

БОЯНЪ БОЕВЪ

УЧИТЕЛЪТЪ
ЗА
ДИШАНЕТО

КНИГОИЗДАТЕЛСТВО „БРАТСТВО“

БОЯНЪ БОЕВЪ

УЧИТЕЛЪТЪ
ЗА
ДИШАНЕТО

СЕВЛИЕВО
КНИГОИЗДАТЕЛСТВО „БРАТСТВО“
1942

УВОДНИ ДУМИ

Повече отъ 45 години Учителътъ работи въ България и презъ това време е извършилъ колосална работа. Ако разгледаме само това, което е печатано отъ него, ще видимъ, че това сж повече отъ сто тома беседи, лекции и пр. И колко тома има още готови за печатъ! Това е грамаденъ материалъ за проучаване — богата съкровищница съ ценни знания, които хвърлятъ свѣтлина върху всички области на живота, като почнемъ отъ най-материалнитѣ, физичнитѣ и дойдемъ до най-различнитѣ области на духа. Всѣки въпросъ, който се засѣга въ беседитѣ и лекциитѣ, се разглежда всестранно — по форма, съдържание и смисълъ; посочватъ се факти, методи, закони и принципи, взети отъ изучаването на природата. Отъ капитална важностъ е да се разгледатъ разнитѣ въпроси на живота, като се използва огромната литература, дадена отъ Учителя. Така ще дойдемъ до едно разумно отношение къмъ природата, до разбиране нашето истинско мѣсто въ нея и задачата ни въ днешната епоха.

Въ недѣлната беседа отъ 13. I. т. г. Учителътъ казва: „Благото е въ свѣтлината, въздуха, водата и храната“. Разумната природа е тѣй щедра къмъ своитѣ деца! Тя ги е поставила въ една срѣда, изобилна съ богатства. Тѣ сж на тѣхно разположение, ако иматъ разумно отношение къмъ тѣхъ — ако познаватъ природнитѣ закони.

За илюстрация на казаното, тукъ ще разгледаме, каква свѣтлина хвърля Учителътъ върху принципитѣ на дишането.

Дишането е всеобщъ процесъ. Въ най-широкъ смисълъ на думата, споредъ древната окултна наука, и самото проявление, раждане на една вселена отъ творческия центъръ на Битието е издишване на Безграничния А завършването на еволюционния цикълъ на една вселена е Негово вдишване.

Въ широкъ смисълъ на думата, и земята, като живъ организъмъ, диша. Етернитѣ ѣ сили ту проникватъ навътре въ нейнитѣ недра, ту излизатъ отчасти вънъ отъ нея въ околното пространство. Това представлява единъ видъ вдишване и издишване на земния организъмъ.

Но тукъ ние ще разгледаме дишането въ тѣсенъ, обикновенъ смисълъ на думата.

Днесъ върху дишането има грамадна литература. Науката за дишането е станала много популярна въ днешната епоха. Възъ основа на по-голтѣмитѣ познания на човѣшката анатомия и физиология презъ последнитѣ нѣколко вѣка, науката за дишането се излигна до подобаваща висота. Обаче, днесъ разглеждатъ повече механичната страна на дишането. Тая външна, механична страна на въпроса е важна, но за да се издигне дишането като първостепененъ факторъ за физичното и духовно повдигане на човѣка, трѣбва да се разбере и вътрешната му страна. Защото природата е жива. Тя не е мъртъвъ механизъмъ, и ако разгледаме въпроса механически, разглеждаме го едностранчиво.

Въ Европа и Америка навсѣкжде сж разпространени индускитѣ методи за дишане. Трѣбва да се знае, че има методи, дадени въ епохи, когато народитѣ сж били въ инволюционна степенъ на развитие. Обаче, сега сме въ епохата на възлизане или на еволюция *). Ето защо, индускитѣ методи за ди-

*) Вижъ статията: „Инволюция и еволюция“ въ сп. Житно зърно, г. X., бр. 7 и 8.

шане, понеже сж инволюционни, не сж подходящи за европейския организъмъ. На съвременното човѣчество днесъ трѣбва да се дадатъ методи, които отговарятъ на фазата, въ която се намира то понастоящемъ. Ето освѣтлението на Учителя по този въпросъ (5):

„Сега като говоря за дълбокото дишане, нѣмамъ намѣрение да препоръчвамъ специалнитѣ упражнения на индуситѣ. Тѣ иматъ специални упражнения за дишане, които не сж приложими за европейцитѣ. Ако европейцитѣ ги приложатъ, щѣ се натъкнатъ на голѣми противоречия. Затова ви казвамъ: Дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично“.

*
* * *

Това, което Учителътъ говори за дишането, представлява обширна наука. Казаното въ тия страници е само въведение къмъ учението на Учителя за дишането. Цѣльта ни бѣше да запознаемъ читателя само съ елементарнитѣ, основнитѣ принципи на учението му за дишането. Но и тѣ сж вече достатъчни за всѣкиго, за да може да се ползува съ успѣхъ отъ законитѣ на дишането. А който иска по-голѣми подробности, може да се допита.

МЕХАНИЗЪМЪ И ХИМИЗЪМЪ НА ДИШАНЕТО

Какво знаемъ за строежа на бѣлия дробъ и за механизма на дишането? Той представлява две крила, отъ които лѣвото има два дѣла, а дѣсното — три. Отъ глътката се спуща трахеята, която се раздѣля на две тръби, наречени бронхи. Тѣзи последнитѣ се раздѣлятъ на множество разклонения, които въ своитѣ най-последни каналчета завършватъ съ по едно мѣхурче, наречено алвеола. Такива алвеоли бѣлиятъ дробъ има 1700 — 1800 милиона. Чрезъ тѣхъ се цели увеличение повърхнината, чрезъ която въздухътъ влиза въ съприкосновение съ кръвта. И наистина, при такова малко пространство, което заема бѣлиятъ дробъ, чрезъ алвеолитѣ кръвта влиза въ допиръ съ въздуха на едно пространство отъ 150 — 200 кв. метра. Бѣлиятъ дробъ и сърдцето сж поставени въ гръдния кошъ, който е раздѣленъ отъ коремната кухина чрезъ напрѣченъ мускулъ, нареченъ диафрагма. Бѣлиятъ дробъ е обвитъ съ двойна ципа, наречена плевра. Едната ципа на плеврата обвива вжтрешната повърхнина на гръдния кошъ, а другата — бѣлия дробъ. Между тия две ципи на плеврата има течность, която спомага да се избѣгва търкането между бѣлия дробъ и околнитѣ тъкани при свиване и разширение на бѣлия дробъ. Мускулътъ диафрагма е изпъкналъ до известна степенъ нагоре къмъ гръдния кошъ. Когато диафрагмата се свие, тя се спуща надолу и освобождава пространство за разширение на бѣлия дробъ. Едновременно съ свиване на диафрагмата се свиватъ и междуребрениитѣ мускули, които сжщо така освобождаватъ странично пространство за

разширение на бѣлия дробъ при вдишване. А при отпускането на междуребрениѣ мускули и на диафрагмата, грѣднияѣ кошъ се стѣснява, бѣлияѣ дробъ се свива и изтласква въздуха навънъ.

Знае се, че въздухъѣ е механична смѣсь отъ около 20% кислородъ, 79% азотъ, малко водни пари, вжгледвуокисъ, рѣдкитѣ химични елементи: неонъ, криптонъ и аргонъ, после известно количество микроби, прахъ и пр.

Около стениѣ на всѣка алвеола се разпространява гѣста мрежа отъ капилярни сѣдове — тия най-тънки разклонения на артериитѣ. Понеже стениѣ на алвеолитѣ и капилярнитѣ сѣдове сж извънредно тънки, то тѣ позволяватъ газова обмѣна между вдѣхнатия въздухъ и придошлата въ капиляритѣ кръвь. Знае се отъ физиологията, че червенитѣ кръвни тѣлца усвояватъ въ бѣлия дробъ кислорода отъ вдѣхнатия въздухъ, и тогава хемоглобинъѣ, който съдържатъ, се превръща въ оксидохемоглобинъ. Дошлата въ бѣлия дробъ кръвь презъ ципитѣ на капиляритѣ и на алвеолитѣ изхвърля въ бѣлодробната празнина вжглероденъ двуокисъ и водни пари.

Въ организма има непрекъснато два процеса: разрушение и градежъ. Вжглероднияѣ двуокисъ и воднитѣ пари сж едни отъ крайнитѣ продукти на разрушението.

Когато кръвьта отъ бѣлия дробъ се отнася въ тъканитѣ, червенитѣ кръвни тѣлца съ своя оксидохемоглобинъ пренасятъ приетия кислородъ въ тъканитѣ. Тамъ червенитѣ кръвни тѣлца се освобождаватъ отъ кислорода. Последниятъ отива въ тъканитѣ и причинява окислението имъ. При това окисление — единъ видъ горене — се разрушаватъ органичнитѣ

вещества на тъканитѣ. И при това разрушение се освобождаватъ топлина и др. видове енергии, които сж нуждни на организма. Значи, въ сжщность, имаме два процеса на дишане: бѣлодробно и тъканно дишане. Въ сжщность, при бѣлодробното дишане кислородътъ само се приема въ организма, но усвояването му отъ клеткитѣ става въ тъканитѣ. Именно това последното се нарича тъканно дишане.

ПО-ДЪЛБОКАТА СТРАНА НА ДИШАНЕТО

Горекананото представлява външната страна на дишането. Обаче, при по-дълбоко разглеждане на въпроса, съ това не се изчерпва всичко. Най-новитѣ научни изследвания говорятъ, че процеситѣ въ организма не могатъ да се обяснятъ съ механичното имъ изучаване.

Знае се, че организмътъ се прониква отъ т. н. етеренъ двойникъ или етерно тѣло, което е седалище на жизнената сила. Още на древнитѣ е била известна жизнената сила или праната, която прониква въздуха и организма. Още въ 17 в. Максвелъ е изложилъ своитѣ възгледи върху нея въ книгата си „De medicina magnetica“ (издадена въ 1679 г.). Въ това си съчинение той е изложилъ основнитѣ принципи върху праната въ 12 точки. После Месмеръ въ 18 в. използва отчасти дванадесеттѣ точки на Максвелъ. Въ 19 и 20 в. сжществуването на праната е научно доказано отъ множество изследователи, като сж я наричали съ разни имена. Месмеръ я наричае животенъ магнетизъмъ; други сж я наричали жизнени лжчи. Райхенбахъ я нарича одъ или одични лжчи. Лаковски я нарича радиации, Гурвичъ — митогенни лжчи и пр.

Праната е именно архитектътъ или строителътъ на формитѣ, и отъ нейното количество въ органитѣ зависи, въ голѣма степенъ, тѣхното здравно състояние. Даже единъ органъ, който е наклоненъ къмъ болезненостъ, ако приеме повече отъ тази прана, веднага може да се обнови и оздравѣе.

Че праната е важенъ здравенъ факторъ,

се вижда между другото и отъ опититѣ на френския лѣкаръ Гастонъ Дюрвилъ съ растението росянка. Той всѣки день си поставялъ рѣцетѣ надъ росянката съ прѣсти, насочени къмъ нея, и следъ известно време видѣлъ, че тя ускорила своя растежъ въ сравнение съ другитѣ съседни росянки. Отъ това той заключава, че радиациитѣ, които излизатъ отъ прѣститѣ му, проникватъ въ росянката и повдигатъ жизненитѣ ѝ функции. Гурвичъ е насочилъ върха на единъ луковъ коренъ къмъ другъ луковъ коренъ и видѣлъ, че последниятъ на мѣстото на облъчването почва да расте по-бързо — тамъ се забелязватъ повече дѣления на клетки. Значи, презъ въздуха енергията на тѣй нареченитѣ митогенни лъчи се предава отъ единия коренъ на другия.

Едно дете пада и чувствува болка на удареното мѣсто. Майка му бара това мѣсто, и болката минава. Също и когато човѣкъ се удари нѣкъде, бара това мѣсто съ ржката си, и настѣпва известно успокоение на болкитѣ.

Здравното състояние на организитѣ зависи отъ много условия. Едно отъ важнитѣ е и количеството на жизнената сила или праната въ тѣхъ. Ние я получаваме чрезъ храната, водата, въздуха, свѣтлината и пр. Ще се спремъ тукъ специално върху връзката на този въпросъ съ дишането.

Недостатъчността отъ механичното разглеждане на дишането изпъква още въ началото, когато се разглежда въпросътъ за качествата на въздуха. Тя изпъква и по-после, когато се говори за условията, при които човѣкъ може да усвои подълбокитѣ сили, които проникватъ въздуха.

Ето що говори Учителътъ за жизнената сила или праната, която прониква въздуха (4):

„Човѣкъ се нуждае отъ дишане не само, за

да приеме въздуха, но и за да храни своя етеренъ двойникъ. Въздухътъ съдържа особена енергия, наречена отъ индуситѣ прана. Други учени я наричатъ животворно електричество или животворенъ магнетизъмъ. Вие отивате на планината не само за въздуха, както мнозина мислятъ, но още и за праната, т. е. за животворното електричество и магнетизъмъ. Дробоветѣ приематъ праната отъ въздуха най-добре сутринъта. Когато човѣкъ усвои праната чрезъ дробоветѣ си, тя веднага се разпространява по цѣлото тѣло и внася въ всички органи сила, животъ, здраве и обнова“.

И тъй, силата иде чрезъ дишането не само, защото чрезъ него се приема кислородътъ, който е нуженъ за окисление на тъканитѣ, но и защото чрезъ въздуха се приема и тая жизнена сила или прана. По тѣзи две причини сж ясни следнитѣ думи на Учителя (3):

„Силата иде отъ бѣлия дробъ. Силенъ човѣкъ е онзи, който диша правилно. Ако не диша правилно, човѣкъ не може да бжде силенъ. Здравитѣ хора иматъ широки и дълбоки бѣли дробове (подъ дълбочина разбирамъ осьта отпредъ-назадъ). Но има връзка между храносмилателната и дихателна системи. Щомъ стомахътъ е въ изправностъ, и дробоветѣ ще бждатъ въ изправностъ. Като се храни правилно, човѣкъ и диша правилно. Щомъ диша правилно, мисълъта му е права. Значи между храненето, дишането и мисленето има известно отношение. Каквито сж процеситѣ на храненето и дишането, такъвъ ще бжде и процесътъ на мисленето. Значи силата на човѣка не седи само въ физичната храна. За да бжде човѣкъ силенъ, той трѣбва да знае, какъ да използва въздуха, който диша“.

За да изучимъ дишането въ всичката му дълбочина, трѣбва да знаемъ, че въздухътъ се про-

никва не само отъ прана или жизнена сила, но и отъ *психични сили*. Мисли отъ по-низшъ характеръ се предаватъ чрезъ въздуха. Духовнитѣ мисли се предаватъ чрезъ етернитѣ вълни, които проникватъ въздуха. А по-възвишенитѣ мисли се предаватъ чрезъ още по-рѣдки срѣди, които сжщо така проникватъ въздуха. Ще кажемъ нѣколко думи, за да ни стане това по-понятно.

Знаемъ, че човѣшката мисълъ може да се приема и предава телепатично, т. е. чрезъ мислителни радиовълни. Чрезъ научни опити по телепатия въ Европа и Америка е доказано сжществуването на телепатията. Веднажъ телепатията установена, трѣбва да се приеме, че мислителнитѣ радиовълни проникватъ въздуха. Сжщо така и мисли отъ по-висшъ характеръ проникватъ въздуха. Той се прониква и отъ Божествената мисълъ; но само този може да я възприеме, чиито трептения сж въ хармония съ нейнитѣ

Това е загатнато и въ Свещеното писание. Въ глава втора на Битието е казано: „Богъ вдѣхна въ ноздритѣ му дихание на животъ, и човѣкъ стана жива душа“. Тукъ се загатва за ония животворни и разумни сили, които човѣкъ приема чрезъ въздуха при дишането.

ЩО Е ДЪЛБОКО ДИШАНЕ?

Съвременнитѣ хора дишатъ плитко и бързо. Знаемъ, че бѣлиятъ дробъ събира по-вече отъ 3,500 куб. см., въ нѣкои случаи до 4,000—4,200 куб. см. въздухъ. При дълбоко дишане все оставатъ въ бѣлия дробъ около 800 куб. см. въздухъ. Това е необходимо, защото влѣзлиятъ въздухъ, ако е студенъ, се смѣсва съ останалия въ бѣлия дробъ въздухъ и се стопля. По този начинъ бѣлиятъ дробъ е предпазенъ отъ изстиване. Обаче, при обикновеното дишане на човѣка, което е много плитко, той вдишва и издишва само около 350 — 400 — 500 куб. см. въздухъ, а другиятъ въздухъ остава непромѣненъ. А какъ може при такова дишане човѣкъ да бѣде здравъ, бодъръ духомъ, да има силна паметъ, добро разположение и свѣтъль умъ? При такова дишане всички органи обедняватъ на прана и се израждатъ постепенно. Така идва преждевременното остаряване!

При плиткото и бързо дишане много части отъ бѣлия дробъ оставатъ съ стария въздухъ и тогава тѣ изгубватъ своята активностъ и жизненостъ и се поддаватъ на заболяване. Тогава микробитѣ, които живѣятъ и въ здравия човѣкъ, лесно атакуютъ такива части на бѣлия дробъ, които сж изгубили своята жизненостъ, и наддѣляватъ въ своята борба. Но бързото и плитко дишане се отразява не само въ здравно отношение, но и въ психично; тогава нѣма човѣкъ благоприятни условия за правилно развитие на ума, чувствата и волята.

При плиткото дишане въ дроба оставатъ доста нечистотии, които пораждатъ болести. Колкото по-дълго време задържае въздуха въ дробовѣтъ си

и колкото по-дълбоко прониква въздухътъ въ тѣхъ, толкова повече прана извличаме отъ него. Човѣкъ трѣбва да поема въздуха бавно и да чувствува, какъ той влиза въ бѣлодробнитѣ крила. При бавного дишане въ всичкитѣ капилярни сѣдове на дробоветѣ правилно нахлува кръвь, и достатъчно въздухъ влиза въ бѣлия дробъ. Знае се, че при издишване никога не може да се изкара всичкиятъ въздухъ изъ бѣлия дробъ. Една часть отъ него остава въ бѣлия дробъ. Обаче при дълбокото и бавно дишане приетиятъ въздухъ има време да проникне до всички краища на бѣлия дробъ, да се размѣси съ останалия въ нѣкои кѣтове въздухъ и да изкара голѣма часть отъ него навънъ при издишване заедно съ непотрѣбнитѣ отпадъци, които съдържа. Макаръ и да не е възможно пълно изпразване на бѣлия дробъ, човѣкъ трѣбва да се стреми да го изпразни, колкото се може повече. Това улеснява влизането на по-голѣмо количество чистъ въздухъ въ бѣлия дробъ. Значи обмѣната става по пълна.

Има горно, срѣдно и долно дишане. Тѣ не сж за препоръчване, понеже при тѣхъ цѣлиятъ дробъ не взема участие. За препоръчване е дълбокото и пълно дишане, при което цѣлиятъ дробъ — горната, срѣдната и долната часть — взема участие.

Ето какъ става дълбокото дишане:

Казахме, че диафрагмата по своята естествена форма е изпъкнала малко нагоре. Видѣхме сжщо, че при своето свиване тя става по-плоска (обаче все си остава малко изпъкнала; не става съвсемъ плоска) за да освободи мѣсто за разширение на грѣдния кошъ. Като стане по-плоска, тя отива надолу и съ това избутва надолу червата и другитѣ коремни органи. Последнитѣ, като нѣматъ мѣсто, кжде да отидатъ надолу, изкачатъ напредъ. Именно поради това, при дълбокото дишане най-първо из-

пъква коремътъ, и следъ това почва разширение на гръдния кошъ и изпълване на бѣлия дробъ съ въздухъ. Значи при дълбоко дишане имаме следния редъ: *най-първо изпъква коремътъ, а после — гърдитъ*. А при издишане диафрагмата се отпуща и отива нагоре; тогава коремътъ хлътва, и следъ това се свива и бѣлиятъ дробъ; гърдитъ хлътватъ. Значи, при дълбоко дишане, при издишване имаме сжщия редъ: *коремътъ хлътва по-рано, а следъ това и гърдитъ*.

Учителътъ казва (8): „Като дишате дълбоко, трѣбва да усѣщате свиването и разпущането на диафрагмата“.

За да се улесни дълбокото дишане, човѣкъ трѣбва да се освободи отъ всички тѣсни дрехи и превръзки, които стѣгатъ корема, гърдитъ и шията и пречатъ на тѣхното разширение.

ТЕМПЪ НА ДИШАНЕТО

При дълбокото ритмично дишане трѣбва да спазваме следното:

Вдишването трѣбва да става бавно и дълбоко.

Задържане. Когато човѣкъ почва да учи дълбокото дишане, въ началото той започва съ помалко задържане на въздуха и постепенно, съ течение на времето, увеличава времето на задържането.

Издишването трѣбва да става също така много бавно.

Учительтъ дава следнитѣ упътвания въ това отношение (26):

„Дишайте дълбоко, спокойно и бавно, ако искате работитѣ ви да се нареждатъ добре. Нѣкой диша бързо, като че ли неприятель го гони. Съ бързина работитѣ не ставатъ.“

Задържането е отъ голѣма важность. Въздухътъ при дишането трѣбва да се поема бавно, за да има време бѣлиятъ дробъ да използвава нуждитѣ елементи на вдѣхнатия въздухъ. Въ време на *задържането* да има достатъчно време да се възприеме отъ организма не само кислородътъ, но и праната и по-висшитѣ разумни сили, които проникватъ въздуха.

Онзи, който подценява задържането на въздуха, може да прави опити, и ще види, какво обновително и възродително действие има то върху организма. Опитътъ е най-добриятъ методъ за провѣрка. Ето свѣтлината, която хвърля Учительтъ по този въпросъ (7):

„Изобщо, човѣкъ трѣбва да има правилно отношение къмъ всичко, което върши. Като диша правилно, човѣкъ има съзнателно отношение къмъ въздуха. Не диша ли правилно, никакво правилно отношение къмъ въздуха нѣма. Колко вдишки прави човѣкъ въ минута? Малцина знаятъ това. Обикновениятъ човѣкъ, който не диша добре, прави 20 вдишки въ минута. Който се интересува, може да изчисли, колко вдишки прави човѣкъ за единъ часъ, за 24 часа и за 365 дѣня. Ще видите тогазъ, колко разходи ходятъ за васъ. Като изучавате дишането на човѣка и животнитѣ, ще видите, че тѣ се различаватъ по темпа. Човѣкъ диша съ единъ темпъ, а животното — съ другъ. Ако човѣкъ изгуби темпа на дишането си и попадне въ темпа на животинското дишане, той придобива нѣщо животинско. Ако диша като животнитѣ, човѣкъ никога не може да има свѣтла възвишена мисль. Ти никога не можешъ да мислишъ като човѣкъ, ако дишашъ като животното.

За да изучите темпа на човѣшкото дишане, трѣбва да наблюдавате дишането на обикновения човѣкъ, на талантливия, гениалния и светията. Добриятъ човѣкъ диша по специфиченъ начинъ — различно отъ дишането на лошия. Вие трѣбва да знаете разнитѣ начини, по които хората дишатъ. Ако искате да бждете добри хора, трѣбва да дишате като добри хора. Дишането е мѣрка за опредѣляне степенята на развитието. Правилното дишане между другото зависи отъ количеството на приетия въздухъ и отъ времето на задържането му. Колкото повече човѣкъ задържа въздуха въ дробовѣтъ си, толкова е по-силенъ. Ако човѣкъ иска да знае, колко е силата му, нека да проследи по часовникъ продължителността на задържането на въздуха. Отъ това зависи и успѣхътъ на неговитѣ предприятия.

Знаете ли, какви постижения има човѣкъ, когато въ дробоветѣ му прониква съвършено чистъ въздухъ? А още по-голъми ще бждатъ постиженията му, ако той може да задържа въздуха въ дробоветѣ си възможно повече време. Нѣкои адепти могатъ да задържатъ въздуха до половинъ часъ.

Нѣкои хора иматъ постижения въ това направление. Тѣ задържатъ въздуха три минути. Въ това направление човѣкъ трѣбва да почне отъ малко и да достигне известенъ успѣхъ чрезъ упражнения. Той може да започне отъ задържането на въздуха 20 секунди и всѣки нѣколко деня да увеличава времето на задържането съ една — две секунди. Постигне ли това увеличение на времето на задържането, човѣкъ лесно ще се справя съ мжчотиитѣ и противоречията. Тѣ ще се стопятъ като ледъ. Който може да задържа въздуха въ дробоветѣ си по-дълго време, той е богатъ човѣкъ. Богатството самб иде при него. Той самъ отваря и затваря вратитѣ на своя животъ.

Който не е упражненъ въ дълбокото дишане, може да започне съ задържане на въздуха даже само 2 — 3 секунди и като увеличава всѣки день съ по една секунда времето на задържането, той въ продължение на единъ месецъ ще достигне до 30 секунди задържане. Ако може да задържа въздуха до 30 секунди, той ще се справи съ много отъ своитѣ неразположения и болести. Главоболие, гърдни болести, стомашни болести, парализация — всичко това ще изчезне“.

За бързината на обикновеното дишане, т. е. не въ време на дихателнитѣ упражнения, Учителтъ дава следнитѣ упжтвания въ беседата си отъ 25 май 1941 г.:

„Ако човѣкъ въ минута прави три вдишки, той е здравъ. Колкото повече се увеличава бързи-

ната на дишането, толкова се намалява шансътъ да бжде здравъ. За да бжде човѣкъ здравъ, една вдишка, една задръжка, и една издишка заедно трѣбва да взематъ 20 секунди — всичко въ 60 секунди три вдишки. Дишането на всички нетърпеливи хора е неправилно. Дишането на търпеливитѣ хора е дълбоко, а не плитко“.

Щомъ човѣкъ почне да диша бързо, това не е добъръ признакъ. Нека той да се възпитава да задръжа въздуха по-дълго време. Колкото човѣкъ става по-спокоенъ, толкова дишането му е по-дълбоко и по-бавно. А колкото става по-нервенъ, толкова дишането му е по-плитко и по-бързо.

За обикновения човѣкъ една вдишка взема 3 секунди: една секунда за вдишка, една — за задръжка и една — за издишка. Това сж 20 вдишки на минута. Ако ги намали до 15 вдишки, пакъ е много.

Да се правятъ три вдишки, на минута, а още повече 2 вдишки на минута при обикновеното дишане, т. е. не въ време на дихателни упражнения, това е възможно само при лица, доста напреднали и обучени въ дишането. А изобщо, желателно е при дихателнитѣ упражнения човѣкъ да прави по-голѣмо задържане на въздуха, а въ другото време на деня, т. е. когато не прави дихателни упражнения, да прави поне 10 вдишки на минута. Тогава дишането все пакъ до известна степенъ е здравословно. Но ако иска да прогресира, ще ги намали на 5 вдишки, докато дойде до 3 вдишки, а най-после — до 2 вдишки на минута. Обучениятъ може да дойде и до една вдишка на минута. Въ броя на вдишкитѣ не трѣбва да се прави голѣмъ скокъ. Дишането трѣбва да става по една крива линия, значи плавно, а не рѣзко.

Като се намали броятъ на вдишкитѣ въ минута, животътъ се продължава, а когато се увеличи тѣх-

ниятъ брой, животътъ се съкратява. Който диша бързо, живѣе кжсъ животъ. Животнитѣ живѣятъ кжсъ животъ поради бързото имъ дишане. Онзи, който прави 20 — 25 вдишки на минута, ще изкара до 25 — 30 год. животъ, а онзи, който диша бавно, съ сравнително малкъ брой вдишки на минута, може да достигне до 75 — 120 год. животъ.

Чрезъ постоянни упражнения и опити, чрезъ всѣкидневенъ съзнателенъ контролъ върху себе си човѣкъ трѣбва да се стреми да постигне следното: *Презъ цѣлия день, т. е. и въ това време, когато не прави дихателни упражнения, да диша дълбоко, бавно и ритмично.*

РИТЪМЪ НА ДИШАНЕТО

Подъ ритъмъ на дишането се разбира правилно редуване на опредѣлени интервали при вдишване, задържане и издишване на въздуха.

Всѣко нѣщо, въ което се внася ритъмъ, не уморява. Даже и обикновената физическа работа, ако се внесе ритъмъ въ нея, не уморява.

Отъ друга страна, когато въ една работа се внесе ритъмъ, тя добива музикаленъ характеръ и има по-мощно, по-ефикасно действие, по-голъмо влияние. Напримѣръ, правени сж опити отъ германскитѣ физици Шредингеръ, Хайсенбергъ и Йорданъ. Тѣ сж успѣли да съборятъ една каменна стълба чрезъ продължително свирене специална музика срѣщу нея.

Съ ритъмъ се преодоляватъ и най-голъмитѣ препятствия при най-малко харчене на енергия.

Отъ трета страна, като се внесе ритмичность въ дълбокото дишане, то по-лесно се практикува после несъзнателно и въ другото време, когато не правимъ дихателни упражнения. Когато човѣкъ прави по нѣколко пжти на день упражнения за ритмично дълбоко дишане, той подсъзнателно почва да диша по навикъ по-дълбоко и презъ другото време, когато не прави дихателни упражнения. Мускулатурата и нервнитѣ центрове, които дирижиратъ дишането, *свикватъ* къмъ дълбокото дишане и презъ цѣлото останало време на денонощието.

ДВЕ ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ДИШАНЕТО

При дишането трѣбва да се спазватъ между другото и следнитѣ две основни правила:

1. Следъ вдишването въздухътъ да се издишва следъ известно задържане, обаче никога да не се задържа дишането следъ издишването. *Значи задържането да става винаги при пълни гърди и никога при празни!*

Това правило важи както въ здравно, така и въ психично отношение.

2. Дишането трѣбва да става винаги презъ носа и никога презъ устата.

Учителътъ казва по това (26):

„Човѣкъ трѣбва да вдишва и издишва въздуха презъ носа, а не презъ устата. Богъ вдѣхна животъ презъ ноздритѣ, а не презъ устата. Като диша презъ носа си, човѣкъ мисли добре. Като мисли добре, той е здравъ. Пазете носа си да не се простудява, да не се запушатъ ноздритѣ“.

Какво значение има това правило: вдишването и издишването да става презъ носа? Преди всичко въздухътъ, който минава презъ дългия пътъ на външната и вътрешна носни кухини, се стопля. Отъ друга страна, по слизестата повърхнина на носната кухина се полепва прахътъ, който въздухътъ може да съдържа. Така пречистенъ и стопленъ, той влиза въ бѣлия дробъ. Хората, които дишатъ презъ носа си, по-малко боледуватъ отъ простуда, гърлоболъ и гърдни болести. Но дишането презъ носа има и друго по-дълбоко значение въ връзка съ умственото и духовно развитие

на човѣка. Че това е така, се вижда отъ обстоятелството, че хората, които дишатъ презъ устата, закѣсняватъ въ своето умствено развитие. Ако човѣкъ е свикналъ да диша презъ устата си, той трѣбва съ волева тренировка да се освободи отъ този навикъ. А ако диша презъ устата си поради други причини: хрема и пр., той трѣбва да се освободи отъ тѣхъ, за да стане възможно дишането презъ носа.

Има връзка между дихателната система на човѣка и широчината на носа. Начинътъ на дишането се отразява върху широчината на носа. Ето освѣтлението на Учителя по този въпросъ (6):

„Колкото сж по добре развити дихателната система и кръвообращението у човѣка, толкова и ноздритѣ у него сж по-здрави; носътъ и ноздритѣ му иматъ задоволителна широчина. Колкото е по-слабо развита дихателната система у човѣка, толкова той е по-нервенъ, по-сприхавъ, и носътъ и ноздритѣ му сж по-тѣсни. Това се обяснява по следния начинъ: когато дробовѣтъ въ човѣка сж по-развити, човѣкъ приема повече въздухъ, който като минава презъ носа, постепенно го разширява. Забежите ли, че носътъ ви постепенно изтънява, започнете да дишате дълбоко и пълно. У здравия човѣкъ широчината на носа трѣбва да бжде три сантиметра. Надмине ли тази мѣрка или се намали подъ нея, това е лошъ признакъ. Но като казвамъ три см., разбирамъ при следнитѣ условия: трѣбва да се взематъ предъ видъ рѣстътъ и възрастта. Тази мѣрка се разбира при рѣстъ 165 см., при здравъ човѣкъ и при възраст 21 г.“

ПОДГОТВИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДЪЛБОКОТО РИТМИЧНО ДИШАНЕ

Когато човѣкъ желае да почне систематични упражнения за дълбокото и ритмично дишане, хубаво е да направи нѣколко предварителни подготвителни дихателни упражнения. Напримѣръ, може да се направи следното предварително упражнение: Да се направи дълбока вдишка и следъ това при издишване да се изговорятъ нѣколко изречения. Изпърво тѣзи последнитѣ могатъ да бждатъ по-къси, но следъ известно време човѣкъ може следъ дълбоко вдишване да изговори доста дългъ откъслекъ, безъ да поеме наново въздухъ. Тия изречения могатъ да бждатъ отъ по-възвишенъ характеръ, за да ползватъ човѣка и съ своето съдържание.

ЕДНО ПРАКТИЧНО ПРАВИЛО

Добре е да се спазва следното правило:

Преди почване на дихателнитѣ упражнения човѣкъ да направи дълбоко издишване и презъ това време да отпусне всичкитѣ си органи отъ главата до нозетѣ.

Това улеснява дихателнитѣ упражнения.

КОЛКО ПЪТИ ДНЕВНО ДА СЕ ПРАВЯТЪ ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

Специални дихателни упражнения се правятъ обикновено три пѣти на день: сутринъ, на обѣдъ и вечеръ. За начеващия е хубаво да прави *най-малко* поне три пѣти на день по шестъ дихателни упражнения. После може да увеличи броя на упражненията и времето на задържането. Но освенъ тѣхъ, хубаво е човѣкъ често, въ течение на деня, отъ време на време да се спира и да прави по една дълбока вдишка и после пакъ да продължава естественото си дишане. По този начинъ и естественото дишане постепенно ще става все по-правилно — по-дълбоко и по-ритмично.

Да не се пренебрѣгватъ никога сутриннитѣ часове при изгрѣвъ слънце за дихателни упражнения, защото въ течение на денонощието новъ приливъ на прана има сутринъта при изгрѣвъ слънце).*

Лѣтно време могатъ да се правятъ дихателнитѣ упражнения на открито, а зиме въ отоплена стая, но добре провѣтрена — при отворенъ или полуотворенъ страниченъ прозорець.

Тѣ трѣбва да се правятъ преди ядене. Ако нѣкой пѣтъ се правятъ следъ ядене, то най-малко следъ изминаване на 1 — 2 часа.

*) Вижъ главата „Влиянието на слънчевата енергия“ въ книгата „Въ царството на живата природа“ (Доставя се отъ книгоиздателство „Братство“—Севлиево).

ПОЛОЖЕНИЕ НА ТЪЛОТО ПРИ ДИХАТЕЛНИТЪ УПРАЖНЕНИЯ

Човѣкъ може да прави дихателни упражнения при три вида положения на тѣлото си: легналъ, седналъ и правъ. Когато човѣкъ при дишане е легналъ, той е повече въ връзка съ земнитѣ сили — съ физическия свѣтъ. Когато е седналъ, повече се засѣга симпатичната му нервна система; тогава човѣкъ е повече въ връзка съ духовния свѣтъ. Когато човѣкъ при дишане е правъ, повече се засѣга главниятъ му мозѣкъ; тогава човѣкъ е повече въ връзка съ божествения свѣтъ.

ПОЛОЖЕНИЕТО НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБЪ И ДИШАНЕТО

Важно и необходимо условие за правилното дишане е положението на грѣбначния стѣлбъ. *Той трѣбва да е изправенъ.* Изправениятъ грѣбначенъ стѣлбъ има две значения:

1. Тогава човѣкъ има по-прѣкъ досегъ съ слънчевитѣ енергии и по-силно ги възприема.

2. Само изправениятъ грѣбнакъ прави възможно дълбокото дишане. При изкривенъ грѣбнакъ дишането е плитко. Изисква се възпитание въ това отношение.

ДИШАНЕТО ПРЕЗЪ ЕДНАТА ИЛИ ДВЕТА НОЗДРИ

Електромагнитни течения излизатъ отъ цѣлото тѣло на човѣка. Особено сж дълги лжчитѣ, които излизатъ отъ очитѣ, ушитѣ, носа, прѣститѣ и пр. Тѣ сж видими за ясновидеца. И тѣ сж съ различенъ цвѣтъ и отъ различенъ характеръ за дѣсната и лѣва половини на тѣлото. Лѣвата ноздра приема повече магнетичното или отрицателното течение, което има връзка съ слънчевия възелъ, а дѣсната — предимно електричното или положителното течение, което има връзка съ главния мозъкъ. Първото течение има връзка съ сърдцето, а второто — съ ума.

Въ нѣкои случаи у човѣка има приливъ въ ума, а въ други случаи — приливъ въ сърдцето. Това е въ връзка съ гореспоменатитѣ две течения. За прилива въ ума и сърдцето Учителътъ казва следното (13):

„Когато въ ума има приливъ, въ сърдцето има отливъ, и обратното. Вие казвате: Затжпѣлъ ми е умътъ вече, не работя никакъ. Не, това не показва, че умътъ ви е затжпѣлъ, но въ това време има приливъ въ сърдцето, а отливъ въ ума, и вследствие на това изпитвате една празнина. Другъ пжтъ казвате: Азъ съмъ интелигентенъ човѣкъ, мога да работя добре съ ума си, но сърдцето ми е слабо развито. Това е, защото има приливъ въ ума, а въ сърдцето — отливъ. Затова именно въ този случай не си толкова чувствителенъ“.

Когато има едностранчива проява въ умствения

или сърдеченъ животъ, или когато има дисхармония между тѣхъ, тогава човѣкъ може да внесе известно равновесие, известна хармония между ума и сърдцето чрезъ регулиране на горнитѣ две течения посрѣдствомъ дишането съ едната или другата ноздра. Въз основа на гореказаното, понѣкога може да се приложи дишането презъ едната ноздра. Ако се поеме въздухътъ презъ лѣвата ноздра, дѣсната се запушва съ прѣстъ; после се запушва лѣвата ноздра и се издишва презъ дѣсната. А ако се поеме въздухъ презъ дѣсната ноздра, прави се обратното.

Приемането на въздуха презъ лѣвата ноздра има връзка повече съ развитието на сърдцето; тогава изпущаме въздуха презъ дѣсната ноздра. А приемането на въздуха презъ дѣсната ноздра има повече връзка съ развитието на ума; тогава изпущаме въздуха презъ лѣвата ноздра. Това се прави, за да се възстанови равновесието между ума и сърдцето или между електричеството и магнетизма.

Ако нѣкога смѣняваме дветѣ ноздри: т. е. поемаме последователно ту презъ едната ноздра, ту презъ другата, това пакъ спомага за уравнивяване на дветѣ течения.

Значи, ако едного отъ дветѣ течения вземе надмощие въ организма, това причинява нарушение въ дишането. Въ такъвъ случай дишането не е вече пълно. Тогава може да се прибѣгне до дишане презъ едната ноздра. При вдишване презъ дѣсната ноздра привеждаме къмъ по-голѣма активностъ ума, а при вдишване презъ лѣвата ноздра привеждаме къмъ по-голѣма активностъ сърдцето — чувствата.

Но естественото дишане е презъ дветѣ ноздри.

Въ връзка съ гореказаното Учителътъ дава следното упражнение (15):

„Когато сте нервень, разгнѣвень, направете

следнитѣ упражнения: Запушете съ палеца на дѣсната си рѣка дѣсната ноздра и презъ лѣвата поемете въздухъ, като броите мислено до седемь. Следъ това задръжете въздуха и мислено бройте до 10. После запушете лѣвата ноздра и презъ дѣсната изпушайте въздуха бавно и ритмично, като броите мислено до деветь. Това упражнение помага за урегулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка и за усилване на паметъта. Това е особено необходимо, когато изучавате нѣкакъвъ предметъ. Сутринь и преди обѣдъ ще поемате въздуха презъ лѣвата ноздра и ще го изпушате презъ дѣсната. Вечерьта ще поемате презъ дѣсната ноздра и ще издишате презъ лѣвата. Упражнението ще се прави 21 пжтъ на день: сутринь, преди обѣдъ и вечерь по седемь пжти. Като правите упражнението правилно, ще изпитате особено приятно чувство, приятно разположение на духа“.

Друго аналогично упражнение отъ Учителя (18):

„Хубаво е човѣкъ да поема въздухъ първо съ лѣвата си ноздра, като брои бавно 10 — 15. После да я запуши, да задръжи въздуха въ дробовѣтъ си около 30 — 40 сек. и следъ това да го издиша бавно и ритмично презъ дѣсната ноздра. Това упражнение може да се прави по 3—4 пжти на день. То е нужно за всички, които се занимаватъ съ умственъ трудъ. То е необходимо за здрави и болни. За предпочитане е да се прави вѣнъ на чистъ въздухъ, а не въ стая.“

Ето още две подобни упражнения отъ Учителя (25):

„Въ божествения свѣтъ, когато се гради едно здание, всѣкога се предвиждатъ две врати. Презъ едната се влиза, а презъ другата се излиза. Сжщото можемъ да направимъ и съ човѣшкия носъ. Когато искате да поемете дълбоко въздухъ, затворете дѣс-

ната ноздра съ ржката си и поемете въздухъ презъ лѣвата ноздра. Следъ това затворете си лѣвата ноздра, като задържите въздуха известно време въ дробовѣтъ си. После отворете дѣсната ноздра и бавно изпушайте въздуха навънъ. По този начинъ ще се образуватъ две противоположни течения въ дробовѣтъ ви, които отговарятъ на двѣтъ течения въ живота. Когато сте неразположени или смутени вжтрешно, правете това упражнение за дишане, *като се свързвате съ Божественото съзнание*“.

„Тридесетъ деня може да правите следното упражнение: Ще поемете въздухъ презъ лѣвата ноздра. Въ това време дѣсната ноздра ще бжде затворена. При поемане на въздуха мислено ще произнесете формулата: „Само Божията любовъ е любовъ“. Като задържите въздуха известно време въ дробовѣтъ си, ще отворите дѣсната ноздра и бавно ще изпуснете въздуха навънъ, като произнасяте същата формула. Въ това време лѣвата ноздра ще бжде затворена. Правете упражнението три пжти на день: сутринъ, на обѣдъ и вечеръ, когато имате разположение и време; всѣки пжтъ ще правите три или десетъ пжти вдишване и издишване“.

Ето още единъ подобенъ примѣръ отъ Учителя: Поемане въздухъ презъ лѣвата ноздра, колкото се може по-бавно и по-дълбоко. Продължително задържане и бавно издишване презъ дѣсната ноздра. Същото се повтаря, като се поеме въздухъ презъ дѣсната ноздра и се издиша презъ лѣвата. Тѣзи две вдишвания заедно съставляватъ едно дишателно упражнение. Такива дишателни упражнения се правятъ по 10 сутринъ, на обѣдъ и вечеръ.

ИЗПОЛЗУВАНЕ ПРОЛѢТЬТА ЗА ДЪЛБОКО ДИШАНЕ. МЕТОДИ ЗА УСИЛВАНЕ КОЖНОТО ДИШАНЕ

Човѣкъ презъ всички годишни времена трѣбва да прилага дихателнитѣ упражнения, но не трѣбва по никакъвъ начинъ да пропусне пролѣтьта, когато въздухътъ е особено богатъ съ животворната сила или праната. Тогава има приливъ на прана, и пропуснатото презъ този сезонъ човѣкъ после не може да навакса. Отъ четиритѣхъ годишни времена приливъ има главно презъ пролѣтьта, а въ течение на денонощието такъвъ приливъ има сутринята. Ето съветитѣ на Учителя въ това отношение (5):

„Вие трѣбва да прилагате дълбокото дишане. Използвайте раннитѣ утринни разходки, когато въздухътъ е пълень съ жизнената енергия или прана. Като наблюдавамъ лицата и походката на нѣкои млади, виждамъ, че тѣ сж остарѣли преждевременно, понеже не прилагатъ дишането. Докато човѣкъ е на земята, трѣбва да мисли, да чувствува, да се движи, да диша дълбоко и да работи. Щомъ се запролѣти, започнете всѣка сутринъ да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чистъ въздухъ, далечъ отъ градския прахъ и димъ, и посветете за дишане и гимнастика поне единъ часъ. И следъ това можете да започнете работата, която ви предстои презъ деня. Правите ли тѣзи разходки, работите ви ще вървятъ по-добре, отколкото ако стоите въ сайтѣ си и работите. Очистете първо машината си, нагласете я и тогава започнете да работите съ

нея. Искате ли да се лѣкувате по природосъобразенъ начинъ, трѣбва да използвате месецитѣ априлъ, май и юний, когато природата е богата съ жизнена енергия. Не могатъ ли да се използватъ тия енергии въ природата, хората изпадатъ въ положението на онзи, за когото е казано: Вода газе, жаденъ ходи. Ако знае, какъ да използва енергиитѣ въ природата, човѣкъ ще спести излишни страдания и може да придобие толкова сила и идеи, че дето мине, да остави нѣщо бодро и свѣжо отъ себе си. Въ който домъ влѣзе, всички ще го очакватъ съ нетърпение и радостъ. Човѣкъ трѣбва да придобие магнетична енергия отъ природата и да даде отъ нея на своитѣ ближни!“.

* * *

Човѣкъ диша не само чрезъ бѣлия дробъ, но и чрезъ цѣлата си кожа. Ето защо, важно условие за правилното дишане е кожнитѣ пори да бждатъ отворени. Това се постига не само чрезъ постоянни обливни бани (лѣтно време това може да става всѣки денъ съ слънчева вода къмъ обѣдъ), но и чрезъ пиене на гореща вода. Ето освѣтлението на Учителя по това (5):

„Първата работа на ученика е да отвори поритѣ на тѣлото. Тѣ се отварятъ чрезъ водата, която предизвиква изпотяване. Човѣкъ, чиито кожни пори сж отворени, чувствува приятна хладина по кожата си. Магична сила се крие въ водата. Безъ нея никаква култура не съществува. Сегашнитѣ хора пиятъ вода, както сж пили тѣхнитѣ дѣди и прадѣди. Какво е значението на водата за организма, малцина знаятъ. Че като се пие гореща вода, организмътъ се чисти, че по този начинъ се разтварятъ утайкитѣ, които сж се наслоили въ него, че водата е добъръ проводникъ на магнетизма, по това

днешниятъ човѣкъ малко знае. За да се подобри кръвообращението и за да се отворятъ поритѣ, хубаво е презъ пролѣтѣта човѣкъ поне два пжти на седмицата да предизвиква изпотяване чрезъ пиене на гореща вода. Ще изпие нѣколко чаши гореща вода, въ която може да изтиска и нѣколко капки лимонъ. Като се изпоти добре, ще изтрие тѣлото си съ влажна кърпа, после съ суха кърпа ще попие влагата и ще се преоблѣче. После може да изпие още една чаша гореща вода, за да възобнови изгубената топлина при изпотяването“.

ПСИХИЧНИ УСЛОВИЯ ПРИ ДИШАНЕТО И ВАЖНОСТЪТА ИМЪ. ЗЛАТНОТО ПРАВИЛО.

Съзнанието тръбва да участвува при дишането. Ако то не участвува, дишането става чисто механиченъ процесъ, който по-малко ползува човѣка, понеже тогава той влиза въ по-слабъ досегъ съ дълбокитѣ сили, които проникватъ въздуха, а именно съ праната и психичнитѣ сили.

Участието на съзнанието — това е златното правило при дишането! Само при спазването на това правило ще имаме ценни придобивки. А участието на съзнанието при дишането значи *участие на чувството, мисълта, волята и любовта.* Чрезъ мисълта ще възприемемъ свѣтлина при дишането. Въздухътъ е проникнатъ отъ една вътрешна свѣтлина, която представлява Божествената мисль. Свѣтлината е храна за човѣка. Чувствата сжщо така създаватъ условия за възприемателния процесъ. Волята е необходима, защото тя събужда активностъ у човѣка и му дава самоувѣреностъ. Само чрезъ Любовта достигаеме до познанието на Бога. При нея тѣй е повдигнато нашето съзнание, че сме най-възприемчиви къмъ ценноститѣ, които въздухътъ съдържа.

Законътъ на Хелмхолцъ

Ако закачимъ китара на стена и изпѣемъ срещу нея тона *ла*, то въздушнитѣ вълни, които се образуватъ при нашето пѣене, ще ударятъ всички струни на китарата, но всички тѣ нѣма да затрептятъ, а главно струната *ла* и после тѣзи струни,

които съдържатъ изпѣтия тонъ като свой обертонъ. Това е законъ на Хелмхолцъ.

Този законъ важи за всички области на живота. Той има голѣмо приложение и при дишането. Както известни струни на китарата сж отзивчиви къмъ изпѣтия срещу нея тонъ, така и ние ще бждемъ отзивчиви къмъ по-висшитѣ вълни, които идатъ къмъ насъ, ако сме въ хармония съ тѣхъ. Тогава ставаме възприемчиви къмъ тѣхъ.

Тая идея става ясна и отъ другъ примѣръ: Антената на една радиоприемателна станция, ако се нагласи да приема вълни съ опредѣлена дължина, напр. 350 м., то тя ги приема, а къмъ всички други вълни тя е безчувствена, макаръ тѣ да блѣскаатъ върху радиоприемателния апаратъ.

А какъ ние нагласяваме нашия собственъ апаратъ къмъ възприемане на висшитѣ психични сили, които проникватъ въздуха? За да може дишането да изпълни своята задача, т. е. за да станемъ възприемчиви не само къмъ въздуха, но и къмъ онѣзи ценности, които я проникватъ — жизнената сила или праната и разумнитѣ сили — трѣбва да спазваме условията, които следватъ по-долу. Законътъ на Хелмхолцъ може да се приложи само при спазването имъ. Тия условия сж:

1. Спокойствие и добро разположение

Тѣ даватъ възможность да се приематъ и задържатъ ценноститѣ, които въздухътъ съдържа.

Човѣкъ при дишане трѣбва да е свободенъ отъ всѣкакви тревоги, безпокойства, страхове, възбуди и смущения. Учителътъ дава следнитѣ изяснения по това (24):

„Когато диша, човѣкъ трѣбва да е спокоенъ. Считайте презъ тава време, че земята е уредена.

Ти казвашъ: Външнитѣ условия сж много лоши Вѣ-
търъ има — Нека си духа вѣтъртъ. Той си има
смисль. Казвашъ: Буря има. — Нека си има буря.
Излѣзь вѣнъ на бурята и дишай. При дишането
ще имашъ съзнание, ще имашъ най-хубавото раз-
положение. Ще знаешъ, че Великото Разумно На-
чало е въ въздуха. Никога човѣкъ да не оставя
въ ума си нездравословна мисль, въ сърдцето си —
нездравословни постѣпки. Преди да си легне ве-
черъта, да подиша 15 минути дълбоко и да благо-
дари на Великата Разумность въ свѣта, че го е за-
пазила презъ деня. И следъ като се усѣти спокоенъ,
да си легне, и ще има спокоенъ, укрепителенъ сънъ.

Когато дишашъ, дрѣжъ въ ума си най-добритѣ
хора. При дишането не трѣбва да се занимавашъ
съ погрѣшкитѣ на хората. Дрѣжъ въ ума си най-
хубавото, което срѣщашъ въ живота си. Мисли за
дърветата, които цвѣтятъ, за рѣкитѣ и бистритѣ
извори, които текатъ. И тогава ти възприемашъ
добре божественитѣ блага на въздуха. Срещнешъ
нѣкое хубаво растение. Фотографирай го въ ума си,
запиши го въ съзнанието си. Видишъ нѣкой ху-
бавъ изворъ. Запиши го въ съзнанието си. Видѣлъ
си на планината нѣкой хубава канара. Запиши я въ
ума си. Хубавитѣ картини извикватъ въ ума ни ху-
бави мисли, чувства и постѣпки. Не дрѣжъ въ ума
си образа на счупена стомна или скарване на хора.
*Този въпросъ има отношение съ дишането: Ако
държишъ въ ума си отрицателни картини, ди-
шането ти нѣма да бѣде правилно. Правилното
дишане изисква да имашъ хубаво разположение на
духа и да си изпълненъ съ красиви мисли.*

Ако ти приемашъ въздуха, и въ твоя умъ се-
дятъ отрицателни мисли, ти тровишъ себе си. Ти
се безпокоишъ за нищо и никакво. Тогава ти не
можешъ да придобиешъ праната“.

Всѣко неразположение, всѣко лошо чувство, желание или постѣпка разстройва дишането — тогава човѣкъ изгубва интимния контактъ съ божественитѣ блага, които проникватъ въздуха.

2. Будность на съзнанието относно процеса на дишането.

Това значи: човѣкъ *да съзнава*, че заедно съ въздуха приема жизнената сила, божествената мисль и пр.

Споредъ единъ законъ, всѣко нѣщо, което се съзнава, се приема по-лесно, по-добре, по-пълно. Когато при дишане човѣкъ съзнава, че заедно съ въздуха приема праната и божествената мисль, които го проникватъ, то той влиза вече въ допиръ съ тѣхъ, нагласява се спрямо тѣхъ, отваря се за тѣхното възприемане, тѣй както една радиоантена се нагласява за приемане на радиовълни съ дадена дължина. Ако не спазва това условие, човѣкъ при дишане ще приеме предимно механичната смѣсь отъ азотъ и кислородъ, а другитѣ ценности, които въздухътъ съдържа, — въ по-малка степенъ.

Съзнателността при дишането има и друга страна: не е достатъчно човѣкъ само да съзнава, че при дишане приема и по-дълбокитѣ ценности, които проникватъ въздуха, но той ще спазва и следното:

При вдишване съ своята мисль живо ще съзнава и ще си представи, какъ приетата прана прониква въ цѣлия организъмъ, какъ отива до всички органи и системи на тѣлото.

При задържане на въздуха ще си представи живо, какъ тази прана се усвоява отъ всички клетки на тѣлото, отъ всички органи и какъ внася въ всички тѣхъ сила, здраве, животъ и обнова.

А при издишане човѣкъ ще съзнава и живо ще си представи, какъ всички клетки, органи, системи, така проникнати съ животворната сила, сж вече напълно активни и проявяватъ навънъ въ своята дейность живевитѣ сили, които сж приели.

Учтието на съзнанието, на мисълта при този процесъ улеснява последния. Нѣкой може да каже: Какъ може нашата мисълъ да има такова влияние, такова въздействие върху пропеситѣ на нашето тѣло?

Последнитѣ изследвания доказаха, каква е тѣсната връзка между психичнитѣ и физиологични процеси; показаха, какъ известна мисълъ или чувство може да укаже голѣмо влияние върху физиологичнитѣ процеси, а при по-дълговременно действие, даже и върху анатомичния строежъ на органитѣ. Можемъ да приведемъ тукъ само нѣколко примѣра:

Знаменитиятъ руски физиологъ Павловъ е правилъ опити съ куче. Той пробилъ корема и стомаха на кучето, за да наблюдава, какво става съ неговия стомахъ. Показалъ му кжсь месо отъ известно разстояние. Самото гледане на месото събужда у кучето известни психични състояния: зрителни възприятия, после известни представи и чувства, и тѣ укаватъ влияние върху стомашнитѣ му жлези. И може да се наблюдава, какъ стомашниятъ сокъ се отдѣля изобилно въ този моментъ, макаръ и стенитѣ на стомаха физически да не сж дразнени отъ присжтствието на месо.

Френскиятъ лѣкаръ Фокашонъ е правилъ следнитѣ опити, отъ които се вижда, колко силно е влиянието на мисълта върху физиологичнитѣ процеси: той привежда едно лице въ хипнотиченъ сънь, написва върху ржката му съ моливъ една дума и му казва, че въ 4 часа следъ обѣдъ на мѣстото на написанитѣ букви ще бликне кръвъ. Събужда ли-

цето, и въ 4 ч. следъ обѣдъ наистина бликва кръвъ на това мѣсто.

Казахме по-горе, какъ при вдишване, задържане и издишване съзнанието ще участвува, за да се влѣзе въ контактъ съ праната или жизнената сила, която прониква въздуха. Аналогиченъ методъ може да се употрѣби и по отношение на Божествената мисль и Божествената любовь. Безграничниятъ е на всѣкѣде. Той прониква всичко. Той е и въ въздуха. Неговата мисль прониква въздуха. Неговата любовь сжщо. Всичко е потопено въ любовьта на Безграничния! Ако човѣкъ при дишане съзнава, че Божествената мисль прониква въздуха, той ще влѣзе въ досегъ съ нея, и тя ще внесе свѣтлина въ ума му. Ако човѣкъ при дишане съзнава, че Божествената любовь прониква въздуха, той сжщо така ще влѣзе въ контактъ съ нея, и тя ще го преобрази.

3. Благодарность

Благодарностьта е едно отъ важнитѣ и необходими условия за възприемане на туй, що иде къмъ насъ като даръ отъ разумната природа. При благодарностьта ние сме въ най-благоприятни условия да приемемъ великитѣ блага, въ които сме потопени.

Учительтъ казва (26):

„Не може да диша онзи, който не знае правилно да мисли, да съсрѣдоточи мисльта си дълбоко въ себе си, да намѣри Господа и да каже: Господи, благодаря Ти, че си влѣзълъ въ менъ. Щомъ каже така, той може да поеме въздуха, да приеме Божиитѣ блага въ себе си. Като издиша, пакъ да каже: Благодаря Ти, Господи, че остави своето благословение въ менъ. Цѣлъ день ще ди-

шашъ, ще викашъ Господа. Ти ще се разговаряшъ съ Него и ще благодаришъ за това, на което те е научилъ. Ако те боли кракътъ, дишай за крака си и благодари на Бога, че те е посетилъ. Не преставай да дишашъ дълбоко и да призовавашъ Господа“.

4. Права мисль и прави чувства. Дишане съ Любовь

Добротата на човѣка е важно условие, за да се свърже човѣкъ съ жизнената сила и съ божествената мисль, които проникватъ въздуха, и да ги приеме въ себе си. Ако не е добъръ, човѣкъ ще има предимно механично отношение къмъ въздуха, понеже нѣма да има сродство, хармония, съгласие между неговитѣ трептения и тия, които отговарятъ на тая божествена мисль.

Отъ горното следва следното: *Човѣкъ, който има изобщо добъръ характеръ, ще има шансъ да приеме отъ въздуха повече елементи, отколкото единъ човѣкъ, който не е добъръ.*

За връзката между вътрешния, психичния животъ на човѣка и дишането Учителътъ казва (4):

„Вѣрага, надеждата, любовта и знанието сж броня, която прелпазва човѣка отъ разрушителнитѣ сили въ природата. Ако човѣкъ не се бронира съ тѣхъ, той ще се поддаде на тия разрушителни сили и ще стане тѣхна играчка. За да не стане това, той трѣбва да има вѣра, надежда, любовъ, знание, свѣтлина и свобода“.

По това Учителътъ дава и следнитѣ освѣтления (10):

„Правилното дишане е свързано съ правилното мислене, правилното чувствуване и правилното постъпване. *Когато мислитъ, чувствата и постъп-*

житѣ не сж прави, то и дишането не е правилно. Причината е въ следното: праната, която прониква въздуха, се задържа отъ човѣка при дишането чрезъ правата мисль, правитѣ чувства и правитѣ постѣпки. Иначе човѣкъ приема само външната страна на въздуха, безъ да се докосне по-ефикасно до тая прана и да я използва рационално. Това е единъ отъ основнитѣ закони на дишането“.

„Който диша дълбоко и съзнателно, може да се нарече истински човѣкъ. Ако човѣкъ не може да приложи правилното дишане, и другитѣ работи, които ще приложи, ще станатъ безпредметни; тѣ се прилагатъ, само че по-мжчно. *За да се домогне до правилното дишане и мислене, човѣкъ трѣбва да има новото разбиране на живота, новитѣ идеи,* които днесъ идватъ да обновятъ човѣчеството и да го повдигнатъ до възвишената култура, която иде“ (7).

„Човѣкъ трѣбва да живѣе за Великото, за единъ високъ идеалъ. Дойде ли до това съзнание, той е придобилъ изкуството да диша правилно, да задържа въздуха въ дробоветѣ си дълго време, даже и до половинъ часъ. Този човѣкъ е господарь на своето тѣло. Това тѣло го слуша, каквото му каже. Тѣлото за него е добъръ слуга, а пѣкъ той му е добъръ господарь. Такъвъ човѣкъ свободно може да се справи съ тѣлото си“ (7).

Виждаме отъ горното, колко е голѣма връзката между психичното състояние на човѣка и процеса на мисленето. Когато дойде у човѣка правата мисль, веднага се измѣня и неговото дишане. Всѣка мисль, която присѣтствува въ човѣшкото съзнание, неволно се отразява и върху неговото дишане — измѣнява го. Правата мисль даже предизвиква физиологични промѣни въ кръвообращението, въ дейността на сърдцето, мускулитѣ и пр. Тя се отра-

заява и върху ритъма на дишането. Учителят дава още следнитъ разяснения по това (10):

„Можешъ да опиташъ чрезъ дишането, коя мисль е права и коя не. Прекарай една мисль презъ съзнанието си и почни да дишашъ. Ако дишането ти не е ритмично и сърдцето не бие равномерно, то мисльта не е права“ — „Дойде ли нѣкоя права мисль въ васъ, провѣрете веднага, извършва ли се дишането ви правилно. Тая мисль, която дава потикъ на живота ви и която прави дишането ви правилно, е права“.

Тукъ трѣбва да се прибави, че както правата мисль извиква правилното дишане, тъй и правилното дишане дава условия за проява на правата мисль. Между тѣхъ има взаимодействие. Ето поясненията на Учителя по това (7):

„Правилното дишане обуславя правата мисль на човѣка. А като мисли човѣкъ право, издига се надъ животното — започва да живѣе не само за себе си, но и за своитѣ ближни“.

За да се реализира по-добре скопчването на човѣка съ възвишенитѣ божествени сили, които проникватъ въздуха, хубаво е той при дихателнитѣ упражнения да издига съзнанието си, като се съсрѣдоточи върху вѣчнитѣ божествени истини. Ето съветътъ на Учителя (7):

„Дишайте съзнателно и съ любовъ! Като станете отъ сънь, преди да започнете, каква да е работа, направете нѣколко дълбоки вдишки“.

Подъ дишане съ любовъ се разбира следното: *При дишане човѣкъ да е изпълненъ съ любовъ и благодарностъ къмъ Безграничния*, който ни е далъ всичко: да е изпълненъ съ любовъ и къмъ всички същества; да е изпълненъ съ любовъ и къмъ въздуха, чрезъ който Великиятъ ни праща своитѣ благословения. Учителятъ казва по това:

„Има законъ въ свѣта: Не можешъ да се ползувашъ отъ това, което не обичашъ. Можешъ да се ползувашъ само съ нѣщата, които обичашъ“.

При дишането трѣбва да имаме най-хубави мисли и чувства и желание да постъпваме добре. Нѣкои искатъ много лесно да постигнатъ нѣщата, като сж ги механизирали. Механичното дишане не е достатъчно. Трѣбва да се съобразяваме съ законитѣ на природата. За истинско прилагане принципитѣ на дишането се изисква известна философска подготовка, единъ богатъ, вътрешенъ опитъ. При дишане е необходимо съсредоточаване на съзнанието.

Присъствието на Божествената мисълъ въ съзнанието при дишането Учителътъ нарича *опорна точка*. За необходимостта отъ подобна психична активностъ при дишането Учителътъ се изразява съ следнитѣ думи (15):

„За да приложите, който и да е отъ методитѣ на дишането, вие трѣбва да имате въ себе си поне една опорна точка. Когато сте въ трудно положение, задайте си въпросъ: Дали вие сте опорна точка на божествената мисълъ? Каква е разликата между божествената и човѣшката мисълъ? Първата се отличава отъ последната по своята интензивностъ, широчина, дължина и съдържание. За да направите точна разлика между тѣзи два вида мисли, вие трѣбва да познавате божественитѣ мисли въ основа чисто състояние, въ което тѣ пристигатъ до човѣшката душа. Да възприемете една божествена мисълъ, това значи да се изкачите на най-високия планински връхъ и отъ тамъ да я възприемете. Ако въ ума ви влѣзе една божествена мисълъ, презъ цѣлия ви животъ тя ще бжде свѣтлина за душата ви. Мощно нѣщо е божественото. Който живѣе съ божественото, той всѣкога е силенъ“.

Изобщо, при дишането приемаме толкова повече божествени блага, колкото повече въ своето съзнание сме въ по-голѣма хармония съ цѣлото битие. А висшиятъ изразъ на хармонията е любовта. Ето защо, когато нашето съзнание при дишането е изпълнено съ любовъ, ще имаме най-голѣми постижения. По този въпросъ Учителътъ дава следнитѣ освѣтления (14):

„Дишането е двоенъ процесъ: физиологиченъ и физиченъ. Крайната целъ на дишането като психиченъ процесъ е пречиштането на мисълта. Кое е най-доброто дишане? Пълното и дълбокото дишане. *За пълното дишане помага главно любовта!* Тя е необходимо условие за пълното дишане. Когато диша, човѣкъ трѣбва да оценява въздуха като голѣмо благо. Тогава въздухътъ прониква и въ най-отдалеченитѣ клетки на дробовѣтъ и имъ изпраща своята прана — жизнена енергия, която тѣ извличатъ и изпращатъ по цѣлия организъмъ. Всѣка божествена енергия, която слиза отъ горе, трѣбва да мине първо презъ дихателната система, оттамъ да се качи въ ума и после да слѣзе въ сърдцето. *Дишайте съ любовъ*, ако искате да имате всѣкога добро вътрешно разположение. Разгнѣвите ли се малко, цѣлата хармония въ организма се нарушава, а тогава и дишането не става правилно“.

Кой е новиятъ начинъ на дишане? Разумни сили стоятъ задъ всички природни процеси. Тия сили изтичатъ отъ любовта на Свѣтовното Сърдце. Ние сме потопени въ тая любовъ. Цѣлата природа е изложба на разумността и любовта. Сжщо и въздухътъ е изразъ на любовта на тия космични сили, които стоятъ задъ всички видими явления. Разумното начало въ свѣта дава като даръ за нашето повдигане въздуха съ всички ценни сили, които го проникватъ. Тази идея трѣбва да буди въ насъ

при дишане свещенъ трепетъ, благоговение, благодарностъ и любовъ къмъ Великата Разумностъ. Това е дишане съ любовъ!

При дишането трѣбва да съзнаваме, че въздухътъ е изразъ на любовта на Великата Мирова Майка къмъ нейнитѣ деца. Свѣтовното Сърдце е приготвило всички възможности за своитѣ деца и съ нѣжна и любеща рѣка ги води къмъ сияйнитѣ простори на свѣтлината, свободата и радостта. *Когато тази идея живо изпълва съзнанието ни при дишането — това е дишане съ любовъ!*

Тогава дишането става свещенодействие. То става разговоръ между човѣка и Бога! Тогава то става мощенъ факторъ за физичното и духовното повдигане на човѣчеството. Тогава дишането става магически ключъ за велики постижения въ областта на Духа!

Това е новиятъ начинъ на дишане! И усвояването му ще има грамадни послѣдствия за извличане изъ въздуха на ония сили, които го проникватъ. Усвояването му е отъ голѣмо значение за раждането на новия човѣкъ. Този начинъ на дишане ще бѣде важенъ факторъ за събуждането на вжтрешния човѣкъ — човѣкътъ на състраданието, милостта и жертвата — братътъ на всички сжщества.

* * *

Горнитѣ психични условия даватъ възможность напълно да се приложи при дишането законътъ на Хелмхолцъ, защото *при спазването имъ ние сме въ идеално съзвучие съ животворнитѣ и разумни сили на природата и влизаме въ досегъ съ тяхъ.*

Тогава душата единъ видъ се отваря къмъ цѣлия всемиръ, къмъ силитѣ на живата природа, къмъ Великото, което иде отъ божествения свѣтъ, за да го приеме.

За да направи идеитъ на гореспоменатитъ психични условия по-конкретни, по-отчетливи, по-ясни за съзнанието, човѣкъ може да облѣче тия идеи въ словесна форма — въ думи, които може да изговаря мислено при вдишване, задържане и издишване.

*
* *

Видѣхме значението на гореспоменатитъ психични условия при дишането: при тѣхъ човѣкъ влиза въ по-голѣмъ контактъ съ животворнитъ и разумни сили, които проникватъ въздуха. Но тѣ иматъ и друго значение при дишането: За да се схване това второ тѣхно значение, трѣбва да се дадатъ нѣкои обяснения:

Кой е потикътъ за дишането? Безъ участието на будното съзнание гръдниятъ кошъ и бѣлиятъ дробъ презъ цѣлия животъ се свиватъ и разширяватъ за да подържатъ дишането. *Коя сила дирижира тѣхния ритъмъ?* Оня, който не знае източника на този ритъмъ, ще каже: „Това е рефлексъ“. Но думата „рефлексъ“ сама по себе си не обяснява сжщността на нѣщата. Ето каква свѣтлина хвърля по-дълбокото изследване по този въпросъ:

Ритъмътъ на дишането — ритмичното свиване на междуребрениитъ мускули и диафрагмата, което причинява ритмичното свиване и разширение на бѣлия дробъ — се дирижира *отъ ритъма, който сжществува въ етерното тѣло*. А ритъмътъ на етерното тѣло е въ връзка съ *космичния ритъмъ*, който царува въ цѣлия всемиръ. Етерното тѣло *чрезъ нервната система* на човѣка поддържа и дирижира ритъма на дишането. Обаче човѣкъ чрезъ отрицателнитъ състояния на своитъ мисли и чувства *влиеа върху етерното тѣло и нарушава неговия ритъмъ* — прави го неправиленъ. А чрезъ наруше-

нието правилния ритъмъ въ етерното тѣло се нарушава ритма и на дишането — и той става неправиленъ.

Ето защо, при безпокойства, смущения, тревоги, гнѣвъ, умраза, страхъ и пр. дишането веднага се измѣнява; то става съ неправиленъ ритъмъ, плитко и бързо. А при други отрицателни състояния, напр. скръбъ и пр., дишането съзсемъ замира, спира при празни гърди. А при спазване на горнитѣ психични условия ритъмътъ на етерния двойникъ не се нарушава и той е въ хармонична връзка съ космичния ритъмъ и го предава на организма. Ето защо, тогава дишането е дълбоко, бавно и ритмично.

Отъ горното следва голѣмата важность за дишането на спокойствието, доброто разположение, правата мисль, любовта и пр. не само въ време на дихателнитѣ упражнения, но и въ всѣко друго време, *за, да дойде човкъкъ до доброто дишане!*

Тая е важната причина, поради която лошиятъ човкъкъ има лошо дишане, а добриятъ — добро дишане.

ДИШАНЕТО И ФИЗИЧНОТО ЗДРАВЕ

Между дишането и здравословното състояние на организма има голѣма връзка, дълбока зависимост.

Учителятъ казва (26):

„Каквато и болка да имашъ, съ дишане можешъ да я излѣкувашъ“.

Дълбокото дишане се отразява благотворно върху здравето по следнитѣ причини:

1. *Чрезъ приемане на достатъчно кислородъ.* Последниятъ е нуженъ за окисляване на тъканитѣ, при което се отдѣля, както видѣхме, известно количество енергия, нужна за организма.

Споменахме по-рано, че въ организма има два процеса, които вървятъ паралелно: асимилация или градежъ на тъканитѣ и дезасимилация или разрушението имъ. Дезасимилацията става въ голѣмата си частъ чрезъ кислорода, приетъ съ дишането. Той се съединява съ органичнитѣ вещества въ тъканитѣ, окислява ги, т. е. изгаря ги, и като крайни продукти на това разрушение се получаватъ вжгледвуокись, вода и крайнитѣ отровни продукти: пикочина, креатининъ, хипурна киселина и пр. Вжгледвуокись и вода се получаватъ отъ горението на вжглеводитѣ и тлъстинитѣ, а при разрушението на бѣлтъчнитѣ вещества освенъ това се получаватъ пикочина, креатининъ, хипурна киселина и пр; тия последнитѣ вещества се изхвърлятъ съ урината и потъта.

Изобщо, въ организма има стремежъ при разрушението на бѣлтъчнитѣ вещества да се получатъ като крайни продукти *най-малко отровни* веще-

ства, а такива сж пикочината и креатининътъ. Ето защо, въ урината пикочината е въ най-голѣмъ процентъ — 80—90% отъ изхвърленитѣ азотни крайни продукти е пикочина. А креатининъ се изхвърля съ урината дневно по 1—2 грама.

Бѣлтѣчнитѣ вещества на тъканитѣ при своята дезасимиляция минаватъ презъ редъ междинни отровни продукти, каквито сж пуриновитѣ и ксантинови основи, креатинъ, пикочна киселина, леокомани и пр. Тѣзи междинни продукти чрезъ понататъшно горение продължаватъ да се доразлагватъ. Напримѣръ, пуриновитѣ основи се превръщатъ въ пикочна киселина при горението, а пикочната киселина изгаря и се превръща въ пикочина. Креатининътъ при понататъшно разрушение се превръща въ креатининъ.

Горното става, когато въ бѣлмя дробъ и въ кръвта влиза богатъ притокъ отъ кислородъ съ дишането. Необходимостта отъ дълбокото дишане тукъ ясно изпъква. Когато дишането не е дълбоко, а плитко и бързо, то нѣмаме богатъ притокъ на кислородъ въ кръвта и тъканитѣ, и въ такъвъ случай въ тъканитѣ не става пълно горение. А щомъ горението е непълно, то междиннитѣ отровни продукти на дезасимиляцията: пуринови основи, пикочна киселина, креатинъ и пр. не се доразлагатъ и оставатъ въ това си състояние въ тъканитѣ въ по-голѣмо количество. Разбира се, частъ отъ тѣхъ се изхвърля отъ организма чрезъ урината, но последната не може да успѣе да изхвърли всички тия междинни продукти, и тѣ се утайватъ въ тъканитѣ и причиняватъ тѣхното заболяване. Тѣй се раждатъ болеститѣ ревматизъмъ, подагра и пр.

За да се избѣгне непълното горение и утайването въ организма на отровнитѣ продукти на непълното горение, което създава предразположе-

ние къмъ израждане и болести на органитъ, трѣбва да дишаме дълбоко. Една отъ причинитѣ за преждевременното остаряване на човѣка и на много болести е непълното горение въ тъканитѣ. А при дълбокото дишане тѣлото, органитъ сж по-свободни отъ отрови, утайки.

2. *Чрезъ приемане на достатъчно количество прана или жизнена сила.*

Знае се отъ окултната наука, каква е връзката между здравословното състояние и жизнената сила или праната. Когато органитъ обеднятъ на жизнената сила, ставатъ податливи къмъ болести — добиватъ предразположение къмъ тѣхъ. Заболяването може да дойде отъ нѣкоя външна причина, но основната причина е намалението на праната въ органитъ. А единъ отъ изворитѣ на праната е въздухътъ. Чрезъ правилното дишане можемъ да предотвратимъ идването на болестта. Нѣма състояние въ човѣшкия организъмъ, което да не се подчинява на законитѣ на дишането. Много болести се дължатъ на неправилното дишане. Последното се отразява и върху всички други процеси въ организма — и тѣ не ставатъ правилно. При дълбокото ритмично дишане въ тѣлото или въ даденъ органъ се влива богатъ притокъ отъ животъ, и той става въ състояние да преодолѣе болестта.

3. *Чрезъ дълбокото ритмично дишане вътрешниятъ психиченъ животъ на човѣка става интензивенъ, хармониченъ.* Възвишеното, което живѣе въ човѣшката душа, се проявява.

Болестта се дължи на два вида причини: външни и вътрешни. Последнитѣ сж отъ психиченъ

характеръ. Тия две причини стоятъ въ взаимодействието. И често основната причина на болестта е психична или вътрешна *). Понеже чрезъ дълбоко дишане се внася хармония, спокойствие, свѣтлина въ психичния животъ, то съ това се премахватъ основнитѣ причини на болестта, и по този начинъ се създаватъ условия за нейното отстранение отъ организма.

Дълбокото дишане има мощно психично действие върху човѣка; това повишава трептенията на човѣка, а туй води къмъ оздравяване, понеже повишенитѣ трептения на организма преодолюватъ и отстраняватъ бавнитѣ, слаби трептения на болестта.

4. *Регулиране общия ритъмъ на организма.* Както видѣхме по-горе, ритма на дълбокото дишане се отразява благотворно върху организма, понеже ги прави да трептятъ въ хармония съ този ритъмъ. Правилниятъ ритъмъ на дишането се разпространява върху организма и намира отзвукъ въ тѣхъ. Цѣлата материя на организма почва да трепти въ хармония съ ритма на дишането. А това е здравословенъ факторъ, понеже болестта е нарушение на здравия жизненъ ритъмъ на организма.

* * *

Може да се препоръча като общо правило: *При каквато и да е болестъ, човѣкъ да започне преди всичко да диша дълбоко.* Разбира се, трѣбва да се взематъ предвидъ характерътъ и степенята на болестта.

Учителътъ казва:

*) Вж. по това статията: „Учителътъ върху здравни проблеми“, въ сп. „Житно зърно“, 1942 г., броеве 1 — 6 и следващитѣ.

„Ако човѣкъ не диша правилно, дѣхътъ му мирише лошо, потътъ му — сжщо. Който диша правилно, и кръвообращението му е правилно. Той е здравъ. Дълбокото дишане лѣкува ревматизъмъ, грѣдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие, малокръвие и пр. Нѣма болестъ, която не може да се лѣкува чрезъ дишане“.

„Неправилното дишане може да стане причина да заболѣешъ отъ главоболие, стомахъ, въ сърдцето, въ гърдитѣ и т. н. Кракътъ те боли, защото не дишашъ правилно. Грѣбначниятъ стълбъ те боли, защото не дишашъ правилно. Изобщо, всички болести се дължатъ, между другото, и на неправилното дишане. Бързото и плитко дишане е опасно за организма. То води къмъ различни болести“ (8).

„Правете опити да се лѣкувате чрезъ дишане: Ако ви боли глава, стомахъ или имате неразположение, *правете сутринъ, преди обѣдъ и преди вечеря по 12 — 19 дихателни упражнения. Ако не сте упражнени въ дишането, правете по 6 упражнения.* Всѣко вдишване, задържане и изпусчане на въздуха представлява едно упражнение. Значи, 6 вдишки, 6 задръжки и 6 издишки правятъ 6 упражнения. Като правите тия упражнения, умътъ ви трѣбва да бѣде концентриранъ“ (18).

Учителътъ дава следнитѣ наставления (8):

„Като заболѣете отъ нѣкаква болестъ, дишайте и пѣйте. Чуete ли, че нѣкой е боленъ, посъветвайте го преди всичко да диша дълбоко. Ако не знае, какъ да диша, той се отпуща, лѣга на гърба си и казва: Да бѣде волята Божия. А изразътъ „Да бѣде волята Божия“ — това значи: човѣкъ да мисли, да чувствува и да постѣпва, както Богъ мисли, чувствува и постѣпва“.

Има връзка между дишането и положението на диафрагмата. При неправилното дишане диафрагма

мата е изпъкнала нагоре повече, отколкото трѣбва, а това се отразява зле върху сърдцето. Този напръченъ мускулъ, който раздѣля гръдната кухина отъ коремната, при вдишване отива надолу, т. е. пре-става да е толкова изпъкналъ. Обаче има разлика въ това отношение между плиткото и дълбокото дишане. При първото диафрагмата се спуща много малко надолу, а при дълбокото дишане тя се свива повече и слиза доста надолу къмъ коремната ку-хина. Това е важно обстоятелство, защото съ това слизане тя не натиска толкова на бѣлитѣ дробове и сърдцето, и тѣ могатъ да функциониратъ правилно. При бързото и плитко дишане поради натиска на диа-фрагмата често сърдцето заболява. Това е една отъ важнитѣ причини за сърдечнитѣ болести. Ето защо, при нѣкои сърдечни болести се препоръчва дълбоко дишане, за да привикне диафрагмата къмъ своето нормално мѣсто, и по този начинъ да се намали на-тискътъ върху сърдцето и бѣлия дробъ. Тогава се създаватъ условия за излѣкуване на нѣкои сърдечни болести.

Дълбокото дишане, съчетано съ други подхо-дящи методи, се прилага съ успѣхъ и при кръв-ното налѣгане.

При дълбокото ритмично дишане диафрагмата слиза до известна степенъ къмъ коремнитѣ органи, натиска ги и става причина за прииждане на повече кръвь въ тѣхъ. Тѣ ставатъ по-активни, хранятъ се по-добре, ставатъ по-здрави. Ето защо, има връзка между дълбокото дишане и доброто състояние на храносмилателната система и на другитѣ коремни органи.

Чрезъ дълбокото дишане човѣкъ действува благотворно между другото и на храносмилателната система. Който диша правилно, той може да измѣни състоянието на храносмилателнитѣ органи и да

бжде господарь на низшитѣ сили въ себе си. За да има здравъ стомахъ, човѣкъ трѣбва да диша правилно.

Понѣкога при лѣкуване на нѣкой органъ можемъ да практикуваме дълбокото дишане и едновременно да туримъ и ржката си върху болния органъ, защото тогава жизненитѣ струи, които излизатъ отъ прѣститѣ, отиватъ къмъ болния органъ и действуватъ лѣчебно.

Ето едно упражнение отъ Учителя отъ този характеръ (8):

„Вие трѣбва да се лѣкувате съ дълбокото дишане, ако ви боли стомахътъ или изобщо коремътъ. Направете шестѣ дихателни упражнения (вж. стр. 52). по четири пѣти на день — т. е. по 6 упражнения за дълбоко дишане 4 пѣти на день. Като правите упражненията, турете лѣвата ржка на корема си или на стомаха си съ дланъта навътре къмъ тѣлото; върху лѣвата турете дѣсната ржка пакъ съ дланъта навътре“.

При простуда човѣкъ да прави упражнения за дълбоко дишане и ще се загрѣе; простудата ще мине.

* * *

И при нервни болести може да се приложи дълбокото дишане. Разбира се, при разнитѣ болести дълбокото дишане се съчетава съ нѣкои други методи. Напр. при нервни болести освенъ дълбокото дишане трѣбва да се използватъ раннитѣ утринни разходки и излагане на слънце въ раннитѣ часове на деня: при изгрѣвъ слънце и въ първитѣ 1 — 2 часа следъ изгрѣвъ.

Даже и при парализация дълбокото дишане, покрай другитѣ методи, може да укаже голѣми услуги. При парализация съответниятъ органъ е,

здравъ анатомически, но е обезсиленъ онзи нервенъ центъръ, който го инервира. При правилното дишане се обогатяватъ всички органи на тѣлото съ прана — между другото и този мозъченъ центъръ, който управлява чрезъ нервитѣ си дадения органъ. И чрезъ съживяване на нервната система се съживява и органътъ.

* * *

При туберкулоза може сжщо да се препоръча дълбоко дишане, но разбира се подъ вещо ржководство. За туберкулозния Учительтъ казва (6):

„Хора съ слаби гърди трѣбва да живѣятъ на високи мѣста надъ 2,000 м. височина, дето въздухътъ е чистъ и лекъ. При тѣзи условия става силна реакция въ организма имъ. Тамъ електромагнитнитѣ течения сж по-силни, отколкото въ низкитѣ мѣста, и тѣ раздвижватъ кръвта на организма“.

Туберкулозата е болестъ на чувствата, и затова за връзкитѣ между дишането и лѣкуването на туберкулозата ще говоримъ и по-долу при разглеждане зависимостта между дишането и чувствата.

И при заразителнитѣ болести дълбокото дишане помага чрезъ увеличение жизнеността на организма; заедно съ това се увеличава и устойчивостта му и противодействието му противъ болезнения процесъ. А знае се, че при лѣкуване на една болестъ най-важниятъ факторъ е усиляване жизнеността на организма.

Дишане и отмора

Чрезъ дълбоко дишане човѣкъ може да отстри до известна степенъ и умората. *Когато човѣкъ устѣща умора, да направи нѣколко дълбоки вдишки и веднага ще почувствува освежаване и*

отмора. И това е много лесно обяснимо. То става по следнитѣ две причини:

Знаемъ отъ физиологията, че умората се дължи на натрупване въ тъканитѣ на повече междинни отровни продукти на дезасимиляцията, отколкото бжбрцитѣ и потнитѣ жлѣзи смогватъ да изхвърлятъ изъ организма. Това става при по-усилена дейность на органиѣ. При дълбоко дишане какво става? Усилва се богатиятъ притокъ на кислородъ въ тъканитѣ. Той усилва окислението, т. е. изгарянето на тия междинни отровни продукти; значи тѣ се доразлагатъ, и организмътъ се освобождава отъ тѣхъ.

Отъ друга страна, чрезъ дълбоко дишане се вкарва въ тъканитѣ повече жизнена сила или прана, която сжщо действува отморително.

Отмората, която човѣкъ добива следъ дихателнитѣ упражнения, наподобава до известна степенъ на отмората, която човѣкъ чувствува следъ укрепителенъ сънъ.

ДИШАНЕ И ПОДМЛАДЯВАНЕ

Дълбокото дишане подмладява по следните причини:

1. Казахме по-горе*), че бързото и плитко дишане причинява непълно горене въ тъканите поради слабия притокъ на кислородъ; вследствие на това се натрупватъ много отрови въ тѣлото — продукти на непълното горение — които водятъ къмъ тъканно израждане и преждевременно остаряване. Съ дълбокото дишане се осигурява пълното горение въ тъканите и по този начинъ се избѣгва натрупване на много отровни продукти въ организма; органичните вещества при окислението се разлагатъ до крайните продукти, които се изхвърлятъ отъ организма. А знае се, че физиологичната възраст на човѣка се мѣри не толкова съ календарната му възраст, колкото съ степента на израждането на тъканите, вследствие на натрупаните въ тѣхъ отрови и обедняването имъ на жизнена сила.

2. Чрезъ изобилния притокъ на прана при дълбокото дишане се повдига жизненото ниво на организма.

3. Дълбокото дишане води къмъ психиченъ подемя, който обновява и преорганизира материята на тѣлото.

Разбира се, въ това отношение играятъ роля и други фактори, които не е мѣсто да разглеждаме тукъ.

*) Вижъ стр. 48 — 50

ДЪЛБОКОТО ДИШАНЕ И ПСИХИЧНИЯТЪ ПОДЕМЪ

Преди всичко дълбокото дишане освобождава нервната система от всички натрупани въ нея отровни дезасимилационни продукти, които спъват нейната дейност.

Отъ друга страна чрезъ дишането се внася прана въ мозъка, въ цѣлата нервна система и въ всички органи. Съ това се подобрява тѣхното състояние, а туй се отразява и върху душевното развитие, понеже всѣки органъ е свързанъ съ известни психични сили. Органитѣ сж инструменти за проява на душевния животъ. И щомъ тѣ сж въ по-добро състояние, то и душевниятъ животъ ще се проявява по-добре.

Освенъ това, чрезъ дълбокото дишане — при спазване психичнитѣ условия на дишането — човѣкъ влиза въ съприкосновение съ разумнитѣ сили въ природата, и тѣ пресъздаватъ цѣлия му вътрешенъ свѣтъ.

Съзнателното дишане коренно обновява както организма, тѣй и душевния животъ; мислитѣ, чувствата и желанията на човѣка се урегулиратъ. Естествено е, че това води къмъ вътрешна хармония, къмъ свѣтло разположение на духа. Учителътъ казва по този въпросъ така (19):

„Който диша правилно, той постепенно се обновява. Не диша ли правилно, нѣма ли ритмиченъ пулсъ, никаква хармония не може да добие. А придобие ли известна хармония, никакви външни усло-

вия, никакви влияния не могат да го изкаратъ отъ релситъ“.

Дълбокото дишане облагородява чувствата

Когато човѣкъ се опечали, обезсърдчи, обезвѣри, обезнадежди, когато изпадне въ съмнение, да направи нѣколко дълбоки вдишки и ще повдигне духътъ си. Разбира се, при тѣзи вдишки съсрѣдоточаването на мисълта е необходимо. При възбуда, гнѣвъ или апатия човѣкъ да направи нѣколко дълбоки вдишки, и всички тия отрицателни прояви изчезватъ.

Човѣкъ, който почва да диша правилно, става спокоенъ. Това е, защото всички физиологични функции въ организма му ставатъ правилно, и отъ друга страна дълбокото дишане внася хармония, сила и музикално състояние и въ психичния му животъ. При правилното, дълбоко, ритмично дишане човѣкъ не само развива своитѣ разждъчни способности, но и *добива известна мекота и нѣжностъ, става магнетиченъ и учтивъ въ обходата си.* Отъ друга страна, по този начинъ той се освобождава и отъ всѣкава апатия. Учителтъ дава по този въпросъ следнитѣ разяснения (21):

„Мнозина се оплакватъ отъ неразположение на духа. Тѣ търсятъ причинитѣ на това нѣкжде вънъ, но не могатъ да ги намѣрятъ. Неразположението се дължи на самитѣ тѣхъ. То се крие въ една отъ следнитѣ три причини: въ стомаха, въ дробоветѣ или въ мозъка. Или стомахътъ не е свършилъ работата си, както трѣбва, или дробоветѣ, или мозъкътъ. Щомъ се подобри състоянието на стомашната, дихателната и мозъчната системи, неразположението веднага изчезва. Забележително е, че хора, които иматъ нѣкакъвъ недостатъкъ въ дихателната си система,

сж сприхави, нервни, лесно се сърдятъ. Най-малката причина може да ги изкара отъ равновесие“.

При правилното дишане нервната система се усилва. Всѣка нервностъ изчезва. Ето единъ много лесенъ методъ, между другото, за онзи, който е нервенъ, раздразителенъ. Учителтъ казва (8):

„Човѣкъ може да изкара доброто си разположение отъ въздуха — чрезъ носа. Чрезъ дишането вие можете да заставите мозъка си да мисли право, сърдцето — да чувствава право и стомахътъ — да работи нормално. Мнозина се гнѣвятъ, нервиратъ се, мислятъ криво. Защо? Не дишатъ правилно!“

Ето единъ практиченъ методъ, който може да се прилага винаги съ успѣхъ:

Когато обидятъ нѣкого, когато го предизвикатъ или когато му се случатъ други работи, които могатъ да го изкаратъ изъ търпение и равновесие, когато почувствува, че е предъ прага на кипване и изгубване на самообладание, да направи 3 или 5 дълбоки вдишки и ще види чудния резултатъ: веднага ще почувствува спокойствие, ще добие власт надъ своитѣ нерви. — ще почувствува приливъ на вътрешна сила! А всѣко излизане отъ търпение и равновесие е слабостъ, а не сила.

Бѣлиятъ дробъ е свързанъ съ човѣшкитѣ чувства. Между тѣхъ има взаимодействие. Чувствага указватъ влияние върху дишането, върху бѣлия дробъ; и дишането указва влияние върху чувствага. Учителтъ казва: „Добритѣ ти чувства зависятъ отъ това, какъ е устроена дихателната ти система. Ако дробоветѣ ти сж добре устроени, ще имашъ добро разположение, и обратно“.

Когато нѣкой има голѣмо разочарование въ своитѣ чувства, напр. разочарование въ любовта или нѣкой другъ голѣмъ крахъ въ живота, това може да се отрази върху дишането и бѣлия дробъ.

Тия чувства ако не се трансформиратъ, действуватъ разрушително върху бѣлия дробъ. Това е една отъ причинитѣ на туберкулозата. Когато причината на туберкулозата сж чувствата на човѣка, тогава човѣкъ, за да се излѣкува, ще внесе хармония въ тѣхъ, ще ги повдигне и облагороди, и сжщевременно ще направи дишането си правилно. Дишането въ случая ще има двойно действие: отъ една страна то непосредствено ще укрепи бѣлия дробъ, а отъ друга страна дишането ще трансформира неговия психиченъ животъ, ще обнови неговитѣ чувства, ще внесе хармония въ тѣхъ, а чрезъ това ще се действува за отстранение на основнитѣ причини на болестъта. Дишането указва голѣмо влияние върху чувствата; правилното дишане внася топлина въ чувствата, внася повече жизнерадостъ въ тѣхъ.

Дълбокото дишане възвисява мисълта

Отъ друга страна, бѣлиятъ дробъ има връзка и съ човѣшката мисълъ. Че наистина има такава връзка, се вижда между другото и отъ историята на развитието на човѣшкия умъ. Знае се, че въ атлантската или четвърта раса човѣкъ е билъ неразвитъ умствено. Тогава и въздухътъ не е билъ така чистъ, както сега. Той е билъ проникнатъ отъ водни пари. Когато земното кълбо почнало постепенно да изстива, тѣзи водни пари почнали да се сгъстяватъ и да падатъ на земята; въздухътъ се пречистилъ отъ тѣхъ. Тогава за пръвъ пжтъ се явява чистото синьо небе, свободно отъ мъгли. Това става къмъ края на атлантската епоха. Пречистването на атмосферата отъ мъглитъ и явяването на чистия въздухъ е свързано съ развитието на ума. Това съвпадение по време не е случайно. Има известна връзка между тия две явления.

Дишането зависи отъ мисълта, а и мисълта зависи отъ дишането. Правилната мисъл дава условия за правилно дишане и обратно. Между тѣхъ има взаимодействие. За влиянието на правилнитѣ мисли и чувства върху дишането говорихме достатъчно по-рано*). Сега ще кажемъ нѣколко думи за влиянието на дишането върху мисълта. По това Учителътъ дава следнитѣ освѣтления (2):

„Вие не можете да измѣните мисълта си, ако не измѣните дишането си. И обратното е вѣрно: вие не можете да измѣните дишането си, ако не измѣните мисълта си. Ако човѣкъ измѣни и направи неправиленъ темпа на дишането си, той изгубва и своята права мисъл. У човѣка дишането трѣбва да е съзнателно, защото е свързано съ мисълта. Животнитѣ дишатъ несъзнателно. Тѣ не знаятъ, какво представлява дишането и защо дишатъ. Следователно, ако не знае, защо диша, човѣкъ минава за животно“. — „Нашата мисъл, качествата на които и да е човѣкъ се опредѣлятъ отъ това, какъ се трансформиратъ енергиитѣ чрезъ бѣлитѣ дробове. Последнитѣ сж, между другото, и трансформатори на енергиитѣ, които отиватъ къмъ нервната система“. — „Способността на съсредоточаване мисълта е въ зависимостъ отъ дишането. Колкото по-дълбоко диша човѣкъ, толкова по-лесно може да се съсредоточава“ (5).

Дълбокото дишане усилва волята

Човѣкъ, който диша бързо, има слаба воля. Човѣкъ, който иска да развие волята си, трѣбва да почне съ дишането. Когато той не е въ състоя-

*) Вижъ по-горе главата: „Психични условия при дишането и важността имъ“.

ние да контролира дишането, винаги волята му е слаба, защото волята се калява отъ съпротивлението.

Това е много понятно, защото за да се правятъ редовно всѣки день дихателни упражненія, човѣкъ трѣбва да употрѣбява силна воля, постоянство. Отъ друга страна, чрезъ своето дишане той подтиква къмъ дейность и своята възвишена духовна природа, която включва и разумната воля.

* * *

Понеже облагородяването на мислитѣ, чувствата и волята има връзка съ оформяването на характера, то следва и връзката между дишането и характера. Учителтъ казва (8): „Правилното дишане усилва свѣтлината на ума и топлината на сърдцето. То помага за оформяване на човѣшкия характер“.

Съ други думи, има връзка между дишането и развитието на добродетелитѣ въ човѣка, защото тѣ зависятъ отъ правилното насочване на умствения, чувствения и волевия животъ на човѣка. Учителтъ казва по това (2):

„Казахъ, че добротата прави човѣка способенъ да диша, както трѣбва — създава условие за правилно дишане. Обаче тукъ има известно взаимодействие; и преди да бжде добъръ, човѣкъ трѣбва да диша като добъръ. *Дишането е първо условие, което предава на човѣка известни добродетели*“.

ОПИТИ

Човѣкъ трѣбва да проучава опитно методитѣ за дишане. Понеже науката за дишането е общирна областъ, която има всестранно приложение въ много области на живота, то тукъ се отваря широко поле за проучаване. Учителътъ говори така по този въпросъ (14):

„Вие трѣбва да изучавате добре процеса на дишането, да можете да го опитате въ физиологично и психично отношение. Изучавайте разнитѣ методи за дишане, за да видите, кои методи можете да приложите като най-добри“.

Учителътъ между другото дава и интересни опити съ свѣтлината (14):

„Правете опити при всѣка вдишка да мислите за свѣтлината, за да можете по този начинъ да се свържете съ нейнитѣ енергии. Тия енергии се намиратъ въ въздуха, отдето трѣбва да ги извлѣчете. Като мислите за благоуханието, ще извлѣчете отъ въздуха другъ родъ енергии. Като мислите върху известни думи и същевременно дишате, ще видите, че всѣка дума се отразява различно върху пулса на сърдцето. Когато човѣкъ се въодушеви отъ възвишени мисли или чувства, биенето на сърдцето му е ритмично, пулсътъ му е правиленъ, ритмиченъ. Когато човѣкъ живѣе въ областъта на грубитѣ и низки чувства, пулсътъ му е дисхармониченъ, неправиленъ“.

Аналогично упражнение дава Учителътъ и за бѣлия цвѣтъ (12):

„Ще направите едно *упражнение съ вдишване*

и издишване, при което мислено ще възприемете бѣлия цвѣтъ. Този цвѣтъ да слиза отгоре ви като душѣ. Вдишването ще става ритмично. Ще броите до четири при всѣко вдишване и издишване и едновременно ще мислите за бѣлия цвѣтъ и за чистотата. Добре е да правите упражнението на чистъ въздухъ, ако имате у дома си градина. Жълтиятъ цвѣтъ съответствува на мъдростъта, червениятъ — на любовта и на живота, зелениятъ — на растежа. Задъ всѣки цвѣтъ има една разумна сила въ природата. Самиятъ цвѣтъ е само една маска за тази сила“.

Ако при дишане мислите за разнитѣ цвѣтове, ще се свържете съ енергиитѣ, скрити въ тѣхъ и ще ги приемете.

Подобни опити могатъ да се правятъ въ всички други области.

Общиятъ законъ, който се прилага въ случая, е: когато човѣкъ мисли по какъвто и да е въпросъ ако размишлението се придружава съ дълбоко дишане, то самиятъ мислителенъ процесъ се усилюва, човѣкъ идва до едно по-голямо освѣтление по въпроса, свързва се съ вътрешната му страна, съ известни енергии въ природата и ще придобие нѣщо.

Размишление, придружено съ дълбоко дишане, това е единъ отъ пѣтицата за постижения.

ДИШАНЕТО И ПАМЕТЬТА

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

1. То усилва ума и всички психични процеси, които спадат към умствената област, а към тях спада и паметта.

2. Чрез правилното дишане човек се освобождава от всички тревоги, безпокойства, смущения, дразнения и пр. У него настава мир, спокойствие, а това е важно условие за усилване паметта, понеже тревогите, безпокойствата и пр. са едни от причините за нейното отслабване.

3. Има връзка между способността за съсредоточаване на мисълта и правилното дишане, както видяхме по-рано. А знае се, въз основа на един психичен закон, че ние запомняме тия неща по-добре, които сме приели със пълно съсредоточаване на съзнанието. Колкото човек повече умее да се съсредоточава при възприемане на нещата, толкова по-силна и по-върна е паметта.

4. Учителът казва (10): „Има връзка между слабата памет и дишането. При слабото дишане по-малко прана прониква във мозъка“. При дълбокото правилно дишане във мозъка прониква повече прана, и тя засилва между другите центрове и тия, от които зависи паметта.

ЕДНО ПОЛЕЗНО ПРАВИЛО

Човѣкъ може да предотврати много погрѣшки, може да отстрани много препятствия външни и вътрешни, ако практикува дишането преди да пристъпи къмъ известна дейность. Учителътъ казва по това (8):

„Лѣкувайте се, преди да сте се разболѣли. Нѣкой се гнѣви, сърди се на този, на онзи и после диша дълбоко. Не, преди да се разгнѣви, да диша дълбоко. Да напълни дробоветъ си съ въздухъ и тогава да говори. Не спазва ли това правило, думитъ му нѣма да иматъ резултатъ; нито той ще се ползува отъ тѣхъ, нито другитъ. Бждете снизходителни къмъ погрѣшкитъ на хората, за да не внасяте смущения въ сърдцето си. Щомъ мислите за погрѣшкитъ имъ, дишайте дълбоко, за да се проясни мисълта ви. Когато човѣкъ се сърди, когато е нервенъ, когато има, каква да е отрицателна мисълъ, причината е, че дишането му не е правилно“.

— „Преди да се ржкувашъ съ нѣкого, поеми дълбоко въздухъ. Преди да влѣзешъ въ стаята си или въ нѣкой салонъ, сжщо поеми дълбоко въздухъ. Преди да говоришъ — сжщо. Добритъ оратори дишатъ дълбоко. Които не дишатъ дълбоко, не говорятъ добре. Като поемешъ нѣколко пжти дълбоко въздухъ, преди да говоришъ, ти ще се свържешъ съ Великото Разумно Начало, ще се тонирашъ, въ тебе ще настане хармония, сила, свѣтлина. Преди да се срещнешъ съ нѣкого, поеми нѣколко вдишки. Преди момента за проява на волята, направи пред-

варително нѣколко дълбоки вдишки, за да вложишъ по-голъма и по благородна сила въ постѣпкитѣ си.

Нѣкой ще вземе едно решение. Нека предварително направи нѣколко упражненія на дълбоко дишане, и следъ това да пристѣпи къмъ вземане решение. Така той ще събуди по-дълбокитѣ творчески сили на своя духъ. Нѣкой иска да пише. Нека сжщо предварително направи нѣколко дълбоки вдишки и следъ това да пристѣпи къмъ писане на писмото. Така все ще му дойдатъ нѣколко ценни мисли. Нѣкой иска да свири, да пѣе, да рисува, да пише поезия или научно произведение, иска да започне едно предприятие. Нека направи предварително нѣколко дълбоки вдишки.

ДИШАНЕ И РАЗВИТИЕ НА ДАРБИТЪ

Дълбокото, ритмично дишане съдействува за събуждането и развитието на дарбитъ и заложбитъ въ човѣка и то по следнитъ причини:

1. Чрезъ правилното дишане се развива между другото и човѣшката нервна система и се събуждатъ къмъ по-голѣма активностъ мозъчнитъ центрове. А тѣхното събуждане къмъ дейностъ е въ връзка съ разцвѣтяването на дарбитъ и заложбитъ у човѣка.

2. При правилното дишане човѣкъ се свързва съ висшитъ психични сили, които проникватъ въздуха, и това сжщо така допринася за развитието на дълбокитъ сили на човѣшкото естество. Дишането внася изобщо активностъ, животъ въ всички органи и способности на човѣка.

Ето защо всѣки, който работи съзнателно върху развитието на своитъ дарби и заложби, едновременно трѣбва да практикува и дълбокото дишане.

Правилното дълбоко дишане, и особено когато човѣкъ обръща внимание на вътрешната страна на дишането, води къмъ голѣми постижения, както въ здравно, така и въ умствено и духовно отношения — за събуждането на дълбокитъ спечи сили, които човѣшкото естество крие въ себе си и които съ вѣкове чакатъ своето развитие.

Дишането спомага и за събуждането на висшиятъ мистични центрове на човѣшкото естество.

Така божественото естество на човѣка се събужда и разкрива безценнитъ си съкровища. Човѣкъ е нѣщо повече отъ това, което се проявява на земята. Но трѣбва работа, трѣбватъ методи, за да се пробудятъ и изявятъ тия богатства, които човѣшката душа пази въ своето светилище.

ДИШАНЕТО И ВЪЗХОДЯЩИЯТЪ ПЪТЪ НА ДУШАТА

Отъ гореказаното е ясно, че има връзка между дишането и животоразбирането на човѣка. Учителтъ казва по това:

„У мнозина отъ васъ бѣлиятъ дробъ не функционира правилно, и вследствие на това не можете да имате правилни възгледи за живота“ (11). — „Религиознитѣ и научни разбирания на човѣка и всичко друго зависи отъ дишането“ (10): — „Който не диша дълбоко, не може да възприеме новитѣ идеи“ (9).

Дишането и Божествената мисль

„Като диша и поема въздухъ съ будно съзнание, човѣкъ ще намѣри Господа. Като диша, човѣкъ започва да мисли. Съ мисльта идватъ и чувствата. *Който диша съзнателно, само той може да намѣри Бога.* Господъ казва на човѣка: Като дишашъ презъ носа си и мислишъ, ще Ме намѣришъ и ще слушашъ, какво ще ти говоря. — Въздухътъ е носителъ на електричество и магнетизъмъ. Тая енергия минава презъ носа на човѣка и обновява и облагородява нервната му система.

„Като не дишатъ правилно, хората постоянно се каратъ. За да се избѣгнатъ спороветѣ и недоразуменията помежду имъ, трѣбва да дишатъ дълбоко.

Бждете внимателни къмъ въздуха, който влиза презъ носа ви, *защото това носочва пътя на човѣка къмъ божествената мисль.* Чрезъ дишането човѣкъ става възприемчивъ къмъ Боже-

ствената мисъл, а тя като влѣзе въ него, ще внесе свѣтлина въ ума му, ще внесе нѣщо ново въ мисълта му, ще му даде потикъ, ще го преобрази.

Дишането и Божествената любов

Ако човѣкъ не диша правилно, и любовта въ него не се изявява правилно. *Съ други думи, при правилното дишане се дава възможност на любовта, на божественото да проговори въ човѣка.*

Правилното дишане и участието на мисълта е необходимо, за да се разцѣвти душата съ всичката си красота и да стане проводница на божествената любов.

Когато човѣкъ възприеме едно благо съзнателно, съ благодарност, любовта започва да действува въ него. И тая любов е възходяща и разширява човѣка. Възприемането на въздуха съ благодарност и съ съзнание, че всичко въ природата е потопено въ любовта на Безграничния, създава благоприятни условия за проявлението на Божествената любов въ човѣка.

ДИШАНЕТО — МОЛИТВА

Когато дишането се придружава съ *свещенъ трепетъ, благоговение, благодарностъ и любовъ къмъ Великата Разумностъ*, това не е ли вече молитва?

Човѣкъ трѣбва да започва деня съ дихателни упражнения, които ще му донесатъ обнова, пречистване и издигане на съзнанието. И ако ги прави съзнателно, тѣ ще представляватъ *обмѣна, интимна връзка съ Великата Разумностъ въ свѣта*. Ето обясненията на Учителя по това (24):

„Дишането трѣбва да е съзнателно. Ако не е будно съзнанието на човѣка, благата, които сж скрити въ природата, не оставатъ въ дробовѣтъ му. Отъ ония хора, които сж немарливи въ живота и нѣматъ поне малко любовъ къмъ Бога, Богъ крие благата си. И да имъ ги даде, тѣ не могатъ да ги използватъ“. — „Като станете сутринъта, направете дълбокото дишане. При дишането ти ще влѣзешъ въ връзка съ Бога, ще прилобиешъ Неговитѣ качества и ще имашъ разположението Му. По този начинъ човѣкъ още сутринъта съ първото дихателно упражнение ще се тонира, ще се акордира съ Великата Разумностъ въ свѣта и презъ цѣлия день ще бжде въ свѣтла и радостна атмосфера“.

„Три пжти на день — сутринъ, на обѣдъ и вечерь — човѣкъ по 10-15 минути *трѣбва да диша съзнателно, като поблагодари на Великото Разумно Начало въ свѣта за въздуха*. А пкъ мнозина сж заети съ друго: мислятъ за тефтеритѣ, за паритѣ,

за щастието си, а на това, отъ гдето иде щастието имъ, не обръщатъ внимание“.

Нѣкои отъ въпроситѣ, които могатъ да ни занимаватъ, Учителтъ излага съ следнитѣ думи (18):

„Всѣка сутринъ и вечеръ човѣкъ трѣбва да употребява по 10—15 минути за размишление, — да си отговори на въпроса, защо е дошълъ на земята, какъвъ е смисълътъ на живота и т. н. Чрезъ мисълта си човѣкъ черпи енергии отъ природата. Така той си пробива пътъ и всрѣдъ най-непроходимитѣ мѣста и се свързва съ Великото и Мощното въ природата. Ако не можете изведнѣжъ да си отговорите на нѣкси въпроси, не се обезсърчавайте. Постоянствайте день, два, три, четири и т. н., докато се свържете съ мисълта на по-напредналитѣ същества, които веднага ще ви помогнатъ“.

И тъй, при дишането съзнанието ни трѣбва да е ангажирано съ известни божествени мисли. *Можемъ да си послужимъ и съ нѣкои свещени изречения.* Може да се направи дълбока вдишка и задръжка на въздуха и при издишване да се произнесатъ тия думи.

При всѣка вдишка човѣкъ приема единъ даръ отъ Разумната природа. Но онзи, който взема, трѣбва и да дава. Защо човѣкъ въ отговоръ на това ценното, което получава, да не даде нѣщо ценно и красиво отъ себе си? Така той ще стане съучастникъ въ изграждането на новия животъ на земята. Учителтъ казва по това (8):

„Като приемешъ въздуха и после като го изпращашъ навънъ, тури най-хубавата мисълъ. Спри въздуха известно време и при издишване кажи бавно: *Искамъ да мисля добре. Искамъ да чувствавамъ добре. Искамъ да постъпвамъ добре.* — И каквото искашъ, ще бжде, защото дишането е мощенъ, ма-

гиченъ ключъ, който отваря вратитѣ на всички възможности“.

Има другъ методъ, още по-ефикасенъ. Той е следниятъ:

Цѣлиятъ процесъ на дишането — вдишване, задържане и издишване — се придружава съ молитва. При вдишване, задържане и издишване мислено се произнасятъ мистични изречения и даже цѣли молитви. Тия възвишени мисли занимаватъ съзнанието ни. Тогава тѣ оживяватъ въ насъ. Ние добиваме прозрение за вътрешния имъ смисълъ, за скрититѣ имъ богатства. Тѣ указватъ дълбоко действие върху цѣлото човѣшко същество, събуждатъ скрититѣ му сили и го учатъ.

Дишането може да се превърне въ методъ за свързване съ Великата Разумность въ свѣта. Хубаво е при вдишване, задържане и издишване човѣкъ да се намира въ единъ видъ молитвенъ разговоръ съ живата природа, въ общение съ Разумното Начало въ свѣта, като прекара това време въ съсрѣдоточаване и молитвено размишление върху Божественото.

Действието на съсрѣдоточаването, съзерцанието и молитвата се усилва, когато се придружава съ дълбоко дишане.

ДИШАНЕ СЪ ДВИЖЕНИЯ

Щастливото съчетание на дишането и гимнастиката дава красиви и плодотворни резултати. Това засилва действията и на дветѣ. Хубаво е, когато дишането се свърже съ движения. Следнитѣ две общи правила важатъ почти за всички случаи на съчетание на дишане и движение:

1. При вдигане ржцетѣ се прави вдишване, а при спущането имъ — издишване.

2. При изправяне тѣлото — вдишване, а при клѣкане — издишване.

Отъ множеството упражнения, дадени отъ Учителя, дето сж съчетани дишане и движение, тукъ даваме само нѣколко за илюстрация: *)

1.

Шестѣтъ основни гимнастични упражнения, дадени отъ Учителя, могатъ да се съчетаятъ съ дишането, като се спазватъ горнитѣ две правила. Ще дадемъ само кратко пояснение върху тѣзи упражнения, понеже горнитѣ правила обясняватъ, какъ трѣбва да се прилага дишането при тѣхъ. Напримѣръ, въ първото упражнение, при вдигане ржцетѣ нагоре се вдишва. Съ ржцетѣ нагоре се прави известно време задържане на въздуха, и следъ това при спущане ржцетѣ надолу и при клѣкането става издишване. После, при изправяне тѣлото и

*) Общо правило: Когато при нѣкое упражнение за дълбоко дишане не е посочено, че става презъ едната ноздра, то става и презъ дветѣ едновременно.

при вдигане ржцетѣ нагоре, пакъ се прави вдишване и т. н. При второто и третото упражнение става сжщото. При четвъртото упражнение — косенето — при поставяне дветѣ ржце отдѣсно на тѣлото се вдишва въздухъ. При това положение на ржцетѣ се прави кжсо задържане на въздуха. При навеждане и спущане ржцетѣ къмъ земята се издишва, и когато следъ това тѣлото се изправя следъ коситбата, има вдишване.

При петото упражнение, когато ржцетѣ се поставятъ на раменетѣ, става вдишване. При това положение на ржцетѣ се прави задържане на въздуха, и презъ това време нозетѣ се мѣстятъ на лѣво и на дѣсно. После, при клѣкането има издишване. Следъ това тѣлото се изправя съ вдишване и т. н. При шестото упражнение съчетанието между дишането и движението се вижда ясно отъ самия характеръ на упражнението.

Ако шестътѣ основни гимнастични упражнения се правятъ съвсемъ бавно, ритмично и придружени съ дишане, ще бждатъ много по-резултатни. Тѣ ще бждатъ още по-полезни, ако се придружаватъ и съ съсрѣдоточаване на съзнанието, т. е. ако се правятъ и съ участието на мисълта.

2.

Вдишване при постепенно издигане ржцетѣ нагоре надъ главата отвесно и успоредно.

Задържане въздуха при такова положение на ржцетѣ.

Издишване при бавно спущане на ржцетѣ отъ страни надолу.

3.

Вдишване при поставяне ржцетѣ предъ гърдитѣ и следъ това движението имъ настрани

хоризонтално, следъ което отиватъ, колкото се може по-назадъ, но все запазватъ хоризонталното си положение.

Задържане въздуха при това положение на ржцетъ.

Издишване при връщане ржцетъ до гърдитъ и спущането имъ надолу.

4.

Ржцетъ се дигатъ настрани въ хоризонтално положение, и презъ това време има вдишване. Следъ това ржцетъ бавно се спущатъ надолу съ издишване. Презъ време на вдишването и издишването мисълта трѣбва да бжде силно концентрирана. При издишването се брой до 20 (16).

5.

Ржцетъ се дигатъ отвесно нагоре съ вдишване. После се поставятъ хоризонтално на страни и се задържа въздухътъ. Следъ това спущаме ржцетъ надолу съ издишване (24).

6.

Исходно положение: Ржцетъ сж спуснати надолу. Тѣлото е исправено.

Ржцетъ бавно се дигатъ отстрани на тѣлото нагоре, додето се съединятъ надъ главата. Презъ време на това движение става бавно вдишване на въздуха. Следъ това ржцетъ бавно се спущатъ отстрани, додето застанатъ въ хоризонтално положение отъ дветъ страни на тѣлото, съ дланитъ надолу. Това се придружава съ задържане на въздуха. После ржцетъ бавно се приближаватъ до гърдитъ и се поставятъ върху гърдитъ съ дланитъ

навътре. Презъ време на това движение става бавно издишване. Издишването продължава съ спущане ржцетѣ до първоначалното положение. Упражнението се повтаря нѣколко пжти.

7.

Ржцетѣ съ свити прѣсти се дигатъ нагоре къмъ гърдитѣ покрай тѣлото отвесно, следъ което отиватъ отъ дветѣ страни до хоризонтално положение. До идването имъ въ хоризонтално положение имаме вдишване. Когато ржцетѣ дойдатъ до хоризонтално положение, става задържане на въздуха известно време. Следъ това бавно спущане ржцетѣ надолу съ издишване. Това упражнение се повтаря нѣколко пжти (24).

8.

Изходно положение: Ржцетѣ предъ гърдитѣ съ върховетѣ на прѣститѣ една срещу друга и съ длани обѣрнати надолу.

Бавно отваряне на ржцетѣ настрани съ дълбоко вдишване.

Прибиране ржцетѣ до изходно положение съ бавно издишване.

Това се повтаря три пжти, и следъ това бавно сваляне ржцетѣ надолу (17).

9.

Ржцетѣ се дигатъ и се поставятъ върху раменетѣ съ отворени прѣсти и съ длани надолу. Презъ време на това движение има вдишване. Съ ржце върху раменетѣ става задържане на въздуха. После ржцетѣ се разтварятъ въ страни и се спущатъ надолу съ издишване (24).

10.

Дѣсниятъ кракъ назадъ, и въ сѣщото време дветѣ рѣце се простиратъ напредъ, следъ което се вдигатъ нагоре съ шепи отворени напредъ, като че ли се черпи нѣщо. Като дойдатъ надъ главата, тѣ се обръщатъ така, че дланитѣ да бждатъ напредъ. При дигане на рѣцетѣ, и тѣлото се навежда малко напредъ. Когато рѣцетѣ отидатъ горе надъ главата, тѣлото се навежда малко назадъ; сѣщо и рѣцетѣ. При вдигане на рѣцетѣ се прави дълбоко вдишване. Когато рѣцетѣ сѣ горе, има задържане на въздуха известно време, и следъ това при издишване рѣцетѣ правятъ полукръгово движение назадъ и надолу. Въ сѣщото време тѣлото се изправя. Това упражнение се повтаря нѣколко пѣти.

11.

Рѣцетѣ отиватъ въ хоризонтално положение настрани. Презъ това време се прави вдишване.

Тѣ странично се издигатъ нагоре и се съединяватъ надъ главата въ форма на тригълникъ. При това положение на рѣцетѣ има задържане на въздуха и мисълта се отправя нагоре къмъ Безграничния.

После се отварятъ настрани, идватъ въ хоризонтално положение и оттамъ се спусчатъ надолу и презъ това време се прави бавно издишване.

12.

Дветѣ рѣце се протѣгатъ настрани хоризонтално съ отворени длани, обрънати нагоре.

Вдишване. Бавно се вдишва въздухъ и сѣщевременно се свиватъ прѣститѣ, при което пале-

цътъ се поставя върху срѣдния прѣстъ и показалеца.

Задържане. Задържане въздуха, колкото се може по-дълго време. Презъ време на задържането бавно се прибиратъ дветѣ рѣце (които сж съ свити прѣсти) предъ гърдитѣ и се поставятъ на гърдитѣ.

Издишване. Постепенно се протѣгатъ рѣцетѣ на страни хоризонтално и когато съвсемъ сж протегнати, бавно се изправятъ прѣститѣ на рѣцетѣ. Презъ време на това движение се издишва.

Презъ цялото време на вдишване, задържане и издишване се мисли за Божията любовъ.

Това упражненіе се повтаря нѣколко пѣти

ДИШАНЕ И ХОДЕНЕ

Казахме по-горе, че въ течение на деня отъ време на време трѣбва да се правятъ дълбоки вдишки. Това може да се приложи и при ходене. Учителътъ казва така по този въпросъ (20):

„Като вървите по улицата или въ гората, дето въздухътъ е чистъ, отъ време на време се спирайте да поемете дълбоко въздухъ. Ако вървите бързо, безъ спирка, безъ дълбоко вдишване, това показва, че има нѣщо аномално въ дихателната ви система“.

ДУХАНЕ И ДЪХАНЕ

Духането е повече свързано съ електромагнитното течение. То може да бжде два вида: непрекъснато или на пресекулки. И въ двата случая то служи за усиление на бѣлия дробъ и за пречистване на нервната система.

А при дѣхането устата взема такава форма,

каквато има, когато овлажняваме стъкло съ устата си. Дъхането е непрекъснато, леко и безшумно. При него участва гърлото, устата е широко отворена, и въздухът излиза направо през гърлото.

При дъхането участва повече магнетичното течение, и то има лечебно действие върху органа, надъ който дъхаме. Отъ друга страна, дъхането има действие и върху самото лице, което го прави. То има благотворно действие върху нервната му система, внася хармония въ нея. Дъхането успокоява, укротява човъка. То може да се приложи като методъ при възбуда, вълнение.

ДИШАНЕ И КРАСОТА

Дишането се отразява и върху красотата и стройността на човъшкото тѣло. И това е много лесно обяснимо. Дишането внася хармония въ тѣлесния и психиченъ животъ на човъка и естествено е, че това ще внесе красота и въ формитѣ, понеже тѣ сж изразъ преди всичко на душевния животъ — на възвишенитѣ мисли, чувства и стремежи. А последнитѣ сж въ връзка до известна степенъ, съ дишането. Учителътъ дава следнитѣ освѣтления по това (8).

„Правилното дишане прави лицето красиво. Ако човъкъ не диша правилно, кожата на лицето и ржцетѣ му преждевременно се набръчква. Ржцетѣ му се набръчкватъ отъ горната страна. Това се дължи на разстройството на черния дробъ и на неправилното дишане. Щомъ човъкъ започне да диша правилно, бръчкитѣ отъ лицето и ржцетѣ му постепенно изчезватъ“.

Човъкъ, който има връзка съ Бога, става красивъ! А пкъ правилното дишане е важенъ методъ.

който прави човѣка възприемчивъ къмъ Божествената мисль; то го свързва съ Великата Разумность въ свѣта. Това възвисява вжтрешния животъ на човѣка и извайва новитѣ форми и линии на тѣлото.

ДИШАНЕ И ПѢНИЕ

Има връзка между дишането и пѣнието. Между тѣхъ има взаимодействие, както между дишането и мисльта. Учителътъ дава следното пояснение по това (8):

„Ако не пѣете, не можете да дишате правилно. Който пѣе, има възможность да подобри дишането си“.

И обратното е вѣрно: дишането развива гласа, прави го музикаленъ, звученъ и приятенъ. За развитието на гласа влияе възвисяването въ душевния животъ на човѣка. Тукъ важи преди всичко установяване на хармония между симпатичната нервна система и главния мозъкъ. А за тази хармония допринася правилното дишане. Дихателнитѣ упражнения иматъ двойно действие върху развитието на гласа: отъ една страна чрезъ положителна психична промѣна въ човѣка се измѣнява и гласътъ; отъ друга страна, тия упражнения влияятъ и физиологически върху развитието на гласа.

Ето защо, добритѣ пѣвци винаги дълги години сж правила дихателни упражнения. Тѣ минаватъ цѣла школа за целта. Тия, които сж доловили тайната на правилното дишане, правятъ чудни постижения въ гласа си. Той става музикаленъ и приятенъ не само при пѣние, но и при говоръ. За развитието на гласа човѣкъ при едни дихателни упражнения ще увеличи времето на задържането на въздуха, а при други ще увеличи времето за издиш-

ване. Това последното е необходимо, за да може да се изкара извѣстна музикална фраза на единъ дѣхъ.

Накрая на паневритмичнитѣ упражнения се правятъ и особени дихателни упражнения, придружени съ пѣние и движения: при вдишване рѣцетѣ отиватъ на страни хоризонтално, а при издишване се прибиратъ бавно предъ гърдитѣ и сжщевременно се изпѣва и една музикална фраза.

Има специални дихателни упражнения за развитието на гласа. За тѣхъ човѣкъ трѣбва да се отнесе до Учителъ. Само подъ ржководството на Учителя тѣ могатъ да се прилагатъ правилно и резултатно.

ДИШАНЕ И ВЪЗПИТАНИЕ

Голѣма е връзката между дишането и възпитанието. Много може да се направи въ педагогичната област, ако правилното дишане се приложи въ училището. Учителътъ казва по това (8):

„Безъ дишане не можемъ да внесемъ никакво възпитание у децата, не можемъ да ги приучимъ да мислятъ правилно и да чувствуватъ правилно“.

Ако децата правятъ въ училището дихателни упражненія подъ ръководството на учителя, тѣ преди всичко ще бждатъ здрави, устойчиви къмъ болести, и освенъ това у тѣхъ ще се подготви пжтъ за правилни мисли и чувства, за силна воля, силна паметъ и разцвѣтяване на добродетелитѣ и дарбитѣ. *Въ бждещото училище дихателнитѣ упражненія ще иматъ широко приложение и то както самостоятелно, така и съчетани съ гимнастични упражненія и съ пѣние.*

Дишането ще се прилага въ училището не само колективно, но и индивидуално. Ще дамъ нѣколко примѣра: нѣкой ученикъ е апатиченъ, индиферентенъ, ленивъ. Освенъ другитѣ методи, при него ще се приложи и дишането, и това ще го направи по-деятеленъ, по-активенъ, и по-работоспособенъ. Другъ ученикъ е меланхоличенъ, подозрителенъ и пр. Положително действие може да му се укаже чрезъ разни педагогически методи, между които и съ специални дихателни методи.

Другъ ученикъ нѣма способностъ да внимава, разсѣянъ е или пѣкъ има слаба паметъ. Може да

му се помогне също чрезъ специални дихателни методи.

Въ училищата трѣбва да се въведатъ паневритмията и дихателнитѣ упражнения. Ако сутринъ всички ученици направятъ паневритмичнитѣ упражнения, следъ това дихателнитѣ и после започнатъ своитѣ училищни занятия, тѣ ще бждатъ бодри, съ свѣтли умове, благородни сърдца и жизнерадостни. Така ще получимъ съвсемъ друго поколѣние, — здраво, жизнеспособно, съ развити творчески заложби. Така ще се събуди възвишената, божествена страна на човѣшкото естество. Този е пхтѣтъ, за да бждатъ народитѣ здрави физически и да творятъ нови духовни ценности.

ЕДИНЪ ПРИМЪРЪ

Едно лице страдаше отъ силна анемия (малокръвие). Той бѣше толкова отслабналъ, че бѣше останалъ съвсемъ безъ сили; бѣше крайно бледенъ, съ изгасналъ погледъ и даже не можеше да управлява мисълта си. Когато искаше да каже нѣкоя дума, не можеше да си я спомни. Бѣше почналъ да губи съзнанието си. Червенитѣ му кръвни тѣлца бѣха извъредно намалѣли: бѣха останали само една десета отъ нормалното количество!

Той започна енергично дихателнитѣ упражнения; правѣше сутринъ, на обѣдъ и вечеръ по 10 дихателни упражнения. Дишане презъ дветѣ ноздри.

Задържането на въздуха започва отъ 30 секунди и постепенно увеличаваше времето на задържането, докато стигна на петия месецъ до 2 минути.

Обикновено когато се прилага дишането за лѣ-

куване, никога не се употребява само, а се комбинира съ други методи. Въпросното лице комбинира дишането съ разни други подходящи методи, отъ които ще споменемъ само тия:

1. Редовни сутринни разходки всрѣдъ природата, като излизаше още преди изгрѣвъ слънце.

2. Всѣка сутринъ правѣше паневритмични упражнения*), които иматъ дълбоко лѣчебно и укрепително действие върху организма.

3. Измиване краката съ топла вода всѣка вечеръ преди лѣгане.

4. Пребиваване презъ лѣтния сезонъ по високи планини, които сж акумулаторъ на грамадни енергии; между другото сж изобилни на ултра-виолетови лъчи, които иматъ по-къси вълни и затова по-дълбоко проникватъ въ организма.

Како приложи горнитѣ методи, той още на двадесетия день се почувствува съвсемъ здравъ, но продължи сжщитѣ методи и по-нататъкъ

*) Вижъ книгитѣ: Паневритмия, разумна обмѣна съ силитѣ на живата природа, за две цигулки (1938) и Паневритмия, пѣсни на хармоничнитѣ движения, нагодена за пѣние (1941).

НАУКАТА ЗА ДИШАНЕТО И ДНЕСНОТО ВРЕМЕ

Новитѣ форми за дишане, които изтъкнахме по-горе, ще проникнатъ въ живота заедно съ издишането на човѣка до едно по-дълбоко разбиране на живота. Въ една материалистична епоха и науката за дишането се разглежда материалистически, т. е. едностранчиво. И тогава човѣкъ не може да си състави ясно схващане за законитѣ на дишането. Отъ материалистично гледище дишането е чисто външенъ процесъ, който се обяснява само съ познатитѣ физико химични сили.

За да се схване науката за дишането въ всичката ѣ дълбочина, човѣкъ преди всичко трѣбва да изучи фактитѣ на новитѣ научни изследвания. И тогава ще види, че събранитѣ напоследѣкъ на научни факти не могатъ да се обяснятъ отъ материалистично гледище и водятъ къмъ духовно разбиране на живота. Една частъ отъ тия факти сж изложени въ статитѣ по окултна биология въ разнитѣ годишни на списание „Житно зърно“. Затова, всѣкому, който не е запознатъ съ духовната страна на природата, препоръчваме тия статии, за да се види научната обосновка за сжществуването на праната или жизнената сила и на психичния принципъ въ свѣта, който не е последствие на физико-химичнитѣ сили. Благодарение на тия нови научни факти материалистичната вълна си отива.

Праната или жизнената сила не трѣбва да се смѣта като електричество или магнетизъмъ. Тя се

нарича още животворно електричество и животворен магнетизъм, но не е електричество или магнетизъм. Така тя се нарича понякога по липса на думи въ научната ни терминология. За да се даде известно понятие за тях, те се съпоставят с някои по-познати на нас сили.

Когато единъ, който търси искрено истината, безъ предупреждение изучи последнитъ научни факти, ще дойде до следното по-дълбоко схващане на природата:

Животътъ трѣбва да се разбира по *форма, съдържание и смисълъ*. *Формитъ* представляватъ познатитъ физико-химични явления и сили. *Съдържанieto* представлява жизнената сила или праната, която се явява като организаторъ. Тя организира физико-химичнитъ сили на материята, — организира формитъ. А *смисълътъ* представлява разумното въ природата, което дава целесъобразно направление на силитъ, които организиратъ формитъ.

Необходимостта отъ новитъ методи за дишане днесъ е по-голъма, отколкото въ всѣка друга епоха и то по следната причина: Материалистичната вълна, която залѣ човѣчеството презъ 18 вѣкъ и бѣше въ своята най-висока точка презъ 19 вѣкъ, причини известна промѣна въ отношението на човѣка къмъ живитъ сили въ природата. Поради материалистичнитъ си разбирания човѣкъ се отдалечи отъ вътрешния животъ на природата разхлаби връзкитъ си съ живитъ и разумни нейни сили; влѣзе въ връзка предимно съ нейнитъ механични явления, сили и закони, и вследствие на това тури известна спънка за приемане животворнитъ и разумни сили отъ цѣлия всемиръ. Когато човѣкъ мисли, че само физическиятъ свѣтъ е единствениятъ реаленъ, по-дълбоката, разумна страна на природата остава скрита за него. Това тура

спънка за физическия и духовния му възходъ. Тогава се намалява притокътъ на животътъ и разумни сили отъ цѣлия всемиръ. Нека вземемъ за примѣръ нервната система. Тя остава безъ достатъчно храна. Силитѣ, които идатъ отъ божествения свѣтъ, не могатъ да се вливатъ въ нея съ по голѣма пълнота. Ето защо, материалистичниятъ мирогледъ води между другото къмъ упадъкъ на нервната система. Това е една отъ причинитѣ, дето днешниятъ вѣкъ се нарича „нервенъ вѣкъ“.

За да се излѣзе отъ това положение, е необходимо проникването на новото разбиране на природата въ днешната култура. — а заедно съ това и на методитѣ, които това разбиране носи съ себе си. Съ новитѣ методи за дишане, заедно съ другитѣ нови елементи, които ще влѣзатъ въ днешната култура, ще се създадатъ благоприятни условия за идването на новата култура, която е предъ прага ни.

СВѢТЛИНАТА ВЪ УЧЕНИЕТО НА УЧИТЕЛЯ

Отъ всичко гореказано е ясно, че човѣкъ е поставенъ отъ разумната природа въ една срѣда, въ която му сж дадени всички сили, материали, възможности и условия. Но той трѣбва да разбира срѣдата, въ която живѣе, законитѣ, които работятъ въ нея, и да се съобразява съ тѣхъ. Това е пжтьтъ, който води къмъ разуменъ животъ, свобода и щастие.

Новата култура е следване на свѣтлия пжть, начертанъ отъ живата природа съ голѣма любовъ, проникателностъ и разбиране. Свѣтлината, която хвърля Учителтъ върху всички области на живота, показва истинския пжть къмъ възходъ, хармония и красота.

Върху всички въпроси, които днесъ вълнуватъ човѣчеството — въпроси индивидуални, обществени, народни и общочовѣшки — идеитѣ на Учителя хвърлятъ изобилна свѣлина.

Горното кжсо изложение на нѣкои само точки отъ учението на Учителя върху дишането е единъ примѣръ, отъ който се вижда, какво красиво разрешение дава Учителтъ на въпроситѣ на днешния животъ, и то не само теоретично, но и въ връзка съ нуждитѣ и задачитѣ на днешното човѣчество.

ЕВОЛЮЦИЯ ВЪ ДИШАНЕТО

Както въ всички области на живота, тъй и въ дишането има еволюция. Дишането става чрезъ кислорода, но има организми, напр. анаеробнитѣ бактерии, които живѣятъ въ безкислородна срѣда; тѣ разлагатъ безъ помощта на кислорода известни вещества и освободената при това разлагане енергия използватъ за своята дейность.

Рибитѣ дишатъ въ една по-гъста срѣда — водата. Отъ нея тѣ извличатъ чрезъ хрилетѣ си разтворения въздухъ. Въ сравнение съ тѣхъ човѣкъ диша въ по-рѣдка срѣда. Обаче човѣкъ ще еволюира въ бждеще въ своето дишане. Бждещето му дишане ще бжде въ по-рѣдко срѣда — именно въ етера. И дихателнитѣ органи, съ които човѣкъ ще диша чрезъ етера сега се изработватъ въ човѣшкия организъмъ чрезъ любовта.

Защо човѣкъ трѣбва да обича? За да се изработятъ въ него бждещитѣ дихателни органи за възприемане на етера.

Тия дихателни органи сж етерни. Тѣ сж часть отъ етерния организъмъ на човѣшкото естество. Съ други думи, любовта организира етерния двойникъ на човѣка.

ЛИТЕРАТУРА (отъ Учителя):

1. 13. лекция на общия класъ, год. 2.
2. 25. лекция на общия класъ, год. 2.
3. Функциитѣ на човѣшкия организъмъ — отъ книгата „Служене, почитъ и обичъ“.
4. Основни правила на хигиената — отъ книгата „Езикътъ на любовта“.
5. Хигиенични правила — отъ книгата „Светото мѣсто“.
6. 18. лекция на мл. класъ, 4 година.
7. Дишането на човѣка и животнитѣ — отъ книгата „Просвѣтено съзнание“.
8. Законитѣ на дишането — отъ книгата „Божественъ и човѣшки свѣтъ“.
9. За дишането — лекция отъ 1940 година.
10. Дишането — най-важниятъ процесъ въ природата.
11. Трансформиране на енергиитѣ — млад. класъ, 1929 г., 33 лекция.
12. Превръщане на цвѣтоветѣ, лекция отъ Учителя въ млад. окултенъ класъ, год. 3.
13. Приливи и отливи на енергиитѣ, млад. класъ, год. 3.
14. Предназначението на дихателната система, млад. класъ, год. 2.
15. Опити, лекция въ тома „Добритѣ навици“, млад. класъ, год. 2.
16. Влияние на свѣтлината и топлината, лекция въ тома съ сжщото заглавие, млад. класъ, год. 5.
17. Пълнене и празнене, пакъ тамъ.
18. Микроскопически добрини, пакъ тамъ.

19. Пулсъ, лекция въ тома „Посока на растене, млад. класъ, година 6.

20. Състояния на материята, лекция въ тома „Закони на доброто“, млад. класъ, год. 9.

21. Къртица, славей и пчела, пакъ тамъ.

22. Нѣколко необходими нѣща, лекция въ тома „Методи за самовѣзпитание“, млад. класъ, год. 10.

23. Недѣлна беседа отъ Учителя на 25. май 1941 год.

34. За дишането, лекция отъ Учителя на 29. августъ 1941 г.

25. Отношение между числата, въ тома „Форми въ природата“.

26. Връзка между Бога и човѣка — отъ книгата „Божественъ и човѣшки свѣтъ“.

З а б е л е ж к а. Въ нѣкои цитати има известни разширения и допълнения, които сж взети отъ други мѣста отъ Словото на Учителя.

Въ текста заграденитѣ въ скоби числа посочватъ книгата, отъ която е взетъ цитатътъ отъ Учителя.

СЪДЪРЖАНИЕ:

стр.

Уводни думи	3
Механизъмъ и химизъмъ на дишането	6
По-дълбоката страна на дишането	8
Що е дълбоко дишане?	13
Темпъ на дишането	16
Ритъмъ на дишането	21
Две основни правила при дишането	22
Подготвителни упражнения за дълбокото ритмично дишане	24
Едно практично правило	24
Колко пжти дневно да се правятъ дихателни упражнения?	25
Положение на тѣлото при дихателнитѣ упражнения	26
Положение на гръбначния стълбъ при дишане	27
Дишане презъ едната или дветѣ ноздри	27
Използуване прелѣтѣта за дълбокото дишае	31
Методъ за усилване кожното дишане	31
Психични условия при дишането и важността имъ. Златното правило	34
Дишането и физическото здраве	48
Дишане и подмладяване	57
Дълбокото дишане и психичниятъ подеъмъ	58
Опити	64
Дишането и паметѣта	66
Едно полезно правило	67
Дишането и развитието на дарбитѣ	69
Дишането и възходящиятъ пжтъ на душата	71
Дишането — молитва	73

Дишане съ движения	76
Дишане и ходене	81
Духане и дъхане	81
Дишане и красота	82
Дишане и пѣние	83
Дишане и възпитание	85
Единъ примѣръ	86
Науката за дишането и днешното време	88
Еволюция на дишането	91
Свѣтлината въ учението на Учителя	92
Литература	93

ЦЕНА 15 ЛЕВА
ЦЕНА 40 ЛЕВА