

# САМОЧЕЧЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ С БИОЕНЕРГИЯ

## Йога Рамачарака

### ГЛАВА I

#### ПРИРОДНИ ЗАКОНИ НА ТЯЛОТО

Книгата има за задача да даде ясно и достъпно изложение на различните форми на лечение, прилагани в окултната терапевтика. Ние поставяме тези форми на едно стъпало с лекарственото лечение, масажа, остеопатологията и всякаква друга форма на терапия. Всяко истинско лечение използва природните закони и силата, с която се въздейства, е природна енергия, така както е електричеството.

Западният свят винаги е бил склонен да изгражда култове около лечебното дело. Всеки култ или всяка секта претендира, че нейното лечение се дължи на някаква особена вяра или религия, макар че и останалите постигат почти същите резултати.

Изтокът не приема такива заблуждения и даже измами. Там всеки от дете знае, че има много неуволими, невидими сили и форми на енергия в природата, от които човек може да се възползва, да ги постави в услуга на себе си и на другите. И електричеството, и психичната сила са само различни форми на природата. Наистина всяка енергия е проява на всемирната сила — праната, и източните учения твърдят, че тя притежава разум, тъй като произхожда от умственото начало на Вселената.

За източния лечител предразсъдъците и чувството на завист към други колеги е непознато независимо от формите, които прилагат. Той е убеден, че каквато и да е формата, лечението въздейства със силата, която сам прилага.

Източният окултизъм подчертава, че съществуват природни, естествени закони на тялото, които трябва да се съблюдают, за да се поддържа здравето и то да бъде възстановено, когато го изгубим. Преди да пристъпят към практика, лечителите ги изучават най-подробно, за да могат после да откриват нарушението им и да възстановят нормалното им действие. Това са природните закони за храненето, дишането, пречиштането, движението и т. н. на човешкото тяло, които не могат да бъдат пренебрегвани, без да доведат до нарушаване на нормалния ритъм на организма.

Ние вярваме, че ако човек не пристъпва тези закони, няма да има потребност от каквото и да е лечение — всички бихме били идеално здрави. Само че практиката показва друго и затова се налага да се използват лечебни методи. Убедени сме, че от всички форми най-добрите, най-висшите са тези, които използва окултната терапевтика. Но дори и те не могат да осигурят трайно излекуване, докато не се променят навичките на живот и не се заживее в съгласие с природните закони. Ние настойчиво съветваме лечителя да запознае болните с тях и в самия процес на лечението да се постарее да ги убеди да ги спазват, така че след възстановяването на здравето то да бъде гарантирано и занапред.

По въпросите на природните закони на тялото интересуваният се ще намери пълна информация в нашата книга „Хатха йога“, а в настоящата ще се спрем на тях дотолкова, доколкото е необходимо, за да бъде правилно осветлен механизмът на заболяването на човешкия организъм и оттам — методите за възстановяване на здравето.

Преди това ще подчертаем, че човешкото естество е еднакво по целия свят, че великата възобновителна сила на природата е свободно притежание на всеки, независимо от вяра, култ, култура: всички хора са деца на Бога и са равни в правата и привилегиите си. Няма да хвалим книгата и да подчертаваме достойнствата ѝ. Всеки, който поиска да опита, сам ще се увери, че целебна сила съществува у всеки човек и може да се използва съзнателно, че окултното лечение е само един начин на прилагане на тази сила — начин лек, достъпен, чист.

Имайте доверие в себе си, в своята лечебна сила, тя е ваше свещено наследство, а не дар за малцина избраници. Тя се развива чрез практикуване и вместо да се

изчерпва и намалява, се разраства и увеличава, така както тренираните мускули на тялото. А когато започнете да лекувате и чуete похвали за чудотворния си успех, не се възгордявайте, не ставайте самомнителни и не мислете, че притежавате нещо изключително, че сте велики. Това е безумие — всички лечители са проводници, канал, по който текат природните сили и енергия. Помнете винаги, че зад вас са силите на Вселената, а не вашите собствени сили и дарби.

Съветваме ви да се запознаете внимателно с предложените в книгата лечебни форми, да ги усвоите, следвайки собствената си интуиция. Вземете това, което най-много ви допада, изградете своя система, която да отговаря на личните ви възможности, знания и качества. Не бъдете догматици, пазете се от етикети на ума, вземайте своето оттам, където го намерите! Не подражайте, бъдете самостоятелни!

И тъй, истинската тайна на здравето е в спазването на природните закони на тялото. Те могат да бъдат обобщени в два основни раздела: правилно мислене и правилен, природосъобразен живот. Не се колебаем да кажем твърдо, че всеки лечител или стремящ се към здраве трябва внимателно да проучи упътванията, дадени в тази книга. Без разбиране и усвояване на законите на тялото всякакви форми на лечение са само временни заместители. Продължи ли болният погрешния 'си начин на живеене и мислене, отново ще изпадне в старото си нездравословно състояние.

Нека сега се спрем на основните закони на тялото, описани в „Хатха йога“.

### **ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ И ОЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА**

Не може да има добро здраве без правилно хранене и не може да има правилно хранене без правилно усвояване на храната. Една от първите задачи на лечителя е да възстанови нормалното функциониране на храносмилателните органи. Подчертаваме, че е необходимо той да започва атакуването на всяка болест с възстановяване на правилното хранене. Първо трябва да бъде лекуван стомахът, това е началната стъпка към оздравяването. Всъщност повечето от болестите могат да бъдат проследени до тяхното зараждане от стомаха. Живите същества не могат да живеят без храна, но неправилното ѝ приемане и храносмилане са причина да обеднее и отслабне кръвта, следователно и жизнеността на клетките в организма. Дори мозъчните клетки страдат заедно с останалите и стават неспособни да изпращат токове на жизнената сила към частите на тялото.

Винаги започвайте терапията с основно оздравяване на стомаха независимо от формата и метода на лечение. Полезно е и в течение на лечението, както и при завършването му отново да обърнете внимание на неговото състояние.

Най-добрият начин да се извлече всичката хранителност от приетата храна е правилното ѝ сдъвкване. Наблъсканата в стомаха храна е разхищение на нейната сила. Наблюдавали сме много болни, които се възстановяваха в кратко време благодарение на промяната на начина на сдъвкването ѝ. Тя трябва да се обработва, докато се превърне в мека каша, добре напоена със слюнчена секреция.

Тялото се нуждае от известно количество вода, за да може правилно да функционира. Необходимото количество-вода за възрастен човек за денонощие е около три литра. В противен случай ендокринните жлези не са в състояние да произведат необходимите хормони и сокове за храносмилането, отделителните органи не могат правилно да осъществят изхвърлянето на отпадъците от жизнения процес. Черният дроб, бъбреците и червата, а също и останалите вътрешни органи заболяват от недостига на течности в тялото. Основното количество се доставя с водата, която пием, останалото са супи, чайове, плодове и зеленчуци.

### **ПРАВИЛНО ДИШАНЕ**

Докато не се осъзнае фактът, че неправилното дишане води до заболяване, усилията за лечение ще бъдат с нетрайни резултати. Болният диша неправилно, кръвта е непълно окислена и следователно не изпълнява изцяло функциите си да оросява и храни клетките на тялото. Практикувайте дълбоко дишане по-техниките на Хатха йога, докато го усвоите напълно, за да може да предадете после опита си на болните, които ще лекувате.

Други важни здравни фактори са гимнастика, физическа дейност, лична хигиена и достатъчно почивка и сън. Болният трябва да се убеди, че без достатъчно почивка мозъкът се преуморява и отказва да върши правилно и пълно задълженията си.

За съжаление модерната цивилизация значително ни е отдалечила от природата и законите ѝ, така че естествените ни подбуди и склонности са заглушени. Престанали сме да се вслушваме в гласа ѝ, в т. ч. и в нашето тяло, докато тя се откаже и престане да ни зове. Да се върнем към природата колкото може по-скоро и по-близо! Живеейки възможно най-адекватно с нея и по нейните закони, много скоро ще получим наградата, която тя дава на всички, които са ѝ верни.

Привилегия и дълг на всеки лечител е да просвети и възпита, да разясни на болните природните закони. Не „кърпач“ на тела, а помощник, учител до голяма степен е истинският лечител. Той трябва да превърне призванието си в свещено, да помни за братството между хората, да осъзнае, че задачата му е да разпространява радостната вест за здравето и силата, да заведе братята си при майката природа, от чиято грижа те са се откъснали като заблудени агнета. Приемете тези съвети за свой висок идеал и работата ще е едно от най-големите ви удоволствия и един от най-големите ви успехи!

### **ИНСТИНКТИВЕН УМ**

В книгата си „Философията на йогите“ привлякохме вниманието ви към факта, че човекът е сложно творение от тяло, душа и дух, че е система от няколко тела с различна степен на плътност. Физическото е най-грубата, видимата материална форма. Философията на йогите учи, че човек е изграден от седем принципа, развити у всеки различно:

1. Физическото тяло
2. Астрално тяло
3. Прана, или жизнена сила
4. Инстинктивен ум
5. Интелект
6. Духовен ум
7. Дух

Последните четири, всъщност първите, по-висшите, са умствени принципи. От тях инстинктивният ум е този, който контролира, направлява, „дирижира“ функциите на физическото тяло. Телесните системи, органите, тъканите, клетките — всички те са подвластни на инстинкта. Приемането на храната, дъвченето, смилането, отделянето и т. н. се извършват извън сферата на съзнанието, под контрола на инстинктивния ум. Той е ум на навиците ни, убежище на желанията, страстите, емоциите, инстинктите, възмущенията ни. Оpozнавайки дейността му, ние ще бъдем в състояние до голяма степен да я моделираме за постигане на лечителски цели.

Инстинктивният ум никога не спи, той бди и работи, докато разсъдъчните способности са затихнали в сън и почивка. Той контролира, променя, „ремонтира“ непрекъснато физическото тяло. Разумната дейност на клетките, клетъчните групи и т. н. са под негов постоянен надзор.

Инстинктивният ум не е ограничен в определено място на тялото както мозъкът, — а е разпределен върху цялата нервна система, като гръбначният стълб и слънчевият сплит са важни центрове за неговата дейност. Но полето на влияние не се ограничава само в тялото на собственика му. То е свързано на ниво субстанция с полетата на други хора, затова е от изключително важно значение начинът ни на мислене. Негативното мислене, низшите страсти, омразата, завистта и други за съжаление действат злотворно не само на отделния индивид, но и на голяма група хора, та чак до човечеството като цяло. Те са вредни внушения, рушащи здравето на човека и хората, които са около него.

Тук е мястото да подчертаем, че инстинктивният ум се поддава на въздействие от страна на съзнанието, на трите по-висши умствени принципа. То, както стана дума, може да е както за добро, така и за зло, съобразно внушенията, идващи до него. На този факт се базира преди всичко окултното лечение.

Как по-конкретно действа инстинктивният ум, ще се очертае паралелно с изучаването на формите на окултното лечение. Преди това да се спрем на клетките и

клетъчния живот на физическото тяло.

Казахме, че разумната работа на всеки орган и клетка на тялото е под ръководството и контрола на инстинктивния ум. За да бъде изпълнена „заповедта“, изпълнителят трябва да я възприеме, т. е. клетката възприема и изпълнява командата чрез нейния собствен ум. Клетъчният ум, от древността известен на йогите, се доказва от съвременните изследвания на учените за клетъчната памет. Как се е стигнало в еволюцията до това равнище, подробно е описано в „Жнана йога“ на системата йога. Ние ще използваме една малка част от тези знания, за да изясним същността на предлаганите лечебни форми.

Физическото тяло е изградено от „малки животи“, или общества, състоящи се от клетки. Всяка от тях развива самостоятелна дейност, включваща се в колективната дейност на това „общество“. Клетката има ум с известна степен на развитие, достатъчна да я направи способна да върши правилно работата си. Тези частици ум са подчинени на инстинктивния ум наличността. Те с готовност изпълняват заповеди от него, както и от интелекта.

Клетъчните умове са специализирани за дадена работа, програмирани са за нея, например да извличат от кръвта нужните хранителни вещества и да отстраняват ненужните. Това показва тяхната интелигентност: индивидуална и групова. Те участват в храносмилането, асимилирането, други се „втурват“ към мястото, където са нужни, например да заздравят рана и т. н.

Тялото е изградено от клетки, на мускулите, костите, кръвта и т. н. Всяка от тях, казват йогите, е отделна личност, повече или по-малко самостоятелна, подчинена на ума на органа на тялото и на инстинктивния ум. Някои клетки са дейни работници, други — безкомпромисни стражи, трети чакат в резерв, готови да се включат, щом потрябва. Една голяма, превъзходно организирана общност, в която всеки изпълнява своята задача и всички работят за общото благо.

Червените кръвни телца, заредени с кислород от белите дробове, плуват в артериите до различните тъкани и така разнасят живот във всички части на тялото. По обратния си път във вените те носят отпадъчни продукти за изхвърляне.

Имунозащитните клетки пазят, отбраняват тялото от бактерии микроби и други вредители. Нападат нашественика и го унищожават. Не успеят ли сами да сторят това, те се обединяват на групи и най-сетне го изхвърлят от тялото във види на циреи, пъпки, обриви и други подобни.

Милиони клетки работници непрекъснато се движат . или работят в неподвижно положение, обновявайки износените тъкани, замествайки ги с нов материал, като в същото време изхвърлят стария.

Всяка клетка, независимо от важността на функциите си, притежава инстинктивно знание за задълженията си и за собствения си живот.

Клетките образуват тъкани и общества, които, обособени вече в орган, имат колективен ум. Например черният дроб, съставен от милиони клетки със свой ум, има и колективен ум, да го наречем „ум на черния дроб“, подчинен на контрола на инстинктивния ум. Да запомним това: всеки орган е способен чрез своя ум да бъде контролиран и насочван — това лежи в основата на нашето лечение.

Всяка клетка се числи към дадена група, тя пък е част от друга по-голяма група и така по йерархичен ред до едно огромно клетъчно общество под контрола на общия голям инстинктивен ум на личността, който обикновено добре си гледа работата. Много добре, докато не бъде смутен от интелекта, който му изпраща мисли на страх и го обърква. Интелектът настоява да се намеси в установения ред и като въвежда чужди навици, привички и указания, внася хаос и безредие в стройните редици на голямото общество.

Ще цитирам от книгата си „Хатха йога“ за реакцията на клетките и групите в подобни случаи:

„Понякога изглежда, че някои групи клетки започват стачка — въстават, бунтуват се срещу необичайната, нередната работа, която им се възлага. Така е и при недохранване, преумора и т. н. По подобие на хората, ако работите не се уредят, стачките и бунтовете се разрастват. Ако положението бъде овладяно насила, те се

вършат недоволни на работа,, която вършат, неохотно и само когато се налага. Ако се положат грижи за правилно хранене, отдих и се възстановят нормалните условия за функциониране, те възобновяват бързо присъщата си дейност. Работите могат значително да бъдат ускорени по заповед на волята, отправена директно до клетъчните групи. По този начин удивително бързо може да бъдат възстановени редът и дисциплината."

Казано с други думи, всяка болест е болест на клетките. Ако успеем да разберем устройството и дейността им, ние сме овладели положението. Затова ще разгледаме трите форми на окултното лечение.

## **ГЛАВА II ПРАНИЧНО ЛЕЧЕНИЕ**

Съгласно философията на йогите всички излъчвания . от човешкия организъм се причиняват от „жизнената сила“, . Активният ѝ принцип е проявлението на всемирната сила, наречена от тях „прана“. Те учат, че праната е всемирно начало, нещо, което прониква във всичко, навсякъде, в безкрайния Космос. Заедно с ума и материята тя е тройната проява на Бога в материалния свят. Модификации на праната са електричеството, топлината, светлината и други, но да се спрем само на жизнената сила у човека и да приемем термина „прана“, както е прието в йогийската литература. Пранично лечение е форма на окултно лечение, при което се изпраща прана на боледуващите органи и места в тялото, за да се активизират клетките и тъканите и да се нормализира дейността им. На Запад тази форма е позната под името „магнетично лечение“. Всъщност тя е сравнително добре известна — мнозина са използвали методите ѝ, без обаче да са наясно на каква основа са изградени.

Праната е силата, чрез която се извършва всяка дейност на тялото. Благодарение на нея са възможни телесните движения и се осъществяват всички видове функции. Тя се проявява в съществуването на всеки индивид. Без праната няма живот. Намира се във въздуха, водата, храната, откъдето организъмът я поглъща и преработва за своите цели. Известни са много упражнения за поемане на повече прана, акумулиране и съхраняване, а така също и начини за всестранното ѝ използване.

Основното в праничното лечение е фактът, че праната по много начини може да бъде предавана от едно лице на друго. Обичайният и най-ефикасен метод е тя да се насочи и предаде посредством ръцете на лечителя със или без контакт до тялото на болния. Така се стимулират, подтикват се към дейност отпуснатите, вялите клетъчни групи и органи. Пренесената у пациента прана го укрепва, ободрява и усилва цялостно едновременно с извършваната работа по „ремонта“ на заболелия орган.

По-малко известен е методът на изпращане на прана .във формата на енергетизирана мисъл, насочена от ума на лечителя към болния.

Достатъчно е само тези два метода да бъдат използвани в практиката на лечителя, за да се радва той на много добри резултати.

Лечението чрез полагане на ръце върху болния е известно от дълбока древност. Следи от тази практика има и в много исторически източници, и във фолклора на всички народи по света. Индийци, египтяни, евреи и китайци са били добре запознати с тази форма. На издълбани в скала рисунки в Египет са изобразени лецителите, поставили едната си ръка върху стомаха на болния, а другата — на гърба му. В Библията — в Стария и Новия завет, също се съобщава за много такива случаи.

Древните йогийски учители още преди двадесет и пет столетия систематизирали знанията си в тази форма- на лечение в наука, която тръгва в много посоки. Египтяните приемстват знанията от индийски йоги учители, след което основават собствена школа. Гърците черпят от Индия и Египет. Предполага се, че евреите и асирийците са получили знанията си от египтяните. Предаваната по такъв начин информация обикновено е била „засекретена“, херметизирана.

Древните гръцки лекари прилагали дланополагането върху болното място и там широката общественост нямала достъп до учението — то било тайно, с него разполагали жреците и свещенослужителите. Лечението се извършвало в храмовете. Прилагали се масажи с ръце, подлагане на длани, духане на „магнетизиран“ от лечителя

въздух върху болното място и др. Известно е, че Асклепий използвал дланопологането и лечебен дъх. През XVII в. от н. н. Фанхелмонт пише: „Магнетизмът е в действие и се намира навсякъде. В него няма нищо ново освен названието. Той е загадка само за онези, които осмиват всичко или приписват на дявола всичко, което не могат да си обяснят.“

Почти по същото време шотландецът Максвел проповядвал подобни методи. През 1734 г. лекуващият Хел съобщава, че съществува универсален „газ“, който може да се ползва за лечение. Самият той извършва множество сеанси, докато църквата го прогонва като магьосник, ползващ силата на дявола.

По-близо до нас и с много широка популярност е Месмер. Негова е теорията за „животинския магнетизъм“ (от него остава названието „магнетично лечение“). Той лекувал с ръцете си, които прокарявал край болните. Месмер оставил много ученици и последователи. Неговата школа добила голяма популярност в Германия, където даже правителството открило болница за лечение с „магнетизъм“.

По-късно месмерианството се разпространява в Англия и Америка, където се създават редица теории, за да изяснят същността на този вид лечение.

### **ОСНОВИ НА ПРАНИЧНОТО ЛЕЧЕНИЕ**

Жизнената сила, праната, е факторът, върху който е изградена цялата физическа дейност на тялото. Тя е, която движи кръвта, оживява клетките. Тя е т. нар. „нервна сила“, която се задвижва от волята, когато искаме даден мускул да извърши работа и пр. Как се е появила, какви са същността и произходът ѝ, не е тема на нашата книга. За да разберем това, трябва да познаваме същността и произхода на Вселената . . . Но праната съществува, на разположение е на всеки, който поиска да я използва, в т. ч. и за лечение.

Освен споменатите по-горе източници на прана — въздухът, водата и храната, човек черпи, съзнателно или несъзнателно, директно по умствен път жизнена сила от неизчерпаемите запаси на божествения ум.

Праната е складирана в мозъка и в големите нервни центрове на тялото. Оттам се разпределя по необходимите места посредством нервните проводници, нервната система. Всеки нерв всеки момент е зареден с прана, която след изчерпване се попълва от „складовете“ на тялото. Същото важи и за отделните клетки на организма независимо от работата, която извършват.

Здравият, силен организъм разполага по всяко време с достатъчно количество прана, която се движи, храни го и го поддържа. Тя обгражда тялото като обвивка, наречена аура.

Човек с изчерпана, намалена прана е със слаба жизненост и лошо здраве. Той може да възстанови нормалното си състояние, като опресни запасите от прана, "за което има техники и упражнения, а може и да бъде „зареден“ от друго лице.

Ние твърдим, че жизнената сила не е никакъв магнетизъм. Праната е съвсем различна от всичко друго и може да се сравнява единствено със себе си. Всички имат повече или по-малко прана и всеки е в състояние да я увеличи и да я предава другиму. Всички са потенциални лекуващи, с вяра и практика дарбата се развива. В това се състои и идеята на нашата книга.

### **ПРАКТИКА НА ПРАНИЧНОТО ЛЕЧЕНИЕ**

Основното в лечението е да се изпълнят клетките на засегнатата част от тялото със свеж и по-пълнен запас от прана, за да могат те да възобновят нормалната си функция и в резултат да се възстанови здравето на човека. Главните начини за предаване на праната при лечение са:

1. Чрез виждане — предаване посредством погледа.
2. Чрез пасове — предаване с ръцете.
3. Чрез „лечебен дъх“ — духане върху болното място.

Всеки от тях е ефикасен, но могат да бъдат използвани и съчетани един с друг. Когато лекуващият прави пасове, над болната част, въздействието ще се усили, ако фиксира и погледа си върху нея, защото по този начин той съсредоточава ума и волята си и значително усилива притока на жизнена сила. Очите плъзгат погледа си върху лицето или болното място, „окъпват“ болния с лъчите си.

Много лечители си служат с дъха си. По време на лечението те издишват въздуха от дробовете си върху болното място. Топлият дъх оказва учудващо лечебно въздействие и има силно стимулиращ ефект.

Главното си остава обаче лечението с ръцете — без-контактен и контактен масаж.

Употребата на ръцете при болка е инстинктивно движение. Майката, щом детето се затича към нея с плач, защото се е ударило, веднага слага ръката си на мястото, гали го, разтрива го. Щом някой от нас се удари, първата му работа е да постави ръката си там, където го боли. При главоболие най-често се практикува допир с ръце. Тия естествени и прости движения, почти инстинктивни по същността си, са в основата на праничното лечение с ръце.

Съветваме преди започване на практиката си всеки лечител предварително да усвои добре правенето на различните пасове и движения, за да се чувства уверен и да не се разсейва с грижата да надзирава ръцете си, когато се концентрира изцяло върху «потока от прана. След като ги упражнява известно време, той инстинктивно ще определи кои видове са най-подходящи за него.

По принцип движението на ръцете надолу край тялото оказва успокояващо въздействие, а нагоре — активизиращо.

### **Надлъжни пасове**

Правят се само надолу покрай тялото или болната му част. Болният може да стои, лежи или седи. Ако примерно той е в седнало положение, вдигате над главата му ръцете си с леко разтворени и опънати без напрежение пръсти и постепенно и бавно ги сваляте пред него. Завършвате движението около коленете с леко тръскане на пръстите, все едно, че отстранявате капки вода от тях. Издигате ги бавно пак към главата, но отстрани на болния и с прибрани пръсти на ръцете. Пасовете се повтарят, като през цялото време държите в ума си мислената картина на обливане, къпане с душ чрез поток от жизнена сила, изтичаща от ръцете ви. Затова пръстите ви трябва да са леко разтворени и дланта да е обърната към болния.

Разстоянието, на което се държат дланите от тялото на пациента, се определя от лечителя инстинктивно след известна практика. В едни случаи те са съвсем близо, в други — на по-голямо разстояние. Сами ще определите кога ръцете ви оказват най-силно влияние върху болния, кога се получават най-добри резултати.

Бавното движение на ръцете край тялото създава чувство на покой с облекчение. Ако ги движим по-бързо и на разстояние около тридесет сантиметра от тялото, въздействието е стимулиращо, предизвиква усещане за приток на енергия и дейност в местата, над-които се правят пасовете. А още по-бързите пасове, но на разстояние около шестдесет сантиметра от тялото стимулират по-дълбоко, раздвижват кръвообращението, възбуждат дейността на отпуснатите центрове и органи.

### **Напречни пасове**

Правят се на пряко на тялото, ръцете се извеждат встрани и навън, като дланите са обърнати перпендикулярно към болния. Връщането на ръцете в начално положение е с длани, обърнати една срещу друга.

По-долу ще опишем накратко други видове движения на пръстите и ръцете, а в текста за лечение на конкретните заболявания ще стане дума с кой именно пас или движение да се лекува.

Добри резултати дава и насочването на дланите към болното място от около шестдесет сантиметра разстояние. Дланта се държи перпендикулярно към тялото няколко минути, обикновено се прави с дясната ръка. Оказва стимулиращо и укрепващо въздействие.

Насочване на пръстите, леко разтворени, перпендикулярно към болното място за няколко минути, също добре стимулира клетките. От върховете на пръстите изтича прана и помага за активизиране дейността на заболелия орган.

Ако така насочените пръсти изпълняват въртеливо движение по посока на часовниковата стрелка, се получава 'друга разновидност — въртящо се насочване. Започва се с няколко паса на ръцете и се продължава с въртящо насочване на пръстите перпендикулярно към тялото. Оказва силно стимулиращо въздействие.

Друг вариант е т. нар. „перфориране" — пръстите, най-често средният пръст, се

насочват отвесно към тялото и се въртят така, сякаш пробиват дупка от разстояние около двадесет сантиметра. Движението предизвиква чувство за затопляне в лекуваната част и въздейства силно стимулиращо.

Изброените току-що движения се степенуват по силата на въздействие: насочването на дланите е най-меката форма, след нея — на пръстите, въртящото насочване и най-силното е перфорирането.

В някои случаи много добри резултати се получават при полагане на дланите върху болното място. Слагат се и се държат върху тялото няколко секунди, после се вдигат, енергично се разтриват една о друга и пак се полагат върху него. След няколко такива полагания веднага се забелязва резултат. Начинът е доста ефикасен при главоболие и невралгия.

Практикува се и поглаждане, при което пръстите се допират до тялото на болния и се движат по кожата леко и внимателно надолу и навън спрямо мислената вертикална ос на човека. Движението се прави винаги в една посока, с лек досег, характеризира се с лекота, нежност и въздушност. Много помага за насочване и изравняване на кръвообращението. Оказва успокояващо и облекчаващо въздействие. Подходящо е за завършване на лечебния сеанс.

Ако прецените, че е необходимо цялостно поглаждане на тялото на болния, добре е да разделите процеса на две половини: от главата до кръста и от кръста до краката. При такова общо лечение правилно е да се отдели повече внимание на гръдния кош и коремната област, с което се стимулират вътрешните органи и се изравнява енергията в тях.

### **Масаж**

Друг начин за предаване на жизнената сила\* популярен и широко използван, е разтриването, масажът. Още египетските жреци го използвали при лечението на хронични болести. Хипократ много го ценял и прилагал в практиката си. Разтривките подпомагат раздвижването на ставите и мускулите, повишават тонуса, отстраняват отпадъчните вещества, улесняват изпотяването и успокояват нервната система.

Подчертаваме, че при масажа лечителят предава енергия на болния не посредством физическата си сила, а с насочване и обливане с прана. Затова съвсем не е нужна сила, движенията трябва да се правят Нежно и леко с дланите и основата на пръстите. Крайчетата на пръстите и палецът са насочени нагоре, с тях не се масажират. Но има и друг начин, при който лечителят започва масажа с краищата на пръстите, после натиска с длан. Изберете според предпочитанията си, интуицията подсказва чрез кой начин най-добре предавате жизнена енергия на болния. Този усет се проявява винаги и у всички, след като започнат да лекуват,, научете се да го следвате.

Когато заболяването е локално, прилага се „месене" на мускулите и тъканите. Прави се мачкане на повърхността, мачкане с длани и пръсти. Повърхностното месене прилича на щипане — хваща се кожата с палеца и показалеца на ръката, леко се издига и се освобождава, за да се върне на мястото си. Обикновено се използват двете ръце последователно, т. е. те се редуват до обработката на цялото набелязано място. Оказва силно стимулиращо действие и е много резултатно при слабо, вяло кръвообращение.

Мачкането с длани се прави само с месестата ѝ част и с основата на пръстите, а палецът се отвежда встрани. Действа се леко и нежно, но все пак здраво..

При мачкането с пръсти се хваща мускулът с палеца и пръстите и леко се разтрива.

Перкусия е масаж чрез почукване. Трябва да държите китката на ръката си свободно, хлабаво, тя не трябва да е стегната. Почуква се пластично и леко с вътрешната плоскост на полусвитиия юмрук, т. е. със страничната част на дланта и пръстите.

Друг начин на масаж чрез почукване е пак с вътрешната странична част на ръката, но с изпънати и прибрани един до друг пръсти. Пръстите се държат без напрежение, свободно и леко вибрират при удара.

Има и почукване (пляскане) с отворена ръка с изпънати и „твърди" пръсти. Предлагаме ви още две перкусионни масажни движения: потупване със събрана в шепата ръка, при което се чува глух, кух звук, и последователно почукване със събрани и опънати пръсти, ту с лявата, ту с дясната ръка, на смени.



Вибрационният масаж е по-труден за усвояване, но в замяна на това, щом е усвоен и се прилага правилно, той е най-ефективната форма на лечение. Често болните го чувстват като електрически ток по себе си. Ние горещо ви го препоръчваме. Пръстите се поставят на болното място и се възпроизвеждат леки вибрации чрез мускулите на горната част на ръката. Китката остава неподвижна. Някои учители обучават на това движение, като поставят чаша с вода на масата, а ученикът прави вибриращите движения с пръстите на ръцете върху масата. Когато правилното движение бъде усвоено, водата трепти в средата на чашата и не се люлее встрани.

### **„Магнетизиране“ на предмети**

Жизнената сила често се предава с помощта на предмети. Лечителят „напоява“ с прана някаква вещ, кърпичка например, така .както би „обработвал“ самия болен. Той прави пасове, тръска си пръстите над нея, докато почувства, че е достатъчно заредена, „намагнетизирана“. Предметът, носен от болния, изглежда, излъчва постепенно запаса от енергия и няколко дни оказва лечебно въздействие.

Зареждане може да се прави, като лечителят просто подържи за известно време в ръцете си вещта и мислено я насища с прана и информация за лечебното ѝ въздействие върху притежателя ѝ. Същото се прави и с чаша вода за пиене.от болния.

Ако прилагате няколко от тях в един сеанс, добре е да го завършвате с поглаждане — то успокоява и облекчава болния. Трябва да кажем, че лечителят интуитивно ще определи много неща в процеса на работата си, още повече, че не всичко може да се предаде с думи. Лечителят налучква и усвоява някои неща само в процеса на практиката. Пак повтаряме, няма двама лечители, следващи еднакъв стил на работа. Вслушвайте се в гласа на интуицията си, тя ще е най-добрият ви водач в лечебното дело.

### **ДИШАНЕ И ЗАРЕЖДАНЕ С ПРАНА**

Дишането играе много важна роля в праничното лечение, защото то е средството, чрез което се увеличава запасът от прана в тялото и чрез което тя се разпределя по онези части, които най-много се нуждаят от нея. Каква е закономерността и как да се използва тя?

Във Вселената всичко е в постоянно трептене: от планетите до атома всичко е в движение и вибрация. Природата извършва своята работа чрез непрекъснатото трептене, при което силата и енергията постоянно въздействат върху материята и причиняват различните явления в живота.

Това трептене се различава по ритъма си (честотата) , като всяко отделно творение — от Слънцето до атома, има свой собствен ритъм. Всичко е подчинено на законите на ритмичността. Планетите се въртят около Слънцето по свой ритъм, приливите и отливите на океаните също са ритмични, ритмичен е и пулсът на сърцето ни... Всички форми на материята са подчинени на закона на ритмичността. Именно върху него до голяма степен е изградена теорията на йогите за дишането и праничното лечение. Дишайки ритмично, човек попада в хармония с ритъма на атомите на тялото си и успява да натрупа по-голямо количество прана, защото, макар че се подчинява на собствените си закони, човешкото тяло е подвластно на ритъма на Вселената. Така организмът попада в хармония с волята. От своя страна волята причинява ритмичното движение на дробовете, кръгът се затваря и докато трае тази хармония, тялото с готовност се отзовава на заповедите на ума. В такова състояние не е трудно да се усили притокът на нервна сила в която и да е част от тялото. Така чрез ритмичното дишане всеки е в състояние да приеме и контролира значително количество прана, която след това е на разположение на волята му, а при желание и да я предава на други хора.

Ритмичното дишане е основано на идеята за определен ритъм и това е ритъмът на пулса на сърцето. Той е индивидуален и е ритмична мярка за дишането на личността.

Сложете пръсти върху пулса си и бройте наум ударите на сърцето, докато усвоите този ритъм. След известна практика ще установявате мислено пулса ой винаги когато поискате.

Правилото на йогите за ритмичното дишане е, че бройките на единиците на вдишване и издишване са еднакви, а бройките на задържането на дишането, наречено горна и долна пауза, трябва да са на половината им. Или — вдишване шест пулсови

единици, задържане на въздуха в дробовите, горна пауза — три, издишване — шест, пауза след издишването, долна пауза — три единици. Ритъмът може да бъде и 4—2—4—2, 8—4—8—4 и т. н. Желателно е да се започва с по-малко единици, а след два и повече месеца ритмично дишане без напрежение те по избор могат да се увеличат. При праничното лечение ритмичното дишане, съчетано с контролирана мисъл, е най-съществената работа на лечителя. В случая контролираната мисъл има задачата да се състави ясна умствена представа на желаното състояние на здравето, да се видят умствено приливът и протичането на праната през ръцете и пръстите в тялото на болния.

### **ОБЩИ УПЪТВАНИЯ ЗА ПРАНИЧНО ЛЕЧЕНИЕ**

Преди да пристъпите към непосредственото лечение, направете няколко ритмични вдишвания, докато добре установите ритъма. После поставете леко и свободно ръцете си на болното място. Вдишвате ритмично и си представяте ясно как „изпомпвате“ органа или част от тялото с прана, как праната го стимулира и прогонва болестното състояние. Процесът наистина наподобява помпане и е много ефикасен. Важно е да задържате ясен умствения образ на действието: вдишването представлява вдигане на дръжката на помпата, а издишването — напмпването. По този начин пациентът се изпълва с прана и болестното състояние се преодолява.

Не забравяйте периодично да вдигате ръцете си от болния и да изтръсквате пръстите си, сякаш по тях има вода — мислено вие отстранявате болестта. След сеанса измивайте ръцете си, за да не поемете болестта от пациента върху себе си.

Помнете, по време на лечението вие играете ролята на канал, по който протича праната от всемирния запас към болния. Вие само трябва да осигурите плавно и непрекъснато протичане на енергията, а това най-добре се осигурява посредством ритмичното дишане и ясната мисловна картина на процеса.

Когато е възможно, слагайте ръцете си непосредствено върху кожата, когато не — върху дрехите на болния. От време на време редувайте дланополагането с леко поглаждане, с края на пръстите, слабо разтворени и ненапрегнати. Поглаждането изравнява енергията и много успокоява пациента.

Лечението може да се съпроводи с мислени заповеди, които помагат да упражнявате волята си по-силно и целенасочено. Наредданията може да са отправени към вас самите, например „Бъди силен!“ или „Отпусни се!“ — според случая, а също и към лекувания, но на това ще се спрем подробно по-нататък. Действайте според случая, нагаждайте се към изискванията, използвайте въображението и интуицията си.

Това са общите основи, които може да използвате в стотици най-различни случаи и комбинации. Тези прости наглед упътвания, ако бъдат внимателно изучени и прилагани, ще ви помогнат да осъществите всичко, което и най-видните „магнетични“ лечители са способни да извършат, въпреки че техните системи са сложни и обременителни.

Преди" започване на сеанса добре е ръцете да се подготвят, „загреят“, за да провеждат и разпределят праната по-ефикасно. Тя се състои в енергетизиране на ръцете: разтърквате ги една о друга бързо и силно няколко минути, после ги разклащате насам-натам, докато усетите едно чувство на оживеност и сила в тях. След това ги вплитате бързо една в друга и ги пускате, повтаряте няколко пъти и това упражнение. Ще видите, че ръцете ви са силно стимулирани. Опитайте веднага, убедете се и после продължете четенето.

### **ВИДОВЕ ПРАНИЧНО ЛЕЧЕНИЕ**

Лечението с прана бива локално, общо, дистанционно, както и пранично самолечение. Едни лечители практикуват предимно общото, други обръщат повече внимание на локалното. Общото лечение на тялото е по-добро, защото стимулира всеки мускул и нерв, подновява енергията и живота му. Чрез него се възстановяват нормалните условия за функциониране на целия организъм.

#### **Общо пранично лечение**

Болният ляга по корем, слага се възглавница под гръдния му кош, брадичката да е опряна за удобство върху възглавницата, а ръцете му да са отпуснати спокойно надолу край тялото. Поставяте показалеца на ръката си от едната страна на гръбначния стълб, средния пръст — от другата, така че средата (гребенът) на гръбначния стълб да остане

помежду им, и бавно, но твърдо прокарвате пръстите си надолу. С това движение правите диагностика на болния. От гръбначния стълб изхождат нервни разклонения до всички органи. По различията, отклоненията от основното усещане, се установява заболяването. Някоя точка от гръбначния стълб може да е по-студена или по-топла от другите наоколо, значи има мускулно стягане в гръбначната област, което пречи на нормалното движение на енергията в нервните центрове, причинява болки, болести. Запомнете тези места, за да може да ги лекувате специално и да ги стимулирате чрез вибрационен масаж.

Обръщате болния по гръб, прокарвате ръцете си над цялото тяло и отбелязвате за себе си всяко подуване, хлътване, всички сигнали за нередност, които ръцете ви получават чрез неговата аура.

След направената диагностика пристъпете към общото лечение, което започва от гръбнака. Манипулирате леко и внимателно с ръце, започвайки от врата и постепенно слизайки надолу по едната страна на гръбначния стълб. После го правите по другата. Поставете длани и провеждате праната през тях като през\* помпа, както по-горе бе описано. Особено внимание отделете на предварително набелязаните места: топли, студени или по-меки- на пипане прешлени. След това проведете вибрационен масаж надлъж по гръбнака и завършете с поглаждане.

Следва лечение на врата, за да се освободи и активизира кръвоснабдяването на мозъка.

Продължавате с раменете и ръцете (последователно лява и дясна), като завършвате с поглаждане на ръката от рамото до пръстите на китката.

Обработвате по такъв начин гръдния кош отпред, гърба, страничните части на тялото. Не забравяйте поглаждането в края.

Прилагайте вибрационно и перкусивно лечение. Перкусията е подходяща за твърдите места на тялото. Вашият усет ще ви подсказва къде какъв начин да използвате най-успешно.

Лечението завършва с процедури на краката както описаните горе и по същия ред, като не забравяте да приложите в края поглаждане.

От време на време прекъсвайте манипулациите и оставяйте ръцете да си почиват спокойно върху тялото на болния.

Има един много добър начин за провеждане тока на праната през цялото тяло: поставете дясната си ръка върху стомаха, лявата — на гърба срещу нея и останете в това положение няколко минути. В същото време си представете мислено как протича силен поток жизнена енергия по тялото. То попива праната там,, където има най-голяма нужда.

### **Локално пранично лечение**

Прилагат се по преценка на лекаря някои от гореизброените начини в зависимост от неговия опит, т. е.. онези от тях, които смята, че най-добре владее и са най-резултатни в практиката му.

В случаите, когато пациентът изпитва болки, загрейте предварително чрез търкане една от другата ръцете си и поставете дясната върху мястото, където е болката, а лявата — на срещуположната страна на тялото.. Дръжте така ръцете си и си представете как през дясната се влива прана, която прогонва болката. Накрая — поглаждане.

Предлагаме няколко примера за лечение на различни болести, които да представят общата основа в него,.

### **Ревматизъм**

Провежда се общо лечение, придружено от специални манипулации: масажи и други по засегнатите част.

### **Чернодробни заболявания**

Общо лечение, придружено с локално в областта-на черния дроб. Желателно е да се приложи и вибрационно лечение.

### **Бъбречни болести**

Начинът е същият като при черния дроб, само че-се провежда локално лечение над областта на бъбреците.

### **Запек**

Общо лечение, съчетано с локално в областта на черния дроб и корема. Много ефикасни са вибрационните методи върху черния дроб и червата. Добре е и прокарването на праничния ток с поставяне на дясната ръка върху корема, а лявата — срещуположно на гърба. Посъветвайте болния да пие повече течности, които са особено полезни в такива случаи.

### **Диспепсия (несмилане)**

Общо и локално лечение, в т.ч. и прокарване на тока през храносмилателните органи.

### **Диария**

Силно се влияе от праничното лечение. Болестта се облекчава или даже се премахва посредством него. Действа се много внимателно, леко, без натиск и напрежение. Отбягват се масажите, прокарването на праничния ток и др. Препоръчва се следното лечение: изравняване на нервната сила на блуждаещия нерв. Той понякога „бяга като подплашен кон“, затова се налага с твърди мислени заповеди, с концентрирано съзнание и воля на лечителя да бъде върнат на мястото си. Накарайте болния да легне по гръб, поставете двете си ръце под него, точно под последните ребра на гръдния кош. Хванете болния и го повдигнете няколко сантиметра, при което тежестта му се отпуска върху пръстите на ръцете ви, а плещите и тазът да са опрени на леглото. Така гръбнакът се извива леко дъгообразно. Повдигнете го плавно няколко пъти, умът на лечителя дава мислено заповед на блуждаещия нерв: „Намали скоростта!“, „Не бързай!“ През това време болният трябва да е с добре отпуснати мускули на тялото, да лежи спокойно, без напрежение. След процедурата нека остане около 15 минути в това положение и ако не му е минало, тя се повтаря. Завършва се с поглаждане. Ще останете учудени от това, че понякога разстройството минава още по време на повдигането на кръста на болния.

Тези примери са дадени с цел да покажат общите насоки на лечението при различни заболявания. Всички лечители, вършещи с желание работата си, придобиват интуиция, подсказваща в какъв случай как да се постъпи. Когато това чувство ви дойде, ще разберете много повече и по-добре, отколкото може да се опише с думи. Първото нещо, което следва да направите, е да изучите практически перфектно всеки начин, форма и манипулация на лечението, за да правите всяко движение естествено и лесно така, както например автоматично поднасяне с ръце храната към устата си. Движенията на лечителя трябва да ви станат присъщи като втора природа, да ги вършите автоматично, та контролът върху тях да не разсейва вниманието ви към праната. Повярвайте, това чувство за лекуване, което сякаш ви подтиква да използвате определено движение при конкретен случай, е съвсем реално и вие ще го разберете, като навлезете в практиката. Няколко минути експерименти върху себе си или върху близки и приятели са равностойни на няколко страници написани упътвания. Упражнявайте се всекидневно, докато добре го усвоите, имайте доверие в себе си и в силата, която протича през вас, и непременно ще имате успех.

### **Дистанционно лечение**

Лечителят може да изпрати прана върху болни, намиращи се практически на неограничено разстояние от него. Обикновено това се прави след предварителна уговорка с лекувания, който застава в отпуснато, „приемащо“ състояние. Той изгражда у себе си чувство за очакване и получаване на „пратките“ на прана. Приеманият се приготвя за нея и с това се настройва на честотата на трептене на изпращанията.

В определеното време (а може и без да е определен часът) лечителят изпраща чрез мисълта си праната, която светкавично преминава пространството и влиза по предназначение у приемащия я човек.

Праната е невидима и се движи в пространството по подобие на радиовълните. Тя минава през всякакви препятствия и търси лицето, за което е предназначена. С оглед на това е необходимо лечителят да изгради ясен умствен образ на човека, комуто ще я праща, и да го задържи в ума си известно време. Тогава се усеща една близост, реално присъствие, което показва, че е установена телепатична връзка, и изпращането може да започне.

Чувството за близост, свидетелстващо за установения контакт, лесно се изработва

с малко практика. В отделни случаи то се удава още от първия опит.

Процедурата на изпращане на прана на разстояние е следната: след осъществяването на телепатичната връзка казвате мислено на болния: „Изпращам ти запас от жизнена сила, която ще те ободри и излекува.“ Текстът може да не е абсолютно същият, а друг подобен, какъвто си изберете, и чувствате, че е убедителен. След това виждате мислено как праната напуска ума ви с всяко издишване и прекосява пространството, стига до болния и го лекува. Дишането е ритмично, по описания по-горе начин.

Ако праната мислено се оцвети с цвят по преценка на лечителя, ефектът се усилва, лечението се извършва по-резултатно и по-бързо.

Колко пъти дневно и колко дни да провеждате изпращане на прана, се определя от конкретния случай. Обикновено се прави по веднъж поне седем дни, но може да се промени в зависимост от болестта, и получаваните резултати от първите няколко сеанса.

### **Самолечение с прана**

Човек може сам да се лекува по описаните дотук начини. На пръв поглед това може да изглежда странно и трудно, тъй като в процеса на терапията лечителят трябва да изпраща прана на нуждаещите се части на тялото. Но щом човек може да черпи прана от космическия запас и да я разпределя и препраща, защо да не може по същия начин да го направи за себе си?

Естествено и в този случай е важно основно изучаване и усвояване на методите на праничното лечение. След това се опитваме да ги възпроизведем върху себе си дотолкова, доколкото това е възможно. Върху себе си лечителят, естествено, не ще може да проведе "манипулациите на диагностика и лечение на гърба и на гръбначния стълб.

Самолекуващият се най-напред започва с ритмично дишане, което изпълва нервните му центрове с прана, после пристъпва към преразпределението ѝ в целия организъм посредством общото, а след него и локалното пранично лечение, ако е необходимо. Уверявам ви, струва ей да усвоите самолечението, то изпълва със сила и ободрява. Не отминавайте без внимание този мощен източник на здраве и бодрост само защото поради простотата и достъпността си изглежда несериозен и неубедителен. Опитайте!

И тъй, като не забравяте дихателните упражнения, т. е. ритмичното дишане, и като вземете под внимание упътванията, дадени по-горе, пристъпете към лечението си. Ще разгледаме по-подробно разпределянето на праната, премахването на болките, подобряването на кръвообращението, общото самолечение, стимулирането на мозъка и голямото психично дишане на йогите, което няма равно на себе си по степен на зареждане на тялото с прана и пречистването му от върха на главата до петите.

### **Разпределяне на праната**

Лягате по гръб на килимче върху пода или на леглото, отпускате се напълно с ръце върху слънчевия сплит и дишате ритмично. Като успокоите дишането и установите добре ритъма, пожелайте си при всяко вдишване да поемате от космическия запас увеличено количество прана. Представете си как нервната система я приема и складира в слънчевия сплит. При всяко издишване си представете, че жизнената сила се разпределя от слънчевия сплит по цялото тяло, към всеки орган и система, до всеки нерв и мускул, артерия, вена, или накратко — от главата до петите. Представете си как се ободрява, укрепва, стимулира тялото ви, когато изпращате енергия във всичките му кътчета.

Правете упражнението без усилие. Само давате заповед за това, което искате да постигнете. Едновременно с това си изградете ясен умствен образ как праната нахлува в дробовете ви, поема се веднага от слънчевия сплит, а после заедно с издишването се разпраща до всички краища на тялото. Спокойната заповед, съчетана с ясна мисловна картина на процеса, е много по-ефективна, отколкото усилието над себе си и напрежението на всеки нерв. Така само безполезно се пилее сила и прана.

Това упражнение е много добро за усилване на нервната система. Особено полезно е в случаите, когато човек е уморен, безсилен и изтощен.

## **Премахване на болки**

Легнали или седнали, дишате ритмично. При вдишване си представяте как поемате прана, а при издишване — как я изпращате към мястото, където ви боли. Така се възстановяват кръвообращението и нервният ток в него. При следващия дихателен цикъл по време на издишването си представяте, че праната прогонва болката. Така по време на издишването се редуват двете, а при вдишването е едно и също — виждате мислено как поемате голяма порция жизнена сила. Стимулиране, прогонване на болката, пак стимулиране и т. н. — общо седем цикъла. Почивате си малко и повтаряте упражнението, облекчението ще настъпи скоро. За отбелязване е, че в много случаи болката бива премахната още преди да бъдат завършени първите седем вдишвания. Ако поставите ръката си върху болното място, ще постигнете още по-бързо резултат.

## **Общо и локално себелечение**

В легнало положение или седейки, дишате ритмично, и давате заповед да бъде вдишано по-голямо количество прана. С издишването насочвате праната към слънчевия сплит или към засегнатата част на тялото с цел да се стимулира. От време на време при издишване заповядвате мислено болестното състояние на цялото тяло или на отделно място да бъде прогонено.

Може да правите пасове с ръце край тялото от главата надолу към засегнатата част или до краката. Не пропускайте да видите мислено как праната протича надолу по ръката ви и през върха на пръстите минава в тялото и лекува. След известно практикуване на себелечение интуицията ще ви подсказва най-ефикасните движения и методи за оздравяване така, както го постигате и с другите.

Позволяваме си да повторим — можете да използвате опита на някои йоги, които слагат двете си ръце върху болното място (свое или чуждо) и като дишат ритмично, си представят, че играят ролята на жива „помпа“ за черпене на прана. Вдишването е вдигане на ръчката, издишването — напompването. По този начин се насища със свежа прана слънчевият сплит или нуждаещото се място. Веднъж се стимулира, после се прогонва болестта и така се образуват общо седем цикъла, като се завършва със стимулиране на клетките и тъканите. Колкото по-добре играете ролята на помпа, толкова по-добри ще бъдат резултатите от праничното лечение.

## **Подобряване на кръвообращението**

Поза — същата, дишане — ритмично. С всяко издишване насочвате кръвообращението си към мястото на непълно или неправилно оросяване. Добър резултат се получава при главоболие или затопляне на студени крака. И в двата случая кръвта се насочва от главата към долните крайници. При главоболие може първо да приложите премахване на болката, а после насочването на кръвта надолу,\*за да се облекчи мозъкът от напрежението. Ще изпитате чувство на затопляне на краката, щом кръвта се придвижи надолу. По този начин се действа и в други случаи. Кръвообращението в значителна степен се контролира от волята и ритмичното дишане, затова упражнението се постига с лекота.

## **Себезарждане**

Когато чувствате, че нямате сили, отпаднали сте, липсва ви енергия, може да си набавите прана в кратък срок. Седнали или легнали, допрете стъпалата на краката си, а също и ръцете си, по-добре със склучени пръсти, и при така затворения кръг, когато праната не може да изтича през крайниците, направете ритмично дишане няколко пъти.

## **Стимулиране на дейността на мозъка**

Сядате с изправено тяло, вертикален гръбначен стълб, без да се напрягате, с поглед напред. Ръцете лежат отпуснати върху коленете. Започвате ритмично дишане, но този път не с двете ноздри, а с едната. Вдигате ръката си и с един пръст, например с показалеца, затискате лявата ноздра. Вдишвате през дясната, затваряте двете и задържате, после освобождавате лявата ноздра и издишвате през нея. После се прави обратното. Това е т. нар. алтернативно дишане на йогите. Правите отначало от три до пет пълни цикъла: вдишване през дясната ноздра (горна пауза), задържане през лявата — издишване (долна пауза), задържане, вдишване през лява, пауза, издишване през дясна, пауза.

Това е един от най-древните начини на дишане у йогите. Изключително е ценен,

тъй като мозъкът и нервната система се пречистват и ободряват, мислите се проясняват, умственият труд се облекчава. Прилага се и за премахване на тежка умствена преумора. Засилва се волята на упражняващия се.

### **Голямо психично дишане на йогите**

Това е приблизителен превод на санскритското название на начин за дишане на йогите. Усвояването на упражнението изисква по-продължителна предварителна подготовка посредством \* ритмично дишане и способност за изграждане на ясна умствена картина на насочване и придвижване на праната в организма.

„Благословен е йогата, който може да диша чрез костите си“ — казват йогите, с което обобщават общите начала на това дишане. То изпълва целия организъм с прана. Всяка кост, мускул, нерв, клетка, тъкан след голямото психическо дишане са енергетизирани и заредени с прана, а също и с ритъма на дишането. Това е основно пречистване на организма и който го практикува системно, изпитва чувството като че ли тялото му е подновено от главата до петите. Всеки сам ще се убеди в това, стига да се старее да го изучи и използва.

Упражнението се прави по следния начин:

Лягате удобно и отпускате добре всички мускули на тялото и лицето. Започвате да дишате, докато установите напълно ритъма. Дишате без никакво напрежение и при вдишване си представяте как с въздуха всмуквате нагоре през костите на краката си прана, а при издишването — как я изтласквате по обратния път.

Следва „всмукване“ на прана през костите на ръцете и изтласкване обратно; през върха на главата и обратно; през стомаха; през половите органи също, после по гръбначния стълб от долу до горе и обратно. Накрая през порите на цялата кожа и обратно. Така цялото тяло се изпълва с живот и енергия.

Упражнението има втора част, при която се зареждат с енергия седемте основни енергийни центъра на тялото (чакрите). Дишате ритмично и изпращате ток от прана последователно по посочения тук ред: към челото, тила на главата (срещуположно на веждите), в основата на главата (най-ниската част на мозъка), към слънчевия сплит, в долната част на гръбначния стълб, в областта на пъпа, в половата област. Завършвате с мислено прокарване на тока на праната няколко пъти през цялото тяло, започвайки от главата до краката, и обратно.

## **ГЛАВА III**

### **УМСТВЕНО ЛЕЧЕНИЕ**

Наричат го още и психично лечение. Формите му са няколко, но между тях основни са внушение, самовнушение, умствено лечение на разстояние. Преди да ги разгледаме по-подробно, да се спрем на една междинна, смесена форма на окултната терапевтика, съчетаваща праничното и умственото лечение. Наречена е „лечение с мисловна сила“, макар че това едва ли е най-подходящото име. За разлика от чисто умственото лечение при нея се използват едновременно и мисълта, и праната.

### **ЛЕЧЕНИЕ С МИСЛОВНА СИЛА**

Лечебната форма, за която ще говорим, е много практикувана поради простотата и мощността на ефекта ѝ. При това тя може да се комбинира и с другите форми на окултната терапевтика.

Лечението с мисловна сила се базира върху вече разгледаното дотук положение, че всички части, системи, органи и клетки имат „ум“, който реагира на силна мисъл,— своя или на лечителя, особено когато тя е добре заредена с прана. При него се въздейства директно на заболелите органи и клетки, без да се използва въздействие върху инстинктивния ум на човека, както се прави при чисто умственото лечение. „Тази форма пряко и бързо стимулира към активна дейност и оздравява „ума“ на болните клетки или клетъчни групи.

Основната идея в случая е, че е налице „умствено разстройство“, но не на главния ум и мозъка, а на „ума“ на частите на тялото. Мисълта покорява този „бунтуващ се ум“, заставя го да нормализира дейността си и после да продължи правилно да функционира. Запомнете добре: вие не използвате ум срещу материя, а ум срещу ум — ума на волята срещу ума на клетката.

Лечителят насочва мисловната си сила енергично към ума на болното място и

изговаря гласно или наум определена според случая заповед, като едновременно с това полага длани, прави пасове или други подходящи форми на пранично лечение. Ето една примерна реч към ума на болно място: „Слушай, ум на стомаха (например), отпуснал си се, не си вършиш добре работата. Искам от теб да се мобилизираш, да заработиш нормално, да възстановиш нормалната му работа. Ти се грижиш за стомаха, на теб е възложено и ти трябва добре да се справяш със задачата си." Не е задължително думите да се научат наизуст, това не е нужно, нужно е смисълът им да бъде същият. Можете да разнообразите и допълните нарежданията си. Важното е да се каже на ума какво се иска от него, за какво той да се погрижи. Ще останете учудени от реакцията, от готовността, с която „умовете" на различните органи изпълняват тези заповеди.

Бунтуващият се „ум" е като сърдито, капризно дете. Трябва да го сгълчите и поведете или приласкаете според случая, но с любов! Клетъчният ум е недоразвит, детински — т. е. той е развит само в необходимите граници. Намерите ли и усвоите ли правилния подход към него, ще съумеее успешно да лекувате болестите.

Използването на пасове и други движения с ръцете има за цел главно да привлече вниманието на „ума." на клетките и на болния орган така, както привличаме вниманието някому, като го потупаме по рамото. Щом това бъде постигнато, ще се убедите сами, че заповедите ви ще бъдат добре приети и изпълнени.

Необходимо е да подчертаем, че умът на различните органи и тъкани на тялото не е еднакъв по качество. Например сърцето е много интелигентно и с готовност се отзовава на заповедите на централния ум. Черният дроб, напротив, е много глупав и упорит. Той трябва да бъде подкарван като твърдоглаво магаре, а не като кротко агне.

Ще приведем няколко примера на лечение с мисловна сила, по които може да се съди за начина на практикуване на тази смесена пранично-умствена форма на окултната терапия.

### **Болести на стомаха**

Ние твърдим, че повечето болести водят началото си от разстройства на дейността на стомаха и храносмилането. Несмилането и неправилното хранене са в основата на 9/10 от болестите. Логично е лечението да започне с отстраняването на причината, довела до разстроено здраве.

Болният трябва да застане прав пред вас или да легне по гръб. Потупвате го леко и нежно по стомаха, като казвате на глас или наум приблизително следното: „Ум на стомаха, пробуди се!" След това поставете дланта на дясната си ръка върху стомаха на болния и продължете: „Ум на стомаха, искам-да се събудиш и да се погрижиш за този орган, както следва. Досега не си постъпвал правилно, занемарил си работата си. Искам да започнеш да функционираш нормално и да направиш стомаха деен и здрав. Искам той да върши работата си активно и ти ще се погрижиш за това. Ти трябва да се погрижиш стомахът да смила храната редовно и нормално да храни цялото тяло. Остави мързела и бездействието и стори необходимото този орган да се изпълни с живот и енергия и да се справи добре с работата си!"

Лечението се прави всекидневно от пет до десет минути в продължение на една до четири седмици. Необходимото време може да се окаже и по-малко в зависимост от възприемчивостта на болния, от болестта. Времето за лечение е по-кратко и когато болният съгласува поведението си с вашите усилия, когато работи едноразочно с вас.

### **Болести на черния дроб**

Лекувате по описания по-горе начин, като имате предвид, че той е невъзприемчив и упорит. На него трябва да се говори твърдо и настойчиво. Трудно е да го убедите, искат се ясни и настойчиви заповеди. Нареждайте на „ума" на черния дроб да функционира правилно, да отделя редовно необходимото количество секрети, да позволява те да изтичат свободно към червата, да върши добре работата си.

### **Запек**

Най-напред лекувате по описания начин черния дроб. После прекарвате ръката си над червата, като казвате: „Ум на червата, пробуди се, върши си работата добре! Естествено и леко изпълнявай задачата си, така както знаеш, че трябва да постъпваш!"

### **Диария**

Подобно на лечението на запек, но с обратни разпореждания. На червата се казва



да забавят движенията си, на черния дроб — да работи нормално.

### **Болести на бъбреците**

Лечението е като това на черния дроб. Потупватے пъргаво областта на бъбреците с-пръсти няколко пъти и им нареждате да функционират нормално и редовно.

В случай че болният уринира много и често, заповядайте на бъбреците да забавят дейността си и да се погрижат да се намали постепенно уринирането. Ако болният е привикнал да става три пъти през нощта, сведете това до два пъти, после до един и накрая да отвикне да става нощем. Лечението трае от пет до десет минути дневно в продължение на един месец.

При прекомерно уриниране е добре да се правят нагорни пасове по протежение на пикочния път, като изграждате мисловен образ, че задържате изтичането на урината.'

### **Ревматизъм**

Главната причина за заболяването е натрупването на отпадъци и отрови в засегнатите места на организма. Премахването на първопричината ще допринесе за излекуване и предотвратяване на повторно заболяване от ревматизъм. Затова лечението се започва от бъбреците и стомаха и едновременно се лекува локално на мястото, в което се проявява ревматичната болка.

Заповядайте на „ума“ на бъбреците да се погрижи за отстраняване на отпадъците и на пикочната киселина от тялото, а после на „ума“ на стомаха да осигури правилното хранене и пълното смилане и усвояване на храната. След стомаха и бъбреците при всеки сеанс се лекуват и засегнатите места посредством масажи и други манипулации на праничното лечение, придружени от мислено нареждане да се изхвърлят натрупванията, а солите на пикочната киселина да се изчистят от болната става или от мястото на тялото, обхванато от ревматизма.

### **Болести на сърцето**

Казахме вече, че след ума ни сърцето е най-интелигентният орган на тялото, неговият „ум“ е от повиеш разред. Той с готовност се отзовава на нежни нареждания, увещания, молби. Когато сърцето тупти неправилно или пулсът е ускорен, или се чувства болка в него, сложете леко ръка върху сърдечната област и кажете тихо и галовно: „Ум на сърцето, успокой се, успокой се, работи спокойно, ритмично, устойчиво, не се вълнувай.“ То реагира доста бързо, пулсът се нормализира, започва да работи ритмично и спокойно.

### **Нервни заболявания**

Най-напред започват с лечение на стомаха и черния дроб по описания по-горе ред, като им внушавате да функционират правилно, после лекувате нервите по протежение на гръбначния стълб с подходящи за случая нареждания. Важно е предварително да е изяснена диагнозата, за да се изберат необходимите думи и изрази.

### **Изравняване на кръвообращението**

Правят се дълги пасове с ръцете от главата до стъпалата на краката, съчетани с нареждане към ума на артериите и вените: „Движете кръвта свободно и равномерно, постепенно и устойчиво, движете, движете ...“

Тази-форма може и е добре да се използва при всички форми на лечение, тъй като помага за по-бързо възстановяване на нормалните условия на здравето във всички части на тялото.

### **Главоболие**

Лекува се най-напред стомахът, после локално главата с нареждане към ума: „Успокой се, отпусни се, почини си.“

Не е необходимо да се изброяват всички човешки страдания и болки, в крайна сметка те са резултат от неправилната дейност на съответния „ум“ на клетките, тъканите или системите. Принципът е еднакъв. Напомняйте, настоявайте, увещавайте този „ум“ да върши съвестно работата си. Говорете му като на дете, което палува и пакостничи. Подтиквайте го и го водете към здравето, което е неговото естествено състояние.

И не забравяйте, че говорите на „ума“ на съответната част, не на инертна материя, а ум говори на ума! Това е същността на тази форма. След като възстановите нормалната дейност на стомаха и на кръвообращението, премахватے и основната

причина. Останалото се постига много по-лесно.

След известна практика ще се почувствате добър познат с ума в разните части и органи на тялото, нещо повече — те самите ще разберат, че ги познавате добре, и ще се поддадат на внушението.

Нещо любопитно и в същото време важно — този начин на лечение може да се приложи и при животни, тъй като умът на клетките не схваща думите и езика, а смисъла им. Те разбират мисълта на лечителя и се отзовават. Думите оформят мисълта, обличат я, те са неин символ. Зад всяка дума се крие една или няколко мисли. От това следва, че не е нужно лечителят да знае езика на някого, за да го излекува, т. е. англичанин може да помогне на германец, без да знае нито дума от немския. Безразлично на какъв език е произнесена заповедта, умът на клетката разбира стоящата зад нея мисъл. Удивително и просто! Това е ключ, който отваря всички „врати“, в случая всички телесни „умове“.

Нека .ви предупредим: простотата на предлаганата тук форма на лечение не бива да ви подведе и да я пропуснете или отхвърлите — тя е една от най-добрите, горещо ви я препоръчваме!

И в този случай терапията може да приложим върху себе си, при това с много добри резултати. Себелечението с мисловна сила става, като вашият ум дава разпореждане на „умовете“ на клетките и тъканите точно така, както когато лечителят лекува друго. Ние даже ви препоръчваме да изпробвате най-напред-върху себе си тази форма, винаги ще се намери какво да поизлекувате у себе си.

За себелечението може да се напише отделен голям труд, но книгата ни има за задача да даде само основните насоки на окултната терапевтика по най-кратък и разбираем начин. Нашата препоръка е да обмисляте, прилагате, комбинирате и допълвате знанията, дадени ви тук.

### **ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ**

Основното при всички форми на умственото лечение е, че умът на болния възприема силен ток от насърчаващата и животворна мисъл, освобождава се от страха, от болестта, от отрицателните мисли и поглъща и разпределя по тялото значително по-голямо количество прана. Така неблагоприятните самовнушения отпадат и природата започва отново безпрепятствено да извършва работата си. Инстинктивният ум се заема да възстанови и продължи ръководството на процесите по поддържане на жизнения процес в тялото такъв, какъвто трябва да бъде.

Почти всички форми на окултното лечение създават нова умствена атмосфера за болния. Теорията и практиката на умственото (психическото) лечение са основани върху факта, че умът въздейства върху тялото. Зле насоченият ум може да причини объркване на функциите му, докато същият процес, насочен правилно, е в състояние да възстанови здравето на човека.

Важен принцип е да се ползват положителни твърдения, да се насочва мисълта на болния към здравето. Накратко казано, утвърждава се формулата: „Х. е здрав!“, а не „Х. не е болен!“ Изграждайте идеал за здравето в ума на болния, към който той ще стреми и несъзнателно, щом ви повярва. Не правете отрицателни констатации: „Колко си слаб, колко си болен, положението ти е тежко ...“ и т. н., а настоявайте: „Ти си силен, здрав, лесно ще се справиш!“ Истината е, че повтаряйки с думи или мисли положителното, вие в действителност го утвърждавате, изграждате съществуването му, тъй като мисълта има огромна реална сила.

Винаги трябва да имате и да държите по време на умственото лечение (както и при праничното) мисловния образ на състоянието, което искате да постигнете. Този образ се проектира пряко и косвено в мисълта на болния.

Провеждайте преди започване на лечението кратък разговор с пациента относно начина на въздействие на ума върху тялото. Не се впускайте в теоретизиране и сложни обяснения — спрете се главно на резултатите, които целите. Той трябва ясно да разбере какво се надявате да постигнете и доколкото е възможно, приобщете неговите усилия към вашите. Помогнете му да си изгради мисловен образ, какъвто вярвате, че е образът на излекуваното място, орган, част на тялото и т. н. При удобен случай, но без да прекалявате, подчертавайте отново, даже с факти от самото лечение, силата на ума

и мисълта, тъй като с това ще повишите интереса на болния, и желанието му да бъде излекуван ще направи лечението по-успешно, той ще стане - значително по-възприемчив.

При различните форми на умственото лечение се ползват принципите, на които се спряхме по-горе. Те са двете страни на една и съща монета. При внушението се използват словесни изрази, а при лечението с мисъл от разстояние — телепатията. Умът възприема задачата и я препредава на инстинктивния ум за изпълнение или в най-лошия случай — поне не му пречи да я изпълни.

### **ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ВНУШЕНИЕ**

Ще се спрем и на двете възможности: лечение чрез внушение и самовнушение. В първия случай се използва въздействието, което мисълта оказва върху инстинктивния ум. Едно вредно внушение от някого или от нас самите може да създаде чрез инстинктивния ум болестно състояние на тялото, както е вярно и обратното, на което всъщност се базира тази лечебна форма.

За ролята на внушението (сугестията) са писали много авторитетни учени. Психологът проф. Джеймс подчертава, че всяко усещане, чувство или представа има естествен стремеж към изява и въздействие. Това може да се изрази в смущение на сърдечния ритъм, неправилно кръвообращение, зачервяване, побледняване и т. н., но във всички случаи с участието на съзнанието на човека.

Окултистът Камий Фламарион казва: „Мисълта, вълненията, безпокойството, при все че са душевни прояви, могат да въздействат не по-малко интензивно на телесното състояние, дори да предизвикат смърт.“

Друг учен — Моплей, се спира на душевното вълнение и подчертава, че то може да подпомогне или обърка храносмилането посредством усилване или отслабване на отделянето на сокове.

Самуел Бейкър: „Дълбоката скръб и силното ядосване, продължителните тревоги са причина за раковите заболявания, в което съм се убедил в практиката си.“

В този смисъл са твърденията на още ред учени, които по пътя на множество опити и анализи откриват несъмнена връзка между отрицателните емоции — злоба, страх, завист и други, и болестите. Те са в основата на такива заболявания като парализи, жълтеница, ранно побеляване на косата, плешивост, нервни шокове, малокръвие, кожни обриви и много други. Даже при заразните болести е отбелязано голямото значение на страха от тях. "Епидемиите според някои специалисти се дължат преди всичко именно на ужаса от зараза.

Като отстраним възможното преувеличение от някои автори, все пак остава една голяма доза истина. Затова всеки лечебен метод, чрез който бихме ограничили и премахнали страха, ще допринесе много за лечението на болния.

Принцип на лечението чрез внушение е: „Мисълта е действена, тя се материализира. Човек е такъв, какъвто се изгражда в мислите си!“ Пътят е ясен и достъпен, стига човек да го възприеме със съзнанието си. Тогава тялото ще възстанови лесно здравето си чрез умело подбрани внушения или самовнушения. Инстинктивният ум ги усвоява и претворява в действителност. Всички клетки, тъкани, системи, органи на тялото са подвластни на инстинктивния ум — чрез внушение те могат да бъдат стимулирани към правилно функциониране.

Практиката на лечение чрез внушение е доста популярна. Много лекари си служат с т. нар. замаскирано внушение, предписвайки някакво безобидно лекарство на болния. Убеждават го, че това средство или *билка* ще направи необходимото, повтарят го под различни форми, докато умът на болния започне доверчиво да очаква описаните резултати. Под каквато и форма да се осъществява, в основата си то си остава внушение и за да бъде по-успешно, трябва да се спазват някои основни изисквания, като например специална постановка на гласа, известна психическа подготовка на болния за по-голяма възприемчивост, отпуснато положение на тялото и други, на които ще се спрем по-нататък.

Да повторим принципа, заложен в основата на тази форма на лечение: „Човек е такъв, какъвто се изгражда в мислите си“, и да пристъпим към практиката. Задачата на учителя е да възстанови чрез внушение нормалните душевни условия за хората, които

са си изградили неправилна представа относно телесния си живот, както и да създаде благоприятни обстоятелства за въздействието на ума върху ума на клетките и тъканите.

При лекуване чрез внушение мисълта на лечителя въздейства направо върху ума на болния, успоредно с думите, в които е облечено то. Словесното внушение е необходимо главно за да направи силно впечатление на ума на пациента и по такъв начин да го ангажира за действие в необходимата посока. А лекуващата умствена сила се движи наред със словесното внушение, \*> независимо от това дали лечителят го осъзнава, или не. И макар че между работата на лечителите с внушение съществуват значителни формални разлики, всички те следват един и същ път, служат си с един и същ метод и в общи линии използват' едни и същи слова.

Между лекуването чрез внушение и чрез хипноза няма никаква връзка. Има лецителите, които съчетават двата метода,- но, уверяваме ви, от това няма полза. Хипнотизаторите са разбрали, че в състояние на хипноза успяват да внушат здраве на болните, и това ги кара да мислят, че тя е необходима предпоставка. Изследванията обаче доказват, че внушенията са еднакво ефикасни и когато болният, е в напълно будно състояние и ясно съзнание. Настояваме нашите читатели да разграничат представата за хипноза от тази за лечение чрез внушение, тъй като между тях реална връзка няма и съществуват много причини те да не бъдат смесвани. Не препоръчваме както да прилагате хипноза при болните, така и да се подлагате на нея — тя създава дълготрайна канална връзка между хипнотизатор и хипнотизирай, една реална, макар и невидима зависимост между различните нива на техните индивидуални „аз“.

Казахме, че за да се получат най-добри резултати от лечението чрез внушение, болният трябва да стане максимално възприемчив за процеса, да бъде психически и физически подготвен за него. За целта той трябва да заеме отпуснато, спокойно и удобно положение, да успокои и изчисти ума си от грижи, вълнения и т. н. и да го постави в очаквателно, възприемащо положение. Трябва да концентрира цялото си внимание в лечителя, защото успехът зависи главно от степента на съсредоточаване. За да подпомогне този процес, лечителят подхожда с тих, спокоен, предразполагащ глас, за да го убеди да отпусне мускулите си и да освободи от напрежение нервната си система. Необходим е известен индивидуален подход според човека и особеностите на характера му. Говори му се само за това, което ще увеличи спокойствието на ума му, отбягват се всякакви противоречия, упорство, грубости.

Държанието и разговорите на лечителя трябва да са успокояващи и насърчаващи. Той трябва предварително да положи усилия, за да си изработи убедителен внушаващ глас, предизвикващ доверието на болния.

Не искаме да кажем, че лечителят трябва да стане красноречив оратор с изискан и литературен запас от думи. Не, тонът му трябва да е убедителен, добър, съчувствен. Мисълта и желанието му да излекува болния трябва да проникнат в интонацията така, че тези трептения да бъдат почувствани и възприети. Гласът му да е пълен със сила, която вибрира, извира от него и се предава на болния. Това не значи, че трябва силно да се крещи. Ето едно примерно упражнение, подходящо за случая.

Представяте си, че пред вас, прав или седнал, е болният, когото ще лекувате чрез внушение. Подбирате подходящи думи, казвате му какво точно очаквате от лечението и внушавате енергично и уверено, че този резултат ще бъде постигнат. Важно е да намерите ключовите думи — силни, вибриращи, които искате да се запечатат в ума на болния както по време на лечението, така и след него. Упражнявате се, докато усетите, че те са придобили решителност, напрегнатост, трептене, сила, реален смисъл. Вземете например думата „силен“, която трябва често да се използва при лечението с внушение. Повторете я няколко пъти, като постепенно усилвате интензивността и важността ѝ, докато добре почувствате трепета и смисъла на думата с цялото си същество, докато тя стане обективност.

После се упражнявате с думата „добре“ по същия начин. Не повтаряйте като грамофонна плоча, а с чувство, за да проникне в съществуването ви това, което казвате.

След известно практикуване ще забележите, че си изработвате чувствителен трептящ тон, който придава на гласа ви звучност и вяра, които болният винаги чувства. И тъй, обработете гласа си с усърдие, .нека бъде „лекуващ“.

Друга страна на външния образ на лечителя е да си изработи авторитетен, внушителен поглед, не втрещен като на змия, омагьосваща жертвата си, а непоколебим, мощен. Пак се налага предварително упражняване — гледайте съсредоточено и с внимание. Така скоро ще оформите подходящия поглед и повече няма да имате грижа за него. Целта на израза на очите е да задържи вниманието на болния и да съсредоточи мислите му, да създаде доверие както в лечителя, така и в самия себе си. Обикновено болният е овладян от несигурност, колебание, недоверие. Ако лечението се провежда, без той да е повярвал в силата на своя ум и мисли, ще работи против лечителя, вместо да му съдейства.

Не мислете, че това е театралничене. Спомнете си как сте се чувствали, когато лекарите подхождат към вас със загриженост, -внимание в погледа, топлота и увереност в гласа. Тази форма на лечение, този „театър" е половината от успеха.

Още няколко думи за поведението на лечителя, след което ще преминем към същността на лечебния метод. Важно и за двамата е лечителят да вижда ясно целта и да съдейства за достигането ѝ, да се чувства, че е взел присърце здравето и благополучието на болния. Да гони целта, без да се разсейва и да прахосва своите усилия и жизнената сила — праната, за несъществени неща.

Важен момент е лечителят да се концентрира в работата си. Невниманието и резсеяността намаляват успеха. Не само че внушенията не оказват желаното въздействие, но и болният инстинктивно чувства, че нещо не е в ред, че не получава правилните вибрации. Използвайте добре ума си, дръжте го съсредоточен в работата!

Лечителят трябва да има доверие сам в себе си, ако му липсва — да си го създаде чрез самовнушение и утвърждаване, защото, ако той не си вярва, как болният ще му повярва? След като се убедите, че сте така подготвен, започнете лечението чрез внушение.

Много удобен е разтегателен стол или кушетка, на която болният свободно и удобно да се отпусне, да разхлаби напрежението в мускулите си. Използвате внушението: „Сега се отпуснете съвсем удобно и спокойно, спокойно, спокойно... спокойно и удобно ..." и т. н. Така болният се отпуска не само физически, но и душевно. Лечителят седи отстрани до болния на ниско столче или пък стои прав до или зад него. Продължавате: „Сега се настанете съвсем удобно!"

Едно от правилата е, че внушенията увеличават силата си при повтаряне. Постоянното им повтаряне ги закрепва здраво в ума на болния, ето защо лечителят повтаря и повтаря ключовата дума на внушението, само че не монотонно, а раздвижено — в нов ред и с нова интонация. Всяко ново съчетание и изречение да съдържа главното внушение. Втълпяването е като атакуване на крепост. Тя трябва да бъде нападната от всички страни. При всяко повторение, макар с различни думи, ключовата дума трябва да звучи с мощна вибрация.

Обстановката трябва да осигурява тишина и спокойствие. Постарайте се да изключите външните шумове, спуснете завесите на прозорците, за да не влиза ярка светлина. Изобщо в стаята да е създадена възможност на болния да се отпусне, съсредоточи и абстрахира от външния свят. Това изискване има голямо психично значение, повечето хора трудно се релаксират при шум, движения и други отвличащи вниманието неща.

Преди да пристъпи към терапията, лечителят трябва да е оформил в себе си ясна програма на внушенията: вид, последователност, образност, идеи. Запознават предварително пациента с основното от плана. В неговия ум трябва точно да се изгради образът на желаното състояние — на вече постигнато здраве. Мисълта се материализира в действия и щом като умът на болния отблизо следва образа в течение на лечението, той сам несъзнателно ще подтиква тялото да го осъществи.

Нека повторим, че лекуват не думите, а мисълта, облечена в тях. Няма никаква магия в словата на лечителя. И степента на успеха се обуславя от размера, в който болният е възприел внушената му мисъл. Затова енергията и силата на съсредоточаването в мисълта на лечителя, предавана от него с думи или по друг начин, например телепатично, трябва да са достатъчно мощни.

Отново напомняме, употребявайте само утвърждаващи, позитивни думи и мисли.

Отвеждайте ума на болния от състоянието, в което е, към желаното, към здравето. Така ще изградите идеал в ума му, към който той ще се стреми и съзнателно, и несъзнателно. Много е важно да не правите отрицателни внушения, защото, повтаряйки думите и образа на това, което искате да премахнете, вие в действителност го утвърждавате, насочвате ума по обратния на здравето път.

Лечението чрез внушение е общо и локално. Ще приведем пример по-подробно за общото. Не се старайте да научите думите на внушенията наизуст, напротив, разнообразявайте, прилагайте свои изрази — важен е смисълът на казаното. Като го кажете със свои думи и вариации, ще се убедите, че вече сте навлезли в същността на лечението, че напълно сте го усвоили.

„Вие<sup>1</sup> сте спокоен, чувствате се удобно, тялото ви си почива. Всички мускули са отпуснати, нервите — спокойни и си почиват. Вие сте спокоен. Тялото ви от главата до петите е отпуснато, спокойно и си почива. Спокоен сте. Умът ви също е спокоен. Позволете на моите лечебни внушения да проникнат дълбоко, дълбоко в подсъзнанието ви, за да създадат здраве и сила за вас. Като семе, посято в плодородна почва, те ще покълнат, израснат и дадат обилен плод от здраве и сила за вас.

Ще започна, като укрепя стомаха и храносмилателната ви система, защото те ви дават храната, която ще ви обнови и даде нова сила. Ще накарам стомаха ви да смели подходящо количество храна, да я асимилира и превърне в здрави елементи, които ще бъдат разнесени до всички части на тялото ви, за да изградят и укрепят клетките, органите и всичко останало. Вие се нуждаете от качествена храна и аз ще накарам храносмилателните ви органи да я приготвят и да ви я дадат.

Стомахът ви е силен, силен, силен и способен, готов е да върши добра работа за вас, да смила храната, необходима за вашето правилно хранене. Той започва още днес, още сега да проявява своята сила така, че да смила храната правилно и правилно да ви храни. Вие трябва да получавате здрава храна, за да сте здрав, затова започваме със стомаха. Вашият стомах е силен и готов да започне работата си. Вие ще почувствате прилив на сила в стомаха, още сега я чувствате. С всеки следващ ден стомахът ви ще укрепва и ще върши работата си по-добре.

Стомахът и храносмилателните ви органи започват да вършат работата си правилно и да изпращат здрава храна на всички части на тялото. Точно сега се нуждаете от това, това ви е необходимо. Аз мога да изпратя импулси на тези уморени органи, ще им дам нова сила и здраве и вие веднага ще го почувствате, ще почувствате подобрението. Сега запомнете: хранене, хранене, хранене . . . Именно това се стремим да постигнем с вас и ще го осъществим точно сега, още в самото начало. Вие ще ми съдействате, като се постараете да поддържате светли и щастливи, радостни мисли през цялото време, през цялото време... Светлите радостни мисли ще прогонят болестното състояние, ще прогонят болестта. Радостните, хубави мисли ще доведат до решително подобрение в умственото и физическото ви състояние. Светли, радостни, щастливи мисли — запомнете добре тия думи и често си ги повтаряйте.

Сега ще изравним кръвообращението ви. След храненето то е най-важното. Вие още сега ще започнете да се радвате на правилно, редовно кръвообращение в цялото тяло. Кръвта ще се движи свободно и леко от главата до петите. Тя ще се връща към сърцето ви<sup>ка</sup>--то донася отпадъците и вредните вещества от мускулите и органите, и те ще бъдат редовно окиелявани от дробовете, изхвърляни от тялото и заменяни с нови качествени вещества в кръвта. Сега дишайте дълбоко няколко пъти и изгорете отпадъчните и болестните вещества, които кръвта връща, за да бъдат обезвредени и изхвърлени от тялото. Пречистването ще става редовно. Практикувайте дълбоко дишане при всеки удобен момент и мислете, че вдишвате здраве и сила, а издишвате старите болестни състояния. Това ви е много потребно — правилно кръвообращение, във всички части на тялото, подкрепено от правилно дълбоко дишане.

Всеки ден се освобождавайте от отпадъчните вещества, като пиете редовно необходимото количество вода. Дръжте до себе си винаги прясна вода и пийте по глътка-две и си казвайте: „Пия тази вода, за да пречистя тялото си и да възстановя

---

<sup>1</sup> Формата на обръщение „ти“ има същата сила като „Вие“

нормалното си здраве." Много е важно, не забравяйте водата. И растението се нуждае от вода, за да расте здраво и силно.

Редовното пиене на нужното количество вода ще накара червата ви да се пречистват нормално и редовно всеки ден, да отстраняват всекидневно отровите. Червата ви още от утре сутрин започват да се движат естествено и леко. Вие си създавате навик редовно да изпразвате всеки ден червата от отпадъците. Съдействайте им, като поддържате мисълта си върху факта, че червата ви се движат естествено и редовно се прочистват.

Поставихме началото на тази полезна работа, вие ще я продължите. Всеки ден тялото ви ще получава качествена храна благодарение на по-доброто ви храносмилане. С всеки ден всяка част на тялото ви укрепва, здравето непрекъснато се подобрява. Кръвообращението ви е по-добро, нормализира се и укрепва общото ви състояние. Дишате свободно и пълно и така увеличавате силите си и пречиствате кръвта си. Отпадъците се отстраняват, като поглъщате достатъчно течности. Червата ви работят нормално, кръвта редовно се пречиства. Вие сте бодр, здрав, радостен, силен сте, силен, силен, цялото ви тяло е по-силно — от главата до петите. Всеки орган, всяка клетка работят правилно, целият организъм функционира правилно. Здрав сте, силен, жизнерадостен сте."

След общото лечение се правят специфични, локални внушения според необходимостта. Ако има болки, внушавате, че те изчезват, прогонвате ги и нормалното самочувствие е възврънато.

Независимо от заболяването горното лечение води и до общо укрепване, подобряване на състоянието на болния. То възстановява и утвърждава нормалните условия на функциониране на храносмилателната, кръвоснабдителната и отделителната система на организма, останалото идва като естествена последица.

Не-пропускайте да внушите на болния потребността от умерено и достатъчно количество движение — спорт, гимнастика, туризъм, плуване — с една дума, такива, каквито са достъпни за него. С тази добавена накрая истина от кодекса на здравето болният узнава законите, на които се подчинява то. Внушенията ви ще се окажат от огромна полза за човека. Опитайте се да му помогнете по този начин да се освободи от вредните навици. Затвърдете тези идеи в собствения си ум така, че мислите ви и внушенията ви да се затвърдят и у него и да осигурят здравето и силите му в бъдеще.

Стана ясно, че погрешното хранене и запекът са главните препятствия към възстановяване на здравето и трябва още в началото да бъдат преодолени независимо от болестта. Колкото и да изглежда странно, и при женските гинекологични болести този начин дава много добри резултати. След общото лечение направете внушение например за редовна, правилна менструация, която, съчетана със стандартната вече дейност на червата, води до възстановяване на нормалния ритъм във физиологичния процес. Кажете на болната да изчака с доверие времето на редовния мензис и в ума си да определи предварително датата за него. От практиката се знае, че цикличността се възстановява за около месец.

Не е нужно да влизаме в подробности за лечението на други заболявания, принципът е един и същ. Ние ви даваме ключа, а вие го нагаждайте към конкретния случай.

### **САМОВНУШЕНИЕ (СЕБЕЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ВНУШЕНИЕ)**

Ако позволяваме на ума си да подхранва мрачни, потискащи мисли и отчаяние, тялото неизбежно се отзовава — то заболява. Можем да анализираме себе си и да видим колко негативни самовнушения си правим. Прочели сме или сме чули, че нещо е вредно и че трябва еди-как си да се прави. Веднага отчитаме вътрешно: значи аз греша! И се започва ... Не е ли по-добре същите сили и механизми да се впрегнат на работа за насочване на ума към бодрост, сила, смелост, здраве?

Страхът е една от главните причини за заболяванията. Той действа като отрова на тялото, последиците от която се проявяват по разни начини. Съумеет ли да го премахнем, отстраняваме причината за разстройствата и признаците им постепенно изчезват.

Ако здравето ви е нарушено, значи сте пренебрегнали природните закони. Щом се

убедите в това, трябва да проучите законите на здравето и без да е необходимо да сте лечител, можете да направите твърде много за себе си — да станете здрав, силен, бодър. Пак ще кажем, в девет от десет случая болестта се дължи на неправилно храносмилане и отделяне на отпадъците от организма. Вероятно ще възразите, но по-добре е сами да определите истината.

Страдате от лошо храносмилане и имате нездрав апетит, имате запек. Ако сте жена — менструацията ви е неправилна и нередовна. Краката и ръцете ви са студени и вяли: признак на лошо кръвообращение. Слухът и зрението ви са засегнати, имате шум в ушите, неясно виждате без очила. Може да имате лош дъх в устата и вероятно сте склонни към грипове, възпаления, простуди. Станали сте по-раздразнителни, нервни сте, всичко ви дразни. Не спите добре, след съня ставате отпаднали и уморени. Кожата ви е повяхнала и бледа, устните се пукат, ноктите се чупят и т. н., и т. н.

Е, как е? Не е ли подобно състоянието ви? Без да сме ви виждали, без да ви познаваме, правилно описваме самочувствието ви.

Как може човек сам да се лекува чрез внушение? Ние можем да отправим към себе си същите внушения, които бихме използвали върху болен, ако сме лечители, по начина, описан по-горе.

Нашето „аз“ може да осъществява внушения на онази част от ума, която контролира телесните механизми, управлява цялото тяло. Само трябва да ги правим авторитетно и смело. Те да бъдат положителни, утвърждаващи самовнушения. За нас най-сигурният път е този на самовнушението. Ако не ви достигат познания, потърсете подходяща литература. След като ги усвоите, започнете да практикувате системно и правилното мислене. То се състои в изграждане и поддържане на поведение на ума, насочено към здраве, сила и радост. То се превръща в източник на доверие и бодрост.

Когато решите да се лекувате чрез самовнушение, изучете начините, посочени в „Лечение чрез внушение“, усвоите ги и ги прилагайте така, както върху някой друг. Проведете лечението уверено и системно, с твърда вяра в него и ще се убедите в ефикасността му. Още повече, че в много случаи то много бързо завършва успешно.

Научете се да виждате себе си в „окото на собствения си ум“ такъв, какъвто искате да сте. После започнете да си мислите, че вече сте това, което искате, като да сте вече този нов, здрав и силен човек. Говорете на себе си и наредете на инстинктивния си ум това, което желаете от него да върши за вас. Настоявайте да изгради нови здрави клетки и тъкани на тялото, да изхвърли стария износен материал. Той се подчинява и заработва като разумен добър помощник.

В това няма нищо странно, вашето „аз“ нарежда на инстинктивния ви ум да изпълнява правилно и добре задълженията си. И като живеете правилно и природосъобразно, вие давате на този ум материал, с който той да работи, създавате условията за желаните резултати.

Говорейки на инстинктивния ум като на жив човек, кажете му точно и ясно какво се иска от него, без колебание, настойчиво, енергично. Например така:

„Слушай, инстинктивен ум, искам да се захванеш на работа и да поставиш всичко в ред. Дотегнаха ми тези безкрайни болки и болести, решил съм да се освободя завинаги от тях. Поглъщам здрава, чиста храна и стомахът ми е достатъчно силен, за да я смели. Настоявам да се погрижиш за нормалното ми храносмилане. Пия достатъчно вода, за да има за нуждите на тялото ми, и искам ти да се погрижиш за редовното пречистване на кръвта и течностите. Да нормализираш кръвообращението ми. Дишам правилно и настоявам да се погрижиш за редовното окисляване на отпадъците и за тяхното отстраняване от тялото ми. Веднага се залавяй енергично за работа!“

Казвайте си: „Аз съм здрав и силен, здравето ми укрепва всеки ден“ с вяра, енергия, системно и радостно ...

### **УМСТВЕНО ЛЕЧЕНИЕ ОТ РАЗСТОЯНИЕ**

От казаните дотук слова е ясно какво въздействие оказва негативното, неправилното мислене върху физическото тяло. Смятаме, че е излишно да привеждаме още доказателства. Щом зле настроеният ум обърква функциите на организма, то този процес трябва правилно да се насочва. Това е установена истина и няма да се спираме подробно на теорията и доказателствата. Достатъчно е да познаваме пътищата и



начините за успешното умствено лечение, на част от които вече се спряхме. Лечението чрез внушение и от разстояние са две страни на една и съща истина. При внушението използваме думи, а във втория случай — телепатия, предаване на мисли от един мозък на друг независимо от разстоянието.

Лечението от разстояние е една от формите на телепатията, която, оспорвана и осмивана, смятана за суеверие или фантастика, вече получава признанието на учения свят. Убедени сме, че тя ще бъде приета като обективен природен закон в областта на психиката. Окултистите от всички времена и народи я знаят и ползват.

В Европа и САЩ на изследванията от този тип се отделя много внимание. В Англия още в края на миналия век се създаде Кралско дружество за психични изследвания. Във Франция Камий Фламарион, виден астроном и учен от края на миналия век, проведе редица изследвания на телепатията и други неизяснени и непризнати от официалната наука явления. Философи и учени, между които и Едуард Бенет, Уилям Крукс, Джон Куенбокс, самоотвержено работят и смело твърдят, че петте сетива на човека не могат да обхванат и регистрират всички явления около нас, в т. ч. и телепатията. Ще се ограничим да цитираме само К. Фламарион: „Обобщаваме досегашните си наблюдения в извода, че един ум може да въздейства на друг от разстояние, без да си служи с думи или с някакво друго средство на общуване. Това общуване между умовете е научен факт. Няма съмнение, че нашата психична сила създава в етера движения, които се предават надалеч, и както всички трептения в етера са доловими за мозъците, хармонично настроени с мозъка, който ги излъчва. Превръщането на едно психично действие в етерно трептене и обратно можем да оприличим с това, което става при разговор по телефона. В него приемащата мембрана на слушалката е идентична с предаващата на другия край и пресъздава по проводника звукови трептения не посредством звука, а чрез електричеството.“

Болният е изгубил властта на централния ум над тялото и частите му. Съзнанието за господството на ума над физическото тяло е помрачено, то постепенно е потънало в по-ниските полета на ума, с което се създават условия за разколебаване на здравното му равновесие. Правилното умствено поведение възстановява нарушеното здравословно състояние. Тук идва на помощ лечителят. Неговият ум е вече школуван, той е силен и положително настроен. Научен е да предава мислите си. Когато бъде призован да помогне, лечителят създава по мисловен път вибрации, които достигат до ума на болния. Той ги възприема и мозъкът му възпроизвежда изпратената от лечителя мисъл. После неговият ум заповядва на собствения си инстинктивен ум да изпълни задачата и да възстанови нормалните функции на организма.

Има различни школи за умствено лечение, но всички се базират на едни и същи закономерности и ние ще се спрем на една ясна картина на тази дейност.

Преди това нашият съвет е добре да проучите разгледаните дотук форми — чрез мисловна сила, внушение и други, които дават обща представа за онова, от което се нуждае лечителят, -за да може успешно да оздравява. Всеки може да вземе от всяка форма онова, което най-много му допада, и да го съчетае в свой собствен метод. Това се определя от интуицията и опита на лечителя.

Умът на лечителя трябва да е в състояние убедително да внуши на болния необходимото. Колкото по-успешно той „вижда“ в ума си условията, които иска да създаде за лечението на пациента, колкото по-ясно го „вижда“ умствено като вече излекуван, толкова по-успешен резултат ще постигне.

Вие сами трябва да извършите в себе си по-голямата част от процеса, затова отстранете всяко колебание и съмнение от своя ум и го накарайте да вижда желаното състояние като вече осъществено. Това е залог за сигурен успех при всяко положение на окултното умствено лечение. Постоянствайте, докато добиете чувство на увереност и сила, която като вълна ще премине над вас.

Предаването на мисли не изисква особени усилия. Според нас главното затруднение е в умението ясно и точно да се създаде желаният мисловен образ, по който да работите с болния. Веднъж изграден, мисълта лесно го предава — вие се съсредоточавате върху процеса на предаване на образа от вашия ум в този на болния. Фактически концентрацията, за която тъй много и често се говори, е необходима само за

да бъде изградена ясна умствена картина на задачата на лечителя. Повтаряме, щом картината бъде изградена ясно и пълно, предаването ѝ се осъществява чрез волята, чрез желанието ни да я предадем или, с други думи, само като мислим, че я предаваме, това се осъществява мигновено.

Мислено виждате как представата излиза от ума ви и умът на болния я приема. По този начин умственият образ се задържа здраво, докато започне да действа.

Лечението всъщност се извършва по начина на лечение с внушение. Болният се отпуска удобно и освобождава мускулите, нервите и ума си от напрежението, доколкото му е възможно това. Лечителят седи край болния, също спокоен, без напрежение. Той наблюдава умственото си състояние и когато се убеди, че мисълта му, силата и, вибрациите ѝ са на нужното ниво, пристъпва към лечението, т. е. предава от своя ум в ума на болния умствения идеал на вече възстановеното здраве на пациента. При изграждането и предаването на картината може да си помогне с думи, нашепвани тихо. Важното е да видите ясно в ума си вашия болен вече напълно оздравял.

Допълнете по ваша преценка със съвети, разяснения, насърчаване на болния, за да влее и той своята умствена сила в изпълнението на задачата.

Лечението от разстояние се извършва по същата процедура, която току-що описахме, като лечителят си представя, че пациентът се намира пред него и го чувства като присъствие реално, или си представя как неговата лечебна мисъл-форма излиза от ума му, прекосява пространството, намира болния и се влива в неговия ум. И тук лечителят може да си помогне с думи, като говори на болния, внушава му здраве и сила, изпраща му любовта си, защото наситената с обич мисъл е най-ефикасната помощ за оздравяване. Тя изпълва болния и прогонва нездравословното състояние най-бързо и най-резултатно.

Двамата може да се уговорят предварително за часа и подробностите на „изпращането и получаването“ на пратката „здраве“, но това не е задължително. Повечето лечители осъществяват лечението от разстояние, без да определят времето за него, а като подбират и използват най-благоприятния момент и условия за целта.

Ние смятаме, че не е необходимо повече да обясняваме тази форма на лечение. Овладейте добре предложените знания, всички обсъждани форми на лечение, за да извлечете най-ценното и най-подходящото за вашите способности и дарби.

В края на раздела за умственото (психическото) лечение ви предлагаме няколко думи за т. нар. метафизично лечение, често прилагано от религиозни общества и църквата. По същество то е умствено лечение, макар че го определят като свръхестествено. Истинският процес при него се състои в контрол на по-висшето съзнание над по-нисшето за естествено и нормално протичане на жизнените процеси на тялото.

Осъзнаването на по-високите полета на битието, на по-висшето естество на човека, на реалното съществуване на висшия разум, Бога, му помага да се издигне над страха и безпокойството, отрицателните емоции, които са в основата на болестите. Щом се премахне причината, природата или Бог, или всичко, което разбираме като най-висша форма на съзнание във Вселената, започва безпрепятствено да действа в човека и възстановява здравето и силите му.

Има метафизично лечение и себелечение. И в двата случая се ползват умствени форми и преди всичко внушението, за да се отстрани действието на негативните мисли и да се остави надзорът на здравето на по-висшето съзнание.

Искаме да се спрем на едно погрешно становище, за да помогнем на онези, които го застъпват. Често хората, достигнали високо духовно развитие (съзнание), са склонни да пренебрегнат физическото тяло, както и всичко земно, материално. Те отдават всички свои сили на духа си, насочват мисли, чувства и постъпки единствено към по-високите полета на битието. Това е сериозна грешка, тъй като тялото играе съществена роля в развитието на нашето „аз“. Пренебрегвайки го, ние вървим срещу закономерностите на човешкото развитие и живота. Човек е единна система от многобройни пластове, за хармоничното развитие на която е необходимо всички те да се издигнат. Физическото тяло е храм на духа му, който трябва да се поддържа чист, светъл, здрав. Не го оставяйте в немара, хаос и тъмнина — тогава той неминуемо ще ви

дърпа надолу.

Онзи, който действително осъзнава това, има на разположение удивителна лечебна сила, която може да ползва за себе си или за другите. Тя е обща, единна, безкрайна и никой, никаква секта, религия, личност няма изключително право върху нея. Любовта и силата на божествения разум са общо достойние на всички, така както светлината на слънцето, въздухът и дъждът са обща благодат. Култове, секти, вярвания, школи, водачи и т. н. се появяват и изчезват, за което историята дава безброй свидетелства. Всичко следва пътя на раждането, развитието и смъртта, защото е подчинено на закона на еволюцията. Разберем ли тази вечна истина, тогава ще заживеем в мир. Но е съвсем безполезно насила да се предават психичните знания, до тях се достига само по пътя на свободния избор на волята.

Направихме това малко отклонение от темата, за да подчертаем, че за използването на духовните лечебни сили е необходима духовна просвета. А на тези, които искат да лекуват по такъв начин, казваме: „Навлезте в тишината, останете сами, вгледайте се в себе си! Размишлявайте върху своето „аз“ в цялата му комплексна сложност. Когато се осъзнаете духовно, започнете да лекувате, като си служите с подходящи думи, за да предадете мисълта, отраснала в тишината на сърцата ви.”

Ние ви предлагаме един примерен мисловен апел за здраве, ако не можете на първо време да изградите свой. И да са различни думите, същността на молбата (молитвата) е една и съща:

„О, Дух единен, без начало и без край, всезнаещ, вездесъщ, всемогъщ, в чийто океан на живота аз съм само капка, помогни ми да почувствам Твоето присъствие и Твоята мощ! Помогни ми да осъзная по-пълно какво си Ти и какво съм аз в Тебе. Нека съзнанието за Твоята реалност и за моята реалност в Духа проникне в моето същество и слезе на всички полета на моя ум. Нека силата на Духа се прояви чрез моя ум и да проникне в тялото ми (или в тялото на това същество, което искам да излекувам), като ми донесе здраве, сила и живот и го направи по-добър храм на Духа, по-съвършено оръдие за изява на единния живот, който тече през него.

Издигни това тяло от грубите трептения на по-ниските полета и го отведи към трептенията на духовния си УМ, чрез който Те познаваме. Дай на това тяло чрез ума, който го одухотворява, оня мир, сила и живот, които му се полагат според заслугите му.

Ти, Живот на всичко, проникни със своята същност в болното ми тяло (или тялото на болния — б. р.) и го ободри и укрепи! Искам това, о, Дух на всичко, по силата на рожденото ми "право, което си ми дал. Искам то от теб по силата на обаянието. Ти и вътрешното знание, което си внедрил в мен.”

Вместо тези думи или като допълнение към тях може да използвате някои от положителните внушения, утвърждавания или молитви на своята религия, вярване, общество, група. Никой няма монопол върху истината. Не думите, които са преходни, а мисълта, истината са вечни.

#### **ГЛАВА IV ДУХОВНО ЛЕЧЕНИЕ**

Тази форма на окултното лечение е най-висша и се среща изключително рядко. Тя е почти непозната, въпреки че много лечители твърдят, че я владеят. Духовното лечение не<sup>1</sup> е дело на отделна личност. При него лечителят е оръдие, канал, през който протича божествената сила. Той притежава способността да разкрие духовния си ум така, че през него свободно да премине тази сила в духовния ум на болния, да пробуди у него трептения с такава мощ и интензивност, че да укрепят и задействат енергично по-ниските умствени начала и в краен резултат — самите органи, тъкани, клетки, при което те да възстановят нормалното си състояние и функции.

Поначало духовното лечение е мигновено — солният се излекува веднага и напълно, цялата му система се изпълва от по-висшата духовна аура, той просто бива „окъпан“ в духовния поток.

Духовният ум на човека е онова начало, което стои над двете по-нисши: интелекта (разума) и инстинктивния ум. Той все още не е развит в по-голямата част от хората, а само у отделни личности, достигнали висока степен на духовно развитие, които са

придвижили центъра на съзнанието си в областта на духовния ум — онова „нещо“ в нас, което ни съхранява и напътва в минути на отчаяние и безверие. Всичко възвишено и благородно, до което човек достига, е от тази област. Духовният ум предава на части, по малко от вечната истина на по-ниските умствени начала според постигнатото развитие на човека по пътя на еволюцията.

Духовният ум е извор на човечност, правда, безкористност, любов, истина, мъдрост.

Духовният ум е източник на вдъхновението. От него черпи прозренията си ясновидецът. Всички, които са се съсредоточавали върху възвишени идеали и са постигали високите си цели, черпят от него, често без да знаят, приписвайки успехите и знанията си на същества от по-висш свят. Всъщност те идват „отвътре“, това е нашето висше „аз“.

Развивайки своето духовно съзнание, човек се приближава и докосва до по-висшата си същност и придобива знания, които интелектът не може да му даде. По този път ни се откриват висши сили, с които не трябва да злоупотребяваме, защото ни се дават, за да вършим добро за другите и за себе си, а не за корист и себелюбие.

Но да се върнем, така просветени, на темата. Духовно лечение в пълния смисъл на понятието не е по силите на средния човек. То е достъпно само на онзи, който в значителна степен е развил духовните си сили. Всъщност най-добрите лечители в света съзнателно или не ползват тази висша сила в практиката, доколкото спазват високата човешка нравственост, морал и етика.

Истинското духовно лечение е безвъзмездно за разлика от другите форми на окултна терапевтика, при които е допустимо на лечителите да се заплаща за положения труд и изразходваното време.

Лечителите могат да използват духовното лечение заедно с другите форми. Те би следвало да предоставят възможността болните да ползват облагите на тази висша лечебна форма. Би трябвало духовното начало, щом като е за благо на хората и не се опошлява, да бъде поставено в услуга за премахване, смекчаване на човешките страдания. Съзнавайки това в своята голяма нравствена отговорност, лечителят няма защо да се страхува, че принизява високото духовно начало до полето на материалното. То и без това прониква в него и във всички и използването му за „повдигане“ на онези, които са на по-ниските степени на развитие, е правилно и съвсем справедливо.

Ще се опитаме да поясним и да ви упътим как се практикува духовното лечение, да ви покажем нагледно как да станете проводник на това, което само се осъществява. Моля читателя да пристъпи към този въпрос с чувство на отговорност и зачитане, тъй като тук се докосваме до една сила от съвсем друг разред, различна от всекидневно прилаганите. Запомнете: тук лечителят желае да бъде използван като канал (проводник) за предаване на мощта на безкрайния океан на Духа в ума на болния. Затова сам трябва да се превърне в оръдие, достойно да бъде ползвано от тази огромна духовна сила.

Необходимо е да се пристъпи към лечението с чувство на голяма почит, респект и високо съзнание за висшата сила, към която се обръща и иска да проведе през себе си, за да оздрави нуждаещия се. Преди всичко да успокои тялото и душата си, доколкото му е възможно, да отпусне мускулите и нервите си, да се отърси от всекидневните мисли, грижи и тревоги, свързани с материалния живот. Да се почувства в извисено състояние на духа, да почувства близостта на океана на Духа, в който нашето реално „аз“ е само капка, да усети, че е хармоничен, съзвучен на безкрайното. Трудно ни е да опишем с думи точно какво представлява това състояние. За да го разберете добре, трябва да го преживеете. Уверени сме, че тези, които са привлечени от съдържанието на тази книга, ще разберат ясно какво искаме да кажем.

Болният седи или лежи, а лечителят може да постави или не ръцете си на него. Някои не докосват болните, а други усещат по интуиция, че трябва да го направят. Сами изберете начина, но, изглежда, при докосването протича нещо от Духа, носещо лечебна сила в себе си. Христос и неговите ученици са лекували с духовна сила, като са слагали ръцете си върху страдащите. И ако съзнавате, че е необходимо, не се колебайте, допрете с ръце болния!

По време на лечението изчистете ума си от мисълта, че вие осъществявате лечението, и непрекъснато осъзнавайте, че сте само каналът, по който протича и се предава на болния духовната сила. В момента, когато започнете да мислите, че вие лекувате, притокът на лечебна сила се прекъсва, тя престава да действа. За съжаление много опитни лечители са се подхлъзвали по пътя на самомнението и засилващия се егоизъм, смятайки себе си за велики и всесилни, и са загубвали дадената им от Бога дарба да лекуват. Помнете винаги: лекува Духът, не вие!

За да се превърнете в добър „канал“ за протичането на духовната лечебна сила, постарайте се мислено да виждате или чувствате как се влива и изтича Духът през вас през цялото време на лечението.

Лечебният процес не бива да трае дълго, сами ще почувствате това. След известна практика се получава чувството и у болния, и у лечителя за реално протичане на силата на Духа през тях. Това са най-благоприятните условия на лечение. Когато и двамата са в добро и подходящо разположение на ума, те се „скачват“ в един канал, образуват единен път за протичане на висшата целебна сила. Още по-добре се подготвят умовете им, ако предварително прочетат или поговорят по духовните въпроси. С това се пречистват от материалното и стават подходящи за проводник на Духа.

При тази форма не е необходимо да се изгражда и поддържа мислена картина на желаното състояние. Духът прониква в тялото на болния през духовния му ум и се стреми да го оздрави изцяло и напълно. Болният е потопен в силата на Духа и всяка негова клетка съзнава присъствието му. Повече ще узнаете за тази форма на лечение, когато сами я практикувате. Не се страхувайте да я опитате и прилагате, ако мислите и постъпките ви са чисти и безкористни. В практиката ще се превърнете във все по-съвършен „инструмент“ на Духа и успехите ви ще се увеличат.

Ако лечителят предпочита другите форми на окултна терапевтика, разгледани дотук, или ако болните им не възприемат понятията „духовно“ и „Дух“, ние предлагаме да отделят по няколко минути за тази форма по време на другото и да не обявяват, че ще приложат духовно лечение, щом това смущава болния. Някои хора имат предразсъдъци към всичко, което носи името духовно, за други тази дума се покрива с понятието „религиозен“. Безполезно е да ги убеждаваме. Духът принадлежи на всички, всичко му е подчинено, тъй че съвсем уместно е да се приложи такова лечение, без да се съобщава, ако това е излишно. Но да остане неизползвана великата сила на Духа, при положение че е достъпна за всички, е неправилно. Незнанието на болния не бива да го лишава от най-ценното, което лечителят ще му даде. Не казваме, че е простено да си служим с измама или да скрием истината, а че е безполезно да се създава антагонизъм между лечител и болен чрез неуместно използване на термини. Възможните предразсъдъци на пациента ще помрачат добрия успех на лечението.

## **ГЛАВА V**

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

След като ви запознахме в основни линии с формите на окултното лечение, ще си позволим да дадем съвет: не изпадайте във фанатизъм и тесногърдие, в никакъв случай не смятайте, че те са единствено действени. Не отричайте и не оскърбявайте тези, които не са съгласни с вас! Бъдете великодушни, с широк поглед върху нещата и разкрепостени от предразсъдъци. Нека всеки има свободата на мнение, която искате за себе си. Не налагайте своите виждания, а бъдете винаги готови да се отзовете на искрената молба за поясняване на окултната терапевтика, нейната същност и форми.

Никаква гледна точка не оправдава нападите срещу привържениците на други видове лечения, най-вече на лекарственото. Работете усърдно, усъвършенствайте способностите си до степен, при която самите болни ще ви търсят и предпочитат. Между привържениците на лекарственото лечение има великолепни хора, които в дълбочината на съзнанието си ценят и симпатизират на по-висшите лечебни методи. Те не рискуват да покажат предпочитанията си поради предразсъдъците на обществото и възможността от неприятности с властта и официалната медицина. Що се отнася до войнстващите представители на лекарското съсловие, които отричат и преследват привържениците на окултната терапевтика и духовните методи на лечение, не им

обръщайте внимание — нека си хулят! Всеки злосторник в края на краищата пожънва плодовете на това, което е посял — на омразата и хулите си. Не нагазвайте лекомислено в техния водовъртеж! Прямо такива хора много по-ефикасна е пасивната съпротива, отколкото насилието, това е едно златно зрънце от окултната съкровищница, изпитана през вековете.

Не пренебрегвайте законите на природата. Погрижете се болният да ги узнае и прилага. Като живее и работи в съгласие с тях, ще постигне по-добри резултати и ще избегне заболяванията в бъдеще.

Основно в системата ни е възстановяването на храненето, храносмилането и отделянето на отпадъците в организма. Дори и в случаите, когато болният бъде излекуван мигновено чрез някоя мощна форма на духовното лечение, ако той продължи да пренебрегва естествените физически закони на живота, рано или късно отново ще се разболе. Мнозина не признават тази вечна истина, пренебрегват я и духовни лечители, но тя е валидна винаги и за всички. Не позволявайте метафизиката да ви заблуди относно физиката, така както много лекари не признават законите на метафизиката, от което и те, и болните им губят.

Пристъпвайте с любов и добро към болните, но не позволявайте поради неоправдано съчувствие да се прехвърлят върху вас техните болести. Или пък да изчерпят жизнените ви сили. Не бъдете пасивни и не бъдете отрицателно настроени спрямо пациентите, напротив, държанието ви към тях да бъде положително и активно. В противен случай рискувате да станете жертва на грабителство, макар и неосъзнато. Има болни, които черпят от жизнената сила на лечителя и така непочтено се облагодетелстват за сметка на човека, полагащ усилия за здравето им. Давайте уменията си, знанията си, но не допускайте да изсмукват жизнеността ви. Владейте се, не се поддавайте на неоправдано и прекомерно съчувствие. Бъдете справедливи към болните, но и към себе си.

И не забравяйте, че черпите от източника на реална сила, стоящ зад цялата мощ на Вселената. Вие сте частица от този безкраен и вечен живот, всичко истинско в себе си дължите на връзката си с Бога. Бъдете по-близо до този неизчерпаем източник!

Веднъж като осъзнаете истината, тя ще ви даде сили да постигнете всичко добро и възвишено, което напразно сте се опитвали да постигнете по други пътища. Накрая ви предлагаме една молитва, обръщение към вечната сила на Духа. Използвайте я преди лечение, ако това ви допада, тя ще ви донесе само полза.

**„О, Велика безкрайна сила, Велик неугасващ пламък на живота, искрица от който съм и аз. Откривам себе си за твоята лечебна сила, за да може тя да протече през мен и изпълни и излекува този мой брат (сестра, мен самия и пр.). Нека премине през мен Твоята сила и той (тя, аз ...) да (почерпи от нея живот и здраве. Направи ме достоен проводник на Твоята мощ и ме използвай за доброто на другите и на мен самия!“**

**Лекувайте в мир и с любов!**