

Ученик Академии

Шре Парамханса Йогананда

Семь  
ступеней  
самореализации

LITRU.RU

«Обладание совершенным здоровьем еще не составляет совершенного счастья, как и не является конечной целью всей человеческой жизни. Природа человека состоит из частей.

Поэтому Свами Йогананда убедился, что каждая система обучения, которая поистине может считаться универсальной и всесторонней, должна содержать в себе методы, посредством которых человек может совершенствоваться в различных аспектах — в физическом, ментальном и духовном отношениях».

---

---

**ШРИ ПАРАМАХАМСА ЙОГАНАНДА**  
**СЕМЬ СТУПЕНЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ**  
**Том I**



# 1. ВВЕДЕНИЕ

Инструкции Содружества Самореализации составлены из двух разных частей. Одна часть, или основная, составляет открытия, сделанные Свами Йоганандой, а вторая часть состоит из сведений, идущих от древних мудрецов Индии, приспособленных Свами Йоганандой для людей Запада.

Свами Йогананда получил свой титул “Свами” от своего Великого Мастера Свами Шри Юктешвара Гири из Бенгалии. Титул “Свами” означает “мастер” или того, кто стремится преобразовать и усовершенствовать самого себя и может быть присвоен только квалифицированному ученику только тому, кто сам является Свами и кто продолжает традицию посвящения в Свами от седьмого века н. э., когда великий мудрец Индии Шри Шанкарачария реорганизовал древний орден “Свами” в Индии.

Свами Йогананда принадлежит к ордену Сат-Санга в Индии. Сат-Санга означает “содружество с истиной”, и одной из главных целей этой организации является установление международного содружества доброй воли и взаимного понимания. Свами Йогананда перенес идеалы ордена Сат-Санга в Америку, и теперь его учение именуется “Движением Содружества Самореализации”.

Первая школа обучения методам самореализации была основана Свами Йоганандой в Индии, в Ранги, в Бенгалии. Позднее еще две школы были открыты в Пури и Ванкури в Бенгалии. Начиная с 1920 года, Свами Йогананда продолжает в широких размерах организацию обучения в Соединенных Штатах Америки. Когда Свами Йогананда совершил великое открытие того, что индивидуальная энергия может быть соединена с неограниченным хранилищем Космической Энергии, то он нашел, что правильное применение этих знаний может оказать положительное влияние на преодоление болезней и улучшение плохого состояния здоровья.

Но обладание совершенным здоровьем еще не составляет совершенного счастья, как и не является конечной целью всей человеческой жизни. Природа человека состоит из трех частей. Поэтому Свами Йогананда убедился, что каждая система обучения, которая поистине может считаться универсальной и всесторонней, должна содержать в себе методы, посредством которых человек может совершенствоваться в различных аспектах — в физическом, ментальном и духовном отношениях.

Иисус обещал послать Святого Духа после своего ухода. Святой Дух является невидимой духовной вибрацией, которая есть Слово, или ОМ, или Космическая Вибрация, Великий Утешитель, Избавитель от всех бед. Чтобы знать, как войти в контакт с этой Космической Вибрацией, или Святым Духом, в дальнейших уроках будет проходиться специальная техника для пробуждения вашей духовной эволюции (развития), известной под наименованием “Крийя”.

## 2. ТУННЕЛЬ В ВЕЧНОСТЬ

Вашему сознанию необходимо пройти через телескопический туннель небесной скорлупы (оболочки), чтобы достичь вечности.

### *Ограниченное сознание*

Предположим, что вы родились и выросли в границах хорошо проветриваемой большой комнаты, но окна и двери закрыты таким образом, что вы никогда не можете видеть небо; эта комната тогда покажется вам вашим единственным миром, и она будет для вас самым большим помещением в вашем понимании. Но если кто-нибудь через 20 лет, прожитых вами в этой комнате, сказал бы вам, что вокруг этой вашей комнаты имеется еще большее пространство, то вы бы ему не поверили и смеялись бы над ним. Однако, если бы неожиданно какое-нибудь маленькое окно в вашей комнате открылось бы и вы увидели бы широту и просторы неба и океана, то тогда вы, наверно, очень и очень удивились бы.

Даже и цыпленок расширяет свои знания. Цыпленок живет в яичном желтке под яичной скорлупой, считая пространство, ограниченное скорлупой, всем существующим для него миром. Но когда он вылупится через эту ограничивающую его скорлупу, то перед ним появляется большой, неведомый мир, открывающийся ему.

### *Будь человеческим цыпленком*

Точно таким же самым образом и вы являетесь человеческим цыпленком, живя в желтке мира сего, ограниченного небесной синей скорлупой неба, усеянной звездами. Вы думаете, что этот видимый вами мир, ограниченный небесами, и есть то небольшое пространство, в котором вы находитесь. Но предположим, что вы смогли бы разбить эту небесную скорлупу своим сознанием и взглянуть на территорию самого вашего небесного Отца, то тогда вы смогли бы увидеть мириады солнц и звездную систему с ее мирами, носящимися подобно частичкам пыли в безграничной пустоте пространства.

### *Позабудьте свою ограниченность*

Ограничивающая ваше сознание идея заключается в том, что как часто вы обращаете свой взор на ваше маленькое тело, то вы не можете иначе и думать, что вы ограничены формой, величиной в несколько футов, и что вы весите телесно несколько десятков килограммов. Эта идея и является той, которая связывает вас с вашим телом и его ограниченностью, с горем, нищетой, болезнями и невежеством. Дух же есть комната безграничного пространства, без стен, которая декорирована бесчисленными сияющими звездами и светом миллиардов планетных ламп. Если вы сотворены по образу и подобию Божию, то вам необходимо забыть все ваши ограниченности и считать себя величиной, соединенной с Богом, таким образом закончить все свои страдания, ограниченности и несчастья. Маленький скворечник, который ограничивает ваше вездесущее сознание, есть ваше тело. Когда же вы начинаете любить вашу семью, соседей и весь мир, то ваше сознание выходит из этого вашего скворечника собственной телесной

ограниченности, а когда вы наблюдаете небеса и чувствуете себя распространенным по всему их широкому пространству, то ваше сознание расширяется еще больше.

### ***Не ищите нищенскую порцию***

Чем больше вы заботитесь о жизненных мелочах, нужных вашему телу, тем меньше и ограниченной вы становитесь, пока вы не погибнете от несбывшихся надежд. Закон гласит, что нищий получает только нищенскую порцию, которую он просит и которая дается ему случайным счастьем, но Божественный Сын получает свое родственное право, состоящее из получения полного вездесущего Царства Божия со всеми в нем сотворенными вещами.

### ***Расширение сознания, изображенное в Библии***

Иисус Христос сказал:

*Царство Мое не от мира сего.*

Он был самым счастливым из всех богатых людей мира, потому что Он мог насытить 5000 человек пятью рыбками, а также и потому, что Он мог совершать и другие великие чудеса, которых никто не мог совершать. У него были как материальные богатства, так был и Бог и, будучи с Ним, Иисус был всем. Он сказал:

*Лисицы имеют норы и птицы — гнезда, и Сыну Человеческому негде преклонить голову.*

Иисус не жаловался, что ему негде было жить, но Он говорил про Свою Вездесущую Душу, которая не могла быть заключенной в доме или в гнезде. Он жил повсюду, — как в вечном пространстве, так и в каждом маленьком уголке пространства. Живя везде, Он не мог ограничить безграничную мудрость своей головы и своего сознания маленькими помещениями.

### ***Право вашего божественного родства***

Вам необходимо переменить свое положение смертного нищего на положение Божественного Сына и, вместо смиренной молитвы, вам следует молиться о правах, присущих дитяти Божьему, которое родилось по образу и подобию Божию. Вам необходимо прежде всего искать потерянное Царство Божие, и тогда все материальные и спиритуальные вещи, которые необходимы вам и которых вы желаете, будут даны вам как ваше божественное наследство. Как смертное, ограниченное и нищее существо вы прежде всего искали хлеба и денег, а поэтому вы испытывали большие затруднения для того, чтобы обеспечить себя даже и этим. Бог и все сотворенные вещи не приходят вместе с получением материальных благ, но они приходят только тогда, когда прежде всего хотят познать Бога, ищут Царства Божия. Хлеб и все остальные вещи делаются тогда автоматически вашими рабами, когда вы нашли Бога. Это самый простой, верный и правильный путь, посредством которого вы можете исполнить все ваши желания. Поэтому следующая техника произведет влияние на ваши смертные ограниченности и преобразит ваше сознание до сознания себя как Властителя Вечного Царства Божия, ибо Бог есть ваш Отец, Которому принадлежит все.

**Положение.** Сядьте прямо на шерстяном одеяле, положенном на прямой стул, без спинки. Шерстяное одеяло должно находиться под вашими ногами, чтобы изолировать ваше тело от воздействия нежелательных токов. Положите ваши руки сложенными ладонями вверх, опираясь на соединение ваших бедер и живота.

**Внутреннее представление.** Теперь закройте свои глаза и смотрите на миллионы миль вниз под вами. Затем умственно перелетайте на миллионы миль вверх над вами, за вами и от вас.

Представьте себе самого себя в своем уме жилищем вечности, в котором плывут все вещи, включая системы солнц и звезд, весь мир и ваше тело. Наполните это жилище вечности блаженством. Запомните, что вы являетесь всегда этим счастливым и всегда живым жилищем Вечности.

**Космическая физиология.** Представьте себя самого и сделайте сознательно внутренностью телесной оболочки вашего маленького тела. Вы увидите, что наверху от него находится головной мозг, со стороны спины — позвоночник, а внутри туловища — легкие, сердце, печень, слюнные, желудочные железы (панкреас), кишечник и т. д. Теперь прочувствуйте своим космическим телом широкое жилище пространства и что внутри этого космического тела вплотную прилегает извилина вашего головного мозга как бы в пути полета птицы. Считайте солнце и луну своими глазами и прочувствуйте близость любви всех миров и всех творений как свое сердце. Считайте всю космическую жизнь как циркуляцию своей крови и туманности своими внутренностями. Считайте скопления звезд клеточками своего космического тела, небо — своей кожей и горы — своими костями.

**Космическое расширение.** Медитируйте с идеей, что ваш ум есть сложение умов всех человеческих существ, что ваше сердце есть общее сердце всех человеческих существ, что ваша жизнь является суммой жизнью всех тварей и что ваша любовь есть увеличенная любовь всех живых существ.

### **Специальная техника медитации “Туннель в Вечность”**

**Путь в вечный свет.** С закрытыми глазами мыслите о себе самом как о душевном цыпленке, сидящем в желтке земли, который пытается пробиться через небесную скорлупу в Царство вашего Бесконечного Отца Небесного. Представьте перед собой часть белой небесной скорлупы. После этого усмотрите в ней золотой туннель с отверстием в пятьдесят футов. Мысленно войдите в этот туннель, прочувствовав присутствие Космической жизненной силы.

Пропутешествуя вглубь золотого туннеля на 100 миль, вы внезапно увидите в его конце отверстие в двадцать пять метров шириной, которое открывается в другой, синий туннель. После этого в одно мгновение пропутешествуйте мысленно на тысячу миль вглубь этого синего туннеля, прочувствовав самих себя охваченными Сознанием Христа. В конце синего туннеля вы увидите серебряную пятиконечную звезду, которая стоит перед воротами в пять футов, которые ведут в Бесконечность. Ваши чувства потекут через эти серебряные ворота, насыщенные Космическим, всегда юным блаженством. В одно мгновение вы преодолеваете путешествие через миллионы миль серебряных дорог (ваш ум может пропутешествовать из Америки до Юпитера в одну секунду, скорее электричества или света). Выйдя из золотого и синего туннелей, пройдя через серебряные ворота и почувствовав Силу, Разум и всегда новую Радость, вы покидаете небесную скорлупу и входите в широту Света Вечности.

1. Сотворение ограниченного Космоса производится посредством пребывающего Сознания Христа.



2. Бесконечность, сияние Вечного Света распространяется через трансцендентального (сверхъестественного) Бога.

**Быть наедине с вечным светом.** Вообразите перед собой ширь живого, радостного, всегда распространяющегося серебряного света. Углубите себя самого, свое тело, ум и душу в этот свет и растворите их в этой твердой и широкой плотности — всегда счастливом, интеллигентном серебряном свете. Теперь продолжайте это расширение вверх, вниз, вперед и назад и во все стороны одинаково и безгранично, пока вы и этот свет сольетесь воедино.

**Две обители.** Взгляните мысленно на эти две вечные обители, одну беспространственную вечную пустоту трансцендентального Бога-Отца, как всегда сознательного, всегда нового блаженства, и взгляните на вторую обитель, руководимую Христом, который содержит (объемлет) все сотворенные вещи, с системами солнц и звезд, звездными реками, Космическими соединенными штатами, вашей маленькой Землей, вашим маленьким местожительством (квартирой) и вашим маленьким телом — спокойно пребываем в нем.

**Сын Духа.** Вы с этого момента будете называться “Сыном Духа”. Вашей страной (родиной) является Бесконечность. Вы живете в соединенных штатах всех планет, и ваша обитель находится внутри всех рас и всех живых тварей. Вашим цветом является чистота. Ваши собственные владения заключают весь Космос. О, Вы Космический Королевский Сын!

### **3. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА**

О, Дух, научи меня исцелять тело посредством наполнения его снова Твоей Космической Энергией, исцелять разум, посредством концентрации и улыбок, и душу, посредством созданной медитацией интуиции. Дай мне прочувствовать, что мое сердце билось бы в Твоей груди, и что Ты управляешь моими ногами, моим дыханием, руководишь моими рабочими руками и создаешь мысли в моем мозгу. О, образуй меня Тобой самим, чтобы я мог взглянуть на себя как на маленький пузырек, плывущий в Тебе!

# 4. МЕТОД ОБНОВЛЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ

## Часть I

### *Постоянная перемена физического тела*

Теперь мы подошли к инструкциям о способах наполнения телесной батареи, посредством чего вы сможете научиться, как больше и больше привлекать из эфира недостающую для жизни энергию для того, чтобы меньше и меньше зависеть от твердых и жидких веществ пищи, от света солнца и кислорода для вашего существования. Однако мы сперва дадим некоторые указания о внешнем источнике энергии для питания батареи человеческого тела, после чего перейдем на метод наполнения тела новой энергией из внутреннего источника.

Знанием, которым вы будете снабжены в этих сериях инструкций, вы будете способны преодолеть те помехи, которые в ином случае могли бы возникнуть из-за потребностей вашего тела и понемногу совершенно укорениться как физически, так и ментально и спиритуально. Когда полное понимание достигнуто, то неизбежно должно проявиться моментальное совершенство тела, ума и души. Это неизбежный закон Божий. Перемена не означает уничтожения. Она означает перемену некоторых движений, которых мы, как человеческие существа, боимся и не любим их. Естество материи есть перемена, естество духа есть неизменность. Первый процесс в обновлении физического тела состоит в снабжении его 16-ю химическими элементами, которые ему необходимы, плюс солнечный свет от регулярных солнечных ванн, полноценный кислород и регулярное правильное дыхание. Во время ежедневной прогулки вдыхайте, считая от 1 до 12. Задержите дыхание, считая от 1 до 12, и выдыхайте, считая от 1 до 12. Исполняйте это 24 раза, каждый раз при ваших прогулках. Каждому следовало бы принимать солнечные ванны по крайней мере по 1/2 часа два раза в неделю или еще лучше ежедневно.

### *Бог есть оригинальный источник Энергии или Жизнедеятельная Сила*

Мозг (медулла) есть оригинальный источник получения Жизненной Энергии, так как она исходит от Бога. Мозг является “Устами Божиими”, потому что они находятся там, куда Бог “вдыхает” в нас Жизненную Силу. Не смешивайте это выражение со стихом из Библии, Книги Бытия, где говорится:

*Господь Бог вдунул в лицо человека дыхание жизни, и стал человек душою новою.*  
(Книга Бытия, 2,7)

Все это вы изучали в учении (прецептум) об “Эдемском Саде”. Каждая часть тела может быть оперирована хирургом, за исключением продолговатого мозга (медулла облонгата). Слышали ли вы когда-нибудь предложение хирурга о возможности операции продолговатого мозга? Нет. Если вы дотронетесь до него хотя бы наитончайшим концом наитончайшей иглы, то вы моментально умрете. Но сердце? Операция на сердце, без сомнения, уже довольно обычное дело. Операции головного мозга тоже не из редких. Иногда прокалывают и спинной хребет и достигают хороших результатов. Но с продолговатым мозгом (медулла облонгата) никогда. Почему же? — Потому, что это центр всех жизненных центров. Это есть один центр, через который входит в тело жизненная сила. Все другие центры, как, например, сердце, мозг и

центры спинного хребта, как шеи, спины, бедер, крестовой кости и седалищной кости, являются только второстепенными центрами, которые получают жизненную силу через мозг (медуллу облонгату) и действуют единственно как распределительные центры полученной жизненной энергии.

### ***Каким образом тело вновь пополняется энергией?***

Наукой доказано, что все вновь наполняется Космической Энергией. Человеческое тело окутано излучением сознательной Космической Энергии (излучающим кругом — “хало”). Мозг (медулла облонгата) есть приемная станция — антенна, воспринимающая энергию из Космического Сознания, посредством радиооператора человеческого тела — воли. Подобно тому, как корабли в море посредством беспроводной связи могут контролироваться радиоволнами, так и Божий Разум посредством вибраций Космической Энергии снабжает наши тела жизненной силой без видимых соединений.

Бог особенным образом создал Вибрацию Космической Энергии, которая однажды начавшись, сделалась постоянной, вечной, и вы можете ее привлечь посредством своей беспроводной силы воли и воспринять в свое тело через продолговатый мозг (медуллу облонгата). Эта Космическая Энергия является той самой энергией, посредством которой вы и все остальное в мире создано и существует, она охватывает и постоянно проникает все сотворенное и внутри и во вне. Она входит через “Уста Божии” и является тем невидимым “Словом Божиим”, которое содержит жизнь всевозможных форм.

В этих сериях инструкций вы найдете наставления, посредством которых вы будете учиться жить и все больше и больше обращаться к бесконечной поддержке Космической Энергии, которая нам всегда доступна, которая находится и внутри, и снаружи, и всегда вокруг нас, а поэтому в каждый момент и во все времена вновь наполняет наше тело жизненной силой (витальностью). Этой наукой можно сделать тело неуязвимым во всех отношениях. Совершенное тело, свободное от болезней, проявляет меньше сопротивляемости тем методам и практике, посредством которых достигается самореализация, благодаря которой человеческое сознание так же, как и тело, достигает состояния неутомляемости.

Вам следует быть все более и более зависимым от неограниченной поддержки внутреннего источника Космического Сознания и меньше и меньше от других источников телесной энергии. Уже одна только пища состарит вас раньше времени, но единственным путем для поддержания тела в омоложенном состоянии является соединение с Космическим знанием посредством медитации. Никогда не следует думать и реагировать на человеческие болезни, настраиваться на мысли о глубокой старости и смерти, но постоянно следует внутренне внушать себе:

Я есмь Бесконечный, который сделался телом. Тело, как проявление Духа, есть всегда Дух молодости!

## **Часть II**

Взаимоотношение силы воли и энергии Сознание человека-материалиста не может в самом себе осознать Космическое Сознание Христа, несмотря на то, сколько оно этого бы ни желало, но когда ученик посредством метода самореализации, через концентрацию и медитацию увеличивает способность своего сознания и увеличивает это свойство, то он может осознать Универсальное сознание во всех атомах. Это то, что подразумевается в словах Христа:

*Те, которые приняли Его.*

(Ин. 1,12)

Это значит, что по учению Христа все души могут найти действительное единство с сознанием Христа посредством интуитивной самореализации. Значит, они могут считать себя Сынами Божиими.

## Физическое тело

Физическое тело есть совокупность клеток, которые, в свою очередь, созданы из подвижных молекул. Молекулы клеточек созданы из вращающихся атомов, протонов и электронов. Эти атомы, электроны клеточек и молекул, в свою очередь, созданы из сознательных искр божественной мысли.

Поэтому мы видим, что тело физическое — это пучок (сгусток) движения. На поверхности этого тела найдено химическое движение клеточек и пляска их. Под химическим слоем клеточек и химическими волновыми движениями найдено волнообразное движение молекул. Под молекулярным движением находятся волны атомного движения. Под атомным движением найдено электронно-протонное движение. Под электронно-протонным движением найдены волнообразные искры витальной движущей силы. Под верхней частью витальных искр находятся волны чувств. Под волнами чувств находятся волны мысли и силы воли. Под всеми этими волнами находится “Я”, которое остается скрытым.

Наружная часть физического тела нам представляется как твердая масса, которая занимает меньшую часть пространства. Мы видим, что эти клеточные волны и волны пляшущих молекул есть более широкая и обширная манифестация верхней части ореола физического тела.

Такие волны молекул есть более пространственная манифестация атомного волнового движения.

В свою очередь атомное движение, т. е. его волны — это более широкая манифестация электронно-протонного волнового движения. Электронно-протонные волны — это более широкая манифестация (проявление) витальной силы.

Витальная сила — это манифестация всего вида, как подсознания, сверхсознания, сознания Христа и Космического Сознания. Химическое движение в верхней поверхности тела мало зависит от химических веществ, взятых из земли, пищи, воды и солнечного света, но изнутри тело и движение химических клеточек есть ничто иное, как сгущенные волны Космического Сознания. Поэтому физическое тело как твердое вещество занимает маленькую часть пространства, но внутри тела находится конденсированное Космическое Сознание, которое обширно и вездесуще.

Ткани — это главное название всем разным веществам и их формам, из которых создано тело. Невидимая биологическая сила так создала клеточки и так устроила их, что даже из твердых костей чудесно оформлен скелет, вокруг которого может облачиться плоть.

Эта надстройка из плоти и костей создана в зависимости от ультрафиолетового излучения, солнечного света и кислорода, хороших продуктов, хорошей пищи и чистых жидкостей — воды, фруктовых соков и т. д. Внутренность этих живых клеточек, составляющих плоть, кости и все ткани, возобновляется и омолаживается посредством мыслей и биологических сил.

Очень странно то, что химические движения тела должны содержаться живыми и подвижными посредством применения пищи и химических веществ, солнечного света — когда тело может содержаться живым, как и живые клеточки, посредством протекающей через них жизненной силы из внутреннего Источника Космического Сознания, но все же тело, само будучи движением, не может обойтись без движения, а потому оно приведено в движение через

жизнь снаружи, при помощи пищевых сил, питающих его, и внутри оно должно быть подвижным и приведенным в движение жизненной силой, полученной из Космического Сознания.

## *Сила воли*

Механические упражнения главным образом учат как концентрироваться на мышцах и смотреть на себя единственно как на мускульную сущность. Эти упражнения помогают будить животное сознание в человеке, а не так называемую его тонкую природу. Инструкции самореализации учат знанию, на которое не обращает внимание большая часть систем физкультуры. Они учат своих учеников как концентрироваться на своей жизненной энергии и силе воли и каким образом пробудить сознание своей тонкой спиритуальной (духовной) природы. Они учат, что сила рождается изнутри, а не из мышц, и что жизнь зависит не только от пищи и упражнений, но поддерживается внутренними силами и ресурсами.

Инструкции самореализации учат как спиритуализировать (одухотворять) тело, которое само по себе есть отражение Духа. Они учат смотреть на себя самого как на жизненную энергию, а не как на тело, состоящее из плоти, костей и мышц, обладающих некоторым весом. Они показывают, как при помощи напряжения и стягивания тела энергия может быть направлена в тело и посредством релаксации (расслабления) эта энергия может быть из тела изъята (оттянута).

Так как расход жизненной энергии охватывает все процессы мышления, ощущения и физических действий, то инструкции самореализации показывают, как опять следует пополнять бессознательно потраченную энергию посредством прикосновения к самому ее источнику. Они учат, что местоположение жизненной энергии — это продолговатый мозг (медулла облонгата), мозжечок. Они показывают, что тело может быть постоянно снабжаемо жизненной энергией посредством сознательно пробужденной силы воли. Воля необходима, чтобы создать мост через пропасть, которая существует между жизненной энергией в теле и Космической Энергией вокруг организма. Они учат, как можно работать без усталости, находясь в контакте с Космической Жизненной Энергией.

Все члены тела и его мышцы приводятся в движение через волю и жизненную силу. Проникновение Жизненной Энергии в нервы происходит посредством божественной воли и вашей воли: в моторных нервах посредством высшей воли. Чем сильнее воля, тем больше и мощнее приток Жизненной Силы в отдельные части тела. Свирепые и сердитые люди и животные проявляют ненормальную силу. Эта ненормальная сила не относится к мышцам, которые становятся сильнее в момент злобы на короткий период. Их воля пробуждена злобой и вызывает специальный приток жизненной силы в их мышцы и тела. Большая часть механическо-физических методов не учитывают изложенных выше фактов, потому что они применяют и тратят только бессознательную механическую волю, их упражнения состоят из мышечных толчков. Такие упражнения не вызывают достаточного притока жизненной энергии, необходимой мышечным тканям. Если же вы последуете инструкциям самореализации, то вы научитесь, как оживить каждую клеточку тела.

## *Релаксация (расслабление) и стягивание (напряжение)*

Жизнедеятельность главным образом состоит из возбуждения сознательных движений в

мышцах, членах и в органах тела. Релаксация означает расслабление, отвлечение энергии и сознания, относящегося ко всему телу или только к какой-либо его отдельной части, во время ментальной или физической работы.

Человек получает чувственное восприятие, возникающее извне, путем раздражений через глаза, уши, нос, язык и поверхность кожи, при помощи импульсов, возникающих от нервов, и последние отвечают на раздражения, посылая импульсы обратно через фибры моторных нервов, что и вызывает сокращение и напряжение мышц.

Стягивание или сокращение мышц является следствием воли посылать энергию в какую-либо мышцу. Поднимите свою правую руку. Теперь спросите себя, какие силы употреблялись для поднятия руки? Вы можете сказать: “Сила воли”. Но подумайте, если ваша рука была бы парализована! Ваша воля ее поднять, если бы и существовала, но несмотря на это вы все же не смогли бы этого сделать. Почему? Потому что энергия не может свободно проходить по нервам в мышцах руки. Но если рука бы выздоровела, то вы опять были бы способны поднять ее при помощи силы воли. Смотрите на свою правую руку, когда она отдыхает около тела и находится в спокойном состоянии и в ней пульсирует энергия. Можете ли вы поднять ее без воли? — Нет, вы не можете этого сделать. Поэтому помните, что вы употребляете и энергию и волю для поднятия и приведения в действие какой-либо части вашего тела.

### *Энергия и воля*

Произведите такой эксперимент: поднимите свою правую руку (вытянув ее) вперед, параллельно земле, ладонью вверх, плечи держите высоко.левой рукой жмите правую руку вниз с силой, примерно в 5 фунтов. Правой рукой создайте сопротивление нажиму левой. Теперь увеличьте усилие нажима со стороны левой руки до 10-ти фунтов. Стремитесь и это выдержать и увеличьте напряжение усилием воли, посылая больше энергии правой руке. Затем увеличьте напряжение в нажиме левой руки до 15-ти фунтов и постарайтесь выдержать и это давление, путем напряжения и волевой посылки большего количества энергии к правой руке, чтобы выдержать большую нагрузку. Подобный эксперимент с вышеописанным поднятием тяжестей вы можете произвести и ментально без применения тяжестей.

Теперь поднимите и опустите руки по швам. Опять поднимите правую руку ладонью вверх. Так ее и держите. Теперь реализуйте, что известное количество энергии и воли держит в этом положении вашу руку. Затем оттяните, отвлеките волю от поднятой вами правой руки, тогда она, разумеется, опустится, увлекаемая своей тяжестью или упадет вниз по швам. Она упадет также, если вдруг будут перерезаны или парализованы нервы, или оттянута — отвлечена будет энергия.

Теперь поднимите правую руку с такой силой, чтобы удержать 5 фунтов, конечно, воображаемого веса. Потом увеличьте напряжение, чтобы удержать воображаемый увеличенный вес, в 10 фунтов. Затем ослабьте и опустите руку.

Естественное или воображаемое напряжение для удержания веса в 5 фунтов у вас появляется от воли удержать его и в связи с тем, что вы употребляете известную сумму энергии, необходимую для его удержания. Также, когда вы хотите удержать увеличенный вес в 10–15 фунтов, то вы усаживаете свою волю и энергию для посылки ее к руке, чтобы удержать более тяжелый вес. Теперь мы убеждаемся, что мы определяем вес по градации воли и сумме той энергии, которая израсходована нами для его поднятия. Этот эксперимент поднятия воображаемого веса доказывает нам, что действие чистой воли и чистого сознания рождает действительную энергию в соответствующих частях нашего тела. Воля есть невиданный переключатель сознания, посылающий энергию в соответствующую часть тела для его

напряжения и сокращения.

При прикосновении к обоим полюсам электрической батареи ваша рука придет в состояние возбуждения и мышцы напрягутся. Если в состоянии утомления вы пьете молоко и принимаете пищу, то вы чувствуете в своем теле усиленный приток энергии. Вы создаете эту энергию в теле посредством электричества или пищи, посредством определенного внешнего воздействия, введенного в ваше тело. Но возбуждая или напрягая вашу правую руку или какую-либо другую часть тела, вы создаете энергию в руке или в части тела посредством чистого сознания или силы воли. Представьте себе, что вы посылаете энергию к правой руке, вам удастся послать туда слабый ток, но только усилием воли вы можете увеличить посылку энергии. В возбужденном состоянии связь между сознанием, энергией и телом обнаруживается в большей мере.

При появлении желания возбудить правую руку, (1) вы пробуждаете энергию, которая чувствуется как сила, и тогда (2) вы создаете напряжение в мышцах. Это доказывает, что сознание есть главный фактор в создании перемены, изменения и направления в мышцах или в другой какой-либо части тела.

Также и при поднятии тяжестей посредством силы воли обнаруживается тесная связь между волей и сознанием. Чем сильнее воля, тем больше сумма энергии и напряжения возникают в какой-либо части тела. Вы рождаете эту энергию в организме через электричество и пищу, через известную внутреннюю материальную переработку в организме.

### **Часть III**

Все священные писания, как христианская Библия, “Бхагавад-гита” и другие, имеют тройственное значение. Другими словами, священные писания занимаются тремя факторами человеческого существования, а именно, материальным, ментальным и духовным (спиритуальным). Поэтому все истинные святые писания написаны таким образом, чтобы они служили для блага тела, ума и души. И действительно: священные писания похожи на воды божественного источника, которые могут утолить тройственную жажду человека: материальную, ментальную и спиритуальную (душевную).

Самореализация и уже в действительности достигнута некоторыми людьми, которые боролись с больными или по-иному слабыми телами, но этого нельзя достигнуть, если вы не научитесь концентрации и медитации к Богу. Так как очень трудно концентрироваться и медитировать, когда внимание отвлекается и направляется на телесные боли и мучения, но путь к самореализации облегчается, если телесные слабости и функциональная деятельность настолько гармонично упорядочены, чтобы внимание не отвлекалось несвоевременно и не прерывалось из-за потребностей тела, физических нужд, от медитации.

В учении самореализации в этих сериях вы найдете знания, посредством которых вы научитесь воспринимать все более и более эфирную опору Космической Энергии, которая нам всегда доступна, которая находится и внутри, и снаружи, и всегда окружает нас, а поэтому ежеминутно и всегда наполняет наше тело вновь жизненной силой (витальностью). Этими занятиями можно сделать тело способным во всех отношениях, а тогда гармоничное тело, свободное от болезней, проявляет меньше сопротивляемости практическим методам самореализации, посредством которых человеческое сознание, так же как и тело, поднято на уровень неутомляемости. Люди обычно концентрируются на пищу, воздух и солнечный свет для того, чтобы сохранить здоровым тело, но к каждому человеку приходит свое время, когда здоровье идет на убыль, даже несмотря на наличие хорошей пищи, воздуха и всех внешних средств для этого. Поэтому нам надо осуществить наполнение телесной батареи посредством внутренних источников.



Автомобильная батарея, аккумулятор, в своем действии зависит не только от внешнего фактора, т. е. дистиллированной воды, но и от вибрирующего электрического тока, который вводится из динамо, через концы проводов (прямой внутренний источник). Инструкция самореализации учит, что точно так же, как и в автомобиле, в аккумуляторной батарее необходимы и дистиллированная вода с кислотой, и электрический ток, чтобы ее поддержать живой;

также и телесной батарее необходимо новое пополнение жизненной силой через продолговатый мозг (мозжечок), как и посредством пищи, и опору жизни посредством физических средств. Иисус Христос столетия назад высказал Великую Истину, что телесная батарея наполняется Словом Божиим (внутренней энергией), но не исключительно только из внешних источников.

### ***Проверка физического расслабления***

Когда вы ложитесь или садитесь, полностью расслабьте все ваши мышцы при выдохе и позвольте кому-нибудь поднять или опустить вашу руку или ногу. Если они падают быстро и без вашей помощи, тогда вы достигли релаксации. Позвольте кому-нибудь поднять и трясти все ваше тело. Если ваши члены не проявляют сопротивления, но свободно движутся туда-сюда, как у тряпичной куклы, тогда вы релаксированы. При полном расслаблении в мышцах отсутствует сознательное влечение действовать энергично или напрягаться. Не напрягайте какую-либо часть тела, особенно шею, руки и ноги. Посредством расслабления мышц и членов вы помогаете освободиться от наружного напряжения тела.

### ***Проверка ментального расслабления***

Если вы можете приостановить ход ваших мыслей и на определенный срок остаться без мышления и можете по своему желанию возвратиться сознание опять в тело, то вы достигли ментального расслабления. Когда вы во всякое время можете быть спокойным, не взирая на серьезные испытания, и предаваться незыблемой, несокрушимой и неуничтожаемой вере в Бога и в Гуру, тогда вы ментально релаксированы.

### ***Пять ступеней ментальной релаксации***

1. Большинство людей в этом мире все время так беспокойны, что они не могут закрыть глаза и держать их спокойно, а тело неподвижно, или концентрироваться на чем-либо одном, даже на короткое мгновение. Такие люди развивают свою вторую натуру, которой является “беспокойство все время, никогда не бывая спокойными”. Это первое состояние.

2. Когда посредством практики медитации, выше упомянутой, все время беспокойной персоне удастся однажды за долгое время стать спокойной, но не на все время — это второе состояние ментальной релаксации.

3. Когда ученик через дальнейшую практику концентрации и медитации достигает состояния, в котором он легко способен стать спокойным в любое время и везде, то это третье состояние.

4. Посредством более глубокой практики концентрации и медитации и более высоких

лекций от своего Гуру, ученик достигает четвертого состояния, в котором он большей частью спокоен и только изредка беспокоен. Это противоположная сторона второго состояния. Посредством научной медитации вы сможете свой характер превратить из беспокойного в спокойный.

5. Посредством высшей практики — лекций от своего Гуру-Учителя, когда ученик становится единым с Богом в состоянии самадхи (Единство, в котором почитатель, медитация и Бог становятся Единым), он достигает этого последнего, или пятого состояния релаксации в самореализации, в котором он спокоен все время, где беспокойство невозможно. Это состояние, совершенно противоположное первому состоянию, может быть достигнуто только тогда и в том случае, если ученик достиг способности перейти в состояние самадхи по своей воле в любое время и в любом месте.

## ***Особые виды релаксации***

### ***1. Неполное расслабление мышц.***

Большинство людей производит неполное расслабление или делает только частичное напряжение. В подобном состоянии энергия и сознание только частично или не полностью отвлечены — оттянуты от некоторых мышц, членов и органов, и не от всех пяти органов чувств, как: осязание, вкус, обоняние, слух и зрение. Такое состояние называется неполным расслаблением. Люди не могут жить в постоянном или частично напряженном состоянии, потому что это утомительно. Это состояние называется неполным мышечным расслаблением.

### ***2. Мышечное расслабление произведено частично.***

Произвести полный выдох (совершенно выдохнув воздух) и остаться без дыхания так долго, сколько это будет удобным, это успокоит деятельность легких и диафрагмы, замедлит деятельность сердца, сократит большую часть движений и устранит активный распад внутренних органов тела. Состояние, когда тело, члены, легкие и диафрагма бездействительны и сердце частично спокойно, называется почти полным расслаблением внутренних и внешних мышц и моторным расслаблением.

### ***3. Несознательное сенсорно-моторное расслабление.***

Во сне сознание отвлечено от мышц и внутренних органов и от пяти лампочек чувствительных органов. Жизненная энергия отрезана от органов чувств, мышц и моторных нервов и частично от сердца и диафрагмы. Это состояние называется несознательным сенсорно-моторным расслаблением.

### ***4. Сознательное сенсорно-моторное расслабление.***

При усердной медитации и техникой концентрации, достигнутой в результате многолетней практики, можно сознательно отвлечь энергию и ум (внимание) от органов чувств и мышц, оставаясь в сознательном состоянии.

***5. Несознательное полное органическое сенсорно-моторное расслабление.*** Смерть называется несознательным полным органическим сенсорно-моторным расслаблением. Это принудительное отрезание сознания и жизненного тока от всего тела, членов, мышц, органов чувств, от сердца, позвоночника и т. д. Это происходит подобным же образом, как электрический ток отстывает во внутрь динамо, если разбита, разрушена лампочка накала, — так и тело человека полностью останавливает свою деятельность при смерти, когда жизненный поток и сознание возвращаются к Динамо Космической Энергии и Космического Сознания. Надо помнить, что пока провода еще полностью до известной степени не разрушены, то разбитую лампочку накала еще можно заменить новой. В подобном же порядке, пока еще

мировые провода души, желая выйти из Динамо Духа, остаются не уничтоженными и находятся в связи с землей и ее привлеченностью и привязанностью, необходимо, чтобы старые лампочки накала тела тотчас, когда одна из них приходит в негодность, была бы также часто заменена новой. Но когда все провода мирских желаний перерезаны, тогда реинкарнация спиритуальных токов кончается так же, так как такая порча проводов влечет их к гибели и влечет за собой соответственно отход тока обратно и удерживает все токи от возвращения назад через них к динамо. Смерть означает полное уничтожение лампочек накала, но не уничтожение проводов желания, находящихся за лампочкой.

**6. Сознательное органическое сенсорно-моторное расслабление.** Сознательное сенсорно-моторное расслабление состоит из подключения и отключения жизненных токов и сознания по желанию от членов, мышц, внутренних органов, легких, диафрагмы и специально от сердца и позвоночника. Этот способ высшего расслабления начальной тишины будет проходиться в последующих прецептумах.

Высшие места форм расслабления лучше всего иллюстрируются разными степенями света, как, например: светлый, полусветлый, менее светлый, темный, более темный и совершенно темный, как они продуцированы в лампочке накала, с которой соединен аппарат темности. Разные формы расслабления отражают оттягивание сознания и жизненных токов как уменьшение или увеличение света в телесной лампочке накала. При полной работе тела, как, например, в беге, телесная лампочка накала полностью и ярко светится жизнью. При неполном расслаблении лампочка полуосвещается жизнью. При полном расслаблении жизненной силы свет еще менее светлый. Во сне жизненный свет — темный и спокойный. Во время медитации — жизненный свет более темный и спокойный. В сознательном трансе — жизненная энергия уходит от телесной лампочки накала, но она готова снова быть включенной по воле. В состоянии же смерти телесная лампочка накала полностью разрушена, но сознательной сенсорно-моторной релаксацией мы учимся отвлекать (выключать) токи жизни и сознания от тела и опять их включать по своей воле. Эта сила дает победу над смертью. (Принципы омолаживания будут приведены, как и техника, и закончены в следующем учении, прецептуме.)

## Часть IV

Мы теперь подходим к технической стороне наполнения телесной батареи, посредством которой вы можете научиться как больше и больше привлекать жизненную энергию из эфира и быть все меньше и меньше зависимым от твердой и жидкой пищи, солнечного света и газов, необходимых для существования.

Пища содержит ограниченную часть Жизненной Энергии до тех пор, пока мы можем извлечь из нее пищевую силу, но если внутренняя опора Жизненной Энергии использована, то пища больше не может быть употребляема. Поэтому нам не только надо воспользоваться советами, данными в отделе культуры здоровья о поддержке человеческого тела от Энергии из внешнего Источника, но в особенности следует подчеркнуть необходимость ежедневного употребления этого метода наполнения тела заново Энергией из Внутреннего Источника.

### *Внутренний Источник Энергии*

Упражнения типа омолаживания показывают, как возобновить телесную батарею посредством воли, добывая энергию из внутреннего источника. Теперь возникает вопрос:

**Как мы можем обновить телесную батарею?** Сперва поднимите свою руку, потом

опустите ее. Кто поднял вашу руку? — Сила воли и энергия. Теперь закройте свои глаза. Можете ли вы поднять свою руку без желания совершить это? Разве только сила воли это совершает? Нет. Требуется сила воли и энергия. Но как сила воли и энергия это производят? Ответ: посредством распространения в разные части тела энергии. Нам нужны здоровые мышцы, кости, костный мозг, кровь и ткани, и в каждой из них энергия похожа на батарею. Доставка энергии зависит от химических веществ, получаемых, принимаемых вами в организм, и от энергии, воспринятой через мозг (медулла облонгата). Хорошее здоровье состоит не только в усилении мышц. Все клеточки тела необходимо снова наполнить энергией. Цель этих серий учений (прецептумов) и состоит в том, чтобы выучить вас, как наполнить клетки всех частей организма энергией. — Теперь поднимите свою руку. Кто держит вашу руку на весу? Вы скажете, что сила воли и энергия. Хорошо. Если вы не станете применять силу воли, чтобы удержать ее на весу, она упадет. Точно так же дело обстоит и с энергией. Сила воли — это переключатель, контролирующий поток энергии.

*Упражнения для достижения всеобщего напряжения-стягивания.* Сядьте на стул. Напрягите все тело, затем расслабьте, релаксируйте его (отпустите), держа тело в неподвижном состоянии. Потом наклоняйтесь вперед, держа руки вниз и сложив их вместе, вообразите, что вы держите веревку, к которой привязан груз около 20-ти фунтов. Теперь напрягите руки и умножьте силу рук в напряженных руках сразу ниже локтей. Затем увеличьте силу рук над локтями, т. е. бицепсов, добавляя к этому напряженные грудные мышцы, мышцы живота, ляжек, бедер, ног и ступней. Потом попробуйте поднять 25 фунтов и пошлите достаточно энергии и силы воли, чтобы поднять этот вес на 1 дюйм от земли. Теперь воображайте, что этот вес поднялся над землей на 1 дюйм, 2 дюйма, 6 дюймов и т. д. до высоты одного фута (около 30 см). После этого прекратите поднятие воображаемого веса, релаксируйте (расслабьте) все свое тело и сядьте обратно в кресло в исходное положение расслабленно и неподвижно.

Когда вы станете сильнее, поднимите воображаемый вес от 30 до 40 фунтов. Лучше всего, чтобы знать степень величины силы воли и количество энергии для совершаемого действия, чтобы поднять вес от 25 фунтов (или другой вес), надо именно поднимать этот вес и необходимо почувствовать, сколько необходимо силы воли и энергии. Потом расслабьте тело. Затем попробуйте употребить точно то количество энергии, необходимой для напряжения, чтобы поднять воображаемый вес такого же количества.

**Научное напряжение и релаксация (расслабление).** Напряжение возникает, когда энергия посредством воли посылается в какую-то мышцу. Есть разные степени напряженности, зависящие от количества энергии, посланной на мускулы. Мы рассмотрим три степени (энергии), которых назовем легкой, средней и сильной степенью напряжения. Легкое напряжение — это малое количество энергии, среднее — немного более, а сильное напряжение — это столько, сколько возможно. Оттягивание энергии от мышц названо релаксацией (расслаблением). И она также может иметь три степени, показывающие частичное или полное расслабление.

Обычно необходимо релаксироваться (расслабляться) перед напряжением. Обычный метод релаксации происходит, когда вы заставляете кого-либо релаксировать, когда он сидит, стоит или лежит и когда он обычно двигает своими членами и пока он держит мышцы напряженными — пытается заснуть. Тогда человек думает, что он физически релаксирован, но его мышцы похожи на автомобиль, стоящий у ваших дверей с включенным мотором, расходующим энергию, точно так же и многие люди, пока они лежат, сидят или спят, находятся в частично напряженном состоянии (слабом, среднем или сильном) в зависимости от их ментальной нервозности (раздражительности), степени их нервности, и поэтому они расходуют энергию даже и тогда, когда их тела находятся в кажущемся покое (отдыхе). Когда вы двигаете своей

рукой или телом, чтобы их релаксировать (оттянуть энергию) и продолжаете ими двигать, тогда вы не оттянули энергию, а наоборот, — посылаете туда энергию.

Теперь, научившись релаксации (расслаблению) и искусству провоцировать напряжение в каких-нибудь 20-ти частях тела, ученик должен научиться делать самое значительное упражнение, т. е. восстановление тела.

### **Упражнения самореализации**

#### **Сравнение механических движений и волевых движений мышц.**

*I пример:*

1. Выпрямите правую руку вперед.
2. Положите левую руку на бицепс двуглавой мышцы правой руки.
3. Напрягите локоть правой руки и наблюдайте за автоматическим напряжением бицепса (контракции) посредством механического движения.

Заметьте, что волевое движение состоит из сгибания руки, а не в напряжении двуглавой мышцы руки.

*II пример:*

1. Опустите правую руку свободно по швам.
- 2.левой рукой слегка сожмите двуглавую мышцу правой руки (бицепса).
3. Закройте глаза.
4. Теперь, не сгибая правой руки в локте, медленно напрягите бицепс правой руки силой воли до максимума.
5. Прочувствуйте это напряжение.
6. Не допускайте никаких механических движений руки.
7. Медленно расслабьте руку.

Заметьте, что напряжение бицепса, если начинающий это успешно проводит, является прямым действием воли на мышцу. Если начинающий не проявляет успехов в упражнениях с верхней частью руки, то он может начать с предплечья, некоторым это удобнее.

#### **Тело разделяется на 20 наиболее крупных частей:**

1. Левая нога.
2. Правая нога.
3. Левые икры.
4. Правые икры.
5. Левая лодыжка.
6. Правая лодыжка.
7. Левое бедро.
8. Правое бедро.
9. Нижняя часть живота. 10. Верхняя часть живота.
11. Левое запястье.
12. Правое запястье.
13. Левое предплечье.
14. Правое предплечье.
15. Левая грудь.
16. Правая грудь.
17. Левая сторона шеи.

18. Правая сторона шеи.
19. Передняя часть шеи.
20. Затылочная часть шеи.

**Упражнение А.** При пробуждении, когда ваше сознание в теле проснулось, произведите следующее упражнение: лягте на спину с закрытыми глазами. Собаки и кошки, просыпаясь, потягиваются и расслабляются, но человек, увы, этого не делает... Лягте в кровать на спину, напрягите все тело (все части тела одновременно) и оставайтесь в таком состоянии напряжения, считая 1—2—3, затем быстро релаксируйте (расслабьте) тело и произведите полный выдох. Прочувствуйте уплытие энергии и силы воли из тела. Оставайтесь совершенно пассивным, не чувствуя костей и плоти и без каких-либо мышечных движений, сколько вы желаете, и без дыхания, насколько вы способны его удержать.

**Упражнение В.** Напрягите быстро (наполните волей) ноги в сторону рук — (до рук). Вибрируйте. Затем стремительно расслабьте в обратном направлении. Соблюдайте три степени напряжения и расслабления. Повторите это три раза. Напряжение означает наполнение энергией.

**Техника омолаживания** тела Индивидуальное напряжение и расслабление.

1. Спокойно напрягите и расслабьте каждую часть тела, считая в уме от 1 до 30, при этом говоря:

*Проснитесь, мои дети!*

Задержите расслабление на 1/2 минуты без движения.

2. Обратите внимание на центр сустава левой ноги.

3. Медленно напрягите левую ногу легко, средне, сильно, вытягивая пальцы ног вверх.

4. Держите ее в напряжении. Продолжайте усиливать напряжение от легкого до сильного, посредством воли, в вышеупомянутом порядке все 20 частей тела с ног до головы (1—20), напрягая левую ногу, правую ногу, левые икры, правые икры, левую лодыжку, правую лодыжку, левое бедро, правое бедро, напрягая живот (ниже пупа) и желудок (выше пупа). Потом напрягая левое запястье, правое запястье, левое предплечье, правое предплечье, левую грудь, правую грудь, левую сторону шеи, переднюю часть шеи, затылочную (заднюю) часть шеи, медленно и ритмично.

5. Вытягивайте медленно назад и двигайте (вибрируйте) всем телом, держа все 20 частей тела в напряжении, задерживая дыхание, считая (про себя) в уме от 1 до 6-ти и быстро наблюдая в уме, напряглись ли все части тела или нет.

6. Выдохните и медленно расслабьте последовательно напряженные части тела от головы до пяток, т. е. с 20 до 1. Если вы производите расслабление частей тела, находящихся выше поясницы, и при этом обнаруживаете, что вы нечаянно расслабили части тела, находящиеся ниже поясницы, то напрягите опять все части тела ниже поясницы (до пяток) и расслабьте, начиная с поясницы в сторону пяток, последовательно одну за другой.

7. Повторите вышеуказанную технику один раз лежа и два раза вне кровати — стоя.

8. а) Вышеупомянутую технику можно практиковать лежа, сидя, стоя.

б) Вышеупомянутую технику всегда проводите с закрытыми глазами и очень медленно.

в) Не производите напряжение и расслабление быстро, но делайте это медленно.

г) Напрягайте слегка какую-либо большую или слабую часть тела.

д) Чтобы вылечить какую-нибудь часть тела, медленно напрягите и расслабьте ее. Потом слегка напрягите и задержите напряжение, считая в уме от 1 до 10, уничтожая болезнь электричеством возобновленной энергии. Потом расслабьте. Повторите 10 раз, 3 раза в день или столько, сколько пожелаете. Практикуйте лечение какой-либо части тела в лежащем положении.

е) При выдохе и выжимании дыхания расслабьте легкие, диафрагму и живот. Можете проводить это упражнение сидя, опираясь или стоя. Несомненно, стоя, некоторые мышцы ваших ног, икр и лодыжек остаются в напряжении и должны поддерживать ваше тело, чтобы вы не упали. Каждый раз, когда вы почувствуете усталость или нервозность, медленно напрягите все тело и расслабьте его, релаксируйте, отвлекая энергию и сознание и активную силу воли и быстро выдохните, держитесь спокойно, наслаждайтесь телесным спокойствием.

Выполняйте эту очень практическую технику омолаживания и обновления через верную и регулярную практику для вашего же знания и благополучия. Каждый шаг в упражнениях самореализации даст вам определенные успехи для достижения удовлетворительных и укрепляющих ваше здоровье результатов, если вы будете прилежны, регулярны, очень определенны и точны в своей практике.

## Часть V

### *Ментальная релаксация (расслабление)*

Ментальная релаксация означает полный ментальный покой. Это вы можете проводить, практикуя засыпание по своей воле.

Релаксируйте тело (1—20) и думайте о сонливости, которую вы чувствуете перед тем, как засыпаете, потом постарайтесь репродуцировать это состояние. Употребляйте только мысль, но не волю, чтобы это осуществить. Большая часть людей не проводят релаксации даже тогда, когда спят. Их ум неспокоен и возбужден, а поэтому они видят сны. Поэтому сознательная ментальная релаксация лучше и полезней физической пассивной релаксации или побочного продукта сна. На этом пути вы можете видеть сны или воздержаться от снов на вашем подвижном ментальном картинном занавесе, как вы этого желаете. Неважно, насколько вы заняты работой, но не забывайте время от времени освободить свой ум полностью от мучений и всех забот. В действительности удалите их из вашего ума. Помните, что вы не созданы для них, но они созданы для вас. Не позволяйте, чтобы они вас мучили и истязали. Когда вы подвержены сильным ментальным испытаниям или мучениям, то попробуйте заснуть. Если вы способны это осуществить, то при пробуждении вы увидите, что ментальное напряжение освобождено и что мучения кончились. Скажите прямо себе, что даже после вашей смерти земля продолжает следовать по своей орбите (планетному ходу) и все банковские и прочие дела будут продолжаться обычно: почему же вам мучиться? Если вы будете это слишком близко принимать к сердцу, то смерть придет к вам посмеиваясь, чтобы напомнить о тленности и кратковременности материальной жизни с ее обязательствами.

Особенностью ментальной релаксации является способность освобождения внимания при помощи воли от затруднительных мучений о трудностях прошлого и настоящего, от сознания постоянного долга: от внезапного страха и других затруднительных страхов, от вожделения, от страсти, от нехороших или возбуждающих мыслей и влечений. Мастерство ментальной релаксации достигается посредством усердной практики. Этого можно достигнуть путем освобождения от всех мыслей усилием воли, обращая внимание на твердое внутреннее успокоение и полный покой. Поэтому ученику, который стремится духовно развиваться равномерно стойко, — всегда необходимо успокаивать ум в практике концентрации, содержать дыхание спокойным, посредством правильных дыхательных упражнений, поддерживать питательную эссенцию, посредством самоконтроля и хорошего общества, и держать тело спокойно, вне постоянного движения и беспокойства.

**Позвольте уйти вашим мукам.** Входите в полный покой каждое утро и каждый вечер, в тишину (спокойствие) и каждый раз удаляйте мысли на несколько минут. Потом подумайте о нескольких счастливых случаях в вашей жизни, остановитесь на них и представьте их себе, вспомните о нескольких приятных происшествиях вновь и вновь, пока вы полностью позабудете свои мучения.

Высшая метафизическая релаксация состоит из полного освобождения человеческого сознания, от его идентификации с телом, деньгами и владениями, с собственностью, именем, славой, семьей, землей, с миром и человеческой расой и ее обычаями. Высшая релаксация состоит из освобождения внимания постепенно от сознания, подсознания, сверхсознательного состояния, чувства, ощущения после медитации и сознания Христа и их идентификации с Космическим Сознанием. Ментальная релаксация и полувысокая релаксация состоит из освобождения сознания от дуализма (обмана) и отдыха ума, содержа его в идентичности со своей же реальной натурой в Духовном Единстве. Вы сами себя загипнотизировали в мыслях, что вы человеческое существо, а в действительности же вы Боги.

### ***Физическая релаксация***

Выполняя эту технику, вы в первое время будете чувствовать разницу между плотью и энергией. Напрягая все части тела, вы доставляете энергию всем частям тела. Напрягая все части тела и после этого релаксируя (расслабляя) их и выталкивая дыхание, вы расслабляете, релаксируете все части тела.

Напрягите все части тела и потом релаксируя, выдохните и прогоните все беспокойные мысли прочь. Оставайтесь без мыслей так долго, сколько сможете, и останьтесь без дыхания так долго, сколько сможете без затруднений. Постарайтесь остаться одну минуту в определенное время без мыслей, особенно, если вы переутомлены. Тогда попытайтесь остаться несколько минут при спокойном уме. Ментальная релаксация состоит из отвлечения внимания от переутомления на спокойствие, посредством медитации. Ментальная релаксация — это способность освободить внимание по своей воле от переутомления обязанностями, ответственностью и т. д.

Когда вы просыпаетесь утром, резко не выскакивайте с постели. Сперва проведите укрепление вашего тела энергией, пока находитесь в постели. Сперва расслабьте все части тела и тогда дайте им на “завтрак” энергии. Не делайте резкого прыжка. Потом спокойно встаньте и повторите комплекс три раза стоя на ногах. Научившись так концентрироваться, вы научитесь таким способом оттянуть энергию от тела и направить ее на Бога. Напрягите все тело и тогда релаксируйте. Нет другого более лучшего метода релаксации, чем этого, которому вы учитесь. В любое время, когда вы утомлены или измучены, напрягайте и релаксируйте все тело, выдавите дыхание и вы останетесь спокойны. Когда есть легкое напряжение, тогда напряжение бывает и после релаксации, но когда вы напрягаете тело сильно и потом расслабляете, то вы получаете полную релаксацию.

### ***Научное напряжение и релаксация***

Поднимите правую руку прямо вперед, параллельно земле, обхватите запястье пальцами левой руки и медленно давите. Потом медленно напрягите и релаксируйте запястье правой руки, напрягая пальцы правой руки в стиснутый кулак и потом релаксируйте пальцы, опять раскрывая



ладонь. Держите запястье правой руки свободно с опущенной ладонью и пальцами.

*I. Легкое напряжение.* Напрягите частично пальцы правой руки и наблюдайте за легким напряжением мышц и запястья.

*II. Среднее напряжение.* Напрягите пальцы немного более. Теперь — среднее напряжение.

*III. Сильное напряжение.* Напрягите пальцы особенно сильно — теперь у вас сильное напряжение.

Возможно напрячь запястье или предплечье 11 и 12 или 13 и 14 части тела без сжатия пальцев руки в кулак. Возможно также почти каждую мышцу тела напрячь отдельно. Держите напряжение посредством воли и держите глаза закрытыми. Раскройте немного пальцы кисти. Теперь у вас легкая релаксация. Теперь раскройте пальцы немного более (кулак раскройте наполовину). Теперь у вас средняя релаксация. Раскройте ладонь и дайте пальцам релаксироваться, а руке свободно повиснуть. У вас теперь полная релаксация. Почувствуйте постепенное уплывание энергии из ваших мышц и ослабление мышцы во время релаксации. Релаксируйте и прочувствуйте это.

Попробуйте это упражнение с любой частью тела, ложитесь на спину на твердую кровать или на пол на шерстяное одеяло. Когда вы релаксируете запястье 11 и 12 или предплечье 13 и 14 части тела, позволяя рукам свободно повиснуть по швам, не поднимайте их вверх. Если вы напрягаете и релаксируете поднятую руку, то у вас не может быть полной релаксации потому, что при поднятии руки вы должны напрячь или сжать мышцы, которые поднимают руку. Вы можете проводить это упражнение стоя или лежа, и вы станете спокойным и в дополнение приобретете большую силу (станете сильным). Сила и могущество — великолепная вещь, но самое необходимое — это тишина (спокойствие души), чтобы вы могли создать себе условия для концентрации и медитации. Без концентрации и медитации самореализация невозможна.

Физическая и ментальная релаксации очень успешно достигаются посредством выполнения вышеупомянутых упражнений — ложитесь на шерстяное одеяло на полу рано утром после ванны (мытья или обтирания). Выполняя это упражнение, направляйте внимание и ум на мозжечок в затылке (медулла облонгата) и представляйте себе, что энергия проникает в ваше тело через этот мозг и из него в каждую часть тела. Направляйте свой ум, внимание на этот мозг (медуллу облонгату), и тогда вы скоро научитесь привлекать энергию из эфира и направлять ее во все части тела без физического напряжения и процесса релаксации. Всегда придерживайтесь такой мысли:

*Я — спокойно активен и активно спокоен. Я — принц спокойствия, восседающий на троне равновесия!*

“Медулла облонгата” или “Уста (рот) Божий” находится на затылке, где кончается череп и начинается позвоночник, в этом мозгу.

### ***Распространение волн спокойствия***

Направляйте свой ум (внимание) в межбровье на безбрежное озеро мира. Наблюдайте течение вечного спокойствия вокруг вас. Чем глубже и внимательнее вы станете наблюдать, тем больше вы станете чувствовать волны спокойствия, распространяющиеся от бровей на лоб, от лба к сердцу и на каждую клеточку вашего тела. Теперь токи спокойствия оставили берега вашего тела и спокойствие влечет по обширной территории вашего ума. Теперь разлив спокойствия переходит границы вашего разума и распространяется в безграничных направлениях повсюду вокруг нас. *Медитируйте, позанимайтесь этим упражнением и поглубже вникните в это.*

# 5. ИСКУССТВО КОНЦЕНТРАЦИИ И МЕДИТАЦИИ

## Часть I

Концентрация является способностью сосредоточить в желаемом направлении мысли в одной точке центра внимания. Медитация является концентрацией, направляемой на познание Бога. Всякое проявление активности требует концентрации и никакая деятельность не будет успешной без концентрации. Поэтому дельцы, артисты, ученики и духовные энтузиасты должны уметь сконцентрировать в одном центре внимания свои способности для успешного выполнения соответствующей работы.

Концентрация означает освобождение от рассеянности и направление всего своего внимания одновременно только на один предмет. Значит нам должно быть ясно, что главным фактором в концентрации является освобождение от многих и разных рассеивающих наше внимание объектов и направление его исключительно только на один определенный объект.

Рассматривание окружающего очень важно для достижения лучших результатов в практиковании концентрации и медитации. Имеются два вида окружающей нас среды: а) внутренняя и б) внешняя. Внешняя среда состоит из физической шумной или тихой обстановки, в которой вы находитесь, практикуя концентрацию. Внутренняя среда состоит из вашего ментального состояния до медитации. Некоторые бывают очень беспокойными даже в очень тихом месте, в то время, когда их тела находятся в неподвижном и релаксированном состоянии.

Поэтому запомните, прежде всего успокойтесь внутренне, независимо от того, находитесь ли вы в тихом или шумном месте. Если вы остаетесь внутренне спокойным, несмотря на внешние помехи и шум, вас окружающий, то такое внутреннее ментальное состояние является наилучшим алтарем для вашей концентрации и медитации. Вне сомнения, что тихие места полезны для внутреннего спокойствия, но запомните, что если вы решительны, то вы можете быть спокойны, несмотря на внешние помехи. Не откладывайте медитации только потому, что вы не можете найти спокойного места. Перед трапезой в обеденное время сядьте в тишине, по крайней мере, минут на 10. То же самое повторите и перед ужином, вечером. Ученики главной обители самореализации обычно медитируют утром и вечером, садятся в тишине за стол, перед тем, как приступить к еде.

### *Медитация — это путь к Богу*

Самым убедительным признаком, что Бог существует, является пылающая в сердце, все возрастающая радость, ощущения в медитации, когда ваш ум свободен от предрассудков, когда исчезла мелкость души, когда вы неограниченно симпатизируете каждому, когда вы слышите голос Божий в хороших песнопениях в церквах, храмах и т. п., когда вы убеждаетесь, что жизнь является радостной борьбой в исполнении обязанностей и одновременно и преходящим сном, и превыше всего, когда вы в возрастающей радости вдохновляетесь медитацией и делаете и других счастливыми, давая им мир, — тогда вы можете быть уверенными, что Бог всегда с вами и вы в Боге. Ваша внешняя и внутренняя жизнь никогда не может быть счастливой, если вы не применяете данной вам Богом способности концентрации для того, чтобы вернуть себе этот утерянный образ Божий, чтобы контролировать судьбу и для победы над тайнами жизни. Посредством искусства медитации и верного применения спиритуальных законов мы учимся достигать божественного блаженства. Для раскрытия тайн природы ученый применяет законы

Божии. Для того, чтобы познать божественные законы, спиритуальный человек должен знать, как применять свои способности концентрации, медитации и интуиции, данные ему Богом.

### ***Медитация плюс активность***

Необходимо было бы запомнить, что найдя Бога, вам не следует оставлять забот о разных проявлениях физической и спиритуальной жизненной борьбы. С другой стороны, продвигающемуся вперед ученику нужно научиться освободить жизненный храм от тьмы незнания и болезней, чтобы полностью ощутить присутствие Божие. Так же как драгоценные камни не могут быть нами замечены в темноте, так и присутствие Божие не может быть нами ощутимо, пока царствуют болезни, тьма незнания или ментальная дисгармония.

### ***Когда и как медитировать***

Выберите тихое место. Подобно тому, как малая комната воспроизводит в нас сознание разговоров, ванная комната — сознание чистоты, спальная комната — сознание сна и библиотека — сознание чтения, так и маленькое помещение для медитации создаст сознание тишины. Очень подходит для медитации маленькая комнатка с одним или несколькими окнами, или маленькая рабочая комнатка с открытыми дверями, или уголок за ширмой, или лес летом, или на вершине горы, или равномерно теплое помещение в тихом месте, не слишком теплое, не слишком холодное. Даже пока вы путешествуете в автомобиле или в пульмановском вагоне, или спите в одной спальном комнате с другими, вы всегда можете практиковаться. Если же у вас имеется помещение для медитации, то поместите туда маленький столик и прямой стул без ручек, обращенный на восток. Тогда накройте стул шерстяным одеялом, которое еще покрыто шелковой тканью, прикрывающей спинку стула и место под вашими ногами. Это изолирует ваше тело, чтобы жизненный ток и сознание могли бы свободно течь в спинной хребет и мозг и в сторону божественной медуллы и задерживает их обратное проникновение в центре чувственности и от притяжения земных токов.

Уверено практикуйтесь по утрам и до отхода ко сну, когда в теле происходят большие перемены. Яды выбрасываются вон, тело находится в активном состоянии и около полуночи, когда тело релаксировано, жизненная сила в головном мозгу легко может быть направлена от чувств — к Богу.

### ***Основные условия и упражнения***

Следовало бы в особенности подчеркнуть, что духовному новичку в практике концентрации необходимо знать соотношения между дыханием и жизненной силой, между умом и витальным флюидом (половой энергией). Уравновешенный контроль над этими четырьмя физическими силами дает быстрые спиритуальные результаты, без каких-либо падений или препятствий. Каждый спиритуальный ученик может достигнуть концентрации ума, посредством контроля какого бы то ни было фактора тела из этих четырех. Только посредством строгого воздержания в жизни можно достигнуть большой ментальной концентрации.

Уравновешенный путь к самореализации состоит в практиковании упражнений и следующих принципах, которые одновременно контролируют и гармонизируют дыхание,

жизненную силу, ум и витальную силу. Поэтому каждому спиритуальному ученику нужно изучить истинные дыхательные упражнения, астральную технику, контроль за потоком энергии в сенсорно-моторные нервы и методы ментальной медитации и принципы создания мира. Ученики, которые регулярно медитируют, не утихомирив беспокойное дыхание или жизненную силу и витальную эссенцию, зачастую встречаются с непреодолимыми затруднениями на духовном поприще.

Если кто-либо является нервным и держит тело в постоянном движении, если его жизненная сила беспокойна, — то и его ум беспокоен и его витальность и дыхание также беспокойны. Но если кто-либо контролирует жизненную силу посредством спиритуальных упражнений и практику успокоения посредством медитации, — то тогда его ум, дыхание и витальная сила находятся под его надзором. Если же дыхание беспокойно как при беге, то жизненная сила, ум и ментальная эссенция также будут беспокойными. С другой стороны, если дыхание, посредством практикования этих лекций сделалось спокойным и ритмичным, то тогда жизненная сила, ум и характер будут находиться под контролем. Также, если ум беспокоен, то и жизненная сила (посредством нервозности) и физическая жизнь также станут беспокойными.

Ментальный мир обычен при спокойных нервах, контролируемой физической энергии и хорошо регулируемой нравственной жизни. Подобным же образом потеря жизненности из-за слишком разгульной жизни на физическом плане производит ментальное беспокойство, меланхолию, драму, нервозность, недостаток энергии и тяжелое беспокойное дыхание.

Не одурманивайте себя слишком долгим сном, чтобы посредством этого не потерять подобную жизненность. Шесть часов сна вполне достаточно для большинства людей. Вставайте в 5.30 утра и медитируйте. Это время особенно приятно потому, что в вашем доме, а также и кругом в это время, обыкновенно, царит тишина. В метафизическом отношении это время подходит потому, что солнечные лучи и вибрация утренней зари оживляют и повышают спиритуальность. По вечерам медитируйте с 8 до 10 часов или позднее. Когда каждый улегся и успокоился, вы оставайтесь в бодрствовании с Богом. Запомните, что чем дольше вы будете это практиковать с интенсивностью, тем ближе вы будете в радостной связи с Богом. Интенсивность состоит в ежедневном углублении медитации, делая ее с каждым проходящим днем все более и более глубокой. Чем больше подсластить воду, тем слаще она становится. Подобно этому, чем дольше вы интенсивно медитируете, — тем большего спиритуального прогресса вы достигнете. По воскресеньям, праздничным и выходным дням медитируйте с раннего утра до 18 часов и даже до 21 часа вечера и с 21 до 24-х часов ночи.

Посредством дыхательных упражнений и достижения спокойного дыхания можно достичь очень большой концентрации. Посредством центра жизненной силы в сенсорно-моторных нервах, как это преподается в высших школах самореализации, можно отвлечь токи от чувствительности и помешать отвлекающим восприятиям достигнуть головного мозга и таким образом успокоить ум. Посредством ментальной концентрации и самоконтроля, так же как и медитацией, можно достигнуть автоматического успокоения дыхания и жизненной силы и достичь постоянства характера.

Истинный спиритуальный учитель напоминает, что самым первым, быстрым и великим спиритуальным методом для начинающих является сгармонизированное изучение этих четырех факторов.

Приближение к Богу по всякому другому пути, чем путь контроля дыхания, энергии, ума и жизни, является односторонним методом и чреват многими большими трудностями.

1. Метод отбора. Посредством первого метода ученик гонится за каждой буквой, но никогда не может достигнуть быстроты этим методом.

2. Посредством “осязательного метода” машинист пишет не только легко, но и развивает достаточную скорость.

*Также и в концентрации имеются два метода*

1. Метод охоты или поисков посредством отвлечения внимания. Посредством этого метода вы пытаетесь отвлечь свой ум от какой-либо вещи, но обнаруживаете, что наперекор всем вашим усилиям вы автоматически все больше и больше думаете об этой вещи.

2. Метод научной концентрации, при помощи которой вы учитесь направлять все свое внимание на Бога и просите Его, чтобы он наполнил вновь вашу концентрацию Его высшей концентрацией.

**Часть III**

*Метод правильной концентрации*

Техника концентрации самореализации отличается от всех других методов концентрации, потому что она научна, а также и потому, что она учит, как следует укреплять ум самой совершенной концентрацией.

Полировщик сидений в церкви или обыкновенный слепой, заурядный, постоянный посетитель церкви является непрактичной личностью, подчиненной церковным догмам, которой присуща мания отыскивания проповедей без разбора их содержания, причем каждый из таких посетителей идет в свой богослужебный храм и полувнимательно слушает проповедь, а сам все время думает о жареном цыпленке, которого он после проповеди съест на обед. Может быть, он также думает о том же, когда повторяет “Отче Наш”. Он бормочет молитву, которая является неопределенным, малозначительным потоком слов. Все это воспринимается нашими ушными телефонами, которые прилежно рапортуют об этом мозгу, смешивая все это с шумом сигналов проезжающих мимо автомашин, с воем пожарных сирен и т. д. Но вместе с тем, его чувственный телефон продолжает молчаливый репортаж в его мозг о всем, касающемся неудобства его одежды, жмущих его ноги туфлях, о зуде в голове, о щекочущем ощущении в носу, а также и в ушах, которые наполнены ушным воском и перегретой атмосферой. Он продолжает молиться, как машина, которая ничего не понимает из слов, механически ею повторяемых, — в то время как его зрительный телефон занимается тем, чтобы обследовать, разглядеть поношенные одежды, которые носят женщины, сидящие на последних скамейках в церкви, а также и богатые одеяния и бриллианты, которые носят самодовольные преисполненные гордости члены церковной общины, сидящие на возвышенных платных скамейках.

Бог пытается говорить со своими детьми в тишине и мире, в ответ на молитвы Своих детей, но Его голос обычно заглушается звонками телефонов, а также и чувствами зрения, слуха, осзания, обоняния и вкуса; как и громким мысленным шумом, поднятым воспоминаниями и чувственностью. Тогда голос Божий возвращается обратно из глубин тишины, обнаруживая

интеллигентность человеческую, слишком занятую аппаратом переключения чувственности, и внимание его поклонника, запутанным одержимостью беспокойства, в руках разбойников. Тогда Бог с печалью отворачивается, обнаруживая, что Его Храм Концентрации обращен в шумный притон денежных менял, материальных и чувственных желаний. Здесь следовало бы явиться Интуиции с бичом самоконтроля, подобно Христу-Учителю, чтобы изгнать материально-занятые мысли и превратить Храм Тишины в Божий Храм.

Каждому человеку необходим направляемый Богом, Богом вдохновляемый научный метод концентрации самореализации, включая также и деятельную, полную забот домохозяйку, мирского делового человека, догматичного, благочестивого, самого себя обманывающего, самоудовлетворенного, мало знающего церковного прихожанина, а также и тем, которые, обладая беспокойным умом, не способны концентрироваться из-за необузданных мыслей, которые делают их шутами, далее и мудрым, научным и интеллигентным посетителям церквей и, наконец, и истинным спиритуальным ученикам, всем этим, как я сказал, необходим управляемый Богом, Богом вдохновляемый научный метод концентрации самореализации.

Равномерные силы концентрации в людях ответственны за различие превосходства. Содружество Самореализации учит, что человек, одаренный способностью к концентрации, сможет все исполнить с успехом, потому что она управляется Богом, и Содружество Самореализации также учит о необходимости направления силы концентрированного целеустремленного внимания, для достижения успехов как в домашней жизни, так и в церкви, в торговле или в храме молчания, воздвигнутого в Душе. Для того, чтобы успешно основать в мире равенство, не следует использовать сильную концентрацию в эгоистических целях за чужой счет, но надо уметь руководить и усиливать свою концентрацию справедливой, бескорыстной, услужливой, сочувствующей высшей божественной концентрацией.

Большинство богатых людей удовлетворено применением своего одаренного ума, для достижения материальных успехов, но они глухи к стонам и горю других. Но человек, одаренный высшей божественной концентрацией, жаждет успехов только тогда, когда он и других сможет сделать успешными, одухотворяя идеал индустрии как услугу и находя свое счастье в том, чтобы сделать и других людей счастливыми. Содружество Самореализации учит людей искусству идеальной концентрации как для себя, так и для пользы всех других людей.

### **Объяснение концентрации**

Великий мудрец Патанджали сказал, что соединение с Богом основано на нейтрализации беспокойных мыслей и волн сознательных желаний. Например, отражение луны выглядит искаженным, когда она отражается в ветреную погоду в озере, покрытом маленькими волнами, но когда буря утихает, волны исчезают, и тогда появляется ясное, неискаженное бурей отражение луны. Подобно этому Абсолютный Дух отражается в бесконечных миллионах озер человеческих Душ, точно так же как эта самая луна может отражаться в миллионах озер. Но внимание людей, подобно озеру, бывает беспокойным от мыслей и влияний, которые вызваны житейскими беспокойными бурями.

Посредством концентрации самореализации, по повелению Христа утихнуть, когда благодаря сердечному покою эти дыхательные волны останавливаются, тогда волнение беспокойных чувств и мыслей исчезает из озера человеческого внимания и не искаженное отражение Души становится ясно видимым. Патанджали особенно подчеркивает, что только тогда, когда внимание освободится от отвлекающих объектов, она может открыть Душу, также как снятие руки с линзы, за которой находится свет, раскроет предметы, находящиеся перед ней

Иисус Христос сказал:

*Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя: ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну. (Мф. 5,29)*

Этим он хотел сказать, как нужно каждому благочестивому человеку уметь концентрироваться и освобождаться от всех рассеивающих влияний. Он должен знать, как успокоить чувства, как устранить от них сознание и как отвлечь Жизненную Силу от чувственно-моторных нервов, которые являются проводниками беспокоящих нас чувств, чтобы суметь войти в Жизнь вечную. Жизненная Сила, сосредоточенная в нервах, сковывает душу связью с сигналами чувств зрения, слуха, осязания и т. д., но когда Жизненная Сила отвлечена от зрения и отрезана от осязания (рук), и телесное сознание, посредством Души, освободившись от сигналов чувств, — сознает тогда свое высшее божественное “Я” и свое Царство Божие, только тогда достигнуто состояние концентрации. Таким является библейское истолкование концентрации.

Теперь последует научное психо-физическое объяснение концентрации, а именно: концентрация — это сила, с помощью которой можно негативно освободить внимание от отвлекающих объектов и позитивно обратить все свое внимание одновременно только на один предмет. Когда же внимание освобождено от мелких отвлекающих причин, то оно способно действовать позитивно, направляя силу своих лучей на разрешение деловых проблем, брачных проблем или Богу. Вы можете сказать: “Он концентрируется на разрешении деловых проблем, или к Богу”, но вы не можете сказать: “Он медитирует о деньгах”, потому что *медитация является специфическим видом концентрации, который применяется только для познания Бога.*

Большинство членов церковных общин напрасно пытаются медитировать, т. е. они стараются думать о Боге, но они не могут забыть свое беспокойство. Для того, чтобы такие члены церкви смогли достичь положительных результатов, проповедники должны знать, как научить их отвлекать свое внимание от рассеивающих мыслей и чувств и обращать все свое внимание к Богу. Медитация невозможна без обладания искусством концентрации, а именно: каким образом отвлечь свое внимание от сигналов чувств и обратить его одновременно только на один какой-нибудь определенный предмет. Молитва, церковное пение — все это становится кощунством при игнорировании положительных и отрицательных факторов концентрации и медитации.

Поэтому для достижения положительных успехов все должны обладать искусством концентрации, включая и деловых людей, и домохозяек, певцов, врачей, остеопатов, хиропрактиков, артистов, философов, моралистов, благочестивых людей и йогов — каждому на своем соответствующем месте. Никто не может глубоко концентрироваться на искусстве, поклонении богам или чем-нибудь другом, не освободив прежде всего своего внимания от рассеивающих его предметов. Поэтому единственным путем для достижения положительных успехов является научный метод освобождения внимания от отвлекающих объектов. Мы можем зачастую видеть, как трудно и даже безнадежно пытается концентрироваться тот, кто принимает обычный популярный метод рассеивания, будь то домохозяйка, или делец, или спиритуальный ученик. Поэтому прежде всего следует обнаружить, что же представляет из себя этот отвлекающий объект и как научно можно освободить от него сознательное внимание.

Мужчины и женщины большинства церквей совершенно ничего не знают о молитвенных законах. Они безуспешно и не научно пытаются познать Бога, или слепым поклонением или посредством своей интеллектуальности. Если молитва интенсивна, то внимание, несомненно, само собой автоматически освобождается от отвлекающих объектов и обращается к Богу. Но

церковная молитвенная программа обыкновенно состоит из различных физических церемоний, как, например, из пения, разговора, что не дает возможности поглубже вникнуть в божественное сознание. Поэтому этот метод освобождения от всех помех и метод концентрации к Богу так, как это было выше указано, являются самыми могущественными силами. Бог не открывается ни интеллектуально мудрым, как и ни опьяненным восторгом, — но подобным детям, которые искренне Ему поклоняются, — Он говорит:

*Смиренный, привлекающий шепот, призыв у реки, Ни миленьком зеленом алтаре, там мой уголок, Алтарь рухнувшего храма, незаметное местечко, Оно неприглядно и невидимо, Где я смиренно отдыхаю или склоняюсь.*

Но Он явится и в большие церкви, если человеческие сердца будут для Него раскрыты и если Его искренне будет ожидать истинная душевная концентрация. Бога никогда нельзя подкупить принадлежностью к какой-либо церкви или ее зажиточностью, или хорошо составленной церковной проповедью. Бог посещает только алтари тех сердец, которые омыты слезами раскаяния и захватывающей душу любовью.

## Часть IV

### *Помехи, крадывающиеся в тишину*

Большой выход из церквей произошел, когда некоторые реформаторы предложили способы исцеления тела и когда они слишком начали выдвигать благополучие, но люди также не обрели мира. Жажду их духа никогда нельзя удовлетворить суррогатами и искусственной не насыщающей духа теологической мякиной. Некоторые современные секты и религиозные движения приняли даже в свои программы воскресных богослужений так называемые “минуты молчания”. Однако, хотя это их “молчание” и дает в известной степени мир, но оно не учит идущего спиритуального ученика способу соединения с Богом. Однако это “молчание” является чудесным методом достижения Бога посредством устранения мыслей и успокоения. Это только негативный фактор концентрации.

Разница между громкой и молчаливой молитвой значительна. В громких молитвах ум занят произношением звуков и телесными движениями, а также и беспокойными мыслями. При обыкновенном молчании ум содержится более или менее молчаливым, содержа тело в спокойном состоянии и, когда оптический телефон чувств закрыт вместе с закрытыми в молитве глазами, но мысли при этом двигаются также быстро, как и всегда. Некоторые люди достигают успеха, заглушая свои мысли на одно или два мгновения и моментально видят божественный лик, полный покоя, через эту мгновенную мысль в трещине в стене беспокойства, но когда истинный искатель становится против непрерывной тьмы с только каким-нибудь нечаянным проблеском мира в молчании, постоянно прерываемым помехами беспокойных мыслей, то он начинает удивляться: “Разве это все о Боге и Его инспирациях?”.

Когда же он раскрывает глаза и освобождается от этого негативного состояния молчания, то он начинает восхищаться блеском солнечного света и раздольем, электричеством,двигающим вагоны в разных направлениях, небоскребами, молнией на небе, далее он восхищается вечером силой лунного света и многими другими чудесами природы. Тот человек, который в своем “молчании” пережил несколько моментов мира, находит только горькое удовлетворение в этих силах природы и манифестациях, и он начинает ниже оценивать свои стремления к высшей духовности, а также и свои внутренние переживания в состоянии молчания.

Но инструкции самореализации учат о том, что имеются еще и высшие виды концентрации



и когда вы их постепенно достигните — тогда вы войдете во все высшие и высшие сферы опытов, видений и непрерывной радости, почувствовав и увидев которые ученик может сказать:

Тот, которого я искал в облаках, в лесу — тот во мне, Он во мне, Они во мне!

*Тогда он говорит:*

*Его, которого я искал как проявление внешней силы снаружи, Его я обнаруживаю Источником всех сил природы, пребывающим во мне. Я нашел его в тишине, непосредственно за стенами тьмы!*

Свет или Космическая Энергия, или Создатель всех сил, скрылся за тьмой, которая ощущается в молчании. Таким образом, вы видите, что инструкция самореализации учит, что необходимо позитивно делать в молчании и таким образом заставлять замолкнуть все отвлекающие внимание чувства и мысли.

Прежде всего следовало бы обнаружить элементы рассеянности, которые являются определенными психо-физическими элементами, вторгающимися в молчание, когда люди пытаются приблизиться к ментальному объекту.

Эти отвлекающие элементы бывают троякого рода:

1) Впечатления.

2) Мысли, вызванные впечатлениями.

3) Мысли прошлых воспоминаний, вызванные вновь посредством мыслей, созданных впечатлениями.

*Впечатления.* Как только вы расположитесь для концентрации на своих делах или к Богу в церкви, ваше внимание приковывается то к шумам конторы и пишущей машинки, или к уличному шуму трамваев и автомашин, которые поступают через наши слуховые провода нервов, или к комфортабельным ощущениям (приятное телесное самочувствие, как например, послеобеденная сонливость, ленивые телодвижения и т. д.)

Или к неприятным чувствам в теле (неприятное самочувствие, зуд, боль, неудобная одежда, жажда, потение, жара, холод, голод, усталость и т. д.), — все это входит в мозг через волокна чувствительных нервов.

Или ваше внимание привлекается запахами тел людей, находящихся вблизи вас, или запахом цветов в комнате, или запахом надушенных дамских платьев, который продолжает проникать в мозг через обонятельные нервные волокна.

Или ваше внимание может быть также привлечено посредством зрительных ощущений, вызванных видом окружающей обстановки или церковной аудитории, или одежды людей, — все это проникает в ваш мозг, через зрительные телефоны чувств.

Или ваше внимание может быть привлечено приятным или неприятным вкусовым ощущением от мяты, вкуса сахара, жевательной резинки или от вкуса после курения, или от чувства прохлады после холодной воды, которую вы, может быть, недавно выпили.

Теперь вы видите, что ваше внимание приковывается зрительными, слуховыми, вкусовыми, осязательными и обонятельными ощущениями в ту же самую минуту, когда оно располагается концентрироваться для разрешения какого-либо вопроса, дела или к Богу.

***Мысли, вызванные впечатлениями.*** Но пять вышеупомянутых видов рассеивания внимания не являются единственными факторами, рассеивающими ваше внимание, так как эти ощущения вызываются и мыслями. Например, если вы сидите в своей комнате и хотите концентрироваться и снаружи услышите автомобильный шум, то, может быть, в вашем уме могут возникнуть мысли о разных видах автомашин, а вкус жевательной резинки завладеет вашими мыслями о разных сортах и вкусах жевательных резинок. Небольшой запах цветов в вашей комнате может вызвать мысли о цветочном магазине или о чудном саде вашей бабушки в прошлом, а обстановка вашей деловой конторы может вызвать мысли о самых красивых деловых

конторах, в которых вы побывали, а платья людей, находящихся вблизи вас, могут вызвать мысли о всех красивых платьях, которые вы также хотели бы приобрести.

**Мысли о прошлом, вызванные мыслями настоящего времени.** Таким образом, вы видите, что впечатления вызывают мысли. Тогда новые мысли, вызванные впечатлениями, пробуждают мысли о вашей подсознательной памяти, например, автомобильный шум не только вызывает всякие мысли о моделях других автомашин, но они (мысли опять-таки) могут пробудить в вашей голове дремлющие мысли о том, как вы когда-то управляли многими моделями автомашин с более быстрыми или медленными моторами и ходом, или все это вам может напомнить серьезный несчастный случай с этим мощным автомобилем. Теперь вы видите, что внимание обыкновенно связывается с впечатлениями, пробуждающими вереницу новых мыслей, пробуждающихся от подсознательной дремоты.

И вот в тот момент, когда ваше внимание намеривается путем концентрации приблизиться к определенной цели, его подстерегают три вышеуказанные внутренние бандиты рассеянности.

### **Популярный путь к концентрации посредством устранения помех**

Каков же научный путь для освобождения внимания от вышеупомянутых примеров рассеянности? Если бы вы спросили, почему у вас нет успехов в концентрации для разрешения какой-либо проблемы, то большинство высших священников порекомендуют вам отвлечь свой ум от рассеивающих объектов. Но это редко дает успех, так как ваш ум привлекается все больше к одной вещи или предмету, когда вы всеми силами стараетесь не думать об этом.

Выше мы описывали случай, как деловой человек в Индии безуспешно пытался отвлечь свой ум от обезьяны, после того, как ему посоветовали при концентрации не думать про обезьян. Также почти безнадежно отвлечь свой ум от постоянно звонящего телефона, когда вы пытаетесь концентрироваться. Это происходит потому, что когда звонок звонит, то жизненная сила переносит звуковой сигнал по слуховым нервам в мозг.

Популярный метод для устранения внимания от звуков звонка на время концентрации является ненаучным. Конечно, человек с очень глубоко укоренившимися привычками к концентрации может так обратить свой ум внутрь себя, что он не слышит телефонных звонков. Теперь возникает вопрос: “А что же в нем происходит?” Какие физиологические перемены происходят в человеке в такой глубокой концентрации, когда он, в сущности, совсем не слышит телефонных звонков, несмотря на то, что звук звонка соприкасается с барабанной перепонкой его уха?

Единственным возможным и логическим умозаключением является то, что нарушается связь между сознанием оператора и жизненной силой, текущей по слуховым нервам. Аккуратный телефонный оператор может действовать двояким образом, чтобы освободиться от помех звонка:

- 1) он может уснуть перед выключателем и не услышит звуки звонка через провода,
- 2) бессознательно выключать ток из проводов во время сна и таким образом предотвратить проникновение звуков звонка через провода.

Подобно этому человек может поступать двумя способами:

- 1) Посредством устранения помех он может освободить внимание своего интеллекта, управляющего его телефоном слуховых чувств. В этом случае небрежный оператор настолько занят каким-либо другим ментальным делом, что не слушает телефонных звуков, хотя они и оперируют в его мозге, потому что они передаются через его нервные слуховые волокна. Этим методом он не устраняет настоящую причину, посредством которой отвлекающие звуки звонка

достигают его мозга.

2) Сон или бессознательная релаксация чувств и мускулов является вторым пассивным, бессознательным методом, которым можно задержать проникновение в мозг звуков звонка. Во сне жизненная сила релаксируется от мускулов и от пяти телефонных проводов чувств: осязания, обоняния, вкуса, слуха и зрения.

## Часть V

### Углубление

Жизненная сила в дремлющем состоянии не оказывает воздействия на приемники ощущений — на нервы зрения, вкуса, обоняния, на центры осязания и слуха. Так, например, звуки звонка не могут достигнуть мозга. Это доказывает, что сотрудник-ум бессознательно выключил телефон слухового нерва вместе с другими нервами, а поэтому уснувший человек и не слышит звуков звонка в своем мозгу. Хотя сон и является хорошим средством, которое помогает освободиться от постоянных шумов, воспринимаемых слуховыми нервами, однако он является только пассивным, бессознательным видом освобождения внимания. Если кто-либо может заснуть посредством силы воли, то он может создать бессознательное освобождение чувств или отъединенную жизненную силу от телефонов чувств посредством силы воли и таким образом устранить проникновение шума в мозг. Но не всегда хочется спать, когда кто-либо хочет покоя, мира и отдыха.

Инструкция самореализации обучает третьему методу, как можно сознательно отъединить жизненный поток от нервов осязания, обоняния, вкуса, зрения и слуха. Это является самым легким и величайшим научным методом, который разъединяет жизненную силу от всех пяти телефонов чувств так, что ощущения и раздражения зрения, вкуса, обоняния, осязания и слуха, создаваемые ими, совершенно не достигают мозга. Этот научный метод научит вас тому, что вы сможете, когда только захотите, сознательно отъединить жизненную силу от этих пяти телефонов чувств, при помощи которых работает ваш сотрудник-ум, и тогда вы, воистину, сможете освободиться от мешающего вам посредника, который несет ответственность за то, что разрешает раздражениям переливаться в мозг.

Каждое человеческое существо является владельцем телесного строения, в котором устроены два телефона разного вида. Его домашний телефон получает и отправляет сигналы в обе стороны, по тому самому проводу. Однако в телесном устройстве имеются еще и 2 телефонных аппарата, совершенно обособленных один от другого в своей деятельности. Посредством пяти воспринимающих ощущения телефонов — вкуса, осязания, обоняния, слуха и зрения, мозг получает соответствующие чувственные раздражения от сотрудника человека — его ума. Однако второй сотрудник человека — его сила воли, посредством нервов другого вида, так называемых “двигательных нервов”, может отклонить сигналы движений от глаз, дыхания, носа, от ушей, языка или от движений мускулов других членов тела.

Достижением полного покоя, волной релаксации, лежа в постели, человек может освободить жизненную энергию от двигательных нервов и соединенных с ними мускулов. Однако это освобождение жизненной силы от мускулов и двигательных нервов не является еще полным освобождением органов чувств, ибо пять умственных телефонов еще не отключены, и человек может еще видеть и слышать, ощущать вкус, осязать и обонять также и с освобожденными мускулами. Во сне энергия бессознательно освобождается от пяти умственных телефонов. Эта лекция учит нас тому, что каждый человек посредством упражнений может

сознательно и научно отъединить жизненную силу от пяти умственных телефонов и таким образом устранить проникновение раздражения в мозг и отвлечь внимание, посредством ощущений, устранить мысли, созданные ощущениями, а также и прошлые мысли, возбуждаемые этими вновь созданными мыслями.

Вопрос: “Является ли возможным научно и сознательно отъединить жизненную силу от пяти нервных телефонов?” Ответ: “Да, посредством успокоения работы сердца, контролирующей жизненную силу в телефонах ума”.

Во сне сердечная деятельность замедляется, и это помогает оттянуть жизненную силу от пяти телефонов ума, а также и от двигательных нервов. Если сердце останавливается, то человек умирает, ибо сердце является жизнью, или двигателем для мускулов, клеток и для пяти нервных телефонов ума.

Индийская йога говорит через Апостола Павла в Первом Послании к коринфянам:

*Я каждый день умираю: свидетельствуюсь в том похвалю вас, братья, которую я имею во Христе Иисусе Господе нашем.*

(Или другими словами: Я отнимаю ежедневно жизненную силу от сердца, или живу и умираю, когда захочу).

Если сердце внезапно перестает биться, то человек умирает, но если кто-либо может посредством покоя и по своему желанию отъединить сердечную энергию, то тогда он может победить смерть или жить и умирать, когда сам этого захочет. Смертные умирают только однажды и больше не встанут, но Святой Апостол Павел, будучи посвященным, подобно индийским йогинам, говорит, что каждый человек может научиться контролировать деятельность сердца, и, достигнув этого, он может умирать ежедневно. Если же кто-либо научится жить и умирать по своему желанию, то он освобождается от власти тела.

Главной целью этой инструкции является достижение полного успокоения сердца с одновременным устранением всяких страхов и забот для обладания полным контролем над жизненной силой, действующей в пяти нервных телефонах ума. Например, у мыши в мышеловке сердце бьется в 200 раз сильнее обычного, в связи с переживаемым ею большим страхом. Детское сердце бьется быстрее, чем сердце взрослого, причиной чего служит беспокойство ребенка. Органы его чувств постоянно заняты внешними раздражениями. Детям трудно успокоиться, но когда ребенок подрастет, то он становится спокойнее, а поэтому и сердце его бьется реже.

Обыкновенно сердце перекачивает 18 тонн крови. Если же вы чем-либо озабочены, то сердце обременяется и бьется быстрее. За 365 дней сердце перекачивает 6570 тонн крови. Представьте себе только это маленькое перегруженное сердце! Это бедное малюсенькое сердце не может даже отдохнуть, в то время как его хозяин преспокойно спит, мечтает и видит сны. Оно работает как раб. Поэтому когда оно проработает достаточно, то оно скажет: “Вы были для меня плохим господином — работодателем тяжелой работы, — теперь я отказываюсь работать!” — и как только ваше сердце откажется работать, то вы будете вынуждены обойтись без вашего телесного механизма.

Не бойтесь и не будьте суеверными, если в своем незнании вы подумаете, что ваше сердце остановится и вы немедленно умрете, если будете исполнять эту инструкцию. Нами не предусмотрено, чтобы вы силой останавливали бы свое сердце или останавливали бы его навсегда. Если же кто-либо думает таким образом его останавливать, то ему не нужно затруднять себя чтением этой инструкции, ибо тогда он может броситься в реку или захлороформировать себя на веки вечные. В таком случае его сердце действительно остановится, чтобы никогда не забиться.

Инструкции самореализации учат, как психологически избегать бессознательного

состояния, или пассивного подсознания, во время исполнения этой инструкции. Для этого не нужна также и всякого рода задержка дыхания, чтобы остановить биение сердца. Таким путем этого совершенно нельзя достигнуть. Однако, упражняясь, согласно этой инструкции, сердце становится настолько спокойным и легкие настолько освобождаются от венозной крови, что сердцу не нужно работать. Если же сердце отдыхает и человек ест больше фруктов, чем обугленной пищи, то тогда жизненная сила пяти телефонов ума постепенно может быть подчинена контролю.

### *Углубляйтесь в следующие истины*

Душа, будучи индивидуализированным духом, может проявить уверенность и все духовные проявления, если только ей предоставляется возможность развиваться. Посредством же продолжительного сотрудничества с преходящими вещами развиваются материальные стремления. Порядок — это обманщик, который задерживает и ограничивает вашу всегда веселую душу и задабривает ваше “Я” танцевать на 4-х неустойчивых кратковременных вещах.

Ум должен быть предохранен от этих 4-х изменчивых психологических состояний: печали, от ложного счастья, равнодушия и от ложной, преходящей радости и того мира (покоя), которые зачастую охватывают эго (“Я”) на короткие мгновения, когда оно освободилось от прочих 3-х состояний. Взгляните только на любое какое-либо лицо и вы сможете сказать, находится ли оно под влиянием одного из этих состояний. Редко случается, когда лица людей остаются спокойными, в то время, пока они находятся во власти этих 4-х беспокойных настроений (расположении духа). Научитесь плавать в спокойном море счастья, прежде чем вы попытаетесь броситься в поток материальной жизни, которая является царством печали, вожделения, равнодушия и обманчивого мимолетного покоя.

Защищайте свою душу от нарушений покоя, которые создаются в вашем уме от сумасшедшей пляски страстей, руководимых печалью. Научитесь пересиливать низкие страстные желания. Поймите, что вам не нужны вещи, создающие печали, ибо, если бы вы поискали в своей душе, то вы нашли бы истинное счастье с продолжительным покоем или счастьем. Таким образом вы стали бы “биллионером счастья”.

Если какое-либо “Я” не бросалось бы в стороны — от печали к счастью, то оно погрузилось бы в равнодушие. Если вы посмотрите кругом, то вы увидите многие лица, которые отражают тоску.

Если же вы спросите какого-либо человека, погруженного в равнодушие: “Печальны ли вы?” — “Ах, нет”, — ответит он. Тогда вы его спросите: “А счастливы ли вы?” — “О, нет”, — протянет он. — “Ну, так что же с вами?” — спросите вы тогда. — “Ах, — ответит он, — мне скучно”.

День за днем вы слышите голос разума, что взойдет новая заря. Установится новая жизнь с Богом. Туман молчания и тайны, которые нависли над всеми, медленно рассеются перед просвещающим Божиим Светом. Тогда синее небо заговорит и скажет: “Посмотри, здесь Он обитает, растянувшись на моей груди”. Цветы скажут: “Посмотри на Его улыбку в нас”. Деревья зашепчут: “Он мечтает среди нас”. Птицы будут петь: “Он проснулся и поет с нами”. Ваша душа скажет: “Он бьется во мне”. Ваши до этого невнимательные, несознательные мысли скажут: “Он в тебе проснулся, пробужденный твоим внутренним шепотом. Слушай вместе с этими трогательными для души голосами. Он шепчет тебе свою песню любви”.

Когда же, наконец, этот нескончаемый шепот глубоко проникнет в вездесущую землю молчания, — то фонтаны его ответов польются из ваших душ своими освежающими волнами,

они освежат все жаждущие сердца.

## Часть VI

Немного людей осознают необходимость охранять внимание от рассеянности во время употребления техники концентрации. Большинство людей фактически совсем не концентрируются, даже и тогда, когда они думают упражняться в искусстве концентрации. Они стараются концентрироваться на одну вещь в определенное время, но обыкновенно они эту вещь забывают и концентрируются на чем-либо другом. Немногие понимают, что их внимание бессознательно притягивается разными рассеивающими их внимание предметами, и что поэтому и возникает их замешательство, обнаруживая, что усилия их рабского внимания не имеют успеха.

### *Дыхание и жизненная сила*

Эта лекция учит приближаться к Богу, особенным образом согласовывая дыхание, жизненную силу и разум. Она учит также и тому, что уравнивая характер, можно иметь больше надежды познать Бога и достичь больших успехов, занимаясь духовными упражнениями.

Дыхание не есть жизнь, но оно необходимо для жизни и необходимо также и для красных кровяных телец, ибо темная венозная кровь требует очищения. Дыхание является той соединительной связкой, которая соединяет душу с физическим телом. Люди, способные жить без дыхания, подобно Иисусу в гробу, способны освободить душу от рабства дыханию и телу.

### *Сила души*

Функции душевной силы состоят в том, чтобы снабдить и накопить энергию в мозгу и оттуда эту энергию передать непосредственно сердцу, легким, диафрагме и каждой клетке тела. Она является прямой энергетической силой в этих клетках, которая содержит их в порядке, заставляет их действовать и проявлять жизненные функции. Жизненная сила является электрической батареей для каждой клетки тела, но дыхание, пища, солнечный свет и т. д. — это как бы дистиллированная вода для этих клеток. Кислород и пища, введенные в неживое тело, не могут возобновить жизни. Однако, в состояниях задержанного бодрствования, тело может содержаться живым бесконечно долго только духовной энергией и энергией спинного хребта, без пищи и кислорода. Индусские святые были живыми закопаны в землю на несколько месяцев, обходясь без пищи и кислорода, и после откапывания из земли возвращали себе сознание и опять продолжали жить дальше.

Жизненная сила является той непосредственной силой, превращающей кислород в жизненную энергию, но так как и сухая батарея не требует электричества и дистиллированной воды, также известно, что и тело после серьезных тренировок способно питаться жизненной силой (в состоянии бодрствования духа). Но благодаря тому, что жизненная сила черпает свою энергию из Космической Энергии, текущей из мозга, а не из пищи, — то в смертной жизни она питается пищей. Пища не является причиной возникновения жизненной силы в теле, но только одним из условий, чтобы жизнь существовала. Подобно тому, как свет помогает читать книги, ибо без света чтение невозможно, однако свет не является причиной вещества чтения. Также и без пищи трудно существовать, однако пища не является причиной, создающей жизнь. Благодаря

привычке тело сделалось зависимым от пищи и дыхания. Чем больше тело питается жизненной силой, тем меньше ему нужно зависеть от пищи и кислорода.

### ***Полная концентрация требует спокойного дыхания***

Задачей дыхания является снабжение тела кислородом и превращение венозной или темной переработанной крови в живительную, красную кровь. Она косвенно снабжает тело энергией, при сгорании кислорода на атомы жизненной энергии. Великие учителя Индии отмечают, что упражнение-пранаяма для господства над жизнью не состоит в бесконечном удерживании дыхания в легких, но в управлении жизненной силой, которая в свою очередь управляет сердцем, чувствительными моторными нервами и всеми остальными функциями тела.

Между дыханием и нечистой венозной кровью существует такое соотношение: чем больше количество венозной крови, тем больше и потребности в дыхании. Если в теле совершенно отсутствует темная венозная кровь, что достигается задержкой распада тканей тела, как это происходит при задержанном бодрствовании, когда тканям тела дан сознательный покой — тогда не нужно и дыхания. Для достижения этой цели учителя Индии обучают управлять жизненной силой в сердце, задерживая процесс распада в теле. Управляя жизненной силой в теле, возможно выключать чувствительные телефоны нервных токов, не давая, таким образом, воздействовать возбуждающим чувствам на мозг и отвлекать внимание в его стремлении к Творцу, или божественной цели. Дыхание смертного, связывающего душу с телом, не может быть удержано силой в легких, но единственно задержкой (остановкой) распада (горения) тканей в теле, посредством возрастающего покоя и проведения духовных упражнений.

### ***Обходиться без дыхания, т. е. быть бессмертным***

Высшая самореализация не возможна без достижения соответствующей регулировки дыхания и разрешения тайн остановки дыхания. Если вы можете обойтись без дыхания, то вы способны господствовать над телесной жизнью, удлиняя ее, возвышаясь над ней до души, еще при жизни. Обходиться без дыхания, еще не значит силой задерживать его в легких. Устранение дыхания является подготовительной ступенью к его преобразованию, ибо тогда человеческое сознание отделяется от автоматических телесных дыхательных функций и постепенно осознает себя как нечто существующее вне дыхания. Человеческое сознание является его единственной реальностью, и, упражняя самосознание по методам, описанным в этих лекциях, ученик начинает сознавать, что его жизнь не идентична с телесными движениями и независима от них, но что истинная сущность духовна и бессмертна.

Человек (телесная батарея) не существует одним только хлебом (т. е. твердой и жидкой пищей и кислородом), но каждым словом (единицей жизненной энергии), исходящим из уст Божиих, т. е. продолговатого мозга, через который Космическая Энергия входит в тело (Мф. 4,4). Жизненная энергия, превращая пищу в энергию, является настоящим жизнедателем. Согласно святым писаниям индусов, пищей будущего сверхчеловека будет почти единственно эта Космическая Энергия. Когда человеческая душевная, телесная и умственная батареи будут опорожнены, то они будут опять восстановлены посредством Космической Энергии.

#### ***Положение без дыхания:***

- а) Душа освобождена от оков тела и от рабства дыхания.
- б) Устранена величайшая помеха тела.

в) Приостановлен распад (сгорание) внутренних органов.

г) Человек сознает, что он жив Космической Энергией, поступающей через мозг.

д) Сердце успокаивается и выключает энергию пяти телефонов чувств, способствуя этим концентрации.

е) Человек учится жить Космическим Самосознанием, а не только одним хлебом и дыханием.

### *Техника концентрации “Хонг-Соу”*

Эта лекция научит вас, как включать и выключать жизненный ток в телесной лампе (в мускулах, в чувствах, в сердце, спинном хребте и т. д.) по своему желанию и как достичь полного расслабления тела — релаксации. Невнимание во время пользования этой инструкцией вызывает сонливость. Концентрированное внимание создает ощущение божественной жизни в каждой клетке тела.

Где бы вы ни находились — сядьте прямо и свободно, не сгибая спины. Закройте глаза (или концентрируйте взгляд на один пункт между бровей). После этого с величайшим спокойствием следите за естественным ходом дыхания — вдохом и выдохом. Когда дыхание входит, пригните указательный палец правой руки к ладони и в уме произнесите “Хонг”, не шевеля языком. Когда же дыхание выходит (при выдохе), отогните указательный палец от ладони и в уме произнесите слово “Соу”. (Движение указательного пальца имеет целью отделить вдох от выдоха. Когда же вы будете способны в уме отделять вдох от выдоха, тогда движения указательного пальца будут излишними). Во время этого занятия займите спокойное положение и представьте себя самого молчаливым наблюдателем, который следит за втеканием воздуха (вдохом) и вытеканием (выдохом) своего дыхания, что происходит обыкновенно бессознательно. Вы можете практиковать эту инструкцию в любом месте и в любое время, днем и ночью, когда только у вас будет свободное время. Продолжая соответствующие занятия в этом духе, вы почувствуете в себе великий мир и покой и вскоре будете сознавать себя как душу, которая намного выше материального тела и которая не находится в зависимости от него.

“Хонг” и “Соу” на санскритском языке являются святыми словами песнопения, вибрация которых напоминает вдыхаемое и выдыхаемое дыхание. В общем, каждому звуку принадлежит свое особенное духовное влияние и согласованность. Повторение в уме слов “Хонг-Соу” имеет большое успокоительное значение и духовное влияние, полезное ученику для упражнения по наблюдению (контролю) за вдыханием и выдыханием воздуха.

Наилучший способ практикования этой техники концентрации состоит в следующих приемах: сядьте на прямом стуле, предварительно накрыв его шерстяным одеялом так, чтобы оно захватывало и ноги для изоляции тела от земного магнетизма и других помех. Сядьте прямо, с лицом, обращенным на восток, и не прикасаясь спиной к спинке стула. Это упражнение нужно практиковать и в свободные минуты при поездке в автобусе, трамвае или каком-либо другом месте, когда вы находитесь в бездействии. Следите постоянно за дыханием и мысленно повторяйте “Хонг-Соу”, не шевеля пальцем, не закрывая глаз, не концентрируя также взгляда между бровей, что могло бы привлечь внимание находящихся вблизи людей. Держите глаза открытыми, не мигая ими и смотрите прямо впереди на какую-либо определенную точку перед собой. Во время этого занятия голову и спинной хребет держите прямо.

Целью этой лекции является развитие сознательной пассивности. Она учит вас высвободить внимание от влияния чувств-ощущений. Дыхание — это связка, соединяющая душу с телом. Человек живет в атмосфере, и воздух ему также необходим, как рыбе — вода.



Когда человек научится подниматься выше дыхания, то он попадает в небесное царство ангелов. При наблюдении (контроле) за входящим и выходящим дыхательным током, дыхание, естественно, замедляется и успокаивает усиленную деятельность сердца, легких и диафрагмы.

Сердце перекачивает ежедневно приблизительно 17 тонн крови и не получает отдыха даже и ночью (как это происходит с другими органами). Таким образом, сердце является наиболее занятым органом в теле, и эта лекция учит применять научный метод отдохновения сердца, таким путем удлиняя жизнь человека и освобождая огромное количество жизненного тока, который, распределяясь по всему телу, наполняет, оживляет и возобновляет телесные клетки, предохраняя их от распада. Система “Хонг-Соу” является одной из величайших услуг миру со стороны духовной науки Индии, потому что она учит способу удлинять жизнь и преподает практический метод возвышения над телесными ощущениями (самосознанием) и способ осознания своего истинного “Я” (эго) как бессмертного духа.

Во сне мы переживаем ослабление проявления чувств (ощущений). При наступлении же смерти происходит полное расслабление против воли самого человека, ибо сердце останавливается. Если же человек способен господствовать над деятельностью сердца, то он способен и сознательно умирать, оставляя тело и возвращаясь в него по своему желанию каждый день, как это делал апостол Павел (1 Кор. 15, 31) и как это делают многие индийские йогины, которые, применяя упражнение “Хонг-Соу”, достигли большой власти над своей сердечной деятельностью. Эти йогины умеют добровольно покидать свои физические тела, с достоинством и радостью, и смерть не может их ни удивить, ни грубо выбросить вон из храма их тела, когда договор о найме заканчивается. Когда сердце отдыхает, то дыхание становится ненужным. Жизненная энергия, покинув таким путем сердце и нервы ощущений, разъединяет пять телефонов чувств, которые обыкновенно беспокоят наше эго и раздробляют внимание вестями ощущений из внешнего мира. Когда система “Хонг-Соу” отъединит чувства, то ощущения не воспроизводят больше мыслей, которые, в свою очередь, прекращают пробуждение подсознания через ассоциацию мышления. Таким путем внимание научно освобождается от рассеивания и ученик подготовлен для перехода к высшей деятельности.

**Когда лучше всего концентрироваться?** Четыре перемены суток соответствуют четырем временам года: Обеденное время — это лето, 18 часов — это дождливое время года или осень, полночь — это зима, а раннее утро — это весна. В эти четыре магнетические периода времени дня на тело влияют четыре перемены. Цель — выявить каждый из четырех переменчивых телесных периодов, оживотворяя и магнетизируя его жизненным током и Космическим Сознанием. Эти токи прекращают перемены и задерживают распад клеток. Поэтому лучше всего практиковать эти создающие неизменность поучения 4 раза в день, чтобы достичь определенных научных результатов.

Предавайтесь размышлениям-медитациям от 5–6 утра, или от 11–12 часов дня, от 17–18 вечера и от 22–23 или 23–24 часов ночи.

## Часть VII

### Опытность в концентрации

**Жизненная сила и власть над жизнью.** Жизненная сила есть электрическая сила в чувствительном нервном телефонном моторе, который дает возможность эго и уму воспринимать зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые и обонятельные данные посредством чувствительных нервов и передавать импульсы моторным (двигательным) нервам.

Контроль над жизненной силой помогает задерживать электрическую энергию от нервных телефонов и помогает таким образом устранять нападения беспокойных и подавляющих внимание чувств. Контроль жизненной силы над пятью телефонами ощущений учит научно применять концентрацию, когда энергия устраняется от телефонов нервов, и тогда восприятие не может отвлечь внимания того, кто упражняется в достижении силы концентрации.

Жизненная эссенция тела сотворена из самых драгоценных тканей и телесной энергии. Каждая творческая капля химической жидкости содержит восемь капель крови и электрическую энергию, содержащуюся в этих тысячах кровяных телец. Каждая ячейка созидательной жидкости есть микроскопическая батарея духовного мозга. Если неразумно изгонять из тела духовные и астрально сохраняющиеся батареи, то телесная, а также и духовная жизненность снижается и дыхание становится крайне беспокойным. Мириады атомов из жизни и интеллекта остаются как солдаты в творческом химическом синтезе. Изгнать их из тела врагом, т. е. прельщением искушения, — означает потерять солдат энергии и духовной силы и сделаться жертвой тьмы, болезней, слабости, страха, забот, неудовлетворенности, меланхолии и слишком ранней смерти.

Ум является оператором, контролирующим дыхание, жизненную силу, власть над жизнью и все телесные функции. Без его руководящей силы все телесные функции перестают действовать. Когда же сознание полностью оставляет тело, то мозг и спинной хребет и все телесные функции прекращают свою деятельность. Ум контролирует все функции тела, без контроля ума нельзя контролировать все телесные функции до тех пор, пока ум не ознакомился со своей собственной властью и дыханием, с родственной властью жизненности, жизненной силы в отношении самого себя.

Человек, который пытается приобрести контроль ума, согласуя дыхание, жизненную силу и жизненную эссенцию, найдет свободу раньше, чем тот, который не пытается приобрести духовного контроля, без контроля над дыханием и без помощи жизненной энергии.

### **Подготовка и поведение.**

1. Сядь прямо на краю постели, ноги на полу, или сядь на мягкое кресло, или сядь на постели со скрещенными ногами, лицом, обращенным на восток, грудь вперед, живот назад, лопатки вместе, подбородок параллельно полу, ладони повернуть вверх, сложив и прислонив к середине тела.

2. До начала практикования приема “Хонг-Соу” начни с пробуждающей молитвы, которая совпадала бы вместе с достижением твоей цели или желанием концентрироваться, например, молись Богу о ниспослании тебе мудрости, мира и удовлетворения, повторяя такую молитву:

*Отец Небесный, Иисус Христос, святые всех религий, Дух в храме моего тела, высший господин душ Индии, высший мастер Бабаджи, великий мистер Лахири Махасайя, мастер Свами Шри Юктешвар и Гуру-мастер (Йогананда), я приветствую вас всех. Ведите меня от незнания к мудрости, от беспокойства к миру, от желания к удовлетворению.*

3. Медленно вдыхай, считая от 1 до 20. Задержи дыхание, считая от 1 до 20. Медленно выдыхай, считая от 1 до 20. Повтори это 6-12 раз. Растяни тело, сжимая кулаки. Освободи тело, выдыхая. Повтори это 6 раз.

4. Теперь быстро выдохни, останься без дыхания так долго, насколько это не вызывает беспокойства, и ментально жди возобновления дыхания. Когда дыхание возобновится само собой, то скажи ментально: “Хонг”, а когда дыхание само собой начнет выходить, то скажи: “Соу”. Глаза держи открытыми или закрытыми, без мигания и напряженности, нежно смотря вверх, на место между бровей.

5. После упражнения этими приемами от 10-ти минут до получаса, произведи выдох, медленно и полностью. Выдохни из легких весь воздух, насколько это возможно, и придержи это бездыхательное состояние до тех пор, пока оно не сделается стеснительным. После этого

забудь о дыхании и молись Богу, или посиди в молчании.

**Последуй этим инструкциям.** Перед долгой концентрацией необходимо выполнять восстановительное упражнение. Посвящая этим упражнениям один раз в неделю больше времени, в любой день недели, три часа утром, а также и вечером, воодушевляясь центром Содружества Самореализации и мастером — Гуру Йоганандой и основательно занимаясь этой техникой, а также и более сложными упражнениями, которые будут преподаваться далее, — ты увидишь, что в самом непродолжительном времени ты продвинешься вперед на своем духовном пути. С утра этой техникой необходимо заниматься после восстановительного упражнения. При исполнении этой техники следует привыкнуть направлять взгляд между бровей. Не смотри пристально. Но если ты еще не привык к такому состоянию глаз, то упражняйся с полужакрытыми глазами, но большую часть времени с закрытыми глазами. Можно также упражняться с закрытыми глазами и в свободное время прилечь на спину и следить за дыханием духовно (ментально), в уме, припевая “Хонг-Соу”. Чем больше ты будешь упражняться в свободное время, тем лучше будут результаты. Занимайся еще и сверх этого времени и успех будет еще большим.

**Что же происходит, когда ты сознательно следишь за дыханием?** Сердце, легкие и диафрагма становятся спокойными, и их мускулы в продолжительном покое воздерживаются от постоянного движения. Таким образом приостанавливается упадок сил и сердце освобождается от нагнетания венозной крови в легкие, которые больше не расширяются, чтобы набрать больше кислорода — тогда ты больше не дышишь. Когда это происходит, то упадок сил совершенно приостанавливается, тебе больше не нужно ни новой красной крови, ни кислорода, ни пищи — ты можешь существовать только одной Космической Энергией, которая входит через мозг, но не через энергию, входящую только через пищу. Всегда хорошо до глубокого вдоха произвести выдох, изгоняя из тела яды. При занятиях дыхательными упражнениями, вдохами и выдохами, уголь в венозной крови сжигается и частично происходящий упадок задерживается в теле. Если ты долго и правильно поупражнялся по этим приемам, то ты видишь, что ты сможешь долгое время оставаться в бездыхательном состоянии.

### ***Внимание освобождается от помех***

Смерть — не что иное, как нежелательная полнейшая усталость. Сердце контролирует мозг, называемый продолговатым (медулла облонгата), и этот мозг является единственным местом человеческого тела, которое не переносит операции. Малейший укол булавкой является причиной моментальной смерти. Сердце же, напротив, контролирует все пять телефонных чувств, т. е. зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния. Ощущения сами по себе не могут достигнуть мозга, но только через ухо, глаза, нос, язык и кожу они достигают мозга через телефонные провода, т. е. через чувствительные нервы. Если восприятия успокоены, то мысли не возникают, а если мысли не возникают, то и сложные мысли-воспоминания не обременяют мозг. Занимаясь таким образом, сидя прямо, углубившись в медитацию, замедляется упадок сил в наружных мускулах и членах тела.

Как только вы будете выполнять эти упражнения, энергия покинет чувствительный центр моторных (двигательных) нервов, мускулы, члены и сердце, и в мозгу не будут возникать никакие восприятия, могущие помешать вниманию оператора, чтобы завлечь его к созданию мыслей. Это и есть тот промежуток времени, когда твое внимание освобождается и ты можешь концентрироваться на любую идею или же обратиться к Богу.

После освобождения внимания научным путем от всего отвлекающего научись

концентрироваться на любой вещи. Форма концентрации, освобождающая твое внимание от телефонов (органов) ощущений и обращающая его к Богу, называется медитацией. Ты можешь обратиться к Богу, но ни в коем случае не медитируй о деньгах. В медитации можно обращаться только к Богу.

## Часть VIII

### *Деликатное искусство создания дыхания*

Невежды начали пропаганду против всех дыхательных упражнений, ибо наши великие индийские мастера предупреждают учеников со слабыми легкими не предаваться усиленным дыхательным упражнениям и требуют, чтобы ученики проводили дыхательные упражнения не по книгам, но под руководством учителей-знатоков.

Мы ведь не можем запретить есть апельсины всем людям только потому, что некоторые люди с язвой желудка не должны их употреблять, также мы не должны отбросить полагающиеся дыхательные упражнения только потому, что некоторые люди с очень слабыми или больными легкими не должны заниматься этими упражнениями. Смейтесь над каждым, который вам будет утверждать, что все дыхательные упражнения вредны. Каждый должен аккуратно заниматься естественными дыхательными упражнениями независимо от того, слабые или крепкие легкие у него имеются. Заметьте только, что чрезмерные дыхательные упражнения опасны, ибо они могут повредить даже на вид крепким, но фактически слабым легким. Предавайтесь без страха простым, но физически и духовно очень благословенным упражнениям, которые рекомендуют учения самореализации.

**Когда необходимо глубокое дыхание?** Если вы страдаете от недостатка кислорода из-за неподходящего состояния тела, то вам следует правильно и глубоко дышать. Те люди, которые сидят с согнутыми спинами и ходят с вогнутыми грудями, сжимают диафрагму и легкие, препятствуют их расширению и наполнению тем количеством воздуха, которое необходимо для очищения нечистой крови в легких. Если легкие и диафрагма соответствующим образом не расширяются, то кислород не поступает в достаточном количестве в кровь, и отравленная венозная кровь в нижних частях легких остается не очищенной и в таком состоянии разносится обратно по телу. Если вы сидите или ходите с выпуклой грудью и вогнутым животом, то вы воспринимаете кислород в достаточном количестве и ваша темная кровь преобразуется в светлую — и таким образом свежая кровь и новая энергия вливается в ваше тело. Лучше лежать на спине на твердой постели, чем сидеть и качаться с согнутой спиной и со сжатыми легкими в качалке. Спите на кровати с настилом из досок и положенным на них сверху пружинным матрасом. Таким образом, у вас будет ровная и мягкая кровать, не изгибающая спины, без угрозы здоровью.

Пища необходима голодному, глубокое дыхание необходимо тому, кто страдает от недостатка кислорода. Однако так как вредно переедание, если тело обладает уже достаточным количеством пищи, так и слишком усиленное дыхание не является необходимым, если кровь содержит мало углерода благодаря похвальной привычке употреблять свежие фрукты и мало крахмала. Если вы чувствуете себя спокойным и производите мало телесных движений, то ваши тела меньше изнашиваются, и вы можете дышать совсем мало, большую часть времени проводя без дыхания.

Вот почему спокойные люди дышат мало, люди животного типа, всегда употребляющие мясо и крахмал, вынуждены дышать наподобие кузнечных мехов, чтобы поддержать равновесие

жизни и тела посредством дыхательных движений. Состояние без дыхания и успокоенные внутренние органы освобождают ум, который тогда может концентрироваться на душевных запросах.

**Не задерживайте дыхания слишком долго.** Большой ошибкой является длительная задержка дыхания, вызывающая появление плохого самочувствия. Задерживать силой дыхание при слабых легких вредно. Слабые легкие сперва следует излечить и только после этого рекомендуется глубокое дыхание. Человеку со слабыми легкими следует соответственно дышать, держа тело прямо. Таким людям глубокое дыхание не нужно до тех пор, пока их легкие не окрепнут. Нам следует учиться дышать правильно и держать спину прямо. Удушающие мучения, которые ощущаются при задерживании дыхания слишком долго в легких, происходят от непрерывного поступления венозной крови в легкие. Когда кислород израсходован, то углекислый газ должен выйти из легких, темная венозная кровь, не будучи в состоянии очиститься, не переставая течет в легкие, угрожая даже разорвать их.

Не следуйте за учителем, который заставляет вас задерживать дыхание в легких на долгое время, или же советует производить слишком сильные дыхательные упражнения.

Когда легкие (напоены) наполнены темной венозной кровью до последней возможности, то эта кровь стремится протиснуться опять обратно в сердце через легочные артерии. Это может вызвать сердечные боли и разрыв сердечных клапанов, или же повредить слишком расширенные легкие. Природа так мудро устроила нас, что никто не может умертвить себя, задерживая дыхание, ибо в тот момент, когда венозная кровь из переполненных легких бросается обратно в сердце, а последнее припадочными биениями гонит поток крови в мозг, мозг сотрясается и создается обморочное состояние. В бессознательном состоянии дыхание автоматически опять возобновляется.

**Учитесь осознавать чувство вдыхания и выдыхания.**

1. Исполните вышеуказанное, не заставляя себя силой вдыхать и выдыхать воздух. Дышите естественно, но только следите за током вдоха и выдоха дыхания, умственно произнося “Хонг-Соу”. Если дыхание естественно приостанавливается во вне или внутри легких, то подождите до тех пор, пока оно потечет само собой опять.

2. Запомните, что целью этого упражнения является удлинение промежутка перерывов в дыхании. Если дыхание входит и сейчас же не выходит наружу, то подождите и испытайте это бездыхательное состояние. Когда дыхание выходит наружу, то говорите “Соу”, если же дыхание выходит и потом задерживается, то ждите и испытайте это состояние без дыхания до тех пор, пока дыхание опять само собой войдет внутрь.

3. Сперва выдохните, чтобы знать, когда начнется вдыхание, и тогда в уме следует сказать: “Хонг”. В повседневном дыхании вы не осознаете, где находится воздух — внутри или снаружи.

4. Не заставляйте себя силой вдыхать и выдыхать воздух, чтобы счет в уме следовал бы за естественным дыханием.

5. Концентрируйте свои мысли в эти промежутки времени, когда дыхание не входит, однако не создавайте насильно подобного спокойного бездыхательного состояния.

6. Наблюдая за дыханием, вы уничтожаете метафизическим путем отождествление души с дыханием и телом. Следя за дыханием, вы отделяете от него свое эго и сознаете, что ваше тело только отчасти зависит от него.

7. Что же происходит при наблюдении за дыханием? Когда вы сначала напрягаете и затем расслабляете наружные части тела при выдохе, то вы предохраняете от движений и ослабления внешние мускулы, но не внутренние органы — сердце, легкие, диафрагму и т. д. При наблюдении (контроле) за дыханием оно становится ритмичным и спокойным. Контроль за дыханием успокаивает сердце. Беспокойный и озабоченный ум ускоряет деятельность сердца, в

то время как спокойный ум успокаивает также и сердце. Также и быстрое дыхание усиливает работу сердца, а спокойное дыхание успокаивает сердце. Спокойно наблюдая за дыханием, как дыхание, так и ум успокаиваются. Спокойное дыхание и спокойный ум успокаивают сердце, диафрагму и работу легких.

Одновременно с этим освобождаются от движений:

1. Мускулы, получая расслабление после выдыхания.

2. Внутренние органы, как сердце, легкие, диафрагма и т. д., и тогда жизненная энергия, расходуемая на перекачивание 13-ти тонн крови через сердце в течение 24-х часов, уносится в спинной хребет и распределяется по миллиардам телесных клеток. Эта энергия электрифицирует клетки в способные к самостоятельному существованию телесные сухие батареи. В подобном состоянии клеточкам не столь необходимы пищевые вещества и кислород, чтобы поддерживать жизнь. В этом состоянии клетки, наполненные жизненной энергией, не требуют создания вновь, после распада, ибо когда горения совершенно не происходит, ни во внутренних, ни во внешних органах, то венозная кровь не загрязняется, и поэтому ей не нужно течь в сердце для нагнетания крови в легкие и очищения кислородом воздуха.

Это состояние (при котором исключается увеличение в кровеносной системе венозной крови, посредством освобождения от внутренних и наружных движений, при контроле за дыханием), — освобождает нас от двух вещей:

1. Необходимости зависеть от человеческого дыхания.

2. От необходимости сердечной деятельности.

Когда же человек способен жить и Словом Божиим (т. е. Космической Энергией), но не одним хлебом и дыханием, и когда он способен господствовать над деятельностью своего сердца, тогда его телесная батарея внутренне снабжается Космической Энергией, и ей нет необходимости поддерживать жизнь через внешние источники (пищу, жидкости и газы).

а) Такие занятия учат строить мост через телесные клетки посредством Космического осознания;

б) это уничтожает порабощение тела дыханием;

в) это задерживает распад внутренних и наружных органов;

г) это делает ненужным дыхание и сердечную деятельность и обеспечивает долгую жизнь в телесном доме, если кто-либо из нас захочет в нем остаться подольше;

д) успокоенное сердце исключает энергию из пяти телефонов ощущений — осязания, обоняния, вкуса, слуха и зрения, ибо сердце является вторичным переключателем ощущений (главный переключатель — это мозг).

Когда у этих пяти телефонов чувств отняты жизненная сила и сознание, тогда они не могут повлиять на мозг по нервам. Когда же в мозгу прекращается восприятие ощущения, то теряются и результаты этих ощущений — представления, концепции и ассоциации. Только тогда ум или внимание освобождаются для созерцания какого-либо особенного объекта или Бога.

### ***Специальные упражнения***

Если вы страдаете от недостатка кислорода и обладаете хорошими легкими, то выдохните сперва отравленный воздух, потом медленно вдохните носом свежий воздух, считая от 1 до 12, потом задержите дыхание, считая от 1 до 12, или от 1 до 25. После этого медленно выдыхайте, считая от 1 до 12. Повторите это упражнение три раза в день по 12 вздохов на свежем воздухе или даже больше, если вы найдете, что это приносит вам пользу.

Человек дышит подобно мехам, если у него в теле имеются излишки пищи при переедании.

Чем больше вы будете изучать и практиковать инструкции самореализации, тем медленнее вы будете дышать. Процесс распада в мускулах, клетках и других органах можно отчасти задержать, сохраняя тело в покое, но активность и распределение излишних веществ еще будет продолжаться во внутренних органах. Если вы будете дышать быстро, то и сердце забьется быстрее. При беге вы дышите сильно, а поэтому и сердечная деятельность ускоряется.

Дыхание — это связь, соединяющая душу с телом. Когда вы “умираете ежедневно” и по желанию возвращаетесь опять к жизни, возвышаясь над дыханием, так, как этому учит техника “Хонг-Соу”, вы сможете продлить жизнь до бесконечности.

Подумайте только, сколько в мире беспокойных, ищущих душ. Все они ищут правильного пути. Хочется всем им посоветовать, чтобы они учились обходиться без дыхания, когда это только представится возможным, ибо тогда и только тогда они смогут образовать симфонию мира, алтарь блаженства в своих сердцах, куда без лести войдет Космическая Энергия.





# 1. КАК ВОЙТИ В КОНТАКТ С БОГОМ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦИЮ

## Часть I

### Определение

Медитация является тем специфическим видом концентрации, который употребляется исключительно только в тех случаях, когда сознательно желают включиться в Космическое Сознание. Ученик, упражняющийся этим методом, в конце концов сможет достигнуть не только всего, на что способна сила внимания, и что ему необходимо выполнить, но он сможет также развить свои способности повелевать своей судьбой для предотвращения неудач и болезней.

Созерцание является тем топором, который разрушает все преграды сознания и выявляет Божий вечно юный источник. Созерцание — это полное расслабление (релаксация) — единственный путь к Богу. Что бы вы ни делали вместо медитации, вы никогда не найдете той радости, которая возникает тогда, когда мысли умолкают. Вы можете спросить — как же я могу знать, что такая радость возникает в действительности, как здесь это описывается. Я утверждаю следующее: если вы будете практиковать эту лекцию ежедневно глубоко и последовательно, то вы найдете эту радость, которая проявится в вас всегда реальной, всегда сознательной, всегда новой и всегда возрастающей. После продолжительной практики эта радость не оставит вас никогда, ни в работе, ни в покое, ни даже и во сне. Эта радость будет направлять вас всегда и всюду на правильные поступки и которая откликнется на ваши молитвы. Вам это необходимо самому испытать. И я опять утверждаю следующее: когда вы этого достигнете, то вы увидите, насколько ничтожны по сравнению с этим все стремления к каким-либо другим достижениям. Ваше сознание расширится. Вы будете стоять несокрушимо в огне уничтожающих испытаний. Вся вселенная не сможет вас искушить, отбросить это блаженство. Это счастье заменит вам все остальные вещи. То же самое испытывал Иисус, когда сказал:

*Отойди от Меня, сатана.*

*(Мф. 4,10)*

Все сатанинские материальные влечения рассеялись перед обретенной божественной радостью.

### Медитируйте, применяя правильный метод

Совершенство не запрет, но положительное приобретение. Хоть и приятная, но жизнь человеческая есть только пузырек смеха, но в Боге жизнь становится морем радости.

*Ты, мой Бог, есть океан, и я, ничтожный пузырек смеха, — сделался морем радости.*

Это ощущение радости вы сможете обрести только посредством правильного метода концентрации и медитации. Вы можете годами искать двери вашей комнаты на потолке до тех пор, пока вы не обратитесь на правильный путь искать их в стене. Когда ваши молитвы правильны, то они достигнут Бога, и тогда он пошлет вам истинного посредника, который вас обучит и позовет вас к Нему.

*Никто не приходит к Отцу, как только через Меня,*

*(Ин. 14,6)*

— сказал Иисус. Он постиг Его. Радость, порождаемая медитацией, является этим всегда

новым, торжествующим доказательством существования Бога. Когда я это познал, то, зачастую, когда меня клонило ко сну, я говорил: “Оставь меня, ты, бесстыдный охмельитель, я не хочу терять этой радости”.

Зачастую, предаваясь медитации, все ваше тело преобразуется, ибо, входя в истинный контакт с Богом, все вещи становятся гармоничными, все вещи тают в океане мира. Но для этого вам необходимо практиковать эту лекцию честно, серьезно, последовательно и продолжительно, чтобы приобрести полное понятие об этой наивысшей власти.

### ***Образуйте привычку медитации***

Ваши деловые обязательства важны. Но ваша решимость служить другим еще важнее, и ваши обязательства в отношении медитации, дома, Бога и Истины являются самыми важными. Не говорите, что вы слишком заняты житейскими заботами и тревогой из-за пропитания, чтобы уделить необходимое время для развития божественных свойств.

Порвите со своими старыми, плохими, упрямыми и себялюбивыми привычками обожествлять мудростью незначительные обязательства. Никто другой не будет отвечать за ваши дела, хотя, зачастую, другие люди и являются теми, которые вмешиваются в ваши напрасные легкомысленности и так называемые важные дела.

Ты, спящее подобие Бога, пробудись, — возмись и не жалея сил для ознакомления с правильными законами, которые дадут тебе силу исполнить твое важнейшее обязательство в отношении самого себя — познать свою душу.

Не говорите так: “Я рассмотрю завтра Космическую Сущность”. Это “завтра” никогда не придет: начните свой урок сегодня. Сегодняшние занятия укрепят ваше желание поглубже вникнуть завтра в изучение, в то время как халатность сегодня ослабит вашу жажду.

Чем глубже и продолжительнее вы будете медитировать и утверждать, тем глубже вы почувствуете и осознаете постоянно возрастающую радость в своем сердце. Тогда вы без всяких сомнений будете сознавать, что Бог есть, и что Он всегда существует, всегда сознателен, вездесущ и является всегда новой радостью. Тогда просите:

*Отец, теперь, сегодня, ежедневно, каждое завтра, каждое мгновение, во сне и наяву, при жизни и при смерти, в этом или в том мире — пребудь со мной ощущаемой и отзывчивой радостью в моем сердце.*

Не вставайте с молитвы сразу же на ноги, после одного или двух полетов духа, но с истинным горением, с возрастающей сердечной жаждой и сознательно, в уме произнесите вышеупомянутое утверждение для возобновления потерянного единства с Богом до тех пор, пока вы почувствуете всегда возрастающий трепет радости, охватывающий ваше сердце и все ваше тело. Эта возрастающая радость после медитации является единственным доказательством, что Бог ответил вам через радио вашего сердца, настроенного покорностью. Молящимся следует помнить, что во время глубокой медитации, когда дыхание успокаивается, создается очень приятное состояние покоя, но, благодаря самосознанию, мысли вращаются о теле и тогда возобновляется быстрое и шумное дыхание, вызывающее все материальные стремления и рассеянность чувств. Молящийся, поэтому, не должен унывать, но ему следует научиться посредством глубокой медитации успокоить дыхание и чувства.

Те, которые равнодушно воспринимают чувственную радость и медитацию, долго не смогут продвинуться вперед. Следует запомнить, что даже и тогда, когда кто-либо не способен победить тело, то ему также следует предаваться медитации, потому что тогда возникает равновесие между мелкими чувствами и большой душевной радостью. Те же, которые оставляют

медитацию и не могут победить своих чувств, находятся в почти безнадежном состоянии.

Если после глубокой медитации возникает беспокойство, в результате воспоминаний о чувственных радостях, то молящийся бывает недоволен и сконфужен и не находит больше ни внутреннего веселья, ни преходящей чувственной радости и заключает: “О, великая Душа, не хочу я внутренней радости, ни того, что дает самореализация и духовное развитие, ни чувственная радость”. Подобное расположение духа необходимо и возможно преодолеть регулярной и глубокой медитацией и представлением всегда нового счастья, ощущаемого в глубине размышлений.

### ***Как достичь истинной тишины***

Научный метод создания настоящей тишины был преподан в лекции о концентрации. Эта лекция о медитации учит, что следует делать после достижения тишины и как использовать освобожденное внимание, чтобы обратить его к Богу. Тишина означает успокоение как мускулов, так и мыслей. Тело вы можете легко успокоить, но утихомирить мысли тяжело. Они все еще непослушно мечутся, перескакивая с предмета на предмет с удивительной скоростью, но употребляя научные методы вы сможете в значительной степени успокоить также и мысли. До тех пор, пока в пруду будет волноваться вода, вы не сможете увидеть в ней ясного отражения луны. Учтите, что до тех пор, пока не закончатся беспокойные мысли и движения тела, вы не сможете услышать внутренний голос или видеть внутренними глазами. Другими словами, Бог не войдет в ваш храм. Бог войдет в храм вашего тела, утихомирив внешнего и внутреннего в ответ на ваши просьбы, что означает пробуждение истинных видений и интуиции.

### ***Будьте свободны от материальных заблуждений***

Медитация является настоящим чудодейственным средством, которым смело можно вылечить себя от ежедневных оков материи с порождаемой ею злом и почувствовать себя чистым духом. Запомните, что прежде чем вы ни воздвигните в себе храм молчания, прежде чем вы ни разрушите окружающие вас мирские крепостные валы, вы никогда не увидите славы Божией, у вас никогда не будет истинного мира и продолжительной радости.

### ***Повторный обзор первой части***

Пересмотры имеют большое значение, ибо всякий раз, когда вы пересматриваете лекции, вы находите что-то, что вы не заметили, или же что-нибудь, не оставившее на вас достаточного впечатления. При повторении мы больше всего учимся.

Кроме того, вы будете в большей мере просвещены посредством новых дополнительных примеров. Необходимо обратить внимание на следующие важные вещи. Чем больше и глубже вы будете углубляться в океан медитации и забывать собственную волну вашего маленького тела, тем больше будет расширяться ваше сознание, пока вы осуществите свое единство с природой и с Богом. В блаженстве Божественного сознания углубляется универсальная любовь. Бог вездесущ, и вы одно с Отцом.

В реализации вы приобретаете гармонию с неизменными Божественными законами, так что вы не можете поранить ни себя, ни других посредством преступлений против Божественной

природы. Ибо то, что вы делаете другим, то вы также делаете и себе самому. Так как вода стремится занять свой собственный уровень, так и индивидуализированный дух в человеке всегда сознательно или бессознательно стремится опять достигнуть соединения со своим первоисточником. Когда вы сознательно согласовываетесь с Космическими законами, то вы преодолеваете преграды границ.

Концентрация означает освобождение вашего внимания от объектов рассеяния и направление фокуса вашего внимания на какой-либо объект, материальный или спиритуальный. Вы можете концентрироваться на деньгах или к Богу.

Медитация же является такой формой концентрации, где вы освобождаете внимание от рассеивающих ощущений и мыслей и направляете его только к Богу. Это означает отрешить ум и энергию для того, чтобы употребить их в медитации к Богу. Все более глубокая и глубокая медитация вызывает все больше и больше новых, радостных, духовных свойств.

Прогрессирующий ученик, углубившийся во всегда новую, во всегда возрастающую радость медитации, всегда удовлетворен и не гонится за ложными и малоценными огнями заблуждений желаний.

Но она никогда не вызывает апатии к деятельности, она помогает другим всяческим образом. Она развивает хороший вкус к утонченным наслаждениям, ведущим нас в радость, и таким образом уменьшает наши стремления к грубым наслаждениям.

Теологический путь медитации подобен “бычьей повозке”, с помощью которой вы сможете достичь Бога через многие инкарнации. Истинный путь медитации, как это преподается в перцептумах — является путем самолета — короткий путь к Богу. Все тело насыщается миром и энергией, благодаря контакту с Богом в медитации.

Исполняйте ежедневно блаженством в храме медитации. Образуйте привычку к медитации, медитируя сперва немного, затем все больше в возрастающей глубине и интенсивности до тех пор, пока вы сможете медитировать автоматически и без принуждения.

Не тратьте ценного времени, исполняя незначительные обязанности за счет важных обязанностей по отношению к Богу. Я был знаком с одной дамой, которая очень тщательно исполняла свои ежедневные незначительные обязанности, но совершенно забыла свои обязанности по отношению к групповой и индивидуальной медитации. Индивидуальная и групповая медитации, обе они необходимы. Первая насыщает душу Богом, а последняя насыщает ум хорошими вибрациями, исходящими из спиритуальной убежденности других душ. Откладывать медитацию на “завтра” является большой иллюзией.

Бог выявляется в тихо говорящей, внутрь направленной, сознательно руководимой и возрастающей радости все более и более глубокой медитации, если вы сохраните эти радостные последствия — медитации на весь день или только на часть дня, то вы увидите, что эта радость будет вами правильно руководить во всяком деле. Святыми эта радость руководит так, что им невозможно совершать ложные действия. Сохраняйте приобретенную радость медитации на весь день.

Продолжительность медитации вызывает привычку к медитации, и глубина медитации дает контакт с Богом. Медитируйте интенсивно и долго, чтобы сделаться адептом. В интенсивной и глубокой медитации вы получите много чудесных переживаний. Не выливайте молоко тишины после хранения его в вашем сосуде концентрации. Вы оставайтесь тихими и придержите его внутри, в готовности употребить его во время испытаний и убедить Бога, что вы любите Его как радость.

В сомнениях или не сомневаясь, беспокойны ли вы или спокойны, успешны или без успехов, но медитируйте ежедневно, однако старайтесь углубить медитацию, и вы получите результаты. Если вы глубоко медитируете 8 лет, то вы никогда это не прекратите. Если вы

увеличите глубину медитации, то посредством этого подъема вы будете чувствовать все больше и больше радости, чувственные радости потеряют для вас всю свою привлекательность, в сравнении с той могучей привлекательностью медитации.

Медитация дает положительный, сознательный контакт с Богом как всегда новую радость, свет и космический звук ОМ, после состояния негативной тишины душа преобразуется.

Тишина означает умиротворение как мускулов, так и мыслей. Когда постигающая мудрость, духовная и мускульная смертельная пляска беспокойства и мыслей заканчивается, то Бог входит в храм. В храм тишины входит Бог. Когда ваш духовный храм тих, свободен от мыслей, от беспокойной энергии и движений мускулов, тогда появляется Бог. Медитация является истинным достижением, посредством которой вы сможете навсегда вылечиться от материальных дневных снов и всей их злобы и выявиться как чистый дух.

Любовь может исправлять воров и убийц и всех, которые погрузились в грех.

*Молитвенный, выросший на свободе цветок, распустившийся в вашем сердце, дороже всего для Бога.*

## Часть II

### *Как достигнуть более глубокой сознательности посредством медитации*

Медитируй столько, сколько только возможно, и старайся сохранить спокойное положение, которое создается после этого. Как только твое дыхание успокоится, уровень твоего сознания повышается. Медитация является единственным путем, направляющим на полноту духовной власти. Слова без душевной силы — как ружье без патронов, но пока ты медитируешь, не думай про слова, но об их значении, и после этого, укрепившись духом, выскажи свои мысли Богу. Бог мира будет руководить твоими делами со своего трона молчаливых мыслей. Раскрой свои двери мира и дай шагам тишины тихо войти в храм всех твоих дел. Исполняй все свои обязанности серьезно, полный спокойствия. За биением твоего сердца ты почувствуешь биение мира Божия. Наполни свое сердце ментальным миром. Научись составлять определенное мнение в каждом вопросе: в отношении хорошей книги, в вопросах религии, философии и внутреннего счастья. Созданная по собственной инициативе удовлетворительная привычка к одиночеству является настоящим счастьем. Вникай в себя, в глубину своих мыслей и наслаждайся покоем, исходящим из твоего источника безмолвия.

### *Природа вездесущности твоей души*

Подобно тому, как в плодородной почве из семени вырастает дерево, также в душе при правильном мышлении возникает сознание вездесущности, ибо в длительной концентрации о теле и его нуждах душа забывает свою вездесущую природу. Бог находится везде. Вселенная является Его телом. Человеческие души, созданные по подобию Божию, являются своего рода семенем вездесущности. Это сознание вездесущности таится в маленьком теле так, как дерево таится в маленьком семени. Постоянно возрастая в теле, душе кажется, что она заключена в теле. Мышление о безграничности, если оно становится глубже и объединяет мыслителя, мышление и объект мышления, убеждает душу, что она не является только ограниченной в маленьком теле, но находится везде. Ум в мыслях о бесконечности становится безграничным.

Мужчины и женщины, желающие достигнуть расширения своего сознания до сознания

Божией вездесущности, должны думать о всей вселенной, о всем мироздании. Медитация является постоянным мышлением о внутренней и внешней безграничности для того, чтобы душа позабыла бы свою связь с маленьким, ограниченным телом и помнила бы Бога, как безграничное тело. Так и в океане есть волна, и волна есть и океан. Подобным же образом и духовный океан знает, что он является волной, а волна также должна знать, что она является океаном. Океан стал душевными волнами, но душевным волнам, которые медитируют, необходимо помнить, что и они являются духовным океаном. Маленькой душевной волне нужно забыть свою духовную ничтожность, возникшую от телесной концентрации, и необходимо концентрироваться на тело вселенной так, как на свое собственное большое тело, где маленькое тело является только частью целого. Духовный человек учится также чувствовать страдания и горе других душ. Он чувствует, что мир или вселенная является его обителью. Ему необходимо научиться перебороть все похоти и увлечения, господствующие над маленьким телом, ибо пока внимание ума направлено на тело и телесные связи, душа не сможет вспомнить свою вездесущую природу.

### ***Как приобрести вселенское сознание***

Имеются три пути для приобретения вселенского сознания:

1. Социальный.
2. Путь дисциплины.
3. Духовный путь.

**Социальный путь** является развитием в душе зародыша Божественной любви. Слишком большое себялюбие ограничивает душу телесными границами. Душа является отражением вездесущего духа. Душа, как Эго, забывает свою эфирную вездесущность и считает себя ограниченным телом.

Каждое человеческое существо может себе представить, что оно распространяется по вселенной, но оно может чувствовать себя и только как тело. Каждое существо начинает себя ощущать в других телах, таким образом опять приобретая свою забытую вездесущность. Божественная душа действует не как недаленовидный мирской человек только для себя, как для одного тела, но для себя также, как и для тел всех других людей. Также и тебе следует учиться чувствовать голод, желание благополучия и исцеления, а также и мудрости не только для одного тела, но и для всех тел, для умов во всех жизнях и для всех душ. С этого времени социальный путь, развивающий вселенское сознание, проявляется в любви к своей семье, к соседям, к родине и ко всей вселенной, как к своей собственной. Охвати своей любовью весь мир и называйся космополитом — гражданином мира. Ты есть король и своим царством любви охватывай не только людей, но также и животных, цветы, звезды, которые сияют в синих просторах неба, и всех живущих существ, живущих в твоём королевстве. Люби всех мужчин как братьев и всех женщин как сестер и всех старших мужчин и старших женщин как родителей, и люби всех людей, как черных, коричневых, желтых и оливковых рас, как твоих друзей и братьев. Это есть социальный путь приобретения вселенского сознания.

**Путь дисциплины.** Возвысь над сознанием сословий, рас, веры, семьи, цвета кожи, национальности, богатства и нищеты. Научись следовать предписаниям доброй воли. Упражняйся в самоконтроле. Будь любезным, умеренным и довольным. Делай все, что дает тебе продолжительное счастье. Не говори неправды. Берегись воровства, чрезмерных страданий, забот, страха, гнева, страстей, ревности и беспокойства. Учись переносить и зной, и холод и переживай и заботы, и счастье без духовного возбуждения. Возвысь над ощущениями жары и

холода, или другого горя, пока ты являешься их подданным. Медитируй, отвращая внимание от влияния чувств, от мускулов, легких и дыхания, сердца и концентрируй все внимание на позвоночнике. Так посредством работы мозга беги в бесконечность вселенной.

**Духовный путь.** При развитии вселенского сознания внутренним путем следует упражняться и жить на равнине чувств, но без чувственных контактов, т. е. нужно следить за чувствами. Моя воля повелевает им вспыхнуть и потухнуть в чувственных органах.

1. Научись транслировать и удерживать сознание и жизненную силу из сердца, дыхания и легких.

2. Вдохни жизненную силу во все мускулы и после этого отдохни.

3. Приведи в действие и успокой сознание в позвоночнике.

4. Приведи в действие и успокой сознание в тканях, в больших и малых и в костном мозгу.

### ***Повторный обзор второй части***

Медитируйте в тихом месте, если вы можете такое место найти, однако медитируйте интенсивно в любом избранном вами месте. Развивайте опытность в каждом хорошем переживании. Вам не следует жить в одиночестве как монаху. Медитируйте глубоко и включайтесь в свои глубокие мысли — в тишине. Обыкновенная молитва в мыслях продолжает свою беспокойную пляску до тех пор, пока не будут остановлены многие телесные движения. Очень важно закрыть глаза и уши, чтобы исключить деятельность нервов слуха и зрения и предохранить их от мешающих звуков и зрительных ощущений и посылки их в мозг. Во сне вы исключаете все 5 органов чувств: осязания, обоняния, вкуса, зрения и слуха, и это является причиной того, что вы спите и освободились от помех и чувствуете покой. В медитации вам необходимо сознательно выключить 5 телефонов чувств и нужно почувствовать вечное, всегда новое блаженство. Держите мускулы и члены спокойно. Вам следует самим быть старательными, чтобы глубоко медитировать, устраняя все физические и ментальные помехи.

Молитва является ненаучным путем для приобретения контакта с Богом. Некоторые люди держат свое тело спокойным внешним образом, в то время как их ум разбегается в разные стороны, благодаря чувственным помехам, поступающим по невыключенным 5-ти телефонам чувств — обоняния, зрения, слуха, осязания и вкуса. В медитации вы успокаиваете свои мускулы и члены, и тогда со все более глубоким и усиливающимся вниманием и техникой концентрации вы оттягиваете энергию из 5-ти телефонов чувств, так чтобы ощущения не смогли больше поступать в мозг.

Подобно тому, как дерево скрыто в маленьком семени, так и божественные вездесущие знания скрыты в душе. Взирая на маленькое тело, душа отождествляется с физическими ограничениями. Медитируя, мы обучаемся искусству, как переносить внимание из конечного в безграничное. Однако, когда душа отождествляется с телесными стремлениями, то она связывается с телом и забывает, что она является отражением безграничного духа.

Подобно тому, как вылитая на солнце вода теряет отражение солнца, но соединяется с солнцем, так и душа посредством медитации и высшей техники может отделиться от тела и соединиться с духом или вездесущностью.

Имеются 3 пути для достижения Космического Сознания:

1. Любить свою семью, соседей, свою страну и все расы: белую, темную, красную, желтую и всю вселенную как самого себя.

2. Возвыситься над связующими нас ощущениями. В медитации оттяните свое внимание от мускулов, легких, дыхания, сердца и концентрируйте его на спине. Затем выйдите через медуллу

в безграничность.

3. Спиритуальный путь: включите и отъедините внимание и жизненную силу от органов чувств. Считайте себя соединенным с духом — блаженством в медитации.

Все высшими и высшими методами научитесь присоединять и отъединять сознание от тела, спины и от 6-ти плексусов. Когда ваша душа способна существовать без дыхания, тогда ваша жизненная сила не будет больше зависима от кислорода, в связи с его влиянием на тело. Жизненная сила, угнетенная дыхательными узами, может возвратиться посредством плексусов и медуллы из тела в дух без каких-либо задыхающихся ощущений.

## Часть III

### *Научная техника медитации*

Как подойти к источнику вечных благ. В основание этой лекции положены истины из книг откровения Иоанна из Библии, “Раджа-Йоги” Патанджали и основных принципов, открытых современной наукой.

Вы теперь очень хотите знать метод, с помощью которого можно войти в контакт с Богом посредством медитации. До того как вам раскроется Божественное сознание, вам необходимо почувствовать дух. В медитации вы учитесь прикоснуться к духу в истине. Прежде всего вам необходимо устроить маленький духовный храм в особом для этого месте. Каждое место оказывает свое особое влияние на ум. Так, например, атмосфера кухни создает ощущение еды, гостиная — общества и спальня — ощущение сна или отдыха. Устройте, по крайней мере, какую-нибудь маленькую светлую хорошо проветриваемую комнатку, не слишком теплую и не слишком холодную — единственно для этой цели — медитации.

У маленького столика поместите кресло с прямой спинкой, накройте это кресло шерстяным одеялом, которое покройте сверху еще шелковой тканью с тем, чтобы телесные токи не уходили в землю. Это одеяло и шелковая материя должны быть достаточно длинными, чтобы полностью покрыть сидение и спинку кресла и чтобы они оказались под вашими ногами, после чего поместите одну или две подушки на стол, если он низок. Сядьте в кресло, лицом на восток и облокотитесь локтями на подушки на такой высоте, чтобы ваш позвоночник был бы прямым. Комната же, если вам нравится, может быть темной или слабо освещенной.

Вы даже не можете себе представить, какие чудесные опыты и интуицию вам даст эта техника. Если вы будете производить ее регулярно, то вы в скором времени достигните всего вышеуказанного. Своими ушами вы услышите вибрации и через некоторое время вы будете в полном согласии с Космической вибрацией. Здесь нет возможности отметить все опыты. Правильное и продолжительное применение этой техники наградит вас неизмеримой властью над умом — сделает вас способным быстро сосредоточить ум самым интенсивным способом на любом мысленном объекте, в одинаковой степени в интеллектуальном, физическом или духовном отношениях. Эта истина так же верна, как солнечный восход на востоке. Она поможет вам в чрезвычайной мере вести успешно ваши житейские дела. Превыше всех вещей она учит вас войти в соприкосновение с высшим сознанием, давая вам удивительный и глубокий умственный мир и покой, созвучие и уравновешенность, которые так необходимы для высшей духовной жизни. Она поможет вам утолить и успокоить нервы и получить самые приятные телесные состояния. Поклоняйтесь Великому Духу самым благочестивым образом:

*О, Великий Дух, помоги мне сосредоточить мои внутренние силы и реализовать Тебя, посредством вибраций. Вселенная распространяется Тобой посредством вибраций. Она*



содержится Тобою посредством вибраций. Вибрации проникают повсюду. Ты трансцендентально вездесущ, посредством космических вибраций. Помоги мне реализовать Тебя внутренне и наружно, посредством возникающих во мне вибраций. Пробуди во мне дремлющие силы. Развяжи мою безграничную энергию. Руководи мной, навстречу Твоему сияющему световому видению.

## **Мир!**

### **Объяснение вибрации ОМ**

*В начале было Слово и Слово было от Бога и Слово было Бог.*

*(Ин. 1,1)*

Началом всего сущего было Слово Божие, или Космическая Вибрация — “ОМ”, которая проявилась как звук, насыщенный сознанием Христа. Эта насыщенная творческая сила Божия является тем Богом, которого мы познаем, входя в контакт с Ним (ОМ).

*Се, стою у двери и стучу (звуки вибрации ОМ), если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечером с ним и он со Мною.*

*(Откр. 3, 20)*

Патанджали, индийский раджа-йогин пишет:

*Медитируйте ОМ, чтобы в действительности войти в связь с Богом-Ишваром, ОМ является Его символом.*

*Я был в духе в день воскресный (был в контакте с Божественным Царством Истины), и слышал позади себя (в продолговатом мозгу, в затылке) громкий голос, как бы трубный (сильный, ликующий звук ОМ)*

*(Откр. 1, 10)*

*Так говорит АМИНЬ (ОМ), свидетель верный и истинный, начало создания Божия.*

*(Откр. 3, 14)*

Иоанн здесь говорит о Космическом звуке ОМ, как о верном, который доказывает, как действует Космическая сила — мотор, который произвел творение, и что ОМ — вибрация, которая содержит всех тварей.

*И услышал я голос с неба, как шум от множества вод и как звук сильного грома; и услышал голос, как бы гуслистов, играющих на гусях своих.*

*(Откр. 14, 2)*

Эти разные звуки и являются теми звуками Космической Вибрации ОМ, которые различаются в скорости вибрации и которые необходимы для создания различных объектов творения.

Чтобы любить и рассмотреть Бога, человеку необходимо Его определенно познать. Правильно практикуя эту лекцию, мы знакомимся с Ним в проявлении всезнающей, всегда сознательной, всегда новой, ликующей Космической Вибрацией, или звуком ОМ, и вибрации вселенной. Слушая и должным образом чувствуя этот Космический звук, кругозор человеческого сознания расширяется, переходя ограничивающие его телесные границы, чтобы охватить собой всю вселенную.

## **Метод применения**

Как уже выше было указано, поставьте перед собой маленький столик и на него положите одну или несколько подушек. Положите ваши локти на подушки. Локти должны быть направлены прямо вверх, чтобы большими пальцами руки вы могли бы легко прикоснуться к ушам, одновременно держа голову прямо, а также и позвоночник. Это положение с выпрямленной спиной имеет очень важное значение.

Положите большие пальцы рук в выдающуюся хрящевую полость ушей. Надавите слегка и заткните большими пальцами рук ваши уши и употребите их в качестве пробок, чтобы плотно преградить уши от проникновения любого отвлекающего внимание звука. В состоянии медитации большие пальцы ослабляются, а поэтому прижмите их достаточно крепко к ушам, чтобы исключить любой физический звук, насколько это возможно. Если у вас чувствительные уши, то можете употреблять также для этой цели и вату или же специально для этих целей изготовленные приспособления для установления тишины. Держите большие пальцы легко на отверстиях ушей. Маленькие же пальчики положите на уголки глаз, держа при этом веки опущенными и слегка надавливая ими на глазные яблоки, чтобы они не шевелились. Остальные пальцы ваших рук держите спокойно на лбу. С полузакрытыми глазами направляйте ваш взор на середину лба, на пункт между бровей, и если вы к этому привыкнете, то это легко можно будет осуществить. Это упражнение очень полезно для зрения, если его правильно применять, согласно указаниям этой лекции. В результате этих упражнений вскоре перед вами появится уже астральный свет — сияющее солнце, а в середине его круглое темное пятно, а среди пятна — звезда. Это и есть дверь третьего глаза.

*Итак, если око твое будет чисто, то и все твое тело будет светло.*

*(Мф. 6,22)*

Много другого света будет блеснуть перед тобой, но не удовлетворяйся этим, пока ты ни увидишь вышеупомянутый свет.

*И узрят лице Его, и имя Его будет на челах их. И ночи не будет там, и не будут иметь нужды ни в светильнике, ни в свете солнечном, ибо Господь Бог освещает их; и будут царствовать во веки веков.*

*(Откр. 22, 4–5)*

Иоанн здесь ссылается на третий глаз на лбу с его Божественным светом.

Смотрите прямо на этот пункт, также если покажется астральный свет, при определенных занятиях и мысленно повторяйте ОМ, ОМ, ОМ, не произнося ни звука, ни шепота, а также и не шевеля языком. Непрерывно слушайте вибрирующий звук внутри правого уха, что вы там услышите. Благоговейно соединитесь воедино с этой Божественной вибрацией.

а) Возможно, что вы услышите и физическую вибрацию, которая возникает от биения сердца, легких, движения диафрагмы, кровообращения и т. п. Ловите этот звук глубже.

б) Продолжая вслушиваться, ваша концентрация сама собой углубится и тогда вы начнете слышать вибрации астральной музыки как жужжание шмеля или стрекотание сверчка, или звуки флейты, гуслей и т. п., или же как шум океана.

в) Далее, постепенно привыкая, вы услышите раскатистую симфонию ОМ, вибрацию высшего духовного или причинного тела, которая наполнит ваш ум и ваше тело.

*И голос Его, как шум вод многих.*

*(Откр. 1, 15)*

### ***Звук всех элементов и сущность их вибраций***

Прислушайтесь к какой-либо вибрации, которая первая зазвучит посредством интенсивных

усилий вашего ума и слейтесь с ней воедино. Углубитесь в нее. Продолжая это делать, вас посетят и остальные вибрации. Пустите в ход все усилия вашего ума, слушая эти вибрации. Повторение ОМ и удержание глаз в определенном положении должно происходить автоматически, без умственных усилий. Когда вы это окончили, то можете использовать усилия ума, чтобы увидеть духовный свет во лбу, один или несколько раз. Продолжая эти занятия, вы сможете тогда видеть этот свет, пока вибрации поступают в закрытые уши. Стремление слышать ОМ является важнейшей задачей, важнее видения света. Этот космический звук — проявление причины творения, является всепроникающим, из чего мы можем заключить, что сливаясь-превращаясь воедино с ним, человек приобретает те же самые свойства.

Слушайте эти различные звуки с закрытыми глазами, как указано в этой лекции. Для того, чтобы этот свет по желанию можно было бы увидеть открытыми глазами, необходима длительная практика. Если же кто-либо может это сделать, то этим он покажет исключительные духовные успехи. Продолжая развиваться, вы сможете услышать звук Космического ОМ в тихом или даже в шумном месте с открытыми ушами, только немного концентрируясь. Не забывайте практиковать это учение, в особенности с закрытыми ушами, даже и тогда, когда вы сможете уже слушать этот Космический звук и открытыми ушами. Занимайтесь этой техникой от 10–15 минут ежедневно по утрам и 20–30 минут по вечерам, перед отходом ко сну. Когда вы кончили это упражнение, то поклонитесь Богу и поблагодарите Его. Для достижения высшей степени концентрации необходимо проявить интенсивность умственной устремленности, как во время этих упражнений, так и в продолжении всей непрерывной деятельности.

Если время позволяет, то практикуйте это учение и дольше указанного срока. Вместе с внутренними переживаниями возникнет глубокий мир и спокойствие. Придерживайтесь успокаивающей силы этого учения концентрации во время занятий и позже, насколько только это будет возможно. Примените это умиротворение в вашей практической жизни, в общении с людьми.

Как только положение этого потребует, немедленно же создавайте в уме это умиротворение, которое вы почувствовали во время концентрации и после него, смело полагайтесь на это духовное расположение духа и схватите создающуюся ситуацию из этого центра умиротворения. Не забывайте, что во время практикования концентрации необходима умственная интенсивность, однако это еще не означает, что необходимо и переутомляться.

Производите это благочестивым образом и прочувствуйте, что в молчании и слушании вибрации вы прикасаетесь к Великому Духу, который обитает в вас как душа и проявляется звуками Космической Вибрации. О, Блаженная Вибрация! В настойчивой работе вы почувствуете определенные положительные результаты. Но в начале успехами серьезного ученика будут спокойствие и радость. Спокойствие будет определено. Глубокие интуиции последуют после упорных, продолжительных занятий. Далее эта техника поведет вас уже вскоре в соприкосновение с неисследованной сокровищницей духовной силы. Не будьте нетерпеливым. Не сдавайтесь и превратите это учение в регулярную привычку — такой же неотъемлемой составной частью вашей жизни, как сон и еда. Самые хорошие результаты проявятся тихо, возвышаясь над всем психологическим кругозором ума. Также как и во всех других вещах, блестящие успехи не могут быть достигнуты в один день. Необходимы занятия и еще раз занятия. Это учение основано на испытанном и проверенном опыте, начиная с древних золотых времен Индии и даже до наших дней. Последователи учения самореализации пишут нам со всех концов вселенной о своих связях с Великой Душой, и что это было достигнуто в упорной и настойчивой работе. Каждый человек имеет возможность воспользоваться этим важным опытом, если он только не сдастся на полдороге своей деятельности. Без настойчивой работы, которая вызывает эти духовные перемены во внутреннем самосознании, ученик не достигнет

цели. Но после упорной работы блаженство ОМ вас не покинет.

Когда, посредством ОМ, вы познали Бога, то прочтите благодарственную молитву. Наполните себя ОМ, или же Святым Духом, — Великим Утешителем, и тогда различные духовные силы проявятся в вас. В блаженстве ОМ Христа вы найдете обители всеисцеляющей силы. Исполненные Богом, идите и помогите и другим превозмочь их физические, умственные и духовные немощи и страдания. Если же вы не будете служить Богу в телесном и душевном храме для своих близких и угнетенных, то вы никогда не познаете Бога. Ежедневно помогайте другим, также неотступно и радостно, как бы вы это делали и помогали самим себе. Вся вселенная является вашим увеличенным “Я”.

### *Повторное изложение третьей части*

Причиной, почему нам нужно обращаться на восток во время медитации, является то, что солнечные магнетические токи помогают насытить тело и привлечь больше энергии вашему мозгу посредством потока внутренней энергии во время медитации. Направление лица к востоку позволит вам освободить мускульную энергию и направить ее к мозгу. Сидение же на шерстяном одеяле предохраняет от привлечения земными токами жизненной силы и соединения ее с органами чувств, когда мы во время медитации стараемся освободить энергию.

Наука утверждает, что все созданные вещи вибрируют. Субстанция вызывает звук. Поэтому вся тварь является вибрирующей и вибрирует сознательно. Значит, сознательная вибрация, или Бог, является творцом всех вещей. Наука учит нас, что все вибрации вызывают звуки, а поэтому и Космическая, Сознательная Вибрация вызывает звук, который можно услышать не только с помощью нашего ограниченного слуха, то также и посредством интуиции. Космический звук проникает через все, сквозь каждое человеческое существо. Заткните уши и игнорируйте рассеивающие физические звуки, и пока уши закрыты, забудьте про сердце, про все звуки и т. д., и тогда посредством интуиции мы сможем услышать пребывающий повсюду звук ОМ и получить контакт с Богом как с Сознательной Космической Вибрацией.

Когда боголюбец возвысится над физическими и астральными звуками (которые можно услышать с закрытыми ушами), то слышит всегда распространяющиеся звуки ОМ-ОМ-ОМ. Его сознание, сконцентрированное на этот звук, постепенно расширяется и наконец становится этим космическим звуком ОМ-ОМ-ОМ или “АМИНЬ”, ИЛИ Святым Духом, или Святой Вибрацией.

Иисус говорил о Святом Духе или о Святой Вибрации, о руководимым Богом, святом вибрирующем звуке или Слове, или ОМ-ОМ-ОМ, как о местопребывании, где обитает Сознание Христа. Тот, кто будет слушать этот звук и постепенно посредством высшей техники и долголетней медитации объединится с ним, тот почувствует Сознание Христа, вибрирующее в этом творческом Космическом звуке. Это и есть второе пришествие Христа.

Универсальное Сознание Христа проявилось во плоти Иисуса и оно может придти второй раз в каждое человеческое сознание, если оно развивает ум, делая его единым с Космическим Звуком или Святым Духом (что можно услышать при практиковании этих лекций о медитации), в котором скрыт Христос или Универсальное Сознание. Это Сознание Христа является однородным или единственным отражением Космического Сознания Бога. Богом-Отцом в Святом Духе, Девы Марии или Космического звука. Сознание Христа является Сознанием, которое присутствует во всех вибрациях. Космическое Сознание, которое существует над всеми вибрациями, является Богом-Отцом. Космическая вибрация, единственным отражением Космического Сознания которой является Сознание Христа, называется “Святым Духом”,

“Святой Вибрацией” или “ОМ”, или “АМИНЬ”, или “Девой Марией”.

**Техника:** обрати лицо на восток, сядь на шерстяное одеяло, закрой глаза, затем заткни уши большими пальцами или посредством инструмента “храма тишины”. Направь свой взгляд на пункт между бровей (переносицу) и в уме повторяй ОМ. Прислушивайся к шуму ОМ-ОМ-ОМ, подобному шуму океана, после исключения астральных звуков циркуляции крови. Углубись в эту речь, подобную шуму океана или звуку вибрации, или в Святой Дух, и вызови Сознание Христа.

Вышеупомянутую медитацию необходимо практиковать интенсивно после пробуждения и до отхода ко сну, а также и в свободное время. По утрам от 10–30 минут, по вечерам 30–60 минут, в другое время 15–60 минут. Будьте регулярными в своей практике. Чем больше вы будете практиковаться, тем больше вам это понравится. Даже если вы чувствуете рассеянность, то не обращайтесь внимания на это, но медитируйте регулярно и глубоко, и постепенно увеличивая время, и вы полюбите этот Космический Звук.

В то время, когда вы прислушиваетесь к ОМ-ОМ-ОМ, то вы сознательно состоите в контакте с Богом. Это самое подходящее время для молитвы. Когда же вы молитесь, то верьте, что ваша молитва услышана, однако не чувствуйте разочарования, когда Бог сразу же не исполняет вашу просьбу. Если вы будете полностью полагаться на Бога и не будете сомневаться, когда Он как будто игнорирует вашу просьбу, — тогда Он чудесным образом ответит на ваши молитвы.

## Часть IV

### *Ценность мышления*

Радость является целью жизни. Радуют ли нас материальные вещи? Нет, они нас только немного порадуют, на самое короткое время, но после этого всегда следуют разочарования и несчастья. Они обещают нам радость и счастье, но они никогда не исполняют своего обещания. Те, которые слишком много заняты мирскими, материальными радостями, теряют свое счастье — те, которые допускают излишества в сексуальной жизни, теряют свою жизненную силу, те, которые едят слишком много, теряют свое здоровье и удовлетворение от еды. Повсюду люди производят плевелы, посеянные ими в прошлых жизнях. “Награда за грех — смерть — грех незнания”. Бог тебя никогда не наказывает, но ты сам себя наказываешь. Это закон причин и следствий. Если сеем хорошее, то мы производим счастье. Если сеем противное, то мы производим всякого рода несчастья. Смерть, болезнь, старость и страдания являются только последствием незнания и разных грехов. Цель жизни кажется недостойной, чтобы жить только для того, чтобы умереть. Мы все надеемся, что наша жизнь закончится хорошо и приятно. Ты должен пройти свой жизненный путь до конца, но если ты последуешь правильному пути, то ты встретишь Бога. Не иди по пути, ведущему в хаос и в бездну неудовлетворенности.

Каждое доброе дело является как бы заступом, который вскапывает наше сознание до источника Божественной радости. Струя радости этого источника может произвести хорошие дела. Заступ подобной медитации, раскрывающий поверхность внутреннего сознания, порождает радость жизни. Из расщелины тишины вырываются гейзеры благословения и переполняют душу. Вот — это всегда новая радость. Когда ты будешь продолжать упражняться в медитации, то ты заметишь радость, которая неизменно обновляется и увеличивается, не та радость, которая является только абстрактным духовным состоянием, но та Божественная радость, которая отвечает на все твои молитвы. Ты услышишь звуки, исходящие из духовной

вселенной, и в этих звуках будет радость, принадлежащая тебе, и на все ты получишь ответ, если ты будешь прислушиваться к этому звуку. Мы все ищем счастья, но не такого, которое только приходит и уходит. Мы жаждем продолжительного счастья. Мы хотим неувядающего счастья. Мы хотим всегда обновляющегося счастья. Если ты действительно своей душой испытываешь ту радость, которая всегда обновляется, то ты автоматически реализуешь все, что когда-либо желал и искал.

Думал ли ты когда-нибудь, что ты мог бы обладать вечной радостью без вечной деятельности? Нет, подобная мысль противоречила бы самой себе и была бы невозможной. Но любовь к существованию не является нашим наивысшим желанием. Если бы это так было бы, то самоубийства никогда не происходили бы, никто не помыслил бы прекратить свои несчастья, убивая себя. Когда мы допускаем нашу жизнь сделаться несчастной, то мы больше не хотим жить. Мы хотим радостной жизни. Мы не хотим также жизни и радости в бессознательном состоянии. Нет, мы хотим сознательно наслаждаться и радостью, и жизнью. Что же связывает всегда обновляющуюся радость с вечным существованием? Ответ: сознательная и новая радость, которую все ищут или непосредственно в душе или косвенно в ложных радостях и заблуждениях.

## Звук

Человеческое ухо не воспринимает самых низких и самых высоких звуков всех существ, потому что оно не может воспринять звуков меньше 60-ти и больше 60000 вибраций в секунду. Лекции о медитации учат нас посредством медитации, посредством внутреннего и интуитивного слуха слышать вселенские звуки тогда, когда умолкает звук сердцебиения, циркуляция крови, звуки арфы, звуки колокола и т. п. другие звуки звездной музыки, которые возникают из электрической деятельности астральных тел.

Подобно тому, как песня молча следует по воздуху и может быть передана только по радио, так тонкие звуки вселенной, которые проходят через все, находятся под воздухом, под сознанием всех сил и мыслей, и их можно слышать только тогда, когда сердечное радио настроено на вибрации этого вида. Эта лекция учит, как нужно настроиться на эти вибрации. Когда ты полностью исключишь свои слуховые телефоны, то ты услышишь сильный звук ОМ, который таится за стеной телесных и астральных звуков. Самым важным из всех пяти телефонов чувств является телефон слуха. Прежде всего нам нужно научиться его полностью утихомирить, после чего мы можем научиться также заставить замолчать и тонкие звуки внутренних частей тела и, в конце концов, нам нужно заставить замолчать и астральное тело. Если ты научишься этому, то твое тело будет вибрировать как звук барабана или морской шум в великом музыкальном ритме. Когда ты воистину услышишь этот звук и почувствуешь вселенскую музыку, то ты познаешь Бога. Тем, которые знакомы с этим приемом, необходимо усиленно упражняться, серьезно и настойчиво, постоянно и упорно, и тогда они найдут, что они ощущают Бога. Нет границ для тех высот, которых можно достигнуть. Мы преподаем технику, употребляя которую твое сознание может войти в связь с безграничным сознанием. Единство с Богом не является духовным хлороформом. Единство с Богом означает расширение твоего смертного ограниченного сознания до наивысшей границы вечности. Интересно заметить, что применение колокольного звона в наших церквах пришло из Индии, где колокола были в храмах. Ими пытались воспроизводить сильный вселенский звук ОМ, а также и различного вида барабанами, воспроизводящими ритм других рас. Почему же такие предметы, как колокола и барабаны, возбуждают твою кровь? Это потому, что они обращают твоё внимание на великую науку вселенной, которая таится в тебе. Звуки вселенной имеются всюду. Каждый человек,

настроившийся в ритм с ними, обнаружит, что его сознание расширяется в вездесущности. Такое согласование не создает бесчувствия, но расширяет твоё сознание, не делая тебя зависимым от твоей личности. Ты будешь наблюдать океан вселенной и волны твоего сознания, которые существуют вместе с ним в твоём расширенном сознании ОМ. Подобно тому, как закупоренная бутылка с соленой водой, плавающая в океане, не имеет связи с океаном, так и душа в теле, ограниченная незнанием, не может прочувствовать Бога, также и тогда, если и живет в океане Божиим. Когда же мы откроем бутылку, то соль и море станут едиными, также и мы, преодолев преобладанием ОМ все препятствия незнания, освобождаем душу, ограниченную телом, и сливаемся с морем вселенского сознания. Если подуть на раковину, то ты услышишь звук во всей комнате, ибо звук распространяется вперед как вибрирующая пуля. ОМ является особой вибрацией вселенной, и, если ты настроен на нее, то твоё сознание будет расширяться до тех пор, пока оно охватит каждый вселенский атом в совершенной сфере вибрации сознания. ОМ является мостом между человеком и вселенским сознанием. Прими во внимание, что недостаточно слушать звук ОМ только 1–2 раза в год. При помощи Учителя и высших лекций тебе необходимо научиться воспринимать космические звуки вселенной. В начале ОМ является только утешительным звуком, но ученики, продвинувшиеся вперед, почувствуют в звуке ОМ всю жизнь. ОМ ты сможешь почувствовать в далеких континентах, в далеких сферах вселенной. Ты можешь чувствовать вращение Земли и планет в воздухе или миллионы ног, шагающих по бурому шару земному, или слияние планет и звезд, как светлячков или алмазов в твоём теле.

### ***Время для молитвы***

Утихомирь все внешние звуки. Затем произведи три дела: сконцентрируй видение в центре третьего глаза, находящегося между бровей, затем в духе воспринимай звуки ОМ и внимательно слушай правым ухом там, где ток энергии силен, и там, где ты привык воспринимать звуки. Обычно правая сторона тела чувствительнее левой, если только ты не левша. Если глаза успокоятся, то тебе надо было бы видеть свет, но очень важно, если ты услышишь астральный звук или ОМ. Если ты прекратил восприятие внешних звуковых влияний, как, например, звуки моторов, человеческой речи и т. д., то ты услышишь сильное биение твоего сердца. Прислушивайся к нему, пока оно остановится. Тогда слушай разные звуки, которые последуют один за другим, но концентрируйся одновременно только на один звук. Прежде всего, когда ты заметишь, что биение сердца или циркуляция его прекратилась, то ты, вероятно, услышишь астральную музыку. Сперва ты услышишь как бы жужжание пчел, после этого вдали чудесную игру флейты и арфы. Это небесная астральная музыка. Затем ты услышишь сильный колокольный звон и, наконец, рев моря — звук, подобный шуму многих вод, затем сильный рокот звука ОМ. Если ты услышишь звук ОМ с самого начала, то концентрируйся на нем и не слушай других звуков. Слейся с ним воедино. Но если тебе это не удастся, то вникай правым ухом в звуки, следующие один за другим, все равно будут ли это физические или астральные звуки до тех пор, пока ты воспримешь звук ОМ. Если ты его уловил, то не нужно слушать других астральных звуков. Бог — это звук всей вселенной, так как душа бесконечна.

Когда же ты услышишь сильный вселенский звук, то тогда наступило время молиться. Тогда молись Богу о желаниях твоего сердца и ты будешь знать, что Бог ответил на молитву твоей души. Ум — это микрофон, радио, но он сломан молотами беспокойства, а поэтому не в порядке. Самореализация, концентрация и медитация учат тебя исправлять покоем твой сломанный умственный микрофон. Эта лекция постоянно учит настраивать твоё тело, ум и душевное радио на Бога, так, чтобы ты сам смог получить от Него телесные, финансовые,

духовные и целебные вибрации. Самореализация учит тебя исправлять свой беспокойный умственный микрофон при помощи медитации, и тогда ты сможешь направлять свои призывные сигналы к Богу до тех пор, пока ты ни получишь от Него определенный ответ. Тебе следует постоянно и непрерывно поддерживать пламя душевных желаний, как только ты получишь от Бога ответ в виде духовного экстаза или радости, которая все будет усиливаться, тогда ты будешь знать, что образ Божественной радости ждет в твоём сердце услышать твою молитву. Какими бы ни были твои истинные желания — молись о них. Больше всего у людей имеется беспорядочных желаний, которые возникают от их подсознательных привычек, но те, которые имеют связь с ОМ, получают возникновение своих желаний из безграничного сверхсознания, руководимого Богом. Поэтому прежде чем ты начнешь писать или осмеливаешься делать что-либо важное в материальном или духовном отношении, прислушайся сначала к вселенскому звуку ОМ и наполни себя им. Если же ты исполнишься радости вселенского руководства, то молись Богу: —

Я хочу мыслить, я хочу желать, я хочу действовать, но Вселенский Звук, руководи Ты моим пониманием, моей волей и моей деятельностью!

### ***Признаки высокого спиритуального развития***

Высокое спиритуальное развитие повышает жизнерадостную способность человека. Краски становятся красочнее, звуки — чудеснее и чувства — интенсивнее, чем больше кто-либо продвигается по спиритуальному пути. Пока человек находится в сверхсознательном состоянии, он чувствует полное освобождение от беспокойства, ощущение мира и расширение Души, не возмущенное негармоничными проявлениями сознательного царства.

Многие люди утверждают, что они достигли Космического сознания, хотя они и не научились релаксироваться по своей воле. Первые признаки достижения Космического сознания проявляются в *пристальном взгляде, сознательно умиротворенном сердце и в волевом остановливании дыхания*. Если кто-либо не может всего этого произвести, то он еще не достиг Космического сознания. Освободите свою “Карму-Душу” от материальных, чувственных и других связей. Поднимите ее прожектор (внимание) ввысь от ничтожных вещей в безграничность, от мирских радостей к вечной радости, от маленького, ограниченного тела — к Вселенной, и от ограниченного, человеческого сознания — к Космическому сознанию.

### ***Еженедельное утверждение***

В моей Душе заключается та радость, которую ищет мое Эго. Вдруг я увидел ее ликование в ячейке улья тишины. Я сломаю таинственный улей тишины и буду пить непрерывно мед блаженства.

### ***Повторный обзор четвертой части***

Значение ОМ-ОМ-ОМ: Дух является Абсолютом (вне творения), всегда существующий, всегда сознательный, всегда новая радость без вибраций. Этот Дух производит Космическую, сознательную Вибрацию или активную вибрацию. Хотя Дух и трансцендентален, однако в отношении к творению Его зовут “Богом-Отцом”. Значит Бог выражается прежде всего как Космическая Сознательная Вибрация. Эта Космическая Сознательная Вибрация обладает тремя



формами, или она выражается тремя образами:

1. Как всегда существующая, всегда сознательная, всегда новая Радость, как руководящая сила в материальной, вибрирующей вселенной.
2. Как Космическая Сознательная Энергия.
3. Как Сознательный Космический Звук или ОМ. Благочестивый человек приобретает тесный контакт с Богом, чему следует:

1. Всегда существующая, всегда сознательная, всегда новая радость.
2. Видимая, сознательная, космическая энергия, которая является создательницей электронов, атомов и молекул и тканей всей материи. Космическая энергия является сознательной энергией, потенциально конденсируется в сознательных электронах.
3. Благочестивый человек воспринимает эту космическую энергию, выраженную и конденсированную в спиритуальном глазе с опаловым, синим центром, украшенным блестящими серебрянными лучами и обведенным золотым кольцом.

Эти 3 цвета являются символом космической энергии и ее местонахождением (золотое кольцо): Сознание Христа (опалово-синий), путь в Космическое сознание (серебряные лучи), другими словами, видеть спиритуальный глаз еще не достаточно. Нужно быть способным посредством постоянной практики его постоянно иметь! — Когда благочестивый человек не бывает обеспокоен различными беспокойными мыслями и находится в состоянии самадхи (в экстазе), тогда он может проникнуть своим сознанием и астральным телом в телескопическое кольцо спиритуального глаза и увидеть и почувствовать все первоначальные энергии, как они распадаются на грубые электроны в космической материальной вселенной. Познать мистерию золотого кольца, это то же самое, что познать мистерии всех мистерий и войти в творческую мастерскую. Войти в синий телескопический глаз — это значит познать Христа, существующего в каждой единице космической энергии.

Когда благочестивому ученику с помощью прецептора Учителя-Гуру, посредством тайной высшей техники и постоянному обучению, явится серебряная звезда, то он видит Бога-Отца, или трансцендентальное Космическое сознание, которое косвенно отражает сознательность Христа во всем вибрирующем творении. Бог-Отец является косвенно активной или неактивной космической сознательностью над всей тварью, однако существующей в относительном сознании Христа, является непосредственным активным космическим сознанием или отражением Бога-Отца, пребывая во всем вибрирующем творении, руководя им и образуя его в определенное творение.

В космическом раздроблении материя растворяется в сознании Христа, и она растворяется в Боге-Отце. Когда Бог-Отец существует во всем творении, абсорбируясь в нем как непроявленный дух, то оно опять приобретает дух, вечен единственно только Дух.

Содержание поэмы “ОМ”: ученик слышит космический звук с закрытыми или открытыми глазами (когда он прогрессировал) как блаженство и свет, вибрирующий очень тонкой силой, или на небе, или во всей материи, или на земле. — Это вибрирование ОМ ощущается единственно тогда, когда дыхание отчасти спокойно, и когда оно слышно, спиритуальный глаз бывает видим, если сны и беспокойные сверхсознательные мысли не волнуют душу. Тогда космическая вибрация проявляется как различный свет и различные вибрирующие звуки из 6-ти различных плексусов, репрезентируя землю (бедра), воду, огонь, воздух (спина) и эфир (шея), центр Христа, пункт между двумя бровями. Центр воды определенно, как пчелка — первый “маленький ОМ”. Центр воды вибрирует как флейта Кришны. Центр огня — как арфа. Центр воздуха или жизни — вибрирует как гулкий звук гонга или колокола. Центр эфира вибрирует как шум океана. Центр Христа вибрирует симфонией всех других звуков.

Когда ученик легко воспринимает высшие астральные звуки, сперва он через многие годы

прогресса может видеть свет различных плексусов (сплетений) и идентифицировать свое сознание с их вибрациями.

Вне всякого сомнения, ученик сможет основательно и определенно доказать, что Бог является всегда новой, всегда творческой радостью медитации. Нет ничего другого, нет такого переживания, которое человек мог бы привести в пример, исходящего из ощущения всегда новой радости, как только в медитации. Нигде другим образом вы не почувствуете Бога. Медитируйте глубже и глубже и вы приобретете контакт с Богом как всегда новую радость. Звук ОМ-ОМ отличается от слуховых звуков или вибраций крови. Он является рефлексом тех звуков, которые исходят из вездесущих вибрирующих существ. Если вы слышите звук в помещении, то вы можете его услышать в каждой части этого помещения, близко ли над вами, направо или налево в этом помещении. Так и слушая звук ОМ-ОМ, подобный шуму океана, сознание постепенно расширяется от тела до безграничного пространства существующей вездесущности.

Послушать этот звук только один или два раза недостаточно, нужно прочувствовать свое сознание и расширить вместе с этим звуком по всему пространству. Очень большое значение имеет регулярное и ежедневное слушание этого космического звука в его полной ясности, закрывая уши, как это преподавалось в предыдущих лекциях, хотя бы вы и слышали этот звук с открытыми ушами.

Вы можете слышать этот звук, когда уши закрыты, или прежде, если вы счастливы, благодаря своей хорошей Карме до рождения, или слушая один звук одновременно правым ухом, когда оба уха закрыты аппаратом тишины или большими пальцами. После этого вам нужно помолиться и поблагодарить Бога, когда вы приобрели контакт с Богом, радость медитации и слышание космических звуков с закрытыми ушами.

## Часть V

### *Зеркало тишины*

*Бог является источником мудрости и лучистой инспирацией,  
Которая протекает через все души. Он является запахом, текущим из вас фимиамом всех сердец.*

*Я Его чувствую, рвущегося из моего сердца, Как и через все сердца, Через поры земли, через небеса И через все созданные вещи. Он является вечной радостью, Он является зеркалом тишины, В котором отражается вся тварь.*

### *Молитва к прецептуму*

*О, Вечный Огонь, Ты мечешь маленькие душевные искры через поры каждого человеческого сознания, наученные в великой зажигательной чаше Твоего Универсального Сознания. Ты кажешься существующим как многие, ограниченный, маленький, разделенный, когда Ты проявляешься в душах через поры живущих организмов. Но Ты есть Единое, Вечное Пламя, под порами всех человеческих умов.*

### *Как познать свое Единство с Богом*

Самым неопределенным понятием из всех понятий является человеческая идея о Боге. Ваши исследования относительно пищи, финансов, здоровья и человеческого родства (семьи) очень определены. Разве вы не заметили, как быстро вы удовлетворяетесь своей идеей о Боге? Вы видите малую работу Божию в природе, вы слышите каждого говорящего про Бога, вы читаете святыя писания о Боге, однако решались ли вы когда-нибудь поставить себе определенную цель или намерение проверить свою веру в Бога или самому выяснить, что такое Бог?

Бог невидим, но Бог видим в великой проявленной Вселенной. Бог во всякой вещи — не только в одной вещи. Одна волна не является всем морем — море и волны вместе составляют океан. Так и все проявленные вещи и непроявленное чистое Космическое Сознание составляют Дух.

Бог является Безграничным океаном, который движется ограниченными волнами. Соединение своего изолированного сознания с Богом является единственным путем для уничтожения несовершенства. Волна, отделенная от океана, полна несчастья, потому что она связана с законами перемен. Она рождается, живет и умирает. Но если волна обнаружит, что она является морем, если она знает, что море сделалось волной, многими волнами, если волна знает, что она является морем, то она знает, что она может измениться, но никогда не может пропасть или быть уничтоженной.

Ничто другое не может вас удовлетворить или полностью уничтожить ваше горе, кроме Бога. Вашей душе, как отдельной части, необходимо найти Целое, чтобы она было совершенна. Ваша удовлетворенность должна найти полную удовлетворенность в Боге, вашему знанию необходимо утолить свою жажду, выпив Божию премудрость, ваш мир может быть совершенен только Божиим миром, ваше существование может быть бессмертным только с Божиим бессмертием, ваше сознание может быть безграничным только тогда, если оно соединено с Космическим сознанием, ваша радость может быть безграничной, всегда новой только тогда, когда она соединена с Божественной радостью.

Целью всех живых существ является достижение мира, удовлетворенности и сознательного знания. Эта тоска о достижении совершенства, которое скрыто в нас, доказывает, что образ Божий находится в нас. Этот совершенный образ Божий пытается проявляться в человеческой жизни. Вам следует запомнить, что наилучшим путем познания Бога является практикование быстрого метода реализации, найденного Великими Учителями и йогинами. Чтобы познать Бога вам следует пережить Его в своем сознании.

## 2. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

О, Сознательная Космическая Энергия! Ты являешься той, которая непосредственно содержит мое тело. Твердая, жидкая и газообразная пища преобразуется и спиритуализируется в энергию только посредством Твоей Космической Энергии, и она содержит мое тело. Помоги мне научиться, о Дух, существовать все больше и больше, Твоей Прямой Космической Энергией и все меньше и меньше быть в зависимости от пищи. Будучи энергией, горя в центре чувств, я наполняюсь Твоей Космической Энергией!

### 3. ВАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

В одном из предыдущих прецептумов мы упоминали, что мертвый человек не может вдыхать кислород и воспринимать солнечных лучей или переваривать пищу, потому что в нем отсутствует жизненная сила. Поэтому самым первым, непосредственным и главным условием получения нашей физической и ментальной силы является наличие жизненного принципа. Наши мысли, воля, чувства, мускульная сила, правильная работа легких, желудка, слюнных желез, печени, селезенки, пищеварительных органов, сердца, мозга и всех желез — вся их работа и существование их всех всецело зависит от наличия в них жизненной силы. Жизненная сила является как бы внутренним электричеством, которое приводит в движение факторию мозга, производит и проявляет творческие идеи, воспроизводит новые впечатления и управляет всем телом.

Сердечная фактория очищает всю систему и распределяет пищу миллиардами изголодавшихся деятельных телесных клеточек. Желудок добывает питательные элементы из пищи, чтобы снабдить ими ткани костей, нервов, кожи, мускулов и жировой ткани, желудок является большой “кухонной факторией”, которая снабжает пищей ткани всего тела. Очень мало людей сознает, что жизнь и правильная деятельность телесных клеток всех органов человеческого тела и чувствительных нервов поддерживается только посредством одной тайной жизненной силы. Все тело поддерживается пищей извне, но эту пищу еще надо превратить в жизненность с помощью этой тайной внутренней жизненной силы.

Ученикам следует запомнить, что все упражнения, производящие энергию и обновление, нужно сначала делать медленно, легко и ритмично, никогда не делать их толчками. Каждое движение должно быть гармоничным. Если какая-либо часть тела особенно слаба, то посылайте ей энергию очень медленно и нежно. Она будет постепенно укреплена.

Вы сможете скоро вылечить самого себя, прилагая интенсивные усилия, так как упражнения дают вам силу установить контакт с единственной целительной силой, с Космической Жизненной Энергией, и послать эту силу к больным тканям. Вы сможете почувствовать как деятельный ток энергии будет воспламеняться в вашем теле, где бы вы только ни захотели. Вибрация, посылаемая вами, не является добровольным движением, но она вызывается посредством доставки в тело энергии. Делайте эти упражнения охотно и радостно. Во всех случаях держите позвоночник прямо и тело также прямо. Эти упражнения дадут вам грацию и свободу движений в танцах, в плавании, в борьбе и в ходьбе. Они еще больше убедят вас, что вы не являетесь телом, что ваше тело это только ваш слуга, и что вы являетесь Бессмертной Жизненной Энергией.

#### *Упражнения живота*

Следующие упражнения живота помогают перистальтике и содействуют пищеварению, ликвидируя таким образом запоры и редуцируя полноту. Их нужно практиковать ежедневно по утрам после сна.

*1-е упражнение.*

- а) Встаньте прямо, против кресла со спинкой.
- б) Согнитесь вперед и возьмитесь за спинку кресла.
- в) Руки держите прямыми, несогнутыми.
- г) Быстро и полностью произведите выдох.

д) Закройте ноздри и рот пальцами левой руки.

е) При прерванном дыхании медленно втяните живот как можно глубже в себя.

ж) Повторите это три раза, не дыша все это время.

з) Теперь вдохните.

Это упражнение повторите пять раз. В случае слабого пищеварения или запора повторите это 10 раз.

*11-е упражнение.*

а) Станьте прямо.

б) Закройте глаза.

в) Положите обе руки, одна на другую на живот с легким нажатием.

г) Стягивайте и растягивайте нижнюю часть живота.

д) Придерживайте верхнюю часть живота, пока производите растягивание и стягивание.

е) Опустите обе части. Повторите это упражнение 6 раз.

### ***Упражнения в ходьбе и беге по комнате***

Если вы производите 2 раза в день упражнения в ходьбе и беге на свежем воздухе, то это уже много сделано, чтобы сохранять ваше тело сильным. Если вы устали, то практикуйте несколько раз упражнения в ходьбе и беге, а также упражнения по вытягиванию и расслаблению мускулов до тех пор, пока пройдет усталость. Лицам со слабым сердцем не следовало бы практиковать упражнения в беге.

*Упражнение.* Станьте на расстоянии 4-х футов от широко раскрытого окна в своей комнате или открытого портала. Снимите туфли и, стоя на месте, произведите ходьбу на месте. Сначала ударьте пяткой левой ноги по ляжке левой ноги и поднимите правую руку вверх, локти при этом остаются с боков, после этого спустите левую ногу вниз. Теперь поднимите правую ногу, ударьте пяткой правой ноги по правой ляжке и поднимите левую руку вверх, держа локти с боков. Так продолжайте, меняя ноги — левую, правую, пока почувствуете, что уже достаточно, или когда вы начнете немного потеть. Вы можете также считать каждый раз, когда поднимаете одну ногу и одну руку “раз”. Таким образом, считайте от 25 до 40 раз.

Обыкновенно с окончанием школьных занятий кончаются также и упражнения и начинается переедание и сопровождающие его болезни. Так, многие не сознают, что совершенное здоровье зависит от:

1. Правильного приема пищи.

2. Возможно меньшего количества употребляемой пищи (без переедания).

3. Поста.

4. Поддержания жизненной энергии посредством самоконтроля.

5. Правильных упражнений.

6. Правильного, регулярного опорожнения желудка.

7. От хороших мыслей и веселости.

8. От спокойной медитации.

Воздерживайтесь от переедания, неправильной еды, какой-либо излишней чувственности и от прекращения упражнений. Берите солнечные ванны как можно чаще, от 10-ти минут до 1/2 часа, в зависимости от силы солнечных лучей. Производите глубокие вдохи-выдохи 3 раза на свежем воздухе — 6 раз в день. Прежде всего произведите глубокий выдох быстро через рот и ноздри, после чего вдохните только через ноздри, медленно считая от 1-12. Задержите дыхание, считая от 1–6. Выдохните, считая от 1–6. Никогда не забывайте этого делать при прогулках вне

## ***Другие важные упражнения***

Когда вы захотите релаксировать какую-либо часть тела, то сначала слегка напрягите ее, затем задержите напряжение, считая от 1 до 3, затем быстро релаксируйте ее, почувствовав, как теряется энергия. Держите расслабленную часть спокойно, совершенно забыв про нее. Затем приподнимитесь и напрягите все тело, все его части, и затем расслабьтесь. Если вы это исполнили, то вы релаксировались. Произведите сильный выдох, сказав: “хух”. Не шевелитесь. Опять быстро напрягите все тело, затем расслабьте. Опять сделайте выдох и релаксируйтесь. Если ваши легкие не работают, то каждое окончено, тогда вы полностью релаксировались. Большинство людей, когда им говорят релаксироваться, то они держат мускулы напряженными. Но, если энергия оттянута, то все части тела релаксированы и тело спокойно. Закройте глаза. Напрягите все тело и затем расслабьте. Нет более великого метода, чем вышеописанный. Каждый раз, когда вы устали или расстроились, напрягите и релаксируйте все тело, быстро выдохнув и вы станете спокойным. Если же напряжение слабо, то напряжение не снято, релаксация неполная, но если вы сильно напряжетесь и затем расслабитесь, то у вас будет полная релаксация.

*Упражнение 1.* Напрягите всю правую руку (верхнюю и нижнюю части). Прижмите локти к бокам. Поднимите руку от локтя до плеча, как будто вы поднимаете тяжесть в 5-25 фунтов. Релаксируйте и опустите. Повторите это упражнение левой рукой и затем обеими руками вместе.

*Упражнение 2.* Вытяните руки параллельно полу, ладонями вверх. Напрягите обе руки и вибрируйте. Медленно согните их в локтях, как будто вы тянете тяжелую ношу с двух сторон. Релаксируйте, затем опустите руки по бокам. Повторите 2 раза.

*Упражнение 3.* Вытяните руки параллельно полу. Произведите выдох и соедините руки вместе, чтобы ладони соприкасались и релаксируйте все части тела. Затем выдохните, напрягите все части тела, начиная с 1 до 20-ой, затем оттягивайте руки назад, вибрируйте. Релаксируйте, медленно выдохните. Повторите два раза.

*Упражнение 4.* Держитесь за спинку кресла, стол. Выдохните. Быстро согнитесь, релаксируйте. Вдохните и напрягитесь (1-20) и приподнимитесь. Держите, вибрируйте, релаксируйте и согнитесь. Повторите 2 раза.

*Упражнение 5а.* Лягте на пол, балансируйте на бедрах головой и ногами, приблизительно 20 дюймов от пола. Задержите дыхание, ментально считая от 1 до 6 и положив руку с нажимом на живот. Выдохните, релаксируйтесь и опустите руки и ноги на пол. Повторите 3 раза. Это упражнение чудесно для позвоночника, оно регулирует позвонки.

*Упражнение 5б.* Лягте на спину на пол. Балансируйте на бедрах, подымая голову и ноги от пола, затем качайтесь, вверх, вниз и на бок, сначала на одно плечо и затем на другое, как в качалке или лодке. Это упражнение очень укрепляет мускулы живота, а также очень укрепляет позвоночник.

## ***Упражнение для исцеления***

Надо правильно есть, но величайшей из всех проблем в отношении здоровья, красоты, молодости, уменьшая или увеличивая вес, является исцеление: все это принадлежит жизненной

силе, чтобы скоро и окончательно все разрешить. Поэтому следующие упражнения будут чрезвычайно полезны для любого органа тела или слабой ткани. Чтобы уничтожить боль в руке или в ноге или чтобы укрепить члены тела, только слегка напрягите члены с большим вниманием во время выдоха, считая 1-20, затем ослабьте напряжение членов и вдохните. Повторите 6 раз по утрам и когда нужно. Этим самым упражнением лечат слабые икры или бедра.

### *Для укрепления колен*

Присядьте на кончиках пальцев, согнув ноги в коленях и одновременно произведите выдох, затем быстро приподнимитесь, стойте прямо и вдохните, задержите дыхание и слегка напрягите все тело. Затем выдохните. Повторите 10 раз, утром и вечером.

### *Для укрепления позвоночника*

а) Сядьте прямо в кресло, поворачивайте голову направо и налево 5 раз, затем наоборот — налево и направо — 10 раз.

б) Сядьте прямо в кресло, руками обхватив затылок, затем быстро отклоните голову и позвоночник назад, затем освободите руки и прикоснитесь ими к пальцам ног с согнутым позвоночником и головой, наклоненной вниз.

Повторите 6 раз утром и вечером.

### *Для укрепления пищеварительной силы*

а) Выдохните, задержите дыхание.

б) Напрягите живот и желудок, глубоко концентрируясь на пупок и считая от 1 до 20 с пустыми легкими.

в) Отпустите напряжение живота и желудка. Вдохните. Повторите 6-12 раз, утром и вечером, с пустым желудком.

### *Против головной боли*

а) Очень легко надавливая, положите одну руку на затылок и другую ладонью на лоб.

б) Произведите вдох, слегка напрягая верхнюю часть головы с большим вниманием. Затем выдохните и отпустите напряжение верхней части головы. Повторите по мере надобности 4-6 раз при головных болях.

### *Для укрепления мозговой силы*

а) Вдохните, задержите.

б) Затем слегка напрягите мускулы головы, концентрируясь на них, считая 1-15. Выдохните. Освободите мускулы от напряжения. Повторите 6 раз.



## ***Для укрепления нервов***

- а) Вдохните, задержите дыхание.
  - б) Слегка напрягите все тело сразу.
  - в) Задержите напряжение, считая 1-20, с глубоким вниманием на все тело.
  - г) Затем выдохните.
  - д) Освободитесь от напряжения.
- Повторите 3 раза, или каждый раз, когда чувствуете себя слабым или нервным.

## ***Для укрепления глаз***

- а) Вдохните, задержите дыхание.
  - б) Закройте глаза, очень легко сжимая веки и брови.
  - в) Держите напряжение глаз с концентрацией, считая от 1 до 20, затем отпустите напряжение.
  - г) Выдохните.
- Повторите 7 раз, утром и вечером.

## ***Счастье в Боге***

Душа не может найти свое потерянное счастье в материальных вещах, хотя она и ищет в них удовлетворения. Душа, потеряв свой контакт с Божиим Блаженством, пытается удовлетворяться ложными чувственными радостями. Душа даже самых мирских лиц внутренне сознает свое потерянное высшее Блаженство, и поэтому она не может на долгое время удовлетвориться только мирскими чувственными радостями, несмотря на то, какими бы заманчивыми они ни были. Мирской человек продолжает искать свое потерянное счастье в Боге, гоняясь от одной чувственной радости к другой. Наконец, когда он страдает от переедания, он начинает искать Божие Блаженство в себе, где его можно только найти. Если вы естественно стали победителем над физическими страстями, или вы приобрели самоконтроль серьезными усилиями, но вам нечего горевать, но если вы понемногу сдаетесь и становитесь заложником искушений, то вам следовало бы попытаться усилить свой самоконтроль, подыскивая хорошее общество, поменьше есть и особенно меньше мяса, побольше есть фруктов и овощей, начать усердно упражняться и занять свои мысли о Божиих чудесах и покое.

## ***Спиритуализация созидательной силы***

Созидательный импульс является фактом. Он является одним из сильнейших инстинктов и побудительных сил, привитых Природой в человеческое тело, чтобы помочь размножению вида. Природа сильнее всего мстит молча тем, которые недостойно злоупотребляют или считают за пустяки ее святой созидательный метод. Познание зла “фиговых листочков”, которое пытается не свято завуалировать этот созидательный принцип, внесло много моральных и материальных страданий в этот мир. Этот творческий принцип имеет двойную цель. Направленный на нервы, находящиеся извне, этот инстинкт стремится к физическому созиданию. Низкое потребление

этой творческой силой привязывает к материи и вызывает падение в чувственную грязь.

**Как регулировать созидательный импульс.** Созидательный импульс создан Богом и как таковой не является виной самого человека. Люди, которые не способны господствовать над этой очень могущественной силой Природы, для увеличения (размножения) человеческого рода, хулятся и порицаются обществом, но они не обучены методам и способам как управлять этим могущественным инстинктом, не позволяя ему господствовать над собой. Нужно обучаться практическому методу управления собой. Даже целый век интеллектуального обучения не сделает ученика способным господствовать над этим инстинктом. Необходимо дать практический метод управления им.

### ***Упражнения и диета.***

1. Кушайте мало или совсем не ешьте мяса. Употребляйте больше сырых овощей, фруктов, орехов и правильных заменителей мяса.

2. Необходимо знать, что в периоды страстных желаний для индивида открываются четыре пути:

а) Растратить созидательную энергию обычным методом, который является ненужным, ослабляющим, а также и причиной многих болезней и страстности.

б) Употребить созидательную энергию для создания детей.

в) Применить эту энергию для создания произведений ума, что достигается путем превращения созидательной энергии в мысленную силу, посредством подъема и превращения этой энергии. Не следует растрачивать зря созидательную энергию, но тотчас же занять ум творческой работой в искусстве или изобретениях, и торговых делах или литературе, одним словом, к чему был бы у человека наибольший интерес. Последовать этому плану означает перевести созидательную энергию в каналы мозга.

г) Применить созидательную энергию в спорте или в интенсивных физических упражнениях, как, например, в беге и других, упомянутых в предыдущих рецептах.

3. Притягивайте эту энергию из созидательного места — вверх — в местонахождение медуллы облонгата посредством дыхания. Направляйте свой ум на это место тела (ареала). Затем вообразите, что вы направляете эту текущую энергию вверх, одновременно с вдыханием, которое вы представляете себе как бы вытекающим из желательного места (ареала), и через позвоночник поступающую на место между бровей. Направляйте дыханием и ум в это место (внутри), между бровей, ментально считая от 1 до 25 или больше и думая про себя, что вы абсорбируете жизненный поток страсти, в резервуар жизненной энергии, который находится внутри, между бровями и медуллой. Затем произведите выдох и релаксируйтесь, освобождаясь от опутывающих вас страстей. Повторите этот вышеупомянутый метод 3 раза с закрытыми глазами. Во время релаксации всегда думайте о физическом инстинкте, как о совершенно исключенном из вашего тела. Это учение взято из великих Священных Писаний Индии.

***Да будет радость и счастье целью вашей жизни***

Хотя счастье и зависит в известной мере от внешних обстоятельств, но оно зависит, главным образом, от внутреннего состояния ума. Для того, чтобы мы могли быть счастливыми, мы должны обладать хорошим здоровьем, здравым смыслом, успешной жизнью, подходящей работой и, превыше всего, совершенной, все преодолевающей мудростью.

Чистая любовь, святая радость, поэтическое мышление, любезность, мудрость, мир, блаженство или медитация для служения прежде всего ощущается в уме или в сердце и после этого пересылается через нервную систему в физическое тело, снаружи. Не замаскировывайте свою душу пеленой проповедей и торжественных слов. Познайте и прочувствуйте высшую, внутреннюю радость жизни и тогда вы будете давать им предпочтение перед скоропреходящими радостями внешнего мира.

Без внутренней радости и счастья можно чувствовать себя несчастным, заключенным в богатом дворце, ибо счастье не зависит только от успехов и богатства, но истинное счастье зависит от борьбы с неудачами, трудностями, с жизненными проблемами, вместе с приобретенной уверенностью несокрушимого внутреннего счастья. Быть несчастным в попытках найти трудно достижимое счастье — расстраивает окончательный результат. Счастье приобретается прежде всего при наличии постоянного внутреннего счастья, пока вы боретесь до последней возможности, чтобы уничтожить причины вашего несчастья.

Вы никогда не сможете быть вполне счастливы, пока вы продолжаете прогрессировать и беречь свое счастье от всех влияний, которые его уничтожают. Счастье не придет к вам от беспомощного мышления, но следует жить в этом счастье во всех жизненных обстоятельствах и делах. Независимо от того, что вы делаете, сохраняйте скрытый, тайный поток счастья, тайный ручеек радости, который течет незаметно, под пустынным песком разных мыслей и гористой землей тяжелых испытаний. Научитесь быть тайно счастливым в своем сердце, несмотря на все внешние обстоятельства и скажите сами себе:

*Счастье является величайшим правом Божественного рождения, затаенным сокровищем моей души. Я нашел, что наконец я буду тайно богат, богаче и превосходнее сынов королей.*

**Влияние внешних радостей и удовольствий.** Все физические удовольствия возникают на поверхности тела и ощущаются умом посредством нервной системы. Все удовольствия возникают посредством сигналов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания и называются физическими удовольствиями и причисляются к тем внешним побуждениям, которые вы любите как ваши внешние удовольствия, потому что вы ими развлекались и поэтому они настолько увлекли вас, что вы стали их узником. Подобно тому, как некоторые люди привыкают к тюрьме, так и мы, смертные, любим внешние радости и удовольствия, исключая внутренние радости и удовольствия. Чувственные радости, по большей части, обещают нам маленькое, кратковременное счастье, однако, в конце концов, дают нам большие и продолжительные страдания и несчастья. В то время, как внутреннее счастье, радость и нравственность в начале не обещают многого, но в конце концов всегда дают продолжительное счастье.

Окружающая нас внешняя среда и те друзья, с которыми вы встречаетесь, имеют очень важное значение. Специфическая внешняя среда в начале жизни имеет особенно важное значение, возбуждая или учащая внутренний инстинктивный детский мир. Обычно ребенок возбуждается и вдохновляется, если внешняя среда уподобляется внутренней, но если внешняя среда иная, то внутренняя среда, думается, будет угашаться. Инстинктивно плохой ребенок может быть перевоспитан и сделаться хорошим в хорошем обществе, и наоборот, инстинктивно хороший ребенок, попав в хорошее общество, без сомнения, станет еще лучше.

Привыкать к внутреннему счастливому умственному состоянию следовало бы с возможно более раннего молодого возраста, но не поздно начать и теперь. Обязуйтесь с сегодняшнего же дня, при встрече с вашими неприятными родственниками, или если вы входите в контакт со своим высокомерно настроенным работодателем, и при встрече со своими врагами — пытаться всегда сохранять свой внутренний мир и счастье во всех обстоятельствах.

Подумали ли вы серьезно о том, почему вы любите преходящие, изменчивые удовольствия

больше, чем продолжительный душевный мир и радость, которые так ясно и всегда обнаруживаются в возрастающей медитации? Это происходит потому, что вначале вам случалось культивировать привычку предаваться чувственным радостям и вы не культивировали высшую, внутреннюю душевную радость, которую можно найти только в медитации. Познайте и прочувствуйте высшие радости внутренней жизни духа, и вы дадите им предпочтение против преходящих удовольствий и радостей мира сего.

**Океан мира и радости.** Много людей хотят быть счастливыми, однако они никогда не стараются ступить на путь, ведущий к истинному счастью. Большинство же людей продолжают катиться с жизненной горы вниз, только ментально желая достичь вершины счастья. Они иногда пробуждаются, если их энтузиазм счастья переживает поражение. Да, большинство людей не обладает мыслительной способностью, и они никогда не пробуждаются до тех пор, пока не случается чего-либо ужасного, чтобы пробудить их от кошмара безрассудства.

Невежественные люди, подобно животным, не запоминают уроков, сопровождающих и радость, и горе. Большинство же людей живет пестрой жизнью с горем и печалью в сердце. Они не стараются пресечь дел, ведущих к страданиям, и не идут путями, ведущими к счастью. Имеются еще и такие люди, которые слишком чувствительны и к горю, и к счастью, когда они их посещают. Такие люди обычно чрезвычайно подавляются горем, а также и слишком захватываются радостью и таким образом теряют свое ментальное равновесие. Очень мало имеется людей, которые после того, как обожгли себе пальцы в огне незнания и невежества, учатся избегать поступков, приносящих зло.

Если только богатство потеряно, то еще в действительности ничего не потеряно, ибо если у кого-либо имеется здоровье и способности, то он еще может быть счастлив и заработать побольше денег, но если и здоровье потеряно, то тогда большая часть счастья потеряна, а когда потерян жизненный принцип, то и все счастье потеряно. Внутренняя чистота и счастье зависят от правильной ментальной привычки и от решимости быть счастливым во что бы то ни стало, но запомните, что если вы научились быть всегда счастливым, то не допускайте, чтобы это независимое внутреннее счастливое состояние превратило бы вас в лентяя, и не игнорируйте материальных причин, стоящих на пути вашего счастья. Старайтесь их преодолеть и идти через все житейские дела с этим спокойным внутренним состоянием ума.

После углубления в сказочное царство мира и радости при вашем счастливом пробуждении скажите:

*В царстве сна я был свободен от смертных страданий. Я был Королем Покоя, теперь же, когда я работаю днем и продолжаю исполнять свои ежедневные обязанности, я не хочу быть побежденным тревожными заботами бодрствования. Я есмь Король Покоя царства сна, и я буду продолжать быть таким же Королем в царстве бодрствования и наяву. Когда я выхожу из своего Царства Покоя, в Царство сна, то я распространю этот же самый мир и радость и в свое сказочное Царство наяву!*

# 4. БОЖЕСТВЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

## Часть I

Совершенное здоровье дано от Бога. Болезнь же создана человеком. Младенец, родившийся слепым или слабоумным, приносит с собой это состояние из прошлой жизни. Болезни, приобретенные в прошлом или приобретенные посредством нарушения законов в этой жизни, являются результатом ошибочности человечества. Бог хочет, чтобы Его дети наслаждались здоровьем и счастьем, однако они вызывают болезни и несчастья, нарушая Его законы.

Если вы пользовались хорошим здоровьем в течении 50-ти лет и проболели три года, не будучи в состоянии вылечиться каким-либо методом, то вы, вероятно, позабыли то продолжительное время, когда вы наслаждались хорошим здоровьем и посмеивались при мысли о болезни. Теперь же прямо наоборот. Только потому, что вы проболели три года, вы, может быть, уже и думаете, что никогда больше не выздоровеете.

Имеются болезни, которые возникают из-за нарушения гигиенических законов и последующего попадания бактерий. Имеются также и болезни, возникающие из-за нарушения ментальных законов природы и последующего нападения ментальных бактерий страха, гнева, забот, вождлений, искушений и недостатка самообладания, но есть также и болезни, возникающие от душевного невежества и незнания. Не забудьте, что незнание является матерью всех физических, ментальных и спиритуальных болезней. Уничтожьте незнание посредством контакта с Богом и тогда ваше тело, ум и душа немедленно будут исцелены от всех болезней.

Все болезни являются результатом столкновения хрупкой негармоничной жизни с каменными стенами внутренней Божественной гармонии. Деяния, полные спокойствия и мира, согласуются с Божественным миром, который ощущается в молчании, результатом чего является счастье. Неправильные действия сталкиваются с Божественным миром и вызывают несчастье. Каменная стена не имеет намерения поранить человеческие хрящи, которые ударяются о нее. Подобно этому, Бог — это гармония, и если человек, созданный по Его образу и подобию, пытается вести негармоничную жизнь, то он ранит сам себя, пожиная результаты созданных им самим неправильных действий.

### *Человеческие методы непостоянны*

Необходимость найти метод продолжительного исцеления от физических, ментальных и спиритуальных болезней кажется достаточно ясной. Продолжительное исцеление от всех человеческих затруднений означает полную безопасность от повторения любой физической болезни, вызываемой бактериями или несчастными случаями, или какими-либо ментальными или спиритуальными причинами. Подобно тому, как богатая фантазия о столе, полном хороших кушаний, не принесет этих кушаний или не удовлетворит голода, если стол пуст, также и воображение о здоровье может подбодрить, может воодушевить ум или дать некоторое облегчение на короткое время, но не может дать продолжительного здоровья, что возможно только, обнаружив Бога в храме совершенного тела. Вместо простого ощущения, что Бог находится в теле, душа, ум и тело проявятся совершенной манифестацией Самого Бога. После такой реализации, серьезно углубившись в практику этих лекций, тело станет здоровым на продолжительное время.

Медицина и врачи не могут гарантировать, что болезнь не вернется и не могут также

гарантировать совершенное выздоровление от ментальных болезней и болезней незнания души. Очевидно, человеческие методы исцеления, читая книги и следуя советам друзей, не могут обеспечить выздоровления от ментальных и душевных болезней. Употребление медикаментов, применение бесчисленных операций или чтение Святых книг всего мира дают облегчение только на некоторое время, но не могут уничтожить возвращения этих тройных страданий — физических, ментальных и спиритуальных. Что же является этим универсальным средством, которое может уничтожить навсегда страдания, несчастные случаи и незнание так, чтобы тело, ум и душа могли бы быть совершенным образом Духа?

Несомненно, некоторые медикаменты обладают целительной силой, ибо Бог дал лекарствам и минералам силу влиять на человеческое тело. Только тот человек, который может выпить бутылку цианистого калия без плохих последствий, может авторитетно говорить о силе материи или обманчивого медикамента. Мы по опыту знаем, что медикаменты обладают целительной силой, что демонстрируется чудесными исцелениями, которые достигнуты посредством хороших врачей и хороших лекарств, однако необходимо также знать, что как врачи, так и медикаменты обладают ограниченной силой и зачастую обнаруживается их бессилие в случаях хронических заболеваний. Поэтому возлагать все свои надежды на медикаменты, а не на неограниченную целительную силу Божию, принесет верное разочарование.

### *Исцеление посредством молитвы к Богу*

Подобно тому, как мысль о принятии лекарства не излечивает телесную болезнь, также и воображаемый контакт с Богом посредством слепых молитв не может вызвать желаемого выздоровления. Так как тьма не может остаться там, где есть свет, так и Божественный вездесущий свет, ощущаемый в теле, определенно прогонит болезненную тьму. Только немного людей реализуют это. Большая же часть людей только проявляет горячее желание выздороветь. Большая часть людей молится с безверием в сердце или с ощущением безнадежности, думая, что Бог не услышит их молитв, или они молятся и не ожидают, чтобы узнать, достигли ли их молитвы Бога.

Прежде всего убедите свой ум, что все человеческие методы ограничены в своей исцеляющей силе, и что Божественная вездесущая, всеисцеляющая сила безгранична. Во время своего умиротворения и тишины, по утрам и вечерам, а также и днем, когда у вас есть время, утверждайте ментально:

*О, Отец, Твоя безграничная, всеисцеляющая сила — во мне. Да уничтожит Твой Свет тьму моего незнания!*

Нужно культивировать непрерывное личное усердие. Никогда не следует переставать любить, отвечает ли вам Бог или нет. Начинаящим не надо падать духом, если Бог и не отвечает тотчас же на их интенсивные молитвы. Бог никогда не отказывается выслушивать все душевные прошения. Но Он не всегда отвечает таким образом, как бы мы этого хотели. У Него Свои неисповедимые пути. Кроме того, Он сознательно отвечает только тогда, когда Он уверен, что молящийся хочет Его и только Его. Вот поэтому-то и некоторые Святые были испытаны болезнями или совершенной нищетой, или искушениями, и, когда оказывалось, что они отдают предпочтение Богу, отказываясь от здоровья, жизни, изобилия или искушений, — то тогда появлялся Бог. Если кто-либо неотступно и достаточно долго ищет, то он наконец определенно найдет Бога.

Вам следует молиться рассудительно, всей душой, тихим голосом, большей частью

ментально, не выказывая никому, что происходит в вашей душе. Молитесь разумно, с величайшим благоговением, так, как будто Бог прислушивается ко всему, что вы внутренне ментально утверждаете. Молитесь до тех пор, пока Он вам ответит понятным для вас голосом, посредством неопишуемой радости, вдохновляющей каждую клеточку вашего тела и каждую мысль, или посредством видения, показав, что вам следует делать. Молитесь непрерывно, пока будете абсолютно убеждены в Божественном контакте, тогда просите, чтобы Всевышний удовлетворил ваши физические или ментальные потребности, как свое Божественное Наследие.

Не огорчайтесь, если вы не увидите Бога или не услышите Его, стучащегося у дверей вашего сердца. Долгое время вы скрывали от Него и удалялись от Него в чувственном болоте. Только ваша собственная шумливая страстность и ваши тяжелые шаги, убегающие в материальный мир, сделали вас неспособным услышать Его призывы в себе самом. Ждите, будьте спокойны, молитесь постоянно и тогда из глубин тишины появится Божественное присутствие.

До отхода ко сну и после пробуждения старайтесь ментально и глубоко сосредоточено транслировать свое утверждение:

Я и мой Отец — одно, *или*

Отец, прими меня опять как. Своего Сына!

до тех пор, пока ваш умственный микрофон, поврежденный ударами беспокойства, посредством Бога станет опять здоровым и будет способным передавать ваши просьбы Богу. Подобно тому, как поврежденный микрофон не может транслировать сообщений, также и беспокойный ум не может своими молитвами достигнуть Бога. Ваши молитвы не принимаются во внимание потому, что вы молитесь после того, как превратились в блудного сына и нищего, блуждая по земле материальных ограничений, а не как Сын Божий, Обладатель Вселенной. Вы сможете сказать, что ваши молитвы приняты, потому что: “Я слышу Бога, разговаривающим со мной. Я воспринял Его ответ на мои молитвы”. — Хорошо, но я вас спрашиваю, — уверены ли вы, что ваши молитвы достигли Бога, если они вообще дошли до Него, то ответил ли Он на них? Каковы доказательства? Вы просили исцеления и выздоровели. Но знаете ли вы, что ваше выздоровление достигнуто посредством естественных средств или медицины или посредством ваших молитв или кого-либо другого, принесшего вам помощь от Бога? Иногда кажется, что нет причинной связи между вашим выздоровлением и вашими молитвами. Может быть, вы бы выздоровели, если бы и не молились. Это является причиной, из-за которой вам следует установить, может ли применяться научно в молитве закон причины или эффекта? Говорят, что Бог отвечает на закон. Некоторые люди, испытавшие этот ответ, сказали, что все люди, послушные закону, могут сами это проверить и испытать. Физические законы надо объяснять физическими органами чувств и обсуждать с разумением. Божественные законы надо познавать посредством концентрации и интуиции.

## Часть II

Если вы будете все время придерживаться ментальной инициативы, проявляя желаемое настроение, то вы найдете, что ваша кровь будет наполнена жизненным током, который предохранит вас от нападений бактерий. Продолжайте внутренне улыбаться и всегда будьте готовы работать, спиритуально помогать другим — все эти хорошие упражнения не только для ума, но они постоянно снабжают тело свежей Космической Энергией, которая входит в тело через двери (медуллы облонгаты). Большая сила воли привлекает энергию через двери медуллы облонгаты из Сознательных Космических Лучей, которые окружают тело.

Не одним хлебом будет жив человек (или химической пищей), но всяким словом (т. е. вибрирующей Жизненной Энергией), исходящим (которое входит в тело человека) из уст

Божиих (т. е. входит через отверстие железы медуллы, через которую Сознательный Космический Жизненный Принцип входит в человеческое тело).

Поэтому вам и следует укреплять свою силу воли и определенность в каждом деле. Тогда ваше тело будет внутренне вибрировать жизненной силой (током). Человек с большой силой воли может своим высоко вибрирующим умом освободиться от болезни, неудач и незнания. Но волевой вибрации надлежит быть сильнее физической или сильнее вибраций внутренней болезни. Чем более болезнь является хронической, тем сильнее, смелей и неотступней должна быть решимость, вера и стремление воли стать здоровым.

### *Держите открытыми окна своей жизни*

Человеческая жизнь может уподобиться дому, снабженному тремя окнами — телесным, умственным и душевным окнами. Через эти окна входят три рода разного совершенного света Божия, известных как Луч Здоровья, Луч Способностей и Луч Знания. Эти триединые Лучи ответственны за совершенное здоровье, ментальное равновесие и освещение человеческой души. Поэтому о человеке также и сказано, что он создан по образу и подобию Божию, однако тогда возникает вопрос: если человек создан по образу Божию, то почему же он всячески страдает? Ответ: человек как Дитя Божие принимает участие в жизни и независимости Божественных Существ. Человек в своей сущности создан как Бог и как таковому ему принадлежит Божественное преимущество и свободный выбор затемнить это подобие заблуждением или сохранить его чистым и сияющим здоровьем, силой и лучами мира и покоя.

Человек обладает особенной независимостью и свободной силой жить в жизненном доме с открытыми или закрытыми окнами, дающими силу, здоровье и свет. Поэтому, если он закроет жизненные окна, то этим он закрывает попадание Космических Ультра-фиолетовых Сознательных Лучей и тогда он вынужден жить в бездонной тьме душевного незнания, или ментального беспокойства и физических болезней. Большинство людей закрыли и заклеили на целые годы одно или несколько своих жизненных окон. Это является причиной их страдания от хронических болезней. Их освобождение возможно посредством знания законов, с помощью которых они сами смогут открыть свои окна и опять греться во всех исцеляющих Космических Лучах.

Человек хочет моментального исцеления посредством силы Божией, однако он не может понять, что исцеление зависит от него самого и что Бог никогда не хотел, чтобы он заболел. Бог дал человеку оригинальную привилегию и свободный выбор принять Лучи или отвергнуть их. Бог не может произвольно переменить свой закон только через взятку специальными церемониями или слепыми молитвами, или партийностью. Его можно коснуться только посредством закона любви. Любовь есть закон. Когда же человек жизненные окна, дающие здоровье, силу и свет, закрывает и держит их закрытыми на неопределенное время, то ему самому придется приложить усилие их открыть, чтобы добровольно впустить лучи света.

Все физические, психологические и душевные болезни и дисгармония, которые возникают от незнания, вызываются посредством ошибочности поведения самого человека, исключая Божественные Лучи. И логическим законным заключением является то, что если он, по знанию или незнанию, закрыл жизненные окна, дающие здоровье, то он должен их собственными усилиями опять открыть. Незнание закона не может быть причиной избежания последствий его нарушения. Имеется много способов, как открыть эти закрытые жизненные окна. Эти способы обычно называются “исцелением”. И исцеление вообще может быть классифицировано как



физическое исцеление, исцеление от забот, страха, нервозности и т. д. Психологическое исцеление и спиритуальное лечение душевного незнания.

### ***Спиритуальные болезни***

Вид этой болезни является результатом того, что мы не знаем искусства, как полностью отразить в себе совершенный образ Божий. Спиритуальная болезнь проявляется в отсутствии душевного мира, равновесия, беспокойством, неудовлетворенностью, дисгармонией и нежеланием медитировать, в привычке отложить медитацию, нелюбезностью, неуживчивостью и недостатком самоанализа, и все это происходит от незнания.

Отмените спиритуальные болезни:

1. Умеренностью.
2. Гигиеническим образом жизни.
3. Правильным положением.
4. Правильным дыханием.
5. Спиритуальными и физическими упражнениями.
6. Самоконтролем.
7. Контролем жизненной силы.
8. Оттягиванием от чувств.
9. Самоконтролем.
10. Трансцендентальным экстазом.
11. Превращением жизненной силы и медитации.

### ***Психологические болезни***

Психологические болезни состоят из страха, гнева, искушений, похоти, ревности, забот, мести, корыстолюбия, ненависти, споров, нелюбезности, ментальной и физической лени, неудовлетворенности, рассеянности, лживости. Эти болезни вызываются из-за недостатка хорошего общества, недостатка правильного рассуждения, из-за плохой кармы, плохой наследственности и из-за неправильных инстинктов.

Психологические болезни излечиваются:

1. Концентрацией.
2. Самоконтролем.
3. Хорошим обществом.
4. Силой воли.
5. Силой своей воли создавать и уничтожать привычки.
6. Рассудительным суждением.

Омолаживающие упражнения описаны в прецептумах NN 5,6,7,8,9,34, которые могут автоматически искоренить психологические, спиритуальные болезни из внутреннего "Я" при условии регулярного их исполнения.

### ***Физические болезни***

Физических болезней много, и они вызываются ослаблением жизненной силы. Учитесь

воспринимать электрическую жизненную силу через батарею мозга, посредством самоконтроля и освобождения ума от искушений.

Причины возникновения других болезней

1. Отсутствие самоконтроля и потеря жизненности.
2. Недостаток правильных упражнений.
3. Неподходящая пища.
4. Переедание.
5. Отсутствие ментального мира (покоя).
6. Отсутствие правильной медитации.

### ***Жизненное лечение и упражнения***

Омоложивающие упражнения учат как концентрировать ум и энергию, главным образом, в лечении и в упражнениях. Все физические, ментальные и жизненные методы лечения ограничиваются из-за незнания, что только Божия неограниченная сила скрывается на них и что Его исцеляющая сила является Всемогущей и сама по себе достаточна для полного исцеления.

Для лечения какой-либо части тела жизненным лечением, прежде всего вдохните, задержите дыхание, затем прочувствуйте преобразование дыхания в легких в энергию. Вообразите, что эта энергия усиливает энергию в медулле. Затем концентрируйтесь на место между бровей и централизируйте там энергию, прочувствовав ее как теплую силу. Затем направьте оттуда энергию на больное место, чувствуя, что эта сила излечивает всю болезнь.

В инструментальных упражнениях сознание прежде всего ощущает инструменты, мускульное сознание, наоборот, на втором месте, а части жизненных и ментальных упражнений проводятся бессознательно, подобно тому, как кто-либо исполняет обыкновенные ежедневные упражнения, в то время как его ум концентрируется как кофе с сухарями.

В мускульных упражнениях, т. е. когда контролируются мускулы, сознание сосредоточивается на мускульных движениях. Энергия действует как побочный фактор, и ум употребляется последним.

В ментальных упражнениях, главным образом, с силой воображения, маленькая частичка жизненной силы может быть введена в мускулы или в части тела. Это следовало бы практиковать больным, лежащим в постели, или инвалидам, или тем, которые хотят развить концентрацию.

### ***Ментальное исцеление***

Концентрируйтесь на обе ноги и вообразите теплую электрическую силу, вибрирующую по всей нижней части ступни, делайте то же самое с икрами, бедрами, животом и желудком, пупком, сердцем, с правым и левым легкими, с каждым пальцем, ладонью, предплечьем, верхней частью руки, шеей, затылком, верхней частью головы, серединой головы, глазами, ушами, ноздрями и ртом, печенью, почками, внутренностями и всюду, где бы ни обнаружилась болезнь или слабость. Концентрируйте ум и слабую или больную часть тела и попытайтесь почувствовать, что теплая электрическая сила спускается из ментального ОМ, исцеляя пятнадцать раз каждое место и часть тела.

Когда этот закон исполнен и когда кто-либо полностью добровольно и полный стабильного

энтузиазма будет практиковать вышеупомянутый метод исцеления с верой в Бога, по полное выздоровление может произойти моментально. Подобно этому и зерно всходит и вырастает, если оно посажено в правильно орошаемую землю. Пашите, тренируйте свой ум концентрацией и вкладывайте в него семена спиритуальных упражнений и орошайте их регулярно верой, тогда вашей жатвой будет спиритуальное изобилие.

### **Часть III**

Подобно тому, как жизненная сила является самым главным источником энергии для тела, так и солнце является атмосферной жизненностью, которую мы вдыхаем, а также и силой земли — минералов, овощей, насыщенных витаминами, жизненностью животных и людей. Поэтому вся материя и живые существа зависят, главным образом, от этой имманентной космической жизни, энергии и солнечного света извне. Болезни начинаются, когда эти две великие энергии отсутствуют для нашей телесной системы. Поэтому нужно знать или ознакомиться с разными путями, по которым эти энергии могут попасть в тело человека. Кроме того, солнечный свет дает реакцию на жизненную силу. Таким образом, химически концентрированный солнечный свет и жизненная сила помогает содержать человеческое тело. Запомните, что сомнения, духовная усталость, заботы, равнодушие, скука, страх, беспокойство и стыдливость, духовная и физическая лень, переутомление, неметодичная жизнь, отсутствие интересов и отсутствие созидательных способностей — являются тормозящими, статичными факторами, делающими невозможным космической энергии настроиться с человеком. Сотрудничество с интересом и желанием помочь другим людям, духовная предприимчивость, мир и смелость, толерантность (терпимость), терпение и спокойствие являются теми путями, по которым космическая энергия может вам помочь.

Это великий таинственный закон, который многим известен, но многие применяют его в актуальной практике. Если вы будете постоянно думать, что ваше тело полно жизненности, и в особенности в то время, когда оно слабо, то вы увидите, что вы открыли новую тайну, невидимый источник, как оживотворить себя из других источников, а не из внешней пищи. Метафизически представьте себе, что ваше тело, ментальное и спиритуальное, и ваша жизненность остаются неизменными, так как говорят святые и христианские писания —

*Вы созданы по образу и подобию Божию.*

Представьте себе, что только мысли и сознание существуют как неизменные реальности. Всю материю мы познаем посредством идей и поэтому представьте себе, что вы не используете всю энергию, но будете думать об энергии или о материализованных идеях. Вы никогда не сможете почувствовать физическую слабость, если вы будете оживотворяться посредством непрерывной энергии и энтузиазма ваших мыслей.

### ***Исполняйте ваши обязанности с радостью и вниманием***

Все свои обязанности, как важные, так и маловажные, исполняйте с глубоким вниманием, запомните, что Бог руководит и способствует каждому ценному начинанию, которое вы стараетесь достичь. Проводя свои возвышенные дела с Божественным сознанием, Бог и непрерывная энергия войдут в ваше тело. Божественная сила невидимым образом способствует вашему кровообращению и вашей производительности.

Жизненная сила входит в тело, посредством интереса и радости, а не при наличии мертвой воли. Научитесь исполнять свои обязанности со смелостью и радостью, и тогда вы убедитесь,

что жизненность потечет по вашим мускулам и по всему вашему телу. Исполняйте свою работу и обязанности, которые не возбуждают в вас интереса, но которые вам следует исполнять, с глубокой радостью, при этом думая, что вы работаете для Бога и Его детей, и также и для себя, как частичке всего человечества, а не как отделенным от него. Если вы будете делать таким образом, то вас охватит особенная радость и сила.

В то время, когда ваши мускулы, ваше тело и члены полностью заняты, представьте себе, что святое излучение Божественной Космической Энергии охватывает вас и что вы никогда не сможете уставать, ибо ваши ткани обновляются и насыщаются потоком этой энергии, а не только одной пищей и кислородом. Помните всегда, что несмотря на то, сколько бы вы энергии ни израсходовали, вы сможете ее себе вернуть спокойными улыбками. Старайтесь оставаться спокойными во всех обстоятельствах, так, чтобы это растение мира всегда пускало ростки и приносило цветы улыбок. Дарите свои улыбки другим, так же как и вы хотите их получать от других.

### ***Гелиотерапевтический метод самоисцеления***

Теперь надо принять во внимание, что жизненную силу в теле надо поддерживать бодрой и живой, ибо она является силой, которая оживотворяет и насыщает химическими веществами самые важные энергии. Ультрафиолетовые лучи не действуют на мертвеца. Метод, как использовать одновременно жизненную силу и солнечный свет, является великим новым гелиотерапевтическим лечебным методом. Каждый из последующих методов базируется на комбинировании солнечных лучей с жизненной энергией для того, чтобы создать большую для исцеления различных частей тела. Обыкновенные солнечные ванны только отчасти эффективны, однако очень мало известно комбинирование солнечных лучей и жизненной энергии для терапевтических целей.

### ***Против простуды***

Лягте на спину, подложив под себя шерстяное одеяло, подвергая себя воздействию солнечного света на некоторое время в день. Облучайте ежедневно грудь, ляжки и ступни ног. Раскройте широко рот и опрокиньте голову назад, так чтобы солнечный свет мог бы осветить ваш рот и ноздри. Пока вы это делаете, слегка покачивайте головой, концентрируясь на глотку и шею. Думайте, что энергия, которую вы посылаете посредством вибрации, абсорбирует и превращает солнечный свет в горячую целительную силу, которая проходит через глотку, шею и горло, помогая прогреть ваше горло. Практикуйте это 15 минут.

### ***Против грудной простуды***

Солнечный свет должен падать на грудь, пока вы находитесь в сидячем или лежащем положении. Быстро, но нежно поглаживайте грудь, проводя энергию своими руками. Представляйте себе, что жизненная сила в ваших руках преобразовывает солнечный свет, который падает на вашу грудь. Эта новая сила чрезвычайно эффективна для уничтожения зародышей болезней в дыхательных органах. Упражняться нужно полчаса утром и вечером с пустым желудком. Очень полезно один день в неделю есть только фрукты, орехи и

апельсиновый сок. Это в особенности рекомендуется лицам, болеющим катаром.

### ***Против головной боли***

Позвольте солнечному свету свободно падать на вашу голову и лицо. Глаза держите закрытыми. Натирайте весь затылок, лоб и виски очень быстро своими пальцами. Представляйте себе, что вы посылаете жизненную силу, текущую из ваших пальцев, и что вы этой жидкостью вместе с целительным светом натираете голову и наполняете ею все ваши поры. Практикуйте это 10 минут, и вы увидите великую силу этого упражнения.

### ***Против глазных болезней***

Пусть солнечный свет падает на ваше лицо. Открывайте и закрывайте глаза. Воспринимайте красный свет, созданный просвечивающейся вашей кровью через веки, которые освещаются и насыщаются солнечным светом, затем плотно закройте глаза и освободите от напряжения глазные мускулы век. Повторите это три раза. Затем откройте глаза против солнечного света и сразу же закройте — 10 раз. Произведя это упражнение, думайте, что жизненная энергия и солнечный свет исцеляют все ваши глазные болезни.

### ***Против ревматизма***

Обнажите для проникновения солнечных лучей заболевшие ревматизмом члены вашего тела. Слегка напрягите эту часть. Продержите это положение. В этом стягивающем состоянии быстро массируйте пальцами больную часть тела. Делайте это 2 минуты, думая, что жизненная энергия, напряженная часть тела и ваши пальцы и солнечный свет помогают уничтожить ваши страдания. Затем освободите соответствующую часть тела. Повторите 5 раз в день.

### ***Против малокровия и нервности***

Лягте на солнечный свет с обнаженной верхней частью тела и ляжками, нежно напрягите все тело и ладонями массируйте лоб, горло, живот и ляжки быстро 2 минуты. Затем освободите мускулы. То же самое делайте, облучая солнечным светом вашу спину, повторите 10 раз. Во время этого упражнения думайте, что жизненная энергия течет по вашим рукам в тело и вместе с солнечным светом составляет укрепляющее, целительное влияние на ваше тело. Вы можете также натирать ступни ног, которые направлены к солнечному свету.

### ***При ранениях, нарывах и кожных повреждениях***

Поверните к солнечному свету больную часть тела, затем слегка напрягите и освободите ее на 10 минут. Во время этого упражнения думайте о жизненной силе в этой больной части тела.

### ***Препятствия для солнечного света***

Оконные стекла, одежда, нераскрытые поры тела в связи с редкими купаниями или быстрыми купаниями без растираний, продолжительное пребывание в комнате и пребывание на свежем воздухе только на время прихода и ухода с работы.

### *Солнце дает жизнь всему*

Вспомним, что древние восточные народы поклонялись солнцу как жизнедателю всего, и также и телу. Они были истинными солнцепоклонниками. Они медитировали на лоне природы обнаженными, и каждый жадно впитывал жизненную силу своими порами. Современный человек со своим сидячим образом жизни и нашей одеждой создает тьму в своем телесном храме, приглашая демонов бактерий на танец болезни и уничтожения. Сделайся истинным солнцепоклонником, люби солнечный свет внутри и снаружи своего тела.

Приверженцы вышеупомянутых жизненных гелиотерапевтических методов обрызгивают поры своего тела радостной жизненностью изнутри и непосредственным солнечным светом снаружи. Такой оживотворенный человек живет в храме жизненной энергии, куда любят приходить и оставаться там силы мудрости и ума.

# 5. ВНУТРЕННИЕ ЗАКОНЫ ДЛЯ МАГНЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

## Часть I

### *Что такое магнетизм?*

Определения (дефиниции) магнетизма очень тождественны. Следующие определения являются типичными: магнетизм является свойством, присущим разным телам, притягивать и отталкивать другие тела, — сила, благодаря которой происходит притяжение; наука, которая занимается законами этой силы; способность личной привлекательности или шарм. Известен также и такой вид магнетизма, как аномальный магнетизм, гипноз и т. д.

Теперь рассмотрим, что мы можем знать о магнетизме посредством интуиции, метафизические студии, которые отличаются от исследований естественных наук их способностями переступать ограничивающие возможности.

Сначала не было ничего, кроме недифференцированного Духа. Чтобы создать возможность проявиться дуализму и различным объектам, Духу было необходимо излучать, т. е. послать силу вибрации. Эта сила сделалась космической энергией, посредством которой материализовалась вся вселенная и все, находящееся в ней.

### *Происхождение зла*

После того, как все созидаящая вселенская сила “пала с неба”, когда эта сила вышла из груди Космического Духа и стала самостоятельной, то она начала создавать обманчивую действительность (дуализм), противоположную образу Духа. Дух был совершенством до его разделения на многие части. Эти части не могли проявить качества всего целого. Эта сознательная, самостоятельная сила является Сатаной или сатанинским создателем всего зла и ограниченным объектом, производящим зло.

Сатана хотел каждого воплотить и содержать в своем ограниченном образе с помощью законов материальных оков, инстинктов, желаний и т. д. Если бы эта сила не была бы сознательными человеческими существами — то воистину, вся тварь через некоторое время освободилась бы от уз Сатаны и обратилась бы опять к Духу. Так как Сатана прельщает всю тварь неспиритуальным ограниченным сознанием дуализма, то ему надо идти путем эволюции. Так что душам необходимо снова воплощаться по закону причин и следствии, и силой желания родиться в контакте с ограниченной материей.

### *Электронный магнетизм*

Электроны и протоны притягиваются к ядру силой универсального магнетизма. Это определенный электронный магнетизм. Так как Дух вездесущ и ему принадлежит притягательная сила, то и все сотворенные вещи также содержат особенности Духа и Его притягательную магнетическую силу, которая наполняет каждое сердце и пропитывает все предметы.

## ***Солнечный магнетизм***

Солнечная притягательная сила, являющаяся причиной вращения вокруг него планет, называется солнечным магнетизмом.

## ***Магнетизм атомов и молекул***

Все атомы и молекулы содержат ядро, которое соединяет вместе его мелкие частицы. Сила сцепления атомов и молекул называется атомным магнетизмом, а именно молекулярным магнетизмом.

## ***Химический магнетизм***

Сила, которая содержит вместе, например, составные части серной кислоты — называется химическим магнетизмом.

## ***Растительный магнетизм***

Сила в растениях, воспринимающая пищу из воздуха и почвы и защищающая растение от порчи, называется растительным магнетизмом.

## ***Животный магнетизм***

Животный магнетизм содержит вместе анимальный магнетизм. Животные также обладают силой привлекать других животных. Улитка, например, привлекает и приковывает к себе маленьких животных с помощью своего животного магнетизма.

## ***Материальный магнетизм***

Сила, которая содержит вместе скалы и другие объекты природы, называется материальным магнетизмом.

## ***Гипнотизм***

Гипнотизм является спиритуальным преступлением, ибо гипнотизер своего рода медиум свободы, способностей рассуждения и сознания. Индивид во власти гипноза не сознает окружающего и подчиняется только влиянию гипнотизера. Сознательный ум загипнотизированного лица инертен. Лицо, часто подвергающееся гипнозу на продолжительное время, становится человеком со слабой силой воли и теряет совершенство своих природных сил, руководствуясь рабским влиянием.

Никогда не поддавайтесь влиянию какого-либо животного магнетизма или



полугипнотической силы, которая имеет мало общего с настоящим гипнотизмом. Когда какой-либо индивид применяет свой животный магнетизм, влияя на других, то его медиум является слепым и не может понять угрожающих ему опасностей. Таким образом, лицо, поддавшееся влиянию гипноза, проявляет кажущуюся свободу, но в действительности полностью руководствуется какими-то другими замыслами и инстинктами.

### ***Взаимный магнетизм***

Человек, будучи рациональным, эстетическим спиритуальным животным, может обнаружить интеллектуальный, моральный, эстетический и спиритуальный, но также аномальный магнетизм. Настоящий вид магнетической силы обладает экспансивными, возвышенными и спиритуальными свойствами. Некоторые люди настолько магнетичны, что они влияют на нас и экспансируют наше сознание. Это является желаемым всеми видом магнетической силы, но не видом гипноза, удручающим разум и чувства, и не животным магнетизмом.

Как вы знаете, у магнита имеется положительный и отрицательный полюса, которыми он притягивает куски стали и железа определенного объема. Если магнитом натереть кусок немагнитного железа или стали, то они станут магнитными. Также и люди могут намагничиваться посредством тесного контакта с магнетической личностью, которой они оказывают свою глубокую почтительность и любовь. Прежде всего следует решить, каким магнетизмом они хотят обладать, и тогда надо только приближаться к соответствующему лицу, которое им обладает. Например, если у вас нет успехов и вы хотите их достигнуть, то дружите и знакомьтесь, насколько это возможно, с теми, которые имеют успехи в делах, в искусстве или профессии. В действительности не всегда легко бывает установить такой контакт, но где имеется воля, там найдется и путь для достижения поставленной цели.

При рукопожатии магнетизм естественно переходит к другому. Положительные и отрицательные комбинации образуются во внутреннем магните. Спиритуальный человек с недостатком ловкости в материальном отношении, подавая руку спиритуально слабому, но успешному в деловом отношении человеку, образует 2 магнита. Образую 2-мя парами ног 2 магнитных полюса, можно обменяться физическими силами, но образуя двумя руками 2 полюса второго магнита, можно обменяться духовными силами. Когда они произведут такую подачу рук и ментальный контакт с глубоким вниманием, тогда деловой человек делается более духовным и спиритуальный человек будет более успешным в материальном отношении, что произойдет посредством влияния более сильного магнита. Здесь происходит также запечатление главных сил посредством силы слабейшего магнита в этой связи. Спиритуальный человек и делец — оба затрагиваются в своих особенных способностях. Молодые люди противоположного пола, живя по материалистическому плану, часто слепо поддаются между собой влиянию аномального магнетизма в эмоциях и страстях и воспринимают разрушительные плохие привычки всякого рода.

Теперь мы приведем другой случай — в слабом характере-исправителе, который силится повлиять на упрямого, закоренелого злодея посредством тесной ассоциации и часто повторяемым пожатием руки. Совершенно понятно, что исправитель будет положительным полюсом, притягивающим злые силы, и злодей будет отрицательным полюсом, пассивно привлекающим добрые силы очень ограниченным путем. Поэтому реформатор будет удручен. По этой причине, до тех пор, пока кто-либо не станет очень сильным в спиритуальном отношении, ему не следовало бы стараться исправлять очень плохого человека.

Посредством рукопожатий с разными людьми вы влияете на самих себя, а поэтому нехорошо постоянно встречаться с плохими, нежелательными индивидами, которым вам пришлось бы ежедневно подавать руку.

Встреча время от времени и рукопожатие не опасны. Однако, если какой-либо человек, каков бы он ни был, подает вам руку, то исполните его желание и не будьте невежливым.

Тесный контакт в случаях взаимного влияния моральным, эстетическим, ментальным и спиритуальным магнетизмом не всегда необходим. Такие виды магнетизма можно перенести на расстоянии, медитируя представление о разных лицах и их ментальности. Например, если кто-либо глубоко медитирует дух и вид спиритуального человека, то он привлекает к себе его природу и имитирует его спиритуальный магнетизм.

Если электричество проходит по проволоке, она становится магнетичной, так и человек, если он постоянно думает, живет и мечтает о моральных, эстетичных вещах, о дружбе и спиритуальности, то он может развить моральный, эстетический и спиритуальный магнетизм посредством себя самого.

### ***Как развить спиритуальный магнетизм***

Дух посредством универсальной притягательной силы постепенно воспринимает в себя созданную им, неправильно направленную сатанинскую силу иллюзии. Другими словами, живые существа и души поддались прельщению удалиться от Бога и привязались к материи:

творческая сила Божия призывает своих детей к Себе обратно.

Тот, кто постоянно живет, думает и мечтает о спиритуальности и дружбе, приобретает контакт с духовным магнетизмом и чувствует его благородное влияние. Тот, кто медитирует о Боге и ОМ день и ночь, интуитивно воспринимает всех привлекающий магнетизм и развивает спиритуальный магнетизм, который не имеет границ, который всемогущ и может притягивать к себе все, что только захочет, и возвысить людей или посредством личного контакта, или на расстоянии своей сильно направленной концентрацией. Посредством этой силы человек способен привлечь к себе друзей из предыдущих инкарнаций. Он может приказывать элементам исполнять его приказания, он может привлечь к себе все творческие силы света и может вызвать всех ангелов, святых и мудрецов, которые ушли отсюда, придти и танцевать перед ним. Подобный человек привлекает к себе все лучи знания, так что они будут сиять и блестеть вокруг его существа.

### ***Повторный обзор первой части***

Общим принципом различного вида магнетизма является сила притяжения и сцепления. То, что мы называем “электронным магнетизмом”, является универсальным магнетизмом, обитающим во всех вещах. Все вещи создаются благодаря индивидуальности духа и его магнетической притягательной силе. В проявлениях магнетизма различного вида царствует закон: подобный привлекает подобное, а именно отталкивает, как субстанцией, так и свойствами.

Вместе с проявлением тех видов магнетизма, которые удерживают вместе человеческое тело и упорядочивают его физические потребности, — человек, будучи интеллектуальным, эстетичным, духовным существом, проявляет интеллектуальный, моральный, эстетический и духовный, а также и животный магнетизм.

Хорошие виды магнетической силы обладают расширяющими, возвышающими и духовными свойствами, и их необходимо культивировать. Животный магнетизм обладает слабой вибрацией, и он иногда равняется гипнотизму, ибо его сила иногда угнетает волю других и внушает другим руководствоваться инстинктами и привычками другого лица. Гипнотизм является духовным преступлением, ибо гипнотизер похищает у своего медиума свободную волю, суждение и сознание. Никогда не поддавайтесь этой силе. Свободная воля является правом человека, данным ему Богом. Однако человеку нужно научиться употреблять этот дар Божий для выбора, это для него является наилучшим.

Подобно тому, как кусок стали становится магнетичным, когда его потереть о магнит, так и человек становится магнетичным посредством тесного содружества с магнетичными лицами, которым он уделяет свое внимание. Поэтому вам прежде всего тщательно следует решить, каким видом магнетизма вы желаете обладать, и тогда в соответствии с вашим решением выбирайте себе спутника. Посредством рукопожатия, тесного контакта и ментального соприкосновения с глубоким вниманием, магнетизм может перейти. Сильные свойства, естественно, обладают большей магнетической силой, и по этой причине если кто-либо слаб спиритуально, то ему следовало бы избегать встречаться с преступником, ибо он может воспринять его плохие свойства.

Для магнетического воздействия тесный контакт не всегда обязателен. Если какой-либо человек непрерывно думает, мечтает и вдохновляется теми свойствами, которые ему желательны, и концентрируется на этих свойствах воображаемого им предмета и ментальности одаренного ими лица, то он сможет развить этот магнетизм из своего внутреннего существа.

Тот, кто находится в контакте с настоящим магнетизмом Духа посредством медитации об ОМ и Боге, интуитивно почувствует всех привлекающий Божественный магнетизм и разовьет неограниченный спиритуальный магнетизм.

## **Часть II**

### ***Ваше поведение дома указывает на степень вашего магнетизма***

Первый закон человеческого поведения — это реформировать себя. Тогда вы реформировали бесчисленных людей, с которыми вы имеете дело. Упражняйте наивысшим образом свое внимание, держите готовым свой самоконтроль. Вы должны быть способны проявить приветливое лицо, когда вам приходится встречаться с людьми с угрюмым расположением духа.

Когда у вас возникли несогласия с вашими друзьями и дорогими людьми, то внутренне возьмите вину на самого себя, что вы очутились в неприятном положении и постарайтесь выйти из него, как только возможно быстрее. Не увеличивайте свои неприятности громким, неприветливым, невежливым оскорблением других, даже если вы найдете, что виноват другой. Вы можете научить вспыльчивых дорогих вам людей исправлять свои ошибки, благодаря вашему хорошему примеру, в миллион раз лучше, чем словами. Неприветливые проповеди заблудившимся ментально людям с предрассудками не только не будут восприняты, но и превратно поняты. Недоразумения вызывают несогласия, малозначительный обмен слов и еще больше недоразумений. Это является одной из причин, когда люди сначала очень любят друг друга, и в конце концов превращают свою любовь в острую ненависть.

Какие бы трудности ни возникли, запомните, что величайшее утверждение для вашей спиритуальной инспирации состоит в вашем самоконтроле, сражаясь с домашними

обстоятельствами. Если ваш домашний мир проявляет свое постоянство и силу, то тогда вы победили склонность к сварливости вашим постоянным прекрасным бессмертным проявлением любви, тогда вы стали принцем мира и покоя.

Старайтесь победить ваше отрицательное некрасивое поведение хорошим, положительным поведением. Всегда старайтесь преодолеть дисгармонию, проявляя то самое лучшее, что вы имеете. Исправление, самоконтроль, положительное поведение, самообладание, обуздание своего языка, любезные слова и т. д. являются силами, которые окружают вашу душу магнетическими одеждами. Это является единственным способом устроить свою домашнюю жизнь, которая должна быть или раем, или адом.

Следующий великий закон поведения состоит в способности обуздать свой язык в любое время, не проявляя гнева или высказывая неудовольствие, но в полном самообладании затаив все в себе. Если кто-либо с вами, зачастую, обращается плохо, сознавая свое плохое поведение, и если вы этому лицу указываете на его ошибки, то вы увеличиваете ненависть, оставляете людей в плохом расположении духа — давайте им возможность изолироваться тогда, когда они ментально больны и не способствуйте им распространять эпидемию дисгармонии. Наилучшим путем к этому — держать их в карантине, когда они спиритуально больны.

### *Мир и радость дома*

Наивысшей из всех радостей является Божественная радость сохранять мир с теми, с которыми вы состоите в близком родстве, т. е. с теми, с которыми вам нужно жить вместе изо дня в день ежедневно, день и ночь. Многие люди пытаются пользоваться самой сложной человеческой чувствительной машиной без всякой тренировки и в результате получают ужасные результаты. Только немногие люди знают, что самым большим источником нашего счастья является правильное обращение с людьми. Многие люди во вражде со своими друзьями и постоянно воюют со своими родными.

Величайший закон поведения в отношении ваших близких учит вас не принимать участия в их плохих делах, но молча противодействовать своими спиритуальными действиями. Не становитесь грубыми или вульгарными, не устрашайте физически, стараясь предотвратить неправильные действия того человека, которого вы любите. Запомните, что увеличивая свое собственное нетерпение, гнев, возбуждение или нетактичность, вместе с нетактичным проявлением вашей семьи, вы тем самым увеличиваете силу несогласий между вашими близкими и таким образом вы бессознательно стремитесь победить дисгармонию посредством дисгармонии. Огонь увеличивает огонь, гнев увеличивает гнев, грубость увеличивает грубость также и в других. Так побеждайте гнев миром, сдерживайте ссоры молчанием, дисгармонию — любезными словами, грубость побеждайте вежливостью.

Если вы недостаточно сильны, чтобы контролировать себя, то избегайте неприятной сцены. Если вы убеждены, что будете преследоваться зубоскальством другого, то попытайтесь избежать этого и посредством этого вы лишите своего оппонента возможности удовлетворения сломать вас нелюбезностью. Употребляйте подобные приемы, насколько это необходимо, и вы не сможете производить это достаточно часто, если какой-либо из ваших близких постоянно будет стремиться излить на вас свою злость.

Не говорите ни в каком случае, если кто-либо стремится всеми силами некрасивыми словами заставить вас говорить и проявлять вашу слабость. Если же вы будете и тогда говорить, то вы будете врагом собственному своему покою. Выдавая сами себя, вы обнаружите, что другие будут готовы сломить основу вашей радости.

Научитесь дорожить взглядами своих близких, и тогда они также будут уважать и вас. Внутреннее воспитание, внутренняя искренность, вежливость и постоянная добрая воля являются основой для исправления плохого поведения. Запомните, что если вы стремитесь достичь самообладания, будучи спокойными, сохраняя тихую диспозицию (предрасположение) и будучи тверды в своих принципах, однако прощая порывам семейных бурь, — то вы вынудите своих дорогих гонителей или злодеев преобразовать самих себя.

### ***Контролируйте свои действия и свои слова***

Спокойный, безбидный контроль своих слов и выражений, когда он необходим, сделает вас королем над самим собой, и вы будете уважаемы в своем собственном доме. Кроме того, если вы сможете обуздать свои слова во время семейной ссоры и отвечать своему оппоненту любезными словами, то тогда будьте уверены, что победа будет за вами и на вас будут смотреть как на героя, даже со стороны таких людей, от которых трудно добиться признания.

Когда же, после неоднократных испытаний, вы не сможете исцелить эту скверную болезнь ваших близких, то тогда лучше искать какого-либо постоянного прибежища в каком-либо другом месте. Ни при каких обстоятельствах не будьте неприветливы, давая им возможность взвесить вашу исключительную любезность, при вашем уходе далеко от них.

Помните, что вы являетесь истинным послушным дитятей Божиим, поставленным между некоторыми заблудшими братьями для того, чтобы их обратить вашим хорошим примером, посредством вашего магнетического, тихого, божественного мира и поведения йогина.

Если же кто-либо из ваших близких разгневан и вам угрожает испытание сверх ваших сил и терпения, — то уйдите в какое-либо тихое место, закройте двери и практикуйте какое-либо физическое упражнение, таким образом успокоив себя. Сядьте на прямом стуле, спину держите прямо, вдохните 12 раз; после этого утверждайте в уме 10 или более раз:

*Отец, Ты являешься гармонией. Согласуй нас, захиревших в заблуждениях, в Твоей Любви!*

Утверждайте это до тех пор, пока вы почувствуете, что Бог послушал вас, ощутив глубокий мир и покой, охвативший вас.

### ***Формулы для развития магнетизма***

Какой-либо сильно положительный плохой + отрицательно пассивный хороший индивид = положительно плохой магнетизм образует подковообразный магнит с отрицательно хорошим, и положительно плохой магнетизм будет преобладающим.

Немощный, отрицательно плохой индивид + сильный, положительно хороший индивид = положительно хороший магнетизм будет преобладающим.

Лицо, обладающее большим положительным злом + лицо с отрицательно нежным предрасположением = господству положительно плохого магнетизма.

Очень сильное спокойное предрасположение + отрицательное немного гневное предрасположение = преобладанию спокойного магнетизма.

Большая положительная неудача + менее положительная неудача = усиленному магнетизму неудач.

Большие положительные успехи + менее положительные успехи = усиленным успехам.

Большие неудачи + большие успехи = большому магнетизму неудач или также большому магнетизму успехов.

Большая нравственная сила + слабая нравственная сила = большому магнетизму.

Большая спиритуальная сила + большой делец = большому спиритуальному магнетизму и большому деловому магнетизму.

Слабый спиритуальный человек + большая сила зла = большому злему магнетизму.

Большая спиритуальная сила + слабая сила зла = большому спиритуальному магнетизму.

## ***Повторный обзор второй части***

*Да потечет Ниагарский водопад радости моего сердца на тех, которых я встречу!*

Законы развития человеческого поведения и магнетизма тесно зависят друг от друга. Скрытый магнетизм развивается, если человек пытается правильно вести себя в любой ситуации. Поэтому прежде всего исправьте самих себя, во-вторых, обдумывайте, контролируйте свою речь, в-третьих, посредством своих спиритуальных действий, молча сопротивляйтесь неправильным поступкам других. Запомните, что самым главным испытанием вашего духовного развития является самая близкая окружающая вас среда, ваш ежедневный контакт с вашей семьей и вашими близкими. Самоконтроль, постоянная добрая воля, внутреннее сердечное счастье, спокойствие, приветливые, любезные слова, определенность в ваших собственных принципах — вот те силы, которые облачают душу магнетизмом. Вы можете учить своих близких и людей окружающей вас среды посредством вашего примера намного эффективнее, чем проповедями и многими словами, которые иногда создают больше недоразумений. Вам надо проявлять хорошее поведение, облеченное в приветливость.

Дружите с лицами, которые обладают сильными положительными свойствами, которые вы хотите приобрести. Избегайте лиц с сильно отрицательными свойствами зла. В развитии и обмене магнетизмом между двумя лицами будет господствовать сильнейший магнетизм. Если же оба одинаково сильны, то каждый будет воспринят, немного пополняясь от другого, в результате давая добро обоим, если их свойства являются хорошими. Если один хорош и другой плох, то оба имеют шансы господствовать. Избирайте хорошенько своих друзей, как и вид магнетизма, который вы желаете приобрести.

## ***Магнетизм, освобождающий дух***

Сатана сдерживает магнетизм, освобождающий дух, который выражается во всем творении как стремление к совершенству. Каждый индивид чувствует в себе борьбу между привлекающим Бога Божественным магнетизмом и сатанинским отталкивающим магнетизмом. Сатанинский магнетизм держит свои объекты привязанными к материи. Своими решающими и интуитивными способностями человек отвечает и чувствует духовный призыв, в то время как своими чувствами и умом он привлекается к материи.

Медитируя о Боге и ОМ можно развить душевный и спиритуально вибрирующий магнетизм. Эта магнетическая сила обладает неограниченным могуществом и объемом. Когда вы по утрам, днем или ночью мечтаете и чувствуете и интуитивно воспринимаете все привлекающий Божественный магнетизм, то тогда сила может привлечь желаемые объекты издалека, может поднять людей посредством контакта простого взгляда, или простым пожеланием, или посредством вашей сильно направленной концентрации. Благодаря этой силе, вы можете привлечь к себе друзей издалека, которые уже раньше были вашими друзьями. Посредством этой силы вы сможете заставить элементы поклоняться перед вами. Посредством призыва

Божественного магнетизма вы сможете привлечь ангелов, все созидающие силы света, мудрых святых прошлого, чтобы они пришли и танцевали перед вами. Посредством этого Божественного магнетизма вы сможете привлечь лучи знания, чтобы они явились и кружились вокруг вашего существа.

# 6. ИСКУССТВО РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

## Часть I

### *Для чего вам необходимо развить память*

Память является искусством запоминания сознательных, подсознательных и сверхсознательных опытов до и после рождения. Для выполнения важных обязанностей запоминайте важные опыты для повседневного пользования, и чтобы можно было бы писать, мыслить и чувствовать, необходимо знать, как следует работать с дорогим материалом, вызванным в сознательный ум посредством силы памяти.

Поэтому развитие памяти чрезвычайно важно. Некоторые глубокоуважаемые психологи говорят, что свойство запоминания является наследственным даром и не может быть развито посредством упражнений. Это неправильно. Чем больше вы будете практиковаться в запоминании важных опытов, тем больше вы разовьете свою память. Эту способность сознательного ума, которая с помощью подсознательного ума может репродуцировать любой сознательный человеческий опыт прошлого.

В то время как мозг сознательного ума поддерживает контакт с внешним миром посредством передающих и воспринимающих нервов и посредством пяти чувств — осязания, вкуса, зрения, обоняния и слуха, с помощью предугадывания ощущений и понимания, — подсознательный ум или подсознание, или внутренне текущий ум, регистрирует все опыты человека, со специальным запоминанием важнейших.

Полусверхсознательное состояние чувствуется в глубоком сне и сверхсознательное чувствуется в глубокой медитации. Оба эти состояния обладают интуитивной силой. Поэтому также посредством интуиции и без помощи органов чувств (ибо ощущения не действуют во время глубокого сна) каждая душа осознает свое состояние глубокого сна после пробуждения.

### *Как работает сверхсознательный, подсознательный и сознательный ум*

Сверхсознание является чисто интуитивным, всевидящим, всегда молодым. Душевное сознание, полное блаженства. Это сверхсознание опускается в состоянии глубокого сна и становится полусверхсознательным, обозначенным полусознательным состоянием блаженства. После этого это полусознание, спускаясь в сонное состояние и состояние воображения, становится подсознательным умом и обозначается возбуждением, связанным с блаженством. Подсознание, спускаясь в нервную систему и в мускулы, становится сознательным состоянием. Это сознательное состояние по большей части смешано с горем и очень мало с радостным состоянием (по большей части только с радостными надеждами).

В конце концов, душевное сверхсознание, пока оно находится в мозгу и в месте между бровей (в переносице) и обозначается интуитивной силой всевидящего блаженства, — называется “сверхсознанием”. Тогда, когда сверхсознание располагается в низшем мозгу и в низшем центре позвоночника и внутри его, то это называется подсознанием (смешанное состояние радости и помех). Когда же это сверхсознание спускается в нервы, в мускулы и в органы чувств, — то оно называется “сознательным умом”. Подсознательный ум, как проявление сверхсознания, обладает интуитивной силой. Поэтому-то иногда сны, воспринятые



подсознательным умом, сбываются. Поэтому также сильные чувства сознательного ума также сбываются.

Сверхсознательный, сознательный и подсознательный ум — все они работают сообща. Иногда один из них действует больше, чем два прочие, держа двоих из этого трио в тылу работы. Если кто-либо спокоен и блаженен, то его сверхсознание проявляется в сознании. Если же кто-либо погрузился в фантазии, то тогда проявляется его подсознательный ум. Если же кто-либо быстро думает, то его сознание скрывает в себе все спокойные или воображаемые штрихи.

### ***Где концентрируется ваше сознание***

Подсознательный ум является умом памяти. Он является ментальным хранилищем. Он хранит взаперти опыты, которые готовы опять к употреблению при возникновении первой необходимости. Переживания из сознательного ума проходят подсознательным путем и остаются там заключенными, для того, чтобы опять выйти через другой путь в сознательный ум.

Сверхсознательный ум остается скрытым под подсознательным умом, действующий как привратник во время сна, поддерживая в теле огонь жизни, включая в исполнение своих обязанностей функции циркуляции жизненных отпращиваний. Он непрерывно воспринимает сознательные переживания во время пробуждения, поэтому подсознательный ум всегда бодрствует, занимая автоматические органы во время сна и отмечая сознательные переживания во время состояния пробуждения.

Сверхсознательное состояние знает все, что происходит в подсознании и сознании. Оно может вспомнить все переживания и опыты, забытые подсознанием и сознанием. Сверхсознательное состояние может быть воспитано в школе дисциплины медитации, и тогда оно сможет вспомнить переживания и опыты прошлых инкарнаций (воплощений). Иисус, обладавший развитым сверхсознанием, мог вспомнить прошлое воплощение (инкарнацию) Иоанна Крестителя, когда тот был Илией (Мф. 14,11).

Сознательный ум проявляется только во время пробуждения. Он спит во время проявления подсознательного ума. Подсознание может быть натренировано, чтобы достигнуть высшей степени, так чтобы можно было бы отмечать и запоминать по своей воле все сознательные переживания.

Так как сознательный ум окамеваает без упражнений или созерцательного творческого мышления, то подсознательный и сверхсознательный ум у большей части индивидов совершенно не упражняется соответствующим образом и таким образом подсознательный ум остается без творческого воображения или силы памяти, и сверхсознательный ум теряет свою всевидящую интуитивную силу. Из этого мы можем вывести заключение, что подсознательный ум, подобным же образом остающийся без упражнений, развивает забывчивость и недостаток силы запоминания. Память является силой запоминания, посредством которой мы спасаемся от вечного детства и ежедневного повторения наших опытов и переживаний. Пособием памяти сохраняется идентичность индивидуального существования. Например, один священник, который на время потерял свою память, подумал, что он является торговцем колониальными товарами, переименовал свое имя и открыл колониальную торговлю далеко от своего родного города. Через три месяца он вернулся домой в качестве священника. Это произошло где-то вблизи Бостона, Массачусетс.

### ***Повторный обзор первой части***

Для проведения ежедневных обязанностей и дел необходима память, т. е. искусство запоминать переживания сознания, подсознания и сверхсознания, а также и опыты до рождения и после рождения. Чем больше вы будете практиковаться запоминать глубоко скрытые приобретенные вами опыты жизни, тем более вы будете развивать память.

В действительности имеется только один ум — сверхсознание, которое чисто, всевидяще, всегда полное блаженства душевное сознание. Пока оно локализуется в мозгу и в пункте между бровей и замечательно все видящей силой интуитивного блаженства, — его называют “сверхсознанием”. Когда же оно локализуется в низшем уме и в нижней части позвоночника и во внутренностях, то его зовут “подсознанием”. Когда же оно поступает в нервы, мускулы и чувства, его называют “сознанием”. Все 3 части ума сотрудничают вместе, и иногда одна из них является активно господствующей.

Когда проявляется сверхсознание, человек делается спокойным, блаженным и в высшей степени интуитивным. Сверхсознание является совестью и “ангелом-хранителем”, всегда стараясь вести вас к наивысшей пользе. Оно всегда бодрствует, наблюдая за обоими, как за подсознательным, так и сознательным умом.

Когда господствует подсознание, человек становится посредственным, и его слова руководствуются больше привычкой и посредственностью, чем разумом. Подсознательный ум является ментальным холодильником, где накапливаются все опыты прошлого и мысли в готовом виде, чтобы их вызвать и употребить при срочной необходимости. Подсознание постоянно запоминает и накапливает опыты. Оно всегда бодрствует. Во время сна тела оно действует как страж тела и поддерживает деятельность телесных органов и систему кровообращения, чтобы они могли исполнять свои обязанности. Его можно натренировать правильно запоминать и вспоминать по желанию все сознательные переживания.

Сознательный ум проявляется единственно в бодрствующем состоянии. Он является мыслящим и рассуждающим разумом и стражем у ворот подсознания; чтобы правильно тренировать подсознание, вам необходимо упражнять сознание в творческом и производительном мышлении и открыть путь к сверхсознанию, чтобы оно могло выразить свое блаженное состояние и интуитивную все созидующую силу. Посредством памяти можно содержать тождество индивидуального существования.

Из рассказа “Большой неудачник, который проявил успехи” вы можете научиться тому, что притягательный закон царствует над людьми, обладающими одинаковыми вибрациями. Вы можете также достигнуть успехов, развивая силу создавать по своему желанию то, что вам необходимо, открывая канал в сверхсознание, посредством медитации достигая контакта с Богом, с источником всей силы и мудрости.

## Часть II

### *Психологический метод*

Пользуйтесь памятью только для того, чтобы запомнить опыты, которые придут по мановению и призыву как ваши ангелы-хранители и инспираторы. Употреблять память, чтобы запомнить плохие переживания, значит наполнить свой мысленный храм пытающими ментальными демонами. Какое бы зло вы ни натворили в прошлом, — не вызывайте его обратно в настоящее ваше сознание вновь. То, что прошло, принадлежит к вашему неживому невежественному “я”, а поэтому и не принадлежит вам. Только хорошие действия и эффект их в прошлом и настоящем являются вашими богатыми сокровищами, которые вам нравятся

сохранять. Поэтому не смотрите на плохое, не слушайте плохого, не нюхайте, не пробуйте, не трогайте, не думайте и не желайте ничего плохого, чтобы не помнить этого и не осквернять Небесный Храм в вашем сердце. Если же вы будете переживать только хорошее, то вы найдете, что вас окружают только ангельские мысли, и тогда, когда ваша душевная обитель не будет содержать ничего злого, тогда Бог и эссенция всего хорошего будут посещать вас там.

Переживая теперь все хорошее в ваших желаниях, мыслях и чувствах, вы этим самым привлечете все то хорошее, что было позабыто и что скрывается в вашем подсознательном и сверхсознательном уме. Вспоминая все хорошее, вы вспомните также и наилучшее из всего хорошего, — Бога, который был так долго отдален от вас из-за вашей смертной забывчивости.

Исполняйте каждое дело, важное или ничтожное, с быстрым, бодрым вниманием. Запомните, что внимание является иглой, которая строчит швы в регистре запоминательных клеток. Поэтому вы также запомните глубокие радости и горе. Поэтому каждое возбуждение чувств способствует памяти. Человек без внимания является как без инструмента, пробуждающего память. Рассеянность делает тупой иглолку внимания.

Ежедневно пытайтесь заучить наизусть какую-либо песенку и напишите ее через неделю или через две в свободное время. Если вы многократно прочтете какое-либо захватывающее внимание стихотворение (которое нравится) и насытите его глубоким вниманием и чувством, то вы легко сможете повторить его. Если же вы не сможете запомнить, то напишите какое-либо стихотворение, и вы сможете легко репродуцировать свои собственные стихотворения, если вы не смогли запомнить стихотворений, написанных другими лицами.

Попытайтесь каждый вечер запоминать мелочи, которые произошли за прошлую неделю. Делайте тоже самое каждый месяц и в конце года попытайтесь вспомнить мелочи всех главных событий за месяц или за год, касающиеся вас, вашего города, государства и мира. С сердечным спокойствием вы сможете понять мировые мысли. Запоминайте хорошие вещи, которые происходят. Будьте порядочными во всех своих действиях — в спанье, в работе, еде, в услугах другим и т. д.

Когда вы находитесь в состоянии сонливости до отхода ко сну и гипнотическом состоянии, бывающем на рассвете, приказывайте вашему подсознательному уму быть внимательным во всех жизненных проявлениях и сохранять все важные опыты и переживания в памяти. Эти два важные периода являются наилучшими для того, чтобы запечатлеть в уме эти утверждения. Для каждого переживания в вашем уме имеется ментальный реестр, обозначенный вниманием или иглой глубокого ощущения. Но запомните, что ваш ум имеет много полок со смешанными протоколами разного рода. Некоторые хороши, некоторые очень плохи.

С закрытыми глазами концентрируйте свой взгляд и волю на переносицу, между бровей и прочувствуйте Божественную память всего прошлого, входящую в вас. Распыляйте все несчастные ментальные случаи, страхи, ментальные и физические операции прошлого, заботы, ссоры, унижительные переживания, греховные привычки прошлого и неприятливые мысли других, или неприятности, причиненные провинностями других людей.

### **Физический метод**

Массируйте медуллу там, где кончается череп на затылке, за пять минут до отхода ко сну и после пробуждения на рассвете. Проводите пальцами обеих рук через волосы, вертите кожу головы (скальп) и шевелите ее вперед и назад, направо и налево. Слегка поколачивайте по всему скальпу и лбу хрящами пальцев обеих рук, концентрируясь при каждом произведенном поколачивании. С закрытыми глазами вообразите, что каждое поколачивание пробуждает

спящие мозговые клетки и пробуждает изгибы большого мозга. Как только вы почувствуете, что ваша память не работает, основательно помассируйте голову пальцами, после чего прочешите волосы. Натрите маленьким кусочком льда поверхность головы, виски, глаза, ушные отверстия, обе ушные раковины, рот, ноздри, пупок, мускулы и затылок. Натрите также руки и ноги льдом. Делайте это, когда у вас здоровый организм, в противном случае употребляйте вместо этого холодную воду и после этого оденьтесь потеплее.

Лимонный сок с молотым миндалем и медом по утрам оказывает хорошее влияние на мозг и память.

Не кушайте всякого рода свиное мясо, шпик, колбасы, ветчину, а также и телятину или говядину, которые содержат мочевую кислоту и другие яды мочи. Я перечисляю все эти виды свиного мяса потому, что раньше, когда я рекомендовал людям не есть ветчину, то они ели шпик. Когда же я им посоветовал не вкушать ни того, ни другого, то они ели колбасы. Когда же я рекомендовал не делать этого, то они ели свинину, и теперь я им посоветовал не есть теплых “только что зарезанных щенков”.

Регулярно избегайте употреблять возбудителей разного рода, как, например: кофе, чай, табак, которые содержат кофеин, теин и никотин. Определенно избегайте употреблять всякого рода крепкие возбудители, как, например, ликеры. Все крепкие возбудители опьяняют и притупляют мыслительные способности и память от высоких идей и чувств и восприятий общих впечатлений. Постоянно нечувствительные клеточки памяти теряют способность силы запоминания и становятся вялыми и ленивыми. Опьянение уничтожает умственные функции посредством вредных химикатов, потому что они повреждают мозг, орган памяти. Большой мозг обладает ослабленной памятью.

Исаак Ньютон был холостым, с колоссальной памятью. Жизненная эссенция наполнена микроскопическими мозгами. Умеренность в брачной жизни и превращение жизненной силы в мозговую и мускульную энергию положительно развивают силу мозга. С увеличением мозговой силы укрепляется также и сила памяти.

Женаты вы или холосты, прежде всего никогда не допускайте, чтобы ваш душевный разум был бы побежден вашими производительными животными страстями. Запомните, что чем больше вы будете беречь запасы жизненной эссенции в теле посредством сексуальной дисциплины и нормальных отношений в брачной жизни — тем больше будет сила памяти, тем выше интеллигентность и спиритуальное восприятие.

## ***Повторный обзор второй части***

*Зажги наш ум Твоими мыслями! Зажги наши сердца Твоей любовью! Зажги наши души Твоей радостью!*

Посредством медитации углубитесь в безграничный ум, где открываются мысли о прошлом, настоящем и будущем. Научитесь познавать самого себя как обладающего безграничной интеллигентностью и все созидающей мудростью.

Память следует упражнять и тренировать единственно для запоминания благородных и возвышенных переживаний. Только доброму чувству, которое кристаллизовалось из переживаний, можно разрешить найти путь в резервуар памяти. Когда какие-либо обманчивые слова находят путь в это хранилище, то эти же мысли найдут путь и к выражению их словами и делами в неожиданный момент. Когда же там накапливается только одно хорошее, то только хорошее и сможет проявиться. Берегите двери своего ума.

Глубокое бодрое внимание с ощущением является иглой, которая гравировывает борозды в

ячейках памяти. Вся жизнь ритмична, поэтому порядок во всех действиях и студиях является большой помощью для памяти. Подсознание особенно чувствительно и внимательно в период незадолго до и после сна, в полубодственном состоянии. Это является удобным временем для запечатления вещей, которые вы хотите запомнить.

Имеются известные физические методы, обладающие благоприятным влиянием на развитие памяти. Массируйте окружность медуллы. Вращайте кожу головы пальцами, нежно постукивая череп и лоб косточками пальцев, концентрируясь, чтобы пробудить мозговые ячейки. Прикладывание льда и холодной воды к голове и известным частям тела также способствует пробуждению вялой памяти. Соблюдение диеты также играет известную роль. Изучайте указания в последних двух параграфах этой лекции. Избегайте раздражающих и опьяняющих средств.

# 7. ЗАКОНЫ ПРИВЫЧЕК

## *Сила привычки*

Сила привычки является сильнейшей в человеческой жизни. Большинство людей проводит свою жизнь только с доброй ментальной решимостью, но никогда им не удается следовать тому, что предусматривается для какой-либо цели. Обычно мы не делаем того, что мы хотим сделать, но только то, к чему мы привыкли. Поэтому также материально настроенные люди затрудняются быть спиритуально настроенными даже и тогда, когда они серьезно к этому стремятся. Также и спиритуально настроенным людям трудно быть материалистами даже тогда, когда они сближаются с материально настроенными людьми. Трудно плохим людям быть хорошими, и трудно благородным людям быть низкими.

Привычки являются автоматическими ментальными машинами, введенными людьми для того, чтобы соблюдать экономию инициативной силы воли и приложения усилий, необходимых для исполнения определенных действий. Привычки делают произведение действий более легким. Хорошие привычки очень сильно способствуют легкому исполнению трудных хороших дел. Но плохие привычки, какими бы привлекательными они ни были, являются смертельными в том отношении, что очень трудно уничтожаются и бывают трудно устранимыми помехами, даже и тогда, когда от них стараются освободиться и серьезно не хотят их больше повторять в жизни. Плохие привычки и грех являются злыми заставами, приносящими душе зло. От них необходимо освободиться.

Хорошие привычки и добродетели являются свойствами, приносящими вечную радость. Достоинно сожаления быть вынужденным делать зло против своей собственной воли, из-за силы плохой привычки, а после этого страдать за свои плохие дела. Прекрасно по привычке делать то, что похвально, и таким путем увеличивать счастье и добро людям.

Материальные желания и Эго или телесное сознание идут рука об руку. В психологической борьбе между привычкой поддаться искушению и привычкой самоконтроля последняя легко бы смогла подавить первую, однако очень трудно бывает хорошим привычкам преодолеть новосозданные, постоянно развиваемые материальные желания, связанные с плотским Эго.

Телесное сознание пробуждает материальные желания. Материальные желания созданы не только плохими привычками, но также и привязанностью Эго к телу. Если же это телесное сознание или Эго побеждено сознанием Вездесущего, в Духе, тогда король “материальных желаний” и все его полки чувственных тенденций мгновенно уничтожены. Привязанность Эго к телу и его желания исчезают как тьма перед сознанием света душевной вездесущности.

## *Закон спиритуальных привычек*

Мысленные привычки являются ментальным магнитом, который привлекает к себе специфические объекты, в соответствии с видом магнетизма и его свойством. Материальные привычки привлекают материальные вещи, и спиритуальные привычки привлекают спиритуальные вещи. Плохие привычки привлекают плохие вещи. Хорошие привычки привлекают хорошие вещи.

Веками человечество усиливало материальное развитие, большей частью не обращая внимания на спиритуальное развитие. Разве теперь не настало время дать этому спиритуальному

развитию надлежащее место в развитии тройной природы человека? Ради этой великой нужды посмотрим, не сможем ли мы найти определенный метод в этом деле, который помог бы развитию материального сознания.

Ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет.

*(Мф. 13,21)*

Это иллюстрирует закон спиритуальных привычек и в действительности закон всех привычек. Материальное толкование вышеприведенной библейской цитаты доказывает, что если какой-либо человек развивает привычку приобретения денег, например, когда у него все больше и больше увеличивается благосостояние, а человек, не имеющий такой привычки к благополучию, теряет даже и то сознание о благополучии, которое у него еще имеется. Лицо, которое уже приобрело привычку привлечения изобилия посредством закона космических успехов, привлечет еще больше благополучия. Но лицо, которое не культивировало такой привычки привлечения благосостояния, не будет состоятельным, пока не приобретет подобной привычки. Это является поучением мужчинам и женщинам создавать правильные привычки посредством своей повседневной деятельности.

Вышеприведенный библейский закон выражает закон кармы (действий), о котором говорится в священных писаниях индусов. Закон действия основывается на законе причин и следствий (эффекта). Если вы родились хорошим, то вы были хорошим до своего рождения в другой инкарнации (воплощении), и если вы являетесь хорошим, то вы привлечете еще больше хорошего. Если же у вас очень мало хороших тенденций, то вы сможете потерять их из-за нападения плохих привычек. Если же вы родились с влечением к плохому, то это является указанием, что у вас уже имелись плохие тенденции раньше, и вы привлечете ими еще больше плохого. Если вы только слегка плохой, то вы были таким раньше, и избыток хорошего в вас, приобретенный из прошлых инкарнаций, уничтожит то легкое зло, которое имеется у вас теперь. Это является действием естественного закона. Однако вам не следует быть связанным с этим и не надо быть в беспомощном положении, если у вас имеются нежелательные привычки, от которых вы хотите освободиться. Теперь настало время, чтобы искоренить их посредством развития силы воли и посредством привычки регулярной медитации. Вполне возможно освободиться от когтей неправильных привычек и создать мысленные и деловые привычки, которые принесут вам желаемый результат.

### ***Все достигается посредством медитации***

Если кто-либо привык медитировать и постигать Бога, тому будет нравиться медитировать все больше и больше, чтобы почаще соединяться с Богом. Те, которые мало медитируют и неопределенны в познании Бога, найдут, что их желание медитировать и соединиться с Богом у них исчезает, когда они бывают обеспокоены своими сильными беспокойными привычками. Подобно этому те, которые привыкли быть спокойными, привлекают покой и чистоту, в то время как те, которые только отчасти спокойны, обнаружат, что их покой легко нарушается, когда врывается беспокойство. Неспиритуальные привычки полностью уничтожают силу спиритуальных привычек.

Благочестивый человек в медитации фактически обнаруживает, что его телесное сознание восстает против сознания Вездесущности. Он также обнаруживает, что сознание Эго зачастую побуждается произвести помехи в ускорении дыхания, и таким образом привлекая органы чувств нарушить бездыхательное состояние медитации. В тот момент, когда Эго громко

(сильно) дышит (издавая материальные звуки действием воздуха), тогда телесные материальные желания пробуждаются и побуждаются, и борются, чтобы изгнать широкое сознание — спиритическое, которое создается посредством нашей тишины и медитации.

Каждая материальная вибрация, вызванная Эго, во время медитации способствует пробуждению материальных желаний, чтобы опять оживить телесное сознание и чтобы рассеять расширенное спиритическое сознание (Духа). После того, когда Эго создаст материальные вибрации, чувства также начинают создавать различные вибрирующие звуки, чтобы преодолеть решающие тенденции музыкальных астральных звуковых центров.

Все обучающиеся самореализации могут понять, что в состоянии медитации первоначально, когда сознание Эго еще бодрствует и сильно дышит, тогда циркуляция сердца и чувственные органы легких производят странные неловкие гудящие, стучащие и урчащие звуки, чтобы заглушить тонкую астральную музыку, исходящую из астрального тела. Медитация открывает все закрытые внутренние ворота, которые приносят силу вашему телу, уму и душе. Когда вы медитируете, то происходит две вещи — ваше тело наполняется электричеством, которое находится в эфире. Большинство из вас этого не знает. Медитация означает включение внутреннего выключателя. Сохраняйте свою концентрацию при медитации после эффектов в каждый миг своего существования. Нейтрализуйте этот покой мешающими мыслями. Если вы накопили концентрацию в чаше медитации и у вас имеются проявления беспокойства, то ваша концентрация иссякнет. У вас не должно быть ментальной утечки. Вышеупомянутые две вещи, которые происходят, когда вы медитируете, очень важно запомнить — прежде всего включите внутреннее электричество, во-вторых, вам всегда следует сохранять концентрацию и медитацию по эффектам.

### ***Отсутствие привязанности является путем к счастью***

Непривязанность — наилучший путь к счастью. Свобода величественна. Ментальная свобода не является внешней свободой. Ничего не принадлежит вам и все принадлежит вам. Если вы скажете:

“Это принадлежит мне”, то вы ограничили себя только этой вещью и исключили все остальное. Тогда вы обмануты. Никогда не печальтесь о чем-либо, что у вас отнято. Может быть, в этом мире вы потеряете все, и все же, когда вы с Богом, то у вас имеется все. Нет границ тому, чего вы не смогли бы достигнуть. Чудесно проверить все, что у вас имеется, и исключить из сердца все вещи. Наслаждайтесь ими и берегите их, но исключите их из своего сердца (считайте их своими).

Отсутствие привязанности не означает пренебрежения своими материальными обязанностями. Это значит исполнять свои материальные обязанности с единственным желанием угодить Богу и служить Его детям без ощущения личной выгоды. Когда мы исполняем какое-либо дело, едим ли мы или зарабатываем с единственной целью быть единственным владельцем плодов своих трудов, то мы ограничиваем свое сознание, и таким образом мы не возражаем. Каждую мысль и каждую вещь, о которой вы думаете, вам следует анализировать и найти их относительную ценность и их положительные и отрицательные стороны. Мы не подготовлены к тому, чтобы привязываться. Нам следует понять, почему нам не нужно привязываться. Если вы предполагаете, что не привязаны к чему-либо, и это что-то неожиданно упадет и сломается без возможности опять исправить, и вы опечалитесь об этом, то вы можете быть уверены, что вы привязались к этой вещи. Вам тогда нужно сказать себе, что это было вам дано только для пользования и что вы счастливы. Нам следовало бы быть способными знать



такую точку зрения в отношении к каждой вещи и к каждому лицу. Это не жестокосердие. Это является истинным развитием сердца. В отношении к человеческим существам это кажется трудно понять.

Привязанность является некоторым слепым видом чувств, который заставляет душу страдать. Это вызывает мучения и ничего не достигает. Привязанность не является любовью. Привязанность делает человека несчастным из-за его собственного исчезновения. Истинная любовь счастлива только в счастье любимого. Вы говорите, что любите своего друга, чудесного друга, вы наслаждаетесь его обществом, вам нравится ему служить и после этого он вас покидает. Если он уходит и вы его забываете, то вы жестокосердны, и если вы день и ночь делаете себя несчастным, думая об этой потере и о том, что произошло из-за смерти вашего друга, то вы глупы. Эта привязанность не приносит вам никакой пользы и вашему другу и подавно. Скорее, вам следовало бы сказать, что когда-нибудь вы поймете, куда он ушел, пожелать ему только счастья, пожелать ему возрастания и духовности, и вам нужно понять, что он ушел куда-то ради своего собственного счастья, и какова бы ни была Божия воля, и что было бы наилучшим для него, в этом и должно состоять и ваше желание.

### ***Прилепите к Богу!***

Если вы не привязаны ни к чему, вы отделились от зла и соединились с Богом. Если вы сможете не привязываться ни к чему и продолжать быть активным для Бога, то это является чудесным состоянием. Вам открываются большие возможности. Что бы мы ни делали, нам следует все делать с радостью, чтобы служить всем, поэтому ревностно делать добрые дела.

Не огорчайтесь только потому, что у вас так мало вещей. Будьте счастливы и тем, что у вас имеется. Лучше удовлетвориться малым количеством материальных вещей, но в отношении спиритуальных вещей вам нужно быть неудовлетворенными до тех пор, пока вы не соединились с Богом. Привязанности являются стеной между вами и Богом. Это является Божией проверкой. Ваши тяготы не являются моими, и мои тяготы не являются вашими. Если же у вас имеются затруднения, то лучший путь — их преодолеть.

Уничтожьте стену между вами и Богом. То, что вам дано, вам необходимо также и беречь и одновременно вы не смеете забывать Бога. Если же вы привяжетесь к чему бы то ни было, то вы забудете Бога, и это является жизненной проверкой. Величайшим испытанием в жизни — это оставаться подобно королю, вести себя также и в жизни подобно королю и уйти из этой жизни подобно королю. Не ожидайте смерти, чтобы она научила вас этой задаче. Научитесь решить эту задачу теперь же. Будьте бессмертным изображением на временной сцене, не для того, чтобы угодить себе, но чтобы угодить Богу, и таким образом угодить также и себе. Привяжитесь к Нему.

### ***Еженедельное утверждение***

Все внутренние пелены моей жизни сожжены и мое незнание сожжено в моем пробуждении в свете Христа, и я увидел сознательность дитяти Иисуса, как колыбель из лепестков роз, в лучах света и в любви всех праведных Душ. МИР! РАДОСТЬ! БЛАЖЕНСТВО!

Обязательства с людьми и вещами заставляют вас действовать, исходя из эгоистического центра. Непривязанность является свободной. Когда вы ни к чему не привязаны, то вы видите и можете расценивать состояние и ситуацию вещей в их правильном соотношении, что дает

возможность проявить правильные действия с большими удобствами. Это означает расширение сознания и реализацию большего единства с Богом. Посредством привязанностей вы ограничиваете себя. В непривязанности все хорошее является вашим, вся любовь является Божественной любовью, все служение посвящается только Богу. Когда вы не связаны ничем в своей любви к вашему другу, то вы желаете ему все самое лучшее для его радости и спиритуального возвышения без каких-либо мыслей о личных потерях или о личной выгоде. Если вы боитесь его потерять, то вы раните и ограничиваете обоих, как его, так и себя своими мыслями.

Считайте все, что вы имеете, как данное Богом под ваш надзор. Исполняйте материальные обязанности с сознанием, что вы служите Богу и детям Божиим, применяя усилия, руководимые вашей мудростью, и вашу интеллигентность в этом деле.

Телесное сознание создает материальные желания. Это или телесное сознание надо победить, расширяя сознание до вездесущности. Запомните, что мысленные привычки являются ментальными магнитами, которые притягивают себе подобных. Хорошо насаждать хорошие привычки, чтобы применять их совместно с силой воли для полезной деятельности. Тайна привычек и магнетизма находится в стихе Евангелия от Матфея 25 глава, 29 стих, где сказано следующее:

Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет. Превыше всего культивируйте привычку медитации, так чтобы могучая сила спиритуальных привычек победила бы материальные привычки. В медитации ваше тело становится электрической машиной, потому что ваши силы направляются в одном направлении. Это является внутренним переключателем, который вы включили для соединения с бесконечностью. Сохраняйте внимательно эффекты медитации. Тогда вы будете обнаруживать, что вы являетесь хранилищем силы в вашем теле, в уме и в душе.

Запомните еженедельную аффирмацию:

*Все мои внутренние жизненные пелены незнания сжигаются в моем пробуждении в свете Христа.*

### ***Обитель Бога и Истины***

Уважайте красоту во всех вещах и не только в одной вещи. Ощущайте любовь ко всем тварям, не ограничивая свою любовь только к одной живой твари или к одной семье, или к одной нации. Ощутите Бога и жизнь не только в своем собственном теле, но во всех телах. С благородным стремлением последуйте по пути, ведущему к Богу и к обителям Истины.

В каждой вещи, дающей вам продолжительное удовлетворение, вы найдете престол Божий. Каждым утром и вечером углубляйтесь в молчание или в глубокую медитацию на один час, и главное, запомните, что чем больший мир вы будете ощущать в медитации, тем ближе вы будете к Богу. Мир и покой медитации являются речью Божией и сопровождаются хорошим ощущением Его присутствия. Это потому, что Бог восседает в вас на троне покоя. Найдите Его прежде всего там, и вы найдете Его тогда во всех благородных жизненных стремлениях, в истинных друзьях, в красотах природы, в хороших книгах, в хороших мыслях, в хороших воздыханиях. Если вы найдете мир и покой в самом себе, то вы будете знать, что каждая вещь в мире, которая будет давать вам длительный покой, объяснит вам присутствие Божие также и во внешнем мире. Когда же вы знаете, что Бог в вас проявляется как мир и покой, тогда Он будет для вас реализацией мира, существующего в гармонии всех вещей снаружи.

Бог является источником Премудрости, Он — зеркало мира, в котором отражается все

творение.

Вы можете поверить тому, что вы слышали и прочитали, однако, чтобы основательно познать вещи, вам необходимы переживания в своей собственной душе. Это является истиной Божией. Вы не сможете познать Бога до тех пор, пока вы не пережили действительного контакта с Ним — этот контакт является реализацией вашего единства с Богом и с космосом, а поэтому и Божиим единством со всеми видимыми и с невидимыми вещами и с невидимым космосом.

Бог проявляется для вас в красоте и могуществе природы. Он обращается к вам посредством нежной музыки, пения птиц, приветливыми и нежными словами ваших близких и громким кличем долга. Внутреннее побуждение к достижению совершенства, мира, счастья, бессмертного и сознательного знания является голосом Божиим, который зовет нас обратно в единство Его обителей. Это и является нашим представлением о Нем, который стремится проявиться посредством нашего сознания, привязанного к материи.

Единственный путь познать Бога — это пережить Его в глубокой медитации. Бог в действительности царствует в вас на троне мира. Вы можете это познать в себе самом — в мире медитации и его блаженстве, тогда вы реализуете его как мир, существующий в гармонии со всеми внешними вещами. Забудьте про свою маленькую, отдельную жизненную волю. Считайте себя частью большой человеческой семьи, единым с жизнью вселенной.

Любить сотворенные Богом вещи больше, чем самого Бога, не является мудрым. Сделайте целью своей жизни достижение источника всех сил — Бога. Исполняйте правильно возложенные на вас материальные обязанности и одновременно также и свои обязанности к Богу, приобретая контакт с Ним в медитации. Прежде всего никогда не забывайте Бога.



# 1. ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ НАХОДЯТ БОГА, ОДНАКО МОЖНО, НАВЕРНО, НАЙТИ ЕГО

## Часть I

Разве вы не удивляетесь, почему вы зачастую не можете прогрессировать в каждом деле? Это происходит потому, что вы уже являетесь жертвой своих образовавшихся привычек и обстоятельств, в беспомощном положении, что вы даже и не пытаетесь быть другим, а также и потому, что вы не знакомы с техникой психологической победы и потому, что вы не употребляете непрерывных усилий, необходимых для достижения полных успехов. Ставите ли вы в конце каждого дня вопрос самому себе — насколько больше вчерашнего дня вы прогрессировали сегодня? Завтра же вам надлежит быть продвинувшимся дальше, чем вы были сегодня.

Наихудшее, что вредит росту вашего счастья, это отсутствие желания прогрессировать, самодовольство и скептицизм. Инертность, отсутствие постоянного определенного стремления познать Истину является величайшей болезнью, от которой страдает росток вашего счастья.

### *Каждый является дитятей Божиим*

Бог одинаково присутствует в каждом человеке, и те, которые получили Его свет посредством созданной ими самими кристальной чистоты, могут определенно быть детьми Божиими. О теле говорят как о машине, обремененной шестью недостатками заблуждения.

Оно существует, оно рождается, растет, изменяется, оно увядает и, наконец, полностью уничтожается.

Однако большинство людей ждет продолжительного счастья от этого непостижимого тела. Благочестивым людям надо запомнить, что божественное счастье гораздо выше и привлекательнее материальных радостей, но так как последние проявляются раньше, т. е. материальные радости переживаются раньше, то это не хочет и не способно представить себе другое, высшее божественное счастье.

Многие люди снова и снова углубляются в Океан божественного изобилия, чтобы искать жемчужины богатства, силы и мудрости. Однако только немногие находят их. Эти немногие люди прославили чудесные богатства божественного моря, потому что они хорошо ныряли и нашли место скрытых богатств. Те, которые ныряли в неправильных местах, ругали синее море божественного изобилия, как не содержащее так страстно желаемых ими богатств. Многие люди погибли, ныряя в Море богатств, они проглатываются чудовищами эгоизма, страстей, недоверия, сомнения, лени и скептицизма.

*Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что он имеет.*

*(Мф. 25,29)*

Это иллюстрирует закон спиритуальной привычки и в действительности законы всяких привычек. Материальное истолкование этого библейского стиха указывает на то, что если человек, например, развивает привычку к зарабатыванию денег, то у него все более и более возрастает его благосостояние, а человек, не имеющий такой привычки, потеряет и ту привычку к благополучию, которая у него имелаась.

Попробуйте войти в контакт с лицами, которые смеются над вами или начинают с вами несправедливо аргументировать, или оскорбляют вас. Выясните, сможете ли вы переносить раздражающее вас поведение своего мужа или жены, или своих детей, не становясь внутренне возбужденным, или не разговаривая с ними осуждающим, суровым голосом. Каждый день, во всяком случае жизни, вам прежде всего следует научиться господствовать над своим внешним поведением и затем наполниться внутренним миром всякий раз, когда вы будете жертвой вызывающего поведения со стороны других.

Правильно, конечно, не сделаться ковриком для других, чтобы другие люди топтали его своими ногами. Хорошо быть сильным, тихо держаться против плохого обращения, однако никогда вы не смеее потерять свою спокойную способность прощения и свою спокойную ментальность, в особенности, когда вы являетесь объектом критики.

Немногие люди могут господствовать над своим внешним поведением. Еще меньше число людей, которые могут сохранить свое внутреннее равновесие в то время, когда другие бомбардируют их нелюбезностями. Как ученикам самореализации вам нужно господствовать над своим внешним и внутренним поведением. Буря гнева тушит пламя мира, в котором только вы можете увидеть Дух.

Эгоистично гневаться плохо, однако справедливое негодование считается хорошим.

Нужно избегать переедания, неправильной еды, а также влияния гипноза страстей. Переедание уничтожает ментальную свободу и держит душу связанной с телесным сознанием во время медитации. Вам следовало бы попытаться быть состоятельным, однако не быть жадным к деньгам.

Вам следует полностью господствовать над своей сексуальной жизнью, так чтобы ваш ум и ваша воля управляли этим могущественным инстинктом, и чтобы он не смог бы поработить ваш ум и вашу мудрость.

Ваше тело подобно упрямой собаке. Свяжите ум и тело посредством силы воли и бейте их для того, чтобы они направлялись в желаемом вами направлении. Не позволяйте им увязнуть в яме горя, но больше бейте их. Чем больше вы будете их бить, тем более послушными они будут. Так, ежедневно, когда вы будете знать, что вы прогрессируете спиритуально, ментально, физически, то вы можете быть счастливым — однако если вы обнаружите, что вы с каждым днем становитесь чувственней, надменной и болтливей, тогда знайте, что вы регрессируете. Наилучшим испытанием является анализ самого себя, чтобы установить — стали ли вы счастливей, чем были вчера. Если же вы почувствуете, что вы сделали сегодня счастливей, чем вчера, — то значит вы прогрессируете, и это ощущение счастья должно продолжаться.

## **Часть II**

### *Живите с силой Божией*

Для чего детям Божиим терпеть голод? Душа идентифицирована с оскверненным сатаной человеческим телом, чувствует голод и обращается к земным продуктам для пропитания, душа остается привязанной к земле. Таким образом, Душа забывает, что она может существовать, подобно Богу, от Божественной Космической Энергии.

Зло в мире не создано исключительно посредством неправильных человеческих действий,

плохой кармы, накопленной многими инкарнациями. Зло существовало с того времени, когда космическая сатанинская сила первый раз неправильно использовала Космическую Энергию, чтобы создать несовершенные вещи и существа. Даже и тогда, когда были созданы Адам и Ева, Сатана предусмотрел, что, если они пребудут совершенными на земле и дематериализуются и вернуться обратно к Богу, то ему не будет работы, и он потеряет свою силу. Также и в эту раннюю эпоху Сатана уже обратился против Бога с искушением, чтобы заставить Адама и Еву преступить совершенные законы и таким образом привязать их к земле, посредством создания несовершенных желаний.

В Боге нет зла. Сатана создал зло, неправильно используя свой свободный выбор, данный ему Богом, и свою силу для создания временных вещей. Бог мог бы предусмотреть возникновение начала зла в сатане посредством Своего Всезнания, однако он организовал эту Космическую игру, чтобы играть посредством Своих многих “Я”, и потому, что Он знал, что, в конце концов, Его милосердие обратит всех обратно к Нему.

После того, как Бог дал сатане, который был архангелом и мог создавать совершенные временные вещи, независимые силы, Сатана неправильно использовал свою независимость, подобно тому, как мятежный генерал обращается против своего короля, и с того времени Сатана создавал нехороший дубликат для каждого прекрасного создания Божия, в человеческом теле, уме, душе и природе.

Бог создал прекрасное тело, чтобы наполнить его Космической Энергией, чтобы оно могло жить в свободном неограниченном божественном состоянии, но Сатана создал голод и чувственные искушения. Вместо ментальной силы Сатана привлек ментальное искушение, вместо душевной мудрости Сатана изобрел обманчивое знание, вместо прекрасной природы Сатана ввел безобразные войны, зародыши болезней, землетрясения, греховные пороки и другие несчастья.

Счастливый и беспокойный человек, который работает и учится день и ночь, не знаком с высшими радостями медитации, а потому ему и не нравится медитировать. Вместо этого он лучше сыграет в шахматы, займется болтовней или пустым времяпрепровождением, и не ищет радости в медитации.

Большинство благочестивых людей, незнакомых с положительной стороной отказа от плохих привычек беспокойства, для достижения счастья, — отказываются от медитации после нескольких опытов и неудавшихся попыток — они бросаются в вихрь обычных привычек и утопают в незнании. Однако истинно благочестивому человеку следовало бы применять способности спиритуальной фантазии, и ему не следовало бы поддаваться воспоминаниям беспокойных привычек, которые твердят ему: “Господин Разум, нет ничего доброго в тьме медитации. Отбросьте это и проводите время веселее, посещая каждый день кино и т. д.”, в то время как ум внутри говорит: “Не отказывайтесь от радостей, которым предается большинство людей, вместо того, чтобы сидеть в бесплодной медитации”.

Несмотря на то, сколько бы человек и ни страдал от нападений очень сильных чувственных привычек и материальных желаний, производящих беспокойство, — однако он обнаруживает, что созданные медитацией оккультные воины этой и прошлых жизней всегда приходят ему на помощь. Человек, всегда беспокойный и никогда не медитирующий, думает, что все в порядке потому, что он уже привык быть рабом беспокойства. Однако как только он пытается медитировать и быть спокойным, он обнаруживает сопротивление злых неустойчивых привычек. Опять-таки, когда беспокойные привычки пытаются захватить престол благочестивого ожидания, то они обнаруживают, что оккультные воины прошлых жизней оказывают им сопротивление.

Отбросьте ментальный обман посредством громкой молитвы. Отряситесь от кажущейся удовлетворенности, верьте только “чему-то” о Боге. Вам необходимо определенно познать Бога. Вам необходимо знать, как сознательно пробудить Его и осязательным образом заставить Его отвечать на ваши молитвы. Не удовлетворяйтесь до тех пор, пока вы не услышали Его голоса сознательно. Вы можете облегчить свою совесть отговорками, что необходимая работа задерживает вас от молитв и медитации, однако у вас не может быть извинений за то, что вы не жертвуете Ему глубоких ментальных молитв и порывов во всякое время в храме активности или у алтаря тишины и молчания. Вне зависимости от того, чем бы вы ни занимались, вы всегда можете шептать Богу о своей любви, пока вы сознательно не получите Его ответ. Это является самым надежным путем для того, чтобы войти с Ним в контакт в этом безумном темпе современной жизни.

Вы ведь знаете, что каждый раз, когда вы чего-нибудь очень сильно пожелаете, несмотря на то, что бы вы ни делали, несмотря на то, где бы вы ни были, — постоянное ментальное нашептывание желания обладать определенным объектом с силой возвращается в глубине вашего ума. Это повторяющееся реальное желание, направленное к чему-либо, называется ментальным шепотом. Ум постоянно шепчет то, чего он хочет. Подобный ментальный шепот не похож на механические молитвы. Он является добровольным и тайным и перерабатывается в динамическую силу.

Никогда не удовлетворяйтесь, прежде чем вы не обнаружили несомненные признаки божественных ответов. Никогда не падайте духом и продолжайте медитировать и молиться все сильней и сильней. Бог явится вам как Христос или как Лахири Махасайя, или как кто-либо другой из великих Учителей, какими они были в действительности, когда жили на земле. Когда же вы молитесь Богу, то знайте, что несмотря на то, что Он вам не отвечает, но Он вас слышит, и если вы Его можете убедить, что желаете Его больше всего остального — так же сильно, как вы желаете денег, любви и силы, тогда Он заговорит с вами.

Вспомните, что и мать не является на крик ребенка, которого можно успокоить игрушками, но она приходит к непрерывно кричащему непослушному ребенку. Станьте божественным шаловливым ребенком. Не удовлетворяйтесь демонстрациями мирских игрушек как ответом на ваши молитвенные призывы. Молитесь тихо, взывайте тихо, неслышно для других на языке вашего собственного сердца, непрерывно к Богу, пока Он не ответит. Лучше всего медитировать, молиться и взывать перед изображением Христа, или Лахири Махасайя, или перед изображением какого-либо Учителя, пока вы не увидите и не услышите, как один из них вам ответит.

Вам надлежит сознательно соединиться с Богом, и когда вы достигните Его, вы приобретете силу над собой и над всеми ограничивающими вас обстоятельствами.

***Начинайте свою медитацию сегодня***

*О, спящее подобие Божие, пробудись!*

Не говорите: “Я буду медитировать о Космическом Существом завтра”. Это “завтра”, может быть, никогда не придет. Начните свою медитацию сегодня же. Практика этих дней пробудит желание поглубже медитировать завтра, и наоборот, халатность настоящих дней ослабит вашу жажду медитации. Не давайте возможности плохим привычкам увлечь себя, чтобы таким



образом прекратить контакт с Богом.

Мир создает в вас плохие привычки, однако мир не хочет брать на себя ответственность за ваши действия, которые исходят из проявления этих привычек вами. Для чего же вам жертвовать все ваше время миру. Пожертвуйте хотя бы час в день для истинной реализации души. Разве Творцу мира, который дал вам семью, деньги и все заработанное вами, вы не сможете уделить 1/24 часть вашего дня?

Некоторые люди делают все несовершенно из-за халатности, лени и отсутствия определенной цели. Найдите себе хорошего учителя (Гуру), выберите самый лучший и самый быстрый метод медитации, как этому учат великие индийские Святые и Учителя, и тогда медитируйте с каждым днем все глубже и глубже, с пламенным сердцем молитесь Богу:

Открой Себя!

Продолжайте так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год в доброй вере и в конце концов вы обнаружите, что вы реализовали божественное сознание.

## Часть III

### *Правильный метод медитации*

У вас никогда не может быть воистину счастливой внутренней и внешней жизни до тех пор, пока вы ни будете употреблять данную Богом силу медитации, чтобы потребовать обратно образ Божий, господствовать над судьбой и побеждать в жизненных мистериях. Посредством медитации можно воистину научиться достижению контакта с божественным блаженством (в котором пребывает Бог), верным применением спиритуальных законов.

Правильный метод медитации является единственным путем к всеобщей свободе и успехам. Длиннен и утомителен путь пешком от Нью-Йорка до Лос-Анжелоса, и это потребовало бы месяцы для его осуществления, однако при помощи быстрого самолета это потребовало бы только несколько часов. Разве вы еще не устали идти по длинному молитвенному пути к Богу посредством необоснованных теологических приемов через мучительные джунгли? Для чего же не воспользоваться самолетом высшей медитации и не последовать самому короткому пути йогов к Богу?

Во время медитации благочестивая душа взирает на материальные желания, приносящие несчастья, которые осмеливаются заполнять ее, отвлекая от ее спиритуальных наблюдений, от высшего продолжительного состояния полного блаженства, предоставляя ей дешевые мирские радости, в конечном итоге которых скрываются сильные страдания, как ментальные, так и физические.

По утрам, после пробуждения, вместо медитации, в которой можно всегда пребывать в божественном счастье, большинство людей кушают тяжелые завтраки, которые вызывают нарушения пищеварения и сокращают их жизнь. Большинство людей ненавидит свет вечных достижений, который пребывает в медитации, и так это продолжается, пока они добровольно не уничтожат воздействия плохих привычек, ежедневно совершая хорошие дела.

Едите ли вы, ездите ли верхом, пьете ли, играете, удите ли рыбу, посещаете ли кино, путешествуете ли по миру, зарабатываете ли миллион долларов, встречаете ли самого лучшего друга, являетесь ли вы величайшим человеком или королем вселенной — все это никогда не даст вам существенных, всегда умножающихся радостей, которые возникают из глубин всегда возрастающей медитации.

Вам необходимо познать Бога, все равно каким путем вы с Ним познакомитесь. Легче всего

познакомиться с Богом, если вы интенсивно (не только с раздвоенным вниманием) последуете технике медитации и другим учениям, которые мы периодически преподаем, и после каждой медитации, в особенности по вечерам, постепенно будете взывать к Богу:

Открой Себя!

или же будете молиться, чтобы Он пришел к вам, открылся бы вам на языке вашего собственного сердца. Позабудьте про время, но молитесь, пока не почувствуете, что вы обо всем позабыли, думая про Бога. Лучше познать Бога и войти на небеса искалеченным, чем любить спать и быть погруженным в ад несчастий.

### ***Медитация должна становиться все более и более глубокой***

Ваша медитация не должна быть механической. Ежедневная медитация должна быть все более и более глубокой, более радостной, чем в предыдущий день. Если вы сможете продолжать увеличивать эту радость, то вы обнаружите, достигнув безграничной радости медитации, что это является окончательным, бесстрашным всезнанием, все удовлетворяющим, безмятежным, всегда новым и нетленным состоянием Космического сознания.

Эту радость нельзя достигнуть никакими другими средствами, поэтому не обманывайте себя, думая, что вы сможете постигнуть Бога только посредством благотворительности, посещения церкви или чтения Библии. Медитируйте дома одни сами и также и в церкви группами, при каждой возможности. Один час глубокого контакта с Богом в храме нашей медитации гораздо ценнее, чем механическое посещение церкви в течение целого месяца.

Запомните, что и ученые не открывали своих изобретений посредством слепых молитв, но посредством медитации и применения божественных законов. Так и члены церкви не находили Бога посредством слепых молитв в течение столетий. Они найдут Его, когда они будут применять законы психо-физической медитации, интуиции и благочестия. Бог покоряется только законам мудрости и благочестия.

### ***Практикование полного молчания***

Подобно тому, как вы не смогли бы надеяться медитировать рядом с шумом вакуумного очистителя, также вы не сможете медитировать, пока вы не утихомирили посредством контроля дыхание, шумы сердца и легких, когда они бушуют и кружатся и стучат в вашем физическом теле, чтобы очистить венозную кровь.

Каждую минуту своего существования заполняйте влиянием концентрации и медитации и не нарушайте этого мира беспокойными мыслями. Если вы соберете концентрацию в ведро медитации, и у вас обнаружится течь беспокойства, то эта концентрация вытечет. У вас не должно быть никакой ментальной течи. Если вы бросите мешок с семенами на землю, то очень трудно их опять собрать обратно в мешок, так и ум можно сравнить с мешком сознания, наполненным зернами мыслей, и если вы из-за халатности отпустите мешок концентрации или вспорите мешок концентрации кинжалом беспокойства, то все мысли, подобно зернам, разлетятся и будет очень трудно их опять собрать вместе. Подобно тому, как масло получается из смолачивания горчичных зерен, так и собрав мысли вместе и смолов их силой концентрации, вы сможете получить масло самореализации.

Тишина, которая переживается вами при практиковании этой задачи, должна быть полнейшей тишиной. Придерживайтесь этой тишины. Практикуйте это непрерывно, и тогда не

будет границ тому, чего бы вы не смогли сделать. У вас возникает ощущение мира, как только вы начнете практиковать молчание, и вам будет казаться, что это уже конечные результаты, однако это только еще начало. В самом начале, за тьмой закрытых глаз, люди видят свет спиритуального (третьего) глаза. Некоторые не слышат великий Космический Звук ОМ вдруг в тишине, прежде чем они услышат какой-либо другой астральный звук.

Придерживайтесь сознания мира, являющегося результатом медитации, и продолжайте увеличивать этот мир, углубляя медитацию и производя то, что делает вас счастливыми; вы скоро увидите, как быстро вы будете приближаться к Богу. Если же вы сознательно не будете прилагать усилий к вашему совершенствованию, то пройдет еще несколько инкарнаций и вы не достигнете цели. Однако если вы теперь начнете стараться, с этой же минуты, и будете пытаться сохранять непрерывно свой внутренний мир концентрации и медитации, то вы будете одно с Богом.

Йогини всегда стараются хранить свой мир, созданный медитацией усилием ума, во всяких действиях и отношениях с другими людьми. Если после медитации вы являетесь Богом Мира и неожиданно превращаетесь в черта дисгармонии, когда с вас спадает маска, то тогда ваши медитации имели мало значения. Значение медитации в том, чтобы заставить вас тщательно напомнить о своем тихом характере, преданном вами забвению, и посредством этого подавлять присвоенные своей светскостью ментальные беспокойства.

Медитация является единственным порталом, через который необходимо пройти всякому, каждому религиозному искателю, чтобы узнать, найти, увидеть и познать Бога. Медитация является единственными порталными колоннами к Богу. Отбросьте ортодоксальный и интеллектуальный догматизм. Не удовлетворяйтесь до тех пор, пока не услышите из уст Божиих в храме медитации, что Он есть, был и будет всегда с вами.

### ***Ответ на ваши молитвы***

Для того, чтобы получить ответ Божий на ваши молитвы — просьбы, просите только то, что вам в действительности необходимо. Желания к приобретению чрезвычайных богатств материального характера, в конце концов, вызывают несчастья и замедлят ваш спиритуальный прогресс.

До того, как вы будете просить чего-либо у Бога, установите прежде всего свою идентичность с Ним посредством медитации. После этого просите, как дитя просит принадлежащее ему по праву, зная, что ваша просьба будет исполнена, но не повторяйте поведение нищего, просящего подаяния.

Многие молитвы повторяются рассеяно путем повторения пустых слов, механически повторяемых. Когда же вы встречаете какого-либо друга после долгой разлуки, вы ведь не ищете совета в книгах о дружбе, как бы выразить ему свою любовь. Бог является вашим самым близким Другом. Да будут ваши молитвы-просьбы созданными вами самими выражениями вашего чувства, исходящими непосредственно из глубин вашего сердца.

Когда вам воистину что-либо необходимо, то мысль об этом всегда у вас на уме, несмотря на то, где бы вы ни были и также что бы вы ни делали. Развивая же соответствующий вашему желанию глубокий внутренний шепот, вы определенно получите ответ от Него. Постоянно, без перерыва, шепчите Ему про свою вечную любовь, о своем горячем желании достигнуть контакта с Ним (с Богом).

Пожертвуйте Ему глубокие ментальные нашептывания в Храме научной медитации, пока вы услышите шепот Его ответов везде, ясно и громко.

## *Доказательство существования Бога*

Великое доказательство существования Бога можно найти только в себе самом, посредством практикования глубокой ежедневной медитации правильным образом, преподанным каким-нибудь компетентным Гуру или Учителем. Божий свет никогда не засияет через двери слепых чувств. Бога можно найти только посредством раскрытых окон логического искания. Удовлетворение в Боге, не приходя с Ним в непосредственное истинное соприкосновение и в контакт с Ним, — является смертью для мудрости и божественного познания. Не становитесь лентяями, скрывающимися за маской конфессиональной религии, и подобным путем не прекращайте своих усилий для познания Бога в этой жизни. Не умирайте в незнании, но умирайте в премудрости — чтобы вечно жить в Боге.

Серьезное практикование медитации, как это преподается в этих уроках, принесет большое благословение. Это всегда новое благословение не создается желанием. Оно проявляется в тот момент, когда все беспокойство и другие нежелательные свойства исчезают посредством созданного вашей интуицией магического внутреннего, спокойного приказа. Всегда проявляйте эту чистоту. Когда блаженство посетит вас, то вы почувствуете это как сознательное, интеллигентное и универсальное Существо, к которому вы можете обратиться, а не как абстрактное ментальное состояние. Это является самым убедительным доказательством того, что Бог является вечным, всегда сознательным, всегда новым Блаженством.

### *Еженедельное утверждение*

Сегодня посредством нежного прикосновения интуиции я настрою радио своей души и освобожу свой ум от постоянного беспокойства, чтобы я смог услышать вибрации Твоего Космического голоса, музыку атомов и мелодию любви, вибрирующую в моем сверхсознании.

## 2. КАК РАЗВИТЬ СВОЕ МЕНТАЛЬНОЕ РАДИО

### Часть I

#### *Сознание находится в каждой вещи*

В связи с продолжительной концентрацией на своем маленьком теле и его нуждах, душа позабыла свою вездесущую природу. Бог является вездесущностью. Космос является Его телом. Человеческая душа, созданная по образу Божию, содержит в себе семена переживаний вездесущности. Это вездесущее сознание скрыто в маленькой душе подобно тому, как большое дерево скрывается в маленьком семени. Подобно тому, как из семени, посаженного в соответствующую почву, произрастает дерево, так и правильная медитация, обосновавшаяся в душе, проявит сознание вездесущности.

Мирская, светская душа занята своим собственным маленьким телом и его отрывочным отношением, и ее сознание не выходит за пределы своего собственного дома. Спиритуальный человек, посредством распространения света сочувствия и медитации, учится принимать участие в страданиях и несчастьях других душ. Он сознает, что вселенная или Космос является его обителью. Направление всего внимания на тело является причиной того, что ум думает о себе, как о заключенном в тело. В медитации о Безграничном, когда медитация становится более глубокой, она превращает медитирующего, медитацию и объект медитации в одно существо, убеждающее ум, что он вложен не только в маленькое тело, но что он находится в каждой вещи. Ум, медитируя о маленьком теле, ограничивается им. Ум, медитирующий о Безграничном, становится неограниченным. Медитация является искусством, которое отвлекает внимание от мирских вещей (от маленького тела и маленьких частиц пространства, в которых живут смертные) к — Безграничному.

#### *Мозг является хранилищем Жизненной Силы*

Мозг каждого человека является хранилищем Жизненной Силы. Лучистые волны энергии, электрические по своей природе, проходят через человеческий мозг. Если нанести сильный удар по голове, то можно увидеть электрические искры. Удар по голове производит тенденцию энергии, пытающуюся разрядиться. Подобно тому, как чашка, наполненная водой, при сотрясении выливает воду, так и мозг, полный энергии, постоянно посылает энергию в мускулы, в движения и работу сердца, легких, диафрагмы, для обновления клеток, для насыщения крови химическими веществами и поддержания моторной нервной системы. Кроме того, мышление, чувства и воля требуют огромного запаса мозговой энергии. Таким образом, радио мозга обладает зачастую энергетической батареей. Подобно тому, когда батарея использована, то она не работает, так и мозг радио, если у него нет энергии, то он также не может работать, как радиоприемник мыслей. Обыкновенные радиоаппараты снабжены батареями, которые дают энергию. Человеческий мозг снабжен энергией Жизненной Силы, предусмотренной для того, чтобы работать как радио, воспринимая мысли, или передавать мысли другим мозговым радио.

#### *Научитесь передавать мысли по своей воле*

Радио является аппаратом, который действует посредством электрических волн, подобных лучистой энергии, каждому радио нужно иметь антенну. Однако уже скоро наступит время, когда радиоаппараты и телеграфные системы будут изъяты из употребления, потому что мы вскоре будем способны сообщаться ментально посредством своих собственных мозговых радиоаппаратов.

Зачастую у нас бывают “предчувствия”. Это действует наше умственное радио, таинственно настроенное с мыслями других людей или же с вибрациями какого-либо ожидаемого события, которые протекают в эфире Космического сознания. Иногда, когда мы непрерывно и очень сильно желаем, чтобы другие узнали наши известные желания, то они и бывают известны другими.

Теперь возникает вопрос — если человеческий ум может иногда воспринимать или посылать мысли какому-либо другому уму без обыкновенных способов сообщения, то почему бы человеческие ментальные радиоаппараты не могли бы быть так настроены, чтобы они смогли бы воспринимать или передавать мысленные сообщения по своей воле?

### *Держите в готовности свое ментальное радио*

Подобно тому, как неисправный радиопередатчик или радиоприемник не могут передавать или воспринимать соответствующие сообщения, так и человеческие ментальные радиопередатчики и радиоприемники, которые не в порядке, не смогут исполнить чудес телепатии, т. е. они не могут превратить ваш мозг в ментальное радио.

Может быть, ваш мозговой микрофон был испорчен молотами беспокойства, употребленными вашими шумными страстями. Если это так, то такой умственный микрофон надо отремонтировать посредством глубокого молчания или практикования физической дисциплины и техники концентрации, предварительно послав искреннюю молитву своего желания. Если вы почувствуете мир, то ваш умственный микрофон исправлен, и тогда как раз время послать свое первое и самое важное требование:

Отец, научи меня опять реализации, что Ты и я — мы — одно.

Не прекращайте сразу же своих передач, после первого или второго раза, но с непрерывным личным усердием продолжайте сознательно и с все возрастающей сердечной жадной, без перерыва, ментально повторять вышеупомянутое утверждение о вашем потерянном единстве с Богом до тех пор, пока вы не почувствуете все возрастающий трепет духовной радости, начинающийся вокруг сердца и распространяющийся затем по всему телу. Эта возрастающая радость является единственным доказательством, что Бог ответил посредством нашего сердечного радио, настроенного благочестиво.

Чем глубже и продолжительнее вы будете медитировать и утверждать, тем глубже вы почувствуете и осознаете всегда возрастающую радость в своем сердце. Тогда вы уже без всяких сомнений будете уверены, что Бог есть и что Он всегда существует, что Он всезнающ, вездесущ и что Он является всегда новой Радостью. Тогда просите:

Отец мой, теперь, сегодня, весь день, все последующие дни, ежеминутно, во сне ли, наяву, в жизни, в смерти, в этом ли мире или в будущем, пребудь Ты со мной как сознательная Радость, отвечающая моему сердцу.

Затем просите, если хотите, об исцелении преходящего тела, или о преходящем благополучии, или о чем-либо другом, о чем вы серьезно думаете, что это вам необходимо, однако не забывайте все время просить:

*Отец, пребудь Ты всегда моим, как Ты и был, и да будет Твоя любовь единственным*

*королем, господствующим на троне моего честолюбия и моих желаний. Сделай меня способным создавать для Тебя соответствующий храм в каждом человеческом сердце.*

Когда вы достигли спокойствия и концентрации и ваш ум сделался сильной батареей энергии, то поднимите руки и попытайтесь почувствовать вибрации ваших близких, живущих вдалеке от вас, или вибрации находящегося вдали от вас дома или огорода. Запомните, что ваши поднятые вверх руки, которые вы держите в равновесии в глубокой концентрации, будут действовать как антенны, чтобы воспринимать мысли других людей или передавать ваши мысли другим. Так как звуки проходят через эфир, так и наши мысли идут через Космическое Сознание, которое проникает сквозь все наши души и все материальные субстанции.

### **Чувственные ограничения**

Наше чувственное радио может воспринимать только известные свойства, части явлений, вибрации сообщений — но не субстанцию, саму вещь в себе. Наши чувства дают нам информацию о феноменах, но не о нуменах. Посмотрите на апельсин — вы видите цвет, чувствуете его мягкость, аромат, вкус, каждое свойство в отдельности. Комбинация такого восприятия называется апельсином: никто не знает, какова эта вещь, апельсин — как таковой. Апельсин не является цветом или вкусом или мягкостью, но он является силой, которая гармонично соединяет вместе все эти свойства, чтобы вызвать эффект апельсина. Искусственный апельсин может быть сделан из губки, апельсинового сока, апельсинового запаха и апельсиновой корки, чтобы он внешним видом, вкусом и осязанием был подобен апельсину. Так как наши чувства воспринимают свойства только отдельно в искусственной комбинации цвета, вкуса, запаха и осязания, то можно легко заставить чувства поверить, что искусственный апельсин является настоящим апельсином.

Никто не знает, чем является настоящий апельсин. Может быть, это умственная комбинация, вибрирующая различными атомами, которые репрезентируют свет, вкус, твердость и запах вокруг какого-то ядра. Наши чувства ничего не говорят нам об этом, однако наша мудрость делает это. Громадная вселенная — ни что иное, как океан энергии вокруг нас. Физическое тело со своими эфирными маслами, блестящие озера, движущиеся океаны, небеса, воздух, огонь — все это является вибрациями той же самой космической энергии. Но чувства разделяют их и передают нам неправильную информацию, что твердое нас ранит, жидкое нас топит, огонь нас сжигает, небо нас не держит и газ нас душит. Так как лед возникает из воды, пара, газа водорода-кислорода, так и вселенная появляется как твердая земля, океаны и пары. Все это является проявлением одной и той же субстанции. Все 90 элементов, из которых состоит весь мир, вся вселенная, сделаны из одной электронной энергии, которая в свою очередь составлена из сознательной космической энергии. Наши чувства дают нам понятие о самом поверхностном аспекте материи, обманывая нас, чтобы мы думали, что лед холоден, тверд и тяжел, и что пары жидки и горячи, и что атомы в них состоят из горящего и блестящего электричества.

Наши чувства не говорят нам правды, а именно, что электроны, собранные в маленький карандаш, смогли бы взорвать небоскреб, и что энергия, освобожденная от электронов, которые составляют тело человека, смогла бы взорвать часть горы Эверест. Если бы наши чувства говорили бы нам правду, то мы бы увидели землю не твердой, жидкой и газообразной, но как ледники и реки электронов. Каждое пятно пыли показалось бы нам как вращающаяся масса света.

Можно рассуждать, что хотя наши чувства нас и обманывают, но наши способности к

размышлению могут нам дать новые истины. Это правда. Однако нам нужно помнить, что все знание, добытое экспериментами, проведенными посредством микроскопа, математики и с помощью точных инструментов, должно поступать через чувства, но чувства и ум, с их свидетельствами, сказали нам только миллионную часть истины о материи и природе всех вещей. Только недавно атомы рассматривались как неделимые частицы — теперь они уже расщепляются дальше как содержащие тончайшую электронную материю. Таким образом, ни на чувства, ни на силу заключения, которая строит науку на свидетельствах чувств, нельзя положиться в отношении истины о земле, вселенной, человеческом теле и уме.

### ***Повторный обзор первой части***

Подобно тому, как электричество накоплено в батарее, так и жизненная сила накоплена в мозгу. И это подобие не кончается только этим, ибо накопленная лучистая мозговая энергия по своей сущности является электрической. Мозговая энергия употребляется в каждый миг нашего существования в связи с каждой нашей мыслью и каждым движением, согласно сознательно проявленного желания, а также и в связи с так называемой автоматической деятельностью человеческой машины. Поэтому нам необходимо большое количество энергии, и нам сознательно нужно его брать из его неограниченного источника.

Мозг обладает также природой радио и микрофона, ибо он способен как передавать, так и воспринимать приказы. Для того, чтобы мы смогли воспользоваться этой способностью, наш мозг должен быть построен соответствующим образом и в хорошем порядке. Зачастую наше умственное радио странным образом настраивается на восприятие мыслей других людей, и мы можем их почувствовать. Иногда, когда мы интенсивно думаем о других людях и известных вещах, о которых мы хотим получить сведения, то они достигаются нашими мыслями. Однако это не является обыкновенным делом.

Содержа в хорошем состоянии ментальное радио и микрофон, вы сможете сознательно по своему желанию совершать мысленные посылки и воспринимать их. Беспокойство, шумливая страстность и чувственное поведение очень вредно отражаются на ментальном радио. Глубокий мир, покой и тишина являются очень важными условиями для успешной восприимчивости, также как и концентрация и ее техника и физическая дисциплина. Руки, поднятые вверх, и пальцы чувствительно действуют в качестве мысленной воспринимающей и передающей антенны. Попробуйте прочувствовать вибрации с помощью ваших рук. Подобно тому, как звуки проникают через эфир, так и наши мысли проходят через Космическое Сознание, которое насыщает все души и всю материальную субстанцию. Ваша первая настройка должна быть согласована с Богом, и вашей первой передачей должно быть:

*Отец, помоги мне снова осуществить в моей жизни, что Ты и я — мы одно.*

Одним из самых главных условий для сохранения здоровья является — “воздержание во всех вещах”. Это к каждой фазе нашей жизни, чтобы можно было бы достигнуть и сохранить необходимое равновесие. Хорошая пища для вашего тела, хорошие мысли для вашего ума, мир Божий для вашей души являются уравнивающими требованиями для вашего благосостояния.

## **Часть II**

### ***Как освободить ум от ядов забот***



Когда вы страдаете от ядов болезней, то начните ментальную диету. Создающий здоровье ментальный пост очистит ум и освободит его от беспечной неправильной ментальной диеты. Прежде всего научитесь устранять причину ваших забот, не допускайте их огорчать вас. Не питайте вашего ума создаваемыми ежедневно ядами ваших забот. Заботы зачастую являются результатом стремления сделать слишком много дел поспешно.

### ***Начните “пост от забот”***

Когда вы влияете на свой ум, чтобы не заботиться, но решили начать “пост от забот”, то оставайтесь при своем решении. Вы можете полностью прекратить заботиться. Вы сможете разрешить самые трудные проблемы, применяя величайшие усилия, и одновременно полностью не допускать забот. Скажите самому себе:

*Я могу сделать себе самое лучшее, но не больше. Я удовлетворен и счастлив, что делаю возможное, чтобы разрешить свои проблемы, здесь нет никакой необходимости заботиться до смерти.*

Когда вы влияете на ваш ум, чтобы быть радостным, то ничто не сможет вас сделать несчастным. Когда вы сами не хотите разрушать спокойное состояние вашего ума, акцептируя суггестию несчастных обстоятельств, то никто не сможет вас подавить. Вас может интересовать единственно неутомимое исполнение ваших хороших дел, чтобы достигнуть правильных результатов, однако все ваше внимание должно быть направлено на действия и не на результаты. Откройте последнее Богу, говоря:

*Я сделал самое наилучшее в данных обстоятельствах. Поэтому я счастлив.*

После приобретенных вами успехов, проводя тщательный пост в течение нескольких часов в день, попытайтесь провести такой пост в течение одной или двух недель сразу и постарайтесь полностью не допускать наполнения яда забот в вашем организме. Когда бы вы ни обнаружили себя поддавшимся заботам, начинайте пост от забот отчасти или полностью в течение целого дня или недели.

### ***Надежда и радость излечивают от забот***

Надежда является вечным светом на темном жизненном пути, по которому душе нужно путешествовать через инкарнации, чтобы достигнуть Бога. Никогда не теряйте надежды, ибо в противном случае вам придется неблагоприятным образом ожидать на перекрестке тьмы, до тех пор, пока вам опять удастся зажечь прожектор надежды на вашем пути к Богу.

Человеческие существа надеются и стараются известное время, однако когда им что-либо не удастся несколько раз, то они перестают надеяться и становятся малодушными. Благочестивый человек никогда не перестает надеяться, ибо он знает, что ему принадлежит вечность, в которой он сможет материализовать свои мечты. Убить надежду и изнемочь означает надеть маску животной ограниченности и скрыть ваше божественное тождество с Всемогуществом. Вместо этого надейтесь на самое высшее и лучшее, ибо вам как детям Божиим ничего не является слишком хорошим. Не теряйте надежды! Идите по свету, пока вы путешествуете по путям инкарнации и сохраняйте ваши обители, полные света в Боге. Надежда рождается в интуитивном сознании души, как иногда мы вспоминаем позабытый образ Божий в нас.

Негативным методом для преодоления отравления заботами является пост от забот, но есть

также и положительные методы. Лицу, отравленному заботами, нужно начать строгую ментальную диету. Ему нужно регулярно наслаждаться обществом жизнерадостных лиц. Ежедневно ему нужно встречаться, хотя бы даже на короткое время, с радостно настроенными людьми. Имеются некоторые люди, у которых смех и песни не прекращаются. Разыщите таких и наслаждайтесь вместе с ними этой очень жизненной пищей радости. Продолжайте диету смеха один или два месяца. Наслаждайтесь смехом в обществе истинно радостных людей. Через месяц или два вы обнаружите перемену — ваш ум будет наполнен солнечным светом. Запомните, что своеобразные привычки могут быть культивированы единственно созидательными действиями специфических привычек.

### ***Как обеспечить себя присутствием Божиим и получить от Него ответ на свои просьбы***

Минуты важнее, чем годы. Если вы не наполняете минуты своей жизни мыслями о Боге, то года протекут, однако когда каждую минуту вы будете наполнять свою жизнь мыслями о Боге, то вы придете к заключению, что годы вашей жизни автоматически наполнены сознанием Божиим. Никогда не думайте о завтрашнем дне. Заботьтесь об этом дне и тогда все завтрашние заботы пропадут. Не откладывайте на “завтра”, чтобы медитировать. Не ожидайте “завтра”, чтобы быть хорошим. Будьте теперь же хорошим. Будьте спокойными теперь же. Это преобразит вашу жизнь.

Человеку, стремящемуся расширить свое сознание до сознания вездесущего Бога, необходимо научиться медитировать о Космосе. Медитация означает постоянное мышление о внутреннем и наружном широком просторе, так как душа способна забыть свою привязанность к ограниченному телу и вспомнить свое просторное тело с Богом. Океан есть волна и волна является океаном — океан должен знать, что он является волной, и волна должна знать, что она является океаном. Так и духовный океан знает, что он становится душевными волнами, но душевным волнам посредством медитации нужно вспомнить, что они являются душевным океаном. Маленькой душевной волне нужно забыть свое ничтожество, возникшее от концентрации на теле, и концентрироваться на Космический Дух как на свое собственное большое тело, в котором маленькое ограниченное тело является только частью его.

Как и великие индийские йогины, также и Христос мог не только предвидеть ход событий и человеческие действия на расстоянии посредством телепатических вибраций или мыслей, но Он также знал все события на земле и под землей, или в каждой части вселенной, или на каждой планете, или в вибрирующей твари, благодаря своему вездесущему сознанию. Поэтому Иисус также предсказал или предчувствовал смерть Лазаря посредством своего вездесущего, всеведущего сознания Христа.

Для того, чтобы пробудить Бога, получить от Него ответ, вам необходимо непрерывно напевать Ему свои ментально шепчущие песни. Что бы вы ни делали, присоединяйте свои глубокие ментально шепчущие молитвы — некоторые просьбы из следующих мыслей:

1. Отец мой, открой мне Себя!
2. Любимая Божественная Мать, не скрывайся больше. Разрушь преграды незнания и явись мне во всем своем блеске.
3. Божественная Мать, сними пелену тьмы, которая затемняет мой взор, когда я медитирую о Тебе с закрытыми глазами.
4. Божественная Мать, явись мне сама, в свете посвященной Тебе горячей любви.
5. Божественный Друг, своими короткими руками я хотел бы обнять Твою вездесущность. Приди! Я не могу больше ждать, о приди!

6. Любимый Дух, проявись мне сквозь тусклые покровы моей эгоистичной любви и охвати меня Твоим вездесущим светом.

7. Я хочу сжечь дверь молчания моим непрерывным, динамичным огнем внутреннего шепота. О, вечно пылающая любовь, проявись в моем пламенном благочестии.

8. Чтобы память о Твоей Сущности всегда сияла в храме моего почтительного шепота. Чтобы моя любовь к Тебе горела скрытой в храме Твоего сердца, и чтобы я смог пробудить Твою любовь во всех сердцах.

9. Да горит твоя любовь на алтаре моего сердца, и чтобы я был способен зажечь в алтарях всех сердец любовь к Тебе.

### ***Окончательный анализ***

Превращая мысли человеческого мозга в воспринимающий радиоприемник, необходимо концентрироваться на мозг:

а) Освободите тело от напряжения.

б) Оттяните энергию от моторных (двигательных) нервов и мускулов.

в) Концентрируйтесь поглубже на мозг, пока вся энергия не будет оттянута от сенсорных нервов и пяти органов чувств: осязания, вкуса, обоняния, слуха и зрения.

г) Временами вдыхайте или задерживайте дыхание. Тогда ваш мозг насытится жизненной силой, которая оттягивается от всех других частей тела.

Затем настройте свой ум на спокойствие. Настройте свой ум на мир. Настройтесь на тишину, постоянно изгоняя беспокойные мысли. После этого возьмите плотную руку того лица, мысли которого вы хотите читать. Затем предложите этому лицу концентрироваться на какой-либо предмет. Теперь постарайтесь почувствовать, что мысленный импульс вашего друга течет через его нервы в ваши нервы и затем в ваш мозг. Практикуйте это, и вы будете способны читать мысли некоторых лиц, подумайте только о них.

Для того, чтобы передать какое-либо сообщение, производите тот же самый вышеописанный прием, единственно вместо восприятия мыслей, постарайтесь отправить какую-либо мысль своему другу посредством своих нервов и его нервов в его мозгу. Когда вы будете способны это производить, то концентрируйтесь на лоб между бровей (переносицу). Глубоко медитируйте на этом месте и затем посылайте свое сообщение посредством всевидящего глаза к какому-либо другому спиритуальному глазу. Постарайтесь представить его перед собой.

### ***Повторный обзор второй части***

Мысли, наполненные заботами, являются привычкой. Они воздействуют как ядовитое вещество на мозг. Хорошим намерением является поэтому начать “пост от забот”, начиная с одного часа по утрам и с одного часа в обеденное время и по 3 часа вечером. Совершенно не давайте проникнуть ни одной мысли, которая вызывает заботы, в ваш ум в это время. Затем расширьте это время на целый день, затем на неделю, а затем и на целый месяц. Вскоре вы сломите хитрую власть этой привычки мысленной озабоченности, и тогда вы сможете навсегда отказаться от них.

Затем вам необходима хорошая ментальная пища для оздоровления ума. Прежде всего вам необходимы смех и радость. Дружите с жизнерадостными людьми, потому что смех и радость

прилипчивы. Присоедините к этой диете смелость и мудрость. Переварите это хорошо зубами вашего внимания. Запомните, что особенные привычки можно культивировать только посредством особенных действий, которые образуют привычки. Практикуйте следующую технику при обучении передачи мыслей кому-либо другому:

Вся энергия должна быть сконцентрирована в мозгу.

а) Освободите от напряжения тело.

б) Оттяните энергию от моторных нервов и мускулов.

в) В то время, когда энергия оттянута от сенсорных нервов, концентрируйтесь глубоко на мозг.

г) Производите по временам выдох, легко дышите.

д) Настройте ум на покой.

ж) Правильно схватите руку того лица, мысли которого вы хотите прочесть. Прикажите ему концентрироваться на какой-либо предмет. Постарайтесь прочувствовать импульс, который протекает от его нервов в ваши нервы и затем в ваш мозг.

При передаче мыслей применяйте тот же самый прием, единственно направляя поток мыслей из вашего мозга и нервов к другому лицу.

# 3. ГДЕ Я НАШЕЛ ЕГО И УСЛЫШАЛ ЕГО ГОЛОС (Переживание, рассказанное Свами Йоганандой)

## Часть I

Много лет тому назад в Индии я бродил по опаловым синим морским берегам. Сумерки набросили пелену тишины на всю окрестность, и звезды появились и засияли на небе. Небосвод небесного храма говорил мне о присутствии высшего Всемогущего “Я”, которого я усердно искал. Я наблюдал за бушующими, шумными волнами и хотел знать — играет ли с ними Бог. Я боялся увидеть Его бушующее и гневное расположение духа, которое выражается в Нем разбивающимися о берег пенящимися морскими волнами. Я вздрогнул и отвратился от Его гневного простора и от пылкой борьбы волн Его природы, и я всматривался в более нежное выражение Вездесущего. Повернувшись в сторону берега, я увидел дерево, которое приветливо махало своими ветвистыми руками, чтобы порадовать меня более приветливым возвышенным видом. Я едва услышал ритм нежной колыбельной песни, призывную песню, которая, как я почувствовал, исходила от великого Бога. Затем, приняв во внимание приветствующие меня нежные веточки Божиих рук, я захотел увидеть Его громадный вид в Природе, и так я побежал в темную неизмеримую таинственную долину неба и искал увидеть Его и поиграть с Ним. Напрасно искал я Его в покрытом облаками, в украшенном гирляндами звезд небесном пространстве, которое скрывается за ужасно молчащей пустотой. Несмотря на то, что Он был невидим смертными глазами и неслышным был Его голос, однако я неопределенно почувствовал, что Он был очень близок, играя со мной в прятки за джунглями моего сердца, отступая и избегая меня каждый раз, когда я Его почти что поймал.

Наконец, я впал в мрачное отчаяние и прекратил свои поиски Великого, Изворотливого и Уклончивого Бога. Однако моя стремительная любовь вновь загорелась желанием погнаться за Ним в небесную долину. Я не мог поймать Его руководящую Космическую руку, также и Его лик я не смог обнаружить. В отчаянии я прекратил свои напрасные поиски и поспешил прочь от Него. Когда я шел мимо океана, я спрашивал, где Он находится, однако все не было и не было ответа от моря, бушующего волнами. Только дерево шептало что-то нежное про Него, что я не смог расслышать. Я подумал, что Он предупредил всех Своих служителей молчать и не извещать о Его скрытом местонахождении. Так нежное, приветливое дерево задрожало от Его присутствия ветерком и не говорило больше...

## Часть II

Демон молчания тихо угрожал мне со всех сторон, с безграничных синих небес. Как обиженный ребенок, я досадовал и скрывался в глубине своего Существа, и я Его больше не искал. Однако как только я скрылся в глубочайшей глубине своей медитации, то тогда, без предупреждения, какая-то невидимая рука вдруг сорвала черную пелену моего незнания.

Мои глаза открылись. Пламенным взором я озирался вокруг. Вся усталость, созданная моим отчаянием, оставила меня. Я ощутил невыразимую силу, и я приподнялся и интенсивно наблюдал опять как за собой, так и вне себя. В конце концов море прекратило свою гневную игру волн и улыбнулось мне. Я увидел прекрасную счастливую обитель мировой мистерии со всеми своими дверями, открытыми посредством какой-то мистической силы. Я ощутил, что это был созданный мной самим фантастический туман неверия, который так долго отделял меня от возлюбленного, который так долго играл со мной в “прятки” на призрачных полях моих многих

инкарнаций. Теперь послушайте! Какой-то невидимый стоял со мной рядом и шептал мне холодно и ясно:

Алло, партнер игр, я здесь!

Я последовал за ним по катящимся волнам, видел, как Он нежно махал мне через приветливые ветви деревьев и исчез в пространстве, я играл с ним “в прятки” в цветущей долине звезд. И теперь этот самый Скрывающийся, который исчезал от меня, когда я почти прикасался к Нему, — стоял рядом со мной, когда углублялся в себя, и Он ясно шептал мне:

*Алло, партнер игр, я здесь. Ты Меня искал везде вне самого себя, в то время как я всегда пребывал с тобой. В святая святых Твоей Души.*

Все вышеупомянутое является истинным видением, которое я пережил после горячих поисков Бога. Хорошо запомнить следующее: идите, пока найдете. Стучите, пока все двери премудрости откроются вам. Верьте и действуйте согласно своей вере, пока вы будете знать. Молитесь, пока Он вам ответит. Медитируйте все глубже и глубже, пока вы найдете и почувствуете Его как безграничную радость. Любите Его, пока вы почувствуете Его любовь. Говорите с Ним непрерывно в тишине, пока он заговорит с вами.

Заметьте, что так называемые важные вещи в жизни, как, например, деньги, жену и друзей, в действительности труднее всего сохранить. Они могут каждую минуту ускользнуть. Поэтому возьмите нетленное благо, сделайте так называемого, ненадежного Бога своим, и когда все остальное вас оставит за последними дверями этой жизни, — тогда вы найдете Его самым преданным для вас.

# 4. ЭВОЛЮЦИЯ ИСЦЕЛИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ

## Часть I

Болезни можно классифицировать на физические, ментальные и духовные. Болезни, которые влияют на кровь, кости, мозг, нервы и ткани, называются физическими. Ментальные болезни возникают от страха, забот, гнева, распушенности, страсти и плохих привычек, от ментальных бактерий. Незнание является причиной духовной болезни. Это является грехом всех грехов, согласно святых писаний индусов, потому что это является корнем, от которого происходят все невзгоды. Недостаток внутреннего мира, недостаток гармонии в отношениях с близкими и замешательство в жизни являются причинами некоторых из духовных болезней.

Однако теперь мы имеем дело непосредственно с методом физического исцеления болезней.

### *Зависимость человеческого тела от космических сил*

Что же это такое, что нас исцеляет? Разве это медикаменты, Икс-лучи, массаж или ум? Если это является одним из вышеупомянутых, то почему же это не исцеляет от всех болезней? Потому что Жизненная Сила является единственной высшей неизменной силой, посредством которой некоторые или все исцелительные методы могут быть практически применимыми и действенными. Метод исцеления настолько хорош или плох, насколько он способен возбудить или повысить бездеятельную Жизненную Силу, которая в каждой больной части тела, таким образом, электризует болезнь. Поэтому все методы исцеления являются в действительности непосредственными способами для возбуждения энергии, которая является истинным и прямым исцелителем всех болезней.

Понятие о человеке как о “динамо”, которое наполнено электрической силой или Праной, как это называют индусы, соответствует фактам, поясненным святыми Индия много веков тому назад, а также подтверждается и в наши дни современными научными исследованиями. То, что исцеляет, является жизненной энергией, космической электрической силой, во всех случаях заболеваний. Ясное понимание этого пункта чрезвычайно важно, ибо, хотя это и не уменьшает важность естественной диеты, однако это направляет человеческое сознание на идентичность его собственной жизни с космической жизнью или с бессмертной всеобъемлющей силой, и уничтожает неправильную мысль, что жизнь находится в зависимости от внешних источников, таких как пища.

Таким образом, мы видим, что человек не является только сцеплением нервов, мускулов и костей, потому что и мертвец имеет все это. Вся разница между мертвым и живым телом заключается в присутствии или отсутствии этой космической Жизненной Силы. Живой человек живет потому, что жизненная энергия сверкает в его глазном яблоке, в ушах, во всех чувствах, в желудке, в печени, в мозгу и во всех его органах. Метод, посредством которого можно непосредственно и быстро возбудить жизненную энергию как достижения здоровья, я называю — “жизненной терапией”, или непосредственным, прямым исцелением лучами внутренней Жизненной Силы. В разных упражнениях для мускулов концентрация направляется на мускулы, а не на силу, которая двигает мускулами. Что же это за сила, которая двигается в мускулах посредством моторных нервов? Что это за сила в чувствительных нервах, которая управляет осязанием, обонянием, вкусом и т. д. и передает эти чувства в мозг? Что это за сила, которая

приводит в действие сердечный насос, двигает диафрагмой и заботится о пищеварительном процессе в желудке, посредством пищеварительного сока и перистальтической деятельности?

## ***Материя посредством сознательных космических лучей наполняется жизнью***

Святые писания индусов и древние арийские ученые Индии — святые уже давно распространили теорию, что вся материя наполняется жизнью посредством Сознательных Космических Лучей. В соответствии с этим размышлением я рассматриваю человеческое тело похожим на автомобильную батарею. В теле 26 тысяч миллиардов клеток, являющихся маленькими батареями, которые зависят от главной мозговой батареи, которая, в свою очередь, наполняется вновь посредством медуллы облонгаты. Так же как и автомобильная батарея зависит от двух источников — от химической и электрической зарядки — так и существование телесной батареи находится в зависимости от двух источников:

1. Компактность, жидкость, солнечный свет, кислород и тому подобные внешние источники.

2. От зарядки Жизненной Силой и сознания.

Последние составляют главные условия жизни, в то время как первые стоят на втором месте.

Прибавление химикатов и воды к разряженной батарее не могут ее оживить. Подобно этому также если мертвеца положить на солнце, его желудок наполнить хорошей пищей и его легкие наполнить кислородом, однако он все же не будет жить. Почему? — Потому что его телесная батарея умерла. Несмотря на то, что пища является одним из тех условий, при посредстве которых жизнь обычно существует, однако сама жизнь непосредственно заряжается из некоторого неизвестного космического источника.

Химикаты не смогут помочь умирающей батарее, которая не может работать без электрической зарядки. Воздействие электричества на химикаты составляет жизнь батареи. Подобно этому также и космическая электрическая сила человека является прямым жизненным источником. Эта сила перерабатывает пищу, кислород и солнечный свет в живую энергию. Эта же самая сила обладает громадным сознанием, которое превращает эти же самые пищевые материалы в различные виды тканей в теле — в кости, нервы, жиры, кожу и др. Без этой силы пища бессильна поддержать жизнь. Пища будущего прогрессирующего человечества будет состоять в абсорбировании лучей непосредственно изнутри или из природы, и тогда человечеству не надо будет полагаться на косвенный метод приобретения энергии посредством превращения пищевых элементов.

Лечение электричеством и лучами является более тонким, потому что здесь применяется более тонкая сила для исцеления, чем компактность и жидкость. Эти более утонченные силы оказывают влияние на электрические тончайшие составные части, чего не могут достигнуть медикаменты, будучи более грубыми, так как они не могут гармонизировать неправильное состояние вибрации. Лучи не могут проникать через беспорядочные зародыши атомных составных частей больных тканей, которых не могут достигнуть жидкости.

## ***Повторный обзор первой части***

Познание, как актуально происходящий целительный процесс, является хорошим помощником в укреплении в человеческом уме сознания о его собственной идентичности с



космической жизнью.

Некоторые лечебные методы являются эффективными благодаря их способности пробудить или стимулировать жизненную силу. Лекарства и физическое лечение являются более грубыми методами, в то время как электричество и солнечные лучи принадлежат к более тонкой природе и оказывают большое влияние на строение телесных электронов и гармонизируют состояние плохих вибраций. Космическая электрическая сила является непосредственным источником жизни. Здесь уместно сравнить человеческое тело с автомобильной батареей, которая питается из двух источников — химического и электрического при езде. Человеческая электрическая сила является главной жизненной силой, которая преобразует пищу, кислород и солнечный свет в живительную энергию.

Необходимо знать и помнить чрезвычайно важный пункт, что жизнь, которая вас наполняет, является сознательными космическими лучами. Они поступают к нам в виде чистой жизненной энергии. Что вы с ними делаете, или вы их направляете правильно или неправильно, представляя их потоку проявляться в здоровье и счастье, или вставая им на пути своей неактивностью, что содействует горю и болезням — это является уже вашим делом. Незнание является главной причиной всех болезней и так называемых грехов. При отказе прислушиваться к внутреннему, тихому голосу, который всегда старается быть услышанным среди помех органов чувств, можно обжечь себе пальцы.

Постройте храм покоя внутри себя. Там вы найдете Бога на вашем алтаре любви и там вы услышите Его голос. Ибо если и ничто не сможет Его достигнуть, но любовь никогда не обманется.

## Часть II

### *Ментальное лечение*

Ментальное лечение очень важно, потому что ум является управляющим всех живых клеток. Без ума они не смогут существовать, так как они не могут жить и без пищи. Человек, который находился бы без сознания, хотя искусственно он вскармливался и упражнялся, не смог бы существовать. Каждая часть тела образуется и управляется умом. Все ткани созданы из клеток, которые подчинены приказом инстинктивного и интеллектуального ума.

Мы знаем, что раки и другие низшие животные вновь восстанавливают свои клешни и другие части тела после того, как они их лишаются. Однако в человеческом теле зародышевые клетки превращаются в соматические клетки, которые имеют свои специальные назначения и которые не подчиняются уму. Если природа может развить 2 смены зубов в человеческом теле, то почему же она не сможет произвести и третью смену? Почему же человеческая рука не прирастает, когда ампутирована? Это объясняется плохими ментальными привычками, которые дают возможность непослушным соматическим клеткам господствовать над умом, так что телесные повреждения бывают продолжительными. Ум способен исцелить их, однако он не способен выразить свое господство над клетками, которые он развил. Когда-нибудь наука, может быть, нам укажет, как превратить соматические клетки опять в пластические зародышевые клетки, которые будут выполнять приказы ума для вызывания различных перемен в человеческом теле.

Поэтому ум, который является создателем, проектировщиком, архитектором и высшим преобразователем в теле — является высшей силой, способной вызвать исцеление. Автомобильные части и материалы производятся в других местах и затем монтируются, но

части человеческого тела вырастают сами по себе. Ремонт автомобильных частей производится из частей, получаемых извне. Но “исправление” пораненного тела всегда происходит только изнутри.

4 ментальных лечебных метода можно классифицировать как лечение посредством:

1. Автосуггестии или имагинации.
2. Соображения.
3. Чувств.
4. Воли.

Прогресс ментальных исцелителей очень велик, и они имели большие успехи, однако нельзя отрицать и того, что они не владеют своим делом, своим предметом научно, как с этим делом знакомы современные и прогрессивные медики, предметом изучения которых является человеческое тело. Однако Фрейд и другие психотерапевты на Востоке и на Западе стараются преобразовать ментальное лечение более научно. Здесь необходимо совершенное познание взаимосвязи ума и тела.

Ментальное лечение можно применять к людям различного типа. Например, на тип логических мудрецов самосуггестия окажет мало влияния. Однако я думаю, что все здесь описанные лечебные методы можно успешно применять согласно с силой пациента и ментальными и физическими привычками. Но здесь надо соблюдать известный порядок предпочтения в различных методах. В известных случаях необходимо применять лечение посредством медицины и хирургии, однако лучше освободить тело от оков лекарств и хирургических операций, ибо тогда больной всегда их будет требовать и не будет полагаться на естественное лечение, которое является наилучшим.

Другой тип людей может освободиться от слабостей посредством рассуждений.

Исцеление посредством чувств может иметь успех, когда чувства пересиливают влияние болезни привычками и подсознанием. Известны многие случаи, когда немые люди внезапно начинали говорить, когда их эмоции были сильно возбуждены, например, когда им угрожал огонь или другие опасности. Чувственная стимуляция может освободить болезненное сознание известного типа людей.

Ментальное нежелание работать связано с рассеянностью и отсутствием энергии. Энтузиазм и желание работать идут рука об руку с наплывом свежей энергии. Из этого факта мы можем усмотреть тонкую связь между энергией и волей. Чем большей является воля, тем неистощимей является энергия. Без воли мы не можем привести в движение мотор или вообще работать, ибо прежде чем мы подумаем, у нас должна быть воля, чтобы думать. Совершенное нежелание работать, двигаться или думать может вскоре вызвать смерть. Подобным же образом смерть не может наступить, пока существует “воля жить”, исключительно потому, что люди, утомленные болезнями, освобождают свою жизненную волю, и смерть может победить. Такой всемогущей является человеческая воля. Волю можно натренировать и развить для привлечения к телу непрерывной жизненной энергии, чтобы неограниченно ее обновлять.

### *Лечение посредством спиритуальных утверждений*

Прежде всего утверждайте о мудрости и блаженстве, затем о гармонии, затем о здоровье, затем об истинном счастье и успехах всех людей. Утверждение напоминает душе, что у нее уже имеется и чего у нее нет благодаря забвению. Это является свидетельством об истине и отличается от молитв. Молящиеся редко приобретают то, что они просят от Отца, однако реформированный сын, стараясь запомнить, что он является “Божиим сыном”, с помощью

афирмации может приобрести кое-что, правильно применяя закон вибрации.

Когда вы утверждаете о каком-либо желаемом результате, то вам следует освободиться навсегда от отрицательных беспокоящих мыслей. Мысли являются той силой, которая приводит в движение сложную машинерию тела, также как и машину человеческой судьбы и весь космос. Мысли возбуждают все химические, психологические и метафизические функции тела. Мысли людских масс и в особенности мысли политиков руководят судьбами народов. Мысли о Боге поддерживают Космос в равновесии и ритме. Поэтому правильные мысли, выраженные правильными словами, вызовут ритмичные эфирные вибрации и возбудят правильные действия в индивидуе, применяющем утверждение и употребляющем все обстоятельства в связи с успешным достижением желаемого результата. Когда же вы повторяете слово “Бог” опять и опять, забывая о времени, и во всегда повышенном благочестии, и когда ваше сознание забывает о себе самом в этом утверждении, то в этот миг вы почувствуете присутствие Божие. Слова являются мысленными вибрациями. Мысли же являются вибрациями силы и энергии. Сильные слова или приказы, как, например, “поднимись”, но выраженные слабо, без присутствия могущественной постоянной силы, являются малозначащими.

### ***Утверждения для специальных исцелений***

Когда у вас имеется тенденция разгневаться по незначительному поводу, то найдите утверждение, наиболее подходящее для вас, и повторяйте его себе до тех пор, пока ваше подсознание освободится от всех побуждений говорить сурово и с гневом. Проводите благочестивую жизнь и тогда каждый, пересекающий ваш путь, получит помощь, приобретая контакт с вами. Критикуйте и реформируйте сами себя. Здесь скрывается разрешение вашей величайшей проблемы. Утверждайте в себе божественную тишину и мир и отправляйте от себя исключительно мысли доброй воли и любви, если вы хотите жить в мире и гармонии. Никогда не становитесь гневным, потому что гнев отравляет вашу систему. Старайтесь понимать тех людей, с которыми вы имеете дело, и хотя кто-либо и пытается рассердить вас, то вы ментально говорите:

*Я слишком благодушен, чтобы разгневаться. Я не хочу заболеть гневом.*

Если же вы в гневе и все же утверждаете с гневом в своем сердце:

*Я спокоен, я спокоен,*

то вы попугайничаете про мир без всякого значения, однако одновременно увеличиваете еще больше гнев.

Когда вы свидетельствуете: “Я богат”, с уверенностью, что вы никогда богаты не будете, то вы станете нищим, ибо ваши отрицательные мысли вас парализуют, сделают неспособным возбудить правильную деятельность, которая даст вам желаемый результат. Если вы механически будете утверждать: “Что мне даст утверждение благополучия”, — то положительного результата не будет. Индивиду следовало бы начинать утверждение лучше всего сначала шепотом или ментально и с глубоким, все время возрастающим ментальным усиливающимся утверждением. Все групповые громкие утверждения нужно начинать громко или тихо, однако заканчивать надо ментальным пением в тишине некоторое время, пока слова превратятся в миссию вибрирующей мысли, улетающей в эфир для исполнения ее желаемой задачи. Для групповых утверждений лучше всего брать какое-либо выражение. Дайте одному повторять его или объяснить его значение, а также предупредить других о нежелательности механического повторения без мышления об их важном значении.

Большинство церковников поют в хоре, концентрируясь на музыку и стараясь получить

похвалу от слушателей, вызывая в них радость и одобрение, однако они мало думают о Единственном, для кого они поют. Подобные певцы никогда не думают о Боге, кому посвящаются эти песни. Поэтому дирижеру групповых песен следует следить за тем, чтобы его коллеги в наплыве чувств не усиливали бы песню все громче и громче и не думали об этом. Слова песни нельзя петь без благочестия. Лучше чтобы в песню были бы вложены благочестивые мысли и звуки слов, заставляющих песне возвышенно и нежно покоряться бы и следовать бы за возрастающей теплой мыслью.

Прежде всего посидите спокойно. Успокойте фантазирующее подсознание. Воздержите сознание от беспокойства. Повлияйте на всеильное сверхсознание, глубоко медитируя. Затем произведите все утверждения тихо или громко или шепотом, в группе или отдельно. Все свидетельства, будут ли они выражены громко или шепотом, или ментально, но они должны быть насыщены все возрастающим благочестием и концентрацией с каждым повторением. Механическое повторение означает напрасно призывать имя Божие, без успеха и т. е., например, если вы думаете о посещении какой-либо выставки картин, в то время, когда вы повторяете “Бог” опять и опять. Высказать однажды слово “Бог” с благоговением и увеличить благочестие вместе с повторением этого слова, означает поглубже погрузиться в океан силы до тех пор, пока вы достигните основания познания Бога.

### ***Повторный обзор второй части***

В то время как физические методы, медицина и лучи являются эволюцией лечебных методов посредством их большей или меньшей силы стимулировать жизненную силу, — но высшим фактором является ум. Ум является телесным образователем от сознания. Запомните, что ум со своими 3-мя частями в действительности является только одним умом. Согласно индивидуальным функциям каждого человека, только известный метод ментального лечения может быть влиятельным. Например, мнимый тип с господствующим подсознанием найдет самосуггестию самой эффективной, в то время как логичный, размышляющий человек, зная взаимную связь между телом и душой, откажется допускать страдание и горе, понимая, что они перестают существовать, если ум их не акцентирует.

Запомните также, что невнимательность и не особенно искренние усилия не дадут хороших результатов. Сильный фактор желания и воли должны быть в каждом начинании. Энтузиазм и воля привлекают новые количества энергии.

## **Часть III**

### ***Подсознательный лечебный метод***

Непосредственно перед засыпанием вечером и рано утром, сразу же после пробуждения, освободите свой ум от всех мыслей. Затем повторите какое-либо из следующих утверждений, сначала громко, затем ментально:

1. Сконцентрируйте свое зрение и чувства на переносицу, между бровей, закройте глаза и повторите следующее 3 раза:

Я хочу посредством своей собственной воли, истекающей из божественной воли, быть здоровым, хорошим, довольным и спиритуальным, быть здоровым, быть здоровым.

2. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на сердцебиениях и повторяйте со страхом Божиим и

с чувством:

Ты любишь, Ты любишь, я — Твой, Ты — мой, я — Твой, Ты — мой, я люблю, я люблю, я являюсь любящим, я — здоров, я — совершенен.

3. Сконцентрируйтесь на пупок и вообразите там сияющий яркий свет. Закройте глаза. Почувствуйте пупок и повторяйте со страхом и чувством:

Ты являешься жизнью. Ты являешься силой. Ты — ум и чувство, Ты есть мысль. Ты есть фантазия, я являюсь мыслью, я являюсь фантазией — во всяком случае, в каждом случае я являюсь таким же, как и Ты, я подобен Тебе.

4. Сконцентрируйтесь на медуллу, закройте глаза и чувствуйте или вообразите свет, находящийся там. Повторяйте:

Твой космический ток течет в меня, протекает в меня, через мою медуллу течет в меня, протекает в меня. Я

воображаю и хочу, чтобы ток протекал, во все мое тело течет ток. Я наполнен, я исцелен, я переполнен, я исцелен. Молниеносный ток проходит через меня. Я исцелен. Я уже исцелен.

### ***Сознательный метод лечения***

1. Повторяйте какое-либо из вышеупомянутых утверждений днем или ночью, до или после медитации. Всем ученикам следовало бы почаще применять “научное лечебное утверждение”, которое они найдут очень полезным.

2. Посредством силы воли направляйте энергию очень медленно на заболевшую часть тела; еще раз почувствуйте жизненную энергию. В предыдущих лекциях вы могли научиться этому.

### ***Сверхсознательный метод лечения***

Возвысьтесь выше дыхания, настраиваясь на космическую вибрацию, и с возрастающей интенсивностью воли и высшим страхом сконцентрируйтесь на место между бровей, направляйте свои молитвы и уверенность на космическую вибрацию. Ментально апеллируйте к космической вибрации, как будто бы вы обращались бы к своему собственному отцу.

1. О, Святая Вибрация, Ты являешься мной. Ты являешься мной, моя душа принадлежит Тебе, Твой дух является моим, ты являешься совершенством, Ты имеешь все, Я являюсь Твоим дитятей, у меня есть все, у меня есть все, у меня есть все. Букет моего высшего почитания, любви и страха я преподношу Тебе, я кладу Тебе. Что мое, то и Твое, что Твое, то и мое, я прошу с любовью, я молюсь. Будь Ты моим, пребудь Ты моим.

2. Ты есть я, Ты есть я. Ты блаженна, я блаженен. Ты спокойна, я спокоен, ты здорова, я здоров, ты являешься совершенной, совершенство во мне, ты являешься блаженной, я блаженен, я блаженен, я блаженен.

3. Я являюсь твоим сыном, я мудр. Ты счастлив, я являюсь твоим дитятей, поэтому я являюсь счастливым ребенком. Отец, Тебе принадлежит все. Я — Твое дитя, мне принадлежит все. Ты всегда здоров, я здоров, я здоров. Мы являемся Твоими детьми, я хочу быть счастливым. Ты силен, я силен.

Обращайте вашу абсолютную веру на божество всех божеств или на дух всех духов и всегда не сомневаясь верьте действию Его силы в вас непосредственно над вашими мыслями, молитвой и уверенностью дать вам могущественную силу исцелять себя и других. Признайте Его воздействие в каждой вещи, связанной с вами, и Он всегда будет с вами.

Здесь имеется лечение разными способами, каждое из которых можно применить для лечения физических, ментальных и спиритуальных болезней. При различных видах лечения посредством лекарств, инъекций, утверждений (афирмаций), массажа, воздействия на нервы посредством воли или веры — вибрирующее лечение имеет большое значение. Вибрирующее лечение состоит в создании и посылке вибраций больным лицам — внутренне — посредством посылки энергии силой воли, или внешним образом посредством сверхсознательно насыщенных песен, интонаций человеческого голоса и оживляющим словам, выражениям и утверждениям (афирмаций).

Для лечения посредством песнопений, славословия физических недугов или забот, или спиритуального незнания, необходимо знать законы об изменении интонаций от высоких к низким, с низших шепчущих интонаций, от шепота до ментального, подсознательного и сверхсознательного песнопения. Это является методом преобразования громких, полных значения слов в реальное переживание, ассимилируя истину слова или слов с громким или ментальным песнопением до тех пор, пока они станут частью душевной реализации. Или также можно сперва вызвать сверхсознательное состояние, полное мира и покоя и в этом состоянии петь ментально или шепча или громко, как кому нравится. Ментальное лечение лучше всего проводить наедине. Громкое же воспевание с переходом от низкого к высокому является более лучшим в собраниях.

Дисгармоничный шум влияет на нервную систему человека, посредством этого ослабляя медиума, жизненная энергия которого распределена по главным органам тела — по системе кровообращения, в мозгу и т. д. Вместе с ослаблением нервной системы уменьшается подача теплоты и энергии через кровь, делая человека удобной обителью для микробов. С другой стороны, гармоничные звуки, песни, насыщенные сверхсознательной душевной силой, силой воли, верой, пробуждают ткани разрушенной нервной системы, возбуждают в них жизненную энергию. Потому вибрирующие методы внешнего голоса, соединенные с вышеупомянутыми методами, могут исцелять все негармоничные состояния тела, ума и души. Искреннее приветливое слово, вдохновенное пение, успокаивающий душу голос, предотвратили много печалей, зажгли во многих лицах свет радости.

До лечения необходимо понять или объяснить закон повторяемости. Западный ум зачастую не может понять всей глубины меняющейся уверенности в песнопениях индусов и видит в этом единственно повторение монотонных слов. В действительности, нет никакого значения повторению слов без придания им глубокого значения, понимания, глубочайшего чувствования и реализации. В таком случае лучше повторять такие утверждения:

*О, Отец, дай мне здоровье*

или

*Я — здоров, ибо Ты пребываешь во мне,*

без подготовки (когда они придут на ум), повторяя их от высокого тона до шепота и, наконец, от шепота до ментального утверждения до тех пор, пока вы будете чувствовать то, что говорите, т. е. будете повторять какое-либо выражение с меняющейся глубиной душевного чувствования до тех пор, пока вы будете в каждой ткани своего существа осуществлять значимость этих призывов. Таким образом достигается соответствие со своими утверждениями, посредством громкого и ментального песнопения. В тот момент, когда утверждение достигает сверхсознания, наплыв энергии спустится вниз и будет вибрировать и исцелять недуги тела, тканей, ума и души, убивая электричеством бактерий, парализуя ментальный страх и сжигая в

пепел незнание.

В наших индусских писаниях мы находим указание, что таинственные чарующие слова и насаждающие слова должны быть оживленными в душе певца, оживотворенными и произносимыми с особой интонацией голоса или спетыми, чтобы вызвать желаемый результат. Простое повторение мантр или чарующих слов без глубокого прочувствования и осознания их значения не даст желаемого результата. Воспеваемые аффирмации, как например,

Бог с Тобой, будь здоров,

для того, чтобы они были бы эффективными, следует повторять только таким людям, которые чувствуют Отца в себе.

### ***Исцелитель и пациент должны быть в совершенной гармонии***

Прежде чем вы захотите кого-либо исцелить, вам следует сперва оценить силу. Вам прежде всего надо развить свою ментальную исцеляющую силу, а также и хорошую восприимчивость в отношении ваших исцеляющих вибраций на того пациента, который обращается к вам за помощью. Имеются такие случаи исцеления, когда исцелитель скажет только одно слово и человек уже здоров. В таком случае восприимчивость этого лица и сила исцелителя были полностью уравновешены. Несмотря на то, что исцеляющая сила, являющаяся Божией силой, и может быть в вас, однако без восприимчивости пациента вы не сможете исцелять. В связи с лечением вы никогда не должны забывать, что исцеляющая сила исцелителя и восприимчивость пациента должны быть уравновешенными.

Разум является руководящим учителем тела, однако мятежное тело не хочет оказывать ему послушания, и если человек предал свой разум для служения физическим процессам, тогда подобная поработанная телом душа не сможет исцелять, так что такому поработанному уму следует ознакомиться со своей собственной силой посредством такого человека, который не поработан ими. Когда вы влияете на разум какого-либо ученика убеждением и самореализацией, тогда вы подготавливаете это лицо. Тогда вводите вашу силу.

### ***От чего зависит сила исцеления***

Она зависит от пробуждения душевной силы. Ментальная суггестия исцеляющей силы внедряется в имагинацию пациента, которая пробуждает больного человека от его ментальной тупости и возбуждает его жизненную силу, которая и производит исцеление. Некоторые ментальные процессы пробуждают известную степень жизненной силы в теле, которая может исцелить. Эта ментальная сила, которую жизненная сила может пробудить, моментально на месте вызывает исцеление, однако обычно проходит продолжительное время для освобождения ума пациента от неправильных привычек, которые возникли с сознанием хронической болезни, однако когда разум уничтожил сознание хронической болезни, то и исцеление тотчас же наступает. Однако если ум не уничтожил мысли о хронической болезни, то и ментальное исцеление тотчас не наступает. Однако если ум не уничтожил мысли о хронической болезни, то и ментальное исцеление не может внезапно возникнуть.

Когда вы хотите исцелить других, то вам, прежде всего, нужно победить в себе самом телесные испытания, и страдания не должны превозмогать. Вам необходимо ментально возвыситься над ними в то время, когда вы стараетесь исцелить себя. Вы должны обладать сильным умом, не поддающимся чувственным искушениям и страданиям. Вы же являетесь

безграничным духом. Вы не были заключены в телесную клетку и никогда не будете. Ваши знания распространены повсюду. Вы являетесь частью рая. Когда же душа отождествляется с телом, то она поддается процессу иллюзии. Когда же вы раскрываете глаза и не замечаете больше маленького тела, то вы становитесь безграничны. Как же это произошло, что вы думаете, что вы являетесь ничтожным телом?

### ***Еженедельная инспирация. Ты являешься жизненной силой во плоти***

Движение энергии или жизненная сила, находящаяся в вас, является той, которая исцеляет. Кроме наших физических методов мы применяем также и пробуждение этой энергии. Самореализация учит вас, каким образом можно пробудить эту жизненную силу, которая создает каждую часть тела. Жизненная сила является создателем каждого органа в теле. Связь между умом и телом пополняется жизненной силой. Без духа тело не может желать и без тела ум не может желать. Когда же вы с помощью силы воли можете приобрести контакт с этой динамической силой, то постоянная сила (ток) будет проходить через ваши руки и глаза и вы скажете:

О, я думал, что тело обладает мелочной жизнью, которую может сломить буря и несчастные случаи, однако теперь я осознал, что в основе этой жизни находится космическая жизнь.

Самореализация учит вас, как приобрести контакт с космической жизнью, и вы никогда не будете уставать, потому что будете чувствовать, что в основе вашей энергии находится космическая энергия. Лучшим методом является применение этой энергии прямо из внутреннего источника, а не посредством лекарств, эмоций и т. д. Тогда вы сможете сказать:

*Прямо под телом находится ужасный поток жизни. Я позабыл об этом, однако теперь я выкопал эту жизненную силу копьем Самореализации. Я и мой Отец — одно. Я не являюсь телом. Я являюсь электрическим снопом над телом.*

### ***Повторный обзор третьей части***

Применение утверждающих методов подсознания, сознания и сверхсознания для лечения является очень похвальным. Это является путем для согласования с космической вибрацией.

Вы берите из лекции известные утверждения, которые кажутся подходящими для вас и ваших нужд. Запомните их достаточно хорошо, чтобы вам не нужно было бы подыскивать слов, и говорите их вашему Отцу. Однако никогда не повторяйте их без обращения к ним полнейшего внимания. Воспринимайте совершенное значение каждого слова и затем посылайте их в эфир насыщенными глубокой реализацией и чувствами. Ваша абсолютная вера и познание Бога откроет вам каналы и очистит путь для того, чтобы Его целительная сила проистекала через вас.

При лечении вибрациями, в котором применение утверждений является одной фазой, нужно помнить, что звук всякого рода имеет влияние на нервную систему человека. Если негармоничный шум имеет плохое влияние, то, с другой стороны, гармоническим звукам, песням и известным интонациям голоса свойственна способность пробуждать слабые ткани нервной системы и возбуждать в них жизненную энергию. Поэтому приветливое, любезное слово, подбадривающая песня, укрепляющий душу голос мудрости влияют гораздо больше и глубже, чем это обычно себе представляют. Много горя рассеяно и много страданий утолено этим. Научно понимаемая и применяемая система лечения вибрациями с песнями и утверждениями обладает способностью посылать поток энергии через нервную систему,



исцеляя заболевшие ткани тела, ума и душу. Это является настройкой со сверхсознанием. Лечение можно применять при самоизлечении или лечении других.

Короче говоря, целительная сила зависит от пробуждения душевной силы. Восприимчивость лечащегося лица и сила исцелителя должны быть уравновешены. Пробуждение жизненной силы в человеке всегда исцеляет. Мятежное тело и ум, поработанный злыми ментальными привычками, необходимо сломить посредством ментальной суггестии разума и уничтожения фантазии пациента, пока больное лицо пробудится из этого ментального тупоумия для стимулирования жизненной силы. Для того, чтобы лечить других, необходимо прежде всего реализовать самого себя. Вы являетесь безграничным Духом. Ваше знание находится везде.

## Часть IV

### *Сила воли как жизненная сила в лечении*

Как вы видели, некоторые формы сознания имеют способность пробуждать различные формы энергии; вам нужно понять характер вашего пациента, прежде чем вы будете применять самосуггестию, внушение или силу воли для лечения. Исследуйте своеобразную природу вашего пациента. Если он является волевым типом, то вам при исцелении следует применять силу воли. Если же он является размышляющим типом, и вы будете применять имагинацию, то он будет смеяться над вами. Вам следует с ним рассуждать. Употребляйте рассуждение, автосуггестию или силу воли, пока вы убедите вашего пациента в его собственной ментальной исцеляющей силе или в текущей в нас исцелительной силе. Вам следует представить в своем уме картину о совершенном исцелении вашего пациента и повлиять на него этим.

Когда вы согласуете свою волю с Божией волей, то она будет руководствоваться мудростью. Божия воля не является волей автомата. Она руководствуется мудростью. Каждая производимая нами вещь руководствуется нашей волей. При каждом движении ваших мускулов вы применяете волю. Если же вы не будете употреблять вашей воли, то перестанете думать или жить. Когда же ваша воля руководствуется безграничной мудростью, то это является Божией волей.

Вы должны почувствовать волю вылечить пациента. Ваша воля должна быть возвышена на такую степень, как если бы это был какой-либо ваш дорогой близкий, который умирает. Вы должны чувствовать такую же степень интереса к каждому. Велики желания матери, чтобы исцелить, однако когда она встречается с известными отрицательными состояниями лечения, то она смущается и сомнения одолевают ее. Спиритуальный человек обладает такой же волей, как и мать, однако он не теряет присутствия духа при ухудшении болезни.

Когда вы влияете посредством сильной воли, то вы уже скоро испытываете быстрое влияние на вашего пациента, и исцеление пойдет быстрыми шагами. Также вы найдете, когда вы некоторое время будете лечить лицо, которое подчиняется исцеляющей силе, что это лицо убедится, что исцеление происходит актуально изнутри. Когда же ваш ум станет восприимчивым и обнаружит, что какой-либо другой ум может исцелить ваше тело, то тогда вы скажете:

*Если какой-либо другой ум может исцелить меня.*

Тогда можно опять приобрести самообладание над телом. Всегда стремитесь направлять свою волю таким образом, чтобы она не теряла присутствия духа ни при каких-либо случаях ухудшения состояния вашего пациента и постоянно желайте, чтобы исцеление наступило, в каком бы состоянии ваш больной ни находился. Хотя бы он и умирал, вы должны сказать:

*Моя воля не была достаточно сильна.*

Когда же вы будете обладать этой непреодолимой волей, то вы сможете исцелять.

### ***Тонкое спиритуальное восприятие***

Тонким спиритуальным восприятием называется всезнающее сознание, которое необходимо развить. Когда же вы разовьете его, то оно распространяет это сознание в пространстве или в человеческих сердцах. Прежде всего старайтесь проанализировать побольше человеческих существ, затем растений. Воистину, мы любим деревья и растения, потому что они не противоречат, однако трудно любить людей, ибо они превратно понимают ваши лучшие действия.

Человек, обладающий тонким спиритуальным восприятием, не должен поддаваться влиянию других людей. Если вы поддаетесь этому влиянию, то вам самим будет необходимо лечение, когда вы хотите лечить других. Направьте прожектор вашего тонкого восприятия на других, установите диагноз их горя и затем пропишите лекарства для исцеления. Лечение спиритуальным восприятием совершенно необходимо. Этот диагноз, установленный тонким спиритуальным восприятием, намного чудеснее всякого врачебного научного диагноза, который только судит по известному состоянию тела и очень часто устанавливает неправильный диагноз. Для лечения спиритуальным восприятием необходимо обострить ваше сознание. Если вы согласовались с каким-либо лицом, то вы можете чувствовать, какое горе имеется у него. В противном случае вы говорите о вещах, не зная, какие у него заботы.

Кроме того, когда какой-либо пациент приходит к вам, то запомните, в каких случаях вы сможете скоро помочь ему и в каких вы не можете. Исследуйте, какой специфической болезнью страдает это лицо. Например, если это будут головные боли, боли в спине, боли в какой-либо другой части тела — их вы сможете вылечить очень скоро, однако будьте твердо уверены, являются ли боли нервными или органическими. Если здесь имеется органическое нарушение, то вы сможете предотвратить боль посредством суггестии, в то время как болезнь продолжает развиваться. Принимать на себя лечение другого является большой ответственностью, и если вы приходите к заключению, что у вас отсутствует сила или отсутствует также и восприимчивость вашего пациента, тогда лучше посылать лечиться к кому-либо другому.

### ***Связь пищи со здоровьем***

Современным людям здесь следует разрешить вопрос в отношении взаимосвязи между принимаемой ими пищей и их здоровьем. Если бы стимул жизненной энергии был бы ответственным за жизнь и самочувствие человека, то почему же пища так важна? — Ответ — все клетки, также и те, которые нами воспринимаются с пищей, обладают скрытым сознанием, и они могут оказывать влияние на наш ум и на мозговые клетки. Естественная пища, как например, фрукты, овощи и орехи влияют на ум гармонично и укрепляющим образом и способствуют беспрепятственному проникновению жизненной энергии через тело. Пища же, содержащая вибрации боли, страха, ужаса умирающего животного, как, например, мясо и денатурированная пища, или такая, которая потеряла свои естественные свойства посредством варки, оказывает возбуждающее действие и нарушает умственное равновесие, посредством чего нарушается наследственное право и сила человека руководить жизненной энергией и посылать ее в различные части тела для их исцеления. В то время как пища сама по себе не может

исцелять, однако естественная пища косвенным образом создает здоровье, сохраняя в спокойном состоянии ум и таким образом способствует нормальному проникновению жизненной энергии. Неестественная же и грубая пища оказывает противоположный эффект.

В начале человек, почувствовавший себя больным или ощутивший какие-либо телесные недомогания, обычно отказывается от приема пищи, подобно тому, как это делают животные. Поэтому первым лечебным методом в начале у человека являлся пост или предоставление отдыха человеческому организму. Человек, заболевший своеобразной болезнью, инстинктивно стремится избегать приема трудно перевариваемой пищи в своей диете и предпочитает довольствоваться легко перевариваемыми овощами и фруктами. Это способствовало развитию применения в лечении специальных растений. Китайцы и индусы специализировались в познании этого второго метода лечения. Далее, благодаря путешествиям, перемене климата и затруднениям подыскать сразу необходимое требуемое растение, начали изготавливать концентрированные экстракты и лекарства из растений. Таким третьим методом лечения является возбуждение химических изменений в крови посредством растительных лекарств.

### ***Пища будущего***

Пищу в будущем будут получать посредством различных лучей из космической энергии, космических лучей, электронов, атомов и воздуха, привлеченными различными частями тела.

1. Если кто-либо постоянно концентрирует свой ум на переносицу между бровей (у центра Христа) и видит там спиритуальный глаз и приказывает ему наполнить тело силой, то он это совершит. Действуя таким образом, люди перестанут стариться.

2. Оттянуть энергию от мозга и медуллы, прикоснувшись кончиком большого языка к маленькому язычку (Увула).

3. Энергию можно притянуть от солнца, прикрыв все тело синим шелковым или белым шерстяным одеялом, оставив под воздействием солнца только медуллу, для попадания солнечных лучей. Концентрируйтесь на затылок и почувствуйте, что он становится все теплее и теплее. Чувствуйте направление энергии в мозг и распределение ее по всему телу.

4. Принимайте солнечные ванны и поглубже концентрируйтесь на поверхность тела, освещенную солнечными лучами, впитывая солнечный свет каждой порой вашего тела. Концентрация на солнечные лучи дает в 100 раз больший результат, чем рассеяно принятая солнечная ванна.

Сядьте прямо в кресло. Закройте глаза. Быстро произведите выдох, но вдыхание начните очень медленно, через нос, думая при этом, что воздух наполняет ваш мозг, легкие, сердце, позвоночник, живот и внутренности, бедра, икры, руки и т. д. Вы можете также скоро вдохнуть и наполнить все тело силой атомов кислорода.

### ***Повторный обзор четвертой части***

Ваша неукротимая воля должна пробудить волю дремлющего пациента. Воля, руководимая мудростью, является волей Божией. Истинный спиритуальный врач это знает, и поэтому его явление не затемнено сомнениями и страхом, как у того, чувства которого дают возможность проникновения ошибочного страха и ослабления его целительной силы. Как волю, так и чувства нужно поднять на более высокую ступень для лечения других, однако это является проявлением Божией вездесущей исцеляющей силы воли и чувствами и сильным желанием проявить эту

реализацию на затемненное незнанием умственное тело детей Божиих. Пробуждение этой реализации и воли производит исцеление этого лица.

Каждый наш труд руководствуется волей и чувствами. Поэтому следите за тем, чтобы он был настроен на безграничную мудрость и божественную любовь.

Спиритуальное восприятие называется всезнающим сознанием. Проекция его уподобляется освещению сердец других людей посредством прожектора, устанавливая таким образом правильный диагноз болезни этих людей. Правильный диагноз чрезвычайно важен при лечении, потому что нужно лечить причину возникновения болезни. Предотвратить только боль, не вылечив ее причины, это тоже самое, что дать возможность болезни разрастись без предупреждения, потому что боль является “сигналом помех”, но не помеха сама по себе, исключением могут быть воображаемые болезни, которые являются последствиями духовной болезни, которую нужно понять и предотвратить в соответствии с ее причиной. Ваше спиритуальное восприятие должно определить, но не достигнуть состояния другого человека, в противном случае вам самим необходимо будет лечение и ваша пригодность от этого уменьшится.

Здоровая пища является важной для тела, ибо она гармонизирует вибрации и укрепляет влияние на ум. Она помогает жизненной силе проникать через тело. Вибрация гнева, страха и боли умирающих животных остается в мясе и поэтому раздражает и мешает умственному равновесию и мешает проникновению чистой жизненной энергии.

Люди будущего научатся воспринимать различные лучи из космического пространства, из космической энергии, космических лучей, электронов, атомов и из воздуха непосредственно без пищевого посредничества. Вы можете начать учиться этому до известной границы в этой лекции согласно данному методу практикования.

Запомните, что солнечный свет обладает большой жизненной энергией и силой для стимулирования жизненной силы в вас. При приеме солнечных ванн обратите внимание на солнечные лучи и концентрируйтесь на них. Это даст вам значительно больше, чем солнечная ванна, принятая в рассеянности.

Если кто-либо непрерывно концентрируется на пункте между бровей (центр Христа) и увидит там спиритуальный глаз и прикажет ему насытить тело крепостью, то он это совершит. Тайна успеха в этом деле заключается в регулярном и непрерывном совершении этих упражнений, если результаты сразу и не обнаруживаются. Это обычно требует времени для преобразования вибраций и развития восприимчивости.

Физическими требованиями для обновления тела являются: снабжение 16-ю пищевыми элементами, которые ему необходимы, плюс солнечная, световая ванна и соответствующее регулярное ритмичное дыхание.

Практикуйте ежедневно следующее дыхательное упражнение: при ходьбе выдыхайте, считая от 1 до 12. Задерживайте дыхание, считая от 1 до 12, затем выдыхайте, считая от 1 до 12. Повторите это 24 раза при ежедневных прогулках.

С ментальной точки зрения, человеку нужно знать, что контроль его сознания руководит сознанием его телесных атомов. Когда он поймет, что его сознание является лучом божественного сознания, то он будет знать, что его тело принципиально поддерживается Божественной Космической Энергией и что ему следует очищать обоих — и тело, и ум, чтобы чистый свет руководящего сознания смог бы светить насквозь.

Обобщая все сказанное, можно заметить, что состояние сознания является важнейшим фактором в обновлении.

Через двери медитации человек способен познавать неизменное “Я” своего существа, и таким образом он становится независимым от окружающей среды и ничтожных желаний. Ему

нужно убедиться, что он не является изолированным от духа, но что его тело является частью поднимающихся и падающих волн вибрационных токов океана сознания.

## **5. ФИЗИЧЕСКИЙ И МЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД ОМОЛАЖИВАНИЯ (ИСЦЕЛЕНИЯ)**

*Прежде всего вам следует освободиться и удовлетвориться*

Почитатели физической культуры и другие энтузиасты, как и спиритуальные учителя, зачастую говорят об освобождении, однако не знают, как его осуществить. Некоторые люди умеют освобождаться физически, но не ментально. Постоянное фиксирование ума на душе после ее освобождения от всякой рассеянности и от всяких мыслей называется “освобождением души”. Суперрелаксация является совершенной, добровольное оттягивание сознания и энергии от всего тела.

Ментальное освобождение и частичная суперрелаксация состоит в освобождении сознания от призрачности дуализма и отдохновение ума, отождествляя его с истинной природой какого-либо человека, соединением с Духом. Вы сами себя загипнотизировали, думая, что вы являетесь человеческими существами, в то время как в действительности вы являетесь богами.

### *Методы, вызывающие релаксацию*

Прежде всего закройте глаза, отвлеките внимание и энергию от органов чувств. Прочувствуйте и ментально проследите за работой сердца и кровообращения и успокойте их усилиями и приказами воли, такими как, например, вы останавливаете часы, нежно прикоснувшись к их пружинам. Посредством нежности вы сможете подчинить себе деятельность всей физической машины.

### *Освобождение частей тела*

Когда вы желаете освободить какую-либо из 20-ти частей тела, нежно немного напрягите эту часть тела или сильнее и затем освободите от напряжения, подержите ее неподвижно. Это является единственным научным путем для того, чтобы вызвать каждое необходимое напряжение в любой части тела и совершенное его расслабление (освобождение).

### *Наилучший путь быстрого освобождения всего тела*

Быстро напрягите немного или средним образом все 20 частей тела от ног до шеи, сжав кулаки, затем быстро освободите их от напряжения и оставайтесь в покое. Таким образом вы сможете расслабить все тело в стоячем, сидячем или же. лежащем положении. Повторите это 2 раза, чтобы обеспечить релаксацию, расслабьте всякое напряжение от всех частей тела. Перед полным расслаблением всего тела сначала напрягите все тело и затем полностью расслабьте. Возможно оттянуть энергию от мускулов и членов тела, так чтобы ваше тело почувствовало себя как масса неживого мяса и костей — как немощная рыба. Запомните, что если вы будете держать руки хотя бы немного удаленными от тела, то вы будете напряженными — тогда вы используете энергию в этой части тела и не релаксируетесь полностью.

Когда в тканях задерживается процесс распада, то венозная кровь перестает накапливаться в теле. Это дает телу необходимый отдых, ибо тогда отпадает необходимость перекачивать большие количества венозной крови в легкие для ее очистки, потому что нейтрализованные, электрифицированные ткани не требуют крови и кислорода. Тогда деятельность сердца и дыхание не является необходимостью. Это приводит к освобождению жизненного потока в больших количествах, что в противном случае легло бы на сердце, для перекачивания 18 тонн крови через кровеносную систему. Таким образом, многие миллиарды клеток больше не работают, и не двигаются посредством внутренних токов, и больше не зависят от крови и кислорода. Они освобождаются и отдыхают и являются все в большей и большей зависимости от этого внутреннего потока, который их содержит и делает их способными существовать в сознательном, задержанном нераспадающемся состоянии.

Когда же телесные клетки научатся жить без пищи — (т. е. без крови и кислорода), тогда они, воистину, будут знать, как следует жить Словом Божиим, или посредством внутренней энергии, исходящей из медуллы, и посредством освободившихся токов сердца и других органов.

Посредством последнего и самого важного метода вы научитесь научным образом оттягивать внимание и энергию от органов чувств и всего отождествления их — от мускулов, сердца, позвоночника и т. д. Имеются несколько видов астральной и ментальной релаксации:

### *Несознательное освобождение мускулов*

Это обычно практикуется в очень несовершенном виде, шевеля членами. Кто применяет этот метод, тот большей частью употребляет половину мускулов и другую половину, может быть, освобождает. Некоторые же люди остаются полностью напряженными и только воображают, что они освободились.

### *Сознательное или моторное освобождение мускулов*

Целью этого освободительного метода является совершенное оттягивание сознания и энергии от мускулов. Чтобы достигнуть этого состояния, необходимо прежде всего слегка напрячь все тело или известную часть его. Затем освободите или оттяните всю энергию от тела или части тела и оставайтесь освобожденными от всякого напряжения и расслабленными без малейшего физического движения. Релаксация является совершенным удалением напряжения из мускулов и частей тела. Вообразите, что ваше тело является студенистым без костей и мускулов. Когда вы будете способным это производить, то вы достигли совершенной релаксации.

### *Пассивное сенсорное освобождение или сон*

При мускульной релаксации ум и энергия освободились или оттянуты от мускулов, но не от сенсорных нервов или от местонахождения органов чувств — зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. В глубоком сне ум и энергия пассивно и несознательно оттянуты от моторных и сенсорных нервов, также и мысли изгнаны. Когда душа насыщается днем посредством

материального контакта, то она пассивно отрывает жизненную силу и ум от органов чувств. Сон можно возбудить волей, посредством внезапного освобождения всего тела, лежа на земле на спине, изгоняя все мысли и закрывая глаза. Испробуйте это, прежде чем вы научитесь спать и видеть сны по своей воле. С закрытыми глазами вообразите себя в другом помещении и засните, думая про это. Таким образом можно вызывать сны.

### ***Метод абсолютного покоя***

Ум должен проявить тишину, там, где сосредоточиваются ежедневные испытания и горе, там должно быть так тихо и спокойно, как состояние вод, не переносящих игры волн. Это можно совершать пассивно и несознательно, можно достигать также и сознательно. Посредством высшего учения медитации можно достигнуть полной тишины в сердце, легких и других органах. Когда мускулы и другие органы свободны от движений посредством релаксации, тогда распадение телесных тканей на время задерживается. Это, в свою очередь, способствует сохранять чистым поток крови, ибо пока в теле происходят процессы распада, то продукты горения выбрасываются в венозную кровь и отравляют ее.

Входите в абсолютный покой и тишину каждое утро на несколько минут. Затем думайте о каком-нибудь радостном событии в вашей жизни, сосредоточьтесь на этом и реально представьте себе это радостное для вас событие снова и снова, до тех пор, пока вы совершенно не позабудете свое горе и невзгоды. Сидите спокойно и медитируйте о радости покоя. Думайте об этой радости как соединенные с Богом, чем больше вы будете медитировать, тем больше вы будете убеждаться, что ничто другое не сможет вам дать более утонченной радости, как возрастающая радость тишины и покоя. Эта радость контакта в медитации является контактом с Богом. Прежде всего молитесь глубоко и со страхом Божиим о достижении любви Божией, затем мудрости, счастья, здоровья, зажиточности и каждого особенного, разрешенного исполнения вашего желания.

### ***Пробуждение энергии***

Подобно тому, как электричество передается по проволоке от источника и заряжает электричеством батарею, так и телесная батарея заряжается жизненной силой, возникая из кислорода. Когда вы устали и проголодались, то примите солнечную ванну и вы будете чувствовать себя насыщенными ультрафиолетовыми лучами и оживленными ими, или вдохните и выдохните несколько раз при открытом окне и ваша усталость пройдет. Человек, соблюдающий пост и производящий глубокие вдохи и выдохи по 12-ти раз — 3 раза в день, наполнит свое тело электронами и свободной энергией из воздуха и эфира. Соединение пищи и кислорода с внутренней телесной системой необходимо, при превращении жизненной силой пищи и кислорода в энергию. Жизненная сила может ассимилировать кислород значительно быстрее, чем это могут совершать твердые вещества и жидкости, Люди, практикующие дыхательные упражнения, всегда обладают лучистыми магнетическими глазами. Практикуйте следующее упражнение 3 раза в день: медленно выдыхайте, считая от 1 до 6-ти, тогда, пока легкие пустые, ментально считайте от 1 до 6-ти, затем вдыхайте медленно, считая от 1 до 6-ти, затем задержите дыхание, также считая от 1 до 6-ти. Повторите это упражнение 11 раз (никогда не задерживайте дыхание дольше, чем считая от 1 до 6-ти, или самое большее от 1 до 12-ти).

1. Станьте прямо с поднятыми над головой вытянутыми руками. Освобождайтесь, сохраняя



это состояние. Выдохните и оставайтесь с пустыми легкими, считая от 1 до 12-ти. Вдохните и почувствуйте, что вы привлекаете энергию посредством медуллы, через кончики пальцев и части тела.

2. Прижмите подбородок к груди, напрягая шейные мускулы. Медленно вдыхайте, поднимая голову и отклоняя ее назад. Релаксируйтесь, опустите подбородок на грудь и выдохните.

3. Упражнение ментального прыжка через веревку. Вращайте руками, как будто бы вы вращаете веревку, и прыгайте через воображаемую веревку.

4. Выдохните и сядьте на корточки на пятки. (Колени не должны касаться пола и спина должна быть прямой за все время этого упражнения). Затем поднимитесь, вдохните и сядьте опять на корточки, производя выдох.

5. Поднимите руки в стороны на высоту плеч, махните ими вперед, ударив нижними сторонами ладоней, затем махните ими обратно в боковое исходное положение. Повторите это упражнение 10 раз.

6. Закройте глаза. Очень нежно сжимайте обе груди. Обратите на них все свое внимание во время стягивания. Сохраняйте стягивание, считая от 1 до 30-ти. Затем прекратите стягивание. Повторите это упражнение 6 раз утром, в полдень (обед) и вечером.

7. Обратите грудь против солнечного света, это считается очень здоровым, медленно прогуливайтесь 2 мили в день. Пребывайте больше на воздухе. Кушайте побольше овощей и много земляных орехов. Для очищения горла и носа производите промывание солоноватой водой (половину чайной ложки на 1 стакан тепловатой воды считаю очень желательным), три раза в день — утром, в полдень и вечером незадолго перед отходом ко сну.

### ***Повторный обзор***

Первым шагом в омолаживании является релаксация, как физическая, так и ментальная. Если вы только немного напряжены в какой-либо части, то вы сжигаете энергию в этой части тела. Энергия сжигается и это вызывает распад и разложение телесных клеток. Продукты распада воспринимаются венозной кровью. Из этого возникает необходимость перекачивания крови через сердце и легкие для очистки. Когда же мускулы и внутренние органы освобождаются от движений посредством релаксации, то этот процесс очень замедляется.

Полная релаксация (суперрелаксация), которая является совершенной и при которой оттягивается сознание и энергия из всего тела, приводит к громадному освобождению большого количества внутреннего тока, который в другом случае был бы необходим для перекачивания крови через кровеносную систему. Нейтрализованным, электризованным тканям не нужны кровь и кислород. Таким образом, миллиарды клеток отдыхают и учатся быть зависимыми от этой освобожденной внутренней питающей их силы (тока) и от жизненной энергии (Слова Божия), которая поступает через медуллу. Из всего этого мы видим, почему этот прием релаксации является чрезвычайно важным и почему изучение техники и ее практика так подробно разбираются в этой лекции.

Контакт пищи и кислорода с внутренней телесной системой является необходимым, ибо жизненная сила преобразует пищу и кислород в энергию. Жизненная энергия способна ассимилировать кислород значительно скорее, чем твердые вещества и жидкости. Поэтому голодающий человек может пополнять свое тело электронами и свободной энергией из воздуха и эфира, практикуя известные дыхательные упражнения. Практикуйте ежедневные упражнения, где нужно считать от 1 до 6. Изучайте также и другие дыхательные упражнения в этой лекции и практикуйте их почаще, в особенности, если вам спешно необходима энергия. Практикуйте

абсолютный мир и покой и изгнание мыслей каждое утро на несколько минут. Медитируйте о мире, радости и убедитесь — контакт с радостью является контактом с Богом.

## **6. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ (СЕКСУАЛЬНОЙ) ЭНЕРГИИ В СПИРИТУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ**

Протоплазма является средой, в которой жизненная сила производит живые тела посредством деления и размножения клеток. Протоплазма является глиной, и находящаяся в ней таинственная сила, сознательная жизненная сила является горшечником. Воистину только жизненная сила способна производить специфическое разнообразие, когда она употребляет специфическую протоплазму с особыми свойствами для своих экспериментов.

Жизненная сила является тайной энергией, которая образует животных, насекомых и человеческие тела из разного вида протоплазмы. Сперматозоиды человека и некоторых животных выглядят как плавающая в протоплазме икра, невидимая невооруженному глазу, но видимая в микроскопе. Если жизненная энергия не была бы сознательной энергией, то как бы она смогла преобразовать из сперматозоидов, которые все одинаковые, разные тела людей и животных. Поэтому жизненная сила является сознательной, магнетической энергией, насыщенной инстинктивной силой создавать разные тела и протоплазмы разного вида и производить духовные основы различных духовных существ.

Насколько бы чистым не был бы половой импульс в человеке, но ему всегда свойственно желание увеличить привязанность к земле телесно ограниченные человеческие существа. Таким образом, является совершенной необходимостью преобразовать этот стремящийся к физическому созиданию сексуальный творческий импульс в духовный импульс.

### ***Контроль над половым импульсом***

Внешний самоконтроль без уничтожения инстинктивных мыслей, которые в свою очередь пробуждают сексуальные мысли и сексуальную энергию, приводят к лицемерию и репрессиям. Воистину, половой самоконтроль должен был бы основываться на мудрости. Только тогда можно достигнуть счастья, мудрости и свободы. Те души, которые не сделали духовным свой творческий половой импульс, всегда будут привлекать к себе плохих друзей и плохую окружающую среду внутренне и наружно (плохие мысли внутренне и плохих друзей наружно и самыми сильными врагами являются внутренние враги — это наши мысли). Поэтому запомните, что половой импульс необходимо внутренне духовно преобразовать.

Человек с космическим сознанием не удовлетворяется своим собственным телесным импульсом и духовным преобразованием своего ума, он постоянно хочет спиритуализировать привязанные к земле импульсы и у других людей, которых он считает частями его самого. Если кто-либо преображен, то он считает себя связанным духовным биением со всеми умами и телами. Таким образом, подобная личность, освободившая свое собственное тело, старается духовно освободить и помочь всем другим телам.

### ***Как преобразовать сексуальный импульс***

Наилучшим путем для преобразования полового импульса является вдыхание и выдыхание (глубокое) при сексуальных раздражениях, до тех пор пока половая энергия не превратится в кислород в легких. Это является глубокой тайной, никогда раньше не высказанной подобным образом. Тогда во время сексуального сознания и во время вдоха-выдоха — ум необходимо

занять следующим утверждением:

*Я хочу превратить сексуальную энергию в спиритуальную энергию. Я хочу ее обратить к Богу для духовного воссоздания ума.*

Сразу же после исчезновения полового импульса посредством вдоха-выдоха, прочитайте какое-либо святое писание или начните медитацию о пребывании духа радости в вашем сердце. При всяком возникновении у вас сексуального импульса глубоко и без перерыва вдыхайте и выдыхайте. При вдыхании и выдыхании в сердце и в легких концентрируется огромная энергия. Тогда сердце и легкие становятся живым магнитом тока, отвлекающим энергию от всех частей тела, и в особенности от сексуальной области. Тогда, когда мозг начинает заниматься глубоким миром Божиим или какими-либо другими глубокими духовными мыслями, то мозг становится духовным магнитом, привлекая в духовное хранилище мозга всю преобразованную энергию сердца и легких.

Чем больше кто-либо погружается в сексуальную жизнь, тем больше сознания и жизненной силы направляется вниз в сексуальные нервы и заставляет душу все больше и больше существовать в сексуальной области. Таким является закон: чем больше вы будете стараться посредством высшего оккультного метода йогоинов направлять нервные токи обратно в сердце и воссоединять токи сердца с токами мозга, тем лучше вы преодолеете половую страсть и преобразуете половой импульс в детское счастье творческой радости и душевного мира.

# 7. АНАЛИЗ УМА

## Часть I

Подобно тому, как соколы поднимаются высоко, однако их ум в тупике, так и каждый интеллигентный человек, который глубоко мыслит, но ум которого концентрируется на всех тех лицах и искушениях, которым подчинено тело, — действует подобным же образом. Если ваша концентрация направлена на вашу особу, на ваши телесные усилия, на вашу мускульную активность, на нервную систему, то знайте, что вы являетесь материальным существом. Это не означает, что вам следует забыть про ваше тело, однако пока вы действуете, ваш ум должен обладать определенно поставленной целью. Если же вы вашу концентрацию можете обращать на внутреннее “Я” и действовать, тогда вы являетесь спиритуальным существом.

Если свет прожектора вашего внимания протекает через органы чувств, то он направлен на материю. Поэтому вы искушаетесь материей. Поэтому также, если вы хотите оттянуть ваше сознание и жизненную силу, то вам прежде всего нужно концентрироваться на покой.

### *Избегайте духовной и телесной лени*

Ментальная и физическая лень очень вредна для спиритуальной реализации. Иногда мы можем извинить физическую лень, когда она необходима для отдыха, однако мы не можем найти извинения ментально ленивому человеку.

Что бы вы ни делали, всегда воображайте, что вы исполняете работу Божию. Говорите ежедневно:

Что бы я сегодня мог бы сделать для Бога?.

Спиритуальный человек не разрешает себе идти спать. Он говорит:

Я обладаю чем-то лучшим, чем спанье. Мое тело слишком занято, чтобы спать.

Пусть ваше тело и поспит немного, однако пробуждайтесь в Боге, пока вы спите, вы будете в сверхсознательном состоянии. Таково значение уничтожения ментальной неактивности.

### *Каким образом можно оттянуть всю энергию и сознание из тела*

Это возможно произвести посредством совершенной релаксации (освобождения). Избегайте всякого движения, ибо движение является смертью вашего спиритуального сознания. Дух является тем громадным покоем (миром), стоящим за каждой вещью. Вы сидите спокойно, однако разве вы освободились? При малейшем производимым вами движении вы создаете энергию в мускулах, и поэтому вы не освобождаетесь от напряжения. Малейшее движение членами или мускулами доказывает, что вы употребляете жизненную силу и энергию в членах и мускулах.

Когда вы пытаетесь различным образом освободить энергию и отвлечь ваш сознательный ум от материального мира, то вам нужно следить за тем, чтобы при освобождении ума применялось бы достаточное усердие. Вы не сможете отвлечь успешно свой ум от всякой вещи, прежде чем вы не оттянули также и свою энергию. По этой причине, пока ваши мускулы и кости действуют, пока мы производим действия, то и ум наш занят. Поэтому нам нужно освободить от напряжения не только ум, но и энергию. Движение происходит от Бога, однако Бог не является

движением. Над движениями движений имеется вечная страна покоя —

Я есмь.

Океан без волн является одним. Движение создается в эфире плюс дух, однако чистый дух не имеет движений. Только в одной части пространства имеется движение, в другой — его нет. Мы не можем сказать “пространство и время”. Эту фразу употребляют только в материальном сознании. Вам надо знать, что вы можете чувствовать Бога в движении. Не чувствуйте Его всегда как океан, но и в малой волне, колышайтесь на груди океана. Он является волной и движением так же, как и могучий океан.

### ***Научитесь освобождению мускулов***

Прежде всего оттяните сознание от всех мускулов. Наилучший способ освобождения: напрягите все тело и быстро отпустите. В противном случае имеется много мест в теле, где волнуются волны энергии. Даже в релаксации при движении одним пальцем вы посылаете туда напряжение. Сознательная энергия направляется туда. Что бы вы ни делали, но вы связываете себя таким образом. Маленькие узлы энергии и сознания связывают там тело. Когда тело находится в движении, то ваша сознательная энергия прилепляется ко всему телу. Освобождайтесь, развязывайте узлы напряжения. Мне кажется, что Сократ сказал:

*Что такое человеческое существо? Это сгусток материи и сознания.*

Завязавшийся узел. Таким образом, первый развязываемый узел в теле для реализации духа состоит из мускульного сознания. Исключите всякое напряжение и пошлите релаксацию на узлы, большие и малые, которые находятся в мускулах. Когда вы двигаетесь не добровольно, без желания двигаться, то вы являетесь рабом мускулов.

Вам следует оттянуть свое сознание подальше от мускульных движений, потому что душа настолько занята этими мускульными движениями, что она начинает думать, что она является этим мускульным движением. Вы увидите, что вы будете совершенно спокойны и освободите свое сознание от тела, вы сможете почувствовать вес своих мускулов в себе самом. Что же создает ощущение этого веса? — Сознание и энергия. Вы сможете ощутить вес при прыжке. Йогины не могут ощущать свой вес даже в совершенно спокойном состоянии. Так запомните, что освобождение мускулов чрезвычайно важно. Освобождение мускулов означает оттягивание энергии и сознания от мускульных волн.

Медитируйте в сидячем положении. Если вы будете наклоняться, то такая привычка доведет вас до подсознательного состояния, и у вас появятся галлюцинации, или вы будете видеть сны. Ваше тело будет иметь тенденцию заснуть. Однако в сидячем положении, когда вы медитируете, и когда вас наполняет божественная энергия, то ваше тело будет сбалансировано таким образом, что вы будете оставаться совершенно спокойным. Освобождение мускулов не является простым делом.

Слишком деятельная жизнь не может дать вам успехов, если вы не владеете собой. Никогда, никогда, никогда. Ходите в тишине, идите спокойно, развивайтесь духовно. Нам не следовало бы давать возможность шуму и действиям органов чувств отвлекать наше внимание, ибо мы, прислушиваясь к шагам Божиим, приходим в наш храм.

### ***Специальные упражнения***

Следующее является различными формами отождествления жизненной силы и энергии с

мускулами:

1. Идентифицирование оптической энергии и зрения с глазами яблоками и веками.
2. Идентифицирование энергии и сознания с мускулами лица.
3. Идентифицирование энергии и сознания с ногами, руками и членами тела.
4. Идентифицирование энергии и сознания с легкими, диафрагмой и дыханием.
5. Идентифицирование энергии и сознания с мускулами, бедрами и ногами.
6. Идентифицирование энергии и сознания с сознательными мускулами.
7. Идентифицирование энергии и сознания с пальцами. Иногда, когда все остальное тело находится в покое, энергия движется через пальцы и окончания нервов.

Идентифицирование сознания и энергии с глазами можно устранить, держа глаза и ум в спокойном состоянии, и идентифицирование с руками и членами тела можно отозвать посредством напряжения и релаксации. Освобождение сознания и энергии от легких и внутренностей можно произвести, практикуя задержку дыхания, как это было указано в предыдущих лекциях.

Упражнения:

1. Напряжение и освобождение — поверхности головы. Закройте глаза и расслабьтесь.
2. Релаксация лица — напрягите лицо и освободите от напряжения.
3. Напрягите руки и освободите их от напряжения. Теперь вы видите, что ваша диафрагма и грудь являются последними. Теперь исключите дыхание — теперь вы свободны. Теперь вы видите, как много нужно сделать? Чем больше вы будете повторять это из года в год, тем больше вы приобретете. Вам следует старательно практиковаться во всем, что вам было преподано об освобождении мускулов от напряжения, и тогда путь самореализации откроется для вас.
4. Напрягите бедра и ноги и освободите их от напряжения.

## *Повторный обзор первой части*

Метафизической целью в релаксации, которая является оттягиванием всего сознания и всей энергии от физического тела, является освобождение спиритуального сознания — самой сущности “Я” для его идентификации с Богом-Отцом. Дух является тем высшим миром и покоем, который возвышается и превосходит все вещи. До тех пор, пока хоть где-нибудь в теле имеется малейшее напряжение или движение — существует телесное сознание — и вы еще не освободились от напряжения. Обратите прожектор своего внимания навстречу Духу. Когда вся внешняя телесная и умственная активность успокоена полностью, только тогда вы приходите к заключению, что вы не являетесь только маленькой волной, но также и океаном.

Проводите это сознание в дела, вы никогда не смеее быть ленивым ни физически, ни ментально, но вы должны быть усердными в деле Божием. Вялость — это остановка на месте. Ум должен быть всегда бодрым в Боге, даже во время сна физического тела. Ум является сверхсознательно активным. Каждый миг своего существования вы должны пробуждаться в Боге.

## **Часть II**

Как только вы отвлекете ваше сознание и энергию из плоскости сознания, то вы встречаетесь с подсознанием, затем с галлюцинациями, сомнамбулизмом, психическими состояниями, со снами, возбужденными сверхсознанием и подсознанием. Все эти вещи становятся на вашем пути, как только вы выходите из-под влияния материального мира. Вам следует обратить свое внимание и прожектор жизненной силы против подсознательного мира,

потому что галлюцинации и сны связывают ваше внимание и привлекают ваше внимание к этим явлениям.

Явления бывают различными. Когда душа руководствуется интуицией и освобожденной жизненной силой во сне, тогда можно пережить явления, показывающие будущее. Видения можно видеть с открытыми и закрытыми глазами. Душа употребляет эту интуитивную силу для восприятия событий будущего. Однако видения не могут возникнуть до тех пор, пока энергия не освободилась от сердца и сознания.

Сном называется сенсорное освобождение мускулов. Во сне подсознательный ум, вместе с эго и с проблесками сознания, могут создавать сны. Когда различные события и образы переживаний запечатлеваются в вашем мозгу продолжительное время и освобождаются во сне, то такой мысленный фильм с энергией употребляют для создания снов, возбужденных подсознанием.

Яснослышание означает, что ваш ум, слушая звуки, концентрируется на вашу барабанную перепонку таким образом, что она воспринимает вибрации не только вокруг вашего тела или те вибрации, которые вы можете воспринимать, благодаря воспринимающим способностям вашей перепонки, — но вы уже можете слышать такие звуки, которые обыкновенно нельзя воспринимать ушами. Такие звуки приходят издалека, и иногда такое яснослышание называют интуитивным слухом.

Все силы наших органов чувств можно стимулировать посредством силы нашего ума. Это не глаза, которые видят. Это является энергией и умом, которые фотографируют вещи, и эта энергия в глазах является могущественной, подобно Икс-лучам. Хорошо, вы можете сказать, посредством Икс-лучей (рентген) можно фотографировать кости тела, почему же глаза их не видят? Сила видеть у нас имеется, но мы еще не развили способности преобразовывать эти вибраций в образ. Эта сила в глазах сильнее Икс-лучей, однако органы наших чувств ограничены, благодаря ментальным процессам, которые зависят от наследственных ограничений.

### ***Жизненная сила является источником всех лучей***

Жизненная сила является источником всех лучей. Разница между жизненной силой и Икс-лучами является разницей между видами вибраций. Жизненная сила является полусознательной. Вы видите, что электричество в луковице не образует луковицу, однако жизненная сила из маленького семени развивает человеческое тело. Жизненная сила ответственна за образование всего тела. Вы видите, что жизненная сила является источником всех лучей и что человек развился посредством жизненной силы. Здесь имеется крепкая связь между жизненной силой в теле человека и всеми лучами вокруг его тела.

Мы не можем вкушать камень и жить. Почему? Не потому, что камень не является пищей, но потому, что вибрации камня и нашего тела не являются родственными. Овощи, воздух и вода созданы таким образом, что они в большей или меньшей степени вибрируют в соответствии с телесными колебаниями. Эти лучи быстрее абсорбируются телом, ибо лучи являются первыми излучениями жизненной силы. Газы, химические вещества, соли и минералы являются ни чем иным, как лучами различного вида. Господь нам дал формы вибраций. Твердые вещества являются самой плотной вибрацией, жидкости являются следующей, а затем следуют газы, и энергия является чистой вибрацией.



Бог является Сознанием. Слово является сознательной вибрацией или сознательной Космической Энергией, которая создает протоны, электроны и атомы. Все они являются лучами (включая Икс-лучи, электричество, ультра-фиолетовые и инфра-красные лучи). Эти лучи в зависимости от их вибраций становятся газами, жидкостями или твердыми веществами. Дефиницией твердых веществ является замороженная жидкость. Жидкость является застывшим газом. Газ является застывшими лучами. Лучи являются застывшим электричеством. Электричество является застывшей энергией.

Одновременно вы можете видеть, что твердый предмет является застывшей вибрацией или энергией, жидкость является энергией жидкости, газ является газообразной энергией. Все это формы энергии, вся материя является энергией в различных формах или вибрацией в различных видах.

## Ясновидение

Что это такое? Это жизненная сила, подчиненная различным вибрациям, которые могут видеть вибрации различной материи. Если вы можете сделать эти вибрации сильными, то они будут действовать как ничто другое во вселенной. Подобно тому, как Икс-лучи могут проникать через стены, также могут видеть и глаза. Когда вы разовьете это видение, то это называется “ясновидением”. Посредством силы ясновидения вы можете видеть, если вы увеличите интуитивные свойства глаза или увеличите вибрации жизненной силы, и они смогут проникнуть всюду и вы сможете видеть вселенную в астральном клише. Вселенная является сном во сне. Материя не является только застывшей энергией, но и застывшим сознанием Божиим. Разница между космической энергией и сознательной энергией только в уровне вибраций.

## Ваши глаза подобны Икс-лучам

Ваши глаза настолько же могущественны, как и Икс-лучи. Вы можете видеть своими глазами как стереоскопом. Почему же мы так слепы? Почему нам нужно употреблять инструменты, чтобы видеть? Если же у нас нет силы в глазах, то мы не сможем видеть и посредством инструментов. Мы подпали влиянию верить, что нам нужны инструменты, однако поистине вся сила в душе.

*Видя не видят, слыша не слышат.*

*(Мф. 15,14)*

Все эти вещи, происходящие вокруг нас, кажутся нам непонятными. Мир совершенно не такой, каким вы его видите. Какие тонкие лучи танцуют! Какие цвета находятся в солнечном блеске! Видимый нами цвет состоит только из 7-ми цветов. Это — ничто, в сравнении с астральными цветами и красками. Разве вы знаете, почему листья деревьев отражают больше оранжевый цвет, когда они умирают? Они отзываются в бесконечность. Знаете ли вы, когда лучи являются более оранжевыми?

Цвет ни что иное, как колебание. Каждая вещь, приближающаяся к духу, меняет известные цвета и краски; это нам необходимо запомнить, что посредством ясновидения мы можем видеть астральную копию материи, когда вы достаточно развились для этого, но в видениях участвуют

спиритуальные Икс-лучи, которые могут проникать через астрал и даже видеть святых. Святые иногда скрываются за астралом, и для видения их требуется большая концентрация.

Возможно видеть людей, которые двигаются вперед по двум путям. Если вы кого-либо любите, вы можете составить о нем внутренне представление. Если вы усиленно думаете о каком-либо человеке, то вы можете его увидеть. Вы будете способны представить себе его астральное тело. Посредством закона притяжения можно привлекать его астральное тело с его ведома или без его ведома.

Если вы начнете взирать сквозь чечевицы ваших глаз, то вы сможете запечатлевать образы истинных святых, движущихся в эфире. Ясновидение не является вредным для вашего прогресса, потому что оно обращает вас с материальной плоскости на спиритуальную плоскость, однако подсознательные образы и представления оказывают вредное влияние на душу.

Освобождайте свое сознание и энергию от мирских образов и затем освобождайтесь от влияния подсознания. Это является путем к безграничности. Первым делом является оттягивание энергии и жизненной силы из сфер органов чувств, затем от подсознательного кино, что же тогда произойдет? Эта связь является хорошей: во-первых, освобождение явилось оттягиванием энергии, таким образом, прежде всего мы оттягиваем жизненную силу и энергию из объектов чувственных органов, во-вторых, мы оттягиваем энергию от подсознательного кино, и в-третьих, мы оттягиваем энергию и жизненную силу от мускулов. Но если вы отвлекете свою энергию от живых материальных картин, то вы сможете полностью забыть подсознание. Не входите внутрь камерки подсознания. Когда вы освободились, то это не означает, что вам нужно видеть сны, избегайте этого.

### ***Повторный обзор второй части***

Имеется возможность для развития “ушей, которые слышат”, и “глаз, которые видят”. Мир различается от того, что мы обычно видим. Мы слышим только те звуки, которые соответствуют размеру нашего восприятия и нашей вибрации.

“Ясновидение” иногда называется интуитивным слухом, ибо тогда мы можем слышать звуки, обычно не воспринимаемые нашими ушами, звуки, идущие к нам издалека.

Воистину вся зрительная способность является душой. Способность всех наших органов чувств можно стимулировать силой разума. Это не глаза, которые видят. Наши глаза являются настолько сильными, как Икс-лучи, однако причиной, почему наши глаза не видят вещей, которые могут фотографировать Икс-лучи, является то, что мы не развили возможности своих вибраций, несмотря на то, что нам присуща сила производить это. Наши органы чувств ограничены, благодаря ментальным процессам.

Ясновидение является жизненной силой, которая подчиняется известным материальным вибрациям. Подобно тому, как Икс-лучи могут видеть через стены, то же самое могут видеть и наши глаза. Когда вы разовьете в себе эту способность, то это называется “ясновидением”. Вы сможете видеть посредством силы ясновидения, если вы разовьете интуитивные способности глаз или разовьете вибрацию жизненной силы, так что она сможет проникнуть сквозь каждую вещь.

Не ясновидение вредно для вашего прогресса отвлечь ваше сознание от материи на духовную плоскость, но картины подсознания или подсознательные явления являются вредными, если им разрешается завладеть вашим вниманием. Избегайте этого. Идите правильным путем против этих явлений. Вам не нужно мечтать во время сна и релаксации тела.

Вся материя является известного рода вибрацией. Царство Божие внутри нас, однако вам нужно его раскрыть посредством нашего собственного сознательного стремления. Не давайте тормозить ваш прогресс. Совершенствуйте сами себя посредством исправления вашего характера и медитируйте глубже. Бог никогда не отказывается выслушать призывы души, однако у него свои неисповедимые пути, как вам ответить, и если кто-либо достаточно постоянен в поисках Его, то он определенно найдет Бога.

## Часть III

### *Состояние сна*

Сознание ощущается во время бодрствования, и затем подсознательный ум проявляется как память во время деятельности сознания. Когда мы употребляем свой сознательный ум, то наше эго упорядочивает чувства, мускульные и мыслительные процессы в нашем теле, чтобы вызвать известную активность, однако как только вы употребляете сознательный ум непосредственно за ним, то подсознательный ум проявляется посредством памяти. Сознательный ум ночью спит, однако подсознательный ум всегда бодрствует — днем он проявляется в памяти, но ночью сопровождая сны или давая ощущение покоя глубокого сна.

Как только вы не видите снов, но спокойно спите, то такое состояние называется “полу-сверхсознанием”. Когда же вы сознательно можете сохранять состояние без снов, то это называется “сверхсознанием”. Это проявляет душа посредством своих интуитивных процессов. За сознательным умом находятся подсознательный и сверхсознательный ум.

Обыкновенный человек употребляет по большей части сознательный ум, и во время сна он пользуется подсознательным умом пассивно, и в глубоком сне он имеет просветление из полу-сверхсознательного к сверхсознательному состоянию. При сознательной галлюцинации можно привести в действие подсознательное состояние, и при сознательной медитации можно привести в действие сверхсознательное состояние. Эго или неправильное душевное сознание достигает до подсознания, самое большое до полу-сверхсознательного состояния. Дальше оно не может проникнуть. За ним стоит предугадывание души.

Эго осознает душу, созданную в связи с телом. Когда же эго овладевает своим собственным сознанием, то это называют душой. Когда душа соприкасается и подпадает под влияние чувств, то она охмеляется и возбуждается чувственностью и принимает наименование эго, однако когда она находит себя, то она называется “душой”. Она имеет много наименований: “мой образ (форма)”, “моя душа”, “мое тело”, “мое имя”, “моя национальность”. Когда душа принимает материальные телесные ограничения, то она называется эго. Однако когда она обнаруживает себя как отражение Духа, то она называется “душой”.

### *Видения*

Когда я говорю “сверхсознательные видения”, тогда это означает, что душа употребляет свою интуицию (интуиция и сверхсознание это одно и то же) и только интуицию (она не является знанием, ибо она не зависит от восприятия чувств) в соединении с энергией, которая накапливается в мозгу во время релаксации мускулов и чувств и концентрирует свои мысли на известных настоящих переживаниях и затем материализует их, — это называется “видением”.

Полувидение является смесью сознания — когда душа использует смесь подсознания и

сверхсознания, чтобы воспроизвести известные наполовину истинные видения. Их называют полувидениями, потому что одновременно с восприятием видения вы можете также и видеть сны. Вы можете также видеть видения, однако вы не будете ими способны вполне воспользоваться, и вы будете погружены наполовину в подсознательное или сознательное состояние. Наполовину это будет видение и наполовину не будет соответствовать истине. Это является сознательным, подсознательным, сверхсознательным и соединенным переживанием релаксированной энергии и телесных процессов, которые проявляют полувидения.

Подсознательному состоянию обычно принадлежат все галлюцинации, которые являются вредными для проявления видений и высших духовных достижений.

### ***Сны, возбужденные подсознанием***

Когда эго выходит из комнаты сознания в комнату подсознания, то оно использует релаксированную энергию посредством релаксации чувств и употребляет также известные фильмы трагических или комических переживаний, накопленных в подсознательном уме и проявляет их во сне.

### ***Сознательно пробужденные подсознательные сны***

Каждый раз, когда вы видели во сне ужасную войну или привидения, и это оставило сильное впечатление на ваш ум, то весьма вероятно, что когда вы засыпали, то вы видели эти вещи с известными видоизменениями, потому что эти сознательные возбуждения смешались с известными подсознательными переживаниями, и затем вы проявили их во сне.

Все проявления, воспринятые через подсознательный ум посредством чувств, накапливаются в подсознательном уме и воспроизводятся в виде образов во сне. Единственная разница между сознательно и подсознательно возбужденным сном состоит в том, что сознательно возбужденный сон следует непосредственно же за сознательным переживанием, регистр же подсознательно возбужденных снов, наоборот, может накапливаться и несколько лет. Может случиться, что ваша энергия концентрируется на известных частях мозга, которые очень чувствительны, и энергия настолько утончена в своем эффекте, что вы начинаете видеть эти вещи. Когда вы очень сильно разгневаны, то вы ментально уничтожаетесь, и вы это почти физически видите. В мозгу происходит концентрация энергии с прикосновением к центрам земли. Таким образом проявляются известные переживания.

К сознательно возбужденным снам можно присоединить еще и другое. Они не означают снов, которые произошли в результате известных переживаний до наступления сонного состояния, но сознательно возбужденные сны могут проявиться также и следующим образом: до отхода ко сну, ночью, в своей комнате уменьшите свет и начинайте созерцать или представлять себе пространство вашей комнаты, которая является слабо освещенной со всеми находящимися в ней вещами, и затем начинайте концентрироваться от всего сердца в совершенно релаксированном состоянии и с открытыми глазами. Продолжайте осматривать комнату и засыпайте, осматривая комнату, и тогда вы сможете обнаружить превращение этого созерцания в сознательный сон. Однажды я спал на боку и видел различные картины. Я перевернулся на другой бок и картины сразу же исчезли. Затем я сел, видел видения и спал. Это было чудесно. Давление на различные части мозга проявляет определенные видения.

Сверхсознательными снами являются такие сны, в которых душевное сознание,

посредством своей интуитивной камеры, видит какие-то видения будущего и спускает их в подсознательный ум и проявляет их там. Очень многие вещи являются правдоподобными и сбываются. Например, известные переживания прошлых жизней. Сверхсознательные переживания проявляются как подсознательные сны или видения. Вы сможете увидеть видения с открытыми глазами или закрытыми глазами при дневном свете или ночью. Нет никакой разницы. Когда вы медитируете продолжительное время, то эти вещи уподобляются игрушкам — “если у вас это имеется, то никакое другое приобретение не будет больше, чем это”.

### ***Важные ментальные состояния***

Полусверхсознательные сны или сверхсознательно-возбужденные сны обыкновенно сбываются. Они являются почти как видения, только не возбужденные сверхсознательно. Сверхсознание и душа используют подсознание, чтобы проявить полусон или полусверхсознательный сон, однако различие между этими сверхсознательно-возбужденными снами и истинными видениями является следующим:

Истинное видение возбуждается сознательно, сознательно вы воздействуете на сверхсознание и затем проявляете видение, но полусверхсознательный сон проявляется во время сна. Душа пробуждается и употребляет интуицию, затем переживается так, как эго, когда оно пробуждается и может предупреждаться или развлекаться.

Истерия очень вредна. Это происходит, когда ваш сознательный ум и известная неуравновешенная мозговая энергия неожиданно релаксируют мускулы или члены и направляют ментальную волну в подсознательный ум.

Галлюцинации проявляются подсознательным умом, при употреблении известных релаксированных телесных энергий и проявлении ментальных картин, которые вы можете видеть открытыми или закрытыми глазами, однако которые не имеют соответствующей реальной действительности.

Лунатизм является движением членов и галлюцинацией и проявляется в усиленной мускульной деятельности.

Бессознательный транс может наступить, когда вы становитесь неподвижными, физически несознательными, но когда вы остаетесь на границе полуподсознания или полусверхсознания — когда внутреннее переживание является миром и дополняется полусверхсознательными и иногда сверхсознательными снами. Бессознательное состояние означает, что вы являетесь без сознания наружно и внутренне и вы можете внутренне быть настолько же сознательными, насколько вы несознательны наружно. Последняя степень означает одновременную потерю внутреннего и наружного сознания. Это означает сознавать одновременно Природу и Бога.

## **Часть IV**

### ***Интуиция и душа***

Объективное зрение называется “интуицией”, которая является экраном, и фильмы репрезентируют сверхсознание или интуитивную способность, которая воспринимает разные картины из эфира и вкладывает в них интуитивное сознание плюс релаксированную энергию, которая воспроизводит видения. Экран является объективным видением и силой, которая фотографирует сверхсознательные переживания и называется “субъективной интуицией”.

Субъективное зрение называется “душой”. Душа является чистым отражением Духа. Душа употребляет интуицию из чечевицы — глаза фотографируют известные события в эфире, которые फिल्муется. Затем она употребляет часть интуиции как за кулисами, которые разделяются на субъективную и объективную интуицию. Вы можете таким путем определить сознание. Экран является интуицией и силой, которая фотографирует предметы на фильм и называется “субъективной интуицией”, сверхсознательные переживания также проявляются в интуитивном экране.

Душа употребляет субъективную интуицию, чтобы фотографировать известные сверхсознательные переживания, затем она употребляет эту субъективную интуицию плюс эти сверхсознательные фильмы и прибавляет к ним релаксированную энергию из тела и материализует видения на экране объективной интуиции, и проявляет движущиеся картины-видения.

Сверхсознательно пробужденные сны, вызванные подсознательным умом, являются снами, в которых душа воспринимает настоящее интуитивное переживание и посредством этой интуиции воспроизводит сон. В сверхсознательных снах душа, как оператор в интуитивном экране, проявляет картины, и потому что эта самая душа не берет никаких образов из подсознания, она фотографирует события из эфира посредством интуитивных чечевиц и проявляет их как сверхсознательные сны.

### *Составление снов*

Ваша обычная привычка спать указывает на ваше обычное умственное состояние. Имеется путь для различения всех этих различных состояний. Это является утонченными вещами, которые вы должны знать, потому что это является путем к самореализации.

Никогда не забывайте, что в снах имеется элемент энергии, т. е. энергия, соединенная с воображением. Без энергии вы не можете видеть. Энергия материализует мысль. Мысль Божия была материализована, соединена с энергией, чтобы произвести эту Вселенную. Бог нам показывает, что если мы господствуем над энергией, то мы сможем создавать также, как и Он это делает.

За природой находится Космическое сознание плюс энергия. Энергия является недостающей связкой между материей и сознанием. Энергия и сознание являются всем. Также Бог показывает нам царство снов, как мы можем воспроизводить это царство снов, если только у нас имеется сознание и энергия. Если вы можете каким-либо образом удержать энергию от мозга, то у вас не будет галлюцинаций. Если вы ежедневно спокойны и тихи, то у вас не будет также и снов. Однако, сознательно пробуждая энергию в мозгу, вы сможете видеть видения.

Сны состояются из сознания, релаксированной энергии и какой-либо идеи. Идея является фильмом, релаксированная энергия является током, и сознание является прожектором. Например, сонная проекция, подсознание является экраном и релаксированная энергия из нервов в мозгу и фильм является переживанием, запечатленным в мозговых клетках. И что же является прожектором? — Эго. Так, когда какое-либо лицо видит сны, то энергия этого лица релаксировалась в мозгу, медулла является операционной камеркой, и это воспринимает этот ток и проводит его в свое сознание — это дальше посредством переживаний в клетки мозга. И это проявляется как подсознательные сны. Подсознание в снах — это плюс релаксированная энергия, плюс переживания, находящиеся в мозгу — проявляют сновидения.

Кошмарные сны относятся к “подсознательно возбужденным снам”. Во время кошмарных снов большая часть энергии употребляется для циркуляции крови, и дыхание становится более

возбужденным. В сверхсознательно возбужденных снах вы почувствуете более спокойное влияние на тело. Ваше дыхание, сердце и все физические и жизненные процессы будут спокойными. Когда вы видите сверхсознательный сон, то ваше дыхание и сердечная деятельность будут значительно спокойнее, чем когда вы видите кошмар. Сверхсознательные сны не всегда сбываются.

### *Разница между видениями и снами*

Сон является бессознательной релаксацией мышц и чувств. Вы не знаете, что энергия оттягивается обратно. Обыкновенный человек может только релаксировать энергию от мышц, однако если вы еще раз просмотрите предыдущие лекции о концентрации и медитации, то вы вспомните, что вы релаксируете энергию от сердца, но во сне вы релаксируете энергию пассивно. Так и в обыкновенном сне, когда ваш ум становится пассивным и ваша энергия релаксирует от мозга, то релаксированная энергия проходит через пазы, где находятся подсознательные переживания, которые вы видите во сне.

Видения проявляются, когда вы оказываетесь способными сознательно оттягивать энергию от мышц и окружающей среды и направлять ее на место между бровей. Как только появится сверхсознательное видение, ваше дыхание и сердечная деятельность становятся более спокойными.

Полувидения не пробуждаются сознательно, однако они имеют оттенок сверхсознательного сна. Сверхсознательный сон является таким сном, который материализуется подобно видению, только сверхсознание не является таким активным непосредственно, но активно посредством подсознания.

Сверхсознательные сны происходят, когда сверхсознательный ум прямо передает какое-либо переживание в подсознательный ум, и он проявляет видение. Это здесь не принимает сознательного участия. Иногда, когда вы дремлете, вы видите небольшое видение, проявленное отчасти подсознательным умом, отчасти сверхсознательным умом, и отчасти и сознательным умом.

В сознательно проявленных сверхсознательных снах вы наполовину дремлете, и то, что вы видите, является смесью подсознательной, полусверхсознательной и сознательной деятельности ума. Иногда же, когда вы недостаточно внимательны, вы бываете внезапно пробуждены или видите что-либо. Смесь всех этих состояний может проявить полусверхсознательное видение.

### *Разница между гипнозом и лунатизмом*

Лунатизм происходит, когда эго употребляет известные подсознательные фильмы, не только для того, чтобы проявлять картины, но употребляет также мышцы и члены тела, чтобы исполнить этот фильм. Это является исполнением сознательных процессов под влиянием подсознательных приказов. Когда вы сознательно ходите, то вы знаете, что вы сами сознательно хотите делать. В лунатизме же это производится посредством подсознания. Лунатизм является опасным явлением. Известные подсознательные переживания захватывают сознательные процессы, и тело исполняет этот подсознательный импульс и осуществляет в фильме.

Гипноз же происходит, когда кто-либо другой влияет на ваше подсознание, чтобы контролировать ваше сознание, когда при известных суггестиях вы возвышаете подсознание и приказываете ему господствовать над сознанием — и это продолжается только короткое время.

Когда вы спорите под гипнозом, то вы не будете способны говорить, но будете думать только то, что вам внушает другое лицо. Гипноз отнимает ментальную свободу. Гипноз использует подсознание, и если оно пересилит сознание, то оно угрожает мозгу.

Духовный гипноз происходит, когда душа, выделенная из тела, овладевает вашим сознательным и подсознательным умом и употребляет их по своему желанию. Блуждающие души всегда бродят в эфире, и поэтому и небезопасно оставлять ум праздным. Не позволяйте вашему уму быть праздным, но концентрируйте его всегда на какой-либо мысли.

### ***Повторный обзор четвертой части***

Когда ученик во время медитации посредством самоконтроля астральным образом отделяет жизненную силу от сенсорных нервов, то она начинает протекать внутрь и на центральный пункт между бровей в виде опалового движущегося света. Это внутреннее астральное истечение и внутренний свет являются душевными переживаниями человеческой мудрости для эго и интуиции. Эта жизненность вместе со своим внутренне проникающим спиритуальным восприятием и свет спиритуального глаза необходимы для развития душевных способностей. Ваша обычная привычка спать выражает ваше обычное умственное состояние. Является возможным разъединить все эти отдельные состояния, и решающая способность поможет вам обнаружить, где вам нужны исправления.

Сверхсознание в снах, как оператор, проявляет картины на экране интуиции. Оно снимает фильмы из подсознания, однако фотографирует события из эфира чечевицами интуиции, употребляя освобожденную телесную энергию для проявления сверхсознательных снов.

В снах всегда участвует элемент энергии. Без энергии вы не можете видеть. Энергия материализует мысли. Мысль Божия, соединенная с энергией, создает вселенную. Бог указывает нам, что и мы также можем создавать, если у нас имеется контроль над энергией, подобно тому как и Он это делает. Энергия является связью между материей и сознанием.

Сны создаются посредством сознания, освобожденной энергии и идеи. Эта идея является фильмом, освобожденная энергия — током, и сознание — это прожектор.

Кошмарные сны причисляются к “подсознательным снам” (снам, возбужденным подсознанием). Они требуют больше энергии, в сверхсознательных снах дыхание и деятельность сердца более спокойны. Видения создаются при сознательном оттягивании энергии от мускулов и области сердца и направлении ее на переносицу (центр между бровей).

Гипноз и сомнамбулизм являются антиподами. Сомнамбулизм является подсознательным контролем над сознательными процессами, при употреблении мускулов и членов тела для проявления подсознательного фильма. Когда же воля какого-либо лица действует посредством вашего подсознания для контроля вашего сознания, то это является гипнозом. Гипноз лишает человека ментальной свободы и представляет опасность для мозга. Никогда не оставляйте ум праздным, потому что имеются блуждающие души, двигающиеся в эфире и возбуждающие спиритуальный гипноз.



## 8. ПРИЗНАКИ СОЗНАНИЯ ХРИСТА

Драгоценный камень выражает часть духа, растения выражают немного больше. Животные выражают дух больше, чем растения, ибо животные посредством движений способны познавать большую часть пространства. Сознание маленького муравья ограничивается его маленьким телом. Сознание слона распространяется по всему его огромному телу. Его сознание чувствуется во всех частях его тела, так что 10 человек, прикоснувшись к его десяти различным частям тела, смогут возбудить в нем ощущение одновременно. Подобным же образом сознание Христа распространяется по границам всей вибрирующей среды. Посредством самосознания человек может охватить мысли других людей и может распространять свой ум в пространстве и в лучах силой воображения.

Если вы хотите достигнуть сознания Христа, то не смотрите на феномены, но постоянно стремитесь к нему, углубляя вашу медитацию и вашу радость, созданную медитацией. Не давайте увлечь себя психическим явлениям, насколько бы удивительными они вам ни казались. Любовь ко всем характеризует тех, которые обладают сознанием Христа.

## 9. МОЛИТВА

*О, Космическая Вибрация, отразись через меня как космический сознательный звук и научи меня находить в теле существо отраженного сознания Христа. О, святая Вибрация, руководи мной, чтобы я смог прочувствовать сознание Христа в Тебе.*

*О, Вездесущий Космический Звук ОМ, отразись посредством меня, расширяя мое сознание от тела до вселенной, и научи меня чувствовать Тебя как все насыщающее, всегда существующее блаженство.*

# 10. КАК ВЫБИРАТЬ СЕБЕ СОТРУДНИКОВ

## *Читайте характер по глазам. Путь интуиции*

Запомните, что вся жизненная история индивида написана в его мозгу и что контакт с мозгом отражается в глазах, которые являются указателями ума, характера, привычек и которые являются душой индивида. Остерегайтесь хитрых, недоверчивых глаз, жестокосердных глаз и саркастических, мстительных глаз. Остерегайтесь глаз, отражающих ненависть, и таких глаз, которые не могут прямо смотреть вам в глаза. Если вы почувствуете автоматическое интуитивное отвращение при прямом взгляде в глаза какого-либо индивида, тогда определенно остерегайтесь такого лица. Оставьте его.

## *Духовный путь*

После глубокой медитации с закрытыми глазами представьте перед собой глаза вашего будущего сотрудника или участника вашего предприятия — на месте между бровей или середине лба и изучайте ваши чувства в своем сердце. Если у вас появится страх, то не делайте это лицо участником своего предприятия. Первое впечатление важно. Держите свою душу чистой от предрассудков и посмотрите строго в глаза человеку, которого вы изучаете в первый раз, когда вы его встречаете. Ваше впечатление с первого взгляда будет правильным, если вы будете спокойным и способным к восприятию впечатления.

## *Магнетический путь*

После глубокой медитации утверждайте:

*Отец, пошли мне подходящего участника моего предприятия посредством моего спиритуального магнетизма, увеличенного посредством Твоей благодати.*

Запомните, что, в конце-концов, самая большая ответственность за предприятие лежит на вас и ваши пробужденные творческие способности. Все затруднения можно преодолеть посредством вашего непрерывного мышления и вашей неотступности. Не допускайте признания неудач и вы победите. Если у вас не удастся что-либо, то попытайтесь начать что-либо другое и продолжайте пробовать до тех пор, пока у вас будут успехи в каком-либо деле. Попробуйте работать в той отрасли, в которой у вас имеются знания или в которой у вас был соответствующий опыт.

# 11. СМЕРТЬ И СОН

Ум является тканью, посредством которой была соткана Творческая материя. Ум был скован в материи. Сон является временным оцепенелым воображением человека. Творение — сравнительно более продолжительное оцепенелое воображение Божие. Без ума, материи, чувств, мыслей и ощущений невозможно познать природу. Во сне ум играет такую же роль материального объекта, как и роль сознательного существа во сне. Во сне ум сам себя материализует землей или солнечным светом, или цветами, реками, горами, небесами, светом, огнем эфиром или водой. В рамках снов этого мира ум материализуется в прекрасные цветы, поющие птицы и в сознательные человеческие существа. Пока вы находитесь во сне, вы будете ощущать землю, по которой вы ходите, отличной от воды, в которой вы плаваете, и вы вдыхаете воздух, чувствуете солнечную жару, нюхаете ароматы цветов, ощущаете холод и жару, и вы обладаете сенсациями всякого рода. Во сне вы видите, как младенец рождается, как какое-либо лицо умирает, как некоторые болеют, а другие здоровы. Во сне вы думаете, желаете, ненавидите, любите, прощаете, мстите, бываете счастливыми, богатыми, печальными, нищими или становитесь богатым собственником предприятия или нищим. Во время сна вы принимаете во внимание относительную разницу между твердыми телами, жидкостями, газами, водой, воздухом, эфиром, огнем, мыслями, чувственной волей, печалью, радостью, нищетой, благополучием, здоровьем, болезнью, рождением и смертью, однако после пробуждения вы не видите разницы между твердыми телами, жидкостями, газами, эфиром, мыслями, рожденьями, смертями, тьмой, светом, печалью и счастьем, потому что все они являются различными градусами вибрирующего ума. Тьма является мыслью, которая отличается от мысли, которую называют “светом”. Так и рождение является мыслью, которая отличается от мысли, которую называют “смертью”. Печальные мысли отличаются от счастливых мыслей, однако печаль и счастье являются обе различными градусами вибрирующей мысли. Счастье является успокаивающей мыслью, печали являются жгучими мыслями.

Однажды я сидел в глубокой медитации. Я был очень смущен разницей между материей и умом, тогда Господь послал мне видение. Я увидел себя в центре какой-то битвы. Я сражался в качестве капитана крейсера и приказал обратить поспешно артиллерийский огонь на врагов, которые собрались на берегу и обстреливали наш корабль. Мои матросы были убиты, и мой корабль был прострелен артиллерийскими снарядами. В конце концов, большая граната пробила большую дыру в корабле, и он начал тонуть. Я бросился стремглав в воду с винтовкой, висящей у меня на спине. Я чувствовал, что холодная вода бушует вокруг меня, когда я бросился в воду. Затем я поплыл к берегу, и когда я побежал в сторону джунглей, вблизи берега, то я встретил команду солдат, которые направили на меня свои ружья, чтобы меня застрелить. Я устал от битвы и плавания, а поэтому я поднял руки вверх, чтобы сдаться, однако было уже поздно. Огненная пуля застряла в моем сердце, и я упал на землю, истекая кровью.

Я живо запомнил все чувства, сопровождавшие мою смерть. Я почувствовал, что у меня имеются легкие, однако я не мог больше дышать или чувствовать движение диафрагмы. Я хотел пошевелить своим языком и почувствовать ощущение вкуса, однако этого я также больше не смог сделать. Я чувствовал, что у меня имеются глаза, однако я не мог видеть ими, я чувствовал, что у меня имеются уши, однако я не мог слышать. Мое тело, сердце, руки и члены тела были парализованы и начали застывать. Это было ощущение, подобное тому, когда вы видите свою ногу и знаете, что она ваша, однако вы не можете ею двигать, потому что она окостенела, так и я чувствовал, что я имею тело и все члены, и органы, однако они все окоченели и не двигаются, несмотря на все усилия и сильную неотступную волю.

Тогда я подумал про себя: “Это является чудесной смертью, о чем я так часто слышал, когда я жил на земле”. После всего этого не было совсем так плохо, благодаря исключению физических болей, я пребывал только в ментальной агонии, ибо я был уверен, что у меня имеется тело, однако я не могу его употреблять. Мое тело лежало без движений, инертное, как пораженное кошмаром, не отзываясь ни в малейшей мере на приказы воли. В конце концов, когда я убедился, что умер, и зная, что я ничего не могу поделать со своим телом, которое было совсем мертвым, я решил освободиться от своего желания жить, и таким образом я улетел в пространство неограниченного эфира.

Как раз в то время, когда я угрюмо вылетел из тела как воздушный пар, внезапно Господь вернул мне полное сознание оживления моего тела, и я отдыхал на месте покоя медитации. Моя радость была безраздельной. Я ощущал все свое тело, чтобы убедиться, что у меня имеются руки и ноги, которые могли двигаться. Я вдохнул и выдохнул раз сто, чтобы быть уверенным, что могу употреблять свои легкие. Я чувствовал биение своего сердца посредством ладоней, положенных на грудь, чтобы убедиться, что я опять живу. Я был безумно рад, почти истерично рад, что я опять живу. Я поблагодарил Господа опять и опять, что мне было разрешено возвратиться из царства смерти в царство жизни. Вдруг, когда я уже был на вершине ощущений радости, обнаружив себя живым и не мертвым с пулевой раной в груди, я пришел к заключению, что я, очевидно, опять мертвый, как камень. Я истек кровью до смерти с пулей в моем сердце.

Это чудесное явление жизни и смерти проходило и уходило от меня некоторое время. Когда я видел себя живым, то я был уверен, что это так и есть, только это было подделкой, когда я видел себя мертвым, и я убеждался, что я умер. Когда же я видел себя опять живым, то видение смерти казалось мне обманчивым, и когда я видел себя мертвым, то видение жизни казалось фальшивым. В беспокойстве я закричал, когда я обнаружил себя живым, и просил показать мне, если я сошел с ума. Тогда Господь показался мне в виде человека, я поклонился и сказал: “Господь, скажи мне, что же истинно, жив ли я или умер?”

Господь ответил:

*Ты являешься мнимо как живым, так и мертвым, однако твой сон жизни и смерти не является истинным. Этот мир является Моим сном. Когда я живу во сне жизнь, тогда и вы видите себя живыми, когда же я вижу во сне смерть, тогда и вы видите свое тело мертвым. Теперь пробудись в Моем сознании, которое не обеспокоено мнимой переменой жизни и смерти, и убедись, что вы никогда не рождаетесь и никогда не умираете, но пребываете всегда живыми во Мне.*

## 12. КАК РАЗВИТЬ ТВОРЧЕСКУЮ ИНТУИЦИЮ

Интуиция является той непосредственно ощущаемой способностью души, которая моментально проникает и узнает истину о каждой вещи, не требуя никакого переживания органов чувств или посредничества разума. Эта способность, как и многие другие, существует недоразвитой в заурядном человеке. Необходимо ознакомиться с природой интуиции и обдумать методы ее расширения. Интуиция соединяет истинный разум человека с его эго и с душой. Опасно быть зависимым от недоразвитых интуитивных способностей. Без упражнений ни одну способность нельзя развить. Каждый человек обладает этой способностью в большей или меньшей мере. Она проявляется через окошко тишины, которое создается из затканного материала мыслей и самостоятельных ощущений. Она дает познание о вещах, не требуя никаких объективных или обоснованных доказательств. Каждый знает об этом из примеров своей собственной жизни.

Эта интуиция посещает вас как тихое, часто возникающее ощущение, отличное от беспокойных чувственных волнений. Эта интуиция воспринимается вами как астральный голос или шепот, называемый гималайскими учителями индусов “эфирными звуками”. Вам следует их отличать от иллюзорных фантастических подсознательных звуков. Настоящая интуиция никогда не может быть неправильна. Она не состоит в строгом или хмуром осмотре какой-либо вещи, но в точном и безошибочном знании. Интуиция не является противоречивой, но она всегда воспринимается правильными способностями ощущений, разума и заключения. Все вещи, познанные посредством интуиции, являются безусловно правильными, как материально, так и интеллектуально, но противоположное не всегда является правильным.

### *Полуинтуиция*

Ошибаются те люди, которые не могут отличить настоящую интуицию и в доказательство ее созданных интеллектуальных переживаний или суеверий, или отчасти подобное настроение, оправдывающее то же самое кажущееся гадание, или привычки, или воображения, или самоуспокоительных созданных заключений, или иллюзий, что “потому что так раньше происходило, то и теперь также должно произойти”.

Мужчины с острым умом и женщины с чистыми невозбужденными чувствами обычно обнаруживают полуразвитую интуицию как соответствующий результат развития их подсознательного разума и чувств. Чистый разум и тихие чувства приводят к интуиции. Извращенный и скептический ум и эмоциональные чувства препятствуют развитию интуиции. Поэтому первым требованием для развития интуиции является успокоение ума и наличие спокойных чувств в каждом деле. Никогда не будьте скептическими, никогда не будьте возбужденными или эмоциональными.

В жизни у вас у всех бывали случаи, когда у вас не было никаких известий о вашем друге, или вы не знали, когда он вас посетит, однако все же весь день вы твердо чувствовали, что он придет, и наступал вечер, и он приходил. Иногда же вы весь день чувствуете, что произойдет что-то хорошее или плохое, однако когда это происходит, вы удивляетесь. Все это является примером наличия внутри вас развитой интуиции и проявления ее неконтролируемой деятельности и внезапной всезнающей силы.

***Чтобы быть успешным, вам нужно развить силу пяти органов чувств***

Чтобы правильно жить и иметь успехи в жизни, человеку нужно развить силу пяти органов чувств — осязания, обоняния, слуха, зрения и вкуса, раздражая их концентрацией; ему нужно также развить всезнающие способности интуиции. Если орел высоко в небе может увидеть ползущее по земле маленькое пресмыкающееся, и если собака может чують свою добычу с большого расстояния и распознавать ее, то, конечно, и человек может развить способности своих органов чувств посредством концентрации.

Подобно тому, как в доме имеется много окон, так и для физического жилища человека устроены 5 окон для наружных органов чувств и 3 внутренних окна для сознания. Когда же окна в каком-либо доме замерзают, то видимость становится плохой. Таким же самым образом, если окна ума и органов чувств затуманены незнанием и ментальной и чувственной слабостью, то человеческий разум изолируется.

Заурядный человек ошибается, потому что он применяет недоразвитые органы чувств и способности заключения, которые образуются на основании доказательств ощущений органов чувств. Это доказательство является ошибочным, а поэтому и заключения являются неправильными. Например, увидев на горе облако дыма, можно себе представить, что это является огнем, однако это не огонь, но облако мелкой пыли. Сверхчеловек непрерывно употребляет свою интуицию в каждом деле.

Заурядный же человек, одаренный недоразвитыми органами чувств и недоразвитым умом, совершает ошибки в каждом деле — начиная с исследования здоровья и своей торговли до исследования вопросов философии и религии. Тысячи людей совершают неправильные начинания, потому что их ум извращен жадной затуманенной концентрацией, и они не руководствуются научно интуицией. Сила органов чувств зависит от органов чувств, которые служат для информации, однако интуиция является знанием изнутри и не зависит ни от каких-либо доказательств, что зачастую требуется от органов чувств или от ума.

### ***Упражняйте свою интуицию, разрешая ваши проблемы***

Способность ощущений, заключения разума и интуиции составляют распознавание природы каждой вещи. Слово “интуиция” многими рассматривается в смысле “авторитетности писаний”, однако такое разъяснение не является правильным, потому что авторитетное разъяснение, хотя и добытое из уважаемого источника, получено посредством органов чувств (слуха, зрения) или посредством изучения или умозаключения. Поэтому интуиция означает “способность ощущения души”. Эта интуиция способна пробудить в вас воспоминания посредством известного вкуса или запаха, действовавшего на вас в связи с каким-либо событием в вашей жизни. Когда вы совершенно убеждены в том, что эта интуиция отличается от самоуспокаивающих чувств и галлюцинаций, то применяйте ее к делу, разрешая мелкие проблемы. Когда же она успешно разрешает их, тогда используйте ее для разрешения и больших проблем.

У небесных ангелов, живущих в пространстве Космического сознания, нет ни глаз, ни ушей, ни ощущения вкуса, однако они могут видеть, слышать, различать вкус и т. д. Они все могут делать посредством интуиции, которая является их всевидящими глазами, их всеслышащими ушами, их все различающим вкусом, все обоняющим носом и ощущающим все пространство осязанием. В пространстве Космического сознания никто не видит, не слышит, не ощущает запаха, вкуса, осязания, потому что каждый чувствует и делает свое дело посредством интуиции. Чувствуйте каждую вещь, и вы придете к заключению, что ваше интуитивное ощущение составляет ваше тело, глаза, уши, ум, интеллигентность, сознание и мозг невидимых ангелов.

Медитируйте регулярно по полчаса каждое утро и по полчаса вечером перед отходом ко сну. Затем посидите спокойно после медитации, ощущая тихий мир и покой. Ощущение, которое дает вам наслаждение мира и покоя непосредственно после глубокой медитации или во время ее, называется “интуицией”. Когда вы будете развивать и упражнять эту способность ежедневно, то она разовьется сама собой и будет готова служить вам ежедневно. Иногда днем эта интуиция непосредственно охватит вас, когда вы не думаете про нее, и расскажет вам будущие события. Интуитивные размышления о данном объекте можно увидеть в видении, однако до этого вам надо быть уверенными, что вы освободились от всех созданных в тишине отрицательных галлюцинаций или от мнимой тишины, которая отличается от положительной тишины, созданной настоящей техникой медитации, преподаваемой обществом Самореализации.

***Способность всевидящей интуиции даст вам успехи во всех ваших делах***

Тем людям, которые ищут каких-либо определенных успехов, им следовало бы прежде всего на несколько месяцев практиковать следующий метод.

Когда они почувствуют, что их интуиция хорошо развилась, им следует посидеть спокойно и быть тихим и прочувствовать силу интуиции непосредственно перед тем, как они хотят разрешить какую-либо важную деловую, социальную или спиритуальную проблему.

Запомните, что как раз самые интеллигентные мужчины и самые чувствительные женщины совершают ошибки в капиталовложениях, в выборе правильного занятия, правильного делового компаньона или в выборе правильного друга жизни. Это показывает, что разум и чувства, какими бы чистыми они ни являлись, еще не являются “интуицией”. Поэтому скрытым хорошим дельцам и полуинтуитивным чувственным женщинам следовало бы быть осторожными. Чтобы узнать правду о деле, необходимо видеть, слышать и разбирать проблемы, и как раз тогда вы можете придти к неправильному решению, однако когда вы употребляете правильную силу всевидящей интуиции, то вам не нужно исследовать каждое дело, потому что вы будете знать об этом моментально. У Бога нет глаз, ушей или ума, которые находятся в зависимости от каких-либо органов чувств. Он обладает всезнающей силой интуиции. Посредством этой силы Он моментально осведомлен обо всякой вещи, о которой Он хочет узнать. Поэтому благодаря вездесущей силе, Бог обладает способностью видеть, слышать, обонять, ощущать вкус и осязать каждую вещь и в каждом месте. Человек же, созданный по образу и по подобию Божию, может обнаружить то же самое, ту же самую силу внутри себя, однако она только не развивается.

Когда вы захотели интуитивно разрешить какую-либо проблему, прежде всего войдите в глубокую медитацию или тишину, как это преподается обществом Самореализации. Не думайте о разрешении своей проблемы во время медитации. Медитируйте так долго, пока вы почувствуете, что вас наполнило ощущение мира и покоя и распространилось внутри вас и что ваше дыхание стало спокойным и тихим. Одновременно сконцентрируйте свое внимание на пункт между бровей (центр Христа) и на сердце. Затем помолитесь Богу о руководстве вашей интуицией таким образом, чтобы вы узнали, что нужно сделать вам для разрешения вашей проблемы.

Обычно люди, жаждущие успехов в духовных, деловых и учебных делах, думают, что они смогут достичь исполнения своих желаний посредством изучения книг, или духовных семинаров, или при помощи коммерческих институтов. Большинство западных профессоров думает, что воспитание состоит в накачивании идей в мозги учеников. Восточные учителя прежде всего наблюдают за имеющимися у ученика способностями, и только после этого они начинают его обучать. Они говорят так:



*Подобно тому, как нельзя вылить океан в чашку, так и вы не можете наполнить какой-либо ум специфическими познаниями, который обладает только ограниченными силами понимания и ощущений.*

Многие книги и учебные пособия написаны для учеников, однако там ничего не сказано о концентрации и развитии шестого чувства — интуиции. Покидая школы и колледжи, юноши выходят из них с неассимилированной информацией и пробуют одно или другое занятие и, зачастую, после нескольких лет экспериментирования приходят к заключению, что они ошиблись в выборе занятий, ошиблись в своих начинаниях и ошиблись также в религиозных взглядах, выборе подруги жизни и т. д.

### **Классификация интуиций**

а) Грубая интуиция.

б) Полуразвитая интуиция, посредством частых, но несознательных упражнений в делах и другим образом.

в) Сознательно развитая интуиция, приобретенная посредством медитации.

Интуиция развивается посредством:

1. Общих органов чувств — употребляя и упражняя их.

2. Ежедневной проверки и анализа.

3. Глубокого мышления и непрерывной активности в одном направлении.

4. Мира и покоя.

5. Лучше всего интуиция развивается посредством медитации, придерживаясь к ее тихим последующим эффектам.

Посредством развития интуиции можно преодолеть закон причин и следствий в вашей собственной жизни. В тихом, нейтрализованном уме все события будущего проявляются живыми. Интуиция настраивает ментальное радио таким образом, что оно способно воспринимать все вибрации будущих событий, которые в других случаях скрываются посредством разных токов.

Преобразуйте каждое событие и переживание в чувства с неограниченной верой.

### **Повторный обзор**

*О, Святая Вибрация, помоги мне почувствовать сознание Христа в тебе.*

Интуиция является непосредственно достижимой душевной способностью, она моментально знает истину о каждой вещи без посредничества органов чувств и разума. Это не является осмотром вещей, но знанием непосредственным и безошибочным. Она не противоречива. Ее всегда сопровождает правильное восприятие органов чувств, разума и заключительное ощущение, она также не зависит ни от каких-либо данных, получаемых от органов чувств или разума.

Каждому человеку присуще это свойство в большей или меньшей мере, однако оно находится в неразвитом состоянии. Так же как и каждая другая способность, она может быть развита. Полагаться на недоразвитую интуицию опасно. Эмоциональные чувства, скептические размышления и колебания мешают предугадыванию. Если окна органов чувств и разума затуманены незнанием, ментальной и чувственной слабостью, то человеческое разумение закрывается. Разум и чувства, как бы они ни были чисты, еще не являются интуицией.

Высоко развитая сила пяти органов чувств, стимулированная посредством концентрации и высоко развитая всезнающая способность предугадывания, являются самыми важными для успехов.

Чувственная сила зависит от органов чувств и разума, способность умозаключения зависит от информации органов чувств. Поэтому если сведения, полученные от органов чувств, являются ошибочными, то и заключения также будут ошибочными.

Интуиция:

- а) Неподготовленность.
- б) Полуразвитая посредством частых, но неосознанных упражнений для ее развития.
- в) Сознательно развитая посредством применения и медитации.

Интуицию можно развить:

1. Применяя и упражняя обычные ощущения.
2. Ежедневной проверкой и анализом.
3. Глубокомыслием и непрерывной деятельностью в одном направлении.
4. Спокойствием.
5. Медитацией, сохраняя получаемый ею успокоительный эффект.

Практикуйте употребление предугадывания для разрешения мелких проблем. Когда же это идет успешно, то применяйте ее для разрешения и более важных проблем.

## 13. РАЗНЫЕ УКАЗАНИЯ

Любовь не является только эмоцией. Она является очень реальной субстанцией. Если ею сознательно управляют, то она находит безошибочно свою цель, и она является тем, чему нельзя воспротивиться. Вы можете искать многих путей к Богу, однако Он избежит вас чудесным образом, пока вы не войдете внутрь себя и не изольете большой любви из своего сердца.

Если вы можете сохранять покой в себе и спокойно работать и быть активно спокойным во всех делах, что бы ни произошло, если ваши глаза и все ваше поведение всегда отражают спокойствие и уравновешенность при всех переживаниях и кажущихся волнениях, если даже большие ошибки или большие успехи не могут вас взволновать, тогда это является внешним признаком, что вы идентифицировались со своим внутренним настоящим эго, которое всегда обитает во внутреннем храме покоя.

Шепчите про свою любовь Богу всегда, во всех повседневных делах. Для этого вы никогда не бываете настолько занятым. Если ваше стремление к Богу и ваша любовь к нему станут достаточно глубокой и интенсивной, то Он не сможет больше воздерживаться от вас. Тогда вы сможете сказать:

*Я и мой Отец — одно*, и блаженство, которое никто не может выразить, будет вашим.

Бог является скрытым совершенством над всеми внешними проявлениями природы и человека. Он является сознанием и энергией и всегда новой радостью, всегда ищущей проявиться в вашей жизни.

Полнейшая вера в Бога необходима, потому что она направляет мысленный поток к Богу. Однако недостаточно знать, что Он есть. Мы видим, что миллионы людей искали Его по извилистым путям теологических джунглей и посредством слепых молитв. Многие верили в Его существование, и воистину ужасные войны совершались во имя религии. Однако эти люди не познали Бога, потому что Бог проявляется в гармонии мира, покоя и блаженства.

Единственный путь для актуального контакта с Богом состоит в применении научных и духовных законов веры. Искусство правильного применения медитации является научным и уподобляется полету самолета к божественному блаженству (к Богу). Благочестие является таинственным ключом, ибо Бог не может воспротивиться проявлению великой любви, исходящей из вашего сердца. Последуйте верно технике медитации, как она преподается в этой лекции. Практикуйте это с большой интенсивностью и благочестием. Это подобно тому необходимому соблюдению правил человеческого поведения и самообладания, ибо это является единственным путем поставить ваше беспокойное “Я” под полный самоконтроль. Только тогда вы сможете возратить себе подобие с Богом и контролировать вашу судьбу, внимая Его ответам на ваш ментальный шепот.

Только посредством любви люди находят свой путь обратно к Богу. Бог является сущностью чистой любви в отце, матери и ребенке. Любовь является всегда чистой, божественной, однако она окрашивается личностью внешнего человека, подобно тому как чистая вода кажется окрашенной, если мы ее вольем в цветную стеклянную посуду. Посуда должна быть кристально чистой, чтобы она могла отражать прозрачность ее содержимого, или подобно тому, как чистый горный ручей, льющийся вниз и протекающий через глинистое русло реки или нечистую почву, воспринимает подобные свойства. Всегда помните, что вода сама по себе чиста, однако ее нужно фильтровать, чтобы отделить примеси и нечистоты. Брачная любовь посредством фильтра любви родителей расширяется и выражает больше из своих божественных свойств, когда она протекает в сердцах детей.

Отношения родителей и ребенка являются метафизическим, неумолимым предписанием

Божиим. Это согласуется с божественным планом. Взаимное уважение является объединенным алтарем, в котором проявляется любовь Божия.

Родители должны смотреть на своих детей как на почитаемый храм, где брачная любовь очищается и расширяется. Приветливость и строгое, любовное руководство всегда одерживает верх, но не суровое обращение.

Дети должны смотреть на своих родителей как на путь, по которому к ним течет божественная любовь. Послушание и уважение должны определять их поведение.

Семейная жизнь является обществом, образующим характер. Бог является здесь и председателем и божественной любовью и результатом. Не всегда нужно вступать в брак, чтобы сделать человеческую любовь совершенной. Человеческую любовь можно превратить в божественную любовь лучшим путем — путем брака индивидуальной души с Духом в храме медитации.

### ***Бог является Абсолютным, человек — относительным***

Бог не хотел оставаться на все времена молчаливым в безграничном пространстве, чтобы никто не знал и не наслаждался Его Премудростью и Блаженством, поэтому Он разделился на многие части посредством обманчивой силы, подобно тому как море разделяется на многие блестящие волны посредством силы ветра. Когда ветер утихает, то волны опять сливаются вместе и превращаются в море. Также и Бог произвел все созданные Существа из Себя, чтобы Он мог содержать все живые проявления посредством Своей Премудрости и Блаженства, согласно той ступени, которую каждое существо развило своей интеллигентностью, посредством собственных усилий.

Бог обладает окончательной совершенной свободой, так Он создал смертных по Своему образу и одарил их ограниченной свободой и свободным выбором. У человека ограниченная свобода и свободный выбор потому, что он является частью Бога, и ему нужно развиваться, пока он сможет отражать совершенный Дух. Бог абсолютен, человек относителен, подобно океану и волнам. Океан является целым, волна же, будучи частью его, — ограничена. Поэтому волна, стремящаяся стать подобной океану, должна потерять свои формы границ. Волна, потерявшая свои формы, становится океаном. Подобно этому и человек, как отражение Божие, должен стереть границы незнания, заблуждений и созданного им самим эгоизма, пока он сможет расшириться в Бога.

### ***Еженедельное утверждение***

*Я хочу увидеть Невидимого в видимом, в образе своих друзей, отца и матери, которые присланы сюда, чтобы любить меня и помочь мне. Я хочу проявить свою любовь к Богу, любя их божественной любовью.*

**ОМ! БЛАЖЕНСТВО! ОМ!**