НАУКА ПРО ДИХАННЯ ІНДІЙСЬКИХ ЙОГИНІВ

Дихання по східним методикам, як засіб фізичного, розумового і духовного розвитку

Розділ I
“ЙОГИНИ”

На Заході зазвичай дуже плутано уявляють собі, хто такі “йогини”, яка їхня філософія та діяльність. Мандрівники Індією розповідають чимало казок про орди факірів, жебраків і усіляких фокусників, які заповнюють великі дороги Індії і безсоромно називають себе “йогинами”. Але люди Заходу вельми помиляться, уявляючи собі типового “йогина” у вигляді виснаженого, фанатичного, брудного і неосвіченого індуса, який або сидить у нерухомій позі, поки труп його не закостеніє, або тримає руки піднятими вгору, поки вони не задерев’яніють і не висохнуть, та так і залишаться на все подальше його життя, нарешті, тримає кулак свій міцно стисненим, поки нігті його пальців не проростуть наскрізь через долоню. Всі ці люди існують – це правда, але називати їх “йогинами” – це звучить для справжнього йогина такою ж безглуздістю, як для заслуженого хірурга безглуздо чути, що доктором називають мозольного оператора або “професором” – вуличного продавця знахарського зілля.

З давніх-давен в Індії та в інших східних країнах були люди, які присвячували свій час і сили вивченню методів розвитку сил людини, фізичних, розумових і духовних. Досвід перших поколінь цих шукачів передавався століттями від учителів до учнів, і поступово складена була наука – йога, тобто, цим дослідженням і вченням було врешті дано назву “йога” – від санскритського слова “ЙУҐ” – що значить “з’єднувати”.

Йога ділиться на кілька відділів, починаючи із вчення про керування тілом до вчення про способи досягнення вищого духовного розвитку. Надалі ми не будемо торкатися вищих сторін предмету книги, якщо він сам не призведе до того.

“Наука про дихання” часто дуже близька до області Йоги і хоча першим завданням своїм вона має розвиток в людині сил її фізичного організму, але деякими сторонами своїми вона служить і її духовному розвитку.

В Індії існують великі школи Йоги, що з’єднують в собі тисячі провідних умів цієї великої країни. Філософія йогинів становить правило життя для багатьох і багатьох людей. Справжні вчення Йоги, проте, тримаються в середовищі небагатьох, маси ж задовольняються крихтами, що “падають зі столів освічених класів”, – східний звичай у цьому відношенні не виглядає так, як те ми бачимо на Заході. Але західні ідеї починають впливати і на Схід, і тепер вчення, які спершу повідомлялися лише небагатьом, вільно пропонуються кожному, хто лишень досить підготовлений для їх сприйняття. Схід і Захід ростуть разом, у тісному спілкуванні, користуючись цим для взаємних впливів.

Індійські йогини надають велику увагу “науці про дихання” з причин які стануть зрозумілі читачеві після прочитання цієї книги. Багато західних авторів торкалося цієї частини вчення йогинів, але, думається, лише автору цієї книги вдалося викласти для західних читачів, у ясній і стислій формі, основні засади “Науки про дихання” йогинів і улюблені ними вправи та методи. Ми вживаємо всюди звичні Заходу терміни, по можливості уникаючи санскритських назв, щоб не спантеличувати читача.

Перша частина книги присвячена фізичній стороні “Науки про дихання”, далі її фізична сторона розглядається паралельно із впливом на область розумову, і нарешті, викладається вплив її на духовний розвиток людини.

Ми прагнули поєднати якнайбільше з учення йогинів у цій невеликій книзі, причому змушені були іноді користуватися словами і термінами, новими для західного читача. Ми боїмося, однак, тільки того, що внаслідок крайньої простоти своєї і ясності, ці вчення будуть прийняті, як щось надто легке і не варте уваги, бо, можливо, читачі замість них очікують знайти щось “глибоке, таємниче і незрозуміле”. Однак, західний розум – надзвичайно практичний розум, і ми знаємо, що трохи часу мине і практичність викладу цієї книги буде цілком визнана.

Розділ II
ДИХАННЯ ЗАРАДИ ЖИТТЯ

Життя цілком залежить від акту дихання. Розходячись у подробицях теорії і в термінології, люди Сходу і Заходу сходяться в основних принципах.

Дихати значить жити і без дихання немає життя. Не лише вищі тварини залежать у своєму житті та у здоров'ї від дихання, а й нижчі тварини повинні дихати, щоб жити, і навіть для рослин повітря необхідне і без нього життя, скільки-небудь тривале для них, неможливе.

Дитина робить довгий глибокий вдих, утримує на хвилину повітря в легенях, щоб витягти з нього життєдайні частини і потім повільно видихає його, й ось, життя для неї починається. Старий випускає слабкий подих, подих його обривається і життя припиняється. Від першого глибокого вдиху дитини до останнього подиху вмираючого старого проходить довге життя постійного дихання. Життя є лише серія подихів.

Дихання становить найважливішу з усіх діяльностей тіла, бо всі інші його діяльності залежать від дихання.

Людина може прожити деякий час без їжі, важче їй бути без води, і лише лічені хвилини вона здатна прожити без поновлення повітря в легенях за допомогою дихання.

І не лише життя для людини пов'язане з її диханням, але від правильності дихання цілком залежить і тривалість життя її і відсутність хвороб. Розумне управління диханням продовжує наші дні на землі, підвищуючи наші життєві сили і здатність опору, з іншого ж боку, дихання, неповне і недбале, вкорочує наше життя, знижуючи нашу життєздатність і привертаючи хвороби.

Людина в своєму нормальному стані не потребує особливих рекомендацій для дихання. Як тварини і як дитина, вона дихає на повні і вільні груди, як природа їй це вказала. Але цивілізація в ній багато змінила. Вона дала їй неправильну і шкідливу манеру ходити, стояти і сидіти, які позбавили її природного і правильного дихання, дарованого їй природою. Вона дорогою ціною заплатила за цивілізацію.

Нинішній дикун дихає правильно, поки його не торкнеться вплив цивілізованого життя. Лише дуже небагато серед людей цивілізованого світу дихають правильно, а як навпаки, то від того і відбуваються ці запалі груди і увігнуті плечі, а також це страхітливе зростання хвороб дихальних шляхів і серед них – страшне чудовисько – сухоти, ця "біла чума". Видатні авторитети гігієни стверджують, що одне покоління людей, які дихають правильно, відродило б расу і зробило б сухоти рідкістю, про яку всі говорили б, як про щось незвичайне. Для європейця і людини Сходу, однаково зрозуміла і безсумнівна тісна залежність між здоров'ям і правильним диханням.

Наука Заходу підтверджує, що фізичне здоров'я людини дуже залежить від правильного дихання. Вчителі Сходу, погоджуючись з цією думкою своїх західних братів, визнають, що на додачу до виграшу фізичного здоров'я, яке одержують від правильного дихання, дуже збільшується від нього і розумова сила людини, задоволеність життям, самовладання, проникливість, моральна твердість і взагалі сила духовна. Цілі філософські школи засновані були на Сході на цій науці, і коли західні народи познайомляться з нею і введуть її у практику, вона створить дива між ними. Теорія, створена Сходом і застосована на практиці Заходом, дасть гідні плоди.

Ця книжка має завданням дати "Науку про дихання" в повному обсязі – не лише те, що відомо західним фізіологам і гігієністам, а й окультну сторону питання. Вона не тільки відкриває дорогу до загального зміцнення здоров'я людини за допомогою відомого і західним фахівцям глибокого дихання, але показує, як індуські йогини досягають володіння силами свого фізичного тіла, розширюють можливості свого розуму і розвивають духовну сторону своєї природи – за допомогою "науки про дихання".

Йогини ведуть вправи, якими вони перебирають владу над своїм тілом і стають здатними посилати в будь-який орган його напружений струмінь життєвої сили – "прани", зміцнюючи і оздоровлюючи цей орган. Вони знають усе, що відомо їхнім західним побратимам про фізіологічний вплив правильного дихання, але вони знають також, що повітря містить у собі не лише кисень, водень та азот, і, що при диханні відбуватися не одне окислення крові. Вони знають про "прану", про яку їхні західні побратими зовсім не знають, і вони докладно інформовані про природу і способи управління цим великим проявом енергії, а також про вплив його на людське тіло і розум. Вони знають, що ритмічним диханням можна привести себе в гармонійну вібрацію з усією природою і допомогти розвитку своїх прихованих сил.

Вони знають також, що диханням, керованим належним чином, можна не тільки виліковувати хвороби свої і чужі, але й позбавляти себе страху, муки і нижчих пристрастей.

Навчити всього цього – завдання цієї книги. Ми хочемо, в декількох розділах дати точні пояснення і вказівки, які можна було б поширити на цілі томи. Ми хочемо цим пробудити в умах Заходу увагу до “Науки про дихання“ йогинів.

Розділ III
ЕКЗОТЕРИЧНА ТЕОРІЯ ДИХАННЯ

У цьому розділі ми дамо коротко, теорії західних вчених щодо діяльності дихальних органів людини і значення їх для людського організму. У подальших же розділах ми наведемо ті ж теорії і точні факти, подані Східними школами наукового дослідження. Східні вчені беруть теорії і факти західних своїх побратимів (які до того ж були їм відомі століттями раніше), але додають до них багато, чого останні тепер не приймають, але, що вони свого часу “відкриють“ і представлять світу, як велику істину.

Перш ніж викладати теорію Західної науки, доречно було б, можливо, дати спершу загальний опис дихальних шляхів.

Орган дихання складається з легень і шляхів, що проводять до них повітря. Легень дві. Вони розташовані в грудній клітці (огрудді), по одній з кожного боку; між ними знаходиться серце. Кожна легеня вільна в усіх напрямках, крім частини, в якій у неї входять бронхи, артерії та вени, що з’єднують її із серцем і дихальним горлом. Легені губчасті та шпаристі, їх тканина дуже еластична. Вони поміщаються в подвійному мішку, делікатної за будовою, але міцної тканини, званої “плеврою“. Одна стінка цього мішка щільно з’єднується з легенями, а інша із внутрішньою стороною грудей. Між цими двома стінками постійно виділяється рідина, яка дозволяє їх внутрішнім поверхням легко ковзати одна об одну при диханні.

Шляхи, які проводять у легені повітря, складаються з носової порожнини, гортані, дихального горла або трахеї і бронхів. Коли ми дихаємо, ми втягуємо повітря через ніс, де воно зігрівається при зіткненні зі слизовою оболонкою, в яку рясно постачається кров, і пройшовши через зіво і гортань, іде в дихальне горло, яке розділяється на безліч дихальних каналів, бронхів, які, в свою чергу, діляться на канали найдрібніші, що закінчуються маленькими кров’яними судинами, яких у легенях – мільйони. Одним вченим обчислено, що якби кровоносні судини легень розтягнути в одну суцільну поверхню, то вони покрили б собою площу в 4 267,2 квадратних метрів.

Повітря втягується у легені дією діафрагми, що являє собою великий, сильний, листоподібно-плаский м’яз, котрий лежить поперек грудей, відокремлюючи грудну клітку від кишківника. Діафрагма діє майже автоматично, як і серце, хоча при бажанні її рухи можуть бути підпорядковані волі. Коли діафрагма розтягується, об’єм грудей і легенів розширюється, і повітря вривається в порожнечу. Коли ж діафрагма стискається, груди і легені стискаються теж, витискаючи повітря із себе.

Тепер, перш ніж говорити, що відбувається з повітрям у легенях, дозвольте торкнутися питання про кровообіг. Кров, як ви знаєте, штовхається серцем в артерії, через які проникає у волосяні судини, розходячись таким чином у всі частини тіла, які вона живить і зміцнює. Потім за допомогою волосяних же судин вона повертається іншою дорогою, венами, в серце, з якого женеться в легені.

Кров відправляється у свій шлях по артеріях яскраво красною і багатою життєво важливими властивостями і якостями. Вона повертається по венах назад синьою, збіднілою і важкою, обтяженою продуктами розпаду, захопленими нею по всій системі кровообігу. Вона спрямовується з серця, як чистий гірський струмок, і повертається важким потоком стічної канави. Цей брудний струмінь входить у правий шлуночок серця. Коли він наповнений, він стискається і штовхає кров у легені, в яких мільйонами волосяних каналів вона розподіляється по клітинах, про які ми говорили вище. Дихання наповнює легені повітрям і його кисень у клітинах входить у зіткнення з венозною, “зіпсованою” кров’ю крізь стінки волосяних судин, які досить товсті, щоб не пропускати кров крізь себе, але разом із тим досить тонкі, щоб кисень міг пройти крізь них у кров. Коли кисень стикається з кров’ю, відбувається ніби згоряння – кров захоплює кисень і віддає вуглекислоту, утворену з продуктів розпаду, зібраних кров’ю на своєму шляху з усіх частин тіла. Кров, таким чином очищена і наповнена киснем, іде назад у серце, знову яскраво червона і багата життєдайними властивостями. Вона входить у лівий шлуночок серця і з нього посилається серцем знову в дорогу по артеріях, у всі частини тіла. Обчислено, що за добу 35 000 пінт (24 000 пляшок, або 1 200 відер) крові проходить через серце в волосяні канали легень, причому кров’яні кульки, по одній протискуються в клітини і стикаються з киснем повітря.

Якщо ви хвилину подумаєте про подробиці цього процесу, ви повинні вельми здивуватися і бути у захопленні перед нескінченною турботою і винахідливістю природи!

Очевидно, що, якщо свіже повітря не проникне в легені в достатній кількості, забруднена венозна кров не може бути очищена і, отже, не лише тіло буде позбавлене живлення, але й продукти розпаду, які мали би були згоріти при зіткненні з киснем повітря, повернуться в мережу кровообігу, отруюючи всю систему і ведучи до смерті. Нечисте повітря діє таким же чином, але в меншому ступені. Ясно звідси, що, якщо хто-небудь при диханні не посилає повітря в легені в достатній кількості, робота крові нездатна діяти належним чином; в результаті тіло не отримає достатньо живлення і прийде хвороба або взагалі порушення здоров'я. Кров того, хто дихає неправильно, внаслідок цього буває синювато-темного кольору, помітно відрізняється від яскравої червоності нормальної, багатої киснем артеріальної крові. Це часто виражається вже в самій блідості вигляду таких людей, тоді як правильне дихання дає людині енергійний кровообіг і яскравий здоровий рум'янець.

Невелике зауваження роз'яснить усю життєву важливість правильного дихання. Якщо кров не цілком очищається відновлювальним процесом у легенях, вона повертається в артерії у ненормальному стані, мало очищеному від усіх залишків, захоплених нею в різних частинах тіла. Всі ці продукти розпаду знову повертаються в організм, і природним наслідком може бути хвороба, іноді спеціальна хвороба крові, або погіршення в діяльності будь-якого органу або тканині через недостатнє живлення.

Кров, коли вона провітрюється в легенях повітрям у належній мірі, не лише звільняється від шкідливих домішок і газу вугільної кислоти, що насичують її, але також поглинає з повітря деяку кількість кисню, який і розносить по тілу, скільки й де його потрібно, щоб природа могла правильно здійснювати свою справу. Коли кисень входить у зіткнення з кров'ю, він сполучається з її гемоглобіном і відправляється нею до кожної клітини тіла, в кожен м'яз його, в кожен орган, відроджуючи і зміцнюючи їх новими матеріалами, які приносить їм природа. Артеріальна кров, що зазнала належним чином впливу повітря в легенях, містить в собі близько 25 % кисню.

І не тільки кожна частина тіла живиться киснем, а й травний акт безпосередньо залежить від достатнього окислення харчового матеріалу, яке відбувається в крові, коли кисень стикається в крові з витягнутими з їжі соками, при чому відбуваються різні види згоряння. Тому, абсолютно необхідно, щоб у легені доставлялася достатня кількість кисню. Це ж пояснює і той простий факт, що слабкі легені і погане травлення супроводжують один одного. Щоб зрозуміти все значення цього, треба згадати, що весь організм отримує своє живлення від засвоєної їжі, і, що неповне засвоєння її веде неодмінно і до неповного живлення організму. Самі легені залежать цілком від того ж джерела живлення, і якщо внаслідок слабкого дихання погіршується засвоєння харчових соків, легені теж слабшають, стаючи ще менш здатними виконувати свою роботу належним чином, і тоді все тіло в'яне і послаблюється. Кожна частинка їжі або питва, перш ніж засвоїтися організмом, повинна бути закисленою киснем, того ж окислення вимагають і продукти внутрішнього згоряння організму, щоб прийняти форму, при якій вони можуть бути виведені геть із організму. Недостача кисню в крові, тобто в легенях, веде до недостачі живлення, недостачі очищення організму і – поганого здоров'я. Воістину – "дихання є життя".

Від згоряння зіпсованих елементів в крові зігрівається тіло і взагалі зрівнюється його температура.

Той, хто вміє дихати глибоко, оберігає себе цим і від застуди, маючи хороший запас гарячої крові, який робить його більш здатним чинити опір змінам зовнішньої температури.

На додаток до всього вищезазначеного, глибоке дихання дає вправу органам і м'язам кишківника, що зазвичай зовсім не береться до уваги західними гігієністами, але у повній мірі оцінюється йогинами.

При неправильному або неглибокому диханні, лише деяка частина легеневих клітин виконує своє призначення, значна ж частина роботи легенів втрачається і весь організм страждає. Нижчі тварини, в своєму природному стані, дихають правильно, без сумніву так само правильно дихала і первісна людина. Ненормальна манера дихання, засвоєна собі "цивілізованою" людиною – темна тінь, яка падає на цивілізацію, – позбавила потрібного нас повітря. І народи страждають від цього більше, ніж від будь-чого іншого. Врятувати себе людина може тільки повернувшись до природи.

Розділ IV
ЕЗОТЕРИЧНА ТЕОРІЯ ДИХАННЯ

Наука про дихання, як і багато інших вчень, має свою езотеричну або внутрішню сторону, як і свою сторону екзотеричну або зовнішню. Окультисти всіх часів і країн завжди вчили, звичайно ж однак, у середовищі лише обраних учнів, що в повітрі знаходиться якась субстанція або початок, який і дає

всьому рух і життя. Вони розходилися у виразах і назвах, якими вони позначали цю силу, також як і в подробицях самої теорії, але основний погляд, загальний для усіх окультних вчень і філософських шкіл, становить частину вчення йогинів Сходу.

Багато авторитетів окультизму вчать, що існує загальний початок енергії чи сили, званий ними санскритським словом “Прана“, що означає “Абсолютна енергія“. Вся енергія або сила у всесвіті виходить із цього початку або скоріше є частковою формою прояву його. Ці вчення мало стосуються самого предмету цієї книги і в роз’ясненні суті прани ми обмежимося лише тим, що вона є початок енергії, яка проявляється в кожній живій істоті і відрізняє її від усього неживого. Ми можемо розглядати його, як активний початок життя, – якщо хочете, як життєву силу. Він присутній у всіх проявах життя від амеби до людини, від самих початкових форм рослинного життя до вищих форм життя тваринного. Прана все проникає собою. Вона знаходиться в усьому, що має життя. Так, як за вченням окультної філософії життя є у всьому, в усіх речах, в кожному атомі – видима млявість речі є лише нижчий ступінь прояву життя – то за цими вченнями, прана розлита в природі всюди, знаходиться в усьому. Вона не повинна бути змішана з “Ego“, “Я“ – з цією часткою божественного духу в кожній душі, біля якої зосереджується матерія і енергія. Прана є просто форма енергії, якою “Я“ користується для свого матеріального прояву. Коли “Я“ залишає своє фізичне тіло, прана, не будучи більше під впливом його волі, підпадає під вплив окремих атомів або групи атомів, що складають тіло, і позаяк тіло піддається розпаду на складові свої елементи, то всякий атом захоплює в себе частку прани, достатню для того, щоб утворити нову комбінацію, нове живе тіло, інша ж прана повертається в океан світового запасу, з якого вона відокремилася. Її зв’язок із тілом існує, поки триватиме вплив волі “Я“, і цією волею атоми тіла утримуються разом.

Під праною ми розуміємо загальний початок, який становить сутність будь-якого руху, сили або енергії, як би і в чому б вона не виявлялася – в силі чи тяжінні, в електриці, в обертанні планет або в інших формах життя, від найнижчої до найвищої. Прана є душею Сили та Енергії у всіх їх проявах, – початок, який, діючи певним чином, викликає прояви, названі “життям“.

Цей початок присутній у всіх формах матерії, але він не матерія. Він є і в повітрі, але він не повітря і не щось зі складових його хімічних елементів. Тварини і рослини вдихають його з повітря, і якби його в повітрі не було, то вони б померли, хоча були б і переповнені повітрям. Він сприймається організмом разом із киснем, проте він не є кисень. Єврейські автори книги Буття знають різницю між атмосферним повітрям і таємничим та могутнім початком, розлитим в ньому. Вони говорять про “neshemet ruach chayim“, що в перекладі означає – “дух життя“. По-єврейськи “neshemet“ означає звичайне дихання атмосферним повітрям, “chayim“ означає “життя“ або “житті“ і слово “ruach“ означає “дух життя“. На думку окультистів, цей вислів вказує на той же початок, який ними зрозумілий під словом “прана“.

Прана знаходиться в атмосферному повітрі, але вона знаходиться всюди і там, куди повітря проникнути не може. Кисень відіграє важливу роль у ході тваринного життя, вуглець має подібне ж значення для життя рослинного, але прана має свою зовсім особливу роль в проявах життя, незалежно від його фізіологічного боку.

Ми постійно вдихаємо повітря, насичене праною, і також постійно витягаємо прану з повітря, користуючись нею для своїх потреб. У найбільш вільному своєму стані, прана знаходиться в атмосферному повітрі і, якщо воно свіже, то воно рясно насичене праною, яку ми витягуємо з повітря легше, ніж з іншого будь-якого джерела. При звичайному диханні ми вбираємо в себе нормальну кількість прани, але при диханні глибокому, як вчать дихати йогини – ми можемо засвоювати з повітря набагато більші запаси прани, які скупчуються в нервових і мозкових центрах на випадок потреби. Ми можемо накопичувати в собі прану, як акумулятори вбирають в себе електрику. Багато зі здібностей, якими володіють просунувшись у своєму розвитку окультисти, стали для них можливі, головним чином, завдяки знанню ними цього факту і розумного вживання накопиченої енергії. Йогини знають, що при відомих прийомах дихання, посилюється приплив прани в організм, і вони можуть зібрати її, скільки їм її потрібно. При цьому не тільки зміцнюється тіло фізичне, а й мозок отримує новий приплив енергії і розвиваються нові здібності та психічні сили. Той, хто опанував науку накопичення прани, свідомо чи несвідомо, часто виявляється здатним випромінювати з себе її, як життєву силу і впливати нею на інших, даючи їм нову життєвість і здоров’я. Те, що називається “магнетизмом“, дається саме такою здатністю магнетизера, хоча багато хто з них не знають справжнього джерела своєї сили.

Західні вчені неясно усвідомлювали присутність у повітрі цієї великої сили, але, позаяк вона не залишає ніякого сліду в їх апаратах хімічного дослідження, то вони здебільшого зі зневагою поставилися до цієї “вигадки“ Сходу. Через те що вони не можуть визначити сутність цієї сили, то

прагнуть її заперечувати. Однак вони все ж визнають, що в деяких місцевостях, повітря має більшу кількість “чогось“ живильного і хворі люди направляються докторами саме в ці місця, в пошуках втраченого здоров’я.

Кисень засвоюється з повітря кров’ю і перетворюється на задоволення потреб організму системою кровообігу. Прана ж витягується з повітря нервовою системою і вживається нею для своєї роботи. І, як насичена киснем кров проводиться системою кровообігу по всьому тілу, будуючи його і відроджуючи, так і прана проходить по всіх частинах нервової системи, наповнюючи її новою життєвістю і силою.

Якщо ми назвемо праною дієвий початок у нашій так званій життєвості, то ми утворюємо собі більш чітке уявлення про ту важливу роль, яку вона відіграє в нашому житті. Достоту, як кисень крові витрачається кровоносною системою для потреб тіла, так і прана нашою нервовою системою витрачається на наші думки, бажання, та інші види душевної діяльності, внаслідок чого необхідне постійне відновлення її запасів. Кожна думка, кожна дія, кожне зусилля волі, кожен рух м’язів витрачає на себе певну кількість того, що ми називаємо нервовою силою і, що насправді, є одна з форм прани. Щоб зрушити м’язи, мозок посилає вольовий струм по нервовій системи, м’яз стискається і ось частина прани витрачена. Якщо ви згадаєте, що найбільша частина прани, одержуваної людиною, нею засвоюється із вдихом повітря, вам стане цілком зрозумілою вся важливість для вас правильного дихання.

Прана – це універсальний початок енергії, що виявляється в найрізноманітніших видах, включаючи життєву силу.

Пранаяма, це – контроль над праною, особливо над праною, яка прийняла форму життєвої енергії. Йогини стверджують, що цей контроль, якщо він доведений до досить високого ступеня, дає людині панування над усіма іншими проявами прани в природі і є секретом влади та могутності.

Розділ V
НЕРВОВА СИСТЕМА І ОКУЛЬТНІ ВЧЕННЯ ЙОГИНІВ

Було зазначено, що західна наука щодо дихання обмежується вивченням його ролі в процесі поглинання кисню кров’ю і подальшого впливу кисню на організм за посередництвом системи кровообігу, між тим як вчення йогинів говорить ще й про поглинання прани і її поширенні в організмі по мережі нервової системи. Перш ніж перейти до подальшого, необхідно дати загальний опис нервової системи.

Нервова система людини складається з двох окремих великих систем – системи спинно-головного мозку і симпатичної системи. Систему спинно-головного мозку становлять ті частини нашої нервової системи, які входять в головний і спинний мозок з відгалуженнями, що йдуть від них. Ця система опікується такими проявами тваринного життя організму, як його бажання, відчуття тощо. Симпатична ж система охоплює собою мережу нервів, розташовану, головними чином, в грудній, черевній і тазовій порожнини, і підпорядковує собі внутрішні органи тіла. Вона управляє позаволевими процесами, як то ріст тіла, живлення, кровообіг тощо.

Спинно-головна система діє при всіх відчуттях зору, слуху, нюху, дотику, смаку тощо. Вона приводить органи в рух, вона працює, коли людина думає, коли працює її свідомість. Вона служить знаряддям вищого “Я“ людини для її спілкування зі світом зовнішнім. Ця система може бути порівняна з телефонною системою, причому мозок являє собою центральну станцію, а спинний мозок і відгалуження нервів, що йдуть від нього – дроти.

Головний мозок являє собою велику масу нервової тканини і складається з трьох частин: великий мозок, що наповнює собою лобову, тім’яну, середню і задню частини черепу, мозочок або “малий мозок“, розташований в нижній і задній частині черепу і довгастий мозок (Medulla oblongata) , який представляє собою потовщений початок спинного мозку і розташований попереду “малого мозку“.

Великий мозок є органом тієї частини нашого інтелекту, яка проявляє себе у розумовій діяльності.

Малий мозок керує рухами і вольовою діяльністю. Довгастий мозок є верхній потовщений кінець спинного мозку, і від нього і від головного мозку розходиться мережа нервів, що проходять у різні частини голови, а також в органи спеціального призначення, а потім, до деяких органів, які знаходяться в грудній і черевній порожнинах, а також до дихальних органів.

Спинний мозок наповнює собою канал, що проходить усередині спинного хребта. Він являє собою довгу масу нервової тканини, від якої біля кожного хребця відокремлюються нерви, що зв’язують його з

усіма частинами тіла. Спинний мозок є, наче головний телефонний кабель, а нервові відгалуження – це окремі дроти, з’єднані з ним.

Симпатична система складається з подвійного ланцюга ганглій по сторонам спинного хребта і розсіяних ганглій в голові, потилиці, грудях і черевній порожнини. Ганглія – маса нервової тканини, що складається з клітин. Ці ганглії з’єднані між собою нервовими нитками.

Нерви руху і відчуття з’єднують їх також зі спинно-головною мозковою системою. Від цих ганглій відокремлюються незліченні нервові волокна, що розходяться по всьому тілу. У різних місцях нерви ці перехрещуються, утворюючи так звані “plexus“ – сплетіння. Симпатична система відповідає за несвідомі процеси, як то – кровообіг, дихання і травлення.

Сила, що передається мозком у всі частини організму за допомогою нервів, в західній науці має назву «нервової сили», йогини ж бачать у ній прояв прани. За характером своїм і швидкістю дії, вона схожа на електрику. Без цієї «нервової сили» серце не може битися, кров не може циркулювати, легені – дихати, органи взагалі – діяти, і весь механізм тіла зупиняється без неї. Більше того – навіть мозок не може думати без присутності прани. Якщо зупинитися на цьому з увагою, вся важливість засвоєння прани кров’ю стане кожному очевидна і “наука про дихання“ отримає значення набагато більше, ніж надають їй західні вчені.

Йогини йдуть далі західної науки, особливо щодо однієї частини нервової системи. Ми розуміємо те, що західна наука називає “сонячним сплетінням“ – “plexus solaris“, і, що вона вважає просто скупченням переплетених нервів симпатичної системи з її гангліями, – таких скупчень, вузлів, кілька в різних частинах тіла. Йогини ж думають, що це “сонячне сплетіння“ насправді є найважливіша частина нервової системи, і, що воно є видом мозку і відіграє одну з найважливіших ролей у людському організмі. Втім, західна наука здається дещо почала визнавати особливе значення цього “сонячного сплетіння“ – принаймні деякі новітні автори називають його вже – “черевним мозком“. Сонячне сплетіння знаходиться поблизу шлунку, як раз під ложечкою проти внутрішньої сторони спинного хребта. Воно складається з білої і сірої мозкової маси, як і інші види людського мозку. Воно керує найголовнішими внутрішніми органами людини і грає набагато важливішу роль, ніж про те зазвичай думають. Тут ми не будемо входити в подальші подробиці вчення йогинів про сонячне сплетіння, скажемо лишень, що за їхнім переконанням воно є крамниця-склад прани. Відомо, що сильним ударом під ложечку можна вбити людину, і кулачні бійці знають усю чутливість цього вузла, удар в який позбавляє надовго людину сил.

Назва “сонячне сплетіння“ дана цьому нервовому вузлові дуже вдало, бо воно посилає промені сили і енергії у всі частини тіла; навіть головний мозок залежить від нього, як від місця складання прани в організмі. Рано чи пізно, західна наука визнає справжню роль сонячного сплетіння і відведе йому набагато більш важливе місце, ніж те, яке тепер приділяється йому у творах її вчених. Перший крок до управління за своєю волею діями прани розлитої в природі, є придбання здатності керувати тією частиною прани, яка проявляється в наших тілах і умах. Тому, найприродніше починати з себе, кажуть йогини. Прана, вкладена в людині, є маленькою затокою з великого океану загальної прани, і звідти потрібно починати, бажаючи придбати владу над океаном. Але в організмі є ще більш тонка форма прани, ніж навіть життєва сила, що виявляється в тілесній активності. Це психічна прана, що виявляється в нервовій, душевній та розумовій діяльності людини. А позаяк душевна і нервова енергія ближче до “Я“, ніж тілесні сили, то йогини вчать починати пранаяму саме з підпорядкування волі нервової і душевної діяльності. Для цього вони пропонують наступний метод.

Згідно вчення йогинів, існують два струми прани (названі Пінгала та Іда), що проходять уздовж спинного мозку, по обом сторонам того каналу або труби в спинномозковій колоні, який індуси називають Сушумна і, який являє собою центр всього істотного в спинному мозку. У нижньому кінці Сушумни знаходиться трикутник тонкої речовини, названий індусами “внутрішність лотосу Кундаліні“, і містить в собі, як би конденсований запас прихованої сили, названої Кундаліні. Щодо Кундаліні стверджують, що це надзвичайно могутня окультна сила, яка, якщо її розбудити і змусити піднятися по Сушумні, дасть дивовижні результати психічного характеру і відкриє багато сфер психічної діяльності, які навіть не снилися звичайній людині. А якщо Кундаліні досягне мозку, то звільнить душу від кайданів матерії і зробить йогина надлюдиною.

Пінгала – це нервовий струм, що йде уздовж правого боку Сушумни; Іда – це струм, що йде з лівого боку. Уздовж Сушумни розташовано декілька “лотосів“ або центрів психічної діяльності. Перший з них, що знаходиться внизу, називається Муладхара і останній, головний лотос, що лежить в головному мозку, називається Сахасрара або тисячопелюстковий лотос мозку. Сушумна, зі своїми акумуляторами

прихованої сили, розглядається як надзвичайно сильна батарея психічної енергії, яку можна привести в дію і регулювати за допомогою відомих прийомів дихання, яким навчають йогини, особливо за допомогою ритмічного дихання, яке, як стверджують, пробуджує приховані сили Кундаліні. А пробуджена сила Кундаліні, керована і спрямована розумом, викликає до дії усі ті “наднормальні” сили, якими володіють йогини. Методи і способи пробудження Кундаліні і називаються “пранаяма“, – четвертий ступінь шляху досягнення Патанджалі.

Перша мета при вправах Пранаями – це пробудження ритмічних вібрацій за допомогою дихання, керованого і контрольованого свідомістю. Від цього дихання виникають вібрації, що будять силу Кундаліні, за допомогою якої створюються “наднормальні” психічні феномени. Друга мета – це зосередження прани або нервової сили, контроль над її витрачанням і керування нею. Прана наповнює собою весь організм, зберігаючись, наче в акумуляторах, у різних гангліях або нервових сплетіннях, особливо в великому “сонячному“ сплетінні.

Учень, який бажає осягнути науку Пранаями і її метод, повинен вивчати практично “сидіння йогинів“, тобто позу, яку приймають і зберігають йогини під час своїх вправ. Це – сидіння на підлозі або на землі у злегка нахиленому вперед положенні, так, щоб голова, шия і груди перебували на прямій лінії, яка йде вниз, а спинний хребет знаходився би вільно і без будь-якого напруження в природному положенні.

Потім вивчається дихання, починаючи з культивування природного розміреного дихання, повільного вдихання, утримування повітря, протягом певного часу і потім повільного видихання. При цьому в розумі весь час має вимовлятися священне слово Ом, яке служить ніби ритмічним відбиванням темпу і супроводжує собою вдихання і видихання.

Наступний крок – це вивчення дихання через одну ніздрю. Мета тут полягає в тому, щоб змусити потік Іда йти через ліву ніздрю, а потік Пінгала направляти через праву ніздрю. Учневі показують, як, закриваючи праву ніздрю і потім, дихаючи через ліву ніздрю, направляти потік Іда уздовж спинного мозку, зосереджуючи при цьому увагу на низхідному нервовому струмі. Мета цих дій полягає в тому, щоб розбудити “сплячий“ нижній лотос в якому зберігається сила Кундаліні. Коли вдихається потік Іда і нервова сила направляється до місця знаходження Кундаліні, дихання затримується на кілька миттєвостей, причому в розумі утворюється (зусиллям волі) уявний образ, що струм Іда проходить через “лотос“ і йде вгору з правого боку спинного хребта по каналу Пінгала. Потім проводиться повільне видихання по каналу Пінгала, через праву ніздрю, при чому закривається ліва ніздря. Найбільш поширений спосіб, якому навчають початківців, полягає в тому, щоб закривати праву ніздрю, вдихаючи через ліву, потім щільно закрити обидві ніздрі, пропускаючи струм через місце, де знаходиться Кундаліні і потім відкрити обидві ніздрі, видихаючи повітря. Далі той же процес виконується в зворотному порядку. Повітря вдихається через праву ніздрю, затримується на кілька миттєвостей при обох ніздрях, щільно закритих, і потім видихається через ліву ніздрю.

Центр спинного мозку містить в собі канал. який йогини називають Сушумна; через цей канал проходить центральний струм, причому струми Іда і Пінгала течуть кожен з одного боку Сушумни. Канал Сушумна у звичайних людей закритий; коли ж він відкривається, людина стає йогином, тобто, починає володіти наднормальними психічними силами. Через розкритий канал Сушумни піднімається вгору, до головного мозку, сила Кундаліні і переносить розум людини на вищі площині. Таким чином “пересування“ або пробудження Кундаліні в необхідному сплетінні, має на меті змусити її піднятися вгору – тож, канал Сушумна повільно і поступово відкривається весь. Сила Кундаліні, простуючи вгору, пробуджує до діяльності кілька лотосів, що лежать уздовж спинного хребта і з’єднаних із Сушумною. Нижній з цих лотосів, розташований в основі спинномозкової колони, називається Муладхара, наступний називається Свадхістхана; за ним лежить Анахата; далі Вішуддха; потім Аджна і останній, що лежить уже в головному мозку, називається Сахасрара або “тисячопелюстковий лотос“. У нижньому, тобто, в Муладхарі, вкладена сила Кундаліні, а діяльність верхнього полягає в тому, щоб розподіляти в мозку силу Кундаліні, яка надходить у нього, і створювати таким чином можливість того, що з’являється нам у вигляді наднормальних психічних і ментальних феноменів.

Розділ VI
ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІЗДРІ І ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ РОТ

Один з перших уроків науки дихання йогинів присвячується тому, щоб навчитися дихати носом і перемогти звичайну звичку – дихати ротом.

Дихальний механізм людини дозволяє їй дихати і носом і ротом, але для неї справа істинно життєвої важливості – яким саме з цих двох способів вона дихає, бо один дає здоров'я і силу, а інший веде до хвороб і слабкості.

Звичайно, не повинно було б бути і потреби пояснювати читачеві, що нормальний спосіб дихати – через ніс, але невігластво цивілізованого людства по відношенню до деяких простих речей прямо таки разюче. Ми постійно зустрічаємо людей, які на прогулянках дихають через рот і своїм дітям дозволяють слідувати тій же жахливій та шкідливій манері дихання.

Багато хвороб, яким піддається цивілізована людина, заподіюються їй саме цією загальною звичкою – дихати ротом. Діти, яким дозволяють дихати так, виростають слабкими і маложиттєвими, ніби надірваними і в своїй мужності, і в своїй жіночності, та схильними до хронічних захворювань. Матері диких племен чинять не так, очевидно рухомі прозрінням. Вони немов інстинктом усвідомлюють, що ніздрі представляють собою справжні канали для проведення повітря в легені, і вони привчають своїх дітей закривати рот і дихати через ніс. Вони піднімають їм голову вперед під час сну, що мимоволі змушує стискати губи і дихати через ніздрі. Якби матері цивілізованих народів робили так само, вони принесли б велике благо своєму народу.

Багато заразних хвороб поширюється цією лиховісною звичкою дихати ротом, і чимало випадків застуди і катаральних захворювань маємо приписати все тій же причині. Багато з тих, хто, підкоряючись очевидності, вдень дихають через ніс, а вночі дихають через рот, піддаються захворюванням від цього.

Ретельно зроблені дослідження показали, що ті з солдатів і матросів, які сплять з відкритим ротом, більш схильні до інфекційних захворювань, ніж дихаючі через ніздрі. Одного разу, на військовому кораблі, серед матросів і солдатів з'явилася епідемія віспи і від неї померли лише ті хворі, які дихали через рот, з тих же, які дихали через ніс не вмерло жодної людини.

Орган дихання має свій запобіжний апарат-фільтр і пилопоглинач – у ніздрях носа. Якщо дихання робиться через рот, то на шляху між губами і легенями немає нічого, що проціджувало б повітря і очищало б його від пилу та інших сторонніх домішок. Від рота до легень шлях абсолютно відкритий, і з цього боку дихальний апарат наш не захищений нічим. Крім того, таке неправильне дихання веде до того, що повітря надходить в легені зовсім не зігрітим, що дуже шкідливо. Запалення легенів часто має причиною вдихання холодного повітря через відкритий рот. Людина, сплячи вночі з відкритим ротом, завжди прокидається з почуттям сухості в роті і гортані. Ця зневага до прямої вимоги природи карається хворобами.

Згадайте з одного боку – що рот не дає ніякої охорони органу дихання, і пил, заразні речі та холодне повітря вільно входять в легені цими дверима. З іншого боку, носова порожнина та її проходи самі по собі вже свідчать про велику турботу, якої природа доклала саме в цьому відношенні. Ніздрі представляють собою два вузьких звивистих канали, з щетинистими волосками, що служать немов фільтром або ситом для пропускання повітря – домішки зупиняються цим фільтром при вдиханні і виштовхуються назовні при видиханні. Й не тільки цьому важливому призначенню служать ніздрі, але також і зігріванню холодного повітря перш, ніж воно потрапляє в легені. Довгі і вузькі проходи носової порожнини вистелені теплою слизовою оболонкою і зігрівають повітря, яке вдихається настільки, що воно вже не може нашкодити ніжним тканинам гортані або легень.

Жодна тварина, крім людини, не спить із відкритим ротом і не дихає через рот, і лише людина, і до того ж людина цивілізована, абсолютно перекручує в цьому, прямі вказівки природи, бо дикуни майже завжди дихають правильно. Можливо, що ця протиприродна звичка придбана цивілізованим світом внаслідок ненормального способу життя, розслабленій розкоші і надмірній теплоті в будинках.

Очисний і фільтрувальний апарат носової порожнини робить повітря досить чистим для таких делікатних за будовою органів, як легені і гортань. Домішки і пил, захоплені ситом волосків і слизовою оболонкою, виносяться назад при видихання або, якщо вони накопичуються надто швидко, або ж потрапляють в області невідповідні, природа чханням викидає їх геть.

Повітря, що пройшло в легені крізь ніздрі, відрізняється від зовнішнього повітря, так само, як фільтрована вода від води цистерни. Складний очисний апарат носової порожнини, що затримує в собі всі сторонні домішки з вдихуваного повітря, так само необхідний для легень, як для шлунку необхідна допомога рота, щоб оберегти його від вишневих кісточок, риб'ячих кісток і тому подібних домішок до їжі. Дихати ротом, принаймні, так само протиприродно, як приймати їжу носом.

Шкідливим наслідком дихання через рот є і те, що внаслідок відносної бездіяльності, носова порожнина втрачає свою особливу чутливість, не звільняється з достатньою енергією від осілих на ній частинок і отримує схильність до місцевих захворювань. Як покинута дорога скоро закидається сміттям

і заростає бур’яном, так і носова область, що залишилася без свого нормального вживання, наповнюється хвороботворними брудом і залишками.

Для тих, хто зазвичай дихає через ніс, буває дуже неприємно, коли ніс раптом закладає, і вони змушені дихати ротом. Щоб допомогти їм триматися завжди правильного способу дихання, може бути корисно додати тут два слова про легкий і певний спосіб завжди мати носову порожнину в належній чистоті і порядку.

Звичайний для цього на Сході прийом – втягнути через ніс трохи води, пропустити її через носові канали в горло і потім виплюнути через рот. Індуські йогини занурюють обличчя в чашку з водою і особливим прийомом всмоктування носом, втягують деяку її кількість, але цей спосіб вимагає тривалої практики і перший спосіб не менш дієвий, але легший для виконання.

Інший хороший прийом полягає в тому, щоб, відкривши для провітрювання кімнати вікна, закрити одну ніздрю пальцем і втягувати повітря через іншу ніздрю. Потім зробити те ж, закривши другу ніздрю і відкривши першу. Повторити це кілька разів, змінюючи ніздрі послідовно. Цей спосіб прекрасно очищає носову порожнину.

У разі катару корисно ввести в носові проходи трохи вазеліну або якого-небудь камфорного препарату. Втягують також потроху в ніс екстракт ліцини, і це приносить помітне полегшення. При невеликій турботи та увазі, зовсім неважко підтримувати носову порожнину в належній чистоті і порядку.

Ми віддали таке значне місце цій темі – диханню через ніс – не лише внаслідок великої її важливості для здоров’я взагалі, а й тому, що дихання через ніс представляє собою підготовчу стадію для спеціальних вправ у диханні, що даються нами в цій книзі, а також і тому, що дихання через ніс становить і основний принцип “науки дихання“ йогинів.

Ми наполягаємо читачеві, на особливій важливості для нього засвоїти собі цей спосіб дихання і радимо – не нехтувати цією подробицею нібито другорядного значення.

Розділ VII
ЧОТИРИ СПОСОБИ ДИХАННЯ

Розгляд питання про диханні ми почнемо з ознайомлення з механічним пристроєм нашого дихального апарату. Механіка дихання полягає: 1) в еластичних рухах легенів і 2) в рухах боків і низу огруддя, в якому легені знаходяться. Огруддя це та частина тулуба людини, яка знаходиться між шиєю і черевною порожниною, і яка в більшій частині зайнята легенями й серцем. Вона обмежується спинним хребтом, ребрами, грудною кісткою і знизу діафрагмою. Її можна порівняти з конічним, з усіх боків закритим, ящиком, конічний кінець якого спрямований догори, задня сторона утворюється спинним хребтом, передня – грудною кісткою і боки – ребрами.

Ребер всього – двадцять чотири, по дванадцяти з кожного боку. Вони йдуть від спинного хребта, і сім верхніх пар з’єднуються спереду з грудною кісткою, п’ять же нижніх називаються “несправжніми ребрами“, і з них тільки дві верхні пари з’єднані з грудною кісткою хрящами, а три нижні хрящів не мають, і кінці їхні вільні.

Ребра приводяться в рух рядом поверхневих м’язів, названих міжреберними м’язами.

При диханні м’язи розтягують легені так, що в них утворюється порожнеча, в яку за відомим законом фізики і спрямовується повітря. У цьому процесі дихання все залежить від так званих “дихальних м’язів“. Без їх допомоги легені не можуть рухатися і вивчення способів користуватися і керувати цими м’язами становить науку про дихання. Успішне управління цими м’язами полягає в умінні розширити легені якомога більше, щоб захопити в груди найбільшу кількість життєдайного повітря.

Йогини розрізняють чотири основні методи дихання:

1) Верхнє дихання.

2) Середнє дихання.

3) Нижнє дихання.

4) Повне дихання йогинів.

Ми дамо загальний нарис перших трьох способів і докладно зупинимося на четвертому, на якому головним чином і заснована наука йогинів про дихання.

1. Верхнє дихання

Цей спосіб дихання відомий на Заході під назвою “ключичного дихання“. Дихання цього виду, розширюючи ребра, піднімає ключицю й плечі, в той же час стискаючи кишківник і натискаючи ним на діафрагму, яка у відповідь теж напружується, надимаючись.

При цьому використовується тільки верхня частина легенів, яка до того ж за величиною є і найменшою, і, отже, при цьому в легені входить лише найменша частина повітря, ніж могла б. До того ж і діафрагма, рухаючись вгору, не має багато місця в цьому напрямку. Анатомічне вивчення грудної порожнини переконає кожного, що при цьому способі отримуємо, при найбільшому зусиллі, найменший корисний результат.

Верхнє дихання, очевидно, найгірше дихання. Воно марнує енергію і бідне на результати. Саме цей спосіб дихання найбільш поширений на Заході. Так, зазвичай, дихають жінки і навіть співаки, проповідники, адвокати та інші, які, здавалося б, повинні були краще знати справу.

Багато хвороб голосових і дихальних органів відбувається безпосередньо від цього варварського способу дихання і від того напруження, яким воно піддає органи, такі делікатні за своєю будовою. Хрипкий неприємний голос – частий результат його. Багато хто, дихаючі саме цим способом, змушені цією поганою звичкою дихати відкритим ротом.

Якщо читач сумнівається в правильності сказаного, йому неважко перевірити це власним досвідом – нехай він, видихнувши з грудей усе повітря, стане прямо, опустивши руки спокійно по боках, і потім дихне, піднімаючи плечі і ключиці. Він переконається, що кількість втягнутого повітря буде набагато менше нормальної. Потім нехай він зробить вдих на повні груди, опустивши плечі і ключиці, і він отримає наочний урок, який він, звичайно, запам’ятає краще, ніж усякі слова, сказані або надруковані.

2. Середнє дихання

Цей спосіб дихання відомий на Заході під назвою реберного або міжреберного дихання, й хоча менш поганий, ніж верхнє дихання, проте набагато нижче за результатами повного дихання йогинів. При середньому диханні діафрагма натискає вгору і кишечник втягується всередину. Ребра при цьому дещо розсуваються, і груди відповідно розширюються. Позаяк ми можемо вказати два кращих способи, то до них ми безпосередньо і перейдемо.

3. Нижнє дихання

Ця форма дихання набагато краща двох описаних вище, і в останні роки деякі західні автори піднесли її під ім’ям “черевного“ дихання“, “глибокого дихання“, “діафрагмового дихання“ тощо. Для йогинів же ця форма дихання становить лише частину тієї системи, яка їм відома вже багато століть і називається ними “повним диханням“.

Що таке діафрагма? Діафрагма – це великий, плаский м’яз, що відокремлює грудну порожнину від черевної. У стані спокою він утворює наче небо над черевною порожниною, маючи опуклість, звернену до легень. Стосовно ж до легень, діафрагма представляє собою ніби піднятий округлий пагорб. Коли діафрагма приходить у дію, вершина знижується, і діафрагма тисне на кишківник.

При нижньому диханні легені мають більш свободи дії і згідно з цим і повітря вони можуть поглинути більше, ніж це можливо при верхньому і середньому диханні. Але, в підсумку, верхнє дихання наповнює повітрям тільки верхню частину легенів, середнє – тільки середню і частину верхніх, а нижнє – середню і нижню. Очевидно, що спосіб дихання, який наповнює повітрям весь простір легень, краще за кожний із цих трьох, даючи можливість легеням засвоїти з повітря найбільшу кількість прани. Таким, найкращим з усіх, є “повне дихання“ йогинів.

4. Повне дихання йогинів

“Повне дихання“ йогинів з’єднує в собі всі хороші сторони верхнього, середнього і нижнього дихання, не маючи їхніх недоліків. Воно рухає весь дихальний апарат легень, кожну їхню клітину, кожен м’яз дихальної системи. Максимум користі виходить при мінімумі витраченої енергії. Грудна порожнина розширюється в усіх напрямках і кожна частина її дихального механізму працює на повну своєї можливості.

Одна з найважливіших особливостей цього методу дихання та, що при ньому всі м’язи дихального апарату знаходяться в дії, тоді як при інших формах дихання, частина м’язів навіть зовсім не рухається. При повному диханні рухаються м’язи, які рухають ребрами, при чому й легені розширюються.

Діафрагма при цьому має повну свободу виконати своє призначення і надати дії легень найбільшу допомогу. Нижні ребра відтягуються діафрагмою вниз, тоді як інші м’язи утримують їх на місці, а міжреберні тягнуть угору, внаслідок чого середня частина грудей розширюється до максимуму. Верхня частина легень наповнюється повітрям теж у повній мірі завдяки дії тих же міжреберних м’язів. Така загальна і одночасна дія всіх м’язів верхньої, середньої і нижньої частини грудей та діафрагми дає найкращі результати. У наступному розділі ми вкажемо практичні прийоми і вправи, за допомогою яких можна засвоїти собі “повне дихання“ йогинів.

Розділ VIII
ЯК ЗАСВОЇТИ СОБІ ПОВНЕ ДИХАННЯ

Повне дихання йогинів є основа всього вчення йогинів про дихання, і ви повинні цілком освоїти його і оволодіти ним досконало, якщо хочете отримати результати і від інших форм дихання, описуваних в цій книзі. Не слід задовольнятися півзасвоєнням, потрібно попрацювати серйозно, поки це дихання не стане вашим звичайним диханням. Це зажадає праці, часу і терпіння, але без цих трьох речей ніколи нічого не досягалося. Перед вами нелегкий шлях в науку про дихання, і ви повинні бути готові багато потрудитися, якщо бажаєте мати результати. Результати, які даються повною владою над диханням, дуже великі, і ніхто, хто досяг “повного дихання“ по своїй волі, не повертається до старого способу; навпаки, всі говорять, що їхня праця щедро винагороджена. Отже, не обмежуйтеся побіжним переглядом і поверхневою пробою деяких із зазначених тут прийомів дихання, які чомусь особливо привернули вашу увагу, натомість, будьте наполегливі і результати не забаряться. Якщо ж ви поставитеся до справи недбало, то лише зробите собі тимчасову розвагу зі справи.

Вважаємо за потрібне перш за все сказати, що повне дихання не є щось штучне і ненормальне. Навпаки, це є пряме повернення до природи. Здоровий дорослий дикун і здорова дитина цивілізованих народів дихають саме так, але цивілізована людина, звикаючи до ненормальному складу життя, ненормального одягу тощо, втрачає нормальне дихання. І ми поспішаємо попередити читача, що повне дихання зовсім не означає повного наповнення повітрям легенів при кожному вдиханні. Можна вдихати середню кількість повітря, слідуючи способу повного дихання, але розподіляти цю велику чи малу кількість повітря правильно, по всьому об’єму легенів. Однак, кілька разів на день, у зручний для того час, слід робити ряд глибоких повних вдихань, щоб підтримувати всю систему в належному порядку.

Наступна проста вправа чітко покаже вам, що, власне, є диханням.

1. – Станьте або сядьте прямо. Втягуючи повітря через ніздрі, робіть повільне вдихання, наповнюючи нижню частину легенів, що досягається дією діафрагми, яка, опускаючись, натискає м’яко на черевну порожнину. Змушуючи висунутися вперед передню стінку живота, наповнюйте повітрям середню частину легенів, розсовуючи нижні (несправжні) ребра, грудну кістку і весь грудний “ящик”. Потім наповніть повітрям верхню частину легенів, розширюючи верх грудей і розсуваючи верхні шість пар ребер. На закінчення потрібно втягнути всередину нижню частину живота, що дасть опору легеням і дозволить наповнити повітрям і саму верхню частину.

На перший погляд вам здасться, при читанні цього опису, що дихання це складається з трьох роздільних рухів. Це однак не так. Вдихання йде одним рухом, яким піднімаються, в зазначеній послідовності, всі груди, від діафрагми, яка опускається, до самих верхніх ребер і ключиць. Уникайте поштовхів у диханні і намагайтеся робити його плавним, повільним рухом, ви повинні привчити себе робити повне вдихання протягом двох секунд.

2. – Затримайте дихання на кілька секунд.

3. – Повільно видихайте, тримаючи груди, як і раніше, широко розправленими і відпускаючи потроху живіт, в міру того, як повітря виходить з легенів. Коли повітря вийде з легенів цілком, відпустіть напругу грудей і живота. Невелика практика зробить для вас весь цей рух легким, і засвоєний один раз, далі він стане вже автоматичним.

Легко бачити, що при цьому способі дихання всі частини дихального апарату рухаються, і зайняті всі частини легенів аж до найвіддаленіших їх клітин. Грудна клітка розширюється в усіх напрямках. Ви повинні зауважити при цьому, що повне дихання є, дійсно з’єднання нижнього, середнього і верхнього дихання, що йдуть швидко, одне за одним так, що утворюється одне спільне, цілісне, повне дихання.

Ви переконаєтеся в цьому, коли зробите повне дихання, ставши перед дзеркалом і приклавши руки до верху живота, щоб відчувати всі рухи. Наприкінці вдихання, слід злегка підводити плечі, щоб, піднімаючи при цьому ключицю, дати повітрю пройти і в саму верхівку правої легені, місце особливо улюблене туберкульозом.

Засвоїти собі повне дихання – це, можливо, вдасться лише не без деяких зусиль, але, раз придбавши його, ви вже напевно, за власним бажанням, не повернетесь до вашого нинішнього.

Розділ IX
ФІЗІОЛОГІЧНА ДІЯ ПОВНОГО ДИХАННЯ

Скільки б не говорили про переваги повного дихання перед іншими формами, це ніколи не буде надто багато. І читач, який уважно прочитав попередні сторінки, не потребуватиме нових вказівок на ці переваги.

Практика повного дихання зробить кожну людину, як чоловіка, так і жінку, абсолютно вільними від небезпеки захворіти на сухоти або будь-яким розладом дихальних органів, раз і назавжди позбавить від нежиті, застуди, кашлю, бронхітів тощо. Сухоти зобов’язані своїм походженням, головним чином, зниженій життєвості, яка у свою чергу залежить від недостатньої кількості вдихуваного повітря. Зниження життєвості робить організм більш доступним і відкритим для проникнення в нього хвороботворних зародків. Неповне дихання дозволяє значній частині легенів залишатися бездіяльною, і ці бездіяльні частини легенів є відкритим полем для діяльності різноманітних бацил, які переповнюють ослаблені тканини і чинять в них повне спустошення, знищуючи все живе. Здорова, нормальна легенева тканина має велику силу опору до бактерій. Але єдиний спосіб мати нормальну і здорову легеневу тканину – це правильним чином користуватися легенями.

Сухотні майже завжди вузькогруді. Що це означає? Тільки те, що вони були віддані звичці неправильного і неповного дихання, внаслідок чого їх груди недостатньо розширювалася і неправильно розвинулися. Людина, яка постійно практикує повне дихання, матиме широкі груди – і будь-яка вузькогруда людина може розвинути свою грудну клітку до нормальних розмірів, якщо вона прийме цей спосіб дихання. Люди з недостатньо великим об’ємом грудей повинні звернути особливу увагу на представлений їм спосіб поліпшити життєдіяльність свого організму, якщо тільки вони цінують своє життя. Всіляких застуд можна уникати за допомогою енергійного, хоча б і недовгого, повного дихання саме в той час, коли людина відчуває тремтіння, що може вести до застуди.

Відчуваючи тремтіння, спробуйте сильно подихати кілька хвилин і ви відчуєте тепло, що розливається по всьому тілу. Велика частина застуд може бути вилікувана в один день повним диханням і дієтою.

Якість крові дуже сильно залежить від її належного насичення киснем у легенях, і навпаки, якщо кров недостатньо насичується киснем, вона стає ніби розчиненою і наповненою при цьому всіляким брудом. Тоді весь організм починає страждати від нестачі живлення і часто в ньому з’являються ознаки справжнього гострого отруєння, що залежить саме від бруду, який своєчасно не видаляється з крові.

Позаяк весь організм, усі його частини і органи залежать в своєму живленні від крові, то нечиста кров повинна діяти на всю систему. Засіб проти цього чіткий – це повне дихання йогинів.

Шлунок та інші органи травлення сильно страждають від неправильного дихання. І вони не лише погано живляться самі внаслідок нестачі кисню, але в той же час погано живлять тіло. Їжа, для того щоб бути перетравленою і засвоєною, повинна бути насичена киснем, без цього не може бути правильного травлення і засвоєння. Легко бачити, як і чому заважає правильному засвоєнню їжі слабке і недостатнє дихання. А коли засвоєння їжі ненормальне, організм отримує все менше і менше живлення, апетит падає, бадьорість тіла знижується, енергія зменшується, і людина уся наче в’яне і йде на спад.

Нервова система теж страждає від неправильного дихання, так само, як мозок. Спинний мозок, нервові центри, самі нерви при недостатньому живленні кров’ю або при бідності самої крові, стають слабкими і недієвими апаратами для передачі нервових струмів. А неправильне живлення нервів, нервових центрів і мозку починається тоді, коли легені поглинають недостатню кількість кисню. Буває ще інше явище, коли самі нервові струми послаблюються недостатнім диханням. Але це стосується іншої сторони питання і розбирається в іншому розділі цієї книги. На даний момент наша мета полягає в тому, щоб звернути увагу читачів на ослаблення механізму нервової системи в результаті неправильного дихання.

Повне дихання створює ритм, який є могутнім засобом оновлення та пожвавлення організму, наявним у руках природи. Ми хочемо, щоб нас ясно зрозуміли. Ідеал йогина, це – тіло здорове в усіх своїх частинах, що знаходиться під керуванням сильної та розвинутої волі, оживлений високими ідеалами.

При практиці повного дихання, під час вдихання, діафрагма скорочується і створює легкий тиск на печінку, на шлунок та на інші внутрішні органи. Це розмірене натискання, разом із ритмічним рухом легень, діє на внутрішні органи як легкий масаж, збуджуючи їх дію і підтримуючи нормальне функціювання. Кожне вдихання створює свою дію в цій внутрішній вправі і сприяє встановленню нормального припливу крові до органів травлення та виділення. При верхньому і нижньому диханні, внутрішні органи не користуються благодійними результатами цього масажу.

Західний світ починає в даний час відводити дуже багато уваги фізичній культурі і це, звичайно, дуже добре.

Але в захопленні гімнастикою на Заході, часто забувають, що вправа поверхневих м’язів тіла, це ще далеко не все. Внутрішні органи також потребують вправ, і природа призначила для їх вправи повне дихання. Діафрагма є головне знаряддя природи для цієї внутрішньої вправи. Її рух коливає всі важливі органи травлення і виділення, масажує і стискає їх при кожному вдиханні і видихання, наповнює їх кров’ю, потім виганяє цю кров і взагалі змушує ці органи жити більш енергійним життям. Всякий орган або частина тіла, які належним чином не використовуються, поступово атрофуються і припиняють діяти. При слабкому русі діафрагми органи не отримують достатньої вправи і хворіють. Повне дихання змушує діафрагму рухатися належним чином, вправляючи в той же час середню і верхню частину грудної клітки. Воно дійсно “повне“ за своєю дією.

Навіть з точки зору однієї західної фізіології, абсолютно не торкаючись східної науки, повне дихання за системою йогинів, є життєво важливе для кожної людини, яка хоче придбати здоров’я і зберігати його. Простота цього засобу оновлення і пожвавлення організму заважає багатьом зрозуміти його важливість.

І люди витрачають статки, намагаючись повернути здоров’я за допомогою складних і дорогих систем лікування, не помічаючи того, що завжди знаходиться в їх розпорядженні. Здоров’я саме стукає в їхні двері, але вони не пускають його. Воістину, камінь, який відкидають будівельники, лягає в основу храму здоров’я.

Розділ X
УРИВКИ ВЧЕННЯ ЙОГИНІВ

Ми наводимо нижче опис трьох видів дихання, широко поширених у йогинів. Перше – це добре відоме очисне дихання йогинів, дією якого пояснюється дивовижна сила та міць легень, яка зустрічається у йогинів. Йогини, зазвичай, закінчують свої дихальні вправи цим очисним диханням, і ми в цій книзі рекомендуємо дотримуватися їх системи. Ми наводимо також опис дихальних вправ “живильних для нервів“ йогинів, які передавалися серед них зі століття в століття, і, які анітрохи не поліпшили західні проповідники ідей “фізичної культури“, хоча деякі з них запозичили цю вправу у йогинів. Потім ми даємо опис голосового дихання йогинів, від якого у значній мірі залежать мелодійні і звучні голоси східних йогинів. І ми вважаємо, що якби в цій книзі не було більше нічого, крім опису цих трьох видів вправ, то і в такому випадку наша книга мала б величезну цінність для західного читача. Нехай читачі візьмуть опис цих вправ, як дар від своїх східних братів і нехай вони застосовують ці вправи на практиці.

Очисне дихання йогинів

У йогинів є улюблена форма дихання, яку вони практикують коли відчувають необхідність провітрити і очистити легені. Як ми вже говорили, вони закінчують інші дихальні вправи цим диханням, і ми рекомендуємо нашим читачам робити те ж саме. Очисне дихання провітрює і очищає легені, збуджує всі їхні клітини і підвищує загальне здоров’я всього організму, освіжаючи всю систему. Промовці, співаки, вчителі, актори і люди інших професій, яким доводиться сильно напружувати легені, знайдуть цю вправу надзвичайно заспокійливою і, яка піднімає сили втомлених дихальних органів.

1) Вдихнути повним диханням.

2) Утримати дихання на декілька секунд.

3) Стиснути губи, ніби для свисту, не роздуваючи щік, потім, зі значною силою видихнути трохи повітря. Потім, на секунду зупинитися, утримуючи повітря, яке видихається, і потім видихнути з силою ще трохи і т.д., поки повітря не буде випущене цілком. Зауважте, що дуже важливо щоб повітря видихалося з силою.

Ця вправа буде діяти надзвичайно освіжаючи на будь-яку втомлену людину. Невеликий досвід переконає читачів у перевагах цієї вправи. В цій вправі необхідно практикуватися до тих пір, поки вона не буде виконуватися легко і природно. Вона призначена для того, щоб нею закінчувати інші вправи, наведені в цій книзі, і тому вона повинна бути дуже добре засвоєна.

“Живильне для нервів” дихання йогинів

Ця вправа добре відома йогинам, які вважають її однією з найбільш сильних засобів, що збуджують нерви і повертають сили втомленій людині. Мета цієї вправи – підняти діяльність нервової системи, розвинути нервову силу, енергію і життєвість. Ця вправа створює збудливий тиск, який впливає на нервові центри і через них збуджує і посилює діяльність усієї нервової системи, посилаючи посилений потік нервової сили в усі частини тіла.

1) Стати прямо.

2) Вдихнути повним диханням і затримати подих.

3) Простягнути руки вперед, послабивши, наскільки можливо, їх м’язи і залишаючи в них тільки таку кількість нервової сили, щоб тримати їх у витягнутому положенні.

4) Повільно відвести руки до плечей, поступово стискаючи м’язи і вкладаючи в них силу таким чином, щоб, коли руки будуть зовсім розведені, кулаки були б міцно стиснуті і в м’язах рук відчувалося б тремтіння.

5) Потім, як і раніше тримаючи м’язи напруженими, повільно розкрити стиснуті кулаки, і далі швидко стиснути їх. Повторити цей рух кілька разів.

6) Сильно видихнути повітря через рот.

7) Виконати очисне дихання.

Дія цієї вправи залежить, у значній мірі, від швидкості стискання куркулів і від напруги м’язів, а головним чином, звичайно, від глибини вдихання. Цю вправу потрібно випробувати для того, аби цілком оцінити її. Вона не має собі рівних як зміцнювальний і збудливий засіб.

Дихання йогинів для розвитку голосу

У йогинів вироблена форма дихання спеціально для розвитку голосу. Вони взагалі відомі своїми дивними голосами, які завжди сильні, чисті і звучні й мають чудову здатність бути чутними на величезних відстанях. Йогини практикують особливу форму дихальних вправ, в результаті яких їхні голоси робляться м’якими, глибокими і отримують дивовижну здатність сягати набагато далі за голос звичайної людини, не стаючи в той же час грубим або жорстким. Вправа, що описується нижче, з плином часу дасть голосу людини ці властивості, або, кажучи коротше, дасть їй голос йогинів. Потрібно зрозуміти, звичайно, що ця форма дихання вживається тільки як додаткова вправа у певних випадках і, що її не можна розглядати як регулярну форму дихання.

1) Вдихнути повним диханням дуже повільно, але сильно, через ніздрі, намагаючись вдихати якомога довше.

2) Затримати дихання на кілька секунд.

3) Видихнути повітря дуже сильно, одним подихом, через широко відкритий рот.

4) Заспокоїти легені очисним диханням.

Не вдаючись глибоко в теорію йогинів про створення звуків під час розмови та співу, ми лише скажемо, що досвід навчив їх тому, що тембр, якість або сила голосу залежать не тільки від органів у горлі, що створюють звуки, але, в значній мірі, від м’язів обличчя, які грають тут дуже велику роль. Деякі люди з дуже великою місткістю грудної клітки створюють лише вельми слабкі звуки, тоді як інші, які мають порівняно невелике оргуддя, видають звуки дивовижної сили і чистоти. Ось цікавий досвід, який варто випробувати: станьте перед дзеркалом і складіть ваші губи для свисту, і свистіть. Зауважте форму вашого рота і загальний вираз вашого обличчя. Потім, спробуйте співати або говорити, як це ви робите природним чином, і зауважте різницю; потім знову почніть свистіти на кілька секунд і потім, не

змінюючи положення рота або обличчя, заспівайте кілька нот і зауважте, які вібрувальні звуки і сильний тон вийде у вас.

Розділ XI
СІМ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ЙОГИНІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М’ЯЗІВ

Далі йде опис семи улюблених вправ йогинів для розвитку м’язів грудної клітки, їх сухожиль, повітряних клітин тощо. Ці вправи дуже прості, і дія їх надзвичайно сильна. Нехай простота цих вправ не змушує читачів вважати їх малоцікавими, бо вони є результатами дуже довгого досвіду і практики з боку йогинів і представляють собою сутність численних, серйозних і заплутаних вправ, від яких відкинуті всі несуттєві частини і збережені тільки найбільш важливі.

1. Затримування дихання

Це дуже важлива вправа, яке має на меті посилити і розвинути дихальні м’язи, а разом із тим і легені. Часта практика цієї вправи неминуче призведе до розширення грудної клітки. Йогини виявили, що тимчасове затримування дихання після того, як легені наповнені повітрям, приносить велику користь не тільки дихальним органам, але також органам травлення, нервовій системі й усій крові. Вони виявили, що тимчасове затримування дихання очищає повітря, яке залишається в легенях від колишніх подихів і сприяє кращому поглинанню кисню кров’ю. Вони знають також, що таке затримане дихання збирає з легень накопичений там бруд і при видиханні повітря забирає його з собою, завдяки великій силі видихання. Ця сторона, тобто, очищення легень, можливо, найважливіше в затримці дихання, і йогини рекомендують цю вправу для лікування різних розладів шлунку, печінки і для лікування хвороб крові, так само вони виявили, що вона знищує поганий запах з рота, який дуже часто залежить просто від погано вентильованих легень. Ми радимо читачеві звернути на цю вправу увагу, бо вона має безсумнівно великі переваги. Наступні вказівки дадуть чітке уявлення про неї.

1) Стати прямо.
2) Вдихнути повним диханням.
3) Затримати дихання в грудях якомога довше.
4) З силою видихнути повітря через розкритий рот.
5) Виконати очисне дихання.

Людина, яка починає практикувати цю вправу, на початку може затримувати дихання тільки на дуже короткий час, але невелика практика значно посилить її здатність у цьому. Якщо ви почнете виконувати цю вправу і захочете перевірити, наскільки посилиться ваша здатність затримувати подих, то виконайте цю вправу з годинником.

2. Збудження легеневих клітин

Ця вправа призначена для того, щоб збуджувати діяльність повітряних клітин в легенях. Але початківець не повинен зловживати цією вправою; взагалі, ця вправа повинна виконуватися з великою обережністю. Після перших дослідів, деякі можуть помітити, ніби легке запаморочення. У такому випадку ми можемо порадити їм трохи пройтися і на якийсь час припинити вправи. Виконується вправа наступним чином:

1) Стати прямо; тримати руки по боках тіла.
2) Вдихнути повітря повільно і поступово.
3) Видихаючи, повільно вдаряти по грудях кінчиками пальців у різних місцях.
4) Коли легені переповнюються повітрям, затримати подих і ударяти по грудях долонями рук.
5) Виконати очисне дихання.

Ця вправа дуже сильно піднімає діяльність всього організму і відіграє велику роль у всіх системах вправ дихання йогинів. Вона потрібна, бо багато з повітряних клітин наших легень стають бездіяльними, внаслідок нашої звички неповного дихання. В результаті цього багато клітин майже атрофуються. Людині, яка неправильно дихала протягом багатьох років, буде, звичайно, нелегко збудити до діяльності всі повітряні клітини, що так довго не працювали, але з плином часу ця вправа неодмінно призведе до бажаних результатів, і тому, вона варта того, щоб нею скористатися.

3. Розтягування ребер

Ми пояснювали раніше, що ребра закінчуються хрящами, які володіють здатністю значного розширення. Ребра грають дуже велику роль у правильному диханні, і дуже корисно виконувати ними спеціальні вправи для того, щоб надати їм більшої еластичності. Та здатність сидіти і стояти в неприродному положенні, до якої звикло багато жителів Заходу, робить ребра надзвичайно нерухомими і нееластичними. Наведена вправа, при правильному виконанні, цілком видалить ці недоліки.

1) Стати прямо.

2) Притиснути руки до боків грудей, якомога вище під пахвами так, щоб великі пальці були повернуті до спини, долоні лежали з боків, і решта пальців були повернуті до передньої частини грудей, тобто, як би стиснути свої груди руками з боків, але не натискаючи сильно руками.

3) Вдихнути повним диханням.

4) Затримати повітря на короткий час.

5) Потім повільно починати стискати руками ребра, в той же час не поспішаючи, видихаючи повітря.

6) Виконати очисне дихання.

Користуйтеся цією вправою з помірністю і не зловживайте нею.

4. Розширення грудної клітки

Грудна клітка дуже сильно скорочується від звички згинатися під час роботи і взагалі від нестачі фізичної праці. Наведена вправа дуже корисна для того, щоб відновити нормальні умови діяльності огруддя і дати їм можливість потрібного розширення.

1) Стати прямо.

2) Вдихнути повним диханням.

3) Затримати повітря.

4) Витягнути обидві руки вперед і тримати обидва кулака стиснутими на рівні плечей.

5) Потім одним рухом відвести руки назад.

6) Потім знову привести руки в положення четверте, потім в положення п’яте, повторити швидко це кілька разів, весь час маючи стиснуті кулаки і напружуючи м’язи рук.

7) Сильно видихнути повітря через відкритий рот.

8) Виконати очисне дихання.

Цією вправою теж не потрібно зловживати, і поводитися з нею треба дуже обережно.

5. Вправа на ходу

1) Йти з високо піднятою головою, і зі злегка витягнутим підборіддям, тримаючи плечі назад і звертаючи увагу на те, щоб кроки були однакової довжини.

2) Вдихнути повним диханням, подумки рахуючи до восьми і роблячи в цей час вісім кроків так, щоб рахунок відповідав крокам, і вдихання було б зроблено, як би у вісім прийомів, але без перерви.

3) Повільно видихнути повітря через ніздрі, таким же чином рахуючи до восьми і роблячи в цей час вісім кроків.

4) Затримати дихання, продовжуючи йти і рахувати до восьми.

5) Повторювати цю вправу до тих пір, поки ви не відчуєте втому. Потім припиніть на деякий час і продовжуйте, коли цілком відпочинете. Повторюйте декілька разів на день.

Деякі йогини варіюють цю вправу, затримуючи дихання і рахуючи до чотирьох, і потім видихають, рахуючи до восьми. Спробуйте цей спосіб, якщо він виявиться для вас легким та приємним, то тримайтеся його.

6. Ранкові вправи

1) Стати прямо, піднявши голову, піднявши грудну клітку, втягнувши живіт, відвівши плечі назад, зі стиснутими кулаками і з руками по боках тіла.

2) Повільно піднятися на пальці ніг, дуже повільно роблячи повне вдихання.

3) Затримати дихання на кілька секунд, залишаючись в тому ж положенні.

4) Повільно опуститися в початкове положення, в той же час дуже повільно видихаючи повітря через ніздрі.

5) Виконати очисне дихання.

6) Повторювати цю вправу декілька разів, варіюючи її тим, що підніматися по черзі то на праву, то на ліву ногу.

7. Вправи для збудження кровообігу

1) Стати прямо.

2) Вдихнути повним диханням і затримати його.

3) Злегка нахилитися вперед, узяти в руки палицю або тростину за два кінці, міцно стискаючи і поступово вкладаючи всю силу в руки, що стискають палицю.

4) Пустити палицю і випрямитися, повільно видихаючи повітря.

5) Повторити це кілька разів.

6) Закінчити очисним диханням.

Цю вправу можна виконувати без допомоги палиці, тільки уявляючи її собі, але вкладаючи всю силу в уявне стискання палиці руками. Йогини дуже високо цінують цю вправу, бо вона має здатність залучати артеріальну кров до кінцівок і відводити венозну кров до серця і легенів, тобто давати можливість отримувати організму більшу кількість кисню, і звільнятися від відпрацьованих часток крові. У випадках слабкого кровообігу, в легенях може бути недостатньо крові для того, щоб поглинути збільшену кількість кисню з повітря, яке видихається, і тоді вся система не отримає належної користі від поліпшеного дихання. У таких випадках особливо корисно практикувати цю вправу, чергуючи її з правильною повною дихальною вправою.

Розділ XII
СІМ МЕНШИХ ВПРАВ ЙОГИНІВ

Цей розділ містить в собі опис семи менших дихальних вправ йогинів, які не мають спеціальних назв, але відрізняються одна від одної своїми різними цілями. Людина, що вивчає дихання за системою йогинів, дуже швидко сама визначить, які з цих вправ краще відповідають її вимогам, у кожному окремому випадку. Хоча ми назвали їх меншими вправами, проте вони дуже цінні і корисні, якщо ними правильно користуватися. Вони містять в собі ніби скорочений курс “фізичної культури“ або “розвитку легень“, і по суті, представляють собою наче окремий предмет, що охоплює майже всю гігієну дихання. Крім того, вони, звичайно, мають значення для спеціальних цілей, складаючи частину дихальної системи йогинів, але не можна ставитися до них зневажливо тільки тому, що вони названі “меншими вправами“. У деяких із цих вправ міститься саме те, що вам потрібно. Спробуйте їх і вирішіть тоді самі.

Вправа перша

1) Стати прямо, тримаючи руки по бокам тіла.

2) Вдихнути повним диханням.

3) Повільно піднімати руки, тримаючи їх напруженими доти, доки п’ясті рук не будуть над головою.

4) Затримати дихання якомога довше, тримаючи руки над головою.

5) Повільно опустити руки по бокам тіла, так само повільно видихаючи повітря.

6) Виконати очисне дихання.

Вправа друга

1) Стати прямо, тримаючи руки прямо перед собою.

2) Вдихнути повним диханням і затримати його.

3) Швидко відвести руки назад, тримаючи кулаки на рівні плечей і намагаючись відвести руки якомога більше назад, потім привести їх знову в попереднє положення і повторити це декілька разів, швидко рухаючи руками зі стиснутими м’язами і весь час утримуючи дихання.

4) З силою видихнути повітря через рот.

5) Виконати очисне дихання.

Вправа третя

1) Стати прямо, з руками, витягнутими перед собою.
2) Вдихнути повним диханням і затримати його.
3) Кілька разів швидко махнути руками, роблячи ними коло назад. Потім робити такі ж рухи руками у зворотню сторону, весь час утримуючи дихання. Можна варіювати це дихання, роблячи круговий рух однією рукою в одну сторону, а іншою – в іншу.
4) З силою видихнути повітря через рот.
5) Виконати очисне дихання.

Вправа четверта

1) Лягти на підлогу обличчям униз, тримаючи руки по сторонам тіла з розвернутими до землі долонями.
2) Вдихнути повним диханням і затримати його.
3) Напружити все тіло і піднятися на руках так, щоб тіло трималося на долонях і кінчиках пальців ніг.
4) Повільно опуститися в попереднє положення. Повторіть це кілька разів.
5) З силою видихнути повітря через рот.
6) Виконати очисне дихання.

Вправа п’ята

1) Стати прямо перед стіною, приклавши до неї долоні.
2) Вдихнути повним диханням і затримати його.
3) Наближати груди до стіни, тримаючи всю свою вагу на руках.
4) Потім повільно відсуватися назад, роблячи це за допомогою м’язів рук і тримаючи все тіло напруженим.
5) З силою видихнути повітря через рот.
6) Виконати очисне дихання.

Вправа шоста

1) Стати прямо, поклавши руки на стегна.
2) Вдихнути повним диханням і затримати його.
3) Сильно напружити ноги знизу доверху і потім нахилитися вниз, ніби кланяючись, в той же час повільно видихаючи повітря.
4) Стати в попереднє положення і зробити нове повне вдихання.
5) Потім зігнутися назад, повільно видихаючи повітря.
6) Стати в перше положення, зробити повне вдихання.
7) Потім нахилитися в бік, повільно видихаючи повітря, спочатку нахиляючись направо, потім наліво.
8) Виконати очисне дихання.

Вправа сьома

1) Стати або сісти так, щоб спинний хребет утворював пряму лінію.
2) Вдихнути повним диханням, але замість того, щоб вдихнути повітря одним безперервним потоком, робити перерви у вдиханні, наче нюхаючи якусь ароматичну речовину і поступово втягуючи в себе повітря. Наповнити цими поступовими подихами всі легені.
3) Затримати повітря на кілька секунд.
4) Видихнути повітря довгим подихом, ніби зітхаючи.
5) Виконати очисне дихання.

Розділ XIII
“ВІБРАЦІЇ“ ТА РИТМІЧНЕ ДИХАННЯ ЙОГИНІВ

Все у фізичному світі знаходиться у вічній вібрації. Від крихітного атома до найбільшого небесного світила все рухається, немає нічого нерухомого в природі. Один єдиний атом, якби він зупинився в своєму русі, зруйнував би весь світ. У безперервному русі відбувається вся робота всесвіту. На матерію безперервно діє енергія, створюючи нескінченну різноманітність форм, і всі ці різноманітні форми теж непостійні. Вони змінюються, тільки-но створені. З них народиться нескінченна кількість нових форм, в свою чергу змінюються і створюють нові і т.д., і т.д. Ніщо не постійно у світі форм, але, натомість, велика Реальність незмінна. Форми це лише зовнішнє, вони приходять і йдуть, але Реальність залишається вічною і незмінною.

Атоми людського тіла знаходяться в постійному вібруванні; в них відбуваються безперервні зміни; за кілька місяців відбувається майже повна зміна атомів, що складають тіло. Через кілька місяців в вашому тілі не виявиться майже жодного атома з тих, які тепер входять в нього. Вібрації – безперервні вібрації; зміни – безперервні зміни.

У всякому вібруванні може бути знайдений деякий ритм. Ритм наповнює собою весь світ. Рух планет навколо сонця, підйом і падіння моря під час припливів і відливів, биття серця, морський прибій, – все слідує ритмічним законам. Промені сонця доходять до нас, дощ падає на нас, теж підкоряючись цим законам. Всі рослини, всі тварини є тільки вираження того ж самого закону. Весь рух є прояв закону ритму.

Наше тіло настільки ж підвладне ритмічним законам, наскільки і планети в своєму обертанні навколо сонця. Значна частина науки про дихання, що належить йогинам, заснована на знанні цих принципів природи. Свідомо користуючись ритмом свого тіла, йогини можуть поглинати величезну кількість прани, якою вони користуються для отримання бажаних результатів. Про це ми будемо говорити пізніше.

Тіло, яке ви займаєте, схоже на невелику затоку, яка врізається в землю з боку моря. Для людини, яка бачить тільки затоку і не бачить моря, може здаватися, що затока живе за своїми власними законами, але, насправді, вона підвладна законам океану, частину якого вона становить. Абсолютно в такому ж стосунку ми знаходимося у велетенському морі життя, яке піднімається і опускається в своєму припливі та відпливі, і з ритмом та вібраціями якого ми нерозривно пов’язані, й на які безперервно відповідаємо. У нормальному стані ми правильно отримуємо вібрації і ритм великого океану життя і відповідаємо на них. Але часом гирло затоки заростає водоростями і ми припиняємо отримувати імпульси від океану. І тоді порушується гармонія між ритмом наших вібрації і ритмом вібрації океану. Ви чули, ймовірно, що одна нота, узята на скрипці, якщо її повторювати безперервно і ритмічно, може утворити такі вібрації, що вони зруйнують міст. Те ж саме може статися, якщо через міст піде в ногу полк солдатів. У випадках ненадійності мостів, солдатам часто командують змішати ряди і йти не в ногу, бо повторні вібрації дуже легко можуть скинути у воду ненадійну будову і весь полк. Ритм руху легень поширюється на все тіло і вся система, діючи в гармонії з волею, що створює ритмічний рух, легко буде відповідати розпорядженням, які йдуть з боку волі. Користуючись саме таким добре налаштованим тілом, йогини не зустрічають труднощів у тому, щоб посилити кровообіг в будь-якій частині тіла, і можуть спрямовувати посилену нервову діяльність у будь-яку частину тіла або в будь-який орган, посилюючи його і порушуючи його діяльність.

Тими ж самими способами йогини, за допомогою ритмічного дихання, опановують силами свого організму, і робляться здатними поглинати значні запаси прани, яка знаходиться у них в розпорядженні свідомої волі. Йогини роблять прану ніби провідником для надсилання до інших своїх думок і для залучення до себе людей, чиї думки наче налаштовані в однаковому з ними тоні. Феномени телепатії, передача думок, уявне лікування, месмеризм тощо, які викликали до себе такий інтерес в західному світі, давно відомі східним йогинам. Усі ці явища можуть бути посилені в значній мірі, якщо особа, яка посилає свої думки, володіє ритмічним диханням. Ритмічне дихання збільшує енергію уявного лікування, магнетичного лікування тощо. І надає йому таку силу, яку без нього воно мати не може.

У ритмічному диханні насамперед потрібно придбати просто ідею ритму. Для людей, знайомих з музикою, ідея розміреного рахунку цілком зрозуміла, іншим допоможе засвоїти цю думку уявлення про розмірений крок маршу солдатів.

Йогини засновують рахунок свого ритму на одиниці, відповідній биттю серця. Серце б’ється з різною швидкістю у різних людей, але биття серця, взяте як одиниця ритмічного рахунку для кожної

особи, є абсолютно правильна міра для дихання саме цього індивідуума. Визначте нормальне биття вашого серця, вважаючи биття пульсу, таким чином: 1, 2, 3, 4, 5, 6, до тих пір, поки ритм не фіксується ясно у нашому розумі. Невелика практика змусить вас пам’ятати цей ритм не тільки абстрактно, але, так би мовити, відчуттям. І тоді ви будете спроможні легко відтворювати його в пам’яті і відчувати в битті свого пульсу. Початківець, зазвичай, вдихає повітря рахуючи биття пульсу на шість, потім він поступово починає збільшувати число биття, протягом якого він втягує повітря в свої легені.

Правила йогинів для ритмічного дихання полягають в тому, що міра часу для вдихання і видихання повинна бути одна і та ж, в той час як заходом для затримування дихання між вдиханням повинна бути половина того часу, яке йде на вдихання і видихання, тобто, якщо ви вдихаєте, рахуючи до шести, то ви повинні затримати повітря в грудях рахуючи до трьох, а потім видихнути рахуючи до шести.

Початківець повинен цілком оволодіти наступною вправою ритмічного дихання, бо вона утворює собою основу численних вправ, про які йтиметься пізніше.

1) Сісти прямо в тій позі, яка б не стомлювала, але при цьому неодмінно тримати груди, спину і голову максимально на прямій лінії; плечі повинні бути злегка відсунуті назад, а руки повинні спокійно лежати на колінах. В такому положенні все тіло буде підтримуватися головним чином ребрами і таке положення не є виснажливим. Йогини визначають, що неможливо досягти правильних дій ритмічного дихання, якщо проводити вправу втягнувши груди і виставивши живіт.

2) Повільно вдихнути повним диханням, рахуючи биття пульсу на шість.

3) Затримати дихання, рахуючи три биття пульсу.

4) Видихнути повільно через ніздрі, рахуючи биття пульсу на шість.

5) Рахувати три биття пульсу між подихами.

6) Повторити цю вправу кілька разів, але ні в якому разі не втомлюючись.

7) Закінчуючи вправу, виконати очисне дихання, яке заспокоїть нерви і очистить легені.

Після невеликої практики ви будете спроможні збільшувати тривалість часу вдихання і видихання до тих пір, поки не дійдете до биття пульсу на 15, але при цьому необхідно пам’ятати, що час між вдиханням і видихання має бути половиною часу, яке йде на вдихання і видихання.

Але не потрібно ні в якому разі перевтомлювати себе в прагненні досягти більшої тривалості дихання. Більше потрібно звертати увагу на придбання ритму, ніж на тривалість дихання. Виконуйте їх і пробуйте до тих пір, поки ви не відчуєте справжній ритм вашого тіла, ритм усіх маленьких вібрацій, що безперервно йдуть у всіх органах і частинах вашого організму. Це потребуватиме великої практики і великої наполегливості, але, позаяк порівняно скоро ви почнете відчувати поліпшення свого стану і наближення до мети, то ваше завдання не буде важким. Йогини повинні бути надзвичайно терплячі і наполегливі. Все, чого вони досягають, залежить від того, в якій кількості вони володіють цими властивостями.

Розділ XIV
ЯВИЩЕ, ЯКЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ПСИХІЧНОГО ДИХАННЯ ЙОГИНІВ

За винятком вправ, що стосуються ритмічного дихання йогинів, більшість вправ, що наводяться в цій книзі, стосується фізичної площині і можуть мати лише фізичні результати. Це дуже важливо саме по собі, і йогини дивляться на цю сторону справи, як на першу необхідну для досягнення, яке буде базою для подальших прагнень проникнути на психічну і духовну площині. Тому, не дивіться зі зневагою на фізичну сторону даного питання, пам’ятайте, що необхідно мати здорове тіло для того, щоб володіти здоровим розумом. Тіло є храм “Я“, світильник, в якому горить вогонь Духу. Все добре на своєму місці, і все має своє місце. Дійсно, людина, яка розвивається і зростає, це людина, яка розвивається і росте одночасно в усіх площинах. Вона визнає однаково і тіло, і душу, і дух і кожному приділяє належне. Нехтування чимось є помилкою, яка свого часу повинна бути виправлена. Це обов’язок, який згодом доведеться платити з відсотками.

Далі ми розглянемо ту частину науки йогинів про дихання, яка стосується психічної площині. Ми наводимо серію вправ, супроводжуючи кожну поясненням.

Ми просимо читачів звернути увагу на те, що в кожній вправі ритмічне дихання повинно супроводжуватися думками, які й повинні приводити до бажаних результатів. Щодо того, яким чином з’єднувати думки з ритмічним диханням, даються докладні вказівки. Правильне положення, зайняте думками, очищає перед волею вільний шлях і дає їй можливість проявити свою силу без перешкод. Ми не можемо в цій книзі досить повно охопити питання про енергію, що полягає в волі, і ми повинні

припустити, що читач вже має деяке знайомство з цим питанням. Якщо читач не знайомий із цим, то все ж таки він дуже скоро зрозуміє, що практика описуваних вправ сама по собі дасть йому більше знання, ніж будь-які теоретичні доктрини. Як говорить старе індуське прислів'я: "Людина, яка спробувала гірчичне зерно, знає смак гірчиці краще, ніж той, хто бачив слона, навантаженого гірчичним зернами".

Загальні вказівки щодо психічного дихання йогинів

Основою для всього психічного дихання йогинів служить ритмічне дихання, щодо якого ми говорили в попередньому розділі. Надалі, щоб уникнути повторень, ми просто будемо говорити, коли це потрібно, "дихайте ритмічно" і потім давати вказівки для застосування до дихання психічної сили, тобто, вказівки того, яким чином управляти волею для того, щоб вона діяла у поєднанні з ритмічними дихальними вібраціями. Після невеликої практики ви виявите, що вам немає ніякої потреби рахувати, виконуючи ритмічне дихання, бо розум сам схопить ідею часу і ритму, і ви будете спроможні дихати ритмічно, абсолютно не думаючи про це, тобто, чисто автоматично. Коли ви досягнете цього, ви цим самим звільните свій розум, і він буде в змозі посилати психічні вібрації під керуванням волі (див. наступну першу вправу, яка має в собі вказівку щодо користування волею.)

1. Розподіл прани

Ляжте на підлогу або на ліжко, вільно простягнувшись і, наскільки можливо, розслабивши всі м'язи, з руками, що вільно лежать на сонячному сплетінні (тобто, над нижньою частиною шлунку, де починають поділятися ребра). Дихайте ритмічно. Коли ритм цілком встановлено, бажайте, щоб кожне вдихання втягувало в тіло збільшену кількість прани або життєвої енергії з нескінченного запасу природи; прана, яка входить в організм, повинна втягуватися нервовою системою і ніби складатися в сонячному сплетінні. При кожному видиханні бажайте, щоб прана чи життєва енергія розподілялася по всьому тілу, до кожного органу, до кожної частини тіла, до кожного м'язу, до кожної клітинки, до кожного атому, щоб кожен нерв, артерія і вена, від тімені і до підошви ніг, оживали, посилювалися і зміцнювалися завдяки притоку цієї життєвої сили, щоб кожен нерв всередині, наповнювався новим запасом сили і міг би посилати енергію і життя в ті частини організму, які від нього залежать. Вправляючи таким чином волю, необхідно малювати собі подумки картину прани, що входить в організм через легені і потім переходить у сонячне сплетіння, і при видихання уявляти собі, як прана розходиться по всіх клітинах тіла, до кінчиків пальців рук і ніг. Немає необхідності особливо напружувати волю при цій вправі, потрібно лише подумки наказувати або вимагати, щоб усе робилося так, як ви бажаєте, а потім намагатися, якомога яскравіше, уявити собі подумки те, що повинно відбуватися. Це все, що необхідно. Спокійний наказ собі, супроводжуваний яскравими розумовими картинами, буде діяти набагато сильніше, ніж надто сильна напруга волі, на яку будуть марно витрачатися сили. Описана вправа надзвичайно корисна і дуже сильно освіжає та зміцнює нервову систему, даючи відчуття відпочинку всьому тілу. Вона особливо благодійна у тих випадках, коли людина втомилася або відчуває нестачу енергії.

2. Придушення болю

Лягти або сісти прямо, дихати ритмічно, тримаючи в розумі думку, що ви вдихаєте прану, потім, видихаючи, послати прану до хворого місця з метою відновити там вплив нервового струму. Потім вдихнути ще прани для того, щоб за допомогою її знищити хворобливий стан, і, видихаючи, наполегливо тримати думку, що ви з цим видиханням виганяєте біль. Чергувати ці два уявні накази, що віддаються тілу, тобто, при вдиханні уявляти собі, що хворе місце зміцнюється і оздоровлюється, а при видихання виганяється біль. Виконати і те, й інше по сім разів і закінчити очисним диханням, після якого тіло повинно отримати невеличкий перепочинок. Потім повторити вправу і робити її до тих пір, поки не наступить полегшення від болю, яке настане невдовзі. Дуже часто буває, що біль слабшає, перш ніж закінчені перші сім подихів. Якщо на хворе місце покласти руку, то результати настануть ще швидше. Тоді, на додаток до всього описаного, потрібно ще послати струм прани по руці до хворого місця.

3. Керування кровообігом.

Лягти або сісти прямо, дихати ритмічно; і з видихання направляти посилений потік крові до тієї частини тіла, куди ви хочете, і яка в даний момент страждає від нестачі притоку відновлювальної сили. Це дуже дієво в разі постійно холодних ніг або головного болю, яка походить від нестачі крові в мозку. Відправлена кров, в обох випадках зробить потрібну дію, в першому випадку зігріє ноги, а в другому позбавить мозок від занадто сильного тиску. У разі головного болю, перш за все, потрібно спробувати вправу, що виганяє біль, а потім вже, якщо вона не допоможе, спробувати посилати до мозку посилений приплив крові. При невеликій звичці спостерігати за цим відчуттям, яке ми, зазвичай, не помічаємо, людина дуже легко привчиться стежити за переливанням крові в судинах свого організму, і вона буде відчувати теплові відчуття в усіх частинах свого тіла, на які вона зверне свою увагу. Це саме відчуття йде по артеріях крові. Кровообіг дуже легко може бути взятий під керування свідомої волі, і володіння ритмічним диханням робить цю задачу дуже легкою.

4. Самолікування

Лягти, абсолютно розслабивши всі м’язи тіла, дихати ритмічно і подумки наказати собі з кожним подихом поглинати якомога більше прани, з кожним видиханням посилати прану до хворих частин тіла з метою пожвавити і зміцнити їх. Видозмінювати цю вправу тим, що при деяких подихах віддавати уявні розпорядження, щоб хворий стан даного органу або частини тіла зник, тобто, щоб усунути ненормальні умови. При цій вправі дуже корисно користуватися руками, проводячи ними по тілу від голови до хворого місця. Користуючись руками для самолікування або для лікування інших, необхідно весь час тримати в голові образ або картину того, як прана виходить з вашого тіла по руках і через кінчики пальців входити в тіло інших людей або у ваше власне тіло, в потрібне місце. Зрозуміло, тут можуть бути надані лише найзагальніші вказівки щодо лікування різних хвороб, але невелика практика з описаними вправами, за умови введення в них змін, потрібних для кожного окремого випадку, які може зробити будь-яка людина сама, дасть дивовижні результати. Деякі йогини кладуть на хворе місце обидві руки і потім, створюючи ритмічне дихання, намагаються, якомога яскравіше, уявити собі, тобто, тримати перед своїм внутрішнім зором, картину, що вони ніби виливають прану в хворе місце тіла, зміцнюючи його, посилюючи його і знищуючи в ньому всі умови, які створили хворобу. Уявіть собі, що ви набираєте з колодязя свіжу воду у відро з брудною водою і бачите, як чиста вода витискає брудну і, нарешті, зовсім замінює її собою. Подібні образи допомагають встановити зв’язок між хворим і здоровим станами тіла і допомагають подумки замінити хворий стан здоровим.

5. Лікування інших

Ми не можемо розглядати питання про психічне лікуванні хвороб за допомогою прани в цій книзі з усіма потрібними подробицями, позаяк це дуже далеко відвело б нас від поставленої мети, але ми можемо і повинні дати читачам найбільш прості і ясні вказівки щодо даного питання – такі вказівки , які дали б читачам можливість зробити багато добра, полегшуючи біль інших. Перш за все, як найголовніше, потрібно пам’ятати, що за допомогою ритмічного дихання і думки, яка знаходиться під управлінням волі, ви можете ввести в свій організм збільшену кількість прани і потім можете перевести частину цієї прани в тіло іншої людини, зміцнюючи і підтримуючи життєвість хворих органів, як би вливаючи в них здоров’я і витісняючи хворобу. Перш за все, ви повинні навчитися утворювати ясні ментальні образи послання здорового стану, потім ви повинні бути в змозі відчувати прилив прани в своє тіло й потім – силу, що йде по вашим рукам і виходить з кінчиків ваших пальців у тіло пацієнта. При цьому пальці потрібно не притискати, але вільно тримати на хворому місці. Потім уявіть собі, що з вас у хворий організм переходить життєва сила і уявіть собі, що пацієнт наче наповнюється вашою праною до тих пір, поки зовсім не буде вигнано створений в ньому хворобливий стан. Час від часу піднімайте руки і трусіть пальцями, ніби ви скидаєте з них “хворобу“. Дуже корисно робити це з відомими проміжками і також необхідно мити руки після лікування, позаяк інакше, на вас можуть залишитися сліди хворобливого стану пацієнта. Точно так само необхідно виконувати очисне дихання кілька разів після кожного сеансу. Під час лікування ви повинні уявляти собі, що ваша прана переходить в пацієнта одним безперервним потоком. Ви є немов насос, що з’єднує вашого пацієнта з запасом прани природи, і прана вільно проходить через вас. Вам немає ніякої потреби робити якісь сильні рухи руками

– навпаки, чим вільніше будуть ваші руки, тим легше вони будуть передавати прану, потрібну хворому організму. Ритмічне дихання може бути часто повторене під час сеансу для того, щоб підтримати правильний ритм вашого тіла і щоб допомагати вільному переходу прани. Краще класти руки на голу шкіру, але, взагалі кажучи, одяг не може бути перешкодою лікуванню. Іноді корисно злегка ударяти тіло кінчиками пальців, тримаючи пальці злегка розсунутими. Це майже завжди полегшує біль пацієнта, якщо він його відчуває. У разі застарілої хвороби, може виявитися дуже корисним давати розумові накази в наступному вигляді: “Одужуйте, одужуйте! Будьте сильніше, будьте сильніше!“ і т. п. Ці слова важливі не скільки для пацієнта, скільки для вас самих, бо вони допомагають більш точному і суворому спрямуванню вашої волі до бажаної мети. Пам’ятайте, що за всіма вашими діями повинна стояти воля. Проводьте зміни в формах лікування відповідно до кожного даного випадку, користуючись у цьому відношенні своїм власним судженням і своєю інтуїтивною здатністю і винахідливістю. Ми даємо вам тут тільки загальні початки, і ви самі повинні вчитися застосовувати їх до сотень різних випадків. Наведена вище проста вправа, якщо її уважно вивчити і правильно застосовувати, дасть можливість робити все, що роблять “магнетичні цілителі“, хоча їх системи, звичайно, надто складні і громіздкі. Вони користуються праною несвідомо і неосвічено, називаючи її магнетизмом. Якби вони вміли поєднувати ритмічне дихання зі своїм магнетичним лікуванням, вони отримували б набагато важливіші і значніші результати.

6. Лікування на відстані

Прана, забарвлена думкою особи, яка її посилає, може бути передана на будь-яку відстань до будь-якої особи, яка готова прийняти її. Цим способом також може проводитися лікування. Це весь секрет, лікування на відстані, яким за останні десятиліття почав цікавитися західний світ. Думка цілителя посилається до бажаної особи, просочуючи собою прану, яку відправляють. Пробігаючи через простір, думка стикається з психічним апаратом тієї людини, до якої вона спрямована, і входить у її організм. Вона невидима, як хвиля Марконі, вона проходить через усі перешкоди, що стоять на її шляху і, підкоряючись закону тяжіння і відштовхування, знаходить саме ту особу, до якої вона надіслана, яка відповідно “налаштована“ для її прийняття. Для того, щоб досягти справжніх результатів у лікуванні на відстані, ви повинні перш за все, мати здатність яскраво уявляти бажану особу, ніби бачити людину подумки до тих пір, поки ви не відчуєте, що між вами і нею встановився якийсь зв’язок, якесь співставлення. Ця частина психічного процесу, що залежить від образності уявлень цілителя і відчуття встановленого контакту, дуже важлива, і її не можна змішувати ні з якою іншою.

Відчуття контакту полягає в тому, що ви відчуваєте, як дана людина наче знаходиться близько до вас – це відчуття близькості. Людина, яка виконала усі зазначені вправи дихання, привчила себе до напруження волі і досягла результатів, сама побачить, що більш чітко висловити думку неможливо. Здатність яскравого уявлення і відчуття контакту здобувається невеликою практикою. Деякі люди володіють нею з першого досвіду. Кожна правильно послана думка скаже пацієнтові: “Я послав вам запас життєвої сили або енергії, яка зміцнить і вилікує вас“. Потім уявіть собі прану, що витікає від вас із кожним подихом, тобто з кожним видиханням виробленого вами ритмічного дихання, майже моментально перелітаючи простір, що розділяє вас від пацієнта, входячи в нього і лікуючи його. Немає ніякої потреби призначати для лікування певний час, хоча ви можете зробити це, якщо вважаєте за потрібне. Стан сприйняття пацієнта, коли він очікує лікування і розкриває себе назустріч вашій психічній силі, налаштовує його так, що він стає спроможним сприймати ваші вібрації, коли б ви їх йому не надіслали. Але, якщо ви домовилися з ним щодо часу і змусите його в певний час приводити себе в пасивний стан і прагнути стати сприйнятливим, то це дасть ще кращі результати. Сказане містить в собі всі головні принципи лікування на відстані. Кожна людина, яка на практиці зробила наведені вправи, може робити все те, що роблять так звані “магнетичні цілителі“.

Розділ XV
ПОДАЛЬШІ ЯВИЩА, ПОВ’ЯЗАНІ ІЗ ПСИХІЧНИМ ДИХАННЯМ ЙОГИНІВ

1. Відправлення думки

Думка може бути надіслана на відстань за допомогою того ж самого способу, який використовується під час лікування на відстані. Інші люди можуть відчувати дію відправлених їм думок. При цьому

необхідно пам’ятати завжди, що ніяка зла думка не може завдати шкоди людині, яка сама не має в собі злих думок. Добрі думки завжди пересилюють злі, і злі завжди поступаються добрим. Але людина завжди може порушити інтерес і увагу іншої в бажану сторону, посилаючи їй послідовний ряд думок і разом з ними прану, насичену тими ідеями, які вона хоче передати. Якщо ви хочете викликати любов чи симпатію іншої людини і самі відчуваєте до неї любов і симпатію, ви можете, посилаючи їй свої думки, досягти дуже великих результатів, особливо, якщо ваші мотиви абсолютно чисті. Але ніколи не намагайтеся вплинути на людину задля шкоди їй або з якихось нечистих та егоїстичних міркувань, бо всі ці думки і вкладене в них зло, з у десятеро більшою силою повернуться до вас самих і принесуть вам нескінченно більшу шкоду і зло, ніж те, яке ви хотіли принести іншому. Психічна сила не може принести шкоди, якщо нею користуватися без егоїстичних цілей, але стережіться “чорної магії“ або неправильного і блюзнірського користування цією високою силою природи. Всі спроби такого штибу схожі на гру з динамітом, і людина, яка грається з цими силами, завжди буває покарана результатами своїх дій. Крім того, жодна людина, з нечистими мотивами не може придбати скільки-небудь значної міри психічної сили, і в той же час, чисте серце і чистий розум є непроникним щитом, що безумовно охороняє від усіх злих дій неправильно спрямованої сили. Будьте чисті, і ніщо не може зашкодити вам.

2. Утворення аури

Якщо ви перебуваєте в суспільстві людей нижчого порядку розуму, ви відчуваєте немов би гнітючий вплив їхніх думок. Спробуйте тоді виконати ритмічне дихання і, отримавши завдяки йому додатковий запас прани, створіть уявний образ, що ви оточуєте себе отриманою праною, наче шкаралупою. Вкладіть себе подумки в таке яйце прани, непорушне для впливу, що йде з нижчих площин. Створивши яскравий уявний образ такої навколишньої оболонки, ви відчуєте, що цілком захищені від впливу грубих думок або якихось нечистих впливів інших.

3. Насичення організму праною

Якщо ви відчуваєте, що ваша життєва енергія ослаблена і, що ви потребуєте швидкого поповнення нових запасів сил, то вам дуже допоможе наступна вправа. Сядьте щільно стиснувши ваші ноги, і з’єднайте руки, вклавши пальці однієї руки між пальцями іншої. Це замкне коло вашого тіла і зупинить на час усяке витрачання прани з вашого організму, яке при всякому розбалансованому стані організму виходить дуже сильно через кінцівки; потім ритмічно подихайте деякий час і ви відчуєте приплив сил і відновлення життєвої енергії вашого організму.

4. Насичення праною організму інших людей

Якщо ви бачите людину, якій не вистачає життєвості, ви можете допомогти їй, спрямовуючи на неї потоки прани. Це робиться в такий спосіб. Сядьте обличчям до неї так, щоб пальці ваших ніг торкалися її ніг, і тримайте її руки у своїх, а далі дихайте ритмічно, утворивши ментальний образ прани, що посилається в її організм, і малюйте собі подумки, як її організм отримує послану їй прану. Люди, що володіють слабкою життєвістю або пасивною волею, повинні бути дуже обережні при таких дослідах, бо прана людини зі злими бажаннями буде забарвлена її думками і може дати їй шкідливий вплив над волею слабкої особи. Однак, остання легко може налякати такий вплив, закриваючи коло (як було раніше пояснено) і роблячи кілька ритмічних подихів, закінчуючи їх очисним диханням.

5. Насичення праною води

Вода може бути насичена праною за допомогою ритмічного дихання. Бажаючи це зробити, в лівій руці тримають за дно склянку води і, склавши разом пальці правої руки, тримають їх над склянкою, злегка струшуючи ними, наче струшуючи з них щось у воду, так немов ви струшуєте з пальців краплі води в склянку. У той же час, у розумі, потрібно тримати ментальний образ прани, що входить у воду. Вода, насичена таким чином, є зміцнювальним засобом для слабких або хворих людей, особливо, якщо насичення води праною проводилося не тільки механічно, але супроводжувалося напруженням волі і ментальними картинами входження прани у воду.

Застереження, дане в останній вправі, можна застосувати і до цього, хоча небезпека тут існує в набагато меншому ступені.

6. Придбання ментальних якостей

Не тільки тіло можна контролювати розумом під керуванням волі, але й сам розум може бути тренований і культивований дією волі, керованої ним. Те, що відомо західному світові під назвою менталізму або ментальної науки, поєднало в собі багато істин, які йогинам відомі багато століть. Проста спокійна вимога з боку волі може робити дива в цьому напрямку, але якщо ментальна напруга супроводжується ритмічним диханням, дія її значно посилюється. Бажана якість може бути придбана за допомогою створення ментального образу того, чого бажають під час виконання ритмічного дихання. Внутрішню рівновагу, контроль над собою, збільшення сили та інше, можна придбати таким чином. Небажані властивості можуть бути видалені за допомогою культивування протилежних їм позитивних властивостей. Майже всі, або навіть усі вправи, описувані “ментальною наукою“, можуть бути створені у поєднанні з ритмічним диханням йогинів. Ми наводимо одну дуже корисну загальну вправу для придбання і розвитку бажаних ментальних якостей.

Лягти в пасивному положенні або сісти прямо. Уявити собі якості або властивості, які ви хотіли б культивувати в собі; уявіть собі, наче вже володієте цими якостями, і вимагайте, в той же час, щоб ваш розум розвинув ці властивості і збільшив їх. Дихайте ритмічно, намагаючись тримати в умі ментальний образ. У проміжках між вправами, якомога частіше згадуйте цей ментальний образ, по можливості ніколи не випускайте його з поля уваги, ніби живіть із ним. Тоді дуже скоро ви зауважите, що починаєте внутрішньо рости, відповідно до вашого ідеалу. Практика ритмічного дихання дуже сильно допоможе розуму в утворенні ментального образу. Людина, яка дотримується західних систем менталізму і звикла до них, отримує значно більші результати, якщо додати до них ритмічне дихання йогинів.

7. Придбання фізичних якостей

Фізичні якості можуть бути придбані тим же самим методом, як вищеописані ментальні якості. Ми, звичайно ж, зовсім не хочемо сказати, що люди невисокого зросту можуть стати високими, або, що можуть вирости у людини ампутовані кінцівки, або що-небудь подібне; але вираз обличчя може бути змінено; придбана фізична сміливість і в значній мірі може бути поліпшена загальна фізична характеристика даної особи. Все це відбувається за допомогою введення волі в ті сторони життя, які раніше залишалися мимовільними. Особливо сильно воля діє коли напруга її супроводжується ритмічним диханням. Зовнішній вигляд людини, її дії, хода тощо, відповідають тому, що саме вона думає. Зміна думок людини неодмінно позначиться на її зовнішньому вигляді і діях. Щоб розвинути якусь частину тіла, направляють на неї увагу і дихають ритмічно, тримаючи в розумі картину відправленого туди посиленого запасу прани або нервової сили, й таким чином збільшують життєвість цієї частини тіла й розвивають її. Цей метод застосовується однаково до будь-якої частини тіла, яку б ми захотіли розвинути. Багато західних атлетів несвідомо застосовують цей метод у своїх вправах, і читач, який уважно стежив за нашою думкою, зрозуміє, яким чином застосовувати принципи йогинів до будь-якої роботи над собою. Загальні правила для вправ ті ж самі, як і в попередніх випадках (тобто, такі ж, як для придбання ментальних якостей). Раніше ми вже говорили про способи лікування фізичних хвороб і розладів.

8. Керування емоціями

Небажані емоції, як то – страх, тривога, турботи, ненависть, гнів, ревнощі, заздрість, меланхолія, збудження, смуток тощо, цілком піддаються контролю волі, і волі вельми сильно допомагає впливати на них, в таких випадках, ритмічне дихання. Наведена далі вправа виявляється надзвичайно дієвою для цього, хоча йогинам, які досягли деякого розвитку, вона не часто буває потрібна, позаяк вони вже давно звільнилися від вищевказаних, небажаних душевних якостей, завдяки своєму глибокому духовному зростанню. Але людина, яка починає вивчати систему йогинів, має виконати цю вправу, бо вона сильно допоможе її внутрішньому зростанню.

Дихайте ритмічно, зосереджуючи усю свою увагу на сонячному сплетінні, посилаючи йому подумки накази такого характеру, які в даний момент потрібні. Ці накази потрібно посилати дуже

твердо і водночас із видиханням повітря, в той же час потрібно малювати собі подумки, що разом з повітрям людина виганяє з себе небажані емоції. Повторити це видихання сім разів і закінчити очисним диханням. Майже неминуче людина відчує сильне полегшення. Але накази повинні робитися впевнено і дуже серйозно, бо невпевненість, коливання або сумніви, допущені в них, знищують усі результати роботи.

9. Збудження діяльності мозку

Йогини визначили, що наступна вправа виявляється дуже корисною для збудження діяльності мозку, з метою отримання більш сильного мислення і умовиводів. Ця вправа чинить дивовижний вплив, ніби очищаючи мозок, і люди, зайняті розумовою працею, вважають її надзвичайно корисною. Вона допомагає їм, з одного боку, досягати кращих результатів в роботі, а з іншого боку, надзвичайно освіжає розум, дає йому можливість дійсно відпочити й, таким чином, позбавляє його небезпеки перевтоми.

Сісти прямо, тримаючи спину прямо. Дивитися перед собою, опустивши руки на коліна. Дихати ритмічно, але замість того, щоб дихати через обидві ніздрі, як у звичайних вправах, затисніть ліву ніздрю пальцями лівої руки і вдихніть через праву ніздрю. Потім, відсунувши пальці і закриваючи праву ніздрю пальцями правої руки, видихніть через ліву ніздрю. Потім, не змінюючи пальців, вдихніть через ліву ніздрю і, змінивши пальці, видихніть через праву ніздрю. Потім вдихніть через праву, видихніть через ліву і т. д., і т. д., змінюючи ніздрі, як пояснено, закриваючи їх великим або вказівним пальцем. Це одна з найстаріших форм дихання йогинів. Вона дуже важлива, приносить великі результати і її дуже корисно виконувати. Але йогинам смішно думати, що в західному світі цей метод дуже часто вважають головною таємницею дихання йогинів. В умах багатьох західних читачів “дихання йогинів“ пов’язане з картиною індуса, який сидить прямо і дихає по черзі то через одну, то через іншу ніздрю. Ми сподіваємося, що наша маленька книга допоможе читачам засвоїти істинну ідею дихальних вправ йогинів і зрозуміти ті можливості, які закладені в цьому диханні, а також засвоїти, наскільки численні та різноманітні застосовуються тут методи.

10. Головне психічне дихання йогинів

У йогинів є улюблена форма психічного дихання, якою вони користуються час від часу, і яка має спеціальну санкскритську назву, що в перекладі означає “найголовніше психічне дихання йогинів”. Ми наводимо її останньою, позаяк вона вимагає значної попередньої практики з боку учня. Людина вже має володіти ритмічним диханням і мати здатність яскраво малювати собі ментальні картини. Поки вона не придбала цього попередніми вправами, і “головне дихання“ не принесе їй великої користі. Основні принципи головного дихання полягають у старому індуському вислові: “Благословенний йогин, який може дихати через свої кістки“.

Ця вправа наповнює весь організм праною, і людина, виконуючи її, закінчуючи її, відчуває, що кожна її кістка, кожен м’яз, кожна клітина, тканина, орган, усі частини тіла наповнені живою силою, праною, і налаштовані в один тон, завдяки ритмічному диханню . Це немов загальна, одночасна чистка всієї системи, і людина, яка уважно виконала всю вправу, почуватиметься оновленою, ніби їй дали нове тіло, заново створене від голови до ніг. Нехай ця вправа сама говорить за себе.

1) Лягти абсолютно спокійно, розслабивши всі м’язи.

2) Дихати ритмічно, поки цілковито не встановиться ритм.

3) Потім вдихаючи і видихаючи, малювати собі ментальний образ дихання, що втягується через кістки ніг і потім через них же видихається з тіла. Далі, точно так само уявити собі дихання через кістки рук, через плечі, через шлунок і т. д., і т. д., через усі головні частини тіла. Потім уявити собі, що дихання наче ходить вгору і вниз по спинному мозку. Потім намагатися відчувати дихання, що йде ніби через усі шпарини шкіри, й уявити собі, як усе тіло наповнюється праною і життям.

4) Далі, дихаючи ритмічно, посилати струм прани, по черзі, до семи життєвих центрів, малюючи собі ту ж ментальну картину, як у попередній вправі. Закінчити це, уявляючи собі потік прани, що йде усюди і по всьому тілу, від голови до ніг.

5) Виконати очисне дихання.

Розділ XVI
ДУХОВНЕ ДИХАННЯ ЙОГИНІВ

Користуючись силою волі у поєднанні з ритмічним диханням, йогини не тільки досягають розвитку бажаних для них ментальних, і психічних якостей, але досягають також розвитку духовної здібності, або кажучи правильно, отримують допомогу в своєму прагненні до розвитку духовних сил. Східна філософія вчить, що людина володіє багатьма здібностями, які в даний час знаходяться в ній немов у прихованому стані, але які поступово розкриваються, в міру подальшого розвитку людського роду. Східні вчення говорять, що людина відповідними зусиллями волі, за сприятливих умов, може допомогти розкриттю в собі цих духовних здібностей і розвинути їх набагато швидше, ніж це могло б статися в природному ході еволюції. Іншими словами, людина може тепер розвинути в собі духовні сили свідомості, які стануть загальним надбанням людства тільки через багато століть по нашому часі. В усіх вправах, спрямованих до досягнення цієї мети, дуже важливу роль відіграє ритмічне дихання. Зрозуміло, саме по собі, дихання не володіє ніякими містичними властивостями і не може створювати ніяких наднормальних результатів, але ритм, вироблений диханням йогинів, має властивість підпорядковувати весь організм, включаючи мозок, повному контролю свідомості, приводити організм у стан повної гармонії, а завдяки цьому створює умови найбільш сприятливі для розкриття сил і здібностей людини.

У нашій книзі ми не можемо йти глибоко в філософію Сходу, стосовно духовного розвитку. Ця тема зажадала б багато томів і крім того для більшості читачів це питання здалося б надто абстрактним. Є також інша причина, добре відома окультистам, чому відомості з цього питання не можуть бути дуже широко розповсюджені. Але читач повинен бути абсолютно спокійний і не думати, що від нього намагаються щось приховати. Коли прийде час зробити наступний крок, він його зробить, шлях сам розгорнеться перед ним і ніхто ніколи не завадить його внутрішньому розвитку. “Коли учень готовий, приходить учитель“. У цьому розділі ми наводимо вправи для внутрішнього розвитку духовної свідомості в двох її послідовних ступенях: 1) свідомість божественної душі і 2) свідомість зв’язку душі із всепроникним життям. Обидві вправи, наведені нижче, дуже прості і складаються в наполегливому і точному мисленому уявлені бажаних якостей, супроводжуваних ритмічним диханням. Початківець не повинен очікувати занадто багато відразу, не повинен ні в якому разі поспішати або сподіватися на швидкі результати. Він повинен бути спокійним. Починаючи вправи, він ніби кидає насіння, і з часом із цього насіння виростає квітка.

Свідомість душі

Істинне Я не є тіло і не є розум людини. І тіло, і душа (чи розум) це лише частини особистості людини, його менше Я. Істинне Я є чимось набагато більшим. Проявом його є індивідуальність людини. Істинне Я незалежне від тіла, в якому воно живе, воно навіть незалежне від механізму розуму, яким воно користується, як своїм інструментом. Істинне Я є копія або божественний оригінал усієї людини, воно вічне і нетлінне. Воно не може ні померти, ні бути знищеним, і що б не трапилося з тілом, справжнє Я продовжує існувати. Це душа людини в найвищому сенсі цього слова. Не думайте про душу як про щось окреме від вас. Ви є душа, а тіло це лише нереальна і тимчасова частина вас, яка змінюється безперервно, і яку ви рано чи пізно відкинете від себе. Ви можете розвинути в собі здібності, які дадуть вам можливість усвідомлювати реальність душі і незалежність її від тіла. Метод йогинів для розвитку цих здібностей полягає в медитації, тобто в роздумах про справжнє Я, або про душу, супроводжувані ритмічним диханням. Наступний приклад є найпростішою формою таких вправ.

Вправа

Тримайте ваше тіло у злегка нахиленому положенні, якомога більше послабивши всі м’язи, дихайте ритмічно і розмірковуйте про справжнє Я, думаючи про себе, як про істоту незалежну від тіла, яка лише живе в ньому і здатна залишити його в будь-яку мить, за власним бажанням. Думайте про себе не як про тіло, а як про дух, і малюйте собі своє тіло лишень як оболонку, але зовсім не як частину вашого реального Я. Думайте про себе, як про незалежну істоту, яка користується тілом лише для своїх зручностей. Розмірковуючи таким чином, намагайтеся зовсім не визнавати існування тіла, і ви скоро

побачите, що, часом, ви досягаєте цього, і вам буде здаватися, що ви поза тілом, в яке можете повернутися, закінчуючи вправу.

Це і є головна сутність дихальних методів йогинів, поєднаних із медитацією, і, якщо наполегливо проводити ці вправи, вони дадуть людині дивовижне відчуття реальності душі і незалежності її від тіла. Разом зі збільшеною свідомістю прийде відчуття безсмертя і людина почне проявляти ознаки духовного розвитку, які не можуть залишитися непомітними ні для неї самої, ні для інших. Але люди, які починають такі вправи, не повинні дозволяти собі занадто багато жити у вищих сферах, або з презирством ставитися до свого тіла, адже воно знаходиться на цій площині для певної мети, досягнення якої залежить від самих людей. Людина не повинна нехтувати нагодою набути досвіду, необхідного для завершення її розвитку, і ніколи не повинна припиняти поважати своє тіло, бо воно є храмом духу.

Всезагальна свідомість або свідомість всесвіту

Дух в людині є вищий прояв її душі, це крапля в океані духу, зовні окрема і відмінна, але насправді, знаходиться в безперервному стосунку з усім океаном, з кожною його краплею. В міру того, як в людині розкривається духовна свідомість, вона все більше й більше відчуває свій стосунок до всезагального духу або до всесвітньої свідомості, як багато хто називає її. Вона відчуває часом, що начебто становить єдине з цим всесвітнім початком, але це почуття не буває довгим, і людина не утримує в собі почуття єдності. Йогини прагнуть досягти цього стану злиття зі свідомістю всесвіту за допомогою медитації і ритмічного дихання. І багато хто з них піднімаються таким чином на вищі щаблі духовного досягнення, можливого для людини в цій стадії її існування. Читачам нашої книги поки що не потрібні вказівки щодо вищих ступенів досягнень, можливих для людини, адже їм ще потрібно багато чого зробити, перш ніж для них відкриється доступ до вищих ступенів. Але, може виявитися дуже корисним показати читачам елементарні стадії вправ йогинів для розвитку здатності відчуття всесвітньої свідомості. Людина, яка щиро прагне до пізнання, сама відкриє способи і методи, за допомогою яких буде спроможна застосовувати до себе наведені тут загальні вказівки. Шлях завжди відкритий для того, хто щиро і наполегливо шукає його. Описувані тут вправи виявляться дуже корисними для людей, які прагнуть до розуміння свідомості всесвіту.

Вправи

Тримайте ваше тіло в нахиленому положенні, наскільки можливо послабивши всі м’язи. Дихайте ритмічно і розмірковуйте про єдність вашого духу зі всесвітньою свідомістю, атом якої ви представляєте. Думайте про себе, як про того, хто знаходиться у єднанні з Усім, думайте про себе, як про невіддільну частину Всього, дивіться на Все, як на єдине, на свою душу, як на частину цього єдиного. Намагайтеся відчувати, що ви отримуєте вібрації, які йдуть від великого розуму всесвіту, і що ви поділяєте з ним його силу, владу і мудрість. При цьому можна слідувати двома шляхами медитацій.

А. З кожним подихом думайте про себе, як про того хто вдихає силу і могутність всесвітньої свідомості. При вдиханні уявляйте собі, що ви наче передаєте іншим людям отриману силу, в той же час намагайтеся уявити себе наповненим любов’ю до всіх живих істот, намагайтеся бажати, щоб усі поділяли блага, які ви отримали, уявляйте собі, що світова сила ніби проходить через вас, поширюючись на всіх.

В. Створіть у своєму розумі настрій благоговіння і розмірковуйте про велич розуму всесвіту. Розкрийте себе для припливу божественної мудрості, яка наповнить вас просвітленим знанням, і потім намагайтеся уявити собі, що пройшовши через вас, потік іде до ваших братів, яких ви любите і яким хочете допомогти.

Ця вправа дає людям, які виконали її, зовсім нове відчуття сили, могутності й мудрості, а також відчуття духовної екзальтації і внутрішнього світла. Її потрібно виконувати лише в дуже серйозному побожному настрої, і ні в якому разі до неї не можна підходити неуважно або легко.

Загальні вказівки

Вправи, які наводяться в цьому розділі, вимагають відповідних внутрішніх умов і певного душевного стану. Люди, несерйозні по натурі, які не володіють почуттям духовності і благоговіння, краще нехай облишать ці вправи і не пробують їх, позаяк ніяких результатів вони не отримають.

Несвідоме і недбале поводження з ідеями вищого порядку не тільки ніколи не приносить користі, але воно легко може принести дуже багато шкоди. Ці вправи призначені для тих людей, які цілком розуміють їх. Інші ж не відчують до них потягу.

Під час медитації змушуйте розум зосередитися на ідеях, зазначених у вправах, до тих пір, поки ці ідеї не почнуть прояснюватися перед розумом, і поки ви не схопите їх, ніби в абсолютно новому світлі. Розум поступово буде робитися все більш пасивним і спокійним, а ментальний образ буде ставати все більш яскравим і виразним. Але не віддавайтеся цим вправам занадто часто і не допускайте, щоб світлий настрій, який залишається від цих вправ, змушував вас із нетерпінням і відразою дивитися на щоденне життя. Останнє теж корисне і необхідне для нас, і ми не повинні відмовлятися від укладених в ньому уроків, якими б неприємними вони не здавалися нам. Нехай радість свідомості, що розкривається, підносить вас і підтримує перед лицем усіх випробувань життя, але ні в якому випадку з неї не повинні виходити незадоволення і відраза до життя. Все добре, і все має своє місце. Люди, що почали з цих вправ, свого часу знатимуть більше. І будьте впевнені, коли прийде час, ви побачите, що шукали недаремно. Почніть працювати зі сміливістю і задоволенням, звернувши своє обличчя на схід, де сходить сонце.