

Съдържание

Глава 1

ЗАРЕДЕТЕ ТЯЛОТО С ЖИЗНЕНА СИЛА	9
--------------------------------	---

Глава 2

ЦЯЛОСТЕН ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ	36
-----------------------------	----

Глава 3

ХРАНА ЗА ЗДРАВЕ НА ТЯЛОТО, УМА И ДУШАТА	46
---	----

Глава 4

ИЗБОР НА ПОДХОДЯЩ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ	61
------------------------------------	----

Глава 5

ДИЕТА ЗА КРАСОТА И ИЗЦЕЛЕНИЕ	76
------------------------------	----

Глава 6

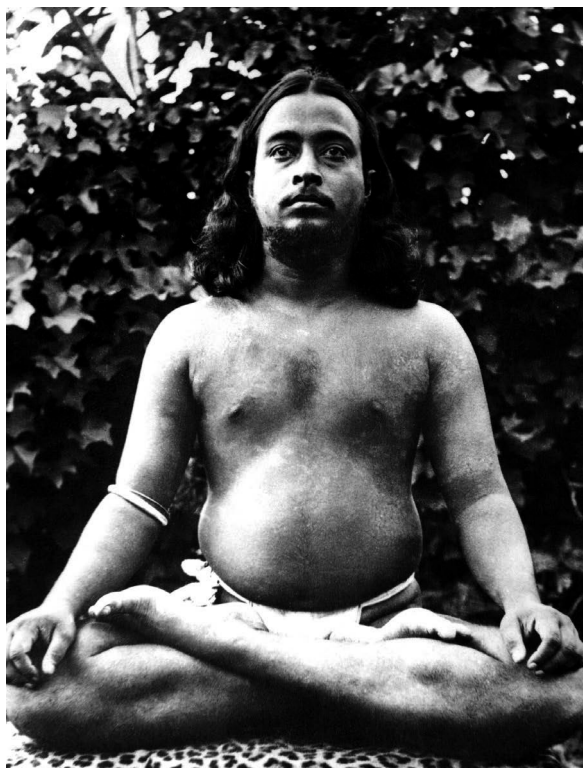
ИЗКУСТВОТО НА СЪВЪРШЕНОТО ОТПУСКАНЕ	91
-------------------------------------	----

Глава 7

ЦЕЛЕБНАТА СИЛА НА БОГ	106
-----------------------	-----

Приложение

ЦЕННИ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОДА ОТ ОРИГИНАЛНИТЕ УРОЦИ НА ЙОГАНАНДА	118
---	-----



Глава 1

Заредете тялото
с жизнена сила

ЧЕРПЕТЕ ОТ БЕЗГРАНИЧНАТА КОСМИЧЕСКА ЕНЕРГИЯ

Под повърхността на физическото тяло
протича невероятно мощен поток.

Чрез длетото на самопознанието
преоткрив неговата жизнена сила.

Аз и Отца — едно сме.

Аз не съм това тяло.

Под плътта ми жужи кълбо от електричество.

Космическата енергия е във вас и навсякъде край вас — във всеки един миг тя зарежда тялото ви с жизненост. Можете да черпите от нейния непреходен източник, за да укрепвате организма си по всякакъв начин. Съвършеният организъм, който не страда от болести, се съпротивлява по-малко на практиките за себепознание.

Повечето физически упражнения стимулират единствено мускулите, но така засилват у нас животинското съзнание, а не фината ни природа. Сега ще научите как да се концентрирате върху жизнената енергия и силата на волята, за да започнете да усещате фината си духовна природа. Животът и силата не зависят единствено от храната и спорта, а се поддържат от мощта, която се крие вътре в нас. Не можете да върнете един мъртвец към живота, дори и да го тълчете с питателна храна; не можете да възстановите силите му, ако изкуствено го тренирате с гири, защото неговата жизнена енергия вече го е напуснала.

Нашите мисли, волята ни, чувствата, силата на мускулите, правилното функциониране на органите и жлезите – съществуването на всичко това се дължи на жизнената сила. Милиарди клетки в организма се поддържат живи и работят правилно благодарение на тази тайнствена жизнена сила.

Човешкото тяло е обкръжено от ореола на съзнателната космическа енергия. Чрез вибрациите на космическата енергия Божият разум изпълва телата ни с жизнена сила. Продълговатият мозък, *устата на Бога*, е антената, която приема енергията от Космическото съзнание.

Чрез съзнателно желание можете да привлечете жизнената енергия към тялото си през продълговатия мозък, за да презаредите тази, която сте изразходвали чрез мисли, чувства и физически дейности. Волята хвърля мост над пропастта между жизнената енергия в тялото и космическата енергия, която го обкръжава. Ако следвате това учение, ще се научите как да черпите от космическата жизнена енергия, за да оживотворявате отново всяка клетка на организма. И самъ ще се почувствате като *жизнена енергия* – а не просто като тяло, съставено от кости и мускули.

Когато упражнявате воля и концентрация, това директно привлича енергията към организма. Тя бързо се абсорбира от мускулите, кръвта, костите и сухожилията с цел клетъчно подмладяване. Упражненията *Йогода* зареждат с максимална енергия, при минимално разрушаване на тъканите.

Колкото по-силна е волята, толкова по-могъщ е потокът на жизнената енергия. Гневните хора и животни проявяват извънмерно голяма сила. Тази необичайна

сила не се дължи на това, че мускулите им заякват през краткотрайния период на гнева им. Тяхната воля, стимулирана от гнева, задейства допълнителен поток от жизнена енергия или сила в телата им.

Трябва все повече да зависите от неограничения запас на космическата енергия и все по-малко от други енергийни източници. Ако непрекъснато ядете, ще състарите тялото си много по-бързо. Единственият начин да запазите младежкия си вид е да обедините човешкото с Космическото съзнание.

Никога не бива да хипнотизирате ума си с човешките ограничения на болестите, старостта и смъртта — постоянно си напомняйте вътре в себе си: *Аз съм Без-пределното, приело телесна форма. Тялото, като проява на Духа, е вечно младо.*

Как да презаредим организма си с енергия

Най-напред повдигнете ръка, а после я отпуснете. Какво движи ръката ви? Волята и енергията. Сега затворете очи. Можете ли да повдигнете ръката си, без да го искате? Можете ли да го направите само с воля? Не. Нужна е както воля, така и енергия. Волята е онзи превключвател, който задейства енергийния поток.

Но знаете ли как волята и енергията вършат това? Отговорът е: като протичат в различните части на организма. Искаме да имаме здрави мускули, кости, костен мозък, кръв и тъкани; във всички тях енергията е като батерия. Точно както батерията на автомобила се нуждае и от електричество, и от дестилирана вода, за да работи, така и батерията на организма се

нуждае както от презареждане с жизнена сила чрез продълговатия мозък, така и от храна и други материални средства, за да поддържа живота.

Електричеството превръща дестилираната вода в сила, която презарежда батерията на автомобила, а жизнената енергия превръща кислорода, твърдата храна и течностите в сила, която ни поддържа живи. Храните са следствие от тази жизнена енергия и когато ги вкарвате в стомаха си, те трябва отново да се превърнат в енергия, за да се оползотворят от тялото. Вашият енергиен запас зависи от хранителните вещества, които поемате в организма си, и от енергията, която влиза чрез продълговатия мозък.

Сравнение на механичното движение и волята

П Р И М Е Р 1

1. Изпънете дясна ръка напред.
2. С лявата ръка леко хванете бицепса на дясната.
3. Сгънете дясната ръка в лакътя и наблюдавайте как бицепсът автоматично се свива при механичното движение на ръката.

Забележете, че волята се проявява при сгъване на ръката, а не при свиване на бицепса.

П Р И М Е Р 2

1. Отпуснете дясната си ръка свободно покрай тялото.
2. С лявата ръка леко хванете бицепса на дясната.

3. Затворете очи.
4. Без да сгъвате дясната си ръка или да правите каквото и да е друго механично движение с нея, бавно стегнете бицепса до максимум само чрез волята си.
5. Постепенно се отпуснете.

Забележете, че стягането на бицепса, ако е успешно, е пряко действие на вашата воля върху мускула. (Ако не успеете да стегнете горната част на ръката, направете този експеримент с предмишницата – това може да е по-лесно за някои хора.)



Енергия и воля

Повдигнете дясната си ръка успоредно на земята с обърната нагоре длан. Задръжте я така. Забележете, че ръката ви се задръжва в това положение благодарение на известно количество воля и енергия. Ако оттеглите волята си от повдигнатата дясна ръка, тя ще се спусне надолу, привлечена от гравитацията, и ще увисне до тялото. Ръката ви също така ще падне надолу, ако енергията се премахне.

А сега повдигнете пак дясната си ръка и я стегнете толкова, колкото е необходимо, за да задръжите въображаема тежест от 2 килограма. След това я стегнете така, сякаш държите по-голяма тежест – от 4 килограма. Стегнете я още повече, като си представите, че тежестта е 6 килограма. А сега се отпуснете и спуснете ръка покрай тялото.

Независимо дали гържите действителна, или въображаема тежест от 2 килограма, вие трябва да *искате* да я гържите и да вложите подходящото количество *енергия*, за да я загържите. Така и когато искате да загържите по-голяма тежест от 4 или 6 килограма, вие увеличавате както силата на волята си, така и количеството енергия, което изпращате към ръката си, за да загържи по-голямата тежест.

Този експеримент с повдигане на въображаеми тежести доказва, че действителната енергия в определена част от тялото се произвежда благодарение на чистото съзнание, или волята. Волята е невидимият двигател на съзнанието, който изпраща енергия към всяка част на организма и създава напрежение в нея. Физиологичен факт е, че колкото по-силна воля прилагаме към определена област в тялото, толкова по-голям е потокът от електрически импулси към него и толкова по-силно е мускулното движение като резултат от това.

Като само си *представяте*, че изпращате енергия към дясната си ръка, вие може и да успеете да ѝ предадете няколко слаби импулса, но чрез *волята* си вие доставяте енергията реално и осезаемо. Когато *поискате* да изпратите енергия към дясната си ръка, вие разбуждате енергията, която се усеща като сила, и така напращате мускулите.

Волята е основният фактор за създаване на промени в енергийния поток към мускулите или към която и да е част от организма. Така откривате великата връзка между воля и енергия: *Колкото по-голяма е волята, толкова по-силен е енергийният поток.*