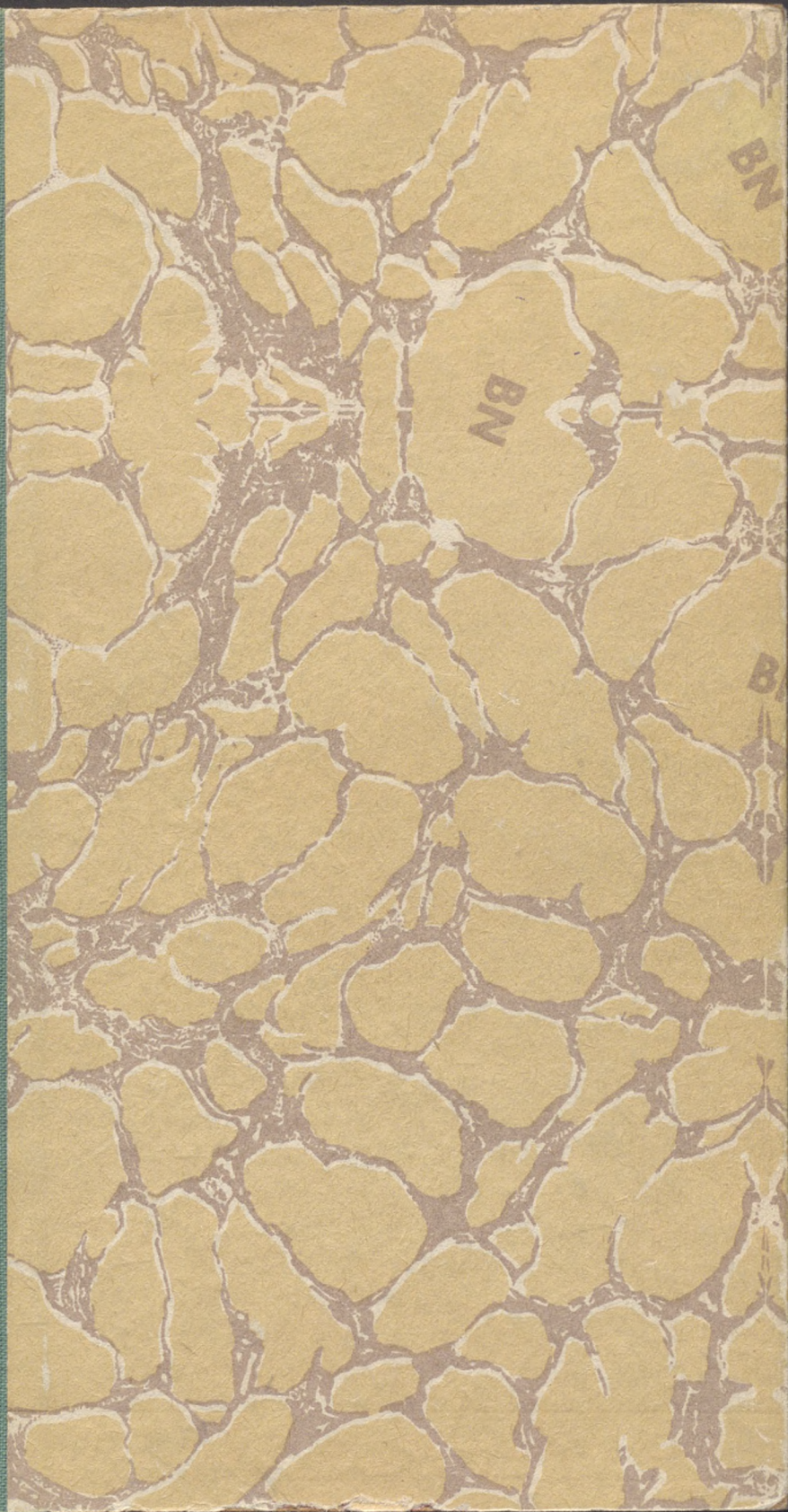
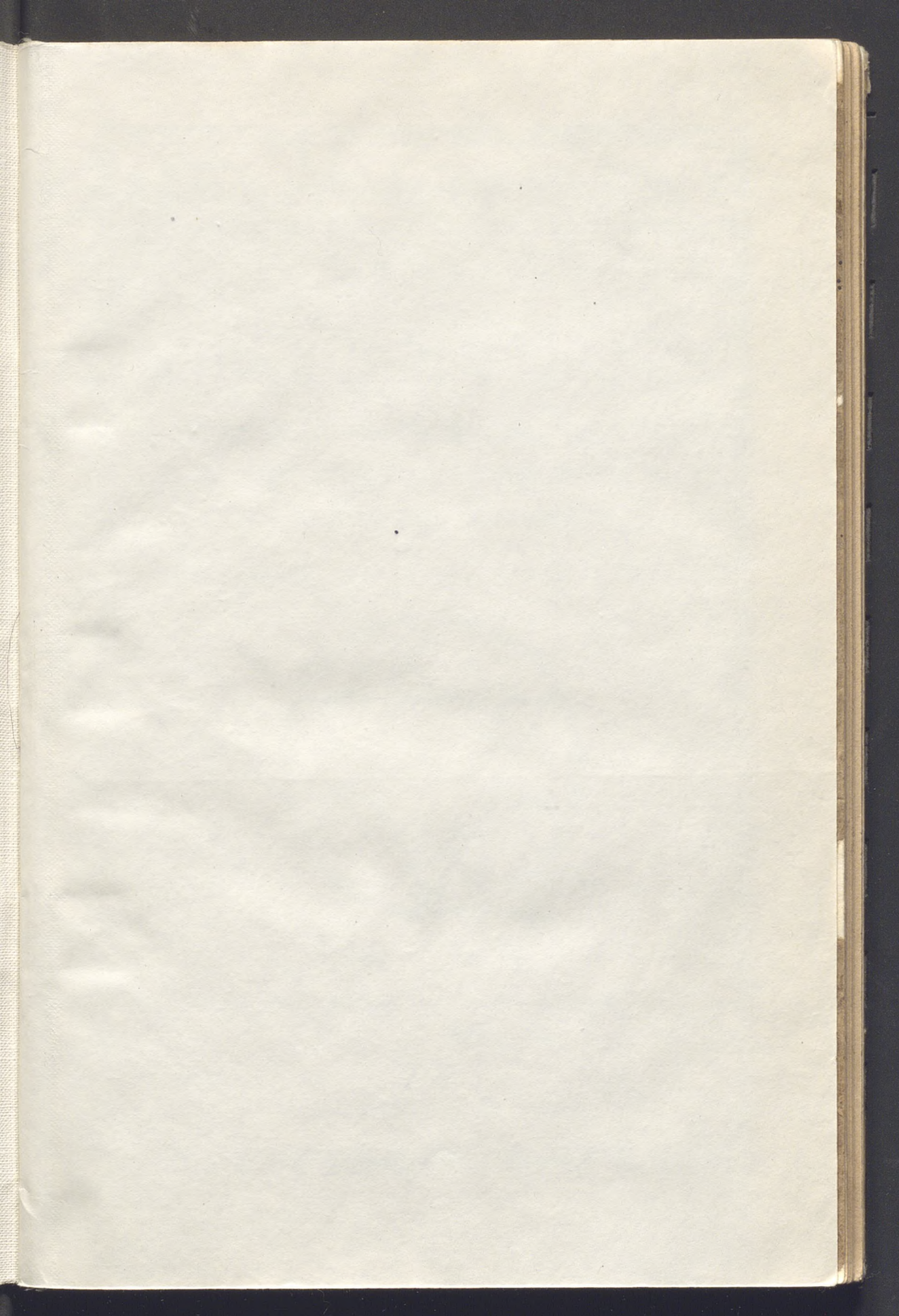


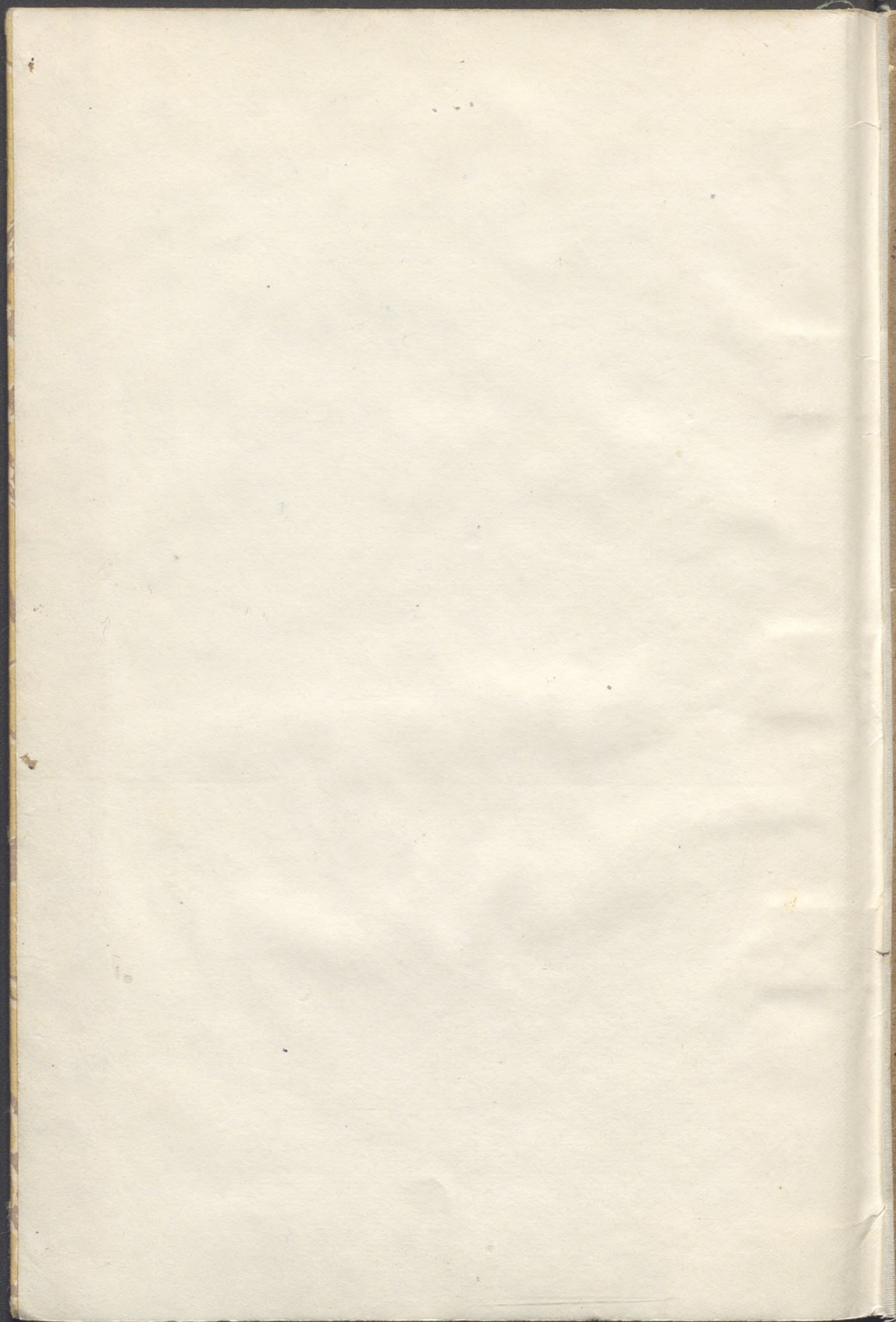
1509325





BN





Książnica Wiedzy Duchowej No. 3

5 1309.325 Jog Ramačharałā.

Nauka o oddechaniu

według systemu Hindusów jako klucz
fizycznego, umysłowego, duszowego
i duchowego rozwoju.

==== Opracował Karol Chobot ====

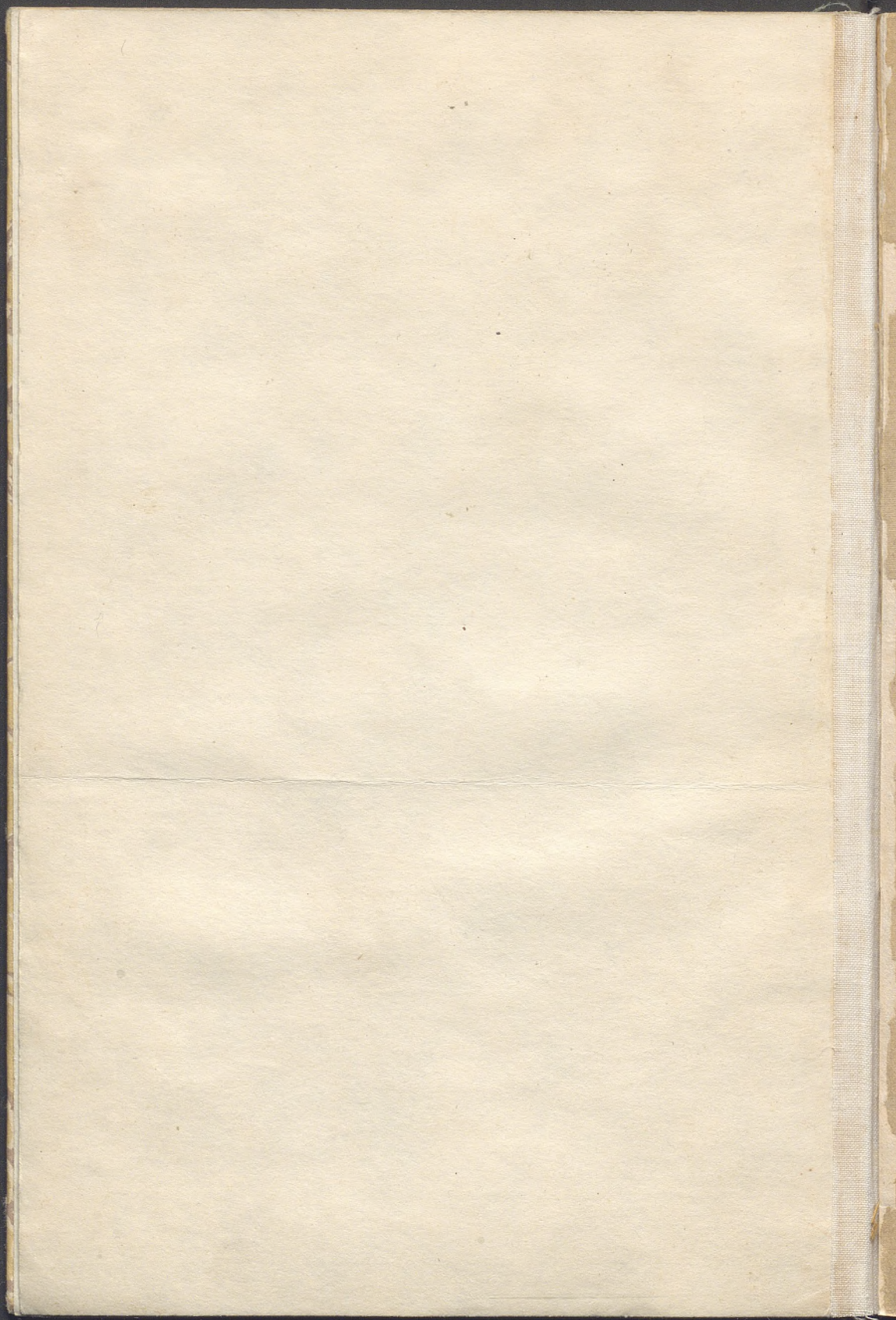


Cieszyn—Polska

Główny skład w Księgarni Filozoficzno - okultystycznej
Warszawa — Długa 8a.

1921

Drukarnia Henryka Nowaká w Cieszynie.



Książnica Wiedzy Duchowej No. 3

Jog Ramacharaka.

Nauka o oddechaniu

według systemu Hindusów jako klucz
fizycznego, umysłowego, duszowego
i duchowego rozwoju.

—== Opracował Karol Chobot ==—



Cieszyn—Polska

Główny skład w Księgarni Filozoficzno - okultystycznej
Warszawa — Długa 8a.

1921

Drukarnia Henryka Nowaka w Cieszynie.

Przedruk zastrzeżony.



II 1509.325

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001008493444

Dzieło można zamawiać wprost u wydawcy: Józefa Chobota,
urzędnika Rządu Krajowego w Cieszynie lub u tłumacza Karola
Chobota — Warszawa, Nowogrodzka 11.

1985K1075/g11

Przedmowa.

Podajemy niniejszem społeczeństwu polskiemu w pierwszem wydaniu skromną pracę hinduskiego filozofa Ramacharaki w opracowaniu Karola Chobota, znanego Chiromanty warszawskiego, pragnąc przysłużyć się chociaż w drobny sposób do rzucaenia garści światła na istotę człowieka i na jeden z najważniejszych przejawów życia, jakim jest „oddechanie“.

Tytuł książki napozór nic nie mówiący, bo któżby uważał za potrzebne zajmować się jakąś „nauką o oddechaniu“, kiedy przecież każdy i tak oddecha bez potrzeby uczenia się dopiero takiej sprawy samo przesię się rozumiejącej!

A jednak — kto z uwagą przeczyta tę książkę — przekona się dobitnie, że wcale nie umiemy w naturalny sposób oddechać, że nasze oddechanie jest wypaczoną karykaturą oddechania a stąd i powodem wielu chorób, słabości, zaniku sił cielesnych i duchowych i przedwczesnej śmierci!

Nie znamy wogóle i nie uświadamiamy sobie ważności procesu oddechania; nie wiemy — co się podczas oddechania w nas dzieje, co ono powoduje i jak działa i wpływa na nasze zdrowie i siły cielesne i umysłowe. Nie znamy nawet dostatecznie naszych organów oddechowych i ich przeznaczenie i pracę, jaką one wykonują. Zapomnieliśmy i zatraciliśmy zrozumienie, że oddechanie jest owem prawdziwym „dechem żywota“, źródłem zdrowia, siły i życia wogóle.

O tem wszystkiem poucza nas w niezwykle jasny, prosty, przystępny i przekonujący sposób niniejsza książka. Kto tę książkę przeczyta, dopiero przejrzy cokolwiek i pozna trochę samego siebie; jemu odsoni się chociażby mały rąbek tajemnicy Bytu i tą świadomością będzie sownie nagrodzony i wdzięczny autorowi, który w tak piękny, prosty i serdeczny sposób podał mu te wielkie Prawdy żywota, około których ślepy i głuchy na oko chodził.

Skromna ta, nieoceniona praca tego wielkiego „Przyjaciela“ cierpiącej Ludzkości, zawiera bowiem w krótkim rysie wyczerpujący wykład zasad i warunków utrzymania i wzmoc-

nienia zdrowia, spotęgowania sił i zdolności cielesnych i duchowych, uzdrowienia chorób i ułomności fizycznych, rozpraszania niepożądanych, szkodliwych i nieczystych myśli, uczuć i pragnień, wpływania na wolę, na nasze żądze i namiętności i nasz charakter — słowem — błogosławione, świadome oddziaływanie na wszystkie przejawy naszego życia ciała, duszy i Ducha i zasilania ich ożywczymi, twórczymi, uzdrawiającymi i wzmacniającymi prądami siły kosmicznej, siły życiodajnej — zwanej według sanskryckiego wyrażenia „praną“.

Każdy człowiek, każda matka i ojciec a przede wszystkim każdy lekarz, nauczyciel, profesor i każdy żołnierz powinien znać zasady i prawa „Nauki o oddechaniu“.

We wszystkich szkołach ludowych, średnich i wyższych i zawodowych powinni jej zasady wykładać i czynnie stosować. Ćwiczenia oddechowe powinny stanowić składową część musztry wojskowej a we wszystkich lecznicach, szpitalach i uzdrowiskach być stosowane i praktykowane jako walny, najskuteczniejszy i najprostszy sposób zwalczania chorób i ich istoty a nie ich zewnętrznych objawów, jakto niestety dzisiejsza medycyna prawie wyłącznie czyni, aby zmniejszyć ten bezmiar cierpienia nieszczęśliwej, upadłej i zwyrodniałej ludzkości!

Oby ta praca skromna stała się źródłem i krynicą zdrowia, siły, radości i szczęścia dla tych niezliczonych rzesz utrapionych i nawiedzonych boleściami ciała i Ducha, ich lubą Pocieszycielką na ciernistej drodze ich doli i Przewodniczką do lepszej, słonecznej przyszłości.

Nakoniec nadmieniamy, że uważaliśmy za wskazane dodać na końcu tej książki jedno bardzo ważne ćwiczenie oddechowe, odnoszące się do ćwiczenia, czyli tak zwanego „masażu spłotu słonecznego“, którego wartość i moc uzdrawiającą sami doświadczaliśmy.

Józef Chobot,
wydawca.

Rozdział I.

„Jogowie“.

Na Zachodzie przyzwyczajono się wyobrazić sobie bardzo zdawkowo — co to są „jogowie“, jaka ich filozofja i wpływ. Podróźnicy w Indjach opowiadają moc historjek o hordach fakirów, żebraków i wszelkich sztukmistrzów, zagradzających ogromnie drogi w Indjach i nazywających siebie bezwstydnie „jogami“. Ludzie zachodu myślą się jednak ogromnie, przedstawiając sobie typowego „joga“ w postaci wynędzniałego, fanatycznego, brudnego i prostackiego Hindusa, który albo siedzi w nieruchomej pozie, dopóki ciało jego nie skostnieje, albo trzyma ręce wzniesione w górę, dopóki nie zdrewnieją i nie wyschną i w takim stanie utrzymują się w ciągu dalszego jego żywota, wreszcie, trzyma dłoń zgiętą w pięść silno, póki paznokcie jego palców nie przerosną nawskroś dłoni. Wszyscy ci ludzie istnieją, to prawda, ale nazywać ich „jogami“ — brzmi to dla prawdziwego joga strasznie, jak niedorzecznem jest dla zasłużonego chirurga słuchać, że lekarzem nazywają mozolnego operatora lub „profesorem“ — ulicznego sprzedawcę znachurskich środków.

W Indjach i innych wschodnich krajach żyli w zaraniu ludzie, którzy poświęcali czas i siły dla wyuczenia się metod rozwoju sił człowieka, fizycznych, umysłowych i duchowych. Doświadczenia pierwszych pokoleń tych poszukiwaczy przekazywali wiekami nauczycielowie uczniom, i stopniowo stworzono naukę — „joga“, tj. poszukiwaniom owym i naukom wkońcu dano nazwę „joga“ — od sanskryckiego słowa „jug“ — co znaczy „jednoczyć“.

„Joga“ rozpada się na kilka rozdziałów, zaczynając od nauczania o władaniu ciałem do nauk o sposobach osiągnięcia wyższego duchowego rozwoju. Nie będziemy mówili o wyższych stopniach tego przedmiotu, o ile rzecz nie zmusi nas do tego.

„Nauka o oddechu“ zbliża się bardzo często do sfery „joga“ i chociaż pierwszym jej zadaniem jest rozwój w czło-

wieku sił jego fizycznego organizmu, ale niektóre cechy pomagają już duchowemu rozwojowi.

W Indiach istnieją wielkie szkoły „joga“, łączące w sobie tysiące kierujących umysłów tego olbrzymiego kraju. Filozofia jogów stwarza prawa życia dla wielu i wielu ludzi. Zasadnicze nauki „jogi“, jednakże, krzewi mała grupa ludzi, tłumy zaś zadowolają się okruciami, spadającymi ze stołów uczonych klas, — zwyczaj wschodni nie jest podobny w tym wypadku do tego, co widzimy na Zachodzie. Zachodnie idee atoli wywierają już wpływ i na Wschód, i obecnie nauki, których udzielały tylko małej garstce ludzi, są dostępne każdemu, ktokolwiek jest przygotowany dostatecznie do ich przyjęcia. Wschód i Zachód pozostają między sobą w ścisłych stosunkach, korzystając ze wzajemnego wpływu.

Hinduscy jogowie poświęcają wielką uwagę „nauce o oddechaniu“ z przyczyn, które będą jasnymi dla czytelnika, po przeczytaniu tej książki. Wielu zachodnich autorów zajmowało się tą częścią nauki jogów, ale, myślę, autorowi li tylko tej książki udało się wyłożyć zachodnim czytelnikom w jasnej i zwięzłej formie zasadnicze początki „Nauki o Oddechaniu“ jogów i najulubieńsze ich ćwiczenia i metody. Posługujemy się wszędzie terminami, utartymi na Zachodzie, unikając w miarę sił sankryckich nazw, ażeby czytelnikowi ułatwić zadanie.

Pierwsza część książki poświęcona fizycznej stronie „Nauki o Oddechaniu“, następnie fizyczną jej stronę rozpatruje się równoległe z oddziaływaniem na sferę umysłową, a wkońcu objaśnia się jej wpływ na duchowy rozwój człowieka.

Staraliśmy się zjednoczyć o ile możności jak najwięcej z nauk jogów w tej nie wielkiej książce, posługując się musowo niekiedy słowami i terminami, nowymi dla zachodniego czytelnika. Obawiamy się jednakże tylko tego, że wskutek wielkiej prostoty i jasności, nauki owe będą przyjęte z niedowierzaniem, czem nie opłaca się zajmować, ponieważ, prawdopodobnie, czytelnicy oczekują manny niebieskiej w nadziei, że znajdą coś „głębszego“, tajemnego i niepojętego. Atoli, zachodni umysł — to nadzwyczaj praktyczny umysł, i my wiemy, że wkrótce przyjdzie czas, a praktyczność wykładu tej książki będzie powszechnie uznana.

Rozdział II.

„Oddechanie gwoli życia“.

Życie zależy zupełnie od aktu oddechania. Rozchodząc się w szczegółach teorii i w terminologii, ludzie Wschodu i Zachodu schodzą się w źródłowych zasadach.

9

Oddechś znaczy żyć; bez oddechania nie ma życia. Nietylko wyższych stworzeń życie i zdrowie zależy od oddechania, lecz i niższe istoty muszą oddechać, aby żyć, a nawet dla roślin niezbędne jest powietrze i bez niego dłuższe życie jest dla nich niemożliwe.

Dziecko wykonuje długi głęboki oddech, zatrzymuje powietrze chwilę w płucach, ażeby wydobyć z niego ożywoze części i następnie wydechuje je stopniowo, i życie dla niego się rozpoczęło. Starzec wyziewa słabo, oddechanie jego się przerywa i życie skończone. Od pierwszego głębokiego oddechu noworodka do ostatniego westchnienia umierającego starca mija długie życie stałego oddechania. Życie jest tylko serją oddechań.

Oddechanie stanowi najważniejszą ze wszystkich czynności ciała, albowiem wszystkie inne jego funkcje zależą od oddechania.

I nietylko życie człowieka jest związane z jego oddechaniem, ale od prawidłowego oddechania zależy zupełnie i długość życia i swoboda od chorób. Rozumne władanie oddechaniem przedłuża dni nasze na ziemi, potęgując nasze siły życiowe i zdolność odporności, z drugiej zaś strony oddechanie niepełne i nie dbałe skraca nasze życie, pozbawiawając nas zmysłu życia i usposabiając do chorób.

Człowiek w normalnym stanie nie potrzebuje szczególnych rad dla oddechania. Podobnie jak zwierzęta i dziecko, on oddecha pełną i swobodną piersią, zupełnie jak przyroda mu to nakazała. Cywilizacja atoli wiele w nim zmieniła. Ona przekazała mu nieprawidłową i szkodliwą przywyczkę chodzenia, stania i siedzenia, które pozbawiły go naturalnego i prawidłowego oddechania, którem obdarzyła go przyroda. Drogo on zapłacił za cywilizację.

Dziki człowiek oddecha prawidłowo — póki nie zakosztuje cywilizowanego trybu życia. Mała garstka ludzi tylko w cywilizowanym świecie oddecha regularnie, wskutek czego i powstają owe wklęśnięte piersi i wgłęte plecy, a także owe straszne rozszerzanie się chorób przewodów oddechowych a wśród nich — straszny potwór — suchoty, owa „biała dżuma“. Wybitne powagi higieny twierdzą, że jedno pokolenie ludzi, oddechających prawidłowo, stworzyłoby rasę i gruźlica byłaby rzadkością, o której wszyscy mówiliby, jakby o czemś nadzwyczajnem. Dla Europejczyka i człowieka Wschodu jasna jest i nie ulegająca wątpliwości ścisła zależność między zdrowiem i prawidłowem oddechaniem.

Nauka Zachodu potwierdza, że fizyczne zdrowie człowieka zależy bardzo od regularnego oddechania. Nauczycielowie Wschodu, zgadzając się z tym sądem zachodnich braci, przyznają, że

w dodatku w skutek odzyskania fizycznego zdrowia za pomocą normalnego oddechania potęguje się ogromnie i umysłowa siła duchowa. Całe filozoficzne szkoły na Wschodzie zbudowano na tej nauce, a kiedy narody zachodnie zaznajomią się z nią i wprowadzą ją w praktykę, wywoła między nimi cuda. Teoria, zbudowana na Wschodzie i zastosowana w praktyce na Zachodzie, przyniesie obfite plony.

Książka ta ma za zadanie dać „Naukę o oddechaniu“ w pełnym zarysie — nie tylko te, o czym wiedzą fizjologowie i higieniści zachodni, ale i okultystyczną stronę kwestji. Ona otwiera nie tylko drogę do ogólnego wzmocnienia zdrowia człowieka za pośrednictwem znanego i zachodnim specjalistom głębokiego oddechania, ale pokazuje, jak hinduscy jogowie osiągają władzę nad siłami fizycznego ciała, rozszerzają zdolności swego umysłu i rozwijają duchową stronę swojej natury — za pośrednictwem „nauki o oddechaniu“.

Jogowie uprawiają ćwiczenia, które zdobywają władzę nad swoim ciałem i mogą posyłać w dowolny organ natężony strumień życiowej siły — „prany“, wzmacniającej i uzdrawiającej ten organ. Oni wiedzą o wszystkim, co znają ich zachodni współbracia o fizjologicznym oddziaływaniu prawidłowego oddechania, atoli wiedzą także, że powietrze zawiera w sobie nie tylko tlen, wodór i azot, i że podczas oddechania odbywa się nie jeden proces chemiczny we krwi. Oni wiedzą o „praniu“, o której ich zachodni współbracia wcale nie mają pojęcia, i doskonale są uświadomieni szczegółowo o przyrodzie i sposobach kierowania tym wielkim przejawem energii, a także o reakcji jej na ludzki organizm i umysł. Oni wiedzą, że z pomocą rytmicznego oddechania można wejść w harmoniczną wibrację z całą przyrodą i pomoc rozwojowi swych ukrytych sił. Oni wiedzą także, że wskutek oddechania, normalnie wykonywanego, można nie tylko leczyć swoje choroby i obce, ale i uwalniać się od strachu, męczenia i niższych namiętności.

Nauczyć się tego wszystkiego — celem tej książki. Chcemy w kilku rozdziałach podać źródłowe objaśnienia i wskazówki, o których możnaby zapisać całe tomy. Chcemy w ten sposób zwrócić uwagę umysłów Zachodu na przedmiot „Nauka o oddechaniu“ jogów.

Rozdział III.

Ezoteryczna teoria oddechania.

W tym rozdziale skreśliliśmy zwięźle teorie zachodnich uczonych odnośnie do czynności oddechowych organów człowieka i znaczenia jej dla ludzkiego organizmu. W następnych rozdzia-

łach przytoczymy teorie i źródłowe fakty, któremi zajmują się szkoły na Wschodzie naukowego kierunku. Wschodni uczeni przyjmują teorie i fakty swoich zachodnich współbraci (o których wiedzieli już kilka wieków przedtem), ale przyłączają do nich wiele nowych zjawisk, czego przedstawiciele Zachodu obecnie nie uznają; mimo to przyjdzie czas, że i oni ogłoszą światu „odkrycia“, jako wielką prawdę.

Zanim przystąpimy do wykładu teorii Zachodniej nauki, nie od rzeczy byłoby, opisać najpierw drgi organu oddechowego.

Organ oddechania składa się z płuc i prowadzących do nich powietrze dróg. Rozróżniamy dwa płuca. Mieszczą się w piersiowej klatce po jednym z każdej strony; między nimi znajduje się serce. Każde płuco porusza się we wszystkich kierunkach, z wyjątkiem części, w którą wchodzi bronchy, arterje i weny, jednoczące je z sercem i oddechową krwią. Płuca są gąbczaste i porowate, tkanka ich bardzo elastyczna. Mieszczą się w podwójnym worku z delikatnej ale mocnej materji, nazwanej „opłucną“. Jedna ścianka łączy się mocno z płucami, a druga z wewnętrzną stroną piersi. Między temi dwiema ściankami wydziela się ciągle płyn, który pozwala im wewnętrznym powierzchniom ślizgać się z łatwością jedna o drugą podczas oddechania.

Drogi, wprowadzające powietrze w płuca, składają się z nosowej powierzchni, gardła, oddechowej krtani i oskrzeli. Kiedy oddehamy, wciągamy powietrze przez nos, gdzie ogrzewa się podczas zetknięcia się ze śluzową błoną, odcie zapatrzoną w krew i, przechodząc przez krtani, idzie w oddechowe gardło, które dzieli się na mnóstwo oddechowych kanałów, bronch, które dzielą się znowu na maleńkie kanaliki, kończące się małemi krwionośnymi naczyniami, których liczba w płucach — miliony. Jeden z uczonych wyliczył, że jeżeli rozciągnęlibysmy krwionośne naczynia płuca w jedną ścisłą powierzchnię, zajęłyby wtedy przestrzeń 14.000 kwadratowych stop.

Powietrze wciągamy do płuca wskutek działania przepony piersiowej, przedstawiającej wielki, silny, na kształt liścia płaskiego mięsień, leżący w poprzek piersi oddzielając klatkę piersiową od jamy brzusznej. Przepona piersiowa działa prawie samorzutnie, jak i serce, chociaż ruchy jej są zależne od napięcia naszej woli. Kiedy przepona piersiowa się rozciąga, objętość piersi i płuca się rozszerza a powietrze wpada w powstałą próżnię. Kiedy ona się kurczy, piersi i płuca również się kurczą, wypychając z siebie powietrze.

Zanim przystąpimy do omawiania, co się dzieje z powietrzem w płucach, pozwólcie obecnie poruszyć sprawę krążenia krwi. Krew, jak wiecie, serce tłoczy w arterje, przez które wcho-

dzi w naczynia włoskowate, rozchodząc się w ten sposób po wszystkich częściach ciała, które ona żywi i pokrzepia. Za pośrednictwem naczyń włoskowatych krew wraca następnie inną drogą, wienami, do serca, które wpędza ją do płuc.

Krew silno czerwona, zaopatrzona obficie w życiodajne składniki, krąży w arterjach. Wraca z wien z powrotem w postaci błękitnej; wynędzniała i ciężka, obciążona produktami rozkładu, które porywa po drodze w całym systemie krążenia krwi. Dąży z serca, jako czysty strumyk górski, a wraca ciężka, leniwie, jakby w brudny zlew. Brudny ów strumień płynie w prawą komorę serca. Po napełnieniu komory, ona kurczy się i tłoczy krew do płuc, w których rozchodzi się za pomocą milionowych naczyń włoskowatych po komórkach, o których wyżej mówiliśmy. Oddechanie napełnia płuca powietrzem i jego tlen w komórkach spotyka się z krwią żylną zepsutą na wskroś ścianek włoskowatych naczyń, które są dostatecznie grube, ażeby nie przepuścić krwi na wskroś własnych ścian, ale równocześnie dostatecznie są cienkie, ażeby tlen mógł przejść na wskroś nich do krwi. Kiedy tlen łączy się z krwią, odbywa się proces spalania — Krew zabiera chciwie tlen a oddaje kwas węglowy, powstały z produktów rozkładu, zebranych przez krew podczas krążenia z wszystkich części ciała. Krew, oczyszczona w ten sposób i nasycona tlenem, wraca do serca, mocno znów czerwona i bogata w ożywcze składniki. Wchodzi w lewą komorę serca, a serce wysyła ją w podróż do tętnic do wszystkich granic organizmu. Obliczono, że na dobę przechodzi przez serce 24.000 but, lub 1.200 wiader krwi do włoskowatych kanałów płuc, podczas tego ciała krwi przeciskają się po jednym do komórek i łączą się wtedy z tlenem powietrza. Gdybyście pomysłeli chociaż minutę o szczegółach tego procesu, zdumielibyście się i zachwycilibyście się w obliczu bezgranicznej troski i pomysłowości przyrody!

Oczywiście, że jeżeli świeże powietrze nie dostanie się do płuc w dostatecznej ilości, zanieczyszczona żylna krew nie może być oczyszczoną i wskutek tego ciało nie tylko będzie pozbawione pokarmu, ale i produkty rozkładu, które powinny być wy spalio się podczas łączenia się z tlenem powietrza, wrócą w by sieć krążenia krwi, zaopatrując cały system i wywołując śmierć. Zanieczyszczone powietrze działa w taki sam sposób, lecz tylko w mniejszym stopniu. Jasną jest rzeczą, że jeżeli ktoś podczas oddechania nie posyła powietrza do płuc w należącej ilości, praca krwi nie może odbywać się w pożądanym sposób; w wyniku ciało nie otrzymuje dostatecznie pokarmu i występuje choroba lub ogólne naruszenie zdrowia. Krew tego, kto oddecha nieprawidłowo, wskutek tego jest koloru błękitnego,

ciemnego, wyróżniającego się wyraźnie od silnie czerwonej normalnej, bogatej w tlen tętniczej krwi. Widzimy to na twarzy już bladej osoby, podczas gdy prawidłowe oddechanie udziela człowiekowi energiczne krążenie krwi i mocny zdrowy rumieniec.

Mała uwaga wyjaśni całą życiową zaletę normalnego oddechania. Jeżeli krew nie oczyści się zupełnie podczas procesu chemicznego w płucach, wraca wtedy do tętnic w stanie nie-normalnym, nie należycie czystym od różnych resztek, porwanych w rozmaitych częściach ciała. Wszystkie produkty owe rozkładu wracają znów do organizmu, a naturalnem następstwem może być choroba, czasem specjalna choroba krwi, lub uszkodzenie czynności jakiegokolwiek bądź organu lub tkanki z powodu niedostatecznego ich odżywiania.

Krew, gdy powietrze przewietrzy ją w płucach w odpowiedniej mierze, nie tylko uwalnia się od przepojonych nią szkodliwych domieszek i gazu węglowego kwasu, ale także pochłania z powietrza pewną ilość tlenu, który roznosi po ciele, gdzie okazuje się potrzeba, ażeby natura mogła prawidłowo spełniać swoje zadanie. Kiedy tlen złączy się z krwią, jednoczy się z jej hemoglobina i wędruje do każdej komórki ciała, do każdego mięśnia, organu, odnawiająco i pokrzepiająco je nowymi materiałami, których dostarcza im przyroda. Tętnicza krew, uległszy w naturalny sposób działaniu powietrza w płucach, zawiera w sobie około 25% tlenu.

I nie tylko każdą część ciała ożywia tlen, lecz i akt trawienia bezpośrednio zależy od dostatecznego spalania pokarmowego materiału, które odbywa się we krwi, gdy tlen złączy się we krwi z wyciągniętymi z pokarmu sokami, podczas czego odbywają się różne procesy spalania. Konieczną dlatego jest rzecz, ażebyśmy dostarczyli do płuc dostateczną ilość tlenu. Objasnia to i ten fakt, że słabym płucom towarzyszy i złe trawienie. Ażeby pojąć całe znaczenie tego, trzeba przypomnieć, że cały organizm otrzymuje pożywienie od przyswojonego pokarmu, i że nie zupełne przyswojenie go powoduje równocześnie i niezupełne odżywianie organizmu. Płuca same zależą zupełnie od tegoż źródła odżywiania, a jeżeli wskutek słabego oddechania pogarsza się przyswojenie pokarmowych soków, płuca także słabną, wykonując w słabszym stopniu przekazaną pracę, a ciało wtedy więdnije i słabnie. Każda cząstka pokarmu i napoju, przed przyswojeniem przez organizm, powinna złączyć się chemicznie z tlenem; temu samemu procesowi ulegają produkty wewnętrznego spalania organizmu, ażeby przyjąć formę, wskutek której mogą być wyprowadzone z organizmu. Ubóstwo tlenu w krwi, tj. w płucach, powoduje niedostateczne odżywianie

nie, niedostateczne oczyszczenie organizmu i — złe zdrowie. W istocie — „oddechanie jest życiem“.

Spalanie zepsutych elementów w krwi ogrzewa ciało i wogóle, wyrównuje jego temperaturę.

Ten, kto umie oddechać głęboko, chroni się przed przeziębieniem, posiadając dobry zapas gorącej krwi, który go hartuje i czyni bardziej odpornym przeciw zmianom wewnętrznej ciepłoty.

Oprócz tego, oddechanie głębokie ćwiczy organy i mięśnie kiszek, o czym zapominają zwykle zachodni higieniści, ale w pełnej mierze cenią to jogowie.

Wskutek nieprawidłowego lub niegłębokiego oddechania pewna tylko część płucnych komórek spełnia swoje przeznaczenie, znaczna zaś część pracy płuc ginie i cały organizm cierpi. Niższe ustroje w swoim naturalnym stanie oddechają normalnie, bez wątpienia tak samo regularnie oddechał i pierwotny człowiek. Nienormalna maniera oddechania, przyswojona przez „cywilizowanego“ człowieka — to ciemna plama, ciężąca na cywilizacji, — pozbawiła nas potrzebnego powietrza. I narody cierpią wskutek tego więcej, niż od byle czego. Człowiek może się zbawić tylko — wróciwszy na łono przyrody.

Rozdział IV.

Ezoteryczna forma oddechania.

Nauka o oddechaniu, jak wiele nauk, posiada swoją ezoteryczną czyli wewnętrzną stronę, jak również i swoją stronę ekzoteryczną czyli zewnętrzną. Okultyści wszystkich epok i krajów zawsze uczyli, zwykle zaś w gronie tylko wybranych uczniów, że w powietrzu znajduje się pewna substancja czyli pierwiastek, która wszystkiemu daje ruch i życie. Różnili się w wyrażeniach i nazwach, przy pomocy których określali tę siłę, jak również i w szczegółach samej teorii, lecz zasadniczy rzut, powszechny dla wszystkich okultystycznych nauk i filozoficznych szkół, tworzy część nauki jogów Wschodu.

Liczne powagi okultyzmu uczą, że istnieje ogólny początek energii czyli siły, którą wyrażają sanskryckim słowem „Prana“, co znaczy „Absolutna energia“. Wszelka energia czyli siła we wszechświecie pochodzi z tego początku albo manifestuje się raczej jako cząstkowa forma jego przejawu. Nauki owe nie odnoszą się do niniejszego przedmiotu, a celem wyjaśnienia istoty „prany“ ograniczymy się tylko do tego, że ona jest początkiem energii, która przejawia się w każdej żywej istocie i różni się od wszystkiego nieżywotnego. Możemy ją rozpatrywać jako aktywny początek życia, — jeżeli chcecie, jako

życiową siłę. Ona towarzyszy wszystkim przejawom życia od ameb do człowieka, od najpierwotniejszych form roślinnego życia do wyższych form życia zwierzęcego. Prana przenika sobą wszystko. Istnieje we wszystkim, przejawiającem życie. Ponieważ według nauki okultystycznej filozofji życie jest we wszystkim, we wszystkich rzeczach, w każdym atomie, — widoma nieżywność rzeczy jest tylko li niższym stopniem manifestowania się życia — według owej więc nauki prana rozlana jest wszędzie w przyrodzie, znajduje się we wszystkim. Nie należy jej więc z ó z „Ego“, „Ja“ — z tą cząstką boskiego Ducha w każdej duszy, około której skupia się materja i energja. Prana jest po prostu formą energii, którą posługuje się „Ja“ dla swego materialnego przejawu. Kiedy „Ja“ porzuca swoje fizyczne ciało, prana nie pozostając więcej pod działaniem jego woli, poddaje się działaniu pojedynczych atomów lub grupy atomów, tworzących ciało, a ponieważ ciało ulega rozkładowi na składowe swoje elementy, każdy atom wtedy porywa w siebie cząstkę prany, dostateczną do tego, ażeby stworzyć nową kombinację, nowe żywe ciało, reszta zaś prany wraca do oceanu wszechświatowego zapasu, z którego się wydzieliła. Związek jej z ciałem istnieje, póki trwa oddziaływanie woli „Ja“, a przy pomocy tej woli atomy ciała razem się spajają.

Pod „praną“ rozumemy powszechny początek, który tworzy istotę wszelkiego ruchu, siły lub energii, w czemkolwiekby się nie manifestował — w sile li przyciągania, w elektryczności, w krążeniu planet lub w innych formach życia, od najniższej do najwyższej. Prana jest Duszą Siły i Energji we wszystkich ich przejawach, — początek, który, działając w przeznaczony sposób, wywołuje zjawiska, nazywane „życiem“.

Początek ten towarzyszy wszystkim formom materji, lecz on nie jest materją. Znajduje się i w powietrzu, lecz on nie jest powietrzem i nawet żaden z tworzących go chemicznych elementów. Zwierzęta i rośliny wdechują go z powietrza i, jeśli nie byłoby go w powietrzu, umarłyby, chociaż byłyby nasycone powietrzem. Przyjmuje go organizm równocześnie z tlenem, atoli on nie jest tlenem. Żydowski autorowie księgi Bytu znają różnicę między atmosferycznym powietrzem i tajemnym i wszechmocnym początkiem, w nim rozlanym. Oni mówią o „nashemet ruach chayim“, co w tłumaczeniu brzmi: „oddechanie Ducha życia“. W żydowskim języku „nashemet“ znaczy zwykle oddychanie atmosferycznym powietrzem, „chayim“ znaczy „Duch życia“. Według zdania okultystów wyrażenie to wskazuje na tenże początek, który pojmują pod słowem „prana“.

Prana znajduje się w powietrzu, ale ona jest wszędzie i tam, gdzie powietrze nie może przeniknąć. Tlen spełnia ważną rolę

w procesie zwierzęcego życia, węgloród posiada podobne znaczenie dla życia roślinnego, nie w manifestacjach życia, niezależnie od ich strony fizjologicznej.

My bez przerwy wdychamy powietrze, nasycone „praną“, a równocześnie przyswajamy sobie także praną z powietrza, wykorzystując jej siły dla własnych celów. Prana znajduje się w najswobodniejszym stanie w powietrzu i, jeśli ono świeże, obficie wtedy jest nasycone praną, którą wysysamy o wiele łatwiej z powietrza, niż z jakiegobądź innego źródła. Podczas zwykłego oddechania wciągamy w siebie normalną ilość prany, lecz w oddechaniu głębokim, jak nauczają oddechać jogowie — możemy przyswajać sobie z powietrza większe zapasy prany, które skupiają się w centrach nerwowych i mózgowych na wypadek potrzeby. Wiele zdolności, któremi rozporządzają w swoim rozwoju okultyści, mają do zawdzięczenia li świadomości tego faktu i rozumnemu użytkowaniu nagromadzonej energii. Jogowie wiedzą, że wskutek znanych oddechów potęguje się przyływ prany do organizmu. Pokrzepia się wskutek tego nie tylko ciało fizyczne, lecz i mózg otrzymuje nowy przyływ energii i rozwijają się nowe zdolności i psychiczne siły. Ten, kto zawiadnął nauką koncentrowania prany, świadomie lub nieświadomie, może ją wydźwignąć z siebie, jako życiową siłę i oddziaływać nią na drugich, używając im nowej żywotności i zdrowia. To, co nazywamy „magnetyzmem“, jest właśnie ową zdolnością magnetyzerów, chociaż wielu z nich nie rozumie rzeczywistego źródła swej siły.

Zachodni uczeni niejasno pojmowali obecność w powietrzu tej wielkiej siły, ponieważ nie pozostawia żadnego śladu w ich aparatach podczas chemicznych badań; z przekonaniem dlatego wyrażali się o tej „bredni“ Wschodu. Ponieważ nie mogą określić istoty tej siły, dążą więc do jej zaprzeczenia. Mimo wszystko przyznają jednak, że w niektórych okolicach powietrze zawiera znaczną ilość „czegoś“ ożywczego, a lekarze wysyłają chorych ludzi w te właśnie okolice, celem poratowania utraconego zdrowia.

Tlen przyswaja z powietrza krew i obraca go na zaspokojenie potrzeb organizmu dzięki systemowi krążenia krwi. Praną zaś wysysa z powietrza system nerwowy i użytkowuje ją dla własnej pracy. A, jak krew nasyconą tlenem przeprowadza system krążenia krwi po całym ciele, budując je i odradzając, tak i prana przechodzi po wszystkich częściach systemu nerwowego, zasilając go nową żywotnością i siłą.

Jeżeli nazwiemy praną aktywny początek w naszej tak zwanej żywotności, stworzymy sobie jaśniejsze wyobrażenie o tej ważnej roli, którą ona odgrywa w naszym życiu. Podobnie jak

tlen roznosi system krwionośny po ciele, tak i praną rozchoduje nasz system nerwowy na nasze myśli, pragnienia i inne formy duchowej akcji, wskutek czego niezbędnem jest ciągle odnawianie jej zasobów. Każda myśl, każdy czyn, wszelki wysiłek woli, każdy ruch mięśni zużywa odpowiednią ilość tego, co nazywamy siłą nerwową, co w rzeczywistości jest jedną z form prany. Ażeby dźwignąć mięsień, mózg wysyła prąd woli po nerwowym systemie, mięsień kurczy się i oto część prany została rozchodowana. Jeżeli przypomnicie sobie, że największą część prany, którą człowiek otrzymuje, przyswajają się z wdychanego powietrza, zupełnie jasnym stanie się znaczenie dla was prawdziwego oddechania.

Prana, to — uniwersalny początek energii, manifestującej się w najróżniejszych formach, włączając życiową siłę.

Pranajama, to — kontrola nad praną, szczególnie nad praną, przyjąwszy formę życiowej energii. Jogowie twierdzą, że ta kontrola, jeśli ją doprowadzimy do wysokiego stopnia, daje człowiekowi władzę nad wszystkimi innymi przejawami prany w przyrodzie, że ona tajemnicą władzy i mocy.

Rozdział V.

System nerwowy i okultystyczne nauczanie jogów.

Mówiliśmy, że nauka zachodnia odnośnie do oddechania ogranicza się li do procesu pochłaniania tlenu przy pomocy krwi i dalszego oddziaływania tlenu na organizm za pośrednictwem systemu krążenia krwi — podczas gdy nauka jogów mówi jeszcze i o pochłanianiu prany i jej rozprzestrzenieniu w organizmie w sieci systemu nerwowego. Zanim przystąpimy do dalszych badań, niezbędną jest rzeczą podać opis nerwowego systemu.

System nerwowy człowieka składa się z dwóch oddzielnych wielkich systemów — systemu stosu paciierzowego i mózgu i sympatycznego systemu. Mózg i rdzeń przedłużony tworzą te części naszego systemu nerwowego, które wchodzi do czaszkowego i przedłużonego mózgu z odgałęzieniami, od nich wychodzącymi. System ten rządzi takimi przejawami zwierzęcego życia organizmu, jak jego żądze, uczucia i t. p. Sympatyczny zaś system obejmuje sobą sieć nerwów, rozłożoną, głównie, w piersiowej, brzusznej i miednicowej, powierzchni, i rozkazuje wewnętrznym organom ciała. Kieruje procesami odruchowymi, jak wzrost ciała, odżywianie, krążenie krwi itp.

System mózgowy rdzenia przedłużonego działa podczas wszelkich uczuć wzroku, słuchu, powonienia, dotyku, smaku itd.

Porusza organy, pracuje, kiedy człowiek myśli, kiedy pracuje jego świadomość. Służy jako narzędzie wyższego „Ja” człowieka dla jego znośnienia się z światem, zewnętrznym. System ten możemy porównać z systemem telefonicznym, mózg zaś wyobraża centralną stację, a rdzeń przedłużony i wychodzącą od niego rozgałęzienia nerwów — przewody drutu.

Mózg przedstawia wielką masę nerwowej tkanki; składa się on z trzech części: mózgu wielkiego, wypełniającego przednią, ciemieniową, średnią i tylną część czaszki; mózdzku czyli „małego mózgu”, rozłożonego w niższej, tyłnej części czaszki i rdzenia przedłużonego (Medulla oblongata), który przedstawia zgrubiały początek grzbietowego mózgu i leży na czole „małego mózgu”.

Mózg wielki jest organem tej części naszego intelektu, która przejawia się w umysłowej czynności,

Mózg mały kieruje ruchami i akcją woli. Rdzeń przedłużony stanowi górny zgrubiały koniec stosu paciorkowego, i od niego i od głównego mózgu rozchodzi się sieć nerwów, przechodzących w różne części głowy, a także w organy szerególnego znaczenia i dalej w niektóre organy, leżące w piersiowej i brzusznej okolicy, a także do organów oddechowych.

Rdzeń paciorkowy wypełnia kanał, przechodzący wewnątrz kręgosłupa. Przedstawia on długą masę nerwowej tkanki, od której w każdym kręgu oddzielają się nerwy, wiążące go ze wszystkimi częściami ciała. Grzbietowy mózg tworzy jakby główny telefoniczny kabel, a nerwowe odgałęzienia to — pojedyncze druty, z nim połączone.

System sympatyczny składa się z podwójnego łańcucha ganglij — splotu — węzłów nerwów po stronach kręgosłupa i rozrzuconych węzłów nerwowych w głowie, karku, piersi i brzusznej okolicy. Węzły nerwowe — to masa nerwowej tkanki, składającej się z komórek; są one połączone między sobą nerwowymi nitkami.

Nerwy motoryczne i odruchowe łączą je z systemem grzbietowo-mózgowym. Od węzłów owych oddzielają się niezliczone włókna nerwowe, rozchodzące się po całym ciele. W różnych okolicach nerwy owe krzyżują się, tworząc tak zwany „plexus” — splot. System sympatyczny rządzi odruchowymi procesami, jak krążenie krwi, oddechanie i trawienie.

Siłę, którą mózg wysyła do wszystkich części organizmu za pośrednictwem nerwów, nazywają na zachodzie „siłą nerwową”, jogowie zaś widzą w niej przejawienie „prany”. Charakter i szybkość jej ruchu zdradza pokrewieństwo z elektrycznością. Bez tej „nerwowej siły” serce nie może pukać, krew nie może krążyć, płuca — oddechać, organy wogóle — działać, bez niej ca-

ty mechanizm ciała przestaje pracować. Ale nie dosyć tego — także i mózg nie może myśleć bez obecności prany. Jeżeli zastanowimy się nad tem głębiej, niestetyhaha waga przywołania sobie prany przy pomocy krwi będzie dla każdego jasną, a „nauka o oddechaniu“ zyska daleko większe znaczenie, niż myślą o tem uczeni na Zachodzie.

Jogowie wyprzedzają naukę Zachodu, szczególnie co do spłotu słonecznego, który uważamy po prostu jako skupienie splatających się nerwów sympatycznego systemu z jego węzłami; — takich skupień, węzłów, kilka w różnych częściach ciała. Jogowie zaś sądzą, że ten „splot słoneczny“ w rzeczywistości tworzy ważniejszą część nerwowego systemu, że jest rodzajem mózgu i odgrywa jedną z ważniejszych ról w ludzkim organizmie. Zresztą, nauka zachodnia, zdaje się powoli zaczyna rozumieć szczególne znaczenie tego „spłotu słonecznego“ — ostatecznie niektórzy nowsi autorowie nazywają go już — „brzośnym mózgiem“. „Splot słoneczny“ znajduje się blisko żołądka akuratnie pod dołkiem naprzeciw wewnętrznej strony kręgosłupa. Składa się z białej i szarej mózgowej masy, podobnie jak i składniki ludzkiego mózgu. Rządzi ważniejszymi wewnętrznymi organami człowieka i odgrywa o wiele ważniejszą rolę, niż o tem zwykłe myślą. Nie będziemy zastanawiali się głębiej nad szczegółami nauk jogów o „splocie słonecznym“, powiemy tylko, że według ich przekonania stanowi on zapasowy magazyn prany. Wiadomą jest rzeczą, że silnem uderzeniem w dołek można zabić człowieka, a walczący na pięście doskonale wiedzą o tej słabiznie, uderzenie w którą pozbawia człowieka na dłuższy czas sił.

Imię „słonecznego spłotu“ nadano temu nerwowemu węzłowi bardzo szczęśliwie, ponieważ on posyła promienie siły i energii do wszystkich części ciała; nawet i mózg zależy od niego, jako od zapasowego miejsca prany w organizmie. Wcześniej lub później i nauka zachodnia uzna rzeczywistą rolę „słonecznego spłotu“ i poświęci mu o wiele więcej uwagi, niż widzieliśmy to dotychczas w dziełach uczonych. Pierwszym krokiem do kierowania według swojej woli akcją prany, rozlanej w przyrodzie, jest wykrzesanie zdolności władania tą częścią prany, która przejawia się w naszych ciałach i umysłach. Najnaturalniejszą jest rzeczą dlatego zaczynać od siebie, mówią jogowie. Prana, zawarta w człowieku, tworzy małe rezerwoar z ogromnego oceanu ogólnej prany, i tutaj trzeba zaczynać, pragnąc uzyskać władzę nad oceanem. W organizmie atoli istnieją jeszcze delikatniejsza forma prany, niż siła życiowa, manifestująca się w aktywności cielesnej. To psychiczna prana, przejawiająca się w nerwowej duchowej i umysłowej czynności człowie-

ka. A ponieważ duchowa i nerwowa energia bardziej jest zbliżona do „Ja“, niż cielesne siły, jogowie więc uczą, ażeby zacząć pranajamę właśnie od podporządkowania woli nerwowej i duchowej czynności. Podają dlatego następującą metodę.

Zgodnie z naukami jogów, istnieją dwa prądy prany (nazwane Pingala i Ida), przechodzące wzdłuż stosa pocięrowego, po obu stronach tego kanału lub trąby w kolumnie pocięrowej, który hindusi nazywają Susumna i który stanowi centrum najistotniejsze w stosie pocięrowym. W końcu dolnym Susumny znajduje się trójkąt wiotkiej istoty, nazwanej przez hindusów — „wnętrze lotosu Kundalini“, zawierającej jakby skondensowany zapas ukrytej siły, nazwanej Kundalini. Co do Kundalini to twierdzą oni, że to niezmiernie wszechmogąca tajemna siła, która, jeśli ją pobudzimy i zmusimy podnieść się po Susumnie, daje zdumiewające rezultaty psychicznego charakteru i otwiera wiele sfer psychicznej akcji, o których przeciętny człowiek nie śmiał nawet marzyć. A jeśli Kundalini dostaje się do mózgu, dusza wtedy uwalnia się od okow materji i czyni joga nadczłowiekiem.

Pingala, to — nerwowy prąd, idący wzdłuż prawej strony Susumny; Ida, to — prąd, idący z lewej strony. Wzdłuż Susumny mieści się kilka „lotosów“ czyli centrów psychicznej czynności. Pierwszy z nich, znajdujący się w dole nazywa się Muladhara a ostatni, główny lotos, leżący w mózgu nazywa się Sachasrara czyli tysięczny lotos mózgu. Susumnę, z akumulatorami ukrytej siły, uważa się jako niestochanie silną baterję psychicznej energii, którą można pobudzić w ruch i regulować przy pomocy znanych metod oddechania, których uczą jogowie, szczególnie przy pomocy rytmicznego oddechania, które, jak twierdzą, budzi ukryte siły Kundalini. A obudzona siła Kundalini, rządzona i kierowana umysłem, pobudza do działania wszystkie owe nadnaturalne siły, któremi władają jogowie. Metody i sposoby pobudzania Kundalini nazywają się „pranajama“, — czwarty stopień drogi doskonałości Patandżali.

Pierwszy cel podczas ówczesnych Pranajamy, to pobudzenie rytmicznych wibracji przy pomocy oddechania, rządzonego i kontrolowanego świadomością. Od tego oddechania powstają wibracje, pobudzające siłę Kundalini, przy pomocy której wykonuje się nadnormalne psychiczne przejawy. Drugi cel, to — skoncentrowanie prany lub nerwowej siły, kontrola nad jej rozchodowaniem i kierowanie tą siłą. Prana wypełnia cały organizm, skupiając się, jak w akumulatorach, w różnych węzłach lub nerwowych splotach, szczególnie w wielkim „słonecznym“ splotcie.

Uczeń, pragnący pojąć naukę Pranajamy i jej metody, powinien wyuczyć się praktycznie „siedzenie jogów“, tj. poza, którą przyjmują i przestrzegają jogowie w chwilach swoich ćwiczeń. To — siedzenie na podłodze lub na ziemi w z lekka nachylonej naprzód postaci tak, ażeby głowa, szyja i pierś znajdowały się w prostej linii, idącej w dół, a kręgosłup leżałby swobodnie i bez wszelkiego napięcia w naturalnem położeniu.

Wyucza się potem oddechania, zaczynając od naturalnego umiarkowanego oddechania, powolnego wdechania, zatrzymywania powietrza w przeciągu znanego czasu a potem powolnego wydechania. Podczas tego w umyśle cały czas powinno się wymawiać święcone słowo om, które służy jakby rytmiczne uderzenie tempa, i towarzyszy wdechaniu i wydechaniu.

Następny krok, to wyuczenie się oddechania przez jedno nozdrze. Cel tkwi w tem, ażeby zmusić prąd „Ida“ iśo przez lewe nozdrze, a prąd Pingala kierować przez prawe nozdrze. Uczniowi pokazują, jak, zamykając prawe nozdrze i potem, oddechając lewem nozdrzem, kierować prąd Ida wzdłuż stosu paciersonego, koncentrując równocześnie uwagę na schodzący prąd nerwowy. Cel tych czynności polega na tem, ażeby obudzić „śpiący“, dolny lotos, w którym skupia się siła Kundalini. Kiedy wdechuje się prąd Ida a nerwową siłę kieruje do lożyska Kundalini, oddechanie wstrzymuje się na kilka chwil, wskutek czego w umyśle tworzy się (wysiłkiem woli) myślowy obraz, że prąd Ida przechodzi przez „lotos“ i idzie w górę z prawej strony kręgosłupa w kanale Pingala. Wykonuje się potem powolne wydechanie po kanale Pingala, prawem nozdrzem, zamykając równocześnie lewe nozdrze. Najbardziej rozpowszechniony sposób, którego wyuczają początkujących, polega na tem, ażeby zamykać prawe nozdrze, wdechując lewem, zamknąć potem szczerlinie oba nozdrza, przepuszczając prąd przez miejsce, gdzie znajduje się Kundalini, a potem otworzyć oba nozdrza, wydechując powietrze. Ten sam proces odbywa się potem w odwrotnym porządku. Powietrze wdechuje się prawem nozdrzem, zatrzymuje się kilka chwil w obu nozdrzach, zamkniętych szczerlinie, a wydechuje się następnie lewem nozdrzem.

Centrum stosu paciersonego obejmuje kanał, który jogowie nazywają Susumna; przez ten kanał przechodzi centralny prąd, prądy zaś Ida i Pingala płyną, każdy z jednej strony Susumny. Kanał Susumna u przeciętnych ludzi jest zamknięty; kiedy zaś odmyka się, człowiek staje się jogiem, tj. zaczyna władać nadnormalnymi psychicznymi siłami. Przez otwarty kanał Susumny podnosi się w górę do mózgu siła Kundalini i przenosi umysł człowieka do wyższych sfer. W ten sposób „dźwiganie“ cayı poruszanie się Kundalini w na-

leżnym splocie ma na zadanie zmusić go podnieść się w górę — w ten sposób kanał Susumna powoli i stopniowo otwiera się zupełnie. Siła Kundalini, idąca w górę, pobudza do czynności kilka lotosów, leżących wzdłuż kręgosłupa i połączonych z Susumną. Niższy z tych lotosów, rozłożony na podstawie paciierzowo-mózgowej kolumny, nazywa się Muladhara, następny nazywa się Swadhisthana; za nim leży Anachata; dalej Wizuducha; potem Adźna i ostatni, leżący już w mózgu, nazywa się Sachaerara czyli „tysiąclistkowy lotos“. W dolnym, tj. w Muladhara zawarta jest siła Kundalini, a czynność górnego polega na tem, ażeby rozmieszczać w mózgu, wchodzącą do niego siłę Kundalini i wywoływać w ten sposób taki stan, który manifestuje się dla nas w postaci nadnormalnych psychicznych i mentalnych przejawów.

Rozdział VI.

Oddechanie nozdrzami i oddechanie gardłem.

Jedną z pierwszych lekcji nauki oddechania jogów, poświęcona jest temu, aby nauczyć się oddechać nosem i pokonać zwykle przyzwyczajenie — oddechania gardłem.

Oddechowy mechanizm człowieka pozwala mu oddechać i nosem i gardłem, ale dla niego sprawa istotnie życiowej wagi — jakim on mianowicie z tych dwóch sposobów oddecha, gdyż jeden daje zdrowie i siłę, a drugi prowadzi do chorób i słabości.

Oczywiście, nie wypadałoby i objaśniać czytelnikowi, że należy oddechać — nosem, ale niegrzeczność cywilizowanego człowieka w stosunku do niektórych prostych rzeczy jest dziwnie przerażającą. Spotykamy ciągle ludzi, którzy na przechadzkach oddechają gardłem i własnym dzieciom pozwalają kroczyć za tą samą straszną i szkodliwą manierą oddechania.

Wiele z chorób, którym ulega człowiek cywilizowany, są wynikiem właśnie tej powszechnej przywyceki — oddechania gardłem. Dzieci, którym pozwalają tak oddechać, wyrastają słabe i małokrwiste, jakby podcięte w swej rzutkości i żywotności, i podlegają chronicznym chorobom. Matki dzikich plemion nie tak postępują, oczywiście odruchowem przeczuć. Instynktownie wiedzą, że nozdrza przedstawiają właśnie kanały dla przeprowadzenia powietrza do płuc, i przyuczają swoje dzieci zamykać gardło i oddechać nosem. Podnoszą im głowę wprzód podczas snu, co zmusza odruchowo zamykać usta i oddechać nozdrzami. Jeżeliby matki cywilizowanych narodów w ten sposób postępowały, wyświadczyłyby ogromne dobrodziejstwo narodowi.

Wiele zaraźliwych chorób rozszerza się z powodu tej źle przyswojonej przyzwyczki — oddechania gardłem, i moc wypadków przeziębienia i kataralnych chorób trzeba przypisać właśnie tej przyczynie. Wielu z tych, którzy, poddając się naturze, oddechają w dzień nosem, nosą oddechają gardłem, a wskutek tego nabawiają się chorób.

Badania ściśle przeprowadzone wykazały, że ci z żołnierzy i marynarzy, którzy śpią z otwartem gardłem, bardziej są narażeni na zachorowania, niż oddechający nozdrzami. W jednym wypadku na okręcie wojskowym wśród marynarzy i żołnierzy pojawiła się ospa; umarli zaś tylko ci zaatakowani, którzy oddechali gardłem; z oddechających nosem nikt nie umarł.

Organ oddechania posiada swój ochraniający filtr aparat i błony śluzowe w nozdrzach, zatrzymujące pył. Jeżeli oddechanie odbywa się gardłem, na drodze między ustami i płucami nie spotykamy nic podobnego, co by precedowało powietrze i oczyszczało z pyłu i innych domieszek. Z gardła do płuc droga jest zupełnie otwarta, i z tej strony aparat oddechowy nie jest niczem chroniony. Oprócz tego, nieprawidłowe takie oddechanie powoduje, że powietrze dostaje się do płuc nieogrzaane, co oczywiście jest bardzo szkodliwym. Zapalenie płuc jest często przyczyną — wdychania chłodnego powietrza otwartem gardłem. Człowiek śpiący w nocy z otwartem gardłem budzi się z uczuciem suchości w gardle i krtani. Zaniedbywanie praw natury karze się chorobami.

Wspomnijcie z jednej strony — że gardło nie udziela żadnej ochrony organowi oddechowemu, a pył, zaraźliwe początki i chłodne powietrze wchodzi swobodnie do płuc owemi drzwiami. Z drugiej strony, nosowa przestrzeń i jej drogi świadczą już o wielkiej trosce, którą przyroda otacza w tym wypadku. Nozdrza przedstawiają dwa wąskie wężykowate kanały, z szczytówkami włoskami, służące jakby filtr lub sito dla wpuszczanego powietrza — zatrzymywany pył podczas wdychania filtr wyrzuca z powrotem podczas wydechania. Nozdrza służą nie tylko temu ważnemu przeznaczeniu, lecz także i ogrzewaniu chłodnego powietrza przedtem, niż dostanie się do płuc. Długie i wąskie drogi nosowej przestrzeni są wyścielone ciepłą śluzową błoną i ogrzewają o tyle przechodzące powietrze, że nie może już szkodzić delikatnym tkankom gardła lub płuc.

Ani jedno zwierzę, oprócz człowieka, nie śpi z otwartem gardłem i nie oddecha gardłem, a tylko człowiek, a w dodatku człowiek cywilizowany, łamie zupełnie boskie prawa przyrody, ponieważ dzieci ludzkie oddechają prawie zawsze prawidłowo. Prawda, że nienaturalną przyzwyczkę cywilizowany świat zdobył wskutek nienormalnego trybu życia, zuiewieściłości i nadmiernej ciepłoty w domach.

Oczyszczający i filtrujący aparat nosowej powierzchni oczyszcza dostatecznie powietrze dla takich delikatnych pod względem budowy organów, jak płuca i gardło. Kurz i pył, które zatrzymują włoski i śluzowata błonka, wyrzucają z powrotem podczas wydechu lub, jeśli gromadzą się zbyt szybko, dostają się w niepożądaną okolice, natura wyrzuca je przy pomocy kichania.

Powietrze, które przeszło nozdrzami do płuc, różni się od zewnętrznego powietrza tak, jak filtrowana woda od wody, znajdującej się w cysternej. Złożony, oczyszczający aparat nosowej przestrzeni, zatrzymujący w sobie wszystkie domieszki z wdychanego powietrza, tak samo jest koniecznym dla płuc, jak dla żołądka niezbędną jest pomoc ust, ażeby ochronić go przed wniknięciem pestkami, kośćmi z ryb i tym podobnych dodatków w pokarmie. Oddechać gardłem oczywiście tak samo przeciwne naturze, jak przyjmować pokarm nosem.

Szkodliwym następstwem oddechania gardłem pojawia się i to, że wskutek beczynności nosowa okolica tracąc właściwe czucie, nie uwalnia się z należącej energją od osiadających na niej cząstek, i ulega lokalnym chorobom. Podobnie jak porzucona droga szybko zarasta zielskiem i pokrywa się brudami, tak i nosowa powierzchnia, pozostawiona bez celowej pracy, napętnia się chorobotwórczymi zarazkami i odpadkami.

Dla tych, którzy oddechają zwykle nosem, nieprzyjemną jest rzeczą, gdy nos jest zapchany, i zmuszeni są oddechać gardłem. Aż-by pomóc im w utrzymywaniu zawsze prawidłowego sposobu oddechania, nie od rzeczy będzie przytoczyć tutaj dwa słowa o łatwym i wiernym sposobie utrzymywania zawsze nosowej okolicy w należytej czystości i porządku.

Na Wschodzie przyjęty jest zwyczaj — wciągnąć trochę wody do nosa, przepuścić ją przez nosowe kanały w gardło i wypluć potem ustami. Hindusey jogowie zanurzają w wodę twarz i specjalnym sposobem ssania nosem wciągają jej pewną ilość, lecz sposób ten wymaga dłuższej praktyki, a pierwszy jest nie mniej skuteczny, ale łatwiejszy do wykonania.

Drugi sposób polega na tem, ażeby, otworzywszy celem przewietrzenia pokoju okna, zamknąć palcem jedno nozdrze i wciągnąć powietrze drugim nozdrzem. Zrobić następnie to samo, zamknąwszy drugie nozdrze i zmieniając kolejno nozdrza. Sposób ten oczyszcza świetnie nosową okolice.

Na wypadek kataru korzystną jest rzeczą posmarować nosowe drogi wazeliną lub pewnym kamforowym preparatem. Wciągają także do nosa ekstrakt licyny w małych dawkach, i to przynosi znaczną ulgę. Niewielka troska i uwaga zupełnie

wystarczają, ażeby utrzymywać nosową jamę w należytym czystości i porządku.

Poświęciliśmy wiele czasu — oddechaniu nosem — nietylko wskutek wielkiej wagi wogóle dla zdrowia, lecz i dlatego, że oddechanie nosem przedstawia przygotowane stadjum dla szczególnych ćwiczeń w oddechaniu, podawanych w tej książce, a także i dlatego, że oddechanie nosem tworzy zasadniczy aksjomat „nauki oddechania“ jogów.

Podkreślmy właśnie dla czytelników niesłychane znaczenie przyswojenia sobie tego sposobu oddechania i radzimy — nie lekceważyć sobie tej drobnostki jakoby drugorzędno znaczenia.

Rozdział VII.

Cztery sposoby oddechania.

Rozpatrzenie sprawy o oddechaniu zaczniemy od zaznajomienia się mechaniczną budową naszego aparatu oddechowego. Mechanika oddechania opiera się: 1. na elastycznych ruchach płuc i 2. ruchach boków i dolnej klatki piersiowej, w której znajdują się płuca. Piersiowa klatka to ta część tułowia człowieka, która rozprzestrzenia się między szyją i brzuszną sferą i którą zajmują po większej części płuca i serce. Graniczy z kręgosłupem, żebrami, mostkiem a w dole — przeponą piersiową. Można ją porównać z stożkowatą, ze wszystkich stron zamkniętą skrzynią, której stożkowaty koniec jest skierowany do góry; tylną zaś stronę tworzy kręgosłup, przednią — mostek a boki — żebra.

Żeber wszystkich — dwadzieścia cztery, po dwanaście z każdej strony. Wychodzą z kręgosłupa, a siedm górnych par łączą się z przodu z mostkiem, pięć zaś dolnych nazywają się „żebrami wrzekomemi“, a z nich tylko dwie górne pary są złączone z mostkiem chrząstkami, a trzy dolne nie mają chrząstek; końce ich są swobodne.

Żebra poruszają się przy pomocy mięśni, nazwanych międyżebrowymi mięśniami.

Podczas oddechania mięśnie rozciągają płuca, tak iż w nich powstaje próżnia, do której według znanych praw fizyki dąży powietrze. W procesie tym oddechania wszystko zależy od tak zwanych „oddechowych mięśni“. Bez ich pomocy płuca nie mogą się poruszać; wyuczenie się sposobów wykorzystania i kierowania temi mięśniami tworzy właśnie naukę o oddechaniu. Korzystne kierowanie temi mięśniami zależy od umiejętności największego rozszerzenia płuc, ażeby porwać do piersi jak największą ilość ożywego powietrza.

Jogowie rozróżniają cztery główne sposoby oddechania:

1. Górne oddechanie.
2. Środknie oddechanie.
3. Dolne oddechanie.
4. Pełne oddechanie jogów.

Opiszemy ogólnie trzy pierwsze sposoby i szczegółowo zstanowimy się nad czwartym, na którym oparta jest właśnie nauka jogów o oddechaniu.

1. Górne oddechanie,

Sposób ten oddechania znany jest na Zachodzie pod nazwą „obojczykowego oddechania“. Oddechanie tego rodzaju, rozszerzając żebra, podnosi obojczyk i plecy, kurcząc równocześnie brzuszną jamę, naciska na przeponę piersiową, która w odpowiedzi także się natęża, wzdymając się.

Wykorzystuje się wskutek tego tylko górną część płuc, która co do powierzchni jest także najmniejszą; do płuc zaś wchodzi równocześnie tylko mniejsza część powietrza, niżby mogła. W dodatku i przepona piersiowa, podnosząc się w górę, nie posiada w tym kierunku dużo miejsca. Anatomiczne zbadanie klatki piersiowej przekona każdego, że tym sposobem otrzymuje się przy największym wysiłku najmniejszy pożytek.

Górne oddechanie, oczywiście, jest najszkodliwszem oddechaniem. Marnuje energję, a rezultaty są ubogie. A właśnie ten sposób oddechania jest najbardziej rozpowszechniony na Zachodzie. W ten sposób zwykle oddechają kobiety i nawet śpiewacy, kaznodzieje, adwokaci i inni, którzy, zdawałoby się, powinni byli lepiej rozumieć sprawę.

Wiele chorób głosowych i oddechowych organów pochodzi bezpośrednio od tego barbarzyńskiego sposobu oddechania i od tego ówczesnego, któremu podlegają organy o tak wiotkiej budowie. Ochrypły nieprzyjemny głos — oto rezultat. Wielu oddechających tym właśnie sposobem, ma do zawdzięczenia tej głupiej przywyoczce, że oddechają gardłem.

Jeżeli czytelnik wątpi w prawdę wypowiedzianą, może przekonać się z łatwością osobiście — proszę, wydechnąwszy z piersi zupełnie powietrze, niech wstanie prosto, opuściwszy ręce spokojnie po bokach, a następnie wykona wdech, podnosząc plecy i obojczyk. Przekona się, że ilość pobranego powietrza będzie o wiele mniejszą od normalnej. Niech wykona następnie wdech pełną pierś, opuściwszy plecy i obojczyk, a uzyska pogłódową lekceję, którą, rozumie się, lepiej zapamięta, niż wszelkie słowa, wypowiedziane lub wydrukowane.

2. Średnie oddechanie.

Zwyczaj ten oddechania znany jest na Zachodzie pod nazwą żebrowego lub międzyżebrowego oddechania i chociaż jest mniej gorszy, niż górne oddechanie, o wiele niżej stoi w stosunku do wyników pełnego oddechania jogów. Podczas oddechania średniego przepona piersiowa kurozy się w górę i wciąga do wnętrza trzewia. Żebra zaś trochę się rozchodzą, a pierś odpowiednio się rozszerza. Ponieważ możemy podać dwa lepsze sposoby, odrazu do nich przystąpimy.

3. Dolne oddechanie.

Forma owa jest o wiele lepszą od obu, opisanych wyżej, a w ostatnich latach niektórzy zachodni autorowie przyjęli ją pod nazwą „brzusznego oddechania“, „głębokiego oddechania“ itp. Dla jogów zaś forma ta oddechania tworzy li część tego systemu, o którym wiedzieli już przedtem wiele wieków pod nazwą — „pełne oddechanie“.

Co to jest przepona piersiowa? To — wielki, płaski mięsień, oddzielający piersiową okolicę od brzusznej. W stanie spokoju tworzy jakby niebo nad brzuszną jamą, posiadając wypukłość, zwróconą do płuc. W stosunku zaś do płuc przedstawia się jakby podniesiony okrągły pagórek. Kiedy przepona piersiowa zaczyna działać, wierzchołek jej się zniża i naciska na trzewia.

Dolne oddechanie pozwala płucom na większą swobodę ruchów; pochłaniają one przez to więcej powietrza, niż to widzimy podczas górnego i średniego oddechania. Sumarycznie — górne oddechanie wypełnia powietrzem tylko górną część płuc, średnie — tylko średnią i część górną, a dolne — średnią i dolną. Oczywiście, że sposób oddechania, który wypełnia powietrzem całą przestrzeń płuc, jest najkorzystniejszy z tych trzech, pozwalając płucom przyswoić sobie z powietrza jak największą ilość prany. Najlepszym z nich jest właśnie „pełne oddechanie“ jogów.

4. Pełne oddechanie jogów.

„Pełne oddechanie“ jogów jednoczy w sobie wszystkie dobre zalety górnego, średniego i dolnego oddechania, odrzucając ich wadliwe strony. Wprawia w ruch cały aparat oddechowy płuc, każdą ich komórkę, każdy mięsień oddechowego systemu. Maksimum korzyści otrzymuje się przy minimalnej utracie energii. Piersiowa okolica rozszerza się w wszystkich kierunkach a każda część jej oddechowego mechanizmu wykonuje pracę w pełnej mierze sił.

Jedną z ważniejszych zalet tej metody oddechania jest ta, że wszystkie mięśnie oddechowego aparatu pracują, podczas gdy w drugich formach oddechania część mięśni zupełnie nawet się nie porusza. Pełnemu oddechaniu towarzyszą ruchy mięśni, rozciągające żebra, wskutek czego płuca się rozszerzają.

Przepona piersiowa zaś może swobodnie wypełnić swoje przeznaczenie i okazywać działaniu płuc największą pomoc. Dolne żebra rozciągają przepona piersiowa w dół, podczas gdy inne mięśnie wstrzymują je na miejscu, a międzyżebrowe ciągną w górę, wskutek czego środkowa część płuc wypełnia się powietrzem, również w pełnej mierze, dzięki działaniu tychże międzyżebrowych mięśni. Ogólne takie i równoczesne działanie wszystkich mięśni górnej, środkowej i dolnej części piersi i przepony wydaje najlepsze wyniki. W następnym rozdziale podamy praktyczne wskazówki i ćwiczenia, za pośrednictwem których można sobie przyswoić „pełne oddechanie“ jogów.

Rozdział VIII.

Jak przyswoić sobie pełne oddechanie?

Pełne oddechanie jogów stanowi zasadę wszelkich nauk jogów o oddechaniu, a wy powinniście oswoić się z niem zupełnie i zawiadnąć niem, jeżeli chcecie osiągnąć rezultaty wszystkich form oddechania, opisanych w tej książce. Nie trzeba zadowalniać się półprzyswojeniem, trzeba pracować poważnie, póki to oddechanie nie stanie się waszem zwyczajnym oddechaniem. Wymaga to pracy, czasu i cierpliwości, lecz bez tych trzech przykazań nie osiągniecie nic absolutnie. Przed wami nie łatwa droga do nauki o oddechaniu; musicie wiele poświęcić wysiłków, jeżeli pragniecie osiągnąć rezultaty. Wyniki, otrzymane pełną władzą nad oddechaniem, są bardzo wielkie, a nikt ze zwycięzców „pełnego oddechania“ dobrowolnie nie wraca się już do starej przyzwyczki; przeciwnie, wszyscy mówią, że ich trud jest szczerze wynagrodzony. Nie ograniczajcie się li przelotnym przeglądem i powierzchowną próbą niektórych z podanych tutaj metod oddechania, które w szczególności was przykuły, ale bądźcie wytrwali i rezultaty nie omieszkają się zjawić. Jeżeli sprawę będziecie traktowali z góry, będzie to tylko chwilowa rozrywka.

Podkreślamy, że pełne oddechanie nie jest czemś sztucznym i nienormalnym. Przeciwnie, to jest nawrócenie się na łono przyrody. Zdrowy dorosły dziki człowiek i zdrowe dziecko cywilizowanych narodów tak właśnie oddechają, ale cywilizowany człowiek, przywykając do nienormalnego trybu życia, nienormalne-

go odzienia itp. pozbywa się normalnego oddechania. Spieszyny ostrzec czytelnika, że pełne oddechanie nie znaczy wcale, że wypełniamy powietrzem płuca przy każdym oddechu. Można wdechnąć średnią ilość powietrza, krocząc podług wskazówek pełnego oddechania, ale rozdzielać mniejszą lub większą ilość powietrza prawidłowo po całej powierzchni płuc. Kilka razy dziecinnie jednakże, w dowolną chwilę, trzeba wykonywać szereg głębokich pełnych wdechów, ażeby utrzymywać cały system w należytych porządku.

Następujące proste ćwiczenie wykaże wam jasno, co to jest właściwie oddechanie.

1. — Wstać albo siedzieć prosto. Wciągnąć powietrze nozdrzami, wykonujecie powolny wdech, wypełniając dolną część płuc, co osiągamy działaniem przepony piersiowej, która, obniżając się, naciska z wolna na jamę brzuszną. Zmuszając do wysunięcia się wprzód przednią ściankę brzuszną, napełniajcie powietrzem średnią część płuc, rozsuwając dolne (wrzekome) żebra, mostek i całą klatkę piersiową. Wypełnijcie następnie powietrzem górną część płuc, rozszerzając górną pierś i rozsuwając sześć par górnych żeber. Trzeba w końcu wciągnąć do wewnątrz dolną część brzucha, co wywoła opór w kierunku płuc i pozwoli napełnić powietrzem i samą górną część.

Na pierwszy rzut oka zauważycie podczas czytania, że oddechanie to składa się z trzech oddzielnych ruchów. Wszakże to nieprawda. Wdech odbywa się jednym ruchem, który podnosi całą pierś w podanych stopniach, od zniżającej się przepony do samych górnych żeber i obojczyka. Wystrzegajcie się emocyj w oddechaniu i starajcie się wykonywać je spokojnym, miarowym ruchem. Powinniście wyuczyć się: 1. pełne oddechanie wykonać w przeciągu dwóch sekund.

2. — Zatrzymajcie oddech na kilka sekund.

3. — Powoli wydechajcie, utrzymując pierś po dawnemu szeroko rozprostowaną i kurcząc stopniowo brzuch w miarę, jak powietrze wychodzi z płuc. Kiedy powietrze wyjdzie zupełnie z płuc, uwalniajcie od napięcia i brzuch. Nie wielka praktyka pozwoli wam to wykonać wszystko z łatwością, a raz przyswojone odbywa się już samorzutnie.

Widzimy, że przy tem sposobie oddechania wszystkie części aparatu oddechowego wykonują ruch i gimnastykują się wszystkie części płuc aż do najbardziej oddalonych ich komórek. Klatka piersiowa rozszerza się we wszystkich kierunkach. Powinniście więc zauważyć, że pełne oddechanie stanowi rzeczywiste zjednoczenie dolnego, środkowego i górnego oddechania, postępujących szybko jedno za drugim tak, iż powstaje jedno ogólne, całkowite, pełne oddechanie.

Przekonacie się, kiedy wykonacie pełne oddechanie, wstawszy przed zwierciadłem i przyłożywszy rękę na ścianę brzuszną, ażeby wyczuwać wszystkie ruchy. Przy końcu wdechu należy zlekka podnieść plecy, ażeby, podnosząc również obojczyki, powietrze mogło dotrzeć do samych szczytów prawego płuca, ulubiona okolica, w której gnieżdżą się ohciwie gruźlicze zarazki.

Przyswoić sobie pełne oddechanie — to, być może, uda się nie bez wysiłków, ale, zdobywszy je, nie wróćcie już dobrowolnie do starych szkodliwych przywycezek.

Rozdział IX.

Fizjologiczny skutek pełnego oddechania.

Chociaż mówilibyśmy dużo o zaletach pełnego oddechania przed innymi formami, nigdy nie wypowiemy się za wiele. A czytelnik, przeczytawszy z uwagą poprzednie stronicę, nie będzie pragnął nowych dowodów.

Praktyka pełnego oddechania uodporni każdego człowieka, jak mężczyznę, tak i kobietę; obroni go przed niebezpieczną chorobą lub jakimś rozstrojem oddechowych organów, wybawi go raz na zawsze od katarów, przeziębień, kaszli, bronchity itp. Gruźlica powstaje, głównie, wskutek rozstroju trybu życia, zależy równocześnie od niedostatecznej ilości wdechanego powietrza. Zdezorganizowany tryb życia powoduje, że organizm staje się mało odpornym i łatwiej dostępnym dla wdarcia się do niego chorobotwórczych zarazków. Niepełne oddechanie pozwala znacznej części płuc pozostawać w stanie nieczynnym, a owe nieczynne części płuc p. zostawiają otwarte pole dla działalności rozmaitych mikrobów, które zapętniają osłabione tkanki i wywołują w nich zupełne spustoszenie, unicestwiająco wszelką żywotność. Zdrowa, normalna tkanka płucna rozporządza wielką siłą odporną w stosunku do bakteryj. Jedyńy sposób atoli posiadania normalnej i zdrowej tkanki płucnej, to — w prawidłowy sposób pracować płucami.

Suchotnicy posiadają prawie zawsze wąską pierś. Cóż to znaczy? Tylko to, że zaprzędali się przywyceczce nieprawidłowego i niepełnego oddechania, wskutek czego pierś ich niedostatecznie się rozszerzała i nienormalnie rozwijała. Człowiek, wykonujący wytrwale pełne oddechanie, będzie miał szeroką pierś — i każdy z wąską pierśią może rozwinąć swoją klatkę piersiową do normalnych rozmiarów, jeśli przyjmie ten sposób oddechania. Ludzie z słabo rozwiniętą pierśią p. winni zwrócić uwagę na podany sposób, ażeby ożywić działalność swego organizmu, jeśli cenią życie. Wszelkich zaziębień można uniknąć

przy pomocy energicznego, chociażby i niedługiego, pełnego oddechania, w tę porę właśnie, kiedy człowiek osuje dresszozę, swiastuny przeziębienia.

Wyczuwając dresszozę spróbujcie silno oddechać kilka minut i uczucie ciepła, rozlewające się po całym ciele. Większa część prz-zębienia może być wyleczona w przeciągu jednego dnia pełnym oddechanem i dyetą.

Jakość krwi ogromnie zależy od należytego nasycenia jej tlenem w płucach, i odwrotnie, jeśli krew niedostatecznie nasyci się tlenem, staje się jakby rozrzedzoną i napełnioną wszelkimi możliwymi odpadkami. Organizm wtedy cierpi z powodu braku pokarmu i często pojawiają się w nim oznaki ostrego zatrucia, zależnego właśnie od odpadków, nie wydalonych w właściwą porę z krwi.

Żołądek i inne organy trawiące silno cierpią z powodu nieprawidłowego oddechania. Odżywiają się same nie tylko źle wskutek braku tlenu, ale równocześnie marnie karmią ciało. Pokarm jest dla tego, ażeby był strawiony i przyswojony, powinien być nasycony tlenem, nie może zaś bez tego być normalnego trawienia i przyswojenia. Łatwo zrozumieć, jak i dlaczego przeszkadza prawidłowemu przyswojeniu pokarmu słabe i niedostateczne oddechanie. A kiedy przyswojenie pokarmu jest niernormalne, organizm otrzymuje mniej soku odżywczego, traci apetyt, odporność ciała się zmniejsza, energia maleje, a człowiek cały jakby zamiera i usycha.

System nerwowy również cierpi z przyczyny nieprawidłowego oddechania, jak również i mózg. Stos pacierzowy, centra nerwowe, same nerwy z powodu niedostatecznego odżywiania krwią lub wskutek złego składu krwi słabną i stają się nieczynnymi aparatami dla przekazywania nerwowych prądów. A nieprawidłowe odżywianie nerwów, nerwowych centrów i mózgu wtedy się zaczyna, kiedy płuca pochłaniają niedostateczną ilość tlenu. Powstaje jeszcze inne zjawisko, kiedy nerwowe prądy słabną wskutek niedostatecznego oddechania. Odnosi się to do drugiej str. ny kwestji i zastanowimy się nad tem w następnym rozdziale tej książki. W tym momencie cel nasz polega na tem, ażeby zwrócić uwagę czytelnika na osłabienie mechanizmu systemu nerwowego z powodu nieprawidłowego oddechania

Pełne oddechanie tworzy rytm, który jest potężnym środkiem odnowienia i ożywienia organizmu, ofiarowanym z rąk przyrody. Chcemy, żeby nas jasno rozumieli. Ideał joga, — to zdrowe ciało we wszystkich jego częściach, znajdujące się pod władzą silnej i wykształconej woli, ożywionej wysokimi ideałami.

W praktyce pełnego oddechania, podczas wdechu przepona piersiowa się skraca i wywołuje lekki nacisk na wątrobę, na śc-

ładek i inne organy wewnętrzne. Miarowe naciskanie równocześnie z rytmicznym ruchem płuc działa na wewnętrzne organy jak lekki masaż, pobudzając ich działanie i podtrzymując ich normalną czynność. Każdy wdech wywołuje reakcję podczas tego wewnętrznego ćwiczenia i pomaga w regulowaniu normalnego przyprływu krwi do organów trawienia i wydzielania. Jeżeli kończymy na górnym i dolnym oddechaniu, organy wewnętrzne nie korzystają już z dobroczynnych wyników tego masażu.

Świat zachodni zwraca obecnie wielką uwagę na fiayosną kulturę i to oczywiście jest bardzo dobre.

Na Zachodzie atoli zwykłe zapominają, że ćwiczenia powierzchownych mięśni ciała, — to jeszcze nie wszystko. Wewnętrzne organy także potrzebują ćwiczeń, a przyroda przeznaczyła dla ich ćwiczenia pełne oddechanie. Przepona piersiowa jest głównem narzędziem przyrody dla tego wewnętrznego ćwiczenia. Ruch jej kotysze wszystkie ważne organy trawienia i wydzielnicze, masuje i kurczy ich podczas każdego wdechu i wydechu, napełnia ich krwią, wypędza następnie tę krew i wogóle zmusza te organy do pędzenia energiczniejszego życia — Każdy organ lub część ciała, nie ćwiczone w należyty sposób, ulegają stopniowo zaniku i zaprzestają działać. Wskutek słabych ruchów przepony organy nie wykonują ćwiczeń i chorują. Pełne oddechanie zmusza przeponę do wykonywania przeznaczonych pracy, ćwicząc równocześnie środkową i górną część klatki piersiowej. Ono rzeczywiście jest „pełne“ według swego działania.

Z punktu widzenia nawet jednej zachodniej fizjologii, nie mówiąc zupełnie o nauce wschodniej, pełne oddechanie według systemu jogów przedstawia życiowe zagadnienie dla każdego człowieka, który chce zdobyć zdrowie i je bronić. Prostota tego środka odświeżenia organizmu nie pozwala wielu pojąć tego znaczenia.

I ludzie się marują, starając się odzyskać zdrowie przy pomocy złożonych i drogich systemów leczenia, nie zauważają, że zawsze ów najprostsz i najbliższ znajduje się do ich rozporządzenia. Zdrowie samo puka do ich drzwi, lecz oni je nie wpuszczają. W istocie kamień, który budowniczo wie odrzucają, umieszczają się pod fundamenty — świątyni zdrowia.

Rozdział X.

Urywki nauk jogów.

Opiszemy niżej trzy sposoby oddechania, szeroko rozpowszechnione między jogami. Pierwsza, to — dobrze znane oczyszczające oddechanie jogów, działaniem którego wyjął się dzi-

wna siła i moc płuc, spotykana wśród jogów. Jogowie zwykle kończą swoje oddechowe ćwiczenia owym oczyszczającym oddechem, i my w tej książce polecamy iść w ślady ich systemu. Podajemy także opis „ożywiającego nerwy“ oddechowego ćwiczenia jogów, które przekazywali między sobą z wieku na wiek, a którego nie ulepszyli wcale zachodni kaznodzieje idei „fizycznej kultury“. chociaż niektórzy z nich zapożyczali się od wskazanych metod jogów. Podajemy dalej opis głosowego oddechania jogów, od którego w wysokim stopniu zależą melodyjne i dźwięczne głosy wschodnich jogów. Sądzimy, że jeśli by w tej książce nie byłoby nic więcej, oprócz opisu tych trzech sposobów ćwiczeń, to i w tym wypadku nasza książka miałaby wielkie znaczenie dla zachodniego czytelnika. Niech czytelnicy przyjmą opisy tych ćwiczeń jako dar od swoich wschodnich braci, i niech zastosują owe ćwiczenia w praktyce.

Oczyszczające oddechanie jogów.

Jogowie posiadają ulubioną formę oddechania, którą stosują w praktyce, gdy czują, że należy przewietrzyć i oczyścić płuca. Mówiliśmy już, oddechowe ćwiczenia kończą właśnie owym oddechem, my polecamy naszym czytelnikom to samo robić. Oczyszczające oddechanie odświeża i oczyści płuca, pobudza wszystkie ich komórki i wzmacnia ogólne zdrowie całego organizmu, pokrzepiając cały system. Mówcy, śpiewacy, nauczycielowie, aktorowie itp., którzy wyężdżają silno płuca, przekonają się o niezwykłej uspakajającym i potęgującym siły przemęczonych organów oddechowych owym ćwiczeniu.

1. Wykonać pełne oddechanie.
2. Powstrzymać oddech na kilka sekund.
3. Ścisnąć usta, jakby dla świstania, nie rozdymając szczęk, następnie ze znaczną siłą wydechnąć trochę powietrza. Potem, sekundę zatrzymać się, wstrzymując wydechnięte powietrze, i wydechnąć znów z siłą jeszcze trochę itd., dopóki nie wydechniemy zupełnie powietrza. Zważajcie, co jest bardzo ważnym, ażeby powietrze wychodziło z siłą.

Ćwiczenie to działa niestychanie ożywozo na każdego przemęczonego człowieka. Małe doświadczenie przekona czytelnika o zaletach tego ćwiczenia. Ćwiczenie to należy praktykować do tej pory, dopóki nie będzie się wykonywało łatwo i naturalnie. Przeznaczone do tego, ażeby kończyć niem inne ćwiczenia, wymienione w tej książce, i dlatego powinno być bardzo dobrze przyswojone.

Ożywiający nerwy oddechanie jogów.

Ćwiczenie to znane jest dobrze jogom, którzy uważają je za jeden z najsilniejszych środków, pobudzających nerwy i powracających siły zmęczonemu człowiekowi. Cel tego ćwiczenia — spotęgować działalność nerwowego systemu, rozwinąć nerwową siłę, energję i żywotność. Ćwiczenie to wywiera pobudzający nacisk, który wpływa na nerwowe centra a z powodu nich budzi i wzmacnia czynność całego systemu nerwowego, wysyłając silny prąd nerwowej siły do wszystkich części ciała.

1. Stać prosto.

2. Wykonać pełne oddechanie i je zatrzymać.

3. Wyciągnąć ręce wprzód, osłabiwszy w miarę sił ich mięśnie i zatrzymując w nich tylko taką ilość nerwowej siły, ażeby trzymać je w wyciągniętym stanie.

4. Powoli zbliżać ręce do plec, stopniowo kurcząc mięśnie i udzielając im sił w ten sposób, ażeby, kiedy ręce będą zupełnie przylegały, pięścice były mocno ściśnięte i w mięśniach rąk wyczuwaloby się drzenie.

5. Następnie, trzymając po dawnemu mięśnie w napięciu, otwierać skurczone pięścice, a potem szybko je skurczyć. Powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

6. Silnie wydechnąć powietrze gardłem.

7. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Skutek tego ćwiczenia zależy w wysokim stopniu od szybkości kurczenia pięści i od napięcia mięśni, a przedewszystkiem oczywiście od głębokiego wdechu. Ćwiczenie to należy wy badać, ażeby je zupełnie ocenić. Nie posiada bowiem równego, jako wzmacniającego i pobudzającego środka.

Oddechanie jogów dla rozwoju głosu.

Jogowie wypracowali formę oddechania specjalnie dla rozwoju głosu. Znani są powszechnie z ich zdaniem silnych głosów, czystych i dźwięcznych; rozporządzają oni niestychaną zdolnością wydobywania głosu na ogromną przestrzeń. Jogowie praktykują osobliwą formę oddychowych ćwiczeń, w rezultacie których głos ich staje się miękkim, głębokim i dzięki dziwnej zdolności osiągają daleko potężniejszy głos od zwyczajnego śmiertelnika, nie różąc jednakże grubością i szorstkością. Ćwiczenie, opisane niżej, z upływem czasu obdarzy mial głos jogów. Trzeba zrozumieć, oczywiście, że tej formy oddechania używa się tylko, jako dodatkowe ćwiczenie w znanych wypadkach i, że nie można jej pojmować, jako regularną formę oddechania.

1. Wykonać powoli pełne oddechanie, ale silno, nozarzami, starając się wdechnąć jak najgłębiej.
2. Wstrzymać oddech na kilka sekund.
3. Wydechnąć powietrze bardzo mocno jednym tchnieniem szeroko otwartymi ustami.
4. Uspokoić płuca oczyszczającym oddechem.

Nie wglębiając się w teorię jogów o wykonywaniu dźwięków podczas mowy i śpiewu, powiemy tylko, że doświadczenie ich nauczyło, że rodzaj brzmienia, jakość lub siła głosu zależą nie tylko od wypełniających dźwięki organów w gardle, ale w znacznym stopniu od mięśni twarzy, odgrywających tutaj bardzo ważną rolę. Niektórzy ludzie z bardzo obszerną klatką piersiową wydają li bardzo słabe dźwięki, podczas gdy inni, wydają dźwięki zadziwiającej siły i czystości. Oto zajmujące doświadczenie, które należy wypróbować: wstańcie przed zwierciadłem i ułóżcie wasze usta do świstania i świstajcie. Zauważycie kształt waszych ust i ogólny charakter waszego oblicza. Następnie, spróbujcie śpiewać lub rozmawiać, jak to czynicie w zwykłym trybie życia, i zauważycie różnicę; zacznijcie znowu świstać kilka sekund i potem, nie zmieniając położenia ust i oblicza, zaśpiewajcie kilka nut i zauważcie, jakie dźwięki wibrujące i silny ton z was się odezwie.

Rozdział XI.

Siedm oddechowych ćwiczeń jogów dla rozwoju różnych grup mięśni.

Przytaczamy dalej opis siedmiu ulubionych ćwiczeń jogów dla rozwoju mięśni klatki piersiowej, ich więzadeł, powietrznych komórek itp. Ćwiczenia te są bardzo proste, a działanie ich niezwykle skuteczne. Prostota tych ćwiczeń, niech nie oziębia zapamiętanych czytelników, ponieważ one są właśnie wynikiem bardzo długiego doświadczenia i praktyki ze strony jogów i przedstawiają mnóstwo poważnych i zawiśkanych ćwiczeń, z których wyrzucano wszystkie naleciałości i zatrzymano tylko najważniejsze.

1. Wstrzymanie oddechu.

Ważne ćwiczenie, celem którego wzmocnić i rozwinąć oddechowe mięśnie, a równocześnie i płuca. Częsta praktyka tego ćwiczenia spowoduje bezwarunkowo rozszerzenie klatki piersiowej. Jogowie przekonali się, że chwilowe wstrzymanie oddechu wtenczas, kiedy płuca są wypełnione powietrzem przynosi wiel-

ką korzyść nie tylko oddechowym organom, lecz także organom trawienia, systemowi nerwowemu i samej krwi. Przekonali się, że chwilowe wstrzymanie oddechu oczyszcza powietrze, które pozostaje w płucach z dawnych oddechów i działa na najlepsze pochłanianie tlenu z krwią. Wiedzą także, że takie zatrzymane oddechanie zabiera z płuc nagromadzone tam odpadki wskutek wielkiej siły wydechu. Strona ta, t. j. oczyszczenie płuc, być może, jest najważniejsza w zatrzymanym oddechu, a jogowie polecają to ćwiczenie dla leczenia różnych rozstrójów żołądka, wątroby i dla leczenia chorób krwi; wiedzą także, że ono niszczy obrzydliwy zapach z gardła, który zależy bardzo często od źle przewietrzonych płuc. Radzimy czytelnikowi zwrócić uwagę na to ćwiczenie, ponieważ godne jest wielkiej uwagi. Wskazówki następane dadzą jasne o tem pojęcie.

1. Stać prosto.
2. Wykonać pełne oddechanie.
3. Zarzynać oddech w piersi jak najdłużej.
4. Z siłą wydechnąć powietrze otwartem gardłem.
5. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Człowiek, zaczynający praktykować to ćwiczenie, z początku może zatrzymać na bardzo krótki czas, ale nie wielka praktyka znacznie pomoże mu w tem kierunku. Jeżeli zaożnicie wykonywać to ćwiczenie i zapragniecie się przekonać, o ile spotęgujecie waszą zdolność zatrzymywania oddechu, wykonajcie to ćwiczenie z zegarkiem w ręku.

2. Pobudzenie płucnych komórek.

Ćwiczenie to przeznaczono dla tego, ażeby pobudzać czynność powietrznych komórek w płucach. Początkujący jednak nie powinien źle stosować tego ćwiczenia; wogóle, ćwiczenie należy wykonywać z wielką ostrożnością. Po pierwszych doświadczeniach, niektórzy mogą zauważyć jakby lekki zawrót głowy. W takim wypadku radzimy trochę się przejść i chwilowo przerwać ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w następujący sposób:

1. Stać prosto; ręce trzymać po bokach ciała.
2. Wdechnąć powietrze powoli i stopniowo.
3. Wdechując, powoli uderzać po piersi kończynami palców w różnych miejscach.
4. Kiedy płuca napełniają się powietrzem, zatrzymać oddech i uderzać po piersi dłońmi rąk.
5. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie powyższe podnosi bardzo silno czynność całego organizmu i odgrywa wielką rolę we wszystkich systemach ćwiczeń oddechania jogów. Ono potrzebne, ponieważ wiele z powietrznych komórek naszych płuc staje się bezczynnych, wsku-

tek naszej przywykły do niepełnego oddechania. W rezultacie — wiele komórek ulega prawie zanikowi. Człowiek, który oddechał nieprawidłowo w przeciągu wielu lat, będzie oczywiście z trudnością pobudzał do czynności wszystkie długo nie pracujące powietrzne komórki, ale z upływem czasu ćwiczenie to wyda bezwarunkowo upragnione wyniki, a dlatego opłaca się, ażeby je wykorzystać.

3. Rozciąganie żeber.

Wyjaśniliśmy przedtem, że żebra kończą się chrząstkami, posiadającymi własność znacznego rozszerzania się. Żebra odgrywają bardzo ważną rolę w prawidłowym oddechaniu, i bardzo jest pożyteczną sprawą wykonywać z nimi specjalne ćwiczenia po to, aby wzbudzić w nich większą elastyczność. Przyzwyczajenie siedzenia i stania w nienaturalnej pozycji, do której przywykło wielu z mieszkańców Zachodu, powoduje, że żebra są w wysokim stopniu nieruchome i nie elastyczne. Przytoczone ćwiczenie wykonane prawidłowo zupełnie usunie wszelkie braki.

1. Stać prosto.

2. Ręce zgiąć po stronach piersi, o ile możności wysoko pod pachami tak, aby duże palce były zwrócone do łopatki, dłonie zaś spoczywały po bokach, a reszta palców była skierowana po przedniej części piersi, t. j. jakby ścisnął swoją pierś rękami z boków, ale nie naciskając silno rękami.

3. Wykonać pełne oddechanie.

4. Zatrzymać powietrze krótki czas.

5. Następnie zacząć powoli naciskać rękami żebra, nie spiesząc się równocześnie, wydechać powietrze.

6. Wykonać oczyszczający oddech.

Posługujecie się tem ćwiczeniem umiarkowanie i jego nie nadużywajcie.

4. Rozszerzenie klatki piersiowej.

Klatka piersiowa skraca się bardzo silno z przywykłej schyłania się podczas pracy i wogóle z powodu braku fizycznego trudu. Przytoczone ćwiczenie jest bardzo pożyteczne, aby przywrócić normalne warunki czynności klatki piersiowej i ułatwić jej sposób należytego rozszerzenia się.

1. Stać prosto.

2. Wykonać pełne oddechanie.

3. Zatrzymać powietrze.

4. Wyciągnąć obie ręce wprzód i trzymać obie pięściami ściśniętymi na wysokości.

5. Jednym ruchem potem ręce odrzucić w tył.

6. Ręce umieścić następnie w czwarte położenie, potem w piątą pozycję, powtórzyć to kilka razy, cały czas trzymając kufaki i napięte mięśnie rąk.

7. Można wydechnąć powietrze otwartymi ustami.

Wykonać oczyszczający oddech.

Nie wolno nadużywać również tego ćwiczenia i zachowywać należyłą ostrożność.

5. Ćwiczenie w ruchu.

1. Chodzić z wysoko podniesioną głową, i z lekka wyściągniętym podbródkiem, odchylając plecy w tył i zwracając uwagę na to, żeby kroki były miarowe.

2. Wciągnąć pełny oddech, licząc w myśli do ośmiu i wykonywując równocześnie ośm kroków, żeby rachunek zgadzał się z krokami, a wdechanie odpowiadało ośmiu taktom, ale bez przerwy.

3. Wydechnąć powoli powietrze nozdrzami, licząc również do ośmiu i wykonując równocześnie ośm kroków.

4. Zatrzymać oddechanie podczas chodu i rachować do ośmiu.

5. Powtarzać to ćwiczenie do tej pory, dopóki nie zauważycie zmęczenia. Odpocznijcie potem i rozpocznijcie na nowo po odpoczynku. Powtarzajcie je kilka razy w dzień.

Niektórzy jogowie zmieniają to ćwiczenie, zatrzymując oddech i licząc do czterech, wydychają potem, rachując do ośmiu. Wypróbujcie ten sposób, a jeżeli okaże się łatwiejszym i przyjemniejszym dla was, przyswojcie go sobie.

6. Poranne ćwiczenia.

1. Stać prosto, podnieść głowę, wysunąć klatkę piersiową, wciągnąć brzuch, odchylając plecy w tył, z skurczonymi rękami w pięście i z rękami po bokach ciała.

2. Podnieść się powoli na palcach nóg, wykonując bardzo powoli pełne oddechanie.

3. Zatrzymać oddech na kilka sekund, pozostając w tym samym położeniu.

4. Opuścić się powoli w pierwotne położenie, wydychając równocześnie bardzo powoli powietrze nozdrzami.

5. Wykonać oczyszczający oddech.

6. Powtarzać to ćwiczenie kilka razy, zmieniając je w ten sposób, żeby podnosić się kolejno to na prawą, to na lewą nogę.

7. Ćwiczenia dla pobudzenia krążenia krwi.

1. Stać prosto.
2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.
3. Lekko nachylić się wprzód, wzięść w rękę pałkę lub trzcinę, zginając mocno oba końce i stopniowo wysyłając całą siłę do rąk, zginających pałkę.
4. Puścić pałkę i wyprostować się, wydechuując powoli powietrze.
5. Powtórzyć to kilka razy.
6. Zakończyć oczyszczającym oddechem.

Ćwiczenie to można wykonywać bez pomocy pałki, wyobrażając ją sobie tylko, ale wydawając wszystką siłę w wyobrażone zginanie pałki rękami. Jogowie cenią bardzo wysoko to ćwiczenie, ponieważ rozporządza mocą przyciągania tętnicznej krwi do kończyn i odprowadzania żyłnej krwi do serca i płuc, tj. daje się możliwość udzielania organizmowi większej ilości tlenu, i uwalnianie się od zużytych cząstek krwi. W wypadkach słabego krążenia krwi, w płucach może się znajdować mało krwi, ażeby pochłoniąć powiększoną ilość tlenu z wydechanego powietrza, a cały system wtenczas nie będzie miał żadnej korzyści z ulepszonego oddechania. W takich wypadkach szczególnie pożyteczną jest rzeczą wykonywanie takiego ćwiczenia, zmieniając je kolejno z prawidłowem pełnem oddechem ćwiczeniem.

Rozdział XII.

Siedm mniejszych ćwiczeń jogów.

Rozdział ten zawiera opis siedmiu mniejszych oddechowych ćwiczeń jogów, nie posiadających osobnych nazw, ale wyróżniających się jedno od drugiego swoimi różnemi celami. Człowiek wyczuwający się oddechania według systemu jogów, szybko się przekona, które z tych ćwiczeń lepszy odpowiada jego potrzebom w każdym pojedynczym wypadku. Choć i nazwaliśmy je mniejszemi ćwiczeniami, są jednakże bardzo cenne i pożyteczne, jeżeli postępujemy się niemi prawidłowo. Zawierają w sobie niejako skrócony kurs „fizycznej kultury“ lub „rozwoju płuc“, i w istocie przedstawiają jakby oddzielny przedmiot, obejmujący prawie całą higienę oddechania. Oprócz tego one oczywiście mają znaczenie dla pewnych celów, tworząc część oddechowego systemu jogów, lecz nie wolno odnosić się do nich z przekąsem tylko dlatego, że nazwano je „mniejszemi ćwiczeniami“. W niektórych z tych ćwiczeń zawiera się to właśnie, co wam potrzebne. Wypróbujcie je i decydujcie sami.

Cwiczenie pierwsze.

1. Stać prosto, trzymając ręce po bokach ciała.
2. Wykonać pełne oddechanie.
3. Podnosić ręce powoli, trzymając je w napięciu do tej pory, dopóki ręce nie znajdą się nad głową.
4. Zatrzymać oddech dłużej, trzymając ręce nad głową.
5. Opuścić powoli ręce po bokach ciała, wydechując powoli powietrze.
6. Wykonać oczyszczający oddech.

Cwiczenie drugie.

1. Stać prosto, trzymając ręce prosto przed sobą.
2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.
3. Szybko odprowadzić ręce w tył, trzymając pięście na wysokości plec i starając się odrzucić ręce o ile możności jak najdalej w tył, odprowadzić je następnie znów w pierwotne położenie i powtórzyć to kilka razy, szybko ruszając rękami z napięciem mięśni, cały czas wykonując oddechanie.
4. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
5. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Cwiczenie trzecie.

1. Stać prosto z rękami, wyciągniętymi przed sobą.
2. Pełny oddech i zatrzymanie go.
3. Kilka razy wywinąć szybko rękami, wykonując nimi koło w tył. Wykonywać te same ruchy rękami następnie w przeciwną stronę, równocześnie oddechant. Oddechanie można zmieniać, wykonując kołowe ruchy jedną ręką w jedną stronę, a drugą zaś w drugą.
4. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
5. Wykonać oczyszczający oddech.

Cwiczenie czwarte.

1. Położyć się twarzą na podłogę, trzymając ręce po bokach ciała z dłońmi zwróconymi do ziemi.
2. Wykonać pełne oddechanie i zatrzymać je.
3. Napiąć całe ciało i podnieść się tak na rękach, że ciało opierało się na dłoniach i kończynach palców nóg.
4. Opuścić się powoli do poprzedniej pozycji. Powtórzyć to kilka razy.
5. Z siłą wydechnąć ustami.
6. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Ćwiczenie piąte.

1. Stać prosto przed ścianą, przyłożywszy do niej dłonie
2. Wykonać pełny oddech i zatrzymać go.
3. Zbliżyć pierś do ściany, utrzymując cały ciężar w rękach.
4. Odchyłać się następnie powoli z powrotem, wykonując to przy pomocy mięśni rąk i utrzymując całe ciało w napięciu.
5. Z siłą wydechnąć powietrze ustami.
6. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie szóste.

1. Stać prosto, położywszy ręce na biodrach.
2. Wykonać pełne oddechanie i zatrzymać je.
3. Mocno wyciągnąć nogi z dołu do góry i schylić się potem w dół, jakby do ukłonu, wydechując równocześnie powietrze.
4. Wrócić do pierwszej pozycji i wykonać na nowo pełny oddech.
5. Wychylić się w tył następnie, wydechując powoli powietrze.
6. Wrócić do pierwotnego położenia, wykonać pełny oddech.
7. Wychylić się potem w bok, wydechując powoli powietrze, z początku wygiąć się w prawo, potem w lewo.
8. Wykonać oczyszczający oddech.

Ćwiczenie siódme.

1. Stać lub usiąść tak, aby kręgosłup tworzył prostą linię.
2. Pełny oddech, ale zamiast tego, ażeby wdechać powietrze jednym nieprzerywanym oddechem, wykonywać przerwy podczas wdechu, wciągając coś aromatycznego, wciągając stopniowo powietrze. Napełnić stopniowymi oddechami całe płuca.
3. Zatrzymać powietrze kilka sekund.
4. Wydechnąć powietrze długim oddechem, jakby westchnieniem.
5. Wykonać oczyszczające oddechanie.

Rozdział XIII.

„Wibracje“ i rytmiczne oddechanie jogów.

W świecie fizycznym wszystko znajduje się w wiecznej wibracji. Od małego atomu do największego niebieskiego światła wszystko się porusza, w przyrodzie nie istnieje spoczynek. Jeden jedyny atom, jeżeliby się zatrzymał w swoim ruchu, zburzyłby cały wszechświat. W bezustannym ruchu spełnia się wszelka praca we wszechświecie. Na materję oddziaływa bez przerwy energia, stwarzając nieskończoność różnych form, a wszystkie te różnorodne formy nie zażywają również spokoju i zmieniają się, skoro tylko powstały. Rodzi się z nich nieskończona ilość nowych form, zmieniających się natychmiast i stwarzających nowe itd. itd. Nic nie jest trwałe w świecie form, ale, jednakże, wielka Realność niezmienna. Formy to przychodzą i uchodzą, ale Realność pozostaje wiecznie i niezmiennie.

Atomy ludzkiego ciała znajdują się w ciągłej wibracji; w nich manifestują się bez przerwy zmiany; po kilku miesiącach następuje prawie zupełna zmiana atomów, składających ciało. Po upływie kilku miesięcy w naszym ciele nie znajdziemy prawie ani jednego atomu z tych, które wchodzi obecnie w skład. Wibracje — bez przerwy wibracje; zmiany — bez przerwy zmiany.

Podczas każdej wibracji możemy znaleźć jakiś rytm. Rytm wypełnia cały wszechświat. Ruch planet wokół słońca, podniesienie i spadek poziomu morza podczas przypiływów i odpływów, bicie serca, falowanie morza, — wszystko spełnia się według rytmicznych praw. Promienie słońca doszodzą do nas, deszcz pada na nas, podlegając również tym prawom. Rośliny, wszystkie zwierzęta to są tylko wyrażenia tego samego prawa. Wszelki ruch jest przejawem prawa rytmu.

Nasze ciało w równej mierze podlega rytmicznym prawom, jak również i planety w swoim krążeniu wokół słońca. Większa część nauki o oddechaniu, przeznaczona dla jogów, oparta jest na wiedzy tych zasad przyrody. Posługując się świadomie rytmem swego ciała, jogowie mogą pochłaniać ogromną ilość prany, którą zużywają dla otrzymania upragnionych wyników. Pomówimy o tem później.

Ciało, które wy posiadacie, jest podobne do zatoki, przynajmniej się w ziemie ze strony morza. Człowiekowi, który widzi tylko zatokę i nie widzi morza, zdaje się, że zatoka żyje według swoich własnych praw, ale w rzeczywistości ona podlega prawom oceanu, część którego ona tworzy. W takimże samym stosunku zupełnie znajdujemy się do wielkiego morza życia, które podnosi się i opada podczas przypiływu i odpływu, a z

rytmem i wibracjami którego jesteśmy bez przerwy związani i na które wiecznie odpowiadamy. W normalnym stanie przyjmujemy prawidłowo wibracje i rytm wielkiego oceanu i na nie odpowiadamy. Czasami atoli ujście zatoki zamyka się wodoro-
stami i następuje przerwa w otrzymywaniu impulsów od oceanu. Narusza się wtenczas harmonję między rytmem naszych wibra-
cyj i rytmem wibracji oceanu. Słyszeliście prawdopodobnie, że jedna nuta, wygrywana na skrzypcach, jeśli ją powtarzamy bez
przerwy i rytmicznie, może wzbudzić takie wibracje, że zburzą
most. Może zdarzyć się to samo, jeżeli przez most przejdzie w
takt pułk żołnierzy. W wypadkach zawodności mostów polecają
żołnierzom często zmieniać rzędy i kroczyć w rozsypce, ponie-
waż powtarzające się wibracje bardzo łatwo mogą zrzucić do
wody zawodną budowę i cały pułk. Rytm ruchu płuc rozszerza
się na całe ciało i cały system, działając w harmonji z wolą,
stwarzając rytmiczny ruch, odpowie z łatwością rozkazom, idą-
cym od woli. Posługując się właśnie takim dobrze nastro-
jonem ciałem, jogowie nie znają trudności, aby spotęgować
krażenie krwi w upragnionej części ciała, i mogą kierować
wzmoczoną czynność nerwową w ulubioną część ciała lub organ,
wzmacniając i pobudzając jego czynność.

Tymi że samymi sposobami jogowie przy pomocy rytmicz-
nego oddechania ujarzmiają siły swego organizmu i stają się
zdolnymi pochłaniać znaczne zapasy prany, która znajduje się
do ich rozporządzenia pod progiem świadomej woli. Jogowie
posługują się praną jakby przewodnikiem celem wysyłania dru-
gim swoich myśli i celem przyciągnięcia do siebie ludzi, myśli
których jakby nastrojone na ten sam z nimi ton. Fenomeny tele-
lepatji, przekazywanie myśli, myślowe leczenie, mesmeryzm itp.,
wywołujące żywy zapal na Zachodzie, znane są z zarania wscho-
dnim jogom. Wszystkie te zjawiska mogą być spotęgowane w
w znacznym stopniu, jeżeli osoba wysyłająca swoje myśli wła-
da rytmicznym oddechaniem. Rytmiczne oddechanie pomnaża e-
nergję myślowego leczenia, magnetycznego leczenia itp. i nada-
je jemu taką siłę, o jakiej bez niego marzyć nawet nie można.

W rytmicznym oddechaniu trzeba przedewszystkiem zdobyć
po prostu ideę rytmu. Dla ludzi, obznajomionych z muzyką, idea
miarowego taktu jest zupełnie jasną, innym pomoże przyswoić
sobie tę myśl wyobrażenie o miarowym kroku kroczących żoł-
nierzy.

Jogowie opierają rachunek swego rytmu na jednostce, od-
powiadającej biciu serca. Serce bije z różną szybkością u róż-
nych ludzi, ale bicie serca, przyjęte jako jednostka rytmicznego
rachunku, dla każdej osoby jest zupełnie prawidłową miarą dla
oddechania właśnie tego indywiduum.

Określcie normalne bicie waszego serca, licząc bicie pulsu, w taki sposób: 1, 2, 3, 4, 5, 6, do tej chwili, dopóki rytm nie utrwali się jasno w waszym umyśle. Nie wielka praktyka zmusi was do strzeżenia tego rytmu nie tylko abstrakcyjnie, ale, że się tak wyrazimy, uczuciem. Będziecie w mocy wtenczas wykonywać z łatwością go w pamięci i wyczuwać w biciu swego pulsu. Początkujący zwykle wdech powietrze, licząc sześć uderzeń pulsu, zaczyna następnie pomnażać stopniowo ilość uderzeń, w okresie których wciąga powietrze do swoich płuc.

Reguły jogów dla rytmicznego oddechania opierają się na tem, że miara czasu dla wdechania i wydechania powinna być jedna i ta sama, podczas gdy miarą dla wstrzymywania oddechu między wdechem powinna być połowa, tego czasu, którego zużywa się na wdech i wydech, tj. jeżeli wdechacie, licząc do sześciu, powinniście zatrzymać powietrze w piersi, rachując do trzech, a następnie wydechnąć, licząc do sześciu.

Początkujący powinien zawiązać zupełnie następującem ćwiczeniem rytmicznego oddechania, ponieważ ono tworzy zasadę przeróżnych ćwiczeń, o których później pomówimy.

1. Usiądź prosto w takiej pozycji, któraby nie męczyła, ale należy równocześnie utrzymywać pierś, grzbiet i głowę warunkowo w linii możliwie prostej; plecy powinny być lekko odchyłone w tył, a ręce powinny spoczywać spokojnie na kolanach. W tej pozycji całe ciało będzie się opierało przedawszystkiem na żebrach i takie położenie nie męczy. Jogowie wiedzą, że nie można osiągnąć naturalnych działań rytmicznego oddechania, jeżeli wykonujemy ćwiczenie z wciągniętą pierśią i z wysuniętą ścianą brzuszną.

2. Wykonać powoli pełne oddechania, licząc sześć uderzeń pulsu.

3. Wstrzymać oddech, licząc trzy uderzenia pulsu.

4. Wydechnąć powoli nozdrzami, licząc sześć uderzeń pulsu.

5. Liczyć trzy uderzenia pulsu między oddechami.

6. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, ale nie należy warunkowo się męczyć.

7. Kończąc ćwiczenie, wykonać oczyszczające oddechanie, które uspokoi nerwy i oczyści płuca.

Po upływie krótkiej praktyki będziecie w mocy powiększać okres czasu wdechania i wydechania do tej chwili, dopóki nie przybliżycie się do 15 uderzeń pulsu, ale koniecznie trzeba pamiętać, że czas między wdechem i wydechem powinien stanowić połowę czasu, którego zużywamy na wdech i wydech.

Nie wolno atoli pod żadnym pozorem męczyć się celem osiągnięcia dłuższego okresu czasu podczas oddechania. Więcej

należy zwracać uwagę na zdobycie rytmu, niż na długość oddechania. Ćwiczcie się i próbujcie do tej pory, dopóki nie uczujecie istotnego rytmu waszego ciała, rytmu wszystkich maleńkich wibracji, bez przerwy idących do wszystkich organów i części waszego organizmu. Wymaga to wielkiej praktyki i wielkiej wytrwałości, ale ponieważ zaczniecie stosunkowo szybko wyczuwać polepszenie swojego stanu i przybliżenie do celu, zadanie wasze nie będzie trudnem. Jogowie powinni być nieśtychani, cierpliwi i wytrwali. Wszystko, co oni zdobywają, zależy od tego, w jakim stosunku władają tymi przymiotami.

Rozdział XIV.

Zjawiska zależne od psychicznego oddechania jogów.

Z Wyjątkiem ćwiczeń, odnoszących się do rytmicznego oddechania jogów, większość ćwiczeń, przytoczonych w tej książce, odnosi się do fizycznej sfery i może mieć tylko fizyczne wyniki. Sprawa to bardzo ważna sama w sobie, a jogowie patrzą na tę stronę dzieła, jako na pierwszy konieczny stopień doskonałości, która staje się podstawą dla dalszych dążeń, celem przeniknięcia do psychicznej i duchowej sfery. Dlatego, nie patrzcie z niechęcią na fizyczną stronę danej sprawy, pamiętajcie, że należy posiadać zdrowe ciało po to, ażeby władać zdrowym umysłem. Ciało jest świątynią „Ja”, świecznik, w którym płonie ogień Ducha. Wszystko dobre na swoim miejscu, i wszystko posiada swoje miejsce. Rzeczywiście rozwijający się i rosnący równocześnie w wszelkich stosunkach. W równej mierze uważa i ciało i duszę, a duch i każdemu oddaje równą miarkę. Lekceważenie czegoś jest błędem, który powinien być w daną porę naprawiony. To dług, który z czasem będzie trzeba opłacać z procentami.

Rozpatrzmy dalej tą część nauki jogów o oddechaniu, która odnosi się do psychicznej sfery. Przytaczamy szereg ćwiczeń, objaśniając każde osobno.

Prosimy czytelników zwrócić uwagę na to, że każdemu ćwiczeniu powinno towarzyszyć rytmiczne oddechanie z myślami, które powinny właśnie prowadzić do upragnionych wyników. Odnosnie do tego, w jaki sposób jednoczyć myśl z rytmicznym oddechaniem, podajemy szczegółowe wskazówki. Prawidłowy stan, objęty myślami, oczyszcza przed wolą swobodną drogę i daje jej możność przejawiać swoją siłę bez przeszkód. Nie możemy w tej książce w całej pełni objąć sprawy o energii, zawartej w woli, i powinniśmy przypuścić, że czytelnik posiada już

prawne wiadomości w tym względzie. Jeżeli czytelnik jest z tem obznajomiony, zrozumie bardzo szybko, że praktyka opisanych ćwiczeń samorzutnie oświeci go ogromnie, niżby jakiegokolwiek teoretyczne doktryny. Powiada stare hinduskie przysłowie: „człowiek, który pokosztował gorczycznego ziarna, zna smak gorczycy lepiej, niż ten, który widział słonia, obładowanego gorczycznemi ziarnami“.

Ogólne wskazówki odnośnie do psychicznego oddechania jogów.

Podstawą wszelkiego psychicznego oddechania jogów jest rytmiczne oddechanie, o którym mówiliśmy w poprzednim rozdziale. Następnie, aby uniknąć powtarzań, poprostu powiemy, kiedy będzie potrzeba, „oddechajcie rytmicznie“ i potem przytaczać wskazówki celem stosowania w oddechaniu psychicznej siły, tj. wskazówki, jakim sposobem kierować wolą, ażeby działała w połączeniu z rytmicznymi oddechowymi wibracjami. Po upływie nie wielkiej praktyki, przekonacie się, że zbyt cennym jest liczyć, wykonując rytmiczne oddechanie, ponieważ umysł sam utrwali ideę czasu i rytmu, i możecie oddechać rytmicznie, nie myśląc o tem zupełnie, tj. czysto samorzutnie. Kiedy to osiągniecie uwolnicie tem samym umysł; będzie on miał moc wysyłania psychicznych wibracyj pod kierunkiem woli. (Zobaczycie ćwiczenie — postępowania się wolą).

1. Rozdzielenie prany.

Położcie się na podłogę lub na łóżko, rozciągnawszy się swobodnie i o ile możecie, osłabiwszy wszystkie mięśnie, z rękami, swobodnie leżącymi na słonecznym splocie (tj. nad dolną częścią żołądka, gdzie zaczynają się rozdzielać żebra). Oddechajcie rytmicznie. Kiedy rytm jest zupełnie ustanowiony, ochciejcie, ażeby każdy wdech wciągał w ciało pomnożoną ilość prany lub życiowej energii z nieskończonego zapasu przyrody; wchodząca w organizm prana należy wciągać systemem nerwowym i jakby magazynować w splocie słonecznym. Podczas każdego wydechu pragnijcie, ażeby prana lub życiowa energia rozdzielała się po całym ciele, każdym organie, każdej części ciała, każdym mięśniu, w każdej komórce, każdym atomie, aby każdy nerw, arterja i wena, od głowy do nóg ożywiały się, wzmacniały i pokrzepiały dzięki przyplwowi tej życiowej siły, aby każdy nerw wewnątrz napełniał się nowym zapasem siły i mógłby posyłać energję i życie do tych części organizmu, które od niego zależą. Ćwicząc w ten sposób wolę, należy rysować sobie

myślowo kartę prany, wchodzącej w organizm za pośrednictwem płuc i przechodzącej potem do słonecznego splotu, a podczas wydechu wyobrażać sobie, jak prana rozchodzi się po wszystkich komórkach ciała do kończyn palców rąk i nóg. Nie potrzeba właściwie natężyć woli podczas tego ćwiczenia, należy tylko myślowo nakazywać lub wymagać, aby wszystko spełniało się według waszego życzenia, a więc starać się, o ile możności mocniej wyobrażać sobie myślowo to, co powinno się spełnić. To wszystko, co jest koniecznem. Spokojne rozkazanie sobie, połączone z silnymi myślowymi obrazami, działać będzie o wiele mocniej, niż nadzwyczajnie silne natężenie woli, na które będzie się marnowało bezcelowo siły. Opisane ćwiczenie jest w wyższym stopniu korzystne i ogromnie odświeża i wzmacnia system nerwowy, całe ciało odczuwa skutki oddechu. Oddziaływa błogo zwłaszcza w tych wypadkach, kiedy człowiek się zmęczył, lub wyczuwa upadek energii.

2. Pokonanie bólu.

Położyć się lub usiąść prosto, oddechać rytmicznie, natężając myśl, że wdechujecie praną, a następnie wydechując, wysłać praną do chorego miejsca z celem przywrócenia tam wpływu nerwowego prądu. Wdechnąć potem jeszcze prany dla tego, aby przy jej pomocy zniszczyć chorobliwy stan, a wydechując, uparcie wyteżać myśl, że z tym wydechem wypędzacie ból. Zmienić kolejno te dwa myślowe nakazy, polecane ciału, tj. podczas wdechu wyobrażać sobie, że chorą okolicę wzmacnia się i uzdrowia, a podczas wydechu wypędza się ból. Wykonać jedno i drugie po siedm razy i zakończyć oczyszczającym oddechem, po upływie którego ciało powinno trochę wypocząć. Powtórzyć następnie ćwiczenie i wykonywać je do tej pory, dopóki nie wyczujemy ulgi bólu, co nastąpi w bardzo krótkim czasie. Często się zdarza, że ból znika, zanim skończymy pierwszych siedm oddechów. Jeżeli położymy rękę na chore miejsce, rezultaty otrzymamy jeszcze szybciej. Wtenczas, w dopełnieniu wszystkiego, należy jeszcze posłać prąd prany po ręce do chorej części ciała.

3. Władanie krążeniem krwi.

Położyć się lub usiąść prosto, oddechać rytmicznie i z wydechem skierować wzmoczony prąd krwi do tej części ciała, do kąd chcecie, a która w dany moment cierpi z powodu braku przyprawy odnawiającej siły. Jestto bardzo skuteczne w wypadku ciągle zimnych nóg lub bólu głowy, pochodzącej z braku krwi w mózgu. Wysłana krew w obu wypadkach wywołuje

należy skutek, w pierwszym wypadku ogrzeje nogi, a w drugim wybawi mózg od niesłychanie silnego nacisku. W wypadku bólu głowy należy przede wszystkim zastosować ćwiczenie, wypędzające ból, a potem zaś, jeżeli nie pomoże spróbować wysłać do mózgu spotęgowany przyptyw krwi. Uważać podczas nie wielkiego przyzwyczajania się na to uczucie, którego zwykle nie spostrzegamy, człowiek bardzo łatwo wyucza się śledzić przelewanie się krwi w naczyniach swojego organizmu, i będzie wyzuwał ciepłe uczucia w wszystkich częściach swojego ciała, na które zwróci swoją uwagę. To właśnie — uczucie krążącej w arterjach krwi. Krążenie krwi bardzo łatwo można poddać pod jarzmo świadomej woli, a władanie rytmicznym oddechem ogromnie ułatwia to zadanie

4. Samoleczenie.

Położyć się, osłabiwszy zupełnie wszystkie mięśnie ciała, oddechać rytmicznie i myślowo nakazywać sobie z każdym oddechem pochłaniać o ile możności jak najwięcej prany, a każdym wydechem wysyłać praną do chorych części ciała z celem ich ożywienia i wzmocnienia. Przekształcać to ćwiczenie tak, aby podczas niektórych oddechów wypełniać myślowe rozkazy, ażeby chorobliwy stan danego organu, lub części ciała zginął, tj. aby usunąć nienormalne warunki. Podczas tego ćwiczenia bardzo korzystną jest rzeczą pomagać sobie rękami, przesuwając je wzdłuż ciała od głowy do chorego miejsca. Postępując się rękami dla samoleczenia lub dla leczenia drugich osób, należy cały czas utrzymywać w umyśle obraz lub zarysy tego, kiedy prana wychodzi z waszego ciała po rękach i przez kończyny palców wchodzi w ciało drugich ludzi lub w wasze własne ciało w potrzebnej okolicy. Rozumie się, możemy tutaj podać tylko ogólne wskazówki odnośnie leczenia różnych chorób, a krótka praktyka z opisanymi ćwiczeniami, pod warunkiem wprowadzenia do nich zmian, potrzebnych w każdym oddzielnym wypadku, które może zastosować każdy człowiek, otrzymana zadziwiające wyniki. Niektórzy jogowie kładą sobie ręce na chore miejsce a następnie, wykonując rytmiczne oddechanie, starają się, jak najsilniej, wyobrazić sobie tj. utrzymywać przed swoim myślowym wzorem obraz, że wylewają jakby praną w chore miejsce ciała, wzmacniając je, ożywiając i niszcząc w niem wszystkie warunki, które wywołały chorobę. Wyobraźcie sobie, że czerpicie w studni świeżą wodę do wiadra z brudną wodą i widzicie, jak czysta woda wypycha zanieczyszczoną a w końcu usuwa ją zupełnie. Podobne obrazy pomagają ustanowić związek między chorym i zdrowym

stanem ciała i pomagają myślowo zamienić chorobliwy stan zdrowym.

5. Leczenie drugich.

Nie możemy rozpatrywać sprawy o psychicznem leczeniu chorób przy pomocy prany w tej książce z wszystkimi potrzebnymi szczegółami, ponieważ odsunęłoby to nas daleko od wytkniętego celu, ale możemy i musimy podać czytelnikom najbardziej proste i jasne wskazówki do przytoczonej sprawy, takie wskazówki, które pozwoliłyby czytelnikom zdziałać wiele dobrego, łagodząc bole bliźnich. Przedewszystkiem, należy przypomnieć, najgłówniejsze, że przy pomocy rytmicznego oddechania i myśli, znajdującej się pod władzą woli, możecie wprowadzić w swój organizm wzmoczoną ilość prany a potem możecie przelać części tej prany w ciało drugiego człowieka, pokrzepiając i podtrzymując żywotność chorych organów, jakby wlewając do nich zdrowie i wypychając chorobę. Powinniście przedewszystkiem nauczyć się tworzyć jasne mentalne obrazy upragnionego zdrowego stanu, powinniście potem wyczuwać przepływ prany w swoje ciało i również siłę, krążącą po waszych rękach i wychodzącą z kończyn waszych palców w ciało chorego. Palców nie wolno podczas tego kurczyć, ale swobodnie trzymać na chorem miejscu. Wyobraźcie sobie potem, że z was przechodzi w chorego organizm życiowa siła i przedstawcie sobie, że chorego jakby napełniał się waszą praną do tej chwili, dopóki nie wypędzi się zupełnie powstały w nim chorobliwy stan. Od czasu do czasu podnoście ręce i trząście palcami, jak gdyby zrzucałiście z nich „chorobę“. Wykonywać to celowo z przerwami i także koniecznie obmywać ręce po leczeniu, ponieważ mogą pozostać ślady chorobliwego stanu pacjenta w waszym organizmie. Wykonywać bezwarunkowo również oczyszczające oddechanie kilka razy po każdym seansie. Podczas leczenia powinniście wyobrażać sobie, że wasza prana przechodzi w chorego jednym nieprzerwanym prądem. Wy jesteście jakby pompą, jednoczącą waszego chorego z zapasem prany przyrody, a prana swobodnie przez was przechodzi. Nie potrzebujecie wykonywać jakichbądź silnych ruchów rękami — przeciwnie, im swobodniejsze będą wasze ręce, tem łatwiej będziecie przeladowywali praną, potrzebną dla chorego organizmu. Rytmiczne oddechanie może być częste powtarzane podczas seansu dla tego, aby podtrzymywał prawidłowy rytm waszego ciała i żeby pomagać swobodnemu przepływowi prany. Położyć lepiej ręce na gołą skórę, ale, ogólnie mówiąc, ubranie nie może przeszkodzić leczeniu. Pożyteczną rzeczą jest rzucać ciało kończynami palców, rozsław-

szy lekko palce. Łagodzi to prawie zawsze ból chorego jeśli go wyczuwa. W wypadku przestarzałej choroby może wpłynąć bardzo korzystnie polecanie myślowych nakazów w następującej formie: „wyzdrawiajcie, wyzdrowiajcie! bądźcie silni, bądźcie silni!“ itp. słowa te są nie tylko ważne dla chorego, ile dla was samych, ponieważ pomaga to bardziej stałemu i ostromu kierunkowi waszej woli do upragnionego celu. Pamiętajcie, że za wszystkimi waszemi działaniami powinna stać wola. Róbcie zmiany w formach leczenia odpowiednio do każdego danego wypadku, kierując się w tej sprawie własnym sądem i swoją intuicyjną (przeznaczeniową) zdolnością i zdobyczą pomyślowością. My dajemy wam tutaj tylko ogólne początki, a wy powinniście sami uczyć się ich stosować do setek rozlicznych wypadków. Przytoczone wyżej proste ćwiczenie, jeśli je uważnie wyuczycie się i naturalnie zastosujecie, pozwoli czynić wszystko, co spełniają „magnetyczni lekarze“, chociaż ich systemy zwykle niestychanie złożone i zawile. Postępują się praną nieświadomie i nieumiejętnie, nazywając ją magnetyzmem. Jeżeliby umieli jednoczyć rytmiczne oddechanie ze swoim magnetycznym leczeniem, otrzymaliby o wiele bardziej ważne rezultaty.

6. Leczenie na odległość.

Prana, ozdobiona myślą wysyłającą ją osoby, może być skierowana w dowolną przestrzeń do upragnionej osoby, która skłonna jest ją przyjąć. W ten sposób można także leczyć. To esły sekret leczenia na odległość, którym w ostatnich dziesiątkach lat zaczął zajmować się świat zachodni. Myśl lekarza wysyła się do upragnionej osoby, ożywiając sobą wysyłaną praną. Przebiegającą przestrzeń, myśl spotyka się z psychicznym aparatem tego człowieka, do którego skierowana, i wchodzi w jego organizm. Ona niewidzialna, podobna do elektrycznych fal Marconiego, przechodzi przez wszystkie przeszkody, znajdujące się w jej drodze i, ulegając prawu przyciągania i odpychania, spotyka właśnie tę osobę, do której ona wysłana, osobę, odpowiednio „nastrojoną“ do jej przyjęcia. Otóż, aby otrzymać rzeczywiste wyniki w leczeniu na odległość, powinniście przede wszystkim zawiadnąć mocno zdolność wyobrażenia sobie danej osoby, jak gdyby widzieć człowieka myślowo do tej pory, dopóki nie wyuczycie, że między wami i nią wywiązał się jakiś związek, jakiś stosunek. Część ta psychicznego procesu, zaletąca od malowniczości wyobrażeń lekarza i uczuć wytworzonego związku łączności, ogromnie jest ważna.

Uczucie łączności polega na tem, że wy czujecie, że dany człowiek znajduje się około was, — to uczucie bliskości. Czło-

wiek, który wykonał wszystkie przytoczone ćwiczenia oddechania, wynożył się natężyć i otrzymywał wyniki, sam spostrzeżenie, że jaśniej wyrazić myśli nie można. Zdolność jasnego wyobrażenia i wyczuwania łączności zdobywa się nie wielką praktyką. Niektórzy ludzie zdobywają ją po pierwszym doświadczeniu. Każda prawidłowo przestana myśl powie choremu: „Ja postawiłem wam zapas życiowej siły lub energii, która was wzmożni i wyleczy“. Wyobraźcie sobie potem pręgę, wychodzącą od was z każdym oddechem, tj. z każdym wydechem, wykonywanego przez was rytmicznego oddechania, przelatującą prawie momentalnie przestrzeń, oddzielającą was od chorego, wchodzącą w niego i leczącą. Nie potrzebujemy wyznaczać dla leczenia umówionej godziny, chociaż możecie to zrobić, jeśli uważacie za stosowne. Czujny stan chorego, kiedy oczekuje leczenia i poddaje się waszej psychicznej sile, nastawia go tak, że staje się zdolnym do przejmowania waszych wibracji. Jeżeli umówicie się natomiast z nim odnośnie do godziny i zmusicie go w oznaczony czas nastawiać siebie w stan bierny i zdolny do odbierania wrażeń, wyda to jeszcze lepsze wyniki. Praca ta zawiera wszystkie główne zasady leczenia na odległość. Każdy człowiek, przeszedłszy praktycznie przytoczone ćwiczenia, może czynić wszystko to, co wykonują tak nazwani „magnetyczni lekarze“.

Rozdział XV.

Dalsze zjawiska, związane z psychicznym oddechaniem jogów.

1. Posyłanie myśli.

Myśl może być wysłana na odległość przy pomocy tego samego sposobu, który stosuje się podczas leczenia na odległość. Inni ludzie mogą wyczuć działanie posyłanych im myśli. Należy pamiętać atoli zawsze, że żadna zła myśl nie może wyrządzić szkody człowiekowi, który nie żywi w sobie złych myśli. Dobre myśli zawsze pokonują złe, a złe ustępują zawsze dobrym. Człowiek zaś może zawsze obudzić zaciekawienie i uwagę drugiego w upragnionym kierunku, wysyłając mu szereg myśli i razem z nimi pręgę nasyconą temi ideałami, które on pragnie przekazać. Jeżeli chcecie wywołać miłość i sympatię, możecie, posyłając mu swoje myśli, osiągnąć bardzo poważne rezultaty, w szczególności, jeżeli wasze zamiary są zupełnie czyste. Nigdy nie starajcie się jednakże oddziaływać na człowieka na jego szkodę lub z jakichbądź nieczystych i egoistycznych pobudek, ponieważ wszystkie te myśli i zawarte w nich zło z dziesięcio-

krotną siłą zwróci się na was samych i wyrządzi wam bezwarunkowo większą szkodę i zło, niż to, które chcieliście wyrządzić drugiej osobie. Psychiczna siła nie może sprawić krzywdy, jeżeli się kierujemy nie — egoistycznymi celami, ale strzeżcie się „czarnej magji“ lub nieprawego i złośliwego postępowania się tą wielką siłą przyrody. Wszystkie próby tego rodzaju podobne są do zabawki z dynamitem, a człowiek, zabawiający się temi siłami, zostanie zawsze ukarany wynikami swoich czynów. Oprócz tego, żaden człowiek z nieczystymi pobudkami nie może zdobyć w większym stopniu psychicznej siły i w tenże czas czyste serce i czysty umysł stają się nieprzenikalną zasłoną, ochraniającą bezwarunkowo przed wszystkimi złymi czynami nieprawnie skierowanej siły. Bądźcie czystymi, i nie wam nie zaszkodzi.

2. Tworzenie aury.

Jeżeli znajdujecie się w towarzystwie ludzi niższego stopnia umysłowego, wyczuwacie jakby dławiący wpływ ich myśli. Spróbujcie wtedy wykonać rytmiczne oddechanie i, otrzymawszy dzięki temu dodatkowy zapas prany, stwórzcie myślowy obraz, że wy otaczacie siebie uzyskaną praną, jakby skorupą. Zamknijcie siebie myślowo w takie jajko prany, nieprzenikalne dla wpływu, idącego z niższych sfer. Stworzywszy silny myślowy obraz takiego otaczającego was obłoku, wyczujecie, że zupełnie jesteście bronieni przed wpływem grubych myśli lub jakichkolwiek bądź nieczystych oddziaływań innych osób.

3. Nasylenie organizmu praną.

Jeżeli zaujecie, że wasza życiowa energia osłabiona i że musicie szybko zaopatrzyć się w nowe zapasy sił, pomoże wam wtedy następujące ćwiczenie. Usiądźcie, mocno skurczywszy wasze nogi, i potęrcie palce, włożywszy palec jednej ręki między palec drugiej. Zamkniecie wtedy krąg waszego ciała i powstrzymacie na pewien czas wszelki wpływ prany z waszego organizmu, która wychodzi bardzo silno podczas każdego stanu rozstrojonego organizmu kończynami; oddechajcie potem jakiś czas rytmicznie, a uczujecie przyływ sił i odnowienie życiowej energii waszego organizmu.

4. Nasylenie praną organizmów innych ludzi.

Jeżeli widzicie człowieka, któremu brakuje żywotności, możecie pomóc jemu, skierowując na niego prądy prany. Robi się to w następujący sposób. Usiądźcie twarzą do niego tak, ażeby

palce waszych nóg dotykały się waszych nóg, i trzymając je go ręce w swoich i oddechając potem rytmicznie, stworzywszy mentalny (myślowy) obraz prany, wysyłanej do jego organizmu, i rysujecie sobie myślowo, jak jego organizm otrzymuje wysłaną jemu praną. Ludzie, władający słabą żywotnością lub bierną wolą, powinni być bardzo ostrożni podczas takich doświadczeń, ponieważ prana człowieka ze słabymi pragnieniami będzie oddziaływała na jego myśli i może szkodliwie wpłynąć na wolę słabej osoby. Atoli, ostatni może łatwo usunąć taki wpływ, zamykając krąg (co przedtem wyjaśniliśmy) i wykonując kilka rytmicznych oddechów, kończąc je oczyszczającym oddechem.

5. Nasylenie praną wody.

Woda może być nasycona praną przy pomocy rytmicznego oddechania. Pragnąc to uczynić, w lewej ręce trzymać za dno szklankę wody i, złożonywszy razem palce prawej ręki, trzymać je nad szklanką, potrząsając nimi z lekka, jak gdyby zaczęliście strząsać z palców krople wody do szklanki. W umyśle równocześnie należy utrzymywać mentalny obraz prany, wchodzącej do wody. Woda, w ten sposób nasycona, staje się wzmacniającym środkiem dla słabych lub chorych ludzi, w szczególności, jeżeli nasylenie wody praną odbywało się nie tylko mechanicznie, ale popierało się nasyconą wolą i mentalnymi obrazami wchodzenia prany do wody.

Ostrzeżenie, wskazane w ostatnim ćwiczeniu, stosuje się i do tego, chociaż niebezpieczeństwo istnieje tutaj w o wiele mniejszym stopniu.

6. Uzyskanie mentalnych cech.

Nie tylko ciało może być kontrolowane przez umysł pod kierunkiem woli, ale sam umysł może być ćwiczony i kształcony działaniem kierującej nim woli. To, co znane jest zachodniemu światu, pod nazwą mentalizmu lub mentalnej nauki, połączyło w sobie wiele zasad, o których jogowie wiedzieli przed wiekami naszymi. Proste spokojne zdanie ze strony woli może czynić cuda w tym kierunku, jeżeli zaś mentalnemu napięciu towarzyszy rytmiczne oddechanie, działanie jego znacznie się potęguje. Pożądana cecha może być zdobyta przy pomocy stworzenia mentalnego obrazu tego, czego pragną podczas wykonywania rytmicznego oddechania. Wewnętrzna równowaga, kontrola nad sobą, spotęgowanie siły itp. mogą być w ten sposób zdobyte. Niepożądane własności mogą być zniweczone przy pomocy kultuwowania przeciwnych im względnych cech. Prawie wszystkie, lub nawet wszystkie ćwiczenia, opisywane przez

„mentalną naukę“, mogą być wykonane w połączeniu z rytmicznym oddechaniem jogów. Przytoczamy jedno bardzo pożyteczne powszechne ćwiczenie celem zdobycia i rozwoju upragnionych mentalnych własności.

Położyć się, zachować bierny stan, lub usiąść prosto. Wyobrazić sobie własności lub jakości, jakie pragnęlibyście w sobie kształcić; przedstawić sobie, jakby już władającym tymi przymiotami, i wymagać równocześnie, aby umysł wasz rozwijał te cechy i potęgował. Oddechajcie rytmicznie, starając się utrzymywać w umyśle mentalny obraz. W przerwach, podczas ćwiczeń, o ile możności powtarzajcie ten mentalny obraz, w miarę sił nie wypuszczając go z pola uwagi, jak gdyby żyłcie z nim. Zauważycie wtenczas bardzo szybko, że zaczynacie rosnać wewnętrznie, odpowiednio do waszego ideału. Praktyka rytmicznego oddechania ogromnie pomoże umysłowi w tworzeniu mentalnego obrazu. Człowiek, kroczący podług zachodnich systemów mentalizmu i przywykły do nich, osiąga poważniejsze wyniki, jeżeli dołączy do nich rytmiczne oddechanie jogów.

7. Zdobycie fizycznych przymiotów.

Fizyczne przymioty mogą być zdobyte tą samą metodą, jak opisane wyżej mentalne cechy. My, oczywiście, nie chcemy dosłownie powiedzieć, że ludzie małego wzrostu mogą stać się wysokimi, lub, że mogą wyrosnąć człowiekowi odjęte członki, lub coś podobnego; wyraz oblicza może być zmieniony; uzyskana fizyczna tężyzna i w znacznym stopniu może być ulepszona ogólna fizyczna charakterystyka danej osoby. Wszystko to spełnia się przy pomocy wprowadzenia woli w te strony życia, które były przedtem nie — wolnymi. Wola szczególnie silno działa, kiedy jej natężeniu towarzyszy rytmiczne oddechanie. Zewnętrzny wygląd człowieka, jego czyny, usposobienie itp. odpowiadają temu, o czem on myśli. Zmiana myśli człowieka odbija się bezwarunkowo na jego zewnętrznym wyglądzie i czynach. Aby rozwinąć jakakolwiek część ciała, kierują na nią uwagę i oddechają rytmicznie, utrwalając w umyśle obraz posyłanego tam wzmożonego zapasu prany lub nerwowej siły i w ten sposób potęgują żywotność tej części ciała i ją rozwijają. Metodę tę stosuje się jednakże do upragnionej części ciała, którą by zamierzyliscie rozwijać. Wielu zachodnich atletów, nieświadomie stosuje tę metodę w swoich ćwiczeniach, a czytelnik, śledzący uważnie naszą myśl, zrozumie, w jaki sposób stosować zasady jogów w jakiej ulubionej pracy nad sobą. Powszechne prawa dla ćwiczeń są te same, jak i w poprzednich wypadkach (tj. ta-

kie, jak dla osiągnięcia mentalnych przymiotów). Mówiliśmy już przedtem o sposobach leczenia fizycznych chorób i rozstrojów.

8. Kierowanie emocjami.

Nie pożądane emocje, jak strach, trwoga, troski, nienawiść, gniew, zazdrość, zawiść, zawiść, melancholja, wzburzenie, smutek itp. poddają się zupełnie kontroli woli, a woli bardzo silno pomaga oddziaływać na nie (w takich wypadkach) rytmiczne oddechanie. Przytoczone dalej ćwiczenie okazuje się nadzwyczajnie skutecznym w takich wypadkach, chociaż jogom, doszedłszy do znanego rozwoju, rzadko kiedy jest potrzebnem, ponieważ oni już dawno uwolnili się od wyżej przytoczonych niepożądanych duchowych przymiotów, dzięki swojemu głębokiemu duchowemu wzrostowi. Człowiek zaś, zaczynający wycofać się z systemu jogów, powinien wykonać to ćwiczenie, ponieważ ono pomoże silnie jego wzrostowi wewnętrznemu.

Oddechajcie rytmicznie, koncentrując całą swoją uwagę na splotcie słonecznym, posyłając jemu myślowo rozkazy takiego charakteru, jakie są potrzebne w dany moment. Rozkazy te należy posyłać ogromnie stanowczo i równocześnie z wydechem powietrza, w tą że chwilę trzeba rysować sobie myślowo, że razem z powietrzem człowiek wypędza z siebie niepożądane żądze i namiętności. Powtórzyc to wydechanie siedm razy i zakończyć oczyszczającym oddechem. Człowiek wyczuje szybko wielką ulgę. Rozkazy powinno wykonywać się z przekonaniem i bardzo poważnie, ponieważ nie — wiara, wahania lub wątpliwości, dopuszczone do nich, niweczą wszystkie wyniki pracy.

9. Pobudzenie czynności mózgu.

Jogowie przekonali się, że następujące ćwiczenie wydaje ogromne korzyści dla pobudzenia czynności mózgu, w celach intensywniejszego myślenia i zdrowej krytyki. Ćwiczenie to wywołuje zadziwiające działanie, jak gdyby oczyszczając mózg, a ludzie, zajęci umysłową pracą, uważają je za niesłychanie pożytecznem. Pomaga im z jednej strony w otrzymywaniu lepszych wyników podczas pracy, a z drugiej strony ogromnie odświeża umysł, pozwala mu rzeczywiście odpocząć i w ten sposób zbawia go przed niebezpieczeństwem wycieńczenia.

Usiąść prosto, utrzymując kręgosłup w prostej linii. Patrząc przed siebie, opuściwszy ręce na kolana. Oddechać rytmicznie, ale zamiast tego aby oddechać obu nozdrzami, jak podczas zwykłych ćwiczeń, zatykajcie lewe nozdrze palcami lewej ręki, wydechajcie lewem nozdrzem. Następnie, odsunąwszy palce i zamykając prawe nozdrze palcami prawej ręki, wydechajcie

lewem nozdrzem. Następnie, nie zmieniając palców, wdychacie lewym nozdrzem i, zmieniawszy palce, wydechajcie prawym nozdrzem. Wdechajcie potem prawym nozdrzem, wydechajcie lewym itd. itd. zmieniając nozdrze, jak objaśniono, zamykając je wielkim lub wskazującym palcem. Jestto jedna ze starszych form oddechania jogów, bardzo ważna, przynosi wielki pożytek i łatwo ją wykonać. Jogowie zaś z uśmiechem spoglądają, że na Zachodzie uważają tę metodę bardzo często za główną tajemnicę oddechania jogów. W umysłach wielu zachodnich czytelników „oddechanie jogów“ jest związane z obrazem hindusa, siedzącego prosto i kolejno oddechającego, raz jednym nozdrzem, następnie zaś drugim. Spodziewamy się, że nasza mała książka pomoże czytelnikom przyswoić sobie istotną ideę ćwiczeń oddechowych jogów i zrozumieć te zagadnienia, które są zawarte w tem oddechaniu, a także przekonać się, jak liczne i różnorodne istnieją tutaj metody.

10. Główne psychiczne oddechanie jogów.

Jogowie posiadają ulubioną formę psychicznego oddechania, którą p. sługują się od czasu do czasu, a nazywające się: „główne psychiczne oddechanie“. Przytaczamy je na ostatnim miejscu, ponieważ stanowi niejako kwintesencję.

Ćwiczenie to wypełnia cały organizm praną, a człowiek wykonawszy je, czuje, że każda jego kość, każdy mięsień drga pod wpływem znacznej praktyki warunkowej ze strony wyuczającego. Człowiek powinien już władać rytmicznym oddechaniem i zdolnością jasnego rysowania sobie mentalnych obrazów. Jeżeli nie zdobył tego warunkowemi ćwiczeniami, to i „główne oddechanie“ nie przyniesie mu pożytku. Zasadnicze punkty głównego oddechania zawierają się w starym hinduskim wyrażeniu: „błogosławiony jog, który umie oddechać; komórka, tkanka, organ, wszystkie części jego ciała napełnione są żywą siłą, praną, i nastrojone na jeden ton, — dzięki rytmicznemu oddechaniu“. Jestto jakby ogólna, równoczesna cząstka całego systemu, a człowiek, uważnie wykonawszy wszystkie ćwiczenia, będzie czuł się odnowionym, jak gdyby mu dano nowe ciało, na nowo stworzone od głowy do nóg. Niech to ćwiczenie mówi samo o sobie.

1. Połóż się zupełnie spokojnie, osłabiwszy wszystkie mięśnie.
2. Oddechać rytmicznie, dopóki nie ustanowi się zupełnie rytmu.
3. Następnie wdychając i wydechając, rysować sobie mentalny obraz oddechania, wciąganego przez kości nóg i potem przez nich wydechanego z ciała. Wyobrazić sobie nastę-

pnie również oddechanie przez kości rąk, przez plecy, żołądek itd. itd. przez wszystkie główne części ciała. Wyobrazić sobie potem, że oddechanie jakoby chodzi w górę i w dół wzdłuż stosu pacierzowego. Następnie starać się wyczuwać oddechanie, idące jakby przez wszystkie pory skóry, i wyobrazić sobie całe ciało, napełnione praną i życiem.

4. Następnie, oddechając rytmicznie, posyłać prąd prany kolejno do siedmiu życiowych centrów, rysując sobie tenże mentalny obraz, jak w poprzednim ćwiczeniu. Zakończyć to, wyobrażając sobie prąd prany, krążący po całym ciele od głowy do nóg.

5. Wykonać oczyszczające oddechanie

Rozdział XVI.

Duchowe oddechanie jogów.

Postępując się siłą woli w połączeniu z rytmicznym oddechaniem, jogowie osiągają nie tylko proces rozwoju upragnionych przez nich mentalnych i psychicznych przymiotów, ale rozwijają także duchowe zdolności, lub dobitniej mówiąc, utrzymują pomoc w swoim dążeniu do rozwoju duchowych sił. Wschodnia filozofja uczy, że człowiek włada wielu zdolnościami, które w obecnej chwili znajdują się w nim jakby w stanie ukrytym, ale które stopniowo objawiają się w stosunku do dalszego rozwoju rodu ludzkiego. Wschodnie nauki nauczają, że człowiek odpowiednimi wysiłkami woli w sprzyjających warunkach może pomóc w obudzeniu w sobie tych duchowych zdolności i rozwinąć je o wiele szybciej, niżby to mogło stać się w naturalnym rozwoju ewolucji. Innymi słowami — człowiek może obecnie rozwinąć w sobie duchowe siły świadomości, które będą ohłabą człowieczeństwa, po upływie wielu wieków od naszej ery. W wszystkich ćwiczeniach, skierowanych do osiągnięcia tego celu, odgrywa bardzo ważną rolę rytmiczne oddechanie. Rozumie się, że samo oddechanie nie rzadzi żadnymi mistycznymi przymiotami i nie może wywoływać żadnych nad-naturalnych wyników, ale rytm, wywołany oddechaniem jogów, posiada moc podporządkowania całego organizmu, włączając mózg, pełnej kontroli świadomości, sprawdza organizm w stan zupełnej harmonji, a dzięki temu stwarza najbardziej sprzyjające warunki dla rozwoju sił i zdolności człowieka.

W naszej książce nie możemy wstępować się w filozofję Wschodu, zajmującą się duchowym rozwojem. Temat ten wymagałby napisania wielu tomów i oprócz tego dla większości czytelników sprawa ta wydawałaby się zbyt fantastyczną. Istnieje także druga przyczyna, dobrze znana okkultystom, dlaczego wia-

domości w tej sprawie nie mogą być bardzo szeroko rozpowszechniane. Czytelnik atoli powinien być zupełnie spokojny i nie myśleć, że starają się przed nim coś ukryć. Kiedy nadejdzie czas zrobić następujący krok, uczyni go, droga sama się objawi przed nim i nikt nie przeszkodzi przenigdy jego wewnętrzanemu rozwojowi. „Kiedy uczeń przygotowany, zjawia się nauczyciel“. W tym rozdziale przytaczamy ćwiczenia dla wewnętrznego rozwoju duchowego poznania w dwóch jego następujących stopniach: 1 świadomość boskiej duszy i 2 świadomość związku duszy z wszech-przenikającym życiem. Oba ćwiczenia, przytoczone niżej, są bardzo proste i opierają się na silnem i trwałem wyobrażeniu wyślowem upragnionych ideałów w połączeniu z rytmicznym oddechaniem. Początkujący nie powinien w żadnym wypadku śpieszyć się lub spodziewać się błyskawicznych rezultatów. Powinien zachowywać równowagę. Zaczynając ćwiczenie, rzuca jakby ziarno, a z upływem czasu z tego ziarna wyrośnie roślina — owoc.

Świadomość duszy.

Istotne „Ja“ nie jest ciałem i nie jest umysłem człowieka. I ciało, i dusza (umysł) to tylko części osobowości człowieka, jego mniejsze „Ja“. Istotne „Ja“ jest czemś więcej. Przejawienie jego stanowi indywidualność człowieka. Istotne Ja, nasza „Jaźń“ jest niezawisłą od ciała, w którym żyje, niezawisłą nawet od mechanizmu umysłu, którym się posługuje, jak swoim instrumentem. Istotne „Ja“ jest jakby obrazem lub boskim oryginałem całego człowieka, ono wieczne i niezniszczalne. Nie może ani umrzeć, ani być unicestwionem, i cokolwiekby się nie stało z ciałem, istotne „Ja“ przedłuża istnienie. To dusza człowieka w najwyższem tego słowa znaczeniu. Nie myślcie o duszy, jakby o czemś oddzielnem od was. Wy jesteście duszą, a ciało to tylko nierzeczywista i chwilowa część was, która zmienia się bez przerwy, i którą wy wcześniej lub później od siebie odrzucicie. Wy możecie rozwinąć w sobie zdolności, które pozwolą wam uświadomić sobie rzeczywistość duszy i niezależność jej od ciała. Metoda jogów dla rozwoju tych zdolności opiera się na medytacji, tj. w rozmyślaniach o istotnem „Ja“, lub o duszy, w połączeniu z rytmicznym oddechaniem. Następujący przykład stanowi najprostszą formę takich ćwiczeń.

Ćwiczenie.

Utrzymujcie ciało w lekko nachylonej pozycji, ostatebiwszy o ile możności wszystkie mięśnie, oddechajcie rytmicznie i rozmyślajcie o istotnem „Ja“, myśląc o sobie, jako o istocie niezawisłej.

wisłej od ciała, żyjącej tylko w niem i gotowej porzucić je w dany moment według swej woli. Myślcie o sobie nie jak o cie-le, lecz jak o Duchu, i rysujcie sobie swoje ciało tylko, jak o-błok, ale wcale nie jako część waszego realnego „Ja”. Myślcie o sobie, jako o niezawisłej istocie, posługującej się ciałem tylko dla swoich potrzeb. Rozmyślając w taki sposób, starajcie się nie uznawać zupełnie istnienia ciała, a przekonacie się szybko, że czasem to osiągacie, i wam będzie się wydawało, że istniejecie zewnątrz ciała, do którego możecie powrócić, kończąc ćwiczenie.

Jestto główna istota oddechowych metod jogów, zjednoczo-nych z medytacją, i jeżeli z wytrwałością będziemy wykonywa-li te ćwiczenia, obdarzą człowieka dziwnem uczuciem realności duszy i niezależności jej od ciała. Z spotęgowaną świadomością równocześnie zjawi się uczucie nieśmiertelności, a człowiek za-cznie przejawiać oznaki duchowego rozwoju, których nie przecze-zy on sam, ani inny człowiek. Ludzie zaś, zaczynający takie ćwiczenia, nie powinni pozwalać sobie zbyt długo żyć w wyż-szych regionach, lub z pogardą odnosić się do swego ciała, po-nieważ ono znajduje się na tej wyżynie określonego celu, osią-gnięcie którego zależy od samych ludzi. Człowiek nie powinien lekceważyć wypadkiem dla zdobycia doświadczenia, konieczne-go dla urzeczywistnienia jego rozwoju, i nigdy nie powinien zapominać o swoim cie-le, ponieważ ono stanowi świątynię Ducha.

Powszechna świadomość lub świadomość wszechświata.

Duch w człowieku stanowi wyższe przejawienie się jego du-szy, to kropla w oceanie Ducha, zewnętrznie oddzielona i róż-na, ale w rzeczywistości znajdująca się w nieprzerwanej łączności z całym oceanem, z każdą jego kroplą. Stosownie do tego, jak w człowieku objawia się duchowa świadomość, on coraz wię-ciej czuje swój stosunek z powszechnym Duchem lub z kosmiczną świadomością, jak wielu ją nazywają. Czuje czasami, że tworzy jakby jedno z tym wszechświatowym początkiem, ale uczucie to nie trwa długo; człowiek nie utrzymuje w sobie uczucia jedności. Jogowie dążą do osiągnięcia tego stanu zlania się z kosmiczną świadomością przy pomocy medytacji i rytmicznego oddechania. Wielu z nich podnosi się w ten sposób na wyższe stopnie duchowej doskonałości, możliwej dla człowieka w obec-nem stanie jego istnienia. Czytelnikom naszej książki w naszej epoce wskazówki są jeszcze nie potrzebne odnośnie do wyższych stopni doskonałości, możliwych dla człowieka, ponieważ wiele jeszcze muszą zrobić, zanim opadnie zasłona, wiodąca do wyż-

szych regionów. Pożyteczną rzeczą może jednak okazać się wskazanie czytelnikom elementarnych stopni ćwiczeń jogów, celem rozwoju zdolności wyczuwania kosmicznej świadomości, sam wynajdzie sposoby i metody, przy pomocy których będzie w mocy stosować względem siebie przytoczone tutaj ogólne wskazówki. Droga objawi się zawsze temu, kto z zapałem i poważnie jej szuka. Opisane tutaj ćwiczenia okażą się bardzo pożytecznymi dla ludzi, dążących do poznania świadomości wszechświatowej.

Ćwiczenia.

Utrzymujcie wasze ciało w nachylonej postawie, osłabiwszy w miarę sił wszystkie mięśnie Oddychajcie rytmicznie i rozmyślajcie o jedności naszego Ducha z kosmiczną świadomością, a-tom którego wy przedstawiacie. Myślcie o sobie, jako o istniejącym w jedności z Wszystkimi, myślcie o sobie, jako o nieoddzielnej części Wszystkiego, patrzcie na Wszystko, jako na jedność, na swoją duszę, jako na część tej jedności. Starajcie się wyczuwać, że otrzymujecie wibracje, idące od wielkiego umysłu kosmicznego, i że wy dzielicie z nim jego siłę, władzę i mądrość. Można zaś kroczyć po dwu drogach kontemplacji.

A. Z każdym oddechem myślcie o sobie, jako o wdychającym siłę i moc wszechświatowej świadomości. Podczas wdychania wyobraźcie sobie, że wy jakby przekazujecie drugiemu osobom otrzymaną siłę; w tej chwili starajcie się przedstawić siebie jakby napełnionym miłością dla wszystkich istot żyjących, starajcie się pragnąć, aby wszyscy używali darów, które wy otrzymaliście, wyobrażajcie sobie, że światowa siła jak gdyby przenika przez was, rozlewając się na wszystkich.

B. Stwórzcie w swoim umyśle błogi nastrój i rozmyślajcie o wielkości rozumu wszechświatowego. Otwórzcie się dla przyływu boskiej mądrości, która napełni was światłem poznania, a następnie starajcie się przedstawić sobie, że prąd, który was przeniknął, dąży do waszych braci, których wy miłujecie i którym pragniecie pomóc.

Ćwiczenie to obdarza ludzi, którzy je wykonali, zupełnie nowym uczuciem siły, mocy i mądrości, a także uczuciem duchowej ekstazy i wewnętrznego świata. Można je wykonywać li bardzo w poważnym błogim nastroju, a w żadnym wypadku nie wolno przystępować do niego nierozważnie i lekkomyślnie.

Powszechne wskazówki.

Ćwiczenia, przytoczone w tym rozdziale, wymagają odpowiednich wewnętrznych warunków i określonego duchowego

stanu. Ludzie, nierozważnego charakteru, nie władający uczuciem duchowości i błogości, lepiej niech porzucą te ćwiczenia i ich nie próbują, ponieważ nie osiągną żadnych wyników.

Nieświadome i złośliwe zajmowanie się ideami wyższego rzędu nie tylko nigdy nie przyniosą pożytku, ale może wyrządzić poważne, ciężkie szkody. Ćwiczenia te są przeznaczone dla tych ludzi, którzy je pojmują w całej pełni. Inni zaś nie poczują do nich pędu wewnętrznego.

W chwili kontemplacji-pograżenia się w Duchu zmuszajcie umysł do skupiania się w ideałach, wskazanych w ćwiczeniach, do tej pory, dopóki te idee nie zasną, rozjaśniać się przed rozumem, i póki wy nie utrwalcie je jakby w nowym zupełnie świetle. Rozum stopniowo będzie się kształtował coraz bardziej w stanie biernym i spokojnym, a mentalny obrót będzie się u-wypuklał coraz więcej jasnym i zrozumiałym. Nie poświęcajcie się tym ćwiczeniom zbyt często i nie pozwalajcie, ażeby światły nastrój, utrwalający się po tych ćwiczeniach, zmuszał was z niecierpliwością i wstrętem spoglądać na szare, codzienne życie. Ono również jest dobrem i koniecznym dla nas, a my nie powinniśmy uchylać się przed zawartemi w niem zadaniami, jakkolwiekby wydawały się nam nieprzyjemnemi. Niech radość, objawiająca się świadomości, wywyższa was i podtrzymuje przed obliczem wszystkich doświadczeń życiowych, ale w żadnym wypadku nie powinniśmy okazywać z życia niezadowolenia i wstrętu. Wszystko jest dobre, i wszystko istnieje w właściwym miejscu. Ludzie, zaczawszy od tych ćwiczeń, kiedy nadejdzie ten czas, poznają wszystko. I bądźcie przekonani, że, kiedy zbliży się czas, zobaczycie, że nie szukaliście na próżno. Zaczynajcie pracować z odwagą i z ochotą, zwróciwszy twarz na Wschód, gdzie wschodzi słońce.

Ćwiczenie splotu słonecznego.

Ćwiczenie to nazwane także „masażem splotu słonecznego“ ma na celu wywołanie przyływu krwi do splotu słonecznego w celu spotęgowania jego odżywiania, wzmocnienia sąsiednich mięśni, uzdrowienia i zasilenia wszystkich narządów trawienia, jakoteż i wspierania wymiany i wydzielania materji.

Wykonując ćwiczenie, kładziemy się w swobodnej, nie wymuszonej pozycji na łóżku, oddychamy rytmicznie, zachowując zupełny spokój i pogodę Ducha; nie należy je bowiem nigdy wykonywać w stanie złego samopoczucia, troski lub nierównowagi duchowej!

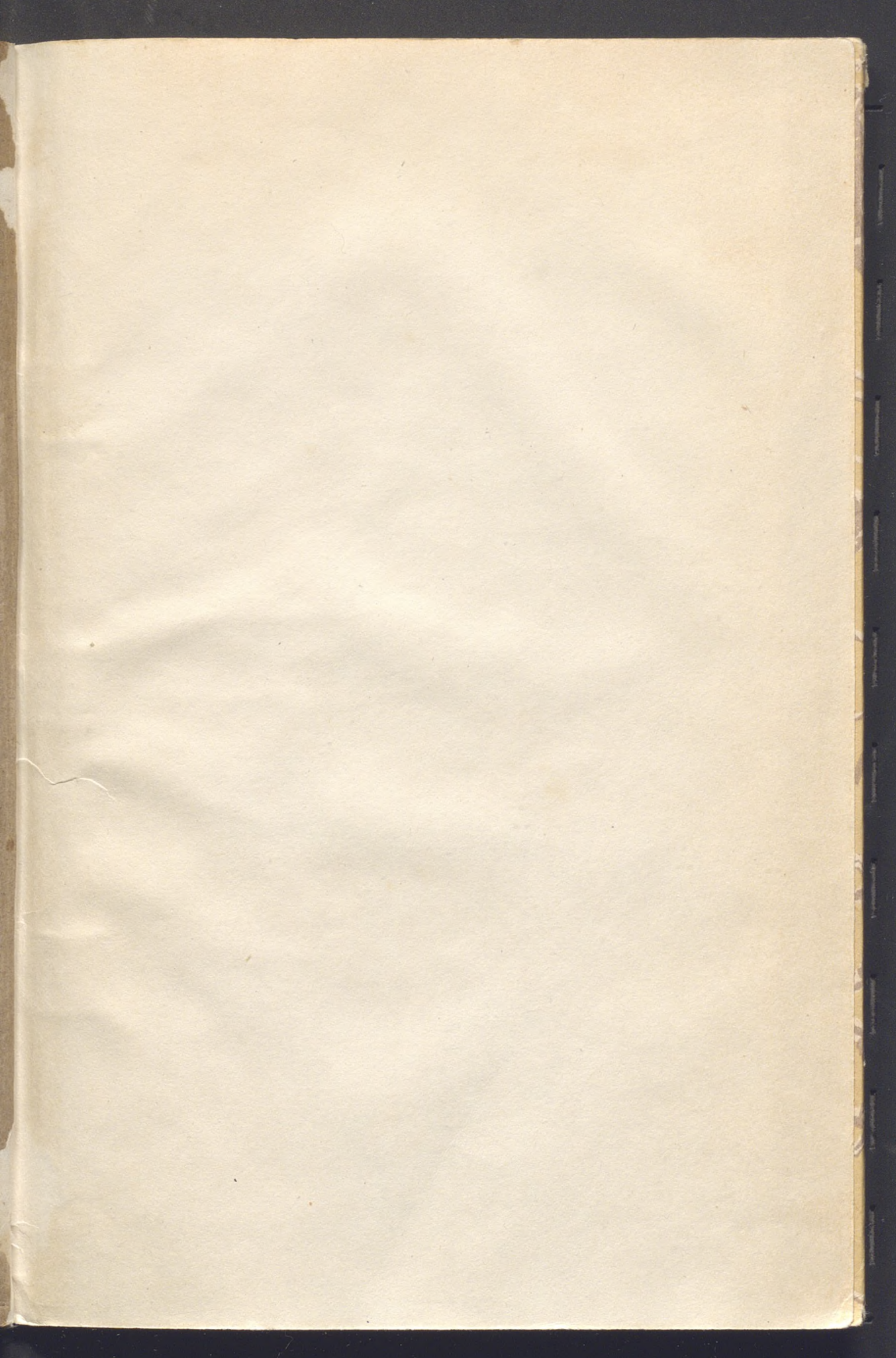
Potem wdychamy powoli i głęboko — rozumie się zupełnie czyste, świeże powietrze — wstrzymujemy oddech i wyłącznie

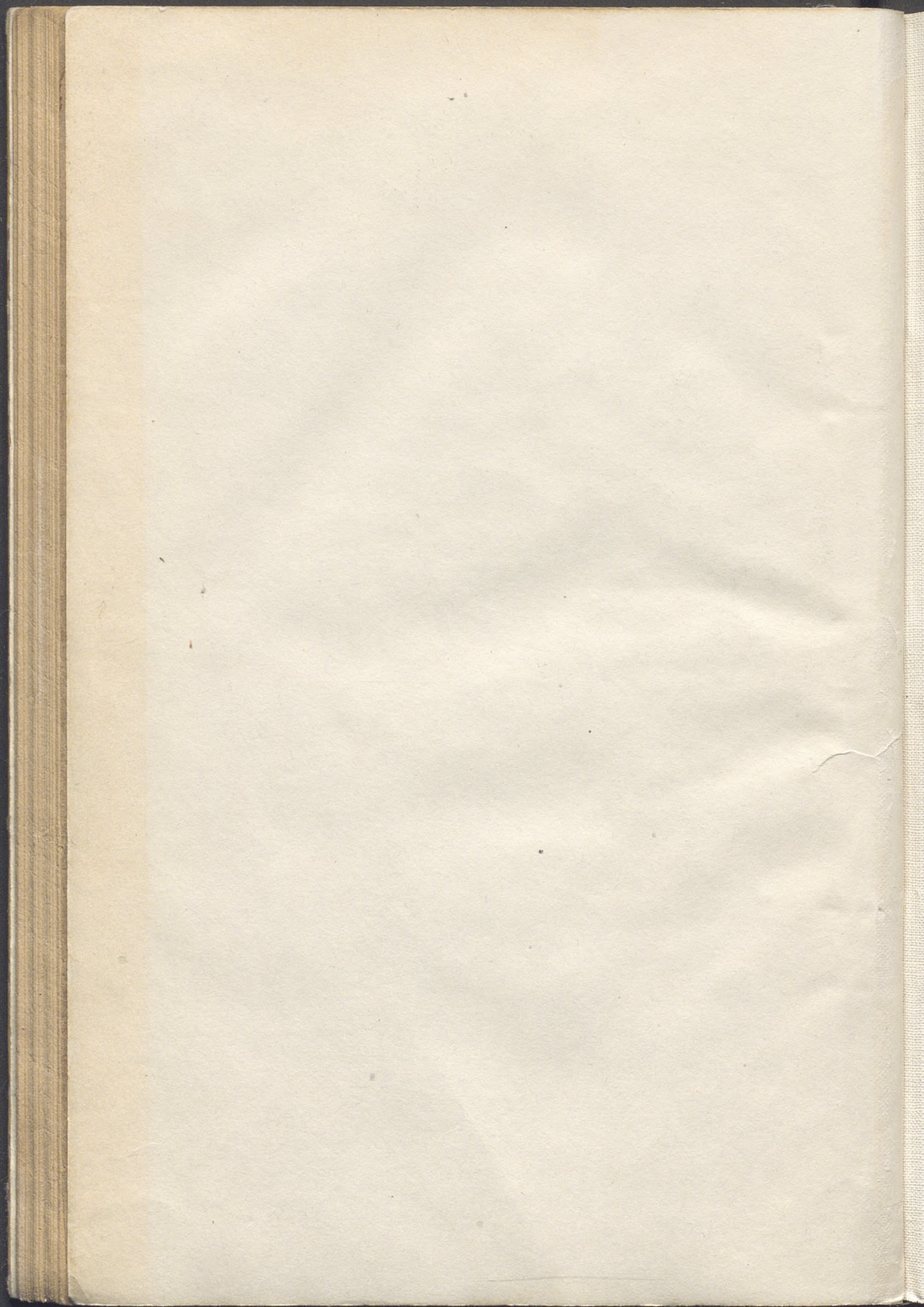
Nr. 1 i 2. Książnicy Wiedzy Duchowej zawiera:
„Wiedzę Tajemną“, encyklopedyczny wykład ta-
jemnej Wiedzy Duchowej, w 2 częściach, opraco-
wany na podstawie egipskiej symbolistyki prof.
G. O. M. w Piotrogradzie. Cena za każdą część
360 Mk., dla odbiorców „Odrodzenia“ po 250 Mk.

Ant. Kaula
Nrodian. Boks

700

N 6557





BN



1509325

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001008493444