разрешение дава Учителя на въпросите на днешния живот и то не само теоретично, но и в свръзка с нуждите и задачите на днешното човечество.

Библиография

1. *"Окултна медицина"*, лекция на Общия окултен клас, в год. II, 24.12.1922.
2. *"Окултна медицина"*, лекция на Общия окултен клас, в год. II, 15.04.1923.
3. *"Функции на човешкия организъм"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Служене, почит и обич", 10.01.1930.
4. *"Основни правила на хигиената"*, лекция на Общия окултен клас, в "Езикът на Любовта", 19.07.1939.
5. *"Хигиенични правила"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Светото място", 24.04.1927.
6. *"Високите места и чистият въздух"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Светото място", 15.02.1925.
7. *"Дишането на човека и животните"*, лекция на Общия окултен клас, в "Просветено съзнание", 21.01.1931.
8. *"Закопи на дишането"*, лекция на Общия окултен клас, в "Божествен и човешки свят", 4.09.1940.
9. *"За дишането"*, лекция на Общия окултен клас, 11.09.1940.
10. *"Дишането - най-важният процес в природата"*, списание "Житно зърно", год. VIII, кн. II.
11. *"Трансформиране на енергиите"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Разумният живот", 27.01.1924.
12. *"Превръщане на цветовете"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Разумният живот", 11.11.1923.
13. *"Приливи и отливи на енергиите"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Разумният живот", 13.01.1924.
14. *"Предназначение на дихателната система"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Допирни точки в природата", 22.11.1922.
15. *"Опити"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Добри навици", 20.06.1923.
16. *"Влияние на светлината и топлината върху човека"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Закопи на доброто", 11.07.1930.
17. *"Пълнене и празнене"*, лекция на Младежкия окултен клас, във "Влияние на светлината и тъмнината", 27.12.1925.
18. *"Микроскопически добрини"*, лекция на Младежкия окултен клас, във "Влияние на светлината и тъмнината", 14.02.1926.
19. *"Пулс"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Посока на растене", 5.12.1926.
20. *"Състояния на материята"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Закопи на доброто", 9.05.1930.
21. *"Къртица, славей и пчела"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Закопи на доброто", 30.05.1930.
22. *"Няколко необходими неща"*, лекция на Младежкия окултен клас, в "Методи за самовъзпитание", 13.02.1931.
23. *"Съкровището на човека"*, неделна беседа, 25.05.1941.
24. *"Правилно дишане"*, лекция на Младежкия окултен клас, във "Възможности за щастие", 29.08.1941.