

# ДИШАНЕТО

*БЛАЖЕНИ МИРОТВОРЦИТЕ,  
ЗАЩОТО ТЕ ЩЕ СЕ НАРЕКАТ  
СИНОВЕ БОЖИИ.  
Ев. Матей 5:9*

В човека има две нервни системи: симпатична нервна система, чрез която се проявява душата, и мозъчна нервна система, чрез която се проявява Духът, или умът на човека.

Мозъчната и симпатичната нервни системи представят Божественото в човека, което свързва доброто и лошото и образува човека, който сега се проявява.

Симпатичната нервна система е свързана с възвишения свят, а мозъкът - с физическия свят. Между тези две системи има отношение, затова те трябва да се хармонизират. За да постигнеш това, пази се от отрицателните влияния, не се подавай на тях.

Човек е дърво, съставен от други две дървета. Тия две дървета съставляват двете главни системи в човека: мозъчната и симпатичната нервна система. Клонете на мозъчната система се разпространяват надолу, чак до крайниците на тялото, а корените му са горе в мозъка. В това отношение човек представлява дърво, насчено в една саксия. Другото дърво представлява стомашния мозък, или тъй наречената симпатична нервна система, която се състои от ред възли, ганглии, разположени най-много в областта на стомаха. Корените на симпатичната нервна система са насадени в ганглиите, т.е. в стомашния мозък, а клоните ѝ отиват нагоре. Значи клоните на тия две дървета се преплитат. По какво се отличават тези две системи? - По своите резултати. Мозъчната система е носителка на електричество, затова, ако тя се развие повече от другата, човек почва да съхне. Щом човек почне да съхне, това показва, че преодоляващо влияние в организма му има мозъчната система. Електричеството отнема всичката влага от организма, затова такъв човек е сух, без влага, безводен е той.

Симпатичната нервна система се отличава с обратни резултати на мозъчната. Тя е носителка на магнетизма в човека. Когато тя е развита в някой човек, той надебелява, явява се натрупване на излишна материя, която се обръща после в тлъстини. Следователно тия две системи могат да се коригират една друга. Когато човек затлъстее много, какво трябва да прави? - Да упражнява ума си. Всички хора, които не мислят, затлъстяват. Такъв човек става един чувствен обект, той само чувства, но не мисли. Задебелееш ли, мисълта ти не е сериозна, не е дълбока. Силната мисъл е едно средство против затлъстяване. Човек с развита мозъчна система е горделив, само това му е грехът, иначе той е твърд, самонадеян, решителен и някой път може да жертва живота си за нищожни работи. Човек, у когото е развита симпатичната нервна система, има повече грехове. Той може да се научи да краде, да лъже, да лицемери - той е човек без характер, на всички е способен.

Мозъчната система, с главен орган мозъка, е геометрията в живота, а симпатичната нервна система е математиката.

**Симпатичната нервна система възприема истината и реалността направо, а мозъкът само ги отразява. Истината е път. Тази истина се възприема от свещеното сърце, а мозъкът отразява истината в много форми.**

Когато човек страда, обича или се радва, това се отразява на симпатичната нервна система; когато мисли, това се отразява на мозъка, а от там на лицето. Лицето е акумулатор, който събира енергията от външния свят и я предава вътре в мозъка и вън от мозъка.

Като мисли човек, силите на главния мозък отиват в симпатичната нервна система; като чувства, силите на симпатичната нервна система отиват в мозъчната система. **Когато тези енергии се кръстосват правилно, човек е здрав, мисли и чувства правилно.**

Когато се усили деятелността на симпатичната нервна система, мозъчната енергия временно престава. Когато мозъчната система действа усилено, деятелността на

симпатиината система отслабва. Затова, именно, трябва да съществува координиране между силите на симпатичната и мозъчната системи.

Между мозъчната и симпатичната нервна система трябва да има правилно отношение.

Ако между мозъчната и симпатичната нервна система няма хармония, нищо не може да постигнете. Работете върху себе си да организирате своя мозък. Колкото по-организиран е мозъкът, толкова по-добре действа симпатичната нервна система.

Чувствата се образуват в слънчевия възел-център на симпатичната нервна система. Мислите и чувствата се препращат по цялото тяло чрез мозъчната и симпатичната нервна система и така обновяват човека. Ако няма хармония между мозъчната и симпатичната нервна система, човек не може да се обновява и престава да живее. Стремете се към хубави мисли и чувства.

(Новия светилник, стр. 106 н.изд)

### **Внеси хармония между двете системи и ще придобиеш светлина.**

Божествената енергия иде от симпатичната нервна система.

Корените на човека се намират в симпатичната нервна система, а клоните са пръснати по цялото тяло.

В слънчевия възел е мястото на симпатичната нервна система.

Духовната сила на човека е в слънчевия възел.

Духовното сърце е под лъжичката. Това място се нарича още "слънчев възел, слънчево сплитане" То е най-нежната област, която човек внимателно трябва да пази. Слънчевият възел се намира под влиянието на черния дроб, затова човек трябва да го държи в пълна изправност. Как ще го държи в изправност? Чрез слънчевия възел. Всички нечистотии от умствения, от сърдечния свят на човека отиват в черния дроб, а оттам - в центъра на Земята, дето се пречистват. В този смисъл, слънчевият възел служи като канал за пречистване на нечистите мисли и чувства.

Когато в слънчевия възел, т.е. под лъжичката, изпитваш приятност, ти си на прав път.

Слънцето влияе главно върху слънчевия възел и симпатичната нервна система на човека. Когато планетите дохождат близо до Слънцето, те оказват благотворно влияние върху човека. С това се обяснява защо човек мисли върху някои неща, а те не се сбъдват, докато не ги почувства в слънчевия възел. Щом нещо трепне под лъжичката му, т.е. в слънчевия възел, това което мисли, ще се реализира. Не трепне ли, мислите му не се реализират. Забелязано е, че при добро разположение на духа, човек чувства под лъжичката особена мекота и приятност. В този момент той може да работи усилено върху мозъка си и да го организира. Неорганизираният мозък и животворният мозък на живота трябва да се хармонизират.

Ако в слънчевия възел изпитваш приятност, ще знаеш, че твоето чувство е 100 процента вярно.

За да държите слънчевия си възел в изправност (дето минават магнетичните течения), никога не допускайте в сърцето си отрицателни чувства. Стремете се да

вложите в тялото си, в мозъка и в сърцето си онези възвишени и устойчиви енергии, с които Природата си служи за развитието на човека. Само тези енергии са в сила да тонират, да регулират енергиите на вашия слънчев възел.

Като станете сутрин от сън, разтрийте с дланта на дясната си ръката мястото под лъжичката. Разтриването трябва да става кръгообразно. След това ще разтривате същото място с лявата ръка, пак кръгообразно, отгоре надолу. Десет кръга с дясната ръка и десет кръга с лявата ръка. Бъдете съсредоточени. Така ще имате резултат. Ако не получите веднага резултат, не се обезсърчавайте. Посятото семе веднага ли пониква? Правете опити десет деня наред. Ако ви боли коремът, разтривайте пак същото място. Ще получавате известна промяна в мозъчната и симпатичната нервна система. Следните десет деня, ще потопите пръстите си в гореща вода, колкото можете да търпите, но само края на пръстите - първата фаланга. И така, с пръстите ще правите същите разтривки. През последните десет деня ще правите същото упражнение с ръка, цялата потопена в гореща вода. Упражнението ще ви отнеме най-много 10-15 минути. Ще правите 10-15 деня наред. Обаче, докато нямате резултати, нищо нямада говорите за упражнението.

В далечното минало главата на човека е била на мястото на слънчевия възел. Той е мислил чрез слънчевия възел. Слънчевият възел е старата столица на човешкия Дух. Новата столица, новото жилище на Духа е главата.

Религиозните, духовните и обществените идеи, които сте възприели, би трябвало да внесат в нашия живот елементи, които могат да разширят съзнанието ни, да усилят волята ни, да очистят сърцето ни и да просветят ума ни. Всеки трябва да носи в себе си тези качества. А при развиване на тези съвършени идеи два фактора имат важно значение, те са нашата мозъчна система и нашата симпатична система; мозъчната система е едно динамо, акумулатор на електричество, симпатичната нервна система регулира, акумулира магнетизма.

Често се говори за илюзии в религиозния и духовния живот на човека. - По какво се познават илюзиите? - Те се придружават с чрезмерна самоувереност. Сърцето вярва, а умът се съмнява - има едно стягане в човека. **При илюзиите, между главния и стомашния мозък, т.е. слънчевия възел, няма хармония. Обаче, когато са в хармония, човек е свободен от илюзии и тогава, каквото пожелае, ще го постигне.**

Ако умът и сърцето ви не са в хармония, вие не можете да изпълните волята Божия.

**Има една прана, която се усвоява през лявата ноздра, и друга, която се усвоява през дясната. През лявата се приема магнетичното течение, което има връзка със слънчевия възел и се нарича слънчево течение. През дясната ноздра се приема електрическото течение, което има връзка с главния мозък и се нарича лунно течение. Когато искаме да развиваме повече ума, приемаме въздуха през дясната ноздра и го изпускаме през лявата. А когато искаме да развием повече сърцето, приемаме с лявата ноздра и издишваме през дясната. Когато сменяме дишането ту през лявата, ту през дясната ноздра, уравновесяваме двете течения, а също така електричеството и магнетизма.**

И тъй, за да бъде човек готов за онова, което е полезно и добро в живота, непременно тия две течения трябва да са в хармония. Те са тъй също необходими за възприемането на новите идеи, които идат от небесния свят. В нормалния организъм електричеството и магнетизмът, като се съединяват, образуват приятна топлина и тогава се забелязва процес на истински живот. Няма ли хармония в нашия мозък горе и в стомашния долу, в така наречения слънчев възел, не може да бъдем носители на новите идеи.

В света има седем магнетически течения положителни и седем отрицателни.

Първото магнетическо течение е в краката.

Второто течение е свързано с човешките сили, човешката енергия.

Третото течение е свързано с човешкото чувство.

Четвъртото – с човешката мисъл.

Петото – съзнанието на човека.

Шестото течение е течението на живота.

Седмото течение е свързано с висшето проявление на човека, с човешкия дух.

Тези течения могат да се разреждат и сгъстяват. ... всяко едно разреждане е акт на творчество и всяко едно сгъстяване е акт на порядък.

Електричеството и магнетизма са живи сили, които съществуват едновременно и в подсъзнанието. Аз не говоря за механическите сили. Магнетизма е сила, която изтича от Бога. И когато се говори за Любов към Бога, това разбира, че ние съзнаваме този Божествен закон. Значи, като слизат тия две сили от Бога, магнетизмът влиза в сърцето, а електричеството в ума на човека и посредством тях той може да премахне всички препятствия, които среща по пътя си. Само по този начин човек може да работи с Бога.

(За това се родих - стр. 14)

Именно за да можете да се запознаете с духовния свят – ще определя сега това – вам са потребни електричество и магнетизъм на свръхсъзнанието, а ако искате да развиете вашето самосъзнание, необходимо ви е електричество и магнетизъм на съзнанието. А по какъв начин ще познаете, че ги имате? – Когато в природата лятно време падне роса, всичкият прах и сажди, които са се вдигали и хвърчат по въздуха, падат на земята, а атмосферата се пречиства; също и ние, когато сме пълни с този магнетизъм и това електричество, за което ви говорих, скоро прощаваме. На оновова, който не може да прощава, казвам му: " Ти имаш много малко магнетизъм и електричество". И думите на Христа: "Докато не се родите от дух и вода" аз превеждам така: думата "вода" с думата "магнетизъм", а "духът" – това е движение, електричество на свръхсъзнанието. Именно тези два елемента, иска да каже Христос, ако не влезнат във вас, не можете да имате живот, понеже те са най-важните елементи.

(Електричество и магнетизъм. - беседи от Учителя, държани на 22.1. и 5.2. 1920 г.)

**Вечния живот е в постоянното ново, което е в света.**

(т. "По образ и подобие" - нед. беседи 1937-8)

И тъй, дишайте дълбоко, съзнателно. Неразположени ли сте , скръбни ли сте, дишайте дълбоко. Боли ви гръбнакът, кръстът, дишайте дълбоко. Боли ви крах, ръка, дишайте дълбоко. Боли ви главата, стомах, корем, пак дишайте дълбоко.

Казано е в Битието: " И вдъхна Бог в ноздрите му дихание на живот, и стана човек жива душа".( Бит. 2:7) – Значи, през носа Бог вдъхна в човека въздух и той прие Божествения живот. Ето защо, като се намери в затруднение, човек трябва да диша. Като диша и поема въздух през носа си, той ще намери Господа...Който диша съзнателно, само той може да намери Бога. Господ казва на човека: " Като дишаш през носа си, ще ме намериш и слушаш, какво ти говоря. Въздухът е носител на електричеството и магнетизма. Тази енергия минава през носа на човека и обновява нервната му система.

Чрез дишането вие можете да заставите мозъка си да мисли правилно, сърцето - да чувства право и стомаха – да работи нормално.

Дълбокото дишане пречиства мислите, кръвта и мозъка.

Я станете всинца прави. Ще затворите дясната ноздра с левия пръст, ще поемете въздух и ще броите до четири. Ще задържите въздуха и ще броите до 16, ще издишате навън през дясната ноздра и ще броите до 8. Четири приемане, 16 задържане, 8 издишане, приемане с дясната ноздра, издишане с лявата.

Туй упражненник ще го правите, понеже аз участвам. Направете го всички, не се обленявайте. Никога няма да имате по-добри условия да го правите. Ще го правите два пъти на ден – сутрин и вечер. Ще пристъпите към някои малки работи. Потребни са известни упражнения.

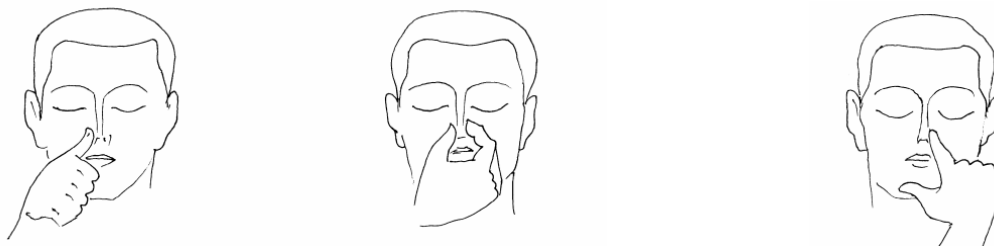
“Вътрешният господар”, “Минало и настояще” стр.237-8.

## УПРАЖНЕНИЕ

**Прави, гръбначния стълб изправен.**

- 1. Вдишване през лявата ноздра (дясната затворена) – броим до 4.**
  - 2. Задържане на въздуха, броим до 16, двете ноздри затворени.**
  - 3. Издишваме през дясната ноздра и броим до 8 (лявата затворена).**
  - 4. Вдишване през дясната ноздра (лявата затворена) – броим до 4.**
  - 5. Задържане на въздуха, броим до 16, двете ноздри затворени.**
  - 6. Издишваме през лявата ноздра и броим до 8 (дясната затворена).**
- Целия цикъл 1-2-3-4-5-6 се повтаря 5 пъти без прекъсване, сутрин и вечер.**

*(Според източната школа чрез практика на дишане през едната и другата ноздра се пречистват енергийните канали, наречени "нади" и ученика се освобождава постепенно от кармичните натрупвания. Смята се, че когато левия и десния канал са напълно хармонизирани, Кундалини се изкачва по средния канал, канала на Истината. Счита се, че без изкачване на Кундалини Самадхи не може да се постигне.- коментара в скобите е от съставителя.)*



Когато дишаш, мисли за Любовта. Когато издишваш, мисли за Божията Любов. Три канала има гръбначният стълб. Два канала са отворени, през които хората дишат - горе в големия мозък и в симпатичната нервна система. Третият - каналът на Истината, в съвременните хора е затворен - всичкото зло е там. Ако този канал, който е по средата, се отвори, въздухът свободно ще влиза в мозъка, оттам ще минават и другите две течения, ще минават през предната част на челото и в горната част на главата, тогава човек ще придобие космическото съзнание, ще придобие съвсем друг изглед, съвсем друга сила. Понеже сега само двата канала са отворени ни, а най-важният е запушен, човек, макар и велик в много отношения, е жалък и безпомощен. Единият канал у жените е по-развит, а другият - у мъжете. Третият канал децата ще развият, новото, което се ражда, това са нашите деца. Всички възвишени мисли, които идат у нас, това са нашите деца.

Преди да пристъпите към служенето, трябва да примирите мъжа и жената в себе си. Ще им кажете: Или ще се примирите и заедно ще служите или ще напуснете моя дом. Както жената дава ултиматум на мъжа си, или да се откаже да ходи с чужди жени, или ще го напусне, така всеки човек трябва да даде ултиматум на мъжа и жената в себе си да се примирят. Когато мъжът в жената, и жената в мъжа кажат, че ще служат, ще се

примирят, тогава и ти ще възприемеш новото учение и ще служиш на Бога с Любов. Жената в мъжа трябва да се подчинява на мъжа, но и мъжа в жената трябва да се подчинява на жената. Това е Божественото учение. Лявата страна на човека е женска, а дясната е мъжка. Лявата е по-малка от дясната, т.е. от мъжката. Тия два принципа се виждат и в ръцете, и в очите на човека.

На отрицателния полюс са чувствата, на положителния - мисълта. Мозъкът е положителен, а симпатичната нервна система - отрицателна. В лявата страна на човешкото тяло енергията слиза надолу към левия крак и после по десниц крак и по дясната страна се качва нагоре. Такова електромагнитно течение има около всеки орган. Например по дясната вежда минава положителна енергия. Тя оттам се извива и се спуща под дясното око, дето се превръща в отрицателна енергия. Оттам се качва над лявото око и там е вече отново положителна. След това се спуща под същото око като отрицателна енергия. По този начин в движението си тази енергия образува нещо като осморка. В точката между веждите, или в корена на носа, има един разумен център, който регулира тези течения около очите. Този център можем да наречем Мълчаливото, Разумното в Природата, което регулира силите.

(Пулс - Посока на растене, МОК 1926-7г.)

Ще имате предвид следното правило: когато сте развълнувани, сутрин или вечер, концентрирайте ума си към края на носа или към центъра на веждите. Във веждите вътре, между космите има празнина, наречена "празнина на безмълвното наблюдение, на Божествения ум". Ще се концентрираш, ще държиш ума си буден, докато ти дойде една светла мисъл, едно просветление. Да кажем, че решаващ един важен въпрос. Спри ума си върху него и след малко ще проблесне една малка светлина, ще ти дойде една светла мисъл, която ще те напъти към този път, в който трябва да тръгнеш. По някой път, когато на хората им дойдат големи страдания, свиват веждите си. Когато човек свие веждите си, той несъзнателно концентрира енергията ума си към центъра на веждите... Щом концентрирате ума си нагоре, вие го проектирате от центъра на главата си към Слънцето, т.е. към централното Слънце на духовния свят...

Щом проектирате ума си към веждите, нагоре, непременно твоята мисъл ще донесе някакво благо в живота ти.

(от том Абсолютна справедливост, ООК, 1924 г.)

Умът на човека трябва да бъде свързан с центъра на Слънцето. Само при това положение човек може да има светла, възвишена мисъл.

Пробуди ли се Божественото съзнание в човека, работите му моментално се оправят. Това пробуждане не става изведнъж. Време, усилена работа се иска от човека, докато дойде до своето пробуждане. Няма по-велик момент в живота на човека от това, да почувствува Божественото присъствие в себе си.

Истинският живот започва с проявяването на висшето съзнание. Без него няма движение, няма мисъл, няма чувство. То стимулира човека, подтиква го към живот, работа и учение... В неговия живот няма застой.

Когато човек влезе в космичното съзнание, това не значи още, че той е добил и разбрал всичко. И там има степени на разбиране, но все пак той има по-голяма светлина за нещата и ще може отчасти поне да се освободи от мъчнотиите и незгодите на своя живот... С влизането на човека в космичното съзнание, започва развитието на ред мозъчни центрове и способности, вследствие на което той дохожда до по-тънко различаване на цветовете, тоновете и звуковете.

Щом влезем в космичното съзнание, ние ще придобием качества, необходими за бъдещото положение или за Синовеите Божии, които ще могат да преодоляват всички

трудности.

Какво представлява Божественото съзнание? - височина, т.е. висок планински връх.  
- Какво представлява обикновенното съзнание? - долина. За да се ползва долината от благата на планината, между тях трябва да има връзка, по която енергиите на височината да слизат в долината.

Стремете се да запазите връзката между Божественото и обикновенното съзнание. Само тогава непостижимите неща стават постижими.

Хранете ума си с положителни мисли, за да поддържате връзката си Божественото съзнание. Кажеш ли, че от тебе нищо не може да стане, ти сам късаш тази връзка. - Невкжа съм. - Не си невежа, но си скъсал връзката между Божественото и обикновенното съзнание. - Грешен съм. - Скъсал си връзката. Възстанови връзката и ще станеш праведен. - Беден съм. - Възстанови скъсаната връзка, и богатството ще потече. От тебе зависи да бъдеш богат и почтен човек.

Да се възстанови връзката между Божественото и обикновенното съзнание на човека, това значи, да се възстанови връзката между ума и сърцето, между душата и духа. Всяко неразположение, всяко смущение се дължи на прекъсването на тази връзка.

Като ставате сутрин от сън, правете следното упражнение: Седнете спокойно на стол, повдигнете ума си към Бога и кажете: **ГОСПОДИ, ПОМОГНИ МИ ДА НАПРАВЯ ВРЪЗКА МЕЖДУ ОБИКНОВЕНОТО И БОЖЕСТВЕНТО СИ СЪЗНАНИЕ.** Размишлявайте върху тази връзка пет минути и започнете работата си. Вечер, преди лягане, благодарете за помоща, която ви е дадена през деня, и пак помислете за силата, която се крие в тази връзка. Не очаквайте големи резултати изведнъж.

Само с обикновенното съзнание нищо не можеш да направиш. И само с Божественото съзнание нищо не можеш да направиш. Обаче, двете съзнания, свързани заедно, представят велика сила.

(Отворени форми, МОК)

За да бъдем свободни, трябва да направим ние връзка с Бога. Първата връзка с Любовта трябва да бъде така, че никога да не се къса. Втората връзка трябва да направим в духовния свят, да се свържем с вярата, с човешката мисъл, че тази връзка да не се къса. Третата връзка, на постъпките, трябва да направим връзка с надеждата, че и тя да не се къса. Да имаме три връзки, които никога да не се късат, да бъдат пътища, съобщения, да ходим в тия светове и да се връщаме. Тогава ще имаме туй знание, което ние го искаме.

(Прав път, ООК, XX година, 1940-41, стр. 95)

**Всички хора се стремят към свобода. Всеки иска да бъде свободен, но не знае как да придобие свободата си. Само онзи човек може да бъде свободен, който знае как да възприеме Истината. Който не може да възприеме Истината, той е роб на условията. Този човек е осъден на вечни безпокойствия, на страх и на тревоги. За да придобие свободата си, човек трябва да даде път на Божественото начало в себе си.**

(“Ключът на живота”, стр. 124, издание от 1993 г.)

Във всички създания съществува вътрешна връзка. Вие трябва да се стремите да премахнете условията, които препятствуват за заякчаване на тази връзка. Всеки от вас трябва да работи искрено върху себе си, и като работи, да счита, че работи за всички и



всички работят за него. То е Божествен закон, който трябва да работи и в нас. Окултната наука го нарича "Висше Аз", но по-право е да се каже "Божествена Душа". В нея са вложени всички условия за нейното развитие, а когато е образувана връзката, всички способности и чувства растат...

- Как може човек да познае душата си?

- Под думите "да намериш душата си", значи да чувстваш, че между хората и тебе няма дисхармония, а има правилна обмяна на мисли и чувства; ще рече да има хармония между сърцето и ума - да се прояви Любовта и Мъдростта. Като намерите душата си, вие ще почувствувате неизказана радост.

(Беседи и упътвания -1919, стр 6,18)

Учителя Беинса Дуно