

НАУЧНИ ОЗДРАВИТЕЛНИ УТВЪРЖДЕНИЯ

*Теория и практика на концентрация
Научно прилагане на концентрация и утвърждения за лекуване на дисхармонии в
тялото, ума и душата чрез разум, воля, чувство и молитва.*

от

Шри Шри Парамаханса Йогананда
*основател на Йогода Сатсанга Сосайъти от Индия
(Селф – Реализейшън Феловшип от САЩ)*

ПРЕДГОВОР



Ще от зародишното развитие на своя разум човек се е стремил да разбере тайните на своето съществуване и природата на своя Създател. Осветляването на тези въпроси е била специалната мисия на мъдреците от всички векове. Осъзнавайки това, идеалът на “Сатсанга” (дружба с мъдри и святи хора) се е вкоренил в самата същност на духовната традиция на Индия. От “Сатсанга” “садхакът” (ученикът) се вдъхновява и напредва в духовните си разбирания. Колкото по-божествена е добрата компания, толкова повече ще се възползва “садхака” от нея. Но само малцина са щастливците, имащи рядката и благословена възможност физически да бъдат в лично познание с истински велики души.

Търсещите маси нямат тази привилегия, ако ние буквално приемем идеята за “Сатсанга” като необходимост да бъдем във физическото присъствие на светеца. Обаче, ако ние осъзнаем, че истинската стойност на “Сатсанга” е във възможността на последователя да възприеме ученията и ръководството на светеца, независимо от това дали “садхакът” е във физическо познание или не с тази божествена душа, то тогава съвременния проводник, какъвто е печатното слово, донася вдъхновението на “Сатсанга” до “садханата” на всеки, който търси.

Тези “Научни Лечебни Утвърждения” се предлагат на читателя именно в този дух.

Негова святост Шри Шри Парамаханса Йогананда, който ви говори чрез страниците на тази книжка, влезе в Махасамадхи на 7 март 1952 год. Забележителното незагиване на тялото му след неговата физическа смърт беше като продължение на неговия уникален, духовно съвършен живот. Той е почитаният Гуру — основател на понастоящем разпространената в целия свят Йогическа организация Йогода Сатсанга Сосайъти (Селф — Реализейшън Фелоушип). Основата на неговото учение е Раджа-Йога — древната универсална наука за Духовна Себе-реализация.

Организацията провежда своите дейности и разпространява учението на Шри Шри Парамаханса Йогананда, чрез публикуване на негови книги и съчинения, включително и поверителни духовни уроци и чрез посредничеството на клонове и филиали във вид на образователни и благотворителни организации. Ако чрез тази книга, читателят се запознава за първи път с Шри Шри Парамаханса Йогананда и с Братството, което той основа, преживяването на “Сатсанга” с благословения Гуру чрез тези страници може да бъде добро начало за по-дълбоко запознаване и продължителна връзка.

Стойността на всяко съчинение се заключава в способността му да предаде замисленото послание. Убедителността на посланието зависи от квалификацията на писателя. Съдържанието на тази книжка ще говори само за себе си. Компетентността на автора лесно се доказва от внимателното прочитане на “Автобиография на един Йога” — описание на живота на един, за когото Истината не беше факт, а реализация.

ИЗДАТЕЛИТЕ — ЙОГОДА САТСАНГА СОСАЙЪТИ ИНДИЯ

ЕДИН ЙОГА В ЖИВОТА И СМЪРТТА

Парамаханса Йогананда навлезе в МАХАСАМАДХИ (последно съзнателно излизане на Йогата от тялото) в Лос Анжелос — Калифорния, на 7 март 1952 г., след привършване на своята реч на едно празненство в чест на Бинай Р. Сен, посланик на Индия в САЩ.

Големият световен Учител демонстрира стойността на Йога (научни техники на божествена реализация) не само в живота, но и в смъртта. Седмици след заминаването му, неговото лице оставаше неизменно, озарено от божествения блясък на нетленността.

Мистър Хари Т. Роу, директор на погребалното бюро във Форист Лон Мемориал Парк — Лос Анжелос (където беше поставено тялото на големия Учител) изпрати на Селф Реализейшън Фелоушип, заверено от нотариус писмо, от което превеждаме следните редове:

“Отсъствието на каквито и да е видими признаци на загиване в мъртвото тяло на Парамаханса Йогананда, представлява най-изключителния случай в нашата практика... Никакво телесно разпадане не се забелязва, макар че минаха вече 20 дни от смъртта му... Никакви признаци на разложение не се забелязват по кожата му, нито пък някакво изсушаване, съсухряне в плътта... Този случай на съвършено запазване на тялото е, доколкото знаем от анализите на погребалното бюро, безпрецедентен... Ден след ден нарастваше нашето удивление от неизменно свежото тяло на Йогананда... Също така не се забелязваше никаква миризма на разложение... Физическият вид на тялото на Йогананда на 27.03. точно преди бронзовият похлупак на ковчега да се затвори над него, беше същия както и на 7.03. То изглеждаше така свежо и непокътнато, както непосредствено след смъртта, без абсолютно никакви следи от разложение. Ето защо ние заявяваме отново, че случая с Парамаханса Йогананда е уникален в нашата практика.”

Цели и идеали на Йогода Сатсанга Сосайъти

Основател: Шри Шри Парамаханса Йогананда през 1917 година, Шри Шри Дая Мата е сегашният президент и Сангха Мата.

Парамаханса Йогананда основа две несектантски, нетърговски организации — Селф Реализейшън Фелоушип (Братство за Себе-реализация) в САЩ и Йогода Сатсанга Сосайъти в Индия. Той често заявяваше, че от тези две организации ще се резпространи освободителното послание на Крийя Йога из целия свят. То отговаря на най-неотложната нужда на човека всред тревогите на атомния век: нуждата да се знаят и практикуват точни научни техники за постигане на пряко лично преживяване на Бога. Целите на Йогода Сатсанга Сосайъти са следните:

- ♦ Да разкрие пълната хармония и основното единство между оригиналното Християнство, преподавано от Исус Христос и оригиналната Йога, преподавана от Бхагаван Кришна и да покаже, че тези принципи на Истината са общата научна основа на всички истински религии.
- ♦ Да посочи единствения божествен път, към който всички пътеки на истинските религии в края на краищата водят: висшия път на ежедневна, научна, предана медитация върху Бога.
- ♦ Да демонстрира превъзходството на ума над тялото и на душата над ума.
- ♦ Да освободи човека от неговото тройно страдание: физични болести, умствени дисхармонии и духовно невежество.
- ♦ Да спомага за духовно разбирателство между Изтока и Запада и подкрепя размяната на техните най-отличителни черти.
- ♦ Да хармонизира науката и религията чрез разбирането, че природата и нейните закони произлизат от Божествения Ум — единствената Първопричина.

- ♦ Да окуражава принципа: “Прост начин на живот, възвишено мислене”
- ♦ Да разпространява духовно братство между всички хора чрез изучаване на вечната основа на тяхното единство — връзката с Бога.
- ♦ Да преодолява зло чрез добро, скръб чрез радост, жестокост чрез милосърдие и невежество чрез мъдрост.
- ♦ Да служи на човечеството като на свой по-широк Аз.

Бележка на издателството

Йогода техниките споменати в различни части на тази книга са част от поверителните духовни Уроци за Себе-реализиране от Шри Шри Парамаханса Йогананда предлагани на интересувалите се.

Шри Шри Парамаханса Йогананда основа Йогода Сатсанга Сосайъти в Индия през 1917 г. и Селф-Реализейшън Фелоушип в Америка през 1920 г. От 1955 г. Шри Шри Дая Мата, близък ученик на великия Учител е президент и на двете организации.

ЧАСТ ПЪРВА

ТЕОРИЯ
на
ЛЕЧЕНИЕТО

ЗАЩО УТВЪРЖДЕНИЯТА ВЪЗДЕЙСТВАТ?

Човешкото слово е Духът в човека. Изговорените думи са звуци причинени от вибрациите на мислите; мислите са вибрации изпратени от егото или душата. Всяка дума, която вие произнасяте трябва да бъде наситена с мощна духовна вибрация. Думите на човека са безжизнени, ако той не успее да ги насити с духовна сила. Дърдоренето, преувеличаването или лъжата правят думите на човек безсилни като книжни куршуми, изстреляни от детска пушка. Словото и молитвите на бърливите или неискрени хора нямат силата да породят полезни промени в реда на нещата.

Думите на човек трябва да изразяват не само истината, но също така и неговото точно разбиране и осъзнаване. Говорене без духовна сила е като шушулка без семе.

Духовната сила в човешкото слово

Думи наситени с искреност, убеждение, вяра и интуиция, са като силно експлозивни вибрационни бомби, които когато се възпламенят, разбиват скалите на трудности и създават желаната промяна. Избягвайте да говорите неприятни думи, дори и да са верни. Искрени думи или утвърждения, повтаряни с разбиране, с чувство и с воля със сигурност ще задействат Всеприсъстващата Космична Вибрационна Сила да ви окаже помощ във вашето затруднение. Отнасяйте се към тази Сила с безкрайно доверие, премахвайки всяко съмнение, в противен случай стрелата на вашето внимание ще бъде отклонена от целта.

След като сте посели вашата вибрационна молитва-семе в почвата на Космичното Съзнание, не я изскубвайте често за да проверите дали тя е покълнала. Дайте възможност на божествените сили да работят без прекъсване.

Дарената от Бога сила на човека

Нищо не е по-велико от Космичното Съзнание или Бог. Неговата мощ далеч превъзхожда тази на човешкия ум. Търсете единствено Неговата подкрепа. Но този съвет не означава, че вие трябва да станете инертни, пасивни или лековерни, или пък да омаловажавате силата на вашия собствен ум. Бог помага на тези, които помагат сами на себе си. Той ви е дал силата на волята, концентрацията, вярата, разсъдък и здрав разум, за да ги прилагате, когато се опитвате да се освободите от телесни и умствени недъзи; вие трябва да използвате всички тези способности като същевременно призовавате и Неговата помощ.

Когато произнасяте молитви или утвърждения винаги вярвайте, че вие употребявате вашите собствени, но от Бога дадени способности да лекувате себе си или другите. Искайте Неговата подкрепа, но осъзнайте, че самите вие като Негови любими деца използвате Неговите дарове на воля, чувство и разум за разрешаване на всички трудни проблеми в живота. Трябва да се постигне равновесие между средновековната идея за цялостна зависимост от Бога и съвременния начин на упование единствено на егото.

Употреба на Волята, Чувството и Разума

Като прилага различни утвърждения човек трябва да променя и отношението на ума; например волевите утвърждения трябва да се придружават със силна решителност, емоционалните утвърждения — с преданост, а интелектуалните — с ясно разбиране. Когато лекувате други хора, избирайте утвърждение, което да е подходящо на волевия, с преобладаващо въображение, емоционален или разсъдъчен темперамент на вашия пациент. На първо място във всички утвърждения трябва да бъде погълнатостта на вниманието, но продължителността и многократното повтаряне са също така от голямо значение. Насищайте вашите утвърждения с преданост, воля и вяра, интензивно и многократно, без да обръщате внимание на резултатите, които ще дойдат естествено като плод на вашия труд.

В процеса на физическото лекуване вниманието не трябва да бъде насочено върху болестта, за да не би вярата да се обезсърчи, а върху безграничните сили на ума. По време на умствено преодоляване на страх, гняв, лоши навици и т.н. вашата концентрация трябва да бъде върху противоположното качество; например излекуването на страха е съзнанието за смелост, за гнева — мир, за слабостта -сила, за болестта — здраве.

Отговорността на ума за хроническите заболявания

Залавяйки се с лекуване, човек често се концентрира повече върху парализиращата сила на болестта отколкото върху възможността за излекуване, като по този начин позволява болестта да се превърне не само във физически, но и в умствен навик. Това особено важи за повечето случаи на нервни заболявания. Всяка мисъл за депресия или щастие, раздразнителност или спокойствие, прави фини следи в мозъчните клетки и засилва тенденциите на заболяване или благополучие.

Подсъзнателната мисъл-навик за болест или здраве упражнява силно влияние. Упоритите умствени или физически болести винаги имат дълбоки корени в подсъзнанието. Болестта може да бъде излекувана чрез изкореняване на скритите ѝ корени. Ето защо, всички утвърждения на съзнателния ум трябва да бъдат достатъчно впечатляващи и силни, за да проникнат в подсъзнанието, което от своя страна автоматически оказва влияние на съзнателния ум. По този начин силните съзнателни утвърждения влияят върху ума и тялото чрез посредничеството на подсъзнанието. А още по-силните утвърждения достигат не само подсъзнанието, а също така и до свръхсъзнанието, чийто ум е вълшебната съкровищница на чудотворни сили. Изявленията на Истината трябва да се произнасят с воля, с чувство, интелигентно и с преданост. Не трябва да се позволява на вниманието да изостава или колебае. Блуждаещото внимание трябва да се връща отново и отново, като избягало дете, и многократно и търпеливо да се обучава в изпълнение на възложената му задача.

Необходими са внимание и вяра

Всички утвърждения, за да достигнат свръхсъзнанието, трябва да бъдат особено добре освободени от неувереност и съмнения. Вниманието и вярата са светлини, които водят дори и несвършено разбраните утвърждения до подсъзнателния и свръхсъзнателния ум.

Търпението и вниманието, интелигентното повтаряне вършат чудеса. Утвърждения за лекуване на хронични умствени или телесни заболявания трябва да се повтарят често, дълбоко и продължително (напълно пренебрегвайки непроменени или противодействащи условия, ако има такива) докато не станат част от собствените дълбоки интуитивни убеждения. По-добре е да умрем, ако смъртта трябва да дойде, с убеждението за свършено здраве, отколкото с мисълта за неизлечима умствена или физическа болест.

Въпреки че смъртта може да бъде необходимия край за тялото в съответствие със сегашното човешко познание, все пак неговият “съдбовен час” може да се промени чрез силата на душата.

ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ ИМЕННО ЛЕКУВА

Господ Исус казва: “Не само с хляб ще живее човек, но с всяко слово, което излиза от Божията уста.”

“Словото” е Жизнената Енергия или Космическата Вибрационна Сила. “Божията уста” е медула облонгата в задната част на мозъка, стигаща до гръбначния стълб. Това е най-жизнената част на човешкото тяло и Божествения вход (“устата на Бога”) за “Словото” или Жизнената Енергия, с която човек се поддържа.

В Индийските и Християнските Свещени писания Словото се нарича съответно АУМ или АМЕН. Тази е единствената Свършена Сила, която лекува; всички външни способности на стимулиране само сътрудничат с Жизнената Енергия и нямат стойност без Нея.

Лекуване според телмерамента

Лекарства, масажи, гръбначно регулиране или електро терапия могат да помогнат да се възвърне изгубеното хармонично състояние на клетките чрез химизация на кръвта или чрез физиологично стимулиране. Това са външни методи, които понякога помагат на Жизнената Енергия да извърши лечението; но те нямат силата да въздействат на мъртвото тяло, от което е изчезнала Жизнената Енергия.

Въображението, разума, вярата, емоциите, волята или усилието могат да бъдат използвани в съгласие със специфичната природа на индивида в зависимост от това дали в нея преобладава

въображение, интелигентност, вяра, чувство или воля. Малцина знаят този принцип. Соие подчертаваше значението на самовнушението; но интелектуалния тип човек не е податлив на внушение, а се влияе само от метафизични разсъждения за властта на ума над тялото. Той се нуждае да разбере първопричините на умствената сила и лекуването. Ако той може да разбере например, че чрез хипноза може да се причинят циреи, както подчертава Уилям Джеймс в “Принципи на психологията”, по същия начин той може да разбере и способността на ума да лекува болести. Ако умът може да причини заболявания, то той тогава може да причини и добро здраве. Умствената сила е развила различните части на тялото; умът надзирава производството на телесните клетки и може да ги зарежда с жизнена сила.

Самовнушението е също безсилно да въздейства върху човек, характеризиращ се с мощна волева сила. Той може да бъде излекуван от болестта чрез утвърждения, които стимулират по-скоро неговата воля отколкото въображението му. Самовнушението обаче е полезно за хора, чиито темперамент е предимно емоционален.

Силата на чувството и волята

Записан е случай, когато човек, емоционален тип, загубил способността да говори, я възвръща при бягство от горяща къща. Внезапният шок при вида на пламъците го накарал да извика: “Пожар!Пожар!” — забравяйки, че до този момент той е бил неспособен да говори. Силната емоция победила неговата подсъзнателна болест — навик. Този случай илюстрира лечебната сила на интензивното внимание.

По време на моето първо пътуване с параход, от Индия до Цейлон, аз бях обхванат внезапно от пристъп на морска болест и се освободих от ценното съдържание на стомаха си. Аз много се възмутих от случката през това първо мое пътуване с параход. Реших никога повече да не бъда изиграван по този начин. Стъпих здраво на пода на кабината и заповядах на волята си никога повече да не допуска появата на морска болест. По-късно, въпреки че пътувах по вода един месец, отивайки до Япония и обратно до Индия; за 40 дни от Калкута до Бостън; за 24 дни от Сиатъл до Аляска и обратно, никога повече не се разболях от морска болест.

Стимулиране на Жизнената Енергия

Волята, въображението, разума или емоционалните сили, не могат сами по себе си да извършат физическо лекуване. Те действат само като различни фактори, които според дадения темперамент на индивидите, могат да стимулират Жизнената Енергия да излекува заболяването. В случай на парализа на ръка, ако волята или въображението продължително се стимулират, Жизнената Енергия може внезапно да нахлуе по болните нервни тъкани и да излекува ръката. Повтарянето на утвържденията трябва да бъде твърдо и продължително, така че силата на волята, на разума или на емоциите да бъде достатъчна, за да стимулира бездействащата Жизнена Енергия и да я пренасочи в нормалните канали. Не трябва никога да се омаловажава важността на многократното повтаряне, с все по-задълбочаващи се усилия.

При сеитбата успехът зависи от два фактора: силата на семето и годността на почвата; аналогично при лекуването на болест основното е силата на лечителя и възприемчивостта на пациента.

“Сила (т.е. лечителна сила) бе излязла от Него” и “твоята вяра те изцери” (Светото Евангелие от Марко 5:30,34) Подобни Библейски пасажии потвърждават, че са необходими както силата на лечителя, така и вярата на болния.

Точните познания на Великите Лечители

Великите Лечители, хора с Божествена реализация не лекуват случайно (поради шанс), а благодарение на точни познания. Те умеят да контролират Жизнената Енергия вътре в самите тях и в другите, и по този начин излъчват стимулиращ поток в пациента, който хармонизира протичането на неговата собствена Жизнена Енергия. По време на лечението, в действителност те виждат как работят психофизичните закони на Природата в тъканите на болния човек и осъществяват лечението.

Хора с по-малки духовни постижения също са в състояние да лекуват себе си и другите чрез ясно представяне и направляване на прилив от Жизнена Енергия към пострадалата част на тялото.

Може да настъпи и мигновено излекуване на физически, умствени и духовни болести. Насъбралата се от векове тъмнина се разпръсква изведнъж чрез внасяне на светлината вътре, а не чрез опитване да се изгони тъмнината навън. Никой не може да каже кога ще бъде излекуван, така че не трябва да се опитва да установи определена граница във времето. Вратата, а не времето ще определи, кога ще стане излекуването. Резултатите зависят от правилното събуждане на Жизнената Енергия и от съзнателното и подсъзнателното състояние на индивида. Неверието сковва Жизнената Енергия и пречи на свършената работа на този Божествен Лекар и Телесен Строител.

Усилието и вниманието са основата за достигане до такава степен на вяра, волева сила или въображение, което автоматически принуждава Жизнената Енергия да осъществи лечението. Желанието за резултатите или тяхното очакване отслабва силата на истинската вяра. Без да се приложи сила и вяра, Жизнената Енергия остава заспала и бездействаща.

Необходимо е време, за да се възстанови отслабналата сила на волята, вратата или въображението в болен, който страда от хроническа болест, защото неговите мозъчни клетки са проникнати от мисли за болест, оставили в тях фини следи. Както може да е необходимо много време за образуването на лош навик на съзнание за болест, по същия начин се изисква време и за образуването на положителен навик на съзнание за здраве.

Ако вие утвърждавате "Аз съм добре", но в основата на вашия ум се таи мисълта, че това не е вярно, ефекта ще бъде същия както при поемането на добро лекарство заедно с хапче, което неутрализира въздействието му. При използване на мисълта като средство за лекуване, трябва да внимавате да не неутрализирате правилната мисъл с погрешна. За да бъде активна и да донесе успех, една мисъл трябва да бъде наситена с такава волева сила, че да преодолее съпротивата на противоположните мисли.

Истината е в Силата на утвържденията

Мислите, преди да станат ефикасни, трябва да бъдат разбрани и приложени правилно. Идеите първо влизат в човешкия ум в груба или неасимилирана форма; необходимо е те да бъдат възприети чрез дълбоко размишление. Мисъл без душевно убеждение зад нея няма никаква стойност. Ето защо хора, които употребяват утвърждения без схващане на истината, върху която те се основават -неразривното единство на човек с Бога, получават слаби резултати и се оплакват, че мисълта няма лечебна сила.

ЛЕКУВАНЕ НА ТЯЛОТО, УМА И ДУШАТА

В смъртния си аспект, човек е триединно същество. Той копнее за освобождение от всички форми на страдание. Неговите нужди са:

1. Излекуване от телесни болести.
2. Излекуване на умствени или психологични болести като: страх, гняв, лоши навици, пораженско съзнание, липса на предприемчивост и увереност, и т.н.
3. Излекуване на духовни болести като безразличие, липса на цел, интелектуална гордост, догматизъм, скептицизъм, доволство от материалната страна на съществуването и незнание за законите на живота, и за собствената божественост.

От първостепенно значение е да се набляга еднакво на предпазването и лечението на трите вида болести.

Вниманието на повечето хора е насочено единствено към лекуването на телесната дисхармония, защото това е доста осезаемо и очевидно. Те не съзнават, че техните умствени безпокойства, тревоги, егоизъм и т.н. и тяхната духовна слепота за божественото значение на живота, са истинските причини за всички човешки нещастия.

Когато човек е унищожил умствените бактерии на нетърпимост, гняв, страх и е освободил душата си от невежество, той едва ли ще страда от физически болести или материална липса.

Предотвратяване на физическите болести

Спазването на Божествените физични закони е методът за избягване на телесни болести.

Не преяждайте. Повечето хора умират в резултат на лакомия и поради незнание и неспазване на правилни хранителни навици.

Спазвайте Божествените хигиенични закони. Умствената хигиена за пазене на ума чист, е по-висша от физическата хигиена, но последната също така е важна и не трябва да се занемарява. Все пак не живеете по такива сурови правила, че най-малкото отклонение от вашите обичайни навици да ви разстройва.

Предотвратете процесите на разпадане в тялото чрез познание за запазване на физическата енергия и за снабдяване на тялото с неизчерпаемо количество Жизнен Поток чрез упражненията на Йогода.

Избягвайте втвърдяването на артериите чрез правилен режим на хранене.

Спасете сърцето от претоварване; страхът и гневът го преуморяват; дайте почивка на сърцето с Йогода метода и развийте спокойно отношение на ума.

Приблизително е изчислено, че ако 113 грама е количеството кръв, което сърцето изтласква с всяко свиване на двете камери, теглото на кръвта, изтласкана за една минута ще бъде около 8165 грама. За един ден то ще бъде около 12 тона; за една година — 4000 тона. Тези цифри посочват огромното количество работа извършвана от сърцето.

Много хора вярват, че сърцето си почива по време на диастоличния период на разширение, което възлиза на около 9 часа за цялото денонощие. Този период обаче, не е истинска почивка; той е само подготовка за систоличния период на свиването. Вибрациите причинени от свиването на камерите продължават да трептят в тъканите на сърцето по време на отпускането; ето защо, сърцето не почива. Енергията изразходвана ден и нощ естествено уморява сърдечните мускули. Отпочиването на тези мускули следователно ще бъде много ценно за запазване на здравето. Съзнателния контрол над съня, т.е. заспиване и събуждане по желание, е част от Йога методът, чрез който човек може да регулира ритъма на сърцето. Контролът над смъртта идва тогава, когато човек може съзнателно да управлява движението на сърцето. Почивката и новата енергия, които тялото получава чрез съня са само бледо отражение на чудното спокойствие и сила, които идват чрез “съзнателния сън”, в който дори и сърцето почива.

Свети Павел в първото си послание към Коринтяните 15:31 казва: “Уверявам ви чрез радостта, която имам в Христа Исуса нашия Господ, аз всеки ден умирам”, т.е. свещения мир, който идва с Христовото Съзнание, успокоява или спира сърцето. Много пасажии от Библията разкриват, че древните пророци са притежавали знание за великата истина за отпочиване на сърцето чрез научна медитация или чрез едно насочена преданост към Бога.

През 1837 год. в Индия един известен факир на име Садху Харидас беше заровен под земята по време на контролиран експеримент по заповед на Махараджа Раджит Сингх от Пенджаб. Йогът остана заровен за 40 дни вътре в едно заградено място под постоянна военна охрана.

След 40 дни той беше изровен в присъствието на много сановници заедно с полковник сър К.М.Уейд от Лондон и няколко други англичани от околността. Садху Харидас възобнови дишането си и се възвърна към нормален живот. В един предишен опит, проведен от Раджа Дхаян Сингх в Джаму, Кашмир, Садху Харидас остана заровен за 4-ри месеца. Той беше овладял изкуството за контролиране и отпочиване на сърцето.

Предотвратяване на умствените болести

Развийте спокойствие и вярвайте в Бога. Освободете ума от всички обезпокояващи мисли и го изпълнете с любов и радост. Осъзнайте превъзходството на умственото лекуване над физическото лекуване. Прогонете лошите навици, които правят живота нещастен.

Предотвратяване на духовни болести

Метода за одухотворяване на ума означава да се освободим от ограничаващите схващания за смъртност и промяна. Тялото е една материализирана вибрация и трябва да се познава като такава. Съзнанието за болест, старост и смърт трябва да се премахне чрез научно разбиране на законите, лежащи в основата на материята и Духа; и на илюзорната проява на Духа като материя, на Безкрайното като ограничено.

Твърдо вярвайте, че вие сте създадени по подобие на Бащата и затова сте безсмъртни и съвършени.

Науката е доказала, че дори частицата материя или вълната енергия са неунищожими; душата или духовната същност на човека е също неунищожима. Материята е подложена на промяна; душата преминава през променящи се преживявания. Коренните промени се наричат смърт, но смъртта или смяната на формата не променя нито унищожава духовната същност.

Преподават се най-различни методи на концентрация и медитация, но Йогода методите са най-ефикасните. Прилагайте във всекидневния си живот изживяванията на мир и покой, които получавате по време на концентрация и медитация. Поддържайте вашето равновесие сред обстоятелствата, които ви подлагат на изпитание. Не се отдавайте на бурни емоции; оставяйте незасегнат от каквато и да е промяна на събитията.

Оценка на методите за лечение

Обикновено болестта се счита за резултат от външни материални причини. Малцина разбират, че тя се поражда от бездействието на Жизнената Сила вътре в нас. Когато клетката или тъканта — проводник на Жизнената Енергия са сериозно повредени, тогава тя се отдръпва от това място и вследствие на това започват неприятностите. Лекарства, масажи и електротерапия само спомагат за стимулиране на клетките по такъв начин, че Жизнената Енергия да се накара да се върне и възобнови работата си по поддръжка и възстановяване.

Ние не трябва по никакъв начин да бъдем привърженици на крайностите, а трябва да приемем методи за лечение, които са подходящи и които отговарят на индивидуалните убеждения. Лекарствата и храната оказват определено химическо въздействие върху кръвта и тъканите. Дотогава, докато човек приема храна, защо трябва да отрича, че лекарствата и другите материални средства също оказват влияние върху тялото? Те са полезни, докато материалното съзнание в човек е преобладаващо. Обаче, те са ограничени, понеже са средства приложени отвън. Най-добрите методи са тези, които помагат на Жизнената Енергия да възобнови своите вътрешни лекуващи дейности.

Лекарствата могат химически да помогнат на кръвта и тъканите. Употребата на електротерапия също може да бъде благотворно. Но нито лекарствата, нито електролечението могат да излекуват болестта; те могат само да стимулират или да съдействат да се върне обратно Жизнената Енергия към заболялата част на тялото. Внасянето на чужд елемент, било то лекарство или електричество, или какъвто и да е друг посредник, е нежелателно ако ние умеем непосредствено да боравим с Жизнената Сила.

Божествените закони приложени към материята

Мехлемите могат да бъдат полезни при сърбеж, възпаления, рани и т.н. Ако вашата ръка или крак се счупи, не е необходимо да създавате грижа на Жизнената Сила за съединяването на разместените кости, когато хирурга (дете на Бога и следователно в състояние да служи като Негов инструмент) може да ги нагласи като употреби умението си и познанията за Божиите закони засягащи материята. Ако вие можете мигновено да излекувате счупените кости чрез умствена сила, направете го; ще бъде глупаво да чакате и да не използвате хирурга, докато придобиете тези възможности.

Чрез лечебно гладуване, масаж, народна медицина, оправяне на гръбначния стълб, упражнения на йогите и т.н. ние можем да спомогнем за премахването или освобождаването от задръствания и блокирания на нервите или на гръбначния стълб и с това да позволим свободното протичане на Жизнената Енергия.

Придобиване на власт над Жизнената Енергия

От друга страна умственото лечение превъзхожда всички методи на физическо лечение, защото волята, въображението, вярата и разума са състояния на съзнанието, които действително и пряко действат отвътре. Те дават движещата сила, която стимулира и направлява Жизнената Енергия да извърши каквато и да е определена задача.

Самовнушението и различните утвърждения са полезни при стимулиране на Жизнената Енергия; но понеже практикуващият често използва такива чисто умствени методи, без да може съзнателно да борави с Жизнената Енергия, неуспявайки по този начин да установи физиологическа връзка, те не винаги са ефикасни. Лечението е сигурно, ако психофизичните техники се съчетават със силата на волята, вярата и разума за направляване на Жизнената Енергия и достигане на свръх-съзнателния ум. В това блажено състояние на Реалност човек съзира неразделното единство на материя и Дух и решава всички проблеми на дисхармония.

Йогода техниките дават начина на действие за впрягане на волята да насочва движението на действителната вибрираща Жизнена Енергия към коя и да е част на тялото. Чрез този метод човек ясно чувства вътрешния поток на Космичната Вибрационна Сила.

ЕСТЕСТВОТО НА СЪЗНАНИЕТО

Материята не съществува като такава каквато ние обикновено си я представяме; тя съществува, обаче, като космическа илюзия. Необходим е определен метод, за да се разсее илюзията. Не може да се излекува наркоман за миг. Материалното съзнание владее човека посредством закона на илюзията и той не може да я прогони, освен ако не научи и не следва противоположния закон — този на Истината.

Духът, чрез серия процеси на материализация е станал материя; следователно материята произхожда от Духа и не може да бъде различна от своята причина -Духа. Материята е частична изява на Духа, Безкрайното явяващо се като крайно, Безграничното — като ограничено. Но тъй като материята е само Дух в илюзорна проява, то тя сама по себе си не съществува.

Съзнание и материя

В началото на Създанието непоявления до тогава Дух обективизира две природи -едната съзнание, а другата материя. Те и двете са Негови вибрационни прояви. Съзнанието е по-фина, а материята по-груба вибрация на същия трансцендентен Дух.

Съзнанието е вибрация на Неговия субективен аспект, а материята е вибрация на Неговия обективен аспект. Духът, като Космическо Съзнание, е потенциално присъщ в осезаемата вибрираща материя и се проявява субективно като съзнанието съществуващо във всички форми на Създанието, достигайки своята най-висша изява в човешкия ум с неговите безбройни разклонения на мисли, чувства, воля и въображение.

Разликата между материя и Дух е в честотата на вибрация — различие по степен, а не по вид. Това може да се разбере по-добре от следния пример. Въпреки че всички вибрации са качествено подобни, вибрациите от 16 до 20 000 херца са достатъчно груби, за да бъдат чути от човешкото ухо, но вибрациите под 16 или над 20 000 херца обикновено не се чуват. Няма съществена разлика между доловимите и недоловимите вибрации, въпреки че съществува относителна разлика. Посредством властта на Майя, космическата илюзия, Творецът е причинил проявите на материята да изглеждат толкова отличителни и специфични, че на човешкия ум те изглеждат несвързани по никакъв начин с Духа.

Мисълта е най-фината вибрация

Вътре в грубата вибрация на плътта е фината вибрация на космическия поток -Жизнената Енергия; а най-фината вибрация, тази на съзнанието прониква и двете -и плътта и Жизнената Енергия.

Вибрациите на съзнанието са толкова фини, че не могат да бъдат открити от каквото и да е материален инструмент; само съзнанието може да схване съзнанието. Хората съзнават безбройни-

те вибрации на съзнанието произлизащи от други човешки същества — изразени чрез думи, действие, поглед, жест, мълчание, отношение и други.

Всеки човек се характеризира с вибрационен подпис на своето собствено състояние на съзнанието и излъчва характерно влияние върху хората и нещата. Например стаята, в която живее човек, е проникната от неговите мисловни вибрации. Те могат ясно да се почувстват от други хора, ако последните притежават необходимата чувствителност.

Човешкото его (неговото чувство за аз — изопаченото смъртно отражение на безсмъртната душа) опознава съзнанието пряко, а материята (човешкото тяло и всички други обекти в създанието) косвено — чрез умствени процеси и чрез сетивни възприятия. Това ще рече, че егото винаги съзнава притежанието на съзнание, но то не съзнава материята, дори и тази на тялото, което то обитава, докато не помисли за нея. Ето защо, човек в задълбочена концентрация върху някакъв предмет съзнава само своя ум, но не и тялото си.

Тяло и съзнание създадени от човека в сънно състояние

Всички преживявания в будно състояние могат да бъдат пресъздадени точно и в сънно състояние. В сънно състояние човек може да се види как се разхожда радостно в една прекрасна градина и да съгледа внезапно мъртвото тяло на своя приятел. Той е поразен от скръб, рони сълзи, страда от главоболие и чувства как сърцето му бие с болка. Може и дъждовна буря да го връхлети изневи делица и той се измокря и му става студено. Тогава той се събужда и се смее на своите илюзорни сънни преживявания.

Каква е разликата между преживяванията на един сънуващ човек (изживявания на материята представена чрез телата на самия него и приятеля му, градината и изживявания на съзнанието представени чрез чувствата му на радост и скръб) и преживяванията на същия човек в будно състояние? Усещането на материята и съзнанието съществува и в двата случая.

Човек е способен да създаде както материя така и съзнание в един илюзорен сънуван свят; ето защо не ще бъде трудно да се разбере, че Духът служейки си с властта на Майя, е създал за човека един сън — свят от “живот” или съзнателно съществуване, който по същина е толкова нереален (защото е мимолетен, винаги променлив) колкото и човешките преживявания по време на сън.

Майя или космическата илюзия

Света на явленията действа под властта на Майя, закона за двойствеността или противоположните състояния; по този начин той е един нереален свят, който забулва истината на Божественото Единство и Непроменливост. Човек в своя смъртен аспект сънува двойственост и контрасти — живот и смърт, здраве и болест, щастие и скръб, но когато той се събуди в съзнанието на Душата, цялата двойственост изчезва и той опознава Себе си като вечен и блажен ДУХ.

Нуждите на заблуденото човечество

За заблуденото човечество е важно, както медицинската, така и умствената помощ. Превъзходството на умствената над материалните помощи е неоспоримо, но по-ограничената значителна сила на храната, лекарствата и билките също е неоспорима. Когато се употребяват умствени методи, не трябва да се презират и всички физични системи на лечение, тъй като те са резултат от изследванията на Божествените материални закони.

Докато материалното съзнание за тялото съществува, няма нужда напълно да се отхвърлят лекарствата; но щом човек разшири познанията си за нематериалния произход на плътта, неговата вяра в лечителната сила на лекарствата изчезва; той вижда, че корените на всички болести са в ума.

Мъдростта е най-великият пречистител

Моят Учител, Свами Шриюктешварджи, никога не говореше за безполезността на лекарствата; обаче той така обучи и разшири съзнанието на много от своите ученици, че те употребяваха само умствена сила за лечение, когато бяха болни. Той често казваше: “Мъдростта е най-великият лечител.”

Някои хора, и на Изток и на Запад, фанатично отхвърлят съществуването на материята, докато самите те са така затънали в телесното съзнание, че чувстват, че ще умрат от глад, ако пропуснат да се нахранят веднъж.

Човек може с право да каже, че не вярва в съществуването на материята, само ако е постигнал състоянието на осъзнаване, при което тяло и ум, смърт и живот, болест и здраве, всички се явяват еднакво илюзорни.

Човешко и Божествено съзнание

Поради Майя и произтичащото от нея невежество на човек относно неговата душа, човешкото съзнание е изолирано от Космическото съзнание. Умът на човека е предмет на промяна и на ограничения, но Космическото съзнание е свободно от всички ограничения, и никога не е заплетено в изживявания на двойственост (смърт и живот, болест и здраве, преходна скръб и преходна радост, и др.) В Божествения Ум винаги присъства неизменно възприятие на Блаженство. Процесът на освобождение на човешкото съзнание се състои в обучаването му чрез учене, утвърждения, концентрация и медитация да отклонява вниманието си далеч от вибрациите на грубото тяло с неговите безспирни колебания на мисълта и емоциите, и да почувства по-фините и по-стабилни вибрации на Жизнената Енергия и на по-висшите умствени полета.

Разчитай на вътрешната Божествена Сила

Хора, чието материално съзнание е силно, т.е. привикнали са да си мислят за физическото тяло, трябва постепенно да се отклонят от зависимостта на лекарствата и другите външни подкрепи, и да се обучат да разчитат все повече и повече на вътрешната Божествена Сила.

ТЕХНИКА НА УТВЪРЖДЕНИЕТО

Предварителни правила

- ♦ Седни с лице на север или изток върху вълнено одеало в падмасана (лотосова поза) или коя да е поза с кръстосани крака, или пък на прав стол без облегалка за ръцете, като мястото е постлано с вълнено одеало. Одеалото служи като изолация от магнетичните земни токове, които се стремят да обвържат ума към материални възприятия.

- ♦ Затвори очи и се концентрирай върху медула облонгата (в тилната част на главата до основата на врата), освен ако не е посочено друго място. Дръж гръбнака изправен, гърдите напред и високо, корема прибран. Три пъти дълбоко вдишай и издишай.

- ♦ Отпусни тялото, дръж го неподвижно без в него да има напрежение. Изпразни ума от всички неспокойни мисли и изтегли вниманието от телесните усещания, топлина или студ, шумове и т.н.

- ♦ Не мисли за дадения вид лечение, от което се нуждаеш.

- ♦ Изхвърли навън всички тревоги, съмнения и безпокойства. Осъзнай спокойно и с доверие, че Божествения Закон действа и е всемогъщ. Не допускай да те навестява съмнение или недоверие. Вярата и концентрацията позволяват на Закона да действа безпрепятствено. Поддържай мисълта, че всички състояния на тялото са променливи и излечими, и че идеята за хроническа болест е една илюзия.

Време: Утвържденията трябва да се прилагат веднага след събуждане сутрин или в периода на полусънно състояние, който предхожда съня през нощта. За групови събирания може да се насрочи всеки подходящ час.

Място: Колкото е възможно по-тиха стая. Ако събирането трябва да се състои на шумно място, тогава не обръщайте внимание на шума и с преданост се отдайте на вашата практика.

Метод: Преди да започнете утвърждението, винаги освобождавайте ума от тревоги и безпокойства. Изберете вашето утвърждение и го повтаряйте цялото първо на глас, после по-тихо и по-бавно, докато гласът ви се превърне в шепот. След това продължавайте с утвърждението наум без да движите езика или устните, докато почувствате, че сте постигнали дълбока устойчива концентрация — не безсъзнание, а дълбока протичаща без прекъсване мисъл.

Ако продължите с вашето умствено утвърждение и навлезете още по-дълбоко, ще изпитате чувство на увеличаващи се радост и мир. По време на състоянието на дълбока концентрация, вашето утвърждение ще се слее с подсъзнателния поток, за да се върне по-късно подсилено със силата да влияе чрез закона на навика на съзнателния ум.

По време на преживяването на все по-увеличаващ се покой, вашето утвърждение отива все по-дълбоко, все по-надълбоко, в свръхсъзнателната област, за да се върне обратно след това заредено с безгранична сила и повлияе на съзнателния ум, а също така и да изпълни вашите желания. Не се съмнявайте и ще станете свидетели на чудото на тази научна вяра.

По време на групови утвърждения за лекуване на физически и умствени болести в себе си или в другите, групата трябва да внимава да утвърждава с единен ритъм във всичко: еднакъв тон, еднаква умствена сила, еднаква концентрация и еднакво чувство за вяра и мир.

По-слабите умове намаляват обединената сила, родена от утвържденията и дори могат да отклонят този поток на сила от неговото свръхсъзнателно предназначение. Ето защо, човек не трябва да мърда тялото или пък умът му да бъде неспокоен. За да има успех, необходима е концентрация у всички членове на групата.

При групови утвърждения, ръководителят трябва да чете утвържденията ритмично. След това групата трябва да повтаря със същия ритъм и интонация думите.

Тези утвърждения са вдъхновение, идващо от Душата

Семената — утвърждения в тази книга са наситени с душевно вдъхновение. Те трябва да бъдат посетени в почвата на свръхсъзнателния мир и да се напояват с вашата вяра и концентрация, за да се създадат вътрешни движещи вибрации, които да помогнат на семената да покълнат.

Много процеси са включени между посяването на семето на утвърждението и неговия плод. Всички условия за растежа му трябва да бъдат изпълнени, за да се получи желания резултат. Семето на утвърждението трябва да бъде жизнено, свободно от дефектите на съмнение, безпокойство или невнимание. То трябва да бъде посято в ума и сърцето с концентрация, преданост и мир, и да се напоява с дълбоко съсредоточено повтаряне и безгранична вяра.

Винаги избягвайте механичното повтаряне. Този съвет може да се намери и в Библейското предписание: “Не споменавай напразно Божието Име.” (Изход 20:7) Повтаряйте утвържденията твърдо, с интензивност и искреност, докато не придобиете такава сила, че една заповед, един силен импулс отвътре да бъде достатъчен да промени вашите телесни клетки, да може вашата душа да върши чудеса.

Последователните етапи на повтарянето

Запомнете отново, че утвържденията трябва да се изговарят с подходяща интонация на глас, преминаващ постепенно в шепот и преди всичко да бъдат пропити с пълно внимание и преданост, водейки мислите от слуховото възприятие към разбирането на съзнателния ум, после към подсъзнателния или автоматичен ум и тогава към свръхсъзнателния ум, чрез собствената убеденост в ефикасността и истината на мислите. Онези, които вярват, ще бъдат излекувани чрез тези утвърждения.

Петте етапа на повтарянето са: съзнателно гласно повтаряне, повтаряне шепнешком, умствено повтаряне, подсъзнателно повтаряне и свръхсъзнателно повтаряне.

Аум или Амен, Космическият звук

Подсъзнателното пеене става непрекъснато и автоматично. Свръхсъзнателното пеене се получава, когато дълбоките вътрешни вибрации на утвърждението (песента) се превърнат в реализация и се установят в съзнателния, подсъзнателния и свръхсъзнателния ум. Поддържането на вниманието

непрекъснато върху истинската Космична Вибрация (Аум или Амен), а не върху въображаем звук е свръхсъзнателно пеене (утвърждение).

Преминавайки от един етап на пеене към друг, отношението на ума също трябва да се промени и да стане по-дълбоко и по-концентрирано. Целта е да се обединят в едно пеещият, песента и процесът на пеене. Умът трябва да навлезе в най-дълбокото съзнателно състояние — не безсъзнание, разсеяност или сън, а състояние на такава фокусирана концентрация, че всички мисли да са се слели в една единствена мисъл, като частички привлечени от непреодолим магнит.

Три физиологични центъра

По време на волеви утвърждения вашето внимание трябва да бъде съсредоточено в точката между веждите; по време на утвърждения на размисъл — в медула облонгата; и по време на утвърждения на преданост — в сърцето. В определени моменти човек автоматически фиксира ума си в една от тези физиологични области; например по време на емоционални състояния той чувства предимно сърдечния център, пред всички други части на тялото. Чрез практикуването на утвърждения човек придобива способността съзнателно да насочва вниманието към жизнените центрове на волята, мисълта и чувството.

Пълната, безусловна вяра в Бога е най-великият метод за мигновено излекуване. Непрестанното усилие за събуждане на тази вяра е най-възвишеното и най-възнаграждаващо човешко задължение.

ЧАСТ ВТОРА

**НАУЧНИ
ОЗДРАВИТЕЛНИ
УТВЪРЖДЕНИЯ**

При използване на утвържденията в тази книжка последователят или ръководителят на групата може да прочете цялото утвърждение без прекъсване или пък може да спре и повтори частта както желае.

Утвърждения за Общо лекуване

*Върху всеки олтар
на чувство, мисъл и воля
пребиваваш Ти, пребиваваш Ти.
Те всички Твои са -
и чувство, и мисъл, и воля.
Ръководиш ги Ти.
Нека Ти служат, нека Ти служат,
нека бъдат такива, какъвто си Ти.*

* * *

*В храма на съзнанието
свети вечна светлина.
За нея сляп бях аз,
но съзирам я сега.
Тя, светлината Твоя,
този храм телесен съставлява;
той здрав е, понеже
нейна е изява.
Аз спях и сънувах сън
как храма се руши
от страхове, невежество и грижи.
Това бе сън — кошмар,
че храмът се руши
от страхове, невежество и грижи.
Ти ме събуди, Ти ме събуди.
Твоят храм е здрав,
Твоят храм е здрав.*

* * *

*Аз искам Теб да обожавам,
аз искам Теб да обожавам.
В сърцето, в звездите
и в клетките телесни,
на Теб аз моята любов отдавам.
В електрона с Тебе заедно играя.
Аз искам да Те обожавам -
в тяло, в звезди,
в звезден прах, в мъглявини космични
навсякъде си Ти,
навсякъде аз искам да Те обожавам.*

* * *

Твоята Божествена воля
като моя човешка воля
свети, свети.
Тя в мен свети, в мен свети,
в мен свети, в мен свети.
Ще желая, воля аз ще проявявам,
ще работя, упражнения ще правя
не от егото воден,
а единствено от Теб,
единствено от Теб.
Ще работя и воля аз ще влагам,
но подкрепи Ти моята воля
с Твоята могъща Божествена воля,
с Твоята могъща Божествена воля.

* * *

Направи ни малки деца, о Татко,
такива, каквито са в Твоето царство.
Твоята любов в нас е съвършенство.
Тъй както Ти си здрав,
така и ние сме здрави,
в тяло и ум ние сме здрави,
така както си Ти,
така както си Ти.
Съвършен си Ти -
Твои деца сме ние.

* * *

Навсякъде присъстваш Ти,
където пребиваваш, там
съвършенство цари.
Всяка клетка е олтар и от Твоето присъствие вибрира.
Във всички клетки на моето тяло
съвършенството Твое се намира.
Те са здрави, те са съвършени.
Те са здрави, те са съвършени.
Нека почувствам, че Ти си там,
във всички тях, във всички тях.
Нека почувствам, че Ти си там,
във всяка една от тях и във всички,
във всяка една от тях и във всички.

* * *

Ти си Живота на моя живот,
Ти си здрав, Ти си навсякъде -
в моя мозък, в моето сърце,
в моите очи, в моето лице,
в моите крака, ръце,
във всичко пребиваваш Ти.
Ти движиш моите крака -

*те са здрави, те са здрави.
Мойте колене, бедра,
те са здрави, те са здрави,
понеже в тях си Ти,
те са здрави, понеже в тях си Ти.*

** * **

*Ти в мойто гърло пребиваваш,
в гласната мембрана и в корема
със Своего присъствие блестиш.
Те здрави са, понеже в тях си Ти.
В моя гръбначен стълб Ти искриш,
той е здрав, той е здрав.
В мойте нерви Ти струиш -
те са здрави, те са здрави.
В моите артерии и вени
Ти течеш, Ти течеш -
те са здрави, те са здрави.
В стомаха мой Ти пламтиш,
в червата мои Ти гориш -
та са здрави, те са здрави.*

** * **

*Тъй както Ти си мой,
така и аз съм Твой.
Съвършен си Ти.
Ти си Аз — Аз съм Ти.
Ти си в моя мозък -
той е здрав, той е здрав,
той блести — там си Ти.*

** * **

*Нека въображението мое свободно да се рее.
Нека въображението мое свободно да се рее.
Когато мисля се за болен, ставам болен.
Когато мисля се за здрав, аз съм здрав.
Всеки ден, о, всеки час
в тяло и в ум
радостен и здрав съм аз,
радостен и здрав съм аз.*

** * **

*Сънувах, че се разболях,
събудих се и установих със смях,
че в сълзи съм още аз,
но сълзи на радост,
не на скръб.
Открих, че туй било е само сън,
понеже здрав съм аз, здрав съм аз.*

* * *

**Нека чувствам Твоя
трепет на любовта;
нека чувствам трепета
на Твоята любов.
Ти си моя Баща,
аз съм Твое дете.
Добро или непослушно,
аз съм Твое дете.
Нека чувствам Твоя трепет на здравето и бодростта.
Нека чувствам Твоята воля на мъдростта.
Нека чувствам Твоята воля на мъдростта.**

Кратки утвърждения

Съвършени Татко, Твоята светлина струи чрез Господ Кришна, Буда и Христос, чрез светците на всички религии, чрез Учителите на Индия и чрез мен. Тази божествена светлина присъства във всички части на моето тяло. Аз съм здрав.

О Съзнателна Космична Енергия, Твоят живот е мой. Твърдите, течните и газообразни храни се превръщат и одухотворяват в енергия от Тебе, за да поддържат тялото ми.

Божествени Татко, моите телесни клетки са създадени от светлина, моите телесни клетки са създадени от Тебе. Те са съвършени. Те са здрави, защото Ти си Здраве; те са Дух, защото Ти си Дух; те са безсмъртни, защото Ти си Живота.

Аз съм възобновен и подсилен от Твоята животворяща Енергия.

Лечителната сила на Духа струи чрез всички клетки на тялото ми. Аз съм направен от единствената всемирна материя — БОГ.

Татко, Ти си в мен; аз съм здрав.

Твоята сила се движи през мен. Моят стомах е здрав, защото Твоята лечителна светлина е там.

Аз разбирам, че болестта ми е резултат от моето нарушение на законите на здравето. Аз ще поправа грешката чрез правилно хранене, упражнения и правилно мислене.

Божествени Татко, Ти присъстваш във всеки атом, всяка клетка, всяко кръвно телце, всяка частичка на нервите, мозъка и тъканите. Аз съм здрав, защото Ти си във всички части на тялото ми.

Божият съвършено здраве прониква в тъмните кътчета на моята телесна болест. Неговата лечителна светлина блести във всички мои клетки. Те са съвършено здрави, защото Неговото съвършенство е в тях.

Утвърждения чрез силата на мисълта

Концентрирайте мисълта си върху челото и повтаряйте следното:

**Аз си представям как моят живот тече,
аз знам, че моят живот тече,
от мозъка към цялото ми тяло тече.
Проблясъци от светлина преминават,
през основата на тъканите ми се възпламеняват.**

**Потокът на живота в гръбначния стълб
бучи и се носи в пяна и пръски.
Всички малки клетчици пият;
всичките им малки устица блестят.
Всичките малки клетчици пият,
всичките им устица блестят.**

Кратки утвърждения

Божествени Татко, Ти си мой завинаги. Във всичко, което е добро, аз обожавам Твоето присъствие. През прозорците на всички чисти мисли аз съзирам Твоята доброта.

О, Татко, Твоята безгранична и вселекуваща сила е в мен. Изяви Твоята светлина през тъмнината на моето невежество. Където и да присъства тази лечителна светлина, там е съвършенството. Ето защо съвършенството е в мен.

Божествени Татко, Ти си всички чувства, мисъл и воля. Води Ти моето чувство, мисъл и воля; нека те да Те следват, нека да бъдат като Тебе.

Моите мечти за съвършенство са мостовете, които ме водят към царството на чисти мисли.

Всеки ден ще търся щастието все повече и повече в моя ум и все по-малко чрез материални удоволствия.

Бог е овчарят на моите неспокойни мисли. Той ще ги води към Своего жилище на мир.

С моята мисъл ще пречистя ума си така, че да разбера, че Бог направлява всяка моя дейност.

Правилното ръководство на разума

Следващите съвети се предлагат за стимулиране на правилно разсъждение и умствена активност.

1. Четете добри книги и внимателно възприемайте тяхното съдържание.

2. Ако четете 1 час, тогава пишете 2 часа и размишлявайте 3 часа. Това е съотношението, което трябва да се съблюдава, за да се развие силата на мисленето (способността за разсъждения).

3. Изпълнете ума си с вдъхновяващи мисли. Не си губете времето с отрицателни мисли и разсъждения.

4. Приемете най-добрия план за живота си, който можете да съставите чрез използване на разума.

5. Засилете разсъдъчните си способности чрез изучаване на законите на ума, които са изложени в ученията на Братството за Себереализация.

6. Използвайте утвържденията на тази книга, произнесени с душевна сила, за да развиете силата на вашия ум. Древните и съвременни психолози подчертават, че присъщата на човека интелигентност е способна на безкрайно развитие.

7. Спазвайте физическите, социални и нравствени закони. Чрез вярването, че те се контролират от един по-висш духовен закон накрая вие ще се издигнете над всички по-нисши закони и ще се водите от духовния закон.

Утвърждение чрез силата на волята

Концентрирайте волята си едновременно върху медула облонгата и върху точката между веждите, и повтаряйте следното — първо гласно и постепенно по-тихо, докато стигнете до шепот:

**Аз ще застава волево Жизнената Сила да зареди -
с Божията Воля ще я застава аз да зареди -**

*през моите мускули и нерви
всички мои тъкани, крайници, клетки — всички
с вибриращ жизнен огън,
с пламтяща радостна сила.
В кръвта и жлезите,
чрез повеля върховна,
аз ти нареждам да струиш!
Чрез заповед моя
аз ти нареждам да искриш!
Чрез заповед моя
аз ти нареждам
в клетките телесни ти да заблестиш!*

Утвърждения за мъдрост

Концентрирайте се в областта под черепа, чувствайки там наличието на мозъка.

*В залите на мъдростта
странстваш Ти.
Ти си разума в мен.
О, Ти бродиш и събуждаш
всяка малка мозъчна клетка, която спи,
да получи всички добрини,
които ума и сетивата дават,
знанието, което даваш Ти.
Аз ще мисля, аз ще разсъждавам,
заради мисъл Теб не ще безпокоя.
Но води ме Ти, когато разума греши,
право към Целта ме Ти води!*

* * *

*О Божествени Татко, о Космична Майко,
о Учителю мой, о Божествени Приятелю,
аз сам дойдох и сам си отивам,
само с Теб, само с Теб,
само с Теб, само с Теб.
Дом за мен Ти построи,
от живи клетки храм за мене построен.
Тоз телесен дом е Твой,
Твоят живот го сътвори,
чрез Твоята сила той е изграден!
Твоят дом е съвършен,
Твоят дом е съвършен.*

* * *

*Ти си моят Баща, аз съм Твое дете.
Ние заедно живеем, ние заедно сме
в храм един и същ,
в този храм от клетки.*

*Ти винаги си тук,
о, тъй близо до моя туптящ олтар-сърце.*

** * **

*Аз заминах надалеч, аз заминах надалеч
да играя с тъмнината, да играя със греха.
Дете немирно, аз избягах надалеч.
У дома се аз завърнах обзет от мрак,
с материята омърсен,
белязан с нейния кален знак.
Ти си толкоз близо! Аз не виждам,
аз съм сляп; Твоята светлина е тук!
Грешката е моя, че не виждам.
Но там, зад тази тъмнина,
сияе Твоята светлина,
Твоята светлина блести!*

** * **

*Тъмнина и Светлина
не могат заедно да бъдат,
не могат заедно да живеят.
Невежеството с мъдростта,
заедно не могат те да са,
заедно не могат те да са.
О, тъмнината Ти махни,
тъмнината моя отстрани.*

** * **

*Моите телесни клетки са създадени от светлина.
Моите телесни клетки са създадени от Теб.
Те са съвършени, защото съвършен си Ти.
Те са Дух, защото Духът — това си Ти.
Те безсмъртни са, защото в тях живееш Ти.*

Кратки утвърждения

*Божествени Татко, Твоят космичен Живот и аз сме едно. Ти си Океанът, аз съм вълната:
ние сме едно.*

*Аз изисквам моето божествено рождено право интуитивно да разбира, че цялата мъд-
рост и сила предварително съществуват в душата ми.*

*Бог е в мен и около мен, защитавайки ме; така че аз ще прогоня страха, който закрива
Неговата водеща светлина.*

Бог е живеещият в човека Аз и единственият Живот на цялата вселена.

*Аз съм потопен във вечна светлина. Тя прониква във всяка частичка от моето същество.
Аз живея в тази светлина. Божественият Дух ме изпълва и отвътре и отвън.*

*Бог е точно зад разума ми днес и всеки ден, и винаги ме насочва към извършване на
правилните неща.*

*Съвършен мир и сигурност са мои днес, след като концентрирам всичката си сила и
способност върху изразяването на Божията Воля.*

ПОДСЪЗНАТЕЛНИТЕ, СЪЗНАТЕЛНИТЕ и СВРЪХСЪЗНАТЕЛНИТЕ ЗАКОНИ за МАТЕРИАЛЕН УСПЕХ

Успехът идва чрез спазването на божествените и материалните закони. И двата вида успех — материалният и духовният — трябва да се постигнат. Материалният успех се състои в притежаване на нещата от първа необходимост за физическия живот.

Амбицията за печелене на пари трябва да включва и желание да се помага на другите. Придобийте парите, които можете, чрез подобряване по някакъв начин на обществото, страната или света, но никога не търсете финансова придобивка чрез действие против техните интереси. Има посъзнателни, съзнателни и свръхсъзнателни закони за материален успех и за превъзможване на пораженченското отношение на ума.

Подсъзнателният закон за успех е да се повтарят утвържденията интензивно и внимателно, непосредствено преди заспиване и след събуждане. Не се съмнявайте, когато искате да постигнете някаква положителна цел, прогонете мисълта за неуспех. Тъй като сте дете на Бога, вярвайте, че имате достъп до всички неща, които Му принадлежат.

Невежеството относно този закон и неверието в него са отнели от човека неговото безсмъртно наследство. За да използвате източниците на Божественото снабдяване, трябва да унищожите подсъзнателните семена на погрешни мисли чрез непоколебимо повтаряне на наситени с безкрайно доверие утвърждения.

Съзнателният закон за успех е да се планира и действа интелигентно, чувствайки през цялото време, че Бог ви помага в планирането и във вашата неспирна и усилена работа.

Свръхсъзнателният закон за успех действа чрез молитвите на човек и чрез неговото разбиране на Божието всемогъщие. Не преустановявайте съзнателните си усилия, нито пък разчитайте изцяло на вашите собствени природни способности, а търсете Божествената подкрепа във всичко, което вършите. Когато тези подсъзнателни, съзнателни и свръхсъзнателни методи се комбинират, успехът е сигурен. Опитайте отново, без значение колко пъти не сте успели дотогава.

Утвърждения за материален успех

Ти си моят Баща:

успех и радост.

Аз съм Твоето дете:

успех и радост.

*Цялото богатство на тази земя,
съкровищата всички на тази вселена
принадлежат на Теб, принадлежат на Теб.*

Аз съм Твое дете:

*богатството на земя и вселена
принадлежи на мен, принадлежи на мен.*

Да, то е мое, то е мое.

*В мисли за бедност аз живях,
въобразявах си погрешно, че съм беден,
и затуй беден бях.*

*Сега съм у дома. Твоето съзнание
направи ме богат.*

Аз преуспявам, богат съм аз.

Ти си моето Съкровище на тоя свят.

Богат съм, богат съм аз.

Ти си всичко, Ти си всичко,

Ти си мой.

Аз имам всичко, имам всичко.

**Аз съм състоятелен, аз съм богат.
Аз имам всичко, имам всичко.
Аз притежавам всичко,
точно както Ти, точно както Ти.
Аз притежавам всичко, аз притежавам всичко.
Ти си моето Богатство,
аз имам всичко.**

Кратки утвърждения

Аз зная, че Божията власт е безгранична, и тъй като аз съм създаден по Негово подобие, аз също притежавам силата да преодолявам всички пречки.

Аз притежавам творческата сила на Духа, Безкрайната Интелигентност ще ме ръководи и ще разреши всеки проблем.

Бог е моята неизчерпаема Божествена Банка. Аз съм винаги богат, защото имам достъп до Космическата Съкровищница.

Аз ще напредвам със съвършената вяра в силата на Всеприсъстващото Добро да ми донесе това, от което се нужда в даден момент.

Слънчевата светлина на Божественото благоденствие току-що прониква през тъмното небе на моите ограничения. Аз съм Божие дете. Каквото има Той, го имам и аз.

Прогонване на душевното невежество

Духовният успех е в съзнателното настройване към Космическия Ум и в поддържането на вътрешния мир и равновесие без значение какви непоправими събития се случват в живота, като смъртта на близък или други загуби. Когато сте разделени от закона на Природата от някого когото обичате, не трябва да тъгувате. Вместо това благодарете на Бога, че за известно време Той ви е дал привилегията да се грижите, подпомагате и поемате отговорността за едно от Неговите деца.

Духовния успех идва чрез разбиране на тайната на живота; и чрез гледане на всички неща ведро и смело, разбирайки, че събитията следват в съответствие с един прекрасен Божествен план.

За болестта на невежеството, единствения цял е знанието.

Утвърждение за духовен успех

**Ти си мъдростта.
И знаеш Ти
причината и целта
на всички неща до безкрая.
Аз съм Твое дете;
аз искам да узная
истинската тайна на живота,
на Живота истинския дълг на радостта.
Твоята мъдрост в мен ще изрази
нещата всички които знаеш Ти,
които знаеш Ти.**

Кратки утвърждения

Божествени Татко, моят глас бе създаден, за да възпява Твоего величие; моето сърце бе създадено, за да откликва на Твоя зов. Моята Душа бе създадена като канал, през който Твоята Любов да протича непрекъснато към всички жадни души.

Силата на Твоята Любов отстранява всички мои мисли на съмнение и страх, така че да се въздигна победоносно над смъртта и да се отправя към Теб върху крилата на светлината.

Аз се отпускам и премахвам всички умствени товари, позволявайки на Бог да изрази чрез мен Своята съвършена любов, мир и мъдрост.

Моят Небесен Баща е любов и аз съм сътворен по Негов образ. Аз съм сферата на любовта, в която блещукат всички планети, всички звезди, всички същества, всички създания. Аз съм любовта, която прониква цялата вселена.

С излъчването на любов и добра воля към другите, аз ще отворя канала, по който Божествената Любов да дойде при мен. Божествената Любов е магнита, който привлича към мен всичко добро.

Аз мога да изпълня всички задължения само след като взема от Бога способностите за действие, и затова моето първо желание е да удовлетвори Него. Първата Любов на моето сърце, първият стремеж на моята душа, първата цел на моята воля и разум, е единствено БОГ.

Утвърждение за психологически успех

**Аз съм силен, аз съм смел
мисли за успех в мене съм въвел,
мисли за успех в мене съм въвел.
Аз спокоен съм и невъзмутим,
благ, ласкав и сърдечен.
От любов и състрадание ръководен,
пленителен и магнетичен,
аз на всички винаги съм симпатичен.
Аз премахвам всички сълзи и страхове,
аз нямам врагове,
аз на всички съм приятел личен.
Навици никакви не притежавам,
в хранене, мислене, държание,
аз свободен съм
и свободно всичко аз решавам.
На тебе, о Внимание, повелявам,
да дойдеш и се съсредоточиш
върху нещата, които правя,
върху дейността, която изпълнявам.
Аз да върша мога всичко
щом така помисля, щом така помисля.
В църква или храм, в настроение на молитвен блян
блуждаещите мисли мои като презграда бяха на ума
и пречеа да Те достигна.
Научи ме да владея отново, о, да владея дотам,
моят продаден на материята ум,
че да мога изцяло на Теб да го отдам,
в молитва и екстаз,
в медитация и божествен плам.
Аз ще Те обожавам
в медитация и самота.
Аз Твоята енергия ще чувствам,
струяща през ръцете ми в дейността.
За да не би да Те загубя в леността,**

аз ще Те намеря в дейността.

КОМБИНИРАНИ МЕТОДИ

Макар превъзходството на умствените методи на лечение над материалните да е неоспоримо, в тази книга са включени няколко физически упражнения за тези, които желаят да съчетаят двата метода.

Подобряване на зрението

Концентрирайте се със затворени очи върху медула облонгата и тогава почувствайте силата на зрението в очите, протичаща през оптичния нерв към ретината. След концентриране за минута върху ретината, отворете и затворете очите няколко пъти. Обърнете очните ябълки нагоре, след това надолу; после наляво и надясно. След това ги движете отляво надясно и отдясно наляво. Фиксирайте погледа си в точката между веждите, представяйки си ясно потока на Жизнената Енергия, идващ от медула облонгата към очите, превръщайки ги в два прожектора. Това упражнение е физически и умствено полезно.

Утвърждение за очите

*Аз ви повелявам
о, лъчи на божествеността
да протичате през моите оптични нерви
и да ми покажете реалността, да ми покажете реалността
на Неговата светлина, на Неговата светлина.
През моите очи наднича Той, наднича Той.
Те здрави са и съвършени.
Едно отгоре, две отдолу,
три очи, три очи.*

*През Теб невидим, минават толкова лъчи,
минават толкова лъчи.*

*Недейте плака, очи лотосооки,
недейте плака.*

*Не ще засегнат вече бури вашия взор.
Елате бързо, и в безбрежния простор
на блаженство се вий гмурнете,
в езерото тихо на покоя.*

*В часа на зората на мъдростта
свети светлината Твоя,
през мене тя струи,
през минало, настояще и бъдеще пламти.*

*Аз ви заповядвам
мои две очи,
да станете едно, да станете едно,
за да виждате и всичко разберете;
да накарате тялото да заблести,
да накарате ума да заблести,
да накарате душата да заблести.*

Упражнение за стомаха

Наведете се като се държите за седалището на стол. Издишайте напълно. Докато сте без въздух, приберете корема колкото се може по-близо до гръбнака. След това поемете дъх като изтласкате корема си колкото се може по-напред. Повторете 12 пъти.

Йогите казват, че това упражнение подпомага перисталтичното действие на червата и премахането на стомашните болести.

Едното — духовното око Удхиана Бандха, упражнението за стомаха е напълно обяснено и илюстрирано в януарския брой, 1963 г. на списание Йогода

Упражнение за зъбите

Затворете очите си. Стиснете зъбите от лявата страна на лицето, след това отпуснете и стиснете от дясната страна на лицето. Отпуснете и след това стиснете предната част на челюстите, а след това стиснете и цялата челюст.

Задръжте за 1 — 2 минути във всяко положение, като се концентрирате върху усещането от стискането на зъбите и ясно си представяте как Жизнената Енергия оживотворява корените на зъбите и премахва всички дисхармонични състояния.

ВЪТРЕШНИЯТ РАЙ

Тялото е градина, която съдържа пленителните дървета на сетивата: зрение, слух, вкус, мирис и осезание. Бог или Божествеността в човека го предупреждава против прекомерната употреба на всеки от плодовете на сетивата; и особено против погрешната употреба на ябълката на половата сила, която е разположена в средата на телесната градина.

Змията на пагубното любопитство и Ева, или чувствената женска природа присъстващи във всички човешки същества, ги изкушават да не се подчиняват на Божията заповед, така те загубват радостта от себеконтрола и биват изгонени от Рая на чистотата и Божественото блаженство. Сексуалната опитност довежда до греха или “смокиновото листо” — съзнание за срам.

Женените двойки, които желаят деца, трябва да ограничат своето внимание по време на акта на съвкуплението към неговата съзидателна цел. За да избегне много страдания, човечеството не трябва да търси сексуално общуване заради удоволствие.

Методи за контролиране на секса

Преди лягане вечер изтрийте със студена, влажна кърпа всички отвори на тялото, както и краката, ръцете, подмишниците, пъпа и врата около медула облонгата. Правете това редовно.

По време на телесна възбуда поемете дълбоко и издишайте дълбоко въздух от 6 до 15 пъти. След това веднага потърсете компанията на тези, които уважавате, т.е. хора на себеконтрола.

Утвърждение за чистота

*Чрез тичинки и цветен прашец
Ти създаваш цветята чисти.
Чрез моите родители чисти
моего тяло донесе Ти.
Така както Ти си Съзателят
на всички добри неща,
така сме и ние.*

**Научи ни да създаваме
в свещеност, в святостта
благородни идеи или благородни деца.
Ти нямаш пол.
Ние нямаме пол, ние нямаме пол.
Ти ни създаде в чистота.
Научи ни да създаваме в свещеност
благородни мисли или деца,
сътворени по Твой образ и подобие
нека те да са.**

Кратко утвърждение

За да покоря изкушенията, аз ще прогоня злото от моите мисли. Аз ще изтегля вниманието си от сетивните области на външната част на тялото, които дават началото на умствени копнежи, и ще търся вътрешното блаженство на Божието присъствие.

Излекуване на лоши навици

Добрите навици са твоите най-добри помощници; запази тяхната сила чрез непрекъснати добри дела.

Лошите навици са твоите най-отявлени врагове; те те принуждават към вреден начин на поведение и затъмняват волята ти. Те са пагубни за твоя физически, социален, морален, умствен и духовен живот. Омаломощи лошите навици, като не ги поддържаш с храната на нови лоши действия. Истинската свобода се състои в извършване на всички действия в съответствие с правилна преценка и свободен избор. Например: храни се с това, с което знаеш, че трябва да се храниш, а да не бъдеш принуждаван с това, с което си свикнал.

И добрите и лошите навици изискват време, за да придобият истинска сила. Старите лоши навици могат да бъдат заместени с добри, ако последните търпеливо се създават.

Премахни лошите навици, като ги заместиш с добри навици във всички сфери на живота си. Засили съзнанието за твоята свобода като дете на Бога, независимо от вътрешни насилия (натрапчиви импулси).

Утвърждение за свобода

**Ти си законът.
Ти си над всички закони, Ти си над всички закони.
Точно като Теб
аз съм над всички закони.
О, вие смели добри навици-войници,
прогонете тъмните, лошите навици.
Аз съм свободен, аз съм свободен.
Аз нямам никакви навици, аз нямам никакви навици.
Аз ще върша това което трябва, аз ще върша това
независимо от силата на навици.
Аз съм свободен, аз съм свободен,
аз нямам навици, аз нямам навици.**

Кратки утвърждения

Божествени Татко, засили моята решителност, за да мога да превъзмогна лошите навици, които привличат лоши вибрации и да мога да създам добри навици, които да привлекат добри вибрации.

Вечният живот на Бога тече през мен. Аз съм безсмъртен. Зад вълната на моя ум е океанът на Космичното Съзнание.

*Божествени Татко, там, където Ти си ме поставил, Ти трябва да дойдеш.
Нито един филм на живота не е направен само от един актьор или едно събитие.
Моето място на сцената е Важно и без мене космичната драма ще бъде непълна.*

Молитви към Божествения Баща

Следващите молитви ще насочат мислите ви към Бога — Източника на всичко добро и Силата във всички утвърждения. Молитвата трябва да се използва не за преходни услуги, а за да се улесни човека да си възвърне божественото богатство, което в своето невежество той е помислил за загубено.

Тъй като Твоят неизменен образ на съвършенство е в мен, научи ме да изтрия повърхностните петна на невежество и да видя, че Ти и аз сме Едно.

О, Дух, научи ме да излекувам тялото като го презареждам с Твоята Космична Енергия, да излекувам ума чрез концентрация и бодрост, и душата — чрез родената в медитация интуиция. Нека Твоето вътрешно царство се прояви и навън.

Божествени Татко, научи ме да Те помня в бедност и благоденствие, в болест или в здраве, в невежество или мъдрост. Нека да отворя моите затворени очи на неверие и да видя Твоята мигновено лекуваща светлина.

Божествени Пастирю, избави агънцата на моите мисли, загубени в пустинята на безпокойството, и ги отведи в Твоята свещена кошара на покой.

Любими Боже, помогни ми да узная, че Твоята невидима всезащитна мантия е винаги около мен, в радост и в скръб, в живота и в смъртта.



Съдържание

ПРЕДГОВОР	2
ТЕОРИЯ на ЛЕЧЕНИЕТО	5
ЗАЩО УТВЪРЖДЕНИЯТА ВЪЗДЕЙСТВАТ?	6
ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ	
ИМЕННО ЛЕКУВА	7
ЛЕКУВАНЕ НА ТЯЛОТО,	
УМА И ДУШАТА	9
ЕСТЕСТВОТО НА СЪЗНАНИЕТО.....	12
ТЕХНИКА НА УТВЪРЖДЕНИЕТО	14
 НАУЧНИ ОЗДРАВИТЕЛНИ	
УТВЪРЖДЕНИЯ	17
<i>Утвърждения за Общо лекуване</i>	<i>18</i>
<i>Утвърждения чрез силата на мисълта</i>	<i>21</i>
<i>Правилното ръководство на разума</i>	<i>22</i>
<i>Утвърждение чрез силата на волята</i>	<i>22</i>
<i>Утвърждения за мъдрост</i>	<i>23</i>
ПОДСЪЗНАТЕЛНИТЕ, СЪЗНАТЕЛНИТЕ и СВРЪХ-	
СЪЗНАТЕЛНИТЕ ЗАКОНИ за МАТЕРИАЛЕН УСПЕХ	25
<i>Утвърждения за материален успех</i>	<i>25</i>
<i>Прогонване на душевното невежество</i>	<i>26</i>
<i>Утвърждение за духовен успех.....</i>	<i>26</i>
<i>Утвърждение за психологически успех</i>	<i>27</i>
КОМБИНИРАНИ МЕТОДИ	28
<i>Подобряване на зрението.....</i>	<i>28</i>
<i>Упражнение за стомаха</i>	<i>29</i>
<i>Упражнение за зъбите</i>	<i>29</i>
ВЪТРЕШНИЯТ РАЙ	29
<i>Методи за контролиране на секса</i>	<i>29</i>
<i>Утвърждение за чистота</i>	<i>29</i>
<i>Излекуване на лоши навици</i>	<i>30</i>
<i>Утвърждение за свобода</i>	<i>30</i>
<i>Кратки утвърждения</i>	<i>30</i>
<i>Молитви към Божествения Баща</i>	<i>31</i>