

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Как пользоваться этой книгой	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ЧУДО ДЫХАНИЯ	
Глава первая Дыхание Жизни	10
Глава вторая Наука дыхания	22
Глава третья Медитация на дыхании	33
Глава четвертая Блоки дыхания и болезни	45
Глава пятая Методики освобождения дыхания	59
ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ	
Глава шестая Подружиться со страхом	74
Глава седьмая Закрепляющие и укрепляющие методики	85
Глава восьмая Методики балансировки дыхания	95
Глава девятая Щит бесстрастности	111

Глава десятая Научиться доверять дыханию	124
---	-----

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Глава одиннадцатая Невидимый человек	128
Глава двенадцатая «Треугольник исцеления»	143
Глава тринадцатая Лечение респираторных заболеваний	151
Глава четырнадцатая Страх и эмоциональные проблемы	168
Глава пятнадцатая Страх и решение эмоциональных проблем	179
Глава шестнадцатая Исцеление с помощью пранической энергии	195

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ПРИКОСНОВЕНИЕ К НЕБЕСНОМУ

Глава семнадцатая Дыхание Творения	208
Глава восемнадцатая Самадхи: задержка дыхания	217
Глава девятнадцатая Методики задержки дыхания	230
Глава двадцатая Переход к творению	240
Глава двадцать первая Священный смысл дыхания	251
Глава двадцать вторая Путь дыхания	263
Об авторе	268

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

*И создал Господь Бог человека из праха земного,
и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек
душею живою.*

Бытие, 2:7

Великий русский писатель Лев Толстой написал притчу о старике, жившем в придорожной лачуге и просившем подавание у прохожих. Когда старик умер, односельчане похоронили его как нищего и сожгли убогую лачугу. На пепелище они обнаружили железный ящик с сокровищами: серебром, золотом и драгоценными камнями. Несчастный старик всю жизнь боролся с нищетой, даже не подозревая, что под земляным полом его жилища было спрятано целое состояние.

Подобно этому старику, в большинстве своем мы живем в неведении и духовной нищете, не имея ни малейшего представления о невероятных сокровищах, тающихся в нас самих. Ключом к этому кладу является Дыхание Жизни — витальная сила, наполняющая наше дыхание. Овладев секретами управления дыханием, вы сможете справиться со страхами, излечиваться от болезней и даже вступить в общение с Богом.

Дыхание Жизни является величайшим чудом природы. Наше дыхание несет в себе жизненную силу — по-

добно тому, как автомобиль несет того, кто им управляет. Мы никогда не путаем автомобиль с водителем, но даже люди, изучающие силы дыхания, склонны смешивать физическое дыхание (или воздух, которым мы дышим) с жизненной силой, текущей вместе с ним.

Эта духовная жизненная сила представляет собой луч чистого Божественного Сознания, которое исходит напрямую от Бога — не имеющего формы пространства, являющегося источником всего сущего. С духовной точки зрения этот Божественный луч является неразрушимой связью между душой человека и ее Создателем. С физической точки зрения это прямая связь с космическими энергиями, породившими Вселенную.

Дыхание в дыхании

Индийские мудрецы тысячи лет назад пришли к пониманию Божественной природы силы, о которой мы ведем речь. Эту жизненную силу они назвали *прана*. Поскольку слово *прана* также использовалось для обозначения дыхания, ветра и воздуха, они порой называли праническую жизненную силу «дыханием в дыхании», чтобы отличать ее от физического процесса вентиляции легких или от воздуха, которым мы дышим.

Поскольку наше дыхание столь тесно связано с жизненной силой, древние индийские мастера называли человеческую душу *ану*, что значит «тот, кто дышит». Они измеряли продолжительность жизни человека не числом прожитых лет, а числом вдохов и выдохов, сделанных с момента рождения до смерти. Индийские мастера заметили, что первым действием человека после его появления на свет является вдох, а последним действием перед смертью — выдох. Известно ли вам, что люди умирают на выдохе?

Индийские мастера учат, что Бог ближе к нам, чем само наше дыхание. Один из великих индийских поэтов и святых, Кабир, написал полное практического смысла юмористическое стихотворение, чтобы напомнить своим последователям о том, что в поисках Бога нужно заглянуть в себя.

*Ты ищешь меня? Я рядом с тобой.
Мое плечо рядом с твоим плечом.
Ты не найдешь меня ни в покоех индийских храмов,
Ни в синагогах, ни в христианских соборах,
Ни в литургии, ни в священных песнопениях.
Ты не найдешь меня, если в занятиях йогой
Заложил ноги за шею
Или будешь питаться одними овощами.
Если ты действительно ищешь меня,
Ты сразу же меня увидишь.
Ты найдешь меня обитающим в самом малом
промежутке времени.
Кабир говорит: «Ученик, скажи мне, что есть Бог?»
Бог есть Дыхание в дыхании.*

В традиции индуизма Бог, Прана и Божественное Сознание суть одно и то же. По этой причине индийские мудрецы называют Прану «Дыханием Бога». Продолжая эту мысль, они утверждают, что Бог постоянно создает Вселенную своим дыханием, так как праническая жизненная сила (или Дыхание Бога) в сущности является созидующим Божественным Сознанием.

Даосские мудрецы в Древнем Китае также признавали Божественную природу духовной жизненной силы, наполняющей дыхание. Эту силу они называли *ци*. В даосском тексте, названном «Величайшие секреты методов дыхания», говорится, что «*ци* суть действие Духа». Древние китайцы полагали, что эта Божественная энергия не-

отделима от жизни, поэтому *ци* обозначалась тем же пиктографическим символом, что и рис — основа ежедневного рациона китайцев. Чтобы избежать смешения понятий, указывающих на *ци*, с одной стороны, и физическое дыхание — с другой, китайские мастера иногда называли первое «внутренним дыханием», которое побуждает «внешнее дыхание». Разведение этих понятий имеет настолько большое значение, что один даосский мастер даже предупреждал своих учеников:

Люди смешивают понятия внешнего и внутреннего дыхания. Занимающийся дыхательными упражнениями должен быть внимательным... Ни в коем случае не следует принимать один вид дыхания за другой.

Даосские мастера очень редко используют понятие «Бог» для объяснения возникновения Вселенной. Тем не менее, подобно индийским мастерам, они утверждают, что Вселенная создана Божественным космическим дыханием. Например, в «Дао-дэ-цзин» китайский мудрец Лао-цзы говорит: «Дао суть неумирающее дыхание, мать всего сущего».

Дух Жизни

Тесная связь, существующая между духом и дыханием, была известна древним грекам и римлянам. Так, греки называли жизненную силу *пнеума*. Это слово имеет тот же спектр значений, что и *прана*, но также обладает и дополнительными значениями. Оно не только обозначает дыхание, воздух, ветер и духовную жизненную силу, но также используется для обозначения понятий «дух» и «душа». Однако в основе лексического значения этого слова лежит концепция «Дух в единстве с дыханием». Корень древнегреческого слова *пнеума* образует много современных слов, таких, например, как *пневмо-*

ГЛАВА ВТОРАЯ

НАУКА ДЫХАНИЯ

Владеющий дыханием владеет жизнью.
Индийский афоризм

Тысячи лет назад восточные мастера использовали тесную связь между дыханием и духовной жизненной силой для создания эффективных систем управления дыханием, способствующих развитию в человеке широкого спектра экстраординарных способностей — от целительства до вступления в тесное общение с Богом. Индийские мастера называли свою систему управления дыханием «Прана йога», что на санскрите значит «путь дыхания». Даосские философы Китая дали науке дыхания несколько названий, в том числе Изначальное Дыхание, Первоначальное Дыхание и Эмбриональное Дыхание. Через несколько сотен лет после смерти своего учителя тибетские буддисты создали исключительно эффективную методику управления дыханием, известную в наши дни как *дumo*. Эта система была создана на основе более ранних методик управления дыханием, разработанных индуистскими, буддийскими и даосскими мастерами.

В течение многих столетий по всему миру создавались бесчисленные упражнения на управление дыханием, позволявшие человеку овладеть глубочайшими силами. Например, представители восточных школ боевых

искусств обнаружили, что все ощущения, связанные с болью и страхом, напрямую управляются дыханием. Они использовали это знание для создания специальных комплексов упражнений на управление дыханием, позволяющих развивать необычайную силу, стойкость и выдержку. Хотя на Западе нет формальных систем, подобных этим, многие из наших выдающихся спортсменов — особенно бегуны, пловцы и боксеры — интуитивно используют способы управления дыханием, позволяющие максимизировать удивительные возможности, которые дает контроль за дыханием.

Состояние нашего физического и духовного здоровья полностью зависит от правильности нашего дыхания. Другими словами, все, что связано с нашим дыханием, распространяется и на другие сферы нашего существа, так как дыхание управляет всеми физическими и духовными процессами, протекающими в нас. Когда наше дыхание ровно, спокойны также сознание и тело. Если же дыхание учащено или неритмично, наше физическое и душевное состояние изменяется соответствующим образом. Эта связь настолько очевидна, что ее никак нельзя опровергнуть или игнорировать.

Когда мы задерживаем дыхание, поддавшись боли или страху, мы ненамеренно перекрываем движение жизненной силы, протекающей в нас. Со временем создание блоков дыхания становится рефлексом, который подрывает наше здоровье.

Следующие цитаты из писаний даосских мастеров представляют ясную картину того, как здоровье нашего тела, души и духа неразрывно связано с процессом дыхания.

Если дыхание человека процветает, то процветает и его тело... телесный упадок всегда имеет причиной упадок дыхания... Если дыхание затруднено,

это ведет в болезни. Когда прекращается дыхание, разрушается тело.

Дыхание управляется сознанием. Если сознание неуправляемо, то неуправляемо и дыхание. Если сознание упорядочено, в порядок приходит и дыхание.

Если человек одновременно очищает дыхание и сознание... его духа и чувств не коснутся тревоги, и он обретет просветление и покой.

Дыхание — мать души. Душа и дыхание следуют друг за другом, как форма и тень.

Когда дыхание плавно и спокойно, человек может заглянуть во внутренние пространства духовности.

Если дыхание пресечено, то уходит душа. Если уходит душа, человек умирает.

Пять стадий совершенствования дыхания

С раннего детства большинству из нас случалось задерживать дыхание, чтобы заблокировать боль и страх. В результате у большинства взрослых не сформированы гармоничные сбалансированные ритм и глубина дыхания.

Фактически, не так важно, по какой причине вы хотите практиковать дыхательные методики — чтобы справиться со страхом, исцелиться от болезней или прикоснуться к Небесному, — первой и наиболее важной задачей является улучшение энергии, силы и правильности вашего дыхания.

Чтобы раскрыть высочайший потенциал своего тела и духа с помощью дыхания, необходимо пройти пять стадий, которые я называю «пятью стадиями совершен-

ствования дыхания». Каждая фаза развития требует занятий по специальным методикам для гармонизации строя дыхания. Читая приведенные ниже описания, помните, что фактически невозможно оценить эффект, производимый каждой из методик, до тех пор, пока вы не опробуете ее на практике и не ощутите результат.

Обратите внимание: я указываю нумерацию глав, в которых подробно рассмотрена та или иная стадия совершенствования дыхания.

1. Медитация на дыхании (глава 3)

Медитация на дыхании является первой и самой важной методикой, которую следует освоить, изучая любую систему управления дыханием. Медитация успокаивает сознание и вводит его в состояние, характеризующееся отсутствием страха, отрешенностью и бесстрастностью. Это состояние называют «сознанием свидетеля» (см. главу 21). Эффективность всех других дыхательных методик зависит от глубины и качества наших медитаций, так как только с помощью медитации мы можем достичь состояния, в котором способны распознать блоки в нашем дыхании и осознанно изменить их. Только медитируя, мы можем получить доступ к целительным энергиям праны и направить их к больным и ослабленным зонам нашего сознания и тела.

2. Методики освобождения дыхания (глава 5)

Научившись медитировать, мы переходим на следующий этап совершенствования дыхания. Теперь мы должны изменить и освободить наше дыхание с помощью специальных методик. Освобождающие методики расширяют и углубляют поток дыхания, устраняя порожденные страхами блоки дыхания. По мере того как наше дыхание