

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПУТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Психология — духовный мир

БО-ЛЕ-ЗНЬ. БОГ-ЛЕЧИТ-ЗНАНИЕМ.

Человек сотворен «по образу и подобию Божьему».

Где вы видели Бога на больничном?

Существует Божественный уровень сознания, и есть наш «человеческий» уровень сознания.

Чем дальше мы отклонились от Божественного сознания — тем больше болезней мы имеем.

Наше физическое тело окружено внешней полевой оболочкой (аурой).

В нашем тонком теле находится 7 основных энергетических центров — чакр.

Если происходит блокирование чакр или деформируется полевая оболочка, то начинаются проблемы на физическом уровне.

Мы это называем болезнью, частной патологией и другими словами.

Устранение деформаций поля, восстановление работы всех энергетических центров и есть гарантия полного выздоровления.

Для того чтобы стать полностью здоровым, необходимо один раз и на всю оставшуюся жизнь включить в свое сознание Божественные программы сознания (установки) и жить по ним постоянно. Тогда болезни не может быть по определению.

Грязное, оскверненное, «наполненное вирусами», невежественное сознание — это путь к смерти кратчайшим путем.

Вывод: первая и самая главная причина болезней — неправильная, ложная, оскверненная позиция сознания человека, которая не совпадает с Божественной позицией сознания. Следовательно, переход на Высшее, Божественное, чистое, возвышенное, правильное «программное обеспечение» и является самым быстрым путем к выздоровлению.

Дыхание — насыщение тела праной

Вы, наверное, слышали, что ключ к здоровью — это правильное дыхание. А разве бывает неправильное дыхание? Бывает.

Сколько времени вы можете прожить без еды? 40–50 дней, а без воды? 5–7 дней. А без воздуха? 2–3 минуты. Так что более важным является для поддержания жизни в теле: еда, вода или дыхание?

Во время вдоха наш организм насыщается не только кислородом, а еще и биоэнергией — праной, которая есть в окружающем пространстве. От того, насколько дыхание глубокое или поверхностное, плавное, спокойное или учащенное, быстрое или медленное, и зависит, сколько жизненной энергии — праны получает наш мозг и тело.

Что такое прана?

Прана — это Вселенская пространственная энергия. Это жизненная сила. Она может пребывать в статическом или динамическом состоянии. Именно благодаря энергии

праны уши слышат, глаза видят, кожа ощущает прикосновения, язык чувствует вкус, нос чувствует запахи, а мозг и интеллект выполняют свои функции.

Прана — это электрон. Прана — это сила. Прана — это магнетизм. Прана — это электричество.

Прана расходуется, когда человек думает, желает, действует, двигается, говорит, пишет и т. д. У здорового, сильного человека прана (нервная энергия, жизненная сила) присутствует в избытке. Запас праны пополняется с едой, водой, воздухом, солнечной энергией и т. д. Этот запас потребляется нервной системой. Прана поглощается при дыхании.

Излишки праны накапливаются в мозгу и нервных центрах. Человек, занимающийся пранаямой и накопивший большое количество праны, излучает вокруг себя силу и жизненную энергию. Он как большая электростанция. Те, кто вступают с ним в контакт, получают заряд праны, а вместе с ним силу, желание жить, радость и бодрость тела и духа.

Что такое пранаяма?

Пранаяма — это наука о дыхании и управлении жизненным воздухом. Пранаяма устраняет все болезни, улучшает здоровье, приводит в порядок пищеварение, тонизирует нервную систему, уравнивает сознание, успокаивает изжогу и боли в желудке, устраняет лень, дает телу легкость, здоровье. Тот, кто занимается пранаямой, будет иметь хороший аппетит, замечательную фигуру, силу, энтузиазм, будет весел, отважен, бодр, способен к концентрации и полон жизненной энергии.

Обучившись правильному дыханию — пранаяме, вы почувствуете необычайную легкость в теле, обретете ясность ума, получите огромный прилив жизненных сил и энергии. Обучение науке пранаямы позволяет человеку не только стать абсолютно здоровым, а еще развить экстраординарные психические способности.

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ «ОСНОВНЫЕ ПРАНАЯМЫ»

Слово «прана» многозначно, как слово «Свет». Иногда Прана означает вдох, дыхание, жизнь, жизнеспособность, ветер, энергию, силу. Во множественном числе оно обычно означает десять жизненно важных токов энергии. Аяма в переводе с санскрита означает длительность, распространение, вытяжение или сдерживание. Таким образом, Пранаяма переводится — удлинение дыхания и контроль над ним. Такой контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями, а именно: 1) Вдыханием или вдохом. Вдох на санскрите называется Пурака (наполнение). 2) Выдыханием или выдохом. Выдох называется Речака (опустошение легких). 3) Задержкой или приостановкой дыхания. Такое состояние, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, на санскрите называется Кумбхака. Иногда в текстах Хатха-йоги термин Кумбхака используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания. Но акцент делается, конечно же, на последующую задержку дыхания.

Кумбхака — это самая важная часть Пранаямы. Кумбха — переводится как кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть либо совершенно освобожден от воздуха

или наполнен им, либо освобожден от воды или целиком наполнен водой. Аналогично есть два состояния Кумбхаки. Первое — это когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены воздухом). Второе — когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха).

Пранаяма, таким образом, — это наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. «Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его», — говорится в другом священном первоисточнике «Хатха-Йога Прадипика» (гл. II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней или лет, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервы и ослабляют вожделения. С ослаблением желаний и вожделений ум освобождается от давления эго и становится орудием, пригодным для медитации.

Прана в теле отдельного человека является частью космического дыхания Вселенского Духа (Параматма). Практика Пранаямы — это попытка согласовать индивидуальное дыхание (Пинда-прана) с космическим дыханием (Брахманда-прана).

Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, то сначала научитесь управлять своим дыханием. Когда ваше дыхание под контролем, то сердце пребывает в спокойствии. При быстром же дыхании ваше сердце беспокоится. Поэтому, прежде чем браться за любое дело, сначала наладьте свое дыхание. Это не позволит чувствам управлять умом. Это не позволит логическому уму управлять душой. Тогда вы станете мудрым.

Читта (логический ум, рассудок) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них — Пра-на (дыхание), другая — Васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если превалирует дыхание, то это контролируется, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если превалирует желание, то дыхание беспорядочно, ум — в волнении и тревоге. Поэтому любой йог настойчиво овладевает наукой дыхания. Регулируя дыхание и управляя им, йог управляет умом. Новичкам при занятиях Пранаямой глаза желательно закрывать, чтобы ум не блуждал.

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Итак, поместите левую ступню на свое правое бедро и правую ступню на левое бедро или наоборот, сначала правую ступню на левое бедро, а потом левую ступню на правое бедро. Это основная йоговская поза для многих упражнений — Падмасана или «лотос».

Если сразу у вас такая поза не получается, то ничего страшного, сядьте по-турецки или как сможете, лишь бы ноги были скрещены. Постепенно ваше тело очистится от солей и шлаков, и вы легко сядете в Падмасану. В этой позе замкнуты все энергетические каналы, и астральная энергия никуда не уходит из организма. Руки следует держать на коленях ладонями вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Из большого пальца выходит самый чистый энергетический канал тела — канал легких, а из указательного самый грязный — канал кишечника. Поэтому никогда не показывайте пальцем на других людей, вы их при этом обдаете грязью. Можете большим пальцем замыкать кольцо со всеми пальцами по очереди: так вы промоете основные энергетические каналы тела — нади.

Будьте особенно внимательны и осторожны во время вдоха и выдоха. Сосредотачивайте свой ум на вдохе и выдо-

хе и каждый раз полностью выдыхайте весь воздух. Когда вы вдыхаете, ярко и отчетливо представляйте, что вы наполняете тело очищающей вас золотой энергией, свежестью, силой, бодростью, здоровьем, совершенством, любовью. Выдыхая, думайте, что вы несомненно и наверняка изгоняете из своего тела и ума все пороки, слабости, недостатки в виде грязно-желтой энергии.

Когда вы освоите это упражнение, отдохните. Затем опять сядьте в Падмасану. Плотно закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните так медленно и бесшумно, как можете, за четыре секунды. Дыхание должно быть ровным, чтобы даже тончайшая нить, подвешенная возле ноздри, не колебалась. Во время вдоха, задержки дыхания или выдоха не напрягайте лицевые мышцы и не раскачивайтесь. Глаза пусть будут закрыты или полуоткрыты и расслаблены. Вдохнув, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем той же правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю. Задержите дыхание на 16 секунд. Затем, открыв правую ноздрю, выдохните через нее очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка не шелохнулась. Выдохнуть нужно 8 секунд. Этот процесс составляет один цикл, или одну пранаяму. Выполните четыре таких Пранаямы подряд.

Практикуйте эту Пранаяму три раза в день: утром, в полдень и вечером.

После регулярных занятий вышеописанной Пранаямой в Падмасане в течение продолжительного времени (когда вы ощутите удовольствие от упражнения) увеличьте время вдоха на 1 секунду, задержки на 4 секунды и выдоха на 2 секунды. У вас получится соотношение секунд 5–20–10. Когда вы освоите этот ритм и почувствуете удовольствие от занятий, увеличьте время еще на одну секунду при вдохе, на 4 при задержке, на 2 при выдохе. Соотношение времени всегда должно оставаться 1–4–2.