

## О дыхании.

Сегодня мне хочется поговорить о дыхании. О том без чего невозможна Жизнь ни на Земле, ни во Вселенной, и что является основой любой Жизни. Так как мы живы только до тех пор, пока дышим.

Дыхание- это Божественный процесс поддержания и развития Жизни, без которого материя становится мертвой и бездушной. Ибо дыхание одухотворяет все существующее и вдыхает Дух святой во все многообразие имеющихся форм Жизни.

Дыхание позволяет нам соприкоснуться со всем многоцветьем Жизни различных миров, и соединиться в своих возможностях с их силами и могуществом. Без дыхания нет Жизни ни дереву, ни человеку, ни нашей красавице планете. Ибо дыхание- это проявление в нашем Мире Отца Небесного, через которое он влияет на все им созданные и сотворенные формы Жизни.

Через него он все наполняет, оживляет и возвышает своим божественным одухотворением.

Все что Есть заполнено дыханием. Оно расширяет границы множества Миров, присутствуя в их создании и построении. Через их звучание и дыхание льется Божественная Любовь и Благодать.

Разливаясь в Мироздании дыхание Бога сеет семена новой Жизни во все уголки Вселенных и Галактик и очищает новые пространства своим Светом. Этот Свет заполняет миллиарды планет и звездных систем, который доходит до нас в виде жемчуга блестящих звезд на Небесах.

Смотря на звезды, человек соединяет себя с безконечностью Жизни, и таким образом протягивает руку вечности. Поэтому пока мы дышим, мы можем быть божественным инструментом в руках Творца для расширения его замыслов на Земле, соединяя свое дыхание с его Духом Святым. Для того, чтобы напитать себя его Благостью и Благодатью.

К сожалению, сегодня многие совсем не понимают каким Божественным даром они наделены. Поэтому свое дыхание они используют только для того, чтобы присутствовать в нашем Мире, переживать, сомневаться и страдать, а испустив последний вздох покинуть этот замечательный Мир в состоянии разочарования и недовольства тем, что они получили в Жизни.

В человеческой природе дыхание играет главную роль, и вся наша Жизнь течет с помощью дыхания.

Те, кто понимают его ценность, для себя обретают здоровье, долголетие и мудрость. Так как наше дыхание как камертон либо настраивает, либо расстраивает все внутри нас.

В казачьем Спасе существовало и существует значительное количество дыхательных практик, которые усиливают общие составы тела, формируют и совершенствуют различные свойства и качества сознания и ума, открывают разнообразные умения и навыки и укрепляют Дух.

В нашей традиции легкие раньше назывались ключами живой и мертвой воды. Через которые человек питал себя силой Жизни.

Сегодня большая часть из нас рассматривает дыхание как физиологический процесс поддержания тела в работоспособном состоянии, исключив из понимания то, насколько важным является дыхание для нашего духовного роста и общего развития.

Руководствуясь знаниями древней традиции, могу сказать, что наше дыхание основано на вбирании и трансформации в себе Живы, или жизненной силы. Для которой необходима правильная настройка всех составов человека. Жива проникает и течет через всего человека, и распределяется по телу через Яр или солнечное сплетение. Для набора Живы человек имеет котлы силы, где она накапливается и расходуется. Таких котлов три. Нижний, средний и верхний. Нижний закрывается животом. Это грубая Жива необходимая для общей жизнедеятельности. Средний котел горит Яром. Здесь Жива утончается и становится более действенной. И верхний котел покрывает голову, которая всегда считалась в традиции источником силы. Вот почему воины охотились за головами и старались снять ее с плеч врага.

Животная Жива, накапливающаяся в животе человека, обеспечивает его силами к выживанию, продолжению Рода и наделяет мужчин физической силой, а женщин бабьей долей или способностью к деторождению.

Жива Яра или Смага зажигает в человеке чувства, различные душевные состояния, ощущения и сердечные побуждения.

Жива ума или Тяма укрепляет сознание, усиливает ум и воспитывает в человеке способность думать и принимать решения.

Эти три состава Живы объединены в Духу, которая растворена в воздухе и пропитывает своей силой все материальные формы, только с разным качеством и разным содержанием. Поэтому у казаков всегда считалось, что все в Мире живое и наполнено Жизнью. Только формы этой жизни разные.

Эта Духа служанка Духа святого, который сеет свои зерна во все живое. Вот почему при умертвлении животного говорили, что скотина сдохла, а при смерти человека-он испустил Дух. Таким образом, признавая, что эта форма жизни вместе с Духом утратила и саму Жизнь. А это значит, что Жизнь может существовать только там, где течет Дух. И наши легкие необходимы для того, чтобы обеспечить его постоянное в нас пребывание.

Сегодня мы нередко задыхаемся от недостатка воздуха, в котором Духа возит пространство, и подвержены частым удушьям от своих волнений и переживаний. Так мы нарушаем поток необходимой нам Живы для Жизни, и постоянного оживления того, что мы в ней сотворяем.

Недостаток Живы постепенно накапливается в нас и вот уж мы не живем, а тащимся жалобно по Жизни, в стонах и страданиях пытаюсь обратить на себя внимание Общества и Мира. В нас все время накапливается недостаток Живы, который ведет к потере жизненных сил. Так как мы разучились ее восполнять через свое тело и образ Жизни, мы подвержены частым заболеваниям, душевной неуспокоенности и физической усталости.

На наше самочувствие огромную роль оказывает наше дыхание.

В результате недостаточного использования диафрагмы и раскрытия своих истот (чакр) мы добровольно отказываемся от развития наших способностей и стоящих за ними умений и навыков.

Забыв о том, как мы естественно дышали в детстве, мы переходим на неполное поверхностное дыхание, которое не позволяет нам находиться в постоянном соприкосновении с Духом, и отбрасывает нас в своем развитии на уровень животных.

Когда мы находимся в единстве со всем что Есть, мы можем через вдох вдыхать Любовь и Силу Вселенной, а через выдох убирать из себя все, что нас разрушает изнутри- болезнь, нелюбовь, страсти и различные недостатки.

Так через дыхание мы получаем возможность своего обновления и очищения, или накапливаем в себе различные загрязнения и разрушения.

У нашего дыхания есть одна особенность, о которой тоже многие не знают. Она заключается в том, что через каждый наш вдох мы впитываем в себя то, чем уже наполнены внутри. Если мы не уверены в себе, то своим дыханием мы усиливаем свою неуверенность. И наоборот, если мы обладаем силой Души и Духа, наше дыхание увеличивает эти силы и укрепляет наши способности достигать того, что нам необходимо.

Можно смело утверждать, что уверенный в себе человек дышит полной грудью, а слабый и сомневающийся в себе стеснен в дыхании, и дышит поверхностно и не глубоко. Его неуверенность в себе идет от стеснения в чем-то, что теснит его Душу внутри и не дает ему возможности использовать для себя жизненные силы.

Нас с детских лет приучали к стеснительности и стыду, объясняя это правилами приличия и достойного поведения, при которых нам не позволено делать то, что мы хотим. Но когда человек придерживается нравственных ценностей и высоких идеалов он и так не сделает того, что принесет разрушение Миру, и не станет выставлять себя перед Обществом в осуждаемом поведении. А искусственно воспитанное стеснение и стыд в нас, остужают охоту человека к Жизни и надевают на него оковы ограниченности в делах, поступках, мышлении и душевных устремлениях. Результатом такого воспитания являются лишь различные страхи, которые закрывают нас от Природы, сдерживают душевные порывы и ведут к постоянным сомнениям в своих способностях. Так в меня закладываются различные ограничения, которые в дальнейшем разворачиваются в привычное состояние неуверенности по отношению к себе, и сомнения в своих силах.

В Обществе сегодня это называется сдержанностью.

Это так же можно назвать определенной чертой характера, в которой я добровольно отказываюсь от того, что я желаю и могу получить. И через сдержанность не позволяю себе быть активным и уверенным в достижении цели. Для этого мне всего лишь стоит убедить себя в том, что я этого не достоин или это не достойно меня.

Так я запрещаю смотреть себе на Мир широко открытыми глазами и в полную силу дышать своей грудью.

И здесь я прерываю начатые размышления о том, как мы отказываемся от даров Жизни и возвращаюсь к разговору о дыхании.

Но теперь я буду рассматривать его с точки зрения воинского умения.

В котором способность правильно дышать в бою и битве становится определяющей для выживания воина. И если его дыхание не сливается с совершаемым движением, то такого воина ждет незавидная участь и быстрая смерть. Отличительной чертой дыхания воина от обычного дыхания является то, что ему приходится дышать, преодолевая огромные физические и психологические нагрузки, нередко на пределе своих сил. Находясь на меже между Жизнью и смертью психика воина претерпевает значительные изменения. Вот почему его дыхание играет такую важную роль. С помощью дыхания он может как усилить и быстро восстановить себя, так и выжить в любой критической ситуации, мобилизовав через дыхание свою психику.

Сегодня при обучении ратным умениям и навыкам этому уделяют совсем мало внимания, считая что дыхание естественным образом будет соединяться с воз-

растающими способностями. Это большое заблуждение, так как дыхание также необходимо тренировать, как и тело.

В бою требуются особые умения, ведь на кон поставлена сама Жизнь. И умение пользоваться и управлять своим дыханием здесь приобретает весьма значимый смысл. Без него, как говорится, воину ни шагу ступить. Без натренированного дыхания он быстро утомится и потеряет силы и, возможно, Жизнь.

Отсутствие понимания этого в современных видах единоборств закрывает перед многими моими современниками те возможности, которые они могли бы иметь.

Еще раз утверждаю то, что сегодня многие забыли простую истину. Военская наука начинается с дыхания. И с приобретения навыков по его управлению. Сюда включается тренировка медленного дыхания, остановки дыхания (замирания), задержки дыхания и другие виды дыхания. Такие виды дыхания приводят к измененному состоянию сознания, которые необходимы воину для решения боевых задач и выживания в любых условиях. Без дыхательных тренировок воин является неполноценным и не совершенным, какие бы умения он не получил в процессе военной подготовки. Даже при стрельбе требуется особое умение дышать. С этим моим высказыванием согласятся те, кто прошел снайперскую подготовку. Так почему же многие из тех, кто желает овладеть воинскими умениями, не обращают на это внимание?

На мой взгляд, причина заключается в том, что человек утратил целостность и природную естественность. И воинские навыки, как впрочем, и все остальные, разбросал по различным общественным Мирам. Утратив целостность, он потерял и свои знания о природе Целого и заменил их своим пониманием об этом, посчитав себя его отдельной частью.

Наши Предки рассматривали все Миры в единстве, которые соединяла река Жизни. Человек объединял эти Миры и наделял их своим влиянием. Те же в свою очередь давали ему могущество. Для взаимодействия с ними человек использовал помимо других способов и свое дыхание. Вот почему раньше русские воины и казаки уделяли своему дыханию серьезное внимание и знали, что если у воина сбить дыхание, то его и взять проще, а врага можно догнать в два прыжка. И для этого существовало, да и сейчас, кое-что существует чтобы использовать свое дыхание как дополнительное умение быть непобедимым.

Природа человека такова, что его тело и сознание пробуждается и усиливается вместе с движением, или при неумении правильно использовать свои мысли ослабляет тело и блокирует сознание, делая человека расслабленным и безвольным.

В русской и казачьей традиционной культуре все было подчинено умению пользоваться и управлять своими жизненными силами.

Для активного жизненного дыхания использовались плясы, игры, молодецкие забавы. Дыхание определенным образом ставилось при обучении ударам. Оно оттачивалось как кончик шашки в кулачных и стеношных боях, различных видах борьбы, палочных сходках и хороводах.

Да что говорить, раньше дыхание у наших Предков считалось способом соединения себя со Всевышним. На нем построена Исусова и другие молитвы, дыханию обучали молодых женщин повитухи, которые должны были стать бабами. Во время родов они специальным образом дышали (ягали), помогая так ребенку быстрее пройти родовые пути. Это позволяло женщине без боли рожать здоровое потомство. Наши старики благодаря дыханию, которое использовали не

только в ратном, но и общинном труде, жили активными, деятельными и до глубокой старости пребывали в охоте к Жизни.

В русской культуре огромное место также отводится песне. Самым простым и природным способом развития и постановки дыхания является исполнение песен.

На Руси пели во все времена. В песне звучала Душа народа. Поэтому до сих пор песня сохраняет свою привлекательность и покоряет нашу Душу и Сердце. Глубокое ровное и спокойное дыхание является естественным для человека. Под воздействием страхов и различных напряжений тела и сознания оно становится у многих частым, поверхностным, в минуты волнения и напряжения прерывистым и неглубоким. Раньше по дыханию воины могли определить самочувствие и состояние человека, что очень важно в поединке. Человек в которого проник страх будет дышать одним образом, а воин, наделенный волей к победе и смелостью будет дышать совсем иначе.

Если дыхание частое и поверхностное оно не может обеспечить человека необходимым и достаточным количеством кислорода, что приводит к гипоксии или кислородному голоданию. А это в свою очередь влияет на его активность и ясность сознания. И тут же отражается на его общем самочувствии.

Воин, научившийся управлять своим дыханием, может управлять временем и пространством, создавая через соединение дыхания с мыслеобразами коридоры для прохода в другие Миры, и общения там с его жителями. Умея перестраивать свое дыхание, ему по силам ладовать и подстраивать пространство под себя, сотворяя такой ход событий, который бы принес ему победу. Соединяя звук с дыханием, воин мог воздействовать на саму Жизнь, забирая ее у врага или возвращая из небытия своего товарища.

С помощью дыхания мы творим свое пребывание в Мире. Через него же мы способны изменить его в ту или иную сторону. Когда мы постигаем силу дыхания и познаем его возможности, мы изменяем в себе жизненные установки и формируем великие цели. На выполнение которых нам потребуется ровное и глубокое дыхание. Ибо волею Духа Святого движется этот Мир. И все в нем дышит Благодатью и Вечностью.

Настраивая себя с дыханием Бога, человек с легкостью может подняться над житейской суетой и воспарить крыльями своей Души в Небеса. Пребывая в Небесах ему подвластно все что Есть. И тогда, Свет и вечная Любовь отменяют смерть. И дыхание человека никогда не закончится.