

НИКОЛАЙ НИКОЛОВ

ХРИСТОМАТИЯ



Всички права запазени!
София, 2025 г.

ДРЕВНА ТЕХНИКА ЗА ДИШАНЕ

Синхронизиране на тялото, разума и Духът

по Елена Блаватска

Концентрирано и целеустремено дишане

Човешката невидима Енергетична структура, изпълва физическите ни тела и тя се установява чрез съответните на органите ни електрически пулсации, от устройства като ехограф, електро-кардиограмен регистратор на електрични импулси, видео-зон и прочее съвременна апаратура. В телата ни работят безотказно, през целият ни живот, няколко системи, предварително настроени и не подаващи се на самоконтрол. Такава е кръвоносната ни система, лимфооточната система, нервната система и др. Единствената система, която може да бъде контролирана и изменяна, е дихателната система. Чрез промяна на начинът за дишане, може да се оказва влияние както върху разума, така и върху физическите ни органи, а оттам и върху цялото ни тяло. Чрез специална техника за вдишване и издишване, могат да се синхронизират дейностите на цялото ни тяло, на Духа и на разума в човека. Тук ще запозная любознателният читател, с една техника за дишане, която води началото си много далече назад във

времето, и която, за съжаление е отдавна забравена. От тези далечни времена, до нас са достигнали мъдрите знания на хората, стремящи се като нас, да опознаят себе си, за да си помагат в живота и да се грижат по естествен начин за физическите си тела.

В какво се състои тази специална техника за дишане? На пръв поглед в нея няма нищо странно. Но странното е, че човек въобще не обръща внимание на своето дишане. Когато е изморен той диша по един начин, а когато си почива, по друг, когато е притеснен, по трети и т.н. Вдишване и издишване, считаме, че не е нещо особено, а освен това и никой не ни учи как правилно да се диша. И така, всеки диша, както си иска. С гърдите, с диафрагмата, едни дишат дълбоко, други повърхностно, трети бързо, четвърти със задържане на дъхът си, а други свързват вдишването и издишването си в един общ процес, без да правят пауза между двете фази на този толкова важен елемент от живота. За съжаление, дори и родителите не учат децата си, как правилно да дишат, не се преподава и в училище. Още по-малко там се изучава и духовната наука, която дава връзка между човека и духовния свят. Затова хората живеят откъснати от своята истинска и вечна съставляща. От това, как дишаме, зависи в какво състояние е нервната ни система, хормоналният ни баланс, емоционалните ни възприятия, яснотата на

ума и пр. С едно елементарно коригиране на дишането, може да се измени и възприемането на околния свят.

Г-жа Блаватска твърди, че с дишането си, човек не само успокоява тялото си, но пробужда и душата си. Защото вдишването не е само получаване на необходимата ни порция кислород, но и приемане Духът на Живота. От това как човек диша, изключително важно влияние се оказва и върху психическата му дейност. Човек често диша учестено, повърхностно, тревожно, диша със страх и напрежение, с чувство на вина или пък диша спокойно, с присъствие, осъзнато и контролирано, с благодарност и покорност. Повечето хора дишат така, както живеят – неосъзнато. Това е повърхностно неконтролирано дишане, чието последствие е самонаказанието, невървеж в личните дела, болести и отчаяние. Когато човек диша неосъзнато, той се отделя от източника на духовният си контрол и остава под въздействието на „Духът на подражанието“, на общия шум, на болката и манипулациите на този свят. Но когато диша дълбоко и осъзнато, нещата се променят. Започва процес на реинтеграция тоест, на възстановяване на връзката му с Висшият си „Аз“. А това е вибрационният източник, Божествената искра, която живее във всеки човек. Тази реинтеграция не може да бъде постигната само с изуча-

ване на древните източници на духовни знания, но и посредством вътрешните си действия. Първата стъпка е да се постигне най-обикновено равномерно дишане, а то е и най-необясненото изоставено знание. Затова, не случайно, почти във всички духовни традиции, дишането е било на първо място като стълб или опора на духовните науки, така забравени в наше време. Например, древните жреци са започвали подготовката за божествените си ритуали, изпълнявайки дихателни практики за ритмично дишане, сънастройвайки се с духа на изваяните образи на своите идоли. В древен Китай и древна Индия, жреците учили своите последователи, че с духовни практики може да се достигне до висши състояния на съзнанието. Дишането, по принцип е на границата между видимото и невидимото, и тази граница може да бъде премината. Тогава същността на човека изцяло се преобразява. Възстановява се връзката с духовното, изменя се вибрационното поле в полза на практикуващият, дишайки осъзнато. Покоят, който човек цял живот търси, се намира помежду вдишването и издишването.

Г-жа Блаватска често казвала, че всичко във Вселената пулсира – и живото, и неживото тоест, и органичното и неорганичното. Както има скрит ритъм, който движи циклите и времената в природата, така и пулса на човешките сърца. Всеки, кой-

то се настрои на този ритъм, се намира в хармония с Висшите Закони. Най-достъпният и най-лесен метод за това е осъзнатото дишане. Същевременно, съвременният свят не иска човекът да диша осъзнато. Културата на хаоса, на постоянното бързане и на отвличане на вниманието, е била създадена, за да ни лиши от тишината. Защото тези, които дишат осъзнато, не могат да бъдат манипулирани. Те са независими. Този, който диша с душата си, не следва стадото и сам ръководи съдбата си. В обикновеното се крие свещеното. Древните хора са вярвали, че не само могат да контролират здравето си, но и да настройват своите вибрации към вибрациите на висшите духовни Същности, управляващи стихииите. Те считали, че всяко вдишване е своего рода разговор между плътта и духа, и затова тази практика се е предавала само между посветени, тези които се считали за способни да подържат енергиите, носещи тези знания. А този, който контролира енергиите на тялото си, може да събуди и енергиите на Духа. Дишането усмирява разума, за да се настрои тялото към висшите Сили. Натрупвайки енергия, човек удължава живота си, а издигайки съзнанието си, той извършва вибрационна трансмутация. Това действие носи в себе си алхимичен потенциал.

Истинската сила се състои не в сложността на практикуването, а в дълбочината на присъствие-

то, с което тя се изпълва. Обаче, тази практика не е за всеки неподготвен човек. Ако се практикува от такъв човек, то тя може да предизвика предишни подтиснати емоции или видения, за чиято интеграция е необходима зрелост. Всички тези емоции поради бързане, гняв или страх не изчезват никъде, а циркулират вътре в тялото и се натрупват в органите, в мускулите и в мислите. Постепенно човек се изменя и става не такъв, какъвто е, а отражение на околната среда, с изискванията на света и неговата напрегнатост. Истинският посветен е този, който може да запази своята вибрация, даже и пред лицето на хаоса. За да се постигне силата на устойчивостта, се започва с дишането, а не с бягство поради страх и не под външен контрол, но с мълчаливото решение да диша преднамерено и осъзнато. При всички видове изпитания в живота и свързаните с това емоции, тялото винаги е реагирало чрез дишането. Един реагира дишайки кратко, нетърпеливо, а друг точно обратното на това. Необходимо е човек да погледне отстрани на себе си. Разликата не е само в емоционалното, но и във вибрационното му състояние. А дишането представлява, както писахме по-горе, връзка между двата свята. Може да измените своето настроение, своето мислене, изменяйки дишането си, своята енергия и яснота на ума, изменяйки ритъма, с който въздухът влиза и

излиза от тялото ви, за да хармонизирате нервната си система. Да намалите възпалението или да облекчите хроничната болка, да успокоите сърцето си, отново изменяйки дишането си. Това не е суеверие, това е духовност, това е наука. Обаче всичко това е повърхностно.

Г-жа Блаватска твърдеше, че съществуват скрити нива на реалността. До тях може да се достигне само тогава, когато тялото и разумът се намират в състояние на хармония и именно дишането е ключът, за да се достигне до тези състояния. За това е нужно да се изменят привичките и да се превърне дишането в честна практика. Затова седнете, затворете очи, сложете ръка на гърдите и дишайте две минути в тишина, дълбоко и осъзнато. Вътрешният ритъм се забавя, разумът се прояснява и тялото се отпуска. Тук вече действа „Законът за универсалната хармония“. За да отпусне тялото си, човек е необходимо да промени ритъма на живота си. Според това, как той диша в даденият момент, така и преживява този момент. Връзката между тези две зависимости е постоянно хармонична. Ако човек наблюдава някого, който е хаотичен и с повърхностно дишане, веднага се променя и състоянието на наблюдаващият. Същото е и когато се наблюдава спокоен човек, с равномерно и ритмично дишане. Отново се променя състоянието на наблюдаващия

и то става такова, каквото е това на наблюдавания. Независимо, какво се случва в света, човек трябва да знае, че вътре в него има едно безопасно място, където можеш да попаднеш, дишайки осъзнато. Г-жа Блаватска твърди, на базата на своето упорито превеждане от санскритски и изучаване на древната езотерическа писменост, че човешкото дишане е огледален образ на всемирното дишане, подобно на това, както диша и пулсира Вселената. И този, който се научи да синхронизира своето дишане с висшите цикли на Битието, ще влезе в резонанс със „Закона за резонансната хармония“ – това не е мистицизъм, а трябва да се помни, когато дишаме истински, ние уведомяваме духовния свят, че вече сме пробудени и това се разбира по Нивата на Всемира. Тук тайната на преображението е скрита, за да може обикновеният човешки ум да разбере и когато диша осъзнато в тишина за няколко минути, тогава се изменя изцяло психическото му състояние, емоциите, както и възприемането на реалността. Обаче хората не се замислят за това и те преминават през живота си дишайки машинално. Всъщност, вдишвайки въздуха, в тялото започва един алхимичен процес и тъй като самото физическо тяло е божествен инструмент, свързващ елемент между световите, където всеки орган, всяка жлеза, всеки нерв, изпълняват не толкова физическа функция,

колкото енергетична. Дишайки осъзнато, ние насищаме клетките на вътрешните ни органи и цялото тяло с кислород. Активират се фини системи, които действат между материята и Духа. Какво означава това на практика? Това означава, че дишането е единствената система в тялото на човека, която действа както произволно, така и непроизволно.

Единствената система, която принадлежи едновременно и на съзнанието и на безсъзнателното. Защото всичко, което касае двата свята – видимият и невидимият, притежава способността да преобразява. А това е свързано директно с един нерв, наречен блуждаещ нерв, чиято активация изменя напълно вътрешното състояние на човека. Дълга, безмълвна структура, която съединява главният мозък, сърцето, белите дробове, стомаха и червата. Неговата функция е да бъде електрически и духовен проводник, мост между биологията на човека и неговата духовност. Той е тайният канал, когото древните езотерци са почитали като свещен. Той е свързан с всичко, което касае живота на тялото. Този нерв се явява таен проводник между мислите и емоциите, между дадената команда и реакциите на тялото. Когато този нерв се възбуди, той се явява „предавател“ на съзнанието. Но най-ефективно той се активизира чрез дишането. Когато човек постави ръка върху тялото си или се докосне по тила си,

той възбужда блуждащия си нерв. Когато тялото е в покой, човекът чувства по определен начин това състояние. Но когато изпадне в състояние на страх или паника, в тези случаи се задейства блуждаещият нерв. При дълбокото дишане, нервът се стимулира. Тогава той изпраща успокояващи сигнали по цялото тяло и сърцебиенето се забавя. Нивото на кортизолът – хормона на стреса, се намалява. Разумът се изключва, подобрява се храносмилането и тялото започва да се възстановява. Тъй като то е първият храм на душата, покоят, който човек търси във външните форми и обстоятелства, може да го намери и вътре в себе си. Чрез докосване, чрез дишане, чрез звук, чрез внимание. Чувствата на човека се контролират от душата му и пътят им е духовен. Плачът е форма за енергетично изчистване. Тогава и енергията в тялото изменя честотата си. Стомахът не е просто орган, а емоционално огледало. Ние живеем в епоха, в която можем да се доверим на това, което можем да измерим, да отхвърлим това, което не можем да си обясним, а духовното си обясняваме, като нещо произлизащо от думите. Г-жа Блаватска твърдеше, че божественото се намира не само на висшите планове, но и в кръвта, във въздуха, във фините импулси на нервната ни система. И възможно затова съвременната наука започна да черпи знания от духовното учение тоест,

неща, които древните окултисти отдавна са знаели. Китайската медицина отдавна говори за енергетичните канали, преминаващи отгоре до долу през тялото. Те съединяват органите, емоциите и съзнанието. Системата Йога освен всичко друго разработи пози, дишане и движения, за да се стимулира директно блуждаещия нерв. Египтяните говорят за свещеният поток между сърцето и стомаха. Тоест, че през човешкото тяло преминава „златна“ нишка, която се активира от тишината, от правилният звук, правилното дишане, правилните жестове. И когато това се случи, веднага това се усеща и всичко се забавя, разумът се успокоява, гърдите се разширяват, възприятията също. Това се случва също след дълбока молитва или медитация, след искрена прегръдка или по време на криза, когато човек се е предал или примирил със света. Ето, че идва успокоението и то именно чрез блуждаещия нерв и тогава, когато душата се приближи до тялото, и се докосне до него. През по-голямата част от времето, този канал не е активен, защото живеем в условията на постоянна стимулация, тъй като ускоряваме темпото защото реагираме, а не оставаме само наблюдатели. Нервната система се възбужда и пътят към Духа се затваря. Тялото се напруга, дишането става по кратко, сърцето се свива и душата мълчейки си тръгва, защото полето се е изменило и е

станало негостоприемно. След подобни събития се чудим защо сме изтощени, даже и тогава, когато изглежда, че всичко ни е наред. Обаче животът изглежда по сив, сънят не носи покой, а удоволствията не носят удовлетворение. Възможно е каналът между духът и тялото да се е пренатоварил. Тогава какво да се прави? Необходимо е да бъде почистен, да се възстанови и активира повторно, да се възстановят предишните параметри, да се диша осъзнато, да се присъства с ума в дишането. Да не се отклонява вниманието от броенето при вдишване, задържане и издишване на въздуха. При изпълнението на тази процедура дайте свобода на чувствата си, на емоциите си. Всичко това ще активира блуждаещият нерв за да се настрои физиологията към вибрацията на душата.

Тогава отново се изгражда вибрационния канал, по който съзнанието може да се повдига и спуска, както са учили в древните Мистерии. Истинският окултизъм, това не са само древните скрити знания, а тяхната реализация, мъжествено и искрено, казва г-жа Блаватска. А най-истинската ценност е, когато човек осъзнае грешките си и се успокои, и забави темпото, защото това, което се чувства е умора, тъга и объркване. Те не са врагове на човека, а посланици. С тях тялото се опитва да възстанови връзката с Духа, а душата желае да се върне в

къщи, в тялото. Затова дишайте, започвайте да дишате осъзнато. Тогава дишането става мост между световите и човек трябва да се запита каква част от душата присъства в тялото ми? Тялото не е препятствие за духовността. То е инструмент за връзка с духовното. Духът не идва отвън. Той се спуска, когато полето е готово, а блуждаещият нерв е канал, който подготвя това поле. Той разсейва страха, регулира работата на сърцето, хармонизира работата на червата, успокоява мозъка и освен това, той разкрива пътя към висшето съзнание, за да може напълно да се слее с тялото.

И ето една странна на пръв поглед констатация. Защо, когато целият инструментариум присъства в нашият храм, в телата ни, ние упорито търсим спокойствието, пробуждението в нещо външно. Търсим Учители, субстанции, свещени места, магьосници, ясновидци? Може би защото все повече ни се налага контрол отвън, вместо вибрации отвътре. Но тялото не лъже, и когато блуждаещия нерв се докосне до съзнанието и то реагира, реагира чрез сълзите, с настръхналата кожа, с тишина, с излекуване. И това е доказателство, че душата ни е още тук. Тя казва, искам покана, искам да възстановите моста, за да се заселя в това тяло, като човек, върнал се в домът си след дълга война. С уважение, със смирение, с присъствие. Това е първият ключ,

за да се отвори вратата на вътрешния храм. И когато древният човек започнал да диша дълбоко и с присъствие, както са го учили древните Учители от манастирите в Тибет, ашрамите в Китай и Индия, той след дълга практика започнал да усеща в корема си да се разлива мека топлина. Той не е изучавал неврология, но знае, че там тече енергия. Наричат я „чи“. Тя като поток се надига по гръбначния стълб, поток загряващ сърцето, поток, който уравнисява „небето и земята“. Именно този енергиен поток, съвременната медицина нарича свързан с „блуждаещия нерв“, а китайската определя като връзка между човешкото и Божественото. Древните хора са изобразявали тези потоци като невидими реки, по които циркулира жизнената енергия. Има два основни енергийни канала в човешкото тяло – „жен-май“ и „ду-май“, те образуват контур, преминаващ по предната част на тялото, а също нагоре по гръбнака. Именно там, където по-интензивно действа блуждаещия нерв. За китайците, стимулирането на тези два меридиана с помощта на дишането, поставянето на специални сребърни игли по каналите или пък правенето на бавни движения, както при системата „ци гун“, е водило до емоционално равновесие, физическо здраве и яснота на ума. Те са знаели, че когато потокът е свободен, тогава и душата присъства.

В Египет, посветените жреци сутрин извършвали ритуал за призоваване на жизнената енергия, поставяйки ръка върху долната част на корема си, където чувствали пулса, повишаващ се от половините органи към сърцето. Това е жизнената енергия наричана от тях „К“ и тя се е считала за свещена. Тази енергия вибрирала по дължината на блуждаещия нерв. Древните цивилизации разбирали, че материя и Дух не са противоположни, а лицата на една и съща вибрационна реалност. Почиствайки с осъзнатото си дишане вибрационният си канал, започват да се появяват забравени емоции и реакции. Тялото трепери, сълзите текат безпричинно и това е част от процеса. Активирането на канала освобождава място за енергийният поток, отново да тече свободно. Вместо съпротивление е нужно да се освободят емоциите, за да настъпи облекчение. Нарича се вибрационно почистване. Плътните структури на егото се разтварят, за да се прояви светлината на душата. С времето се активира блуждаещият нерв. Това вече е въплътена духовност. Съвременният човек страда от забравата за своята духовна природа и ето, че блуждаещият нерв съединява пробудилият се човек с духовния свят, за да се върне той такъв, какъвто някога е бил. Той се явява мост между двете мозъчни полукълба, връзка между инстинктите и интуицията. Колкото

повече се използва този мост, този енергиен канал, толкова повече се утвърждава синхронът между фините възприятия и интуицията. Все по-силно се чувства вътрешният глас, който е бил заглушаван от шумът на света. Дори изборът на храна влияе върху вибрационното състояние на тялото. Думите, които се произнасят също формират енергията ни. Местата, по които ходим остават следи върху полето ни. Тези разбирания водят до съответната реакция на духовния човек и до свободата да бъде себе си, без маска, без притворство, за да не бяга от душата си. Активирането на блуждаещия нерв не е само оздравителна методика, а способ, за да може тялото да приеме душата, да изравни честотите на енергиите между него и Вселената. Когато организъмът е в състояние на регенерация, в тъй нареченото „парасимпатично състояние“, основната роля играе блуждаещият нерв. Той намалява честотата на сърдечните пулсации, отпуска мускулите, възстановява хормоналния фон, регулира храносмилането и заглушава шумът от повърхностният човешки разум. Затова дълбоките медитации, осъзнатото дишане и осъзнатата тишина имат такава сила. При стимулиране на блуждаещия нерв се увеличава ацетилхолинът, вещество, което действа като посредник между невроните, което създава яснота на ума, концентрация и спокойствие. Намалява се

изработването на кортизол – хормонът на стреса. Това изменя изцяло състоянието на организма. Мозъкът излъчва по-бавни и по-възприемливи вълни. Емоционалното поле става по-стабилно. Тялото преминава от режим на оживление, в режим на интеграция. Това е физиологично доказателство, а не теория. Освен тези химически процеси, се променя и съзнанието. Променя се и състоянието на присъствие сред останалите. Вече не е необходимо да се говори силно, за да се привлече вниманието на околните. Достатъчна е самата енергия, която изпълва околната среда със спокойна твърдост и тих магнетизъм. Организмът е в състояние на вагусна кохерентност и излъчва по-хармонично електромагнитно поле. Сърцето бие в унисон с мозъка, гласът придобива по-устойчив тон. Външният вид излъчва увереност. И всичко това е без никакво усилие, без фалш и изкуственост в поведението, а това зависи от реално измеримото електромагнитно поле, формирано от вътрешното състояние на този, който го излъчва с помощта на блуждаещия нерв. Той излъчва на своята честота сигнал за безопасност в нервната система на другите хора. Сигналът за безопасност се приема с доверие. Достатъчен е този сигнал и не са нужни думи и аргументи за да се прояви спокойствие. Днес управляващите се опитват да ръководят хората с помощта на на-

прежение, а не с хармония. Истинските посветени нямат нужда да говорят за светлината, а е достатъчно да присъстват, за да се разтвори тъмнината в другите. Това не е абстрактен идеал, а състояние на съгласуваност на нервната система. Обаче, ако това състояние на съгласуваност се наруши поради хроничен стрес, травми или прекалена стимулация, тогава сигналът се изключва и преминава в режим на опасност. Мислите стават хаотични, дишането се учестява, сърцето се ускорява, коремът се свива и интуицията угасва. В това състояние губим способността да чувстваме. Говорим без да мислим, защитаваме себе си дори без да има угроза, а най-лошото е, че считаме реакцията за нормална. Това е вик за помощ изпратен от тялото към душата, заключена между безцелните нервни импулси. Ако вместо тези автоматични реакции, се спрем за няколко секунди и започнем да дишаме осъзнато преди да реагираме, блуждаещият нерв ще ни помогне защото той стои като мост между стимула и реакцията. Това създава пространство, в което съзнанието може да избира съответната реакция. Затова започни веднага да дишаш дълбоко и осъзнато. За всеобщо съжаление, за тези неща не се говори въобще. Защо ли? Защото съсредоточеният и бодърстващ човек е трудно да се контролира. Истинската свобода започва тогава, когато човек е

самостоятелен и не се подчинява на външни заповеди, без те да бъдат преценени и съответно одобрени. Но не всичко зависи от блуждаещият нерв. Когато човекът издишва, той издишва въглероден двуокис – CO_2 , а тези два елемента, въглерод и кислород, от които ни учеха да се страхуваме, защото единият замърсявал околното пространство, а другият окислявал вредно клетките в организма тоест, CO_2 е отровен газ и не трябва в никакъв случай да се вдишва, всъщност е изключително ценен за самият живот на клетките, изграждащи организма на човека. Именно балансираният газ CO_2 , позволява на останалите елементи във въздуха, да постъпват в клетките на вътрешните органи и системи. С други думи, CO_2 е този ключ, който отваря пътя на кислорода, за да свърши той своята изключително важна дейност. Оказва се, че е много важно, какво количество CO_2 се издишва и кога, както и какво количество от него остава в организма на човека, преди той да се издиша напълно. Повечето хора дишат твърде бързо, издишвайки повече CO_2 отколкото следва да бъде. Това поражда състояние на постоянна тревога, безпокойство, умора, обърканост на съзнанието. Сега, нека да си представим, че ние дишаме бавно, дълбоко и ритмично. Тогава CO_2 се задържа достатъчно дълго в дробовете ни и, че кислорода е успял да проникне в клетките на

организма. А това дава огромна разлика за живота на тялото. Клетка след клетка, мисъл след мисъл, приемат тази силна за тях храна и целият организъм се зарежда, шлаките се отделят ефективно. Енергията и окислителните процеси в клетките дават силата на тялото и вътрешните органи и системи срещу болестите, бактериите и нарушенията в цялостната структура на тялото.

Да вземем например техниката за дишане 4-7-8 секунди. Това е времето за вдишване – 4 секунди, за задържане – 7 секунди и за издишване – 8 секунди. Изглежда твърде елементарно за да бъде действено. Обаче, тази именно последователност променя вътрешното енергийно поле на организма. Продължителността на издишване активира директно блуждаещия нерв. А чрез това задържане на въздуха в белите дробове, се увеличава присъствието на CO_2 , което създава вътрешно състояние на плодотворна тишина. И в тази тишина нещо се случва. Сякаш с удължаване на времето за престой, се е открихнал малък прозорец и се дочува вътрешният ни глас там, където досега е имало само шум. Сякаш външният свят е престанал да доминира над нас. Някога чувствали ли сте, че разумът ни работи непрекъснато без да спира. Но има начин, това непрекъснато въздействие върху съзнанието ни да се забави.

Ако дишате осъзнато за две минути по горе показаната схема, това може да се усети веднага. Не с медицински методи, нито пък с бягство от опита, а с осъзнатост. Г-жа Блаватска обяснява, че мисълта не е нещо изолирано, а е част от електромагнитното поле на човека, което се движи между измеренията на двата съседни свята. Когато ние дишаме осъзнато, с присъствие към дишането, ние хармонизираме това поле, като го съгласуваме с главния мозък и сърцето си, а тази съгласуваност вибрира, привлича и трансформира. Това не е само философско обяснение, а действието на така наречената „Ретикюлярна активизираща система“. Мрежа от неврони, която филтрира и получава това, което реално се възприема като околна свят. На каквото и да се обръща внимание, мозъкът се стреми да го потвърди. С други думи, личната ни реалност във всеки момент от времето се формира от това, на каквото вибрираме чрез чувствата си и се фокусираме, чрез погледа си, а дишането е способно да измени този фокус. Дълбокото дишане препрограмира този филтър. Това изменя вече типа реалност, която мозъкът се опитва да намери всред образите, които са му познати. Когато се събуждаме всяка сутрин бързайки, дишаме учестено и повърхностно, създавайки мисли за своите нужди, задълженията и свързаните с тях страхове, мозъкът започва да търси тези

впечатления във вътрешния ни свят. По този начин и енергийно се настройва тялото за деня. Но ако се започне денят по друг начин тоест, осъзнато, бавно, размерено, съобразно цифрите за броене при горещитираната практика за дишане, тогава мозъкът променя своя филтър и енергията изменя своето вибрационно електромагнитно поле, а светът съответно отговаря на това. Изглежда твърде мистично, но да направим един експеримент. Да отделим три минути време, да седнем с изправен гръб, да затворим очи, да вдишаме за четири секунди, да задържим въздуха за седем секунди и да издишаме за осем секунди. Ако това се прави всеки ден за седем дни, за месец, за една година, ще усъвършенстваме низшата физическа обвивка тоест, ще укрепим здравето си и ще сме пълни с енергия за цялото това време. Освен това, ще позволим на низшият ни „Аз“ да се прояви. Това е един вид превъзпитание на този нисш „Аз“, за да престане той да бъде препятствие, а да стане инструмент в „ръцете“ на душата ни. Защото истинската цел на осъзнатото дишане не е само благополучие, а еволюция, за да стане тялото ни съвместимо с по-фините състояния за възприемане. Този процес представлява разкриване на вътрешните ни духовни пространства, за да може душата ни да действа. Тогава стои въпроса, колко време от живота ни преминава под въздействи-

вието на „духът на подражанието“? Каква част от нашите действия представляват само едни условни реакции? Доколко това, което чувстваме е сформирано закономерно, защото ние дори не подозираме за съществуването на духовните Закони във Всемира. Ако отговорът не е в изменението на света, в който гостуваме, а в изменение на начинът, по който дишаме.

Г-жа Блаватска е считаала, че духовната еволюция е започнала не с определени жестове, а с фини, отговарящи на вибрациите на енергиите съчетани движения и жестове, повтаряни осъзнато, а този стил на дишане е най-обикновената и най-дълбока практика от всички съществуващи, и затова е най-мощната. Тази практика може да ни наведе на забравени спомени, към истини, които сме се опитвали да скрием. Дълбокото и осъзнато дишане, проявява на повърхността всичко, което се нуждае от изцеление. Мнозина, в продължение на столетия са търсили способ за да пробудят вътрешната Сила, за да достигнат до състояниие на яснота. Как да се приложат на практика тези знания? Как да се превърне духовната концепция в ежедневна привычка? Как да достигнат тези знания до онзи човек, който интуитивно, от време на време диша осъзнато, но и живее осъзнато. Намерението ни за действие, изменя функционирането на тялото. Например, дишане

с акцент на благодарност намалява възпалението в организма, увеличава изработването на имуноглобулин и на белтък, необходими на имунната система. Това означава, че вътрешното състояние, в което ние дишаме, директно влияе върху здравето и изменя енергетиката на тялото. Затова се започва с кратковременни практики и след като почувствате прилив на силите си, вече убедени в истинността на действията си, увеличете постепенно продължителността и дълбочината на дишането си. Има значение и това, как е структурирана практиката ви. Техниката на дишане, в онези далечни времена, е била преподавана само на посветените в окултните знания и то продължително време, защото тя оказва влияние върху вибрационната структура на ученика. А когато енергията започне да циркулира по-интензивно, всички блокажи в тялото имат тенденцията да излизат на повърхността. Затова пътят е винаги да се действа постепенно. Тези, които са в началото на тази практика, се стараят с известна боязън, но когато дойдат първите усещания, боязънта отстъпва място на любопитството и на това, че все пак човекът е успял да надвие своите страхове. По-важно е усещането за личното присъствие в дишането. Това е нещо както, когато те приемат в групата, след защитата на изпита. Има известна гордост и знанието, че ако присъствието в дишане-

то се култивира, а за това е нужна дълга практика, това вече е почвата върху, която ще се прояви истинското пробуждане.

Когато човек е преуморен или тревожен и вечер трудно заспива или е с лоша концентрация на вниманието си, може да опита една съвсем елементарна практика. Всяка сутрин след ставане от сън, да практикува за десет минути в продължение на две седмици, осъзнатото дълбоко дишане, според методиката предложена по-горе. Поначално, усещането не е нищо особено, но след тези две седмици има нещо, което се е променило в човека и той се е събудил по-спокоен. Повече не реагира толкова импулсивно на проблемите. За първи път от дълго време успява да се справи с излишните си мисли. Тогава разбира, че се е изменило дишането му. Изследванията показали, че структурираните дихателни практики са по-ефективни за намаляване на тревожността, отколкото традиционната медитация. Ефекта от дишането се проявява веднага. За да се практикува не е необходимо да вярваш в него или да го разбираш. Просто го практикувайте. Тогава когато тялото реагира, полето също реагира. Защо все пак се случва това? Г-жа Блаватска казва, че човешкото тяло е микровселена. И когато съзнателно се изменя вътрешният ритъм, тогава се

синхронизират човешките вибрации с тези от висшите нива.

А това вече не е просто реакция, а творчество. Освен това, тази практика стъпва на пет стълба, които я правят по-ефективна, а те са именно:

1. Силното намерение;
2. Постоянното придвижване напред;
3. Изправяне на осанката;
4. Заземяване;
5. Интегриране в ежедневиия живот.

Ако се съблюдават тези пет стълба, то те ще преобразуват това, което е само една техника по пътя към вибрационната Алхимия. Силното намерение е отправната точка – първият стълб. Но преди да започнете, си задайте въпроса – защо да дишам по този начин, какви са истинските ми намерения? Дали за да се излекувам, за да получа яснота на съзнанието, за да укрепна, за да се включа отново в живота? Този обикновен въпрос насочва вашата енергия, а разумът, като огледало отразява това, което вие считате за възможно и дишането засилва този процес.

Съгласно вторият стълб, много важен е постепенният ход на нещата. Ако се опитвате да ускорите процеса, който заслужава вашето уважение, вие ще наложите на все още крехката система, твърде много енергия, постъпила много бързо и това може

да предизвика възбуда, безсъние, главоболие или тревожност. Затова започнете с малко, от три до пет минути на ден. Продължете и дайте възможност на организма да се адаптира. Духовната енергия се проявява само в тяло, което е хармонично. Храмът трябва да е чист, за да пребивава в него светлината. В следствие на вашата упоритост, съгласно третият стълб, вашата осанка започва да се променя. Правилния седеж с изправен гръб, отпуснати плещи и глава, подравнени с изправеният гръбначен стълб, изменя качеството на дишането. Осанката оказва абсолютно влияние върху вдишването и обема на белите дробове, а оттам и на регулацията на нервната система. Освен това, в духовен план, гръбначният стълб се счита за централен канал, по който се издига жизнената енергия, наречена „кундалини“. В йогическата традиция се счита, че изкривеният гръбначен стълб спира потока на енергията. Изправеният гръбначен стълб освобождава пътят ѝ.

Съгласно четвъртият стълб – заземяване, е нужно да се знае, че ние сме въплътени същества и според това, как разширяваме своята енергия е необходимо и да я заземяваме. Това се постига лесно с визуализиране на корените, които излизат от основата на гръбначния стълб или от стъпалата на краката, които корени съединяваме мисловно с центъра на земята. Това може да изглежда излишно, символич-

но, но това е ефективно. Истинската духовна сила не е в бягство от материята, а в нейното преобразуване и затова е необходим баланс между земята и небето.

Петият стълб ни насочва към ежедневието. Интеграцията, осъзнатото дишане, не трябва да бъдат изолирани действия, предназначени само за определени ситуации. Истинската трансформация става, когато тази практика прониква в ежедневието ни. Дали човек е в движение, ходейки или пътувайки, работи ли, разсъждава ли, извършвайки определена работа, човек винаги трябва да е осъзнат, а при възможност – възможност да диша дълбоко и осъзнато. И когато това се случва, на тялото му става по-леко, разумът е по-ясен, полето е по-свързано с духът. Животът се променя, не защото проблемите изчезват, а защото се възприемат от друга гледна точка. На мозъка му е необходимо повторение, за да си създаде нови пътища. Всеки път, когато се диша осъзнато се тренира нервната система. Изменя се начинът за реагиране на различните дразнители. Създава се нов стандарт, оформя се нова реалност, а това е дълбоко духовен процес, защото изменението на отношението към даден момент, е основа за всяко пробуждане. Съзнанието се просветлява, но не по пътят отричащ материята, а по пътя на цялостното ѝ обхващане. Когато шведски учени изу-

чавали тибетски монаси, които били в състояние на дълбока медитация, забелязали, че техните мозъчни вълни са главно в гама диапазона и са свързани с дълги ритмични дишания. Разумът не контролирал тяхното дишане а обратно – дишането управлявало разума. Ако същото би се случило с всички нас, то нашата съсредоточеност, съзидателност и способност за вземане на правилни решения би определила и нашият живот.

Според г-жа Блаватска, висшите енергии не се проявяват случайно. Те се привличат от резонанса на тялото, когато то влиза в състояние на кохерентност с тях и ги привлича като магнит.

Не е нужно да се търси духовното, необходимо е да се подготви почвата за да се прояви то. И тази подготовка е в осъзнатото дишане. То се явява почистването преди приемането на светлината. Но мнозина избягват този път, защото е много лесен и не може да се приеме от тяхното Его, но е твърде дълбоко, за да бъде игнорирано от душата. Тук силата е в задържането на CO_2 след вдишването му и изпускане на въздухът от системата. Това гарантира Силата ви, здравето ви и яснотата на съзнанието ви. Съвкупността от осъзнатите вдишвания, създават енергетичното ново поле на вашата вибрация. Но тук възниква въпросът – как да се запази и увеличи Силата на енергетичното Ниво на общата ви

вибрация. Това, което се намира в полосата между двата свята, там където стоят и нашите мисли, поемащи силата на тази наша вибрация на енергетичното ни поле. Въпросът е как на практика, аз мога да превърна осъзнатото дишане в ежедневен съюзник, в навик, който ще ме преобразува отвътре, без предупредителни усилия, за да прекъсна цикълът на автоматизъм в дишането и с присъствие в живота, а не живот по инерция.

Затова – Затова **ДИШАЙТЕ ОСЪЗНАТО!**