

В этой работе Шивананда знакомит нас с учением о силе мысли в трех различных сферах:

1. Сфера высшей прикладной психологии: Здесь Шивананда говорит о мыслях как о силах., которые ваяют наш внешний облик лепят характер, изменяют судьбу и превращают жизнь в сплошной успех.

2. Сфера развитой парапсихологии: Эта тема раскрываете разбросанных по тексту цитатах и главах, в которых проливается свет на тот факт, что человеческий Разум - это вместилище и центр великого множества сверхъестественных сил и факторов.

3. Область трансцендентального осознания: Везде, где Шивананда говорит о трансцендировании мысли или описывает метод трансцендирования мысли, он пытается ввести нас в области Божественной Реализации, где мысль перестает быть мыслью, вливаясь в бесконечное Сознание.

---

---



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Движимый безграничной любовью к человечеству, Свами Ши-вананда с неослабевающей энергией, направленной на служение всем и каждому, приносит огромную пользу самым разным людям, из самых разных слоев общества и пишет книги самой разной тематической направленности в присущей ему просветительской и возвышающей дух манере. Шивананда, само воплощение истинной сущности всей индийской духовной культуры, подарил человечеству сотни книг, в которых содержится мудрость жизни. Данный труд будет с интересом читаться и получит высокую оценку не только со стороны неподготовленного читателя, но и в среде духовно эволюционировавших людей. В частности, эту книгу сочтут особенно ценной те люди, которые не разделяют веру ни в какую религию, не отдают своей любви никакому Богу, не соглашаются ни с каким символом веры, но при этом страстно стремятся наполнить свою нынешнюю жизнь в окружающем мире повседневного бытия силой, чистотой, покоем, процветанием, прогрессом, счастьем и полностью реализовать все свои потенциальные возможности.

В этой работе Шивананда знакомит нас с учением о силе мысли в трех различных сферах:

*1. Сфера высшей прикладной психологии: Здесь Шивананда говорит о мыслях как о силах., которые ваяют наш внешний облик лепят характер, изменяют судьбу и превращают жизнь в сплошной успех.*

*2. Сфера развитой парапсихологии: Эта тема раскрывает разбросанных по тексту цитатах и главах, в которых проливается свет на тот факт, что человеческий Разум - это вместительница и центр великого множества сверхъестественных сил и факторов*

*Шивананда побуждает читателей подключиться к этим силам и заставить их работать в реальной жизни.*

*3. Область трансцендентального осознания: Везде, где Шивананда говорит о трансцендировании мысли или описывает метод трансцендирования мысли, он пытается ввести нас в области Божественной Реализации, где мысль перестает быть мыслью, вливаясь в бесконечное Сознание.*

Таким образом, в данной работе Шивананда предстает перед читателем в роли практического психолога, физика и химика в мире мыслительных явлений, парапсихолога, йога и тем самым помогает читателю сформировать личное будущее, достичь успеха в жизни, овладеть способностью управлять мыслями и воспользоваться скрытыми в мыслях сверхъестественными способностями. Книга также помогает читателю пойти по пути самовозрождения и самосовершенствования, опираясь на дисциплину мысли, направить способности на создание полезных, конструктивных и вдохновляющих мысленных вибраций, приобрести по мере собственного развития нечто великое и первостепенное, покой и счастье, а также достичь Богореализации как смысла, цели и высшего предназначения жизни каждого человека на земле.

# ГЛАВА ПЕРВАЯ. СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ФИЗИКА И ФИЛОСОФИЯ

## СКОРОСТЬ МЫСЛИ ПРЕВОСХОДИТ СКОРОСТЬ СВЕТА

Если свет распространяется со скоростью 300000 км/с, то, фактически, мысли распространяются мгновенно.

Мысль тоньше эфира - среды, проводящей электричество. Во время радиопередачи певец в Калькутте исполняет прекрасные песни. Вы отлично слышите эти песни по радиоприемнику у себя дома, в Дели. Все сообщения принимаются на радиоволнах.

Так вот, ваш разум - это что-то вроде радиостанции, настроенной на прием и передачу волн. Святой, чьи мысли исполнены покоя, уравновешенности, гармонии и духовности, посылает в мир гармоничные и спокойные мысли. Они молниеносно распространяются во всех направлениях, воспринимаются сознанием людей и порождают в головах этих людей такие же гармоничные и спокойные мысли. В то же время человек, поглощенный мирскими заботами, посылает в мир противоречивые мысли, полные затаенной ревности, мстительности и ненависти, которые воспринимаются сознанием тысяч людей, возбуждая в их душах подобные злые и противоречивые мысли.

## СРЕДА, ПО КОТОРОЙ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ МЫСЛИ

Если мы бросим камушек в водоем или лужу, то увидим, как от него во все стороны расходятся волны в виде последовательности концентрических окружностей.

Точно так же огонек свечи порождает волны эфирных вибраций, которые расходятся от него во всех направлениях.

Когда в голове человека проносится мысль, добрая или злая, она создает вибрации в *манасе*, или ментальной атмосфере, и эти вибрации тоже распространяются во всех направлениях.

Какова же возможная среда, по которой мысли распространяются от сознания к сознанию? Согласно наиболее приемлемому из ныне существующих объяснений, *манас*, или субстанция разума, наполняет все пространство, как наполняет его эфир, и служит средой для передачи мыслей, как *прана* служит средой для передачи чувств, эфир - для передачи тепла, света и электричества, а воздух - для передачи звука.

## ЭФИР ПРОСТРАНСТВА РЕГИСТРИРУЕТ МЫСЛИ

Вы можете сдвинуть мир силой мысли. Мысль - это великая сила. Ее можно передать от человека к человеку. Могущественные мысли великих мудрецов и *риши* древности до сих пор записаны в *акаше* (это и есть так называемые "Хроники Акаши"<sup>[1]</sup>).

Йогины, обладающие даром ясновидения, способны воспринимать эти мыслеобразы. Они умеют их читать.

Вы окружены океаном мыслей. Вы плаваете в океане мыслей. В мире мыслей одни мысли вы впитываете, а другие отторгаете.

У каждого человека есть свой собственный мир мыслей.

## МЫСЛИ - ЭТО ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА

Мысли - это живые существа. Мысль обладает такой же твердостью, как камень. Наша жизнь может закончиться, но наши мысли никогда не умрут.

Каждая смена мысли сопровождается вибрацией материи (ментальной), из которой она создана. Мысль - это сила, и, как всякой силе, ей для работы нужен особый вид тонкой материи.

Чем большей силой обладает мысль, тем раньше созревают ее плоды. Мысль фокусируется и передается в заданном направлении, и, таким образом, от степени сосредоточенности и направленности мысли зависит эффективность ее последующей работы.

## **МЫСЛИ - ЭТО ТОНКИЕ СИЛЫ**

Мысль - это тонкая сила. Она поставляется нам с пищей. Если пища чиста, мысль тоже становится чистой. Тот, у кого чистые мысли, говорит очень убедительно и его речь оказывает сильное впечатление на умы слушателей. Благодаря чистоте своих мыслей он оказывает воздействие на тысячи людей.

Чистая мысль острее лезвия бритвы. Всегда поддерживайте у себя чистые, возвышенные мысли. Совершенствование мыслей - наука точная.

## **МЫСЛИ КАК РАДИОПОСЛАНИЯ**

Люди, которые таят мысли, проникнутые ненавистью, ревностью, мстительностью и злобой, поистине очень опасны. Они вызывают распри и неприязнь среди людей. Их мысли и чувства подобны радиопосланиям, передаваемым в эфир, и воспринимаются теми, чьи умы откликаются на такие вибрации.

Мысль несется с громадной скоростью. У кого возвышенные и добродетельные мысли, те помогают другим людям, которые находятся не только вблизи, но и на расстоянии.

## **МЫСЛИ - ОГРОМНЫЕ СИЛЫ**

Мысль обладает огромной силой. Мысль способна лечить болезни.

Мысли могут трансформировать умонастроение людей. Мысль может все. Она способна творить чудеса. Скорость мысли невообразима.

Мысль - это динамическая сила. Она вызывается вибрациями психической *праны*, или *сукшма-праны*, в ментальной субстанции. Это такая же сила, как гравитация, сцепление или отталкивание. Мысль распространяется, движется.

## **МЫСЛЕВОЛНЫ И ПЕРЕДАЧА МЫСЛЕЙ**

Что же такое в конце концов этот мир? Лишь материализация мысленных представлений Хираньягарбхи, или Бога.

В науке мы имеем дело с тепловыми, световыми и электрическими волнами. В йоге есть еще и мыслеволны. Мысль обладает огромной силой. Все люди неосознанно, в большей или меньшей степени чувствуют силу мысли.

Великие йогины вроде Джнянадевы и Патанджали, бывало, общались с людьми, находившимися на больших расстояниях, посылая им и получая от них сообщения с помощью мысленной телепатии ("ментального радио"), то есть передачи мыслей. Оказывается, телепатия была самой первой радиотелефонной и радиотелеграфной службой, известной миру.

Точно так же, как вы выполняете физические упражнения, играете в такие игры, как теннис и крикет, чтобы поддерживать свое физическое здоровье, вы должны излучать правильные мыслеволны и употреблять саттвическую пищу, чтобы сохранять свое ментальное здоровье, а также поддерживать у себя добрые, облагораживающие и возвышенные мысли и культивировать привычку всегда пребывать в хорошем настроении, чтобы поддерживать ментальный настрой на восстановление невинности и безвредности характера, изменение настроения и достижение умственного расслабления.

## **ЧУДЕСА ВИБРАЦИЙ МЫСЛИ**

Каждая мысль, которую вы посылаете, - это незатухающее колебание. Она распространяется, заставляя колебаться каждую частицу вселенной, и если ваши мысли благородны, святы и убедительны, они вызывают вибрацию в сознании каждого близкого вам по духу человека.

Подсознательно все похожие на вас люди воспринимают проецируемую вами мысль, и в зависимости от способностей, которыми обладают, испускают такие же мысли. В результате вы, не подозревая о последствиях вашей деятельности, приводите в движение великие силы, которые работают коллективно и противодействуют низким и подлым мыслям эгоистов и нечестивцев.

## **РАЗНООБРАЗИЕ ВИБРАЦИЙ МЫСЛЕЙ**

У каждого человека есть свой ментальный мир, стиль мышления, способы понимания вещей и манера действий.

Так же как люди отличаются по голосам и лицам, они различаются по стилю мышления и интеллекту. Вот причина, объясняющая, почему между друзьями легко возникает недопонимание.

Один человек не в состоянии правильно понять взгляды другого человека. Вот почему за какую-то минуту даже среди верных друзей возникает трение, разлад и ссора. Дружба долго не длится.

Человек должен быть настроен на ментальные вибрации или вибрации мыслей другого человека. Только тогда люди легко понимают друг друга.

Похотливые мысли, мысли, пропитанные ненавистью, ревностью и себялюбием, порождают искаженные представления в сознании и вызывают помутнение рассудка, интеллектуальное извращение, потерю памяти и смятение ума.

## **СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ МЫСЛИ**

В физике есть термин "сила ориентирования". Допустим, где-то накопилась энергия, но она не переносится. Если на накопленный энергетический заряд подействовать магнитом, то сила ориентирования приведет к возникновению электрического тока.

Точно так же ментальная энергия, которая рассеивается или направляется по ложному пути различными ничтожными мирскими мыслями, должна направляться по соответствующим духовным каналам.

Не храните в памяти бесполезную информацию. Учитесь разгружать память. Освобождайтесь от всего, что оказалось для вас бесполезным. Только тогда вы сумеете наполнить сознание божественными мыслями. Вы обретете новую ментальную силу, потому что прежде рассеивавшиеся ментальные лучи будут теперь накапливаться.

## **КЛЕТОЧНАЯ ТЕОРИЯ И МЫСЛИ**

Клетка - это сгусток протоплазмы с ядром. Она наделена разумом. Одни клетки секреторные, а другие - выделительные. Тестикулярные клетки выделяют сперму; клетки почек выделяют мочу. Некоторые клетки действуют как солдаты. Они защищают тело от вторжений или нападений чужеродного губительного вещества и микробов. Они переваривают их и исторгают. Некоторые клетки поставляют питательные вещества к тканям и органам.

Клетки выполняют свою работу без сознательного участия вашей воли. Их деятельность регулируется симпатической нервной системой. Они непосредственно контактируют с

сознанием головного мозга.

Каждый импульс разума, каждая мысль передается к клеткам. На клетках в огромной степени сказываются разнообразные режимы работы или состояния сознания. Если разум пребывает в смятении, унынии, полон других негативных эмоций и мыслей, то эти мысли телеграфируются по нервам каждой клетке тела. Клетки-солдаты впадают в панику. Они слабеют. Они теряют способность должным образом выполнять свои функции. Их деятельность становится малоэффективной.

Некоторые люди крайне озабочены своим телом и не имеют ни малейшего представления о своем Высшем "Я". Они живут неупорядоченной недисциплинированной жизнью и набивают желудок конфетами, пирожными и т. д. Их органы пищеварительной и выделительной системы не отдыхают. Они страдают физической слабостью и болезнями. Атомы, молекулы и клетки в их телах порождают несогласованные или негармоничные вибрации. Эти люди лишены надежды, уверенности, веры, спокойствия и бодрости духа. Они несчастливы. У них не хватает жизненной силы. Они обладают низким уровнем энергии. Они полны страхов, отчаяния, тревог и беспокойств.

## **ПЕРВИЧНАЯ МЫСЛЬ И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА**

Мысль - это величайшая сила на земле. Мысль - самое могущественное оружие в арсенале йогина. Конструктивная мысль преобразует, возрождает и созидает.

Древние тщательно исследовали и развивали широкие возможности этой силы и довели их практически до совершенства, поставив себе на службу самым оптимальным образом.

Поскольку мысль - это первичная сила в начале и конце всего творения, бытие всего феноменального мира стало результатом одинокой мысли, которую породил Космический Разум.

Мир - это проявление первой мысли. Первая мысль проявилась как вибрация, порожденная из вечного безмолвия Божественной Сущности. В классической терминологии принято говорить о *бичхе*, воле Хираньягарбхи, Космической Души, которая зарождается как *спандана*, или вибрация.

Эта вибрация не имеет ничего общего с быстрыми попеременными осцилляциями физических частиц, она бесконечно тонкая, настолько тонкая, что обычному уму кажется даже непостижимой.

Но отсюда можно ясно понять, что все силы в конечном счете сводятся к чистой вибрации. К такому же выводу недавно пришли

и современные ученые, в течение длительного времени исследовавшие внешнюю физическую природу.

## **РАДИЙ И РЕДКО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЙОГИНЫ**

Радий - редкий элемент. Йогин, способные контролировать свои мысли, редки в этом мире, как сам радий.

Так же как зажженная ароматическая палочка курится благовониями, йогин, контролирующий свои мысли и неустанно пребывающий в Брахмане или Бесконечности, излучает божественный аромат и божественное сияние (магнетическую брахмическую ауру).

Когда вы держите в руке букет из цветов жасмина, розы и *чампаки*, вся комната наполняется благоуханием и сладким ароматом.

Точно так же далеко разносится аромат, или слава (*кирти*), йогина, контролирующего свои мысли. Он становится космической силой.

## **МЫСЛЬ - ЕЕ ВЕС, РАЗМЕР И ФОРМА**

У каждой мысли есть вес, форма, размер, облик, цвет, качество и сила. Йогин непосредственно видит все эти мысли внутренним йогическим оком.

Мысли похожи на вещи. Так же как вы передаете приятелю апельсин или забираете этот апельсин у него обратно, вы можете передать ему полезную глубокую мысль и принять такую же мысль от него.

Мысль - это великая сила; она распространяется; она создает. Силой мысли можно творить чудеса. Вы должны знать правильную технику обхождения и обращения с мыслью.

## **МЫСЛЬ - ЕЕ ВИД, НАЗВАНИЕ И ЦВЕТ**

Предположим, ваше сознание достигло состояния совершенного покоя, полного безмыслия. Но стоит только появиться мысли, как она тотчас же обретает имя и форму.

У каждой мысли есть определенное имя и определенная форма. Значит, каждая мысль, которая возникает или может возникнуть в голове человека, должна быть связана с некоторым словом как ее двойником.

Форма - это более плотное, а имя - более тонкое состояние одиночной проявленной силы, которая называется "мыслью".

Но эта троица - единое целое; где есть одна из трех характеристик, там есть и остальные две. Где есть имя, там есть форма и есть мысль.

У духовной мысли желтый цвет. У мысли, заряженной гневом и ненавистью, темно-красный цвет. У эгоистической мысли коричневый цвет и т. д.

## **МЫСЛЬ - ЕЕ СИЛА, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Мысль - это активная жизненная динамическая сила, самая активная, тонкая и непреодолимая сила во вселенной.

Благодаря аппарату мышления вы приобретаете творческую силу. Мысль переходит от человека к человеку. Она влияет на людей; человек с сильным мышлением легко оказывает воздействие на людей со слабым мышлением.

В настоящее время можно найти огромное количество книг по совершенствованию мышления, силе мышления, динамическому развитию мышления. Изучая их, вы получите четкое представление о мысли, ее силе, деятельности и полезном использовании.

## **МЫ ЖИВЕМ В БЕЗГРАНИЧНОМ МИРЕ МЫСЛЕЙ**

Одна мысль - это целый мир, великие страдания, старость, смерть и великий грех, земля, вода, огонь, воздух и эфир. Мысль связывает человека. Тот, кто контролирует свои мысли, - истинный Бог на земле.

Вы живете в мире мыслей. Все начинается с мысли. Затем эта мысль выражается при помощи органа речи. Мышление и речь тесно связаны друг с другом. Сердитые, горькие и злые мысли ранят окружающих. Если сознание, порождающее все мысли, исчезнет, внешние объекты растают.

Мысли - это вещи. Звук, прикосновение, форма, вкус и запах, пять оболочек, состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна - все это продукты деятельности сознания. *Санкальпа*, страсть, гнев, рабство, время - знайте, что все это плоды сознания. Сознание - царь *индрий*, или чувств. Мысль - вот корень всего ментального процесса.

Те мысли, которые мы воспринимаем в нашем окружении, - это лишь сознание, воплощенное в форму или вещество. Мысль созидает, мысль разрушает. Горечь и сладость



таится не в объектах, она заключена в сознании, в субъекте, в мышлении. Горечь и сладость порождается мыслью.

Благодаря игре сознания или мыслей с объектами близкое кажется неизмеримо далеким и наоборот. Между объектами мира нет никакой связи; они связаны и ассоциируются друг с другом только при помощи мысли, игры воображения. Именно разум придает цвет, форму и качества объектам. Ваше сознание принимает форму любого объекта, над которым вы интенсивно размышляете.

Друг и враг, добродетель и порок обитают только в сознании. Каждый человек одной лишь силой своего воображения создает собственный мир добра и зла, наслаждений и страданий. Добро и зло, наслаждение и страдание не исходят от объектов. Они определяются установками вашего сознания. Этот мир ни добрый, ни радостный. Таким его создает ваше сознание.

## **МЫСЛИ, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ФИЛОСОФИЯ**

Мысли - это могущественные силы. Они мощнее электричества.

Они управляют вашей жизнью, лепят характер и формируют судьбу.

Заметьте, как одна мысль за короткий промежуток времени превращается во множество мыслей. Допустим, у вас возникла идея пригласить друзей на чашку чая. Одна мысль о "чае" мгновенно порождает мысли о сахаре, молоке, чашках, столах, стульях, скатерти, салфетках, ложках, тортах, кондитерских изделиях и пр. Вот почему этот мир - не что иное, как течение мыслей. Движение мыслей, рожденных в сознании, к объектам - это рабство; а прекращение мыслей - это освобождение.

Будьте очень бдительны, уничтожая мысли в зародыше. Только тогда вы сможете быть по-настоящему счастливы. Ум хитер и изворотлив. Вы должны понять его природу, возможности и привычки. Только тогда вам удастся легко его контролировать.

Самой замечательной книгой мира по практической философии индийского идеализма считается "*Йога-Васиштха*". Суть этого произведения выражена в следующем высказывании:

*Существует только несвойственный Брахман, или бессмертная душа. А вселенная как таковая не существует. Лишь познание Высшего "Я" освободит человека от колеса рождений и смертей. Угасание мыслей и васан (желаний) - это мокша (духовное освобождение). Одинокая волна в сознании - это санкальпа. Санкальпа, или мысль, благодаря своей силе разделения порождает эту вселенную. Этот мир - сплошь игра воображения. Этот мир не существует в трех периодах времени. Угасание санкальп ведет к мокше. Уничтожьте это мелкое "я", васаны, санкальпы, мысли. Медитируйте на "Я" и становись дживанмукой (освобожденной душой).*

## **ВНЕШНИЙ МИР ПРЕДСУЩЕСТВОВАЛ В МЫСЛЯХ**

У каждой мысли есть образ. Стол - это некий мысленный образ плюс сам внешний предмет. Каждому объекту вокруг нас соответствует его мысленный образ

в сознании. Как получается, что образ огромной горы, увиденный через маленький зрачок глаза, регистрируется в сознании? Вот уж чудо из чудес.

Образ горы всегда существует в сознании. Сознание напоминает гигантское полотно, на котором изображены все внешне видимые объекты.

## **МИР - ЭТО ПРОЕКЦИЯ МЫСЛИ**

Тщательное размышление показывает, что вся вселенная - это на самом деле проекция человеческого сознания, *маноматрам-джагат*. Очищение и достижение контроля над сознанием - вот главная цель всех йогов. Само по себе сознание - лишь архив впечатлений,

которые безостановочно выражаются в виде импульсов и мысли. Сознание - это деятельность сознания. Мысль побуждает вас: действию; деятельность наполняет содержание сознания новыми впечатлениями.

Йога разрывает этот порочный круг методом эффективного прекращения деятельности сознания. Йога исследует, контролирует и подавляет основную функцию сознания - *мышление*. Когда мышление прекращается, включается интуиция и пробуждается знание Высшего "Я",

Мысль обладает потенциальной способностью создать или уничтожить мир в мгновение ока. Сознание порождает мир в соответствии с собственной *санкальпой*, или замыслом. Именно сознание создает эту вселенную, (*маноматрам-джагат, манахкальпитам-джагат*). Игры сознания заставляют воспринимать *кальпу* (мировой цикл из многих миллионов лет) как одно мгновение и наоборот. Подобно тому как сновидение порождает в себе другое сновидение, сознание, не обладающее видимой формой, генерирует видимую реальность.

## **МЫСЛИ, МИР И ВНЕВРЕМЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Деятельность сознания - вот семя и корень дерева *сансары* с его многотысячными побегами, ветвями, нежными листьями и плодами. Если вы остановите мысли, то дерево *сансары* тотчас же начнет увядать.

Пресекайте мысли в то же мгновение, как они появляются. Уничтожение мыслей приведет к высыханию корня, и дерево "сансары" вскоре погибнет.

Это требует значительного терпения и настойчивости. Уничтожив все мысли, вы погрузитесь в океан блаженства. Это состояние неопишимо. Вы должны испытать это состояние сами.

Как огонь поглощается его источником, когда выгорает топливо, так и мышление поглощается его источником, Атманом, когда все *санкальпы*, или мысли, уничтожены. Тогда человек достигает *кайвалы* - переживает Вневременную Реальность, состояние абсолютной независимости.

# ГЛАВА ВТОРАЯ. СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ЗАКОНЫ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

## МЫСЛЬ - АРХИТЕКТОР СУДЬБЫ

Если внимание сосредоточено на одном и том же наборе мыслей, вырабатывается стереотип мышления, то есть формируется колея, по которой энергия мысли мчится автоматически; такой стереотип мышления способен пережить смерть, а поскольку мышление - это атрибут эго, то оно передается в последующую земную жизнь в виде определенной склонности и способности мышления.

Следует помнить, что у каждой мысли есть ментальный образ. Сущность различных ментальных образов, формируемых в конкретной физической жизни человека, вырабатывается на ментальном плане. Она закладывает фундамент для следующей физической жизни.

В каждом рождении формируется не только новое физическое тело, но и новое сознание с новым буддхи (интеллектом).

Объяснить в подробностях связь сознания с судьбой - задача не из легких. Каждая карма оказывает двойной эффект: один - на индивидуальное сознание, а второй - на мир. Человек сам закладывает обстоятельства своей будущей жизни, потому что они будут откликом на его действия по отношению к людям в нынешней жизни.

У каждого действия есть прошлое, вызвавшее это действие; у каждого действия есть будущее, в которое оно перерастет. Причина каждого действия скрыта в желании, как его побудительном мотиве, и мысли, его сформировавшей.

Каждая мысль - это звено в бесконечной цепи причин и следствий, каждое следствие становится причиной, а каждая причина является следствием; и каждое из звеньев в бесконечной цепи спаяно

но из трех компонентов - желания, мысли и действия. Желание стимулирует мысль; мысль воплощается в действие. Действие его тает полотно судьбы.

Эгоистическая жажда обладания чужой собственностью, пусть даже активно не выраженная в настоящее время, превратит человека в вора в последующей земной жизни, а тайные ненависть жажда отмщения становятся семенами, из которых вырастают будущие убийцы.

И точно так же на почве бескорыстной любви созревает урожай филантропов и святых; а каждая сочувственная мысль (способов) становлению нежной и сострадательной натуры, характеризующая человека, который любит все живое на земле.

Мудрец Васиштха просил Раму выполнить *пурушартху*, и продемонстрировать искусство самопроявления. Не подчиняйте фатализму. Это породит инертность и лень. Осознайте величие Силы Мысли. Приложите все усилия. Добрыми мыслями создай себе великую судьбу.

Прарабдха - это *пурушартха* последнего рождения. Вы сеете поступок и пожинаете привычку; посеянная привычка выливает в характер. Сеете характер - пожинаете судьбу.

Человек - хозяин своей судьбы. Вы сами лепите собственную судьбу одной лишь силой мысли. Вы можете повернуть ее вспять, если захотите. Все способности, энергии и силы скрыты только вас. Раскройте их - и обретете свободу и величие.

## ВАШЕ ЛИЦО - ЗЕРКАЛО ВАШЕЙ ДУШИ

Ваше лицо - как грампластинка. Все, что вы думаете, сразу > записывается на вашем лице.

Каждая дурная мысль становится резцом или иглой для записи мыслей на вашем лице.

Лица покрываются шрамами и ранами которые возникают вследствие порочных мыслей, пропитанных ненавистью, гневом, сладострастием, ревностью, мстительностью и пр.

По характеру шрама на лице можно мгновенно узнать душевное состояние человека. Можно тотчас же диагностировать болезнь вашей души.

Тот, кто считает, что может утаить свои мысли, - настоящий глупец. Он похож на страуса, который прячет голову в песок, когда за ним гонятся охотники, и воображает, что его никто не видит.

Лицо - это зеркало души. Лицо - это матрица души. Каждая мысль прокладывает бороздку на лице. Божественная мысль освещает лицо. Злая мысль омрачает лицо. Постоянные божественные мысли усиливают ауру или ореол.

Постоянные злые мысли углубляют мрачный отпечаток на лице подобно тому, как постоянные удары кувшина о край колодца при зачерпывании воды оставляют на его стенках все более и более глубокие выбоины. Выражение лица поистине раскрывает внутреннее состояние души или истинное содержание ваших мыслей.

Лицо похоже на рекламный щит, оповещающий о том, что происходит в душе человека. Ваши мысли, чувства, образ действия и эмоции накладывают сильный отпечаток на ваше лицо.

Ваше лицо вряд ли сумеет скрыть ваши мысли. Вы можете ошибочно полагать, что сохраняете мысли в тайне. Мысли, замешанные на похоти, жадности, ревности, гневе, мстительности, ненависти и пр., мгновенно накладывают свой мрачный отпечаток на ваше лицо.

Лицо - это добросовестный и чувствительный регистратор всех мыслей, завладевших вашим сознанием.

Лицо - это гладь зеркала, в котором отражается характер души и содержание сознания в каждый конкретный момент времени.

## **МЫСЛЬ НАХОДИТ СВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ**

Разум - это тонкая форма физического тела. Физическое тело - это внешнее проявление мыслей. Поэтому когда сознание осуществляет свою деятельность, тело тоже находится в работе.

Так же как человек вульгарной наружности обычно не вызывает любви и сочувствия у окружающих, не вызывает любви и сочувствия и неотесанный тугодум.

Разные умонастроения весьма наглядно отражаются на лице, и любой мыслящий человек без труда их расшифрует.

Тело отслеживает деятельность сознания. Если вы думаете о падении с высоты, тело немедленно готовится и демонстрирует внешние признаки. Страх, тревога, горе, хорошее настроение, веселость, гнев - все это накладывают свой отпечаток на лице.

## **ВАШИ ГЛАЗА ВЫДАЮТ ВАШИ МЫСЛИ**

Глаза - это окна души, свидетельствуют о состоянии души и умо- настроении.

В глазах есть "телеграфный аппарат", передающий сообщения или мысли, которые сигнализируют о предательстве, депрессии, унынии, ненависти, бодрости, спокойствии, гармонии, состоянии здоровья, силе, крепости и красоте.

Если вы обладаете способностью читать по глазам других людей, то мгновенно "прочитаете", что творится в их душах. Внимательно наблюдая за лицом, речью и поведением человека, можно узнать, какая мысль всецело господствует в его сознании. Требуется немного смелости, проницательности, тренировки, сообразительности и опыта.

## **НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ**

Тревожные мысли и боязливые мысли - это опасные силы, подтачивающие нас изнутри. Они отравляют источники жизни и разрушают гармонию, работоспособность, жизненную силу и активность. А вот противоположные мысли - мысли благожелательные, радостные, мужественные - лечат и успокаивают, а не раздражают, бесконечно повышают работоспособность и приумножают ментальные способности. Будьте всегда в хорошем настроении. Улыбайтесь. Смейтесь.

любви и сочувствия у окружающих, не вызывает любви и сочувствия и неотесанный тугодум.

Разные умонастроения весьма наглядно отражаются на лице, и любой мыслящий человек без труда их расшифрует.

Тело отслеживает деятельность сознания. Если вы думаете о падении с высоты, тело немедленно готовится и демонстрирует внешние признаки. Страх, тревога, горе, хорошее настроение, веселость, гнев - все это накладывает свой отпечаток на лице.

## **ВАШИ ГЛАЗА ВЫДАЮТ ВАШИ МЫСЛИ**

Глаза - это окна души, свидетельствуют о состоянии души и умо-настроении.

В глазах есть "телеграфный аппарат", передающий сообщения или мысли, которые сигнализируют о предательстве, депрессии, унынии, ненависти, бодрости, спокойствии, гармонии, состоянии здоровья, силе, крепости и красоте.

Если вы обладаете способностью читать по глазам других людей, то мгновенно "прочитаете", что творится в их душах. Внимательно наблюдая за лицом, речью и поведением человека, можно узнать, какая мысль всецело господствует в его сознании. Требуется немного смелости, проницательности, тренировки, сообразительности и опыта.

## **НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ**

Тревожные мысли и боязливые мысли - это опасные силы, подтачивающие нас изнутри. Они отравляют источники жизни и разрушают гармонию, работоспособность, жизненную силу и активность. А вот противоположные мысли - мысли благожелательные, радостные, мужественные - лечат и успокаивают, а не раздражают, бесконечно повышают работоспособность и приумножают ментальные способности. Будьте всегда в хорошем настроении. Улыбайтесь. Смейтесь.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ДИСБАЛАНС**

Мысль оказывает влияние на тело. Печаль души ослабляет тело. В свою очередь тело влияет на душу. В здоровом теле здоровый дух. Если тело болеет, душа тоже заболевает. Если тело сильное и крепкое, душа тоже здоровеет и крепнет.

Приступы ярости, которые бывают у вспыльчивых людей, приводят к серьезным повреждениям клеток головного мозга, выбрасывают в кровь отравляющие химические продукты, вызывают общий шок и депрессию, угнетают секрецию желудочного сока, желчи и других пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте, выкачивают энергию, жизненную силу, вызывают преждевременное старение и укорачивают жизнь.

Когда вы раздражены, ваши мысли приходят в смятение. Точно так же, когда ваши мысли пребывают в смятении, тело испытывает беспокойство. Вся нервная система приходит в возбуждение. Вы ощущаете опустошение. Управляйте гневом с помощью любви. Гнев - это могучая энергия, которая не контролируется практическим интеллектом-буддхи, но усмирится

чистым разумом (саттвическим буддхи) или различающим умом (вивека-вичарой).

## **ТВОРЧЕСКИЕ СИЛЫ МЫШЛЕНИЯ**

Мысль создает мир. Мысль создает сущее. Мысли развивают желания и возбуждают страсти. Поэтому мысли противоположного характера об уничтожении желаний и страстей нейтрализуют прежние мысли об удовлетворении желаний. Вот почему, когда человек охвачен желаниями, противоположная мысль поможет ему уничтожить желания и страсти.

Представляйте любого человека как своего друга, и тогда это осуществится в реальности. Представляйте, что он ваш враг, и тогда ваше сознание воплотит эту мысль в реальности. Тот, кто знает, как действует сознание, и способен управлять сознанием на практике, поистине счастливый человек.

## **ПОДОБНЫЕ МЫСЛИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ**

В мире мысли тоже действует великий закон: "Подобное притягивается подобным". Люди со сходными мыслями притягиваются друг к другу. Вот откуда пошли такие поговорки, как "Рыбак рыбака видит издалека" и "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты".

Врач тянется к другому врачу. Поэт тянется к другому поэту. Эстраднему певцу интересен другой эстрадный певец. Философа интересует другой философ. Бездельник тянется к бездельнику. Сходные мысли обладают какой-то "силой притяжения".

Вы постоянно притягиваете жизненные силы, мысли, влияния и условия, которые наиболее родственны вашим мыслям и сфере интересов.

В мире мысли люди со схожими мыслями притягиваются друг к другу. Этот закон выполняется всегда, осознаем мы это или нет.

Удерживайте в сознании любую мысль, которая вам приятна, и, пока она с вами, вы, вольно или невольно, будете постоянно привлекать к себе только и именно то, что в точности соответствует основному качеству вашей мысли. Мысли - это ваша частная собственность, и вы можете управлять ими по собственному вкусу, оставив за собой такое право.

Ваша жизнь - в ваших руках, поскольку именно вы определяете порядок мыслей, которые вам приятны, и, следовательно, очередность влияний, которые вы притягиваете, так что вы - вовсе не жертва обстоятельств, если, конечно, не хотите стать ею добровольно.

## **МЫСЛЬ КАК ИНФЕКЦИЯ**

Ментальные действия - это реальные действия. Мысль - это реальное действие; это динамическая сила. Стоит запомнить, что мысль очень заразна; более того, она заразнее гриппа.

Сочувственная мысль в глубине вашей души вызывает сочувственную мысль в душах других людей, с которыми вы общаетесь. Гневная мысль порождает такую же вибрацию в людях, окружающих

разгневанного человека. Эта вибрация излучается сознанием одного человека и "приходит на ум" другим людям, которые могут находиться от него на значительном расстоянии, приводя их в возбужденное состояние.

Ваша доброжелательность вызывает доброжелательность со стороны других людей. Вы ощущаете восторг и глубокое наслаждение, наблюдая за ватагой шумных ребяташек, которые весело играют и приплясывают.

Когда радуется ваша душа, она вызывает радостный отклик в душах других людей. Поэтому культивируйте мысли, возвышающие и облагораживающие душу.

Удерживайте доброго и честного человека в компании вора. Он начнет воровать. Удерживайте трезвенника в компании алкоголика. Он начнет пить. Мысли очень заразны.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНА**

Сохраняйте молодость сердца. Не думайте: "Я старею". Думать о старении - дурная привычка. Не стоит лелеять такую мысль. В шестьдесят лет думайте, что вам шестнадцать. Каким вы себя представляете, таким вы и становитесь. Это великий психологический закон.

"Кем человек себя представляет, тем он и становится". Это великая истина, или трюизм. Считайте себя сильным, и вы станете сильным. Считайте себя слабым, и вы станете слабым. Считайте себя дураком, и вы станете дураком. Считайте себя мудрецом или Богом, и вы станете мудрецом или Богом.

Только мысль формирует и создает человека. Человек всегда живет в мире мыслей. У каждого человека есть собственный мир мыслей.

Воображение творит чудеса. Мысль обладает невероятной силой. Мысль, как уже говорилось, - это твердое тело. Ваше настоящее - это результат ваших прошлых мыслей, а ваше будущее -

плод ваших нынешних мыслей. Если вы думаете правильно, то говорите правильно и действуете правильно. Речь и действие просто следуют за мыслью.

## **РАЗБЕРИТЕСЬ В ЗАКОНАХ, КОТОРЫЕ ПРАВЯТ МИРОМ МЫСЛЕЙ**

Каждый человек должен иметь четкое представление о законах мышления и их действии. Только тогда он живет в этом мире спокойно и счастливо. Для достижения своих целей он может воспользоваться вспомогательными силами, поставив их себе на службу самым оптимальным образом.

Он может нейтрализовать враждебные силы или антагонистические течения. Как рыба плывет против течения, так и он обретает способность двигаться против враждебных потоков, принимая необходимые меры предосторожности, чтобы должным образом настроиться и защититься.

В противном случае он становится рабом. Он беспомощно барахтается в волнах, увлекаемый разными течениями. Его несет по течению, словно бревна сплаваемого леса. Он всегда жалок и несчастен, даже если богат и не обижен жизнью.

Только вооружившись компасом, знанием моря, маршрутов и океанических течений, капитан корабля может спокойно отправляться в плавание. Иначе его судно будет беспомощно нестись по воле волн, пока не потерпит кораблекрушение, столкнувшись с айсбергом или наскочив на рифы. Точно так же мудрый мореплаватель в океане этой жизни, обладающий точным знанием законов, которые действуют в мире мыслей и природы, может плыть по жизни спокойно и достичь цели своей жизни.

Понимая законы мышления, вы можете вылепить или сформировать свой характер таким, каким желаете. Известная поговорка "Каким человек себя представляет, таким он и становится" - это суть одного из великих законов мира мыслей. Считайте, что вы чисты, и вы станете чистым. Представляйте, что вы благородны, и вы станете благородным.

Станьте воплощением добродушия. Думайте обо всех и вся хорошо. Всегда совершайте добрые поступки. Служите, любите, отдавайте. Делайте других счастливыми. Живите в служении людям. Тогда вы пожнете счастье. Вам будут сопутствовать удача, счастливые возможности и благоприятные ситуации.

Если вы причиняете людям боль, если вы сплетник, интриган, клеветник, обманщик, если вы эксплуатируете других людей, если присваиваете себе чужую собственность, не гнушаясь ничем, если совершаете поступки, причиняющие людям страдания, вы пожнете страдание. Вам никогда не будет сопутствовать удача, счастливые возможности и благоприятные ситуации.

Таков закон мышления и природы. Так же как вы можете создать свой хороший или плохой характер возвышенными или грязными помыслами, вы способны сформировать благоприятные и неблагоприятные обстоятельства, совершая хорошие или дурные поступки.

Проницательный человек всегда внимателен, бдителен и осмотрителен. Он всегда тщательно следит за своими мыслями. Он наблюдает за собой.

Он знает, что происходит в его ментальной фабрике, какая гуна преобладает в его сознании в каждый конкретный момент времени. Он никогда не позволит злой мысли войти в ворота его ментальной фабрики. Он мгновенно уничтожает такую мысль в зародыше.

На основании позитивной работы мысли, наблюдения за природой мыслей, самоанализа, активного благородного образа мыслей проницательный человек формирует у себя благородный характер и творит себе великую судьбу. Он осмотрителен в речах. Он мало говорит. Он произносит нежные любящие слова. Из его уст никогда не услышать грубых слов, способных оскорбить чувства других людей.

Он развивает в себе терпение, милосердие и универсальную любовь. Он стремится говорить правду. Тем самым он контролирует свою *вак-индрию* (речь). Он употребляет обдуманное слово. Он пишет обдуманные строки. Это оказывает глубокое, сильное и благоприятное впечатление на умы других людей.

Он практикует *ахимсу* (ненасилие) и *брахмачарью* (целибат) в мысли, слове и деле. Он практикует *шаучу* и *арджаву* (прямоту и откровенность). Он пытается сохранять душевное равновесие и всегда оставаться в хорошем настроении. Он придерживается *шуддха-бхавы* (чистого мысленного настроения). Он практикует три вида *тапаса* (аскетизма) - физический, вербальный и ментальный - и контролирует свои действия. Он никогда не думает ничего дурного. Он не способен совершить дурной поступок.

Он всегда готовит себя к благоприятным ситуациям. Тот, кто распространяет вокруг себя счастье, всегда получает такие благоприятные обстоятельства, которые способны принести ему счастье. Тот, кто сеет вокруг себя несчастье, без сомнения, получит по законам мышления такие неблагоприятные обстоятельства, которые сделают его жалким и несчастным. Поэтому образом своих мыслей человек сам формирует свой характер и обстоятельства жизни.

Плохой характер можно превратить в хороший добрыми мыслями, а неблагоприятные обстоятельства можно превратить в благоприятные добрыми делами.

## **ЗАКОНЫ, ОПЕРИРУЮЩИЕ В МИРЕ ВОЗВЫШЕННЫХ МЫСЛЕЙ**

Как вы думаете, то вы и получаете. Какие у вас мысли, такой и будет ваша жизнь. Совершенствуйте свои мысли. Хорошие мысли приводят к хорошим поступкам.

Простое размышление об объектах нашего мира приносит страдание. Рабство вызывается самим актом мышления. Чистая мысль - это более могущественная сила, чем электричество.

Сознание, которое привлекается объектами чувств, стремится к рабству, а сознание, отвлеченное от объектов чувств, стремится к свободе. Мышление - это вооруженный бандит. Уничтожьте это "бандитское" мышление. Вы навсегда обретете счастье и свободу. Проявите всю свою силу, чтобы покорить свое сознание. Это истинное мужество, или *пурушартха*.

Самоотречение - вот средство очищения и обновления сознания.

Очистите и успокойте мысли. Нельзя снять слои неведения, которые покрывают знание, не успокоив волнение в сознании.

Тонкая форма пищи формирует сознание. Сознание - результат питания. Тонкая форма пищи преобразуется в сознание. Под пищей понимается не только то, что мы едим, но и все, что мы накапливаем с помощью наших органов чувств.

Учитесь видеть Всевышнего повсюду. Это истинная пища для глаз. Чистота мысли зависит



от чистоты пищи. Вы можете лучше видеть, лучше слышать, обладать лучшим вкусом, лучше думать, когда вы лелеете возвышенные божественные мысли.

Взгляните на объект через зеленые или красные очки; он покажется вам зеленым или красным. Точно так же объекты окрашиваются желанием в зеркале сознания. Все состояния сознания преходящи; они порождают страдание и печаль.

Освободитесь от мыслей. Освободитесь от рабства или предубеждения, ослабляющего интеллект и притупляющего мысли. Думайте о бессмертном Атмане. Это правильный метод непосредственной подлинной работы мысли. Атман раскрывает Себя после очищения мыслей. Когда сознание успокоено и освобождено от потребностей, побудительных мотивов, стремлений, желаний, мыслей, навязчивых влечений и надежд, тогда сияет верховный Атман. Это переживание Блаженства. Живите так, как живут святые. Это единственный путь к победе над мыслями, разумом и низшим "я", и пока вы не победите сознание, не может быть окончательной и бесповоротной победы.

## **МЫСЛЬ - ЭТО БУМЕРАНГ**

Будьте внимательны к своим мыслям. Все, что исходит из вашего сознания, снова к вам возвращается. Каждая мысль в вашей голове - это бумеранг.

Если вы кого-то ненавидите, ненависть обернется против вас. Если вы кого-то любите, эта любовь к вам вернется.

Всякая злая мысль трижды зловредна. Во-первых, она наносит вред самому мыслящему субъекту, травмируя его ментальное тело.

Во-вторых, она причиняет вред человеку, являющемуся объектом этой мысли. Наконец, она наносит вред всему человечеству, загрязняя ментальную атмосферу.

Каждая злая мысль, направленная в адрес какого-то человека, становится для него грозным мечом. Если вы вынашиваете мысли, пропитанные ненавистью, вы поистине становитесь убийцей человека, которому адресованы эти мысли. Но вы становитесь и самоубийцей, потому что эти мысли непременно обернутся против вас.

Заселенное злыми мыслями сознание действует как магнит, ибо оно притягивает подобные мысли других людей и, таким образом, усиливает первоначальное зло.

Злые мысли, брошенные в ментальную атмосферу, отравляют восприимчивые умы. Сосредоточение на злой мысли постепенно лишает ее налета гнусности и побуждает мыслящего субъекта совершить действие, в котором эта мысль реализуется.

## **МЫСЛИ И МОРСКИЕ ВОЛНЫ**

Мысли похожи на океанские волны. Их не сосчитать. Поначалу можно впасть в отчаяние, пытаясь подчинить их себе.

Некоторые мысли подчиняются, а другие мысли извергаются потоком. Мысли, которые некогда были успешно подавлены, могут со временем снова появиться. Никогда не впадайте в уныние ни на одном из этапов практики. Вы наверняка обретете внутреннюю духовную силу. Вас ждет неминуемый успех. Все йогины древности встречались с такими же трудностями, которые вы переживаете сейчас.

Процесс разрушения ментальных модификаций труден и долгов. За один или два дня нельзя истребить все мысли. Не бросайте практику уничтожения мыслей на полпути, столкнувшись с трудностями или препятствиями.

Ваша первая попытка должна быть направлена на уменьшение потребностей и желаний. Сократите ваши потребности и желания; затем количество мыслей уменьшится само по себе. Постепенно все мысли угаснут.

## **ЦВЕТ И ВЛИЯНИЕ ПРАВЕДНЫХ МЫСЛЕЙ**

Будда утверждал: "Все, что мы собой представляем, создано нашими мыслями". Именно наши мысли порождают круговорот рождений. Поэтому мы всегда должны стремиться очистить наши мысли.

Когда мы находимся в обществе мудреца, то ощущаем удивительное спокойствие; а вот в компании плохого и эгоистичного человека нам становится не по себе. И все это потому, что аура мудреца испускает вибрации покоя и безмятежности, а аура эгоиста испускает вибрации зла и корысти.

Второе действие мысли - это создание определенной формы. Качество и природа мысли определяют цвет и чистоту ее формы. Форма мысли - это живая сущность, обладающая сильной тенденцией реализовывать намерение мыслящего субъекта. Голубые формы мысли означают преданность.

Форма мысли самоотречения тронута дымкой нежнейшей светлой лазури, из-под которой пробивается белое сияние. Формы мыслей себялюбия, гордыни или гнева окрашены серо-коричневым, оранжевым и красным цветом, соответственно.

Мы всегда окутаны этими мыслеформами, и они оказывают на нас серьезное влияние. Даже четверть наших мыслей не является нашей собственностью, ибо эти мысли попросту "вылавливаются" из атмосферы. В основном это злые мысли. Поэтому мы всегда должны мысленно повторять имя Бога. Оно всегда защитит нас от дурного влияния.

## **АУРА И ДИНАМИКА РАЗВИТОГО СОЗНАНИЯ**

В частности, вокруг сознания, обладающего высокоразвитой силой мысли, явно различим феномен в виде мощной ауры.

Следует специально отметить значительное влияние высокоразвитого сознания на менее развитое сознание. Невозможно дать описание того, что происходит в присутствии Мастера или развитого адепта.

В его присутствии, даже если он не произносит ни слова, мы испытываем волнующие переживания и в наши головы приходят потоки новых вдохновляющих мыслей.

Сознание сопровождается аурой - ментальной или психической. Санскритский термин для обозначения ауры - *теджас*. Это свечение или ореол, свойственный феномену сознания. У тех, кто стремился к полному раскрытию сознания, мы обнаруживаем ярко сияющую ауру. Она способна распространяться на большие расстояния и воздействовать самым благоприятным образом на огромное количество людей, которым посчастливилось оказаться в зоне ее влияния. Следует заметить, что духовная аура намного могущественнее психической, пранической или ментальной ауры.

## **ДИНАМИКА МЫСЛЕЙ И НАСТРОЕНИЙ**

Люди в мрачном настроении притягивают к себе мрачные вещи и мрачные мысли не только из сознания других людей, но и из "Хроник Акаши" в физическом эфире.

Полные надежд, уверенности и доброжелательно настроенные люди притягивают мысли такой же природы со стороны других людей. Все их стремления увенчиваются успехом.

Люди в пессимистическом настроении, в состоянии депрессии, гнева и ненависти наносят настоящие раны другим людям. Они заражают людей и возбуждают в *вритти* (колебания сознания) деструктивного характера. Такие люди заслуживают осуждения, Они наносят большой ущерб миру мыслей.

Люди в радостном и бодром настроении благословенны для общества. Они дарят

окружающим счастьем.

Так же как юная прекрасная леди прикрывает свое лицо и предпочитает не появляться в обществе, когда у нее на щеке или на носу появляется прыщ, вы тоже не должны выходить из дома и общаться с друзьями, когда испытываете депрессию, чувствуете ненависть или ревность. Иначе вы заразите своим настроением окружающих. Вы станете угрозой для общества.

## **ДВИЖЕНИЕ МЫСЛЕЙ В МИРОВОМ МАСШТАБЕ**

Мысль на самом деле покидает мозг и парит в окрестности. Оставив сознание человека, мысль, добрая или злая, порождает вибрации в манасе, ментальной атмосфере, которая простирается вдаль и вширь во всех направлениях.

Она также входит в сознание других людей. Мудрец, живущий в гималайской пещере, может передать могущественную мысль в отдаленный уголок Америки. Тот, кто стремится очиститься в пещере, в действительности очищает весь мир и помогает миру. Никто не остановит полет его чистых мыслей, которые воспринимаются людьми, готовыми их принять.

Так же как солнце неизменно превращает каждую кашпо воды на поверхности земли в пар, а затем этот пар, поднимаясь ввысь, собирается в форме облаков, все мысли, проецируемые вашим единичным сознанием, тоже взмывают вверх. Они витают в пространстве, объединяясь с подобными мыслями, которые проецируются людьми, похожими на вас, и в конце концов все эти святые мысли низвергаются вниз с колоссальной силой, подчиняя себе нежелательные силы

# ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

## СЛУЖИТЕ ЛЮДЯМ ВИБРАЦИЯМИ МЫСЛИ

Истинный монах, или *санньясин*, может осуществить все что угодно благодаря вибрациям собственных мыслей. *Санньясину* нет необходимости становиться президентом ассоциации или руководителем общественного или политического движения. Это глупая и бессмысленная затея.

Сейчас индийцы впитали в себя миссионерский дух Запада и требуют, чтобы *санньясины* вышли в мир и приняли участие в общественной и политической деятельности. Это печальное недопонимание роли *санньясинов*.

*Санньясину* вовсе не обязательно появляться на трибуне, ибо он помогает миру молитвами и работой над сознанием людей.

Некоторые святые проповедуют учение личным примером. Сама жизнь святых служит воплощением учения. Один их вид облагораживает умы тысяч людей.

Святой - это живой пример возможности Богоосознания для других людей. Многие черпают вдохновение, взирая на облик святых мужей.

Никто не сможет удержать вибрации мыслей святых. Их чистые, сильные вибрации мыслей распространяются на огромные расстояния, очищают мир и входят в сознание многих тысяч людей. В этом нет никакого сомнения.

## ВРАЧ ЛЕЧИТ ВНУШЕНИЕМ

Врачи должны обладать основательным знанием науки внушения.

Настоящие врачи, обладающие даром внушения, встречаются крайне редко. Врачи, не имеющие никакого представления о том, что значит слово изреченное, приносят больше вреда, чем пользы. Порой они убивают своих пациентов, пугая их без всякой на то необходимости.

К примеру, у пациента самый обычный небольшой кашель, а врач говорит: "Э, дорогой, да у вас чахотка. Надо ехать в Бховали, Швейцарию или Вену. Придется принять курс противотуберкулезных инъекций". Бедняга больной в ужасе. Нет ни малейшего признака туберкулеза легких. Это самый обычный случай. Типичный катар верхних дыхательных путей в результате переохлаждения. От испуга и беспокойства у больного действительно развивается чахотка, и виной тому неправильное внушение врача, оказавшееся для больного губительным.

Врачу следовало сказать пациенту так: "О, это пустяки. Обычная простуда. Завтра все будет в порядке. Примите слабительное и сделайте ингаляцию с эвкалиптовым маслом. Скорректируйте диету. Сегодня вам лучше поголодать". Такой врач - это сам Бог. Его надо боготворить.

Врач может мне возразить: "Прекрасно, сэр, но если я так скажу, то рискую лишиться своей практики. Без нее я не выживу в этом мире". Это заблуждение. Добро всегда торжествует. Если вы умеете сочувствовать и если вы добры, люди к вам пойдут. У вас будет обширная практика.

Внушением можно лечить. Это безмедикаментозное лечение. Это суггестивная терапия. Добрый и полезный совет может вылечить любую болезнь. Вам следует изучить эту науку и использовать ее на практике. Все гомеопаты, аллопаты, врачи аюрведической системы и системы унани должны владеть этим знанием. Оно прекрасно сочетается с любой другой целительной системой. Такое счастливое сочетание создаст врачу обширную практику.

## **ЙОГИН ПРОПОВЕДУЮТ ПРИ ПОМОЩИ ПЕРЕДАЧИ МЫСЛЕЙ**

Духовные вибрации и магнетическая аура неизвестных истинных йогов помогает миру больше, чем публичные выступления "йогов-ораторов". Проповедь с трибун и кафедр адресована людям "второсортной" духовности, которые не обладают знанием и никогда не используют скрытые в них сверхъестественные способности и силы.

Великие адепты и махатмы передают послания достойным ученикам в различные уголки мира телепатически. Средства связи, которые кажутся нам сверхъестественными, вполне обычны для йогов.

## **ВЛИЯЙТЕ НА ДРУГИХ МЫСЛЬЮ**

Можно воздействовать на другого человека без использования речи. Необходима лишь концентрация мысли, направляемая волей. Это телепатия.

Вот упражнение, позволяющее вам попрактиковаться в телепатии. Думайте о своем друге или двоюродном брате, проживающем в дальних краях. Отчетливо представляйте его лицо. Если у вас есть его фотография, смотрите на его лицо и говорите с ним вслух. Перед сном сосредоточьте все внимание на этом образе и усиленно о нем думайте. На следующий день или очень скоро объект вашего телепатического контакта напишет вам долгожданное письмо.

Вы добьетесь успеха и глубоко уверуете в реальность телепатического знания. Порой, когда вы что-то пишете или читаете газету, к вам вдруг приходит телепатическое сообщение от кого-то родного и близкого. Вы вдруг начинаете о нем думать. Он послал вам сообщение. Он серьезно думал о вас.

Вибрации мысли распространяются быстрее света или электричества. В такие мгновения подсознание получает сообщения или впечатления и передает их в сознание.

## **РАЗНООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ**

Наука о силе мысли - очень увлекательная и тонкая. Собственно говоря, мир мыслей более реален, чем наша физическая вселенная. Сила мысли колоссальна. Каждая ваша мысль оказывает на вас буквальное воздействие во всех возможных смыслах. Крепость вашего тела, сила вашего мышления, ваш успех в жизни и наслаждение, которое вы даете другим людям своим обществом, - все это зависит от природы и качества ваших мыслей. Вы должны изучать культуру мышления и развивать силу мышления.

## **СИЛЫ МЫСЛИ: ИХ ЗНАЧЕНИЕ**

Если у вас есть всестороннее понимание деятельности вибрации мысли, если вы знаете технику контролирования мыслей, если вы знаете метод передачи благотворных мыслей на расстояние путем создания ясно очерченных и четко определенных могучих мыслеволн, вы можете использовать силу мысли в тысячу раз более эффективно. Мысль способна творить чудеса.

Дурная мысль порабощает. Праведная мысль освобождает. Поэтому, если вы думаете правильно, вы достигнете свободы. Раскройте дремлющие в вас окултные силы, понимая и осознавая силу разума. Закройте глаза. Медленно сконцентрируйтесь. Вы можете видеть отдаленные объекты, слышать отдаленные звуки, отправлять сообщения в любой уголок не только этого мира, но также и других планет, лечить людей за тысячи миль от вас и в мгновение ока перемещаться в дальние края.

Верьте в силы разума. Интерес, внимание, воля, вера и концентрация принесут желанные плоды. Помните, что сознание рождено от Атмана благодаря Его маие, или силе иллюзии.

## **МЫСЛИ ВЫПОЛНЯЮТ МНОЖЕСТВО МИССИЙ**

Вы можете помочь другу, попавшему в беду, передавая ему мысли поддержки прямо из того места, где вы находитесь. Вы можете помочь другу, стремящемуся найти Истину, с помощью ваших мыслей - етких и определенных истин, которые вы знаете.

Отправляйте в ментальную атмосферу мысли, которые будут возвышать, очищать и вдохновлять всех, кто к ним восприимчив.

Если вы посылаете любящую, полезную мысль другому человеку, она покидает ваш мозг, движется непосредственно к этому человеку, возбуждает в его сознании подобную мысль, наполненную любовью, и возвращается к вам с удвоенной силой.

Поэтому разберитесь в законах мышления, пусть вашим сознанием порождаются только мысли сострадания, любви и добра и будьте всегда счастливы.

Когда вы посылаете полезную мысль, чтобы помочь другим, она должна обладать четким позитивным назначением и целью. Только тогда она приведет к желаемому эффекту. Только тогда эта мысль выполнит конкретную работу.

## **СИЛА МЫСЛИ: ЭФФЕКТ ВНУШЕНИЯ**

Обретите ясное понимание того, что такое внушение и как оно влияет на сознание. Следует быть осторожным, когда вы даете советы. Никогда не советуйте необдуманно, ибо ваши советы могут сказаться на другом человеке самым губительным образом. Вы нанесете ему огромный вред и окажете дурную услугу. Хорошо думайте перед тем, как что-то сказать.

Учителя и профессора должны прекрасно владеть знанием науки внушения и самовнушения. Тогда они смогут эффективно обучать, воспитывать и развивать студентов.

В Южной Индии, когда дети плачут, родители пугают их: "А вот сейчас придет Пучанди (привидение). Умолкни, или я отдам тебя ему". Такие "страшилки" крайне вредны для психики ребенка. Он становится боязливым и неуверенным в себе.

У детей гибкое, нежное и податливое сознание. В детском возрасте все *самскар* оставляют неизгладимые следы в подсознании ребенка. Когда дети вырастают, изменение или стирание из памяти *самскар* становится невозможным. Когда ребенок превращается во взрослого человека, он проявляет застенчивость и робость.

Родителям следует вселять уверенность в души своих детей. Они должны говорить так: "Вот лев. Видишь льва на картинке? Рычи, как лев. Будь смелым, как лев. Видишь, вот на картинке изображен Арджуна. Стань, как и он, благородным и великодушным".

## **ПРАКТИКУЙТЕ ПЕРЕДАЧУ МЫСЛЕЙ**

сначала практикуйте телепатию на маленьких расстояниях. Начинать проведение практики лучше по вечерам.

Попросите друга, чтобы он дал себе установку на прием ваших мыслей и сконцентрировал внимание в десять часов вечера. Попросите его сесть в темной комнате в *ваджрасану* или *падмасану* и закрыть глаза.

Постарайтесь отправить ваше сообщение точно в назначенное время. Сконцентрируйтесь на мыслях, которые вы хотите передать. Будьте сейчас решительны. Мысли покинут ваш мозг и проникнут в мозг вашего друга.

Вначале то здесь, то там могут возникать досадные оплошности. По мере продвижения в практике и углубления знания техники вы навсегда овладеете искусством отправления и получения посланий.

Со временем вы сумеете отправлять сообщения в различные уголки мира. Мыслеволны разнообразны по интенсивности и силе. Отправитель и получатель должны практиковать

глубокую и интенсивную концентрацию. Тогда в отправляемых сообщениях будет сила, а в получаемых сообщениях ясность и точность. На первом этапе практикуйте телепатию, установив связь между соседними комнатами в одном доме.

Эта наука чрезвычайно увлекательна и захватывающая. Она требует упорной практики. Здесь окажет существенную помощь *брахмачарья*.

## **ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ**

Так же как священная Ганга берет свое начало в Ганготри, в Гималаях, и всегда течет в сторону Гангасагара, потоки мыслей начинаются на дне *самскар* (впечатлений), во внутренних слоях разума, где залегают *васаны*, или скрытые тонкие желания, и постоянно текут в сторону объектов не только в состоянии бодрствования, но и в состоянии сна со сновидениями. Даже локомотив отправляется на отдых в железнодорожное депо, когда перегреваются его колеса. Но таинственный двигатель сознания ни на мгновение не прекращает думать.

Практика телепатии, чтения мыслей, гипнотизма, месмеризма и психического целительства недвусмысленно доказывает существование сознания и высшего сознания, которое способно влиять и подчинять себе низшее сознание. На опыте автоматического письма и переживаний загипнотизированного человека мы четко убеждаемся в существовании подсознательного разума, который неустанно работает все двадцать четыре часа в сутки. Выполняя духовную *сахдану*, измените подсознательные мысли и сознание, превращаясь в нового человека.

## **СИЛА БЛАГОТВОРНЫХ БОЖЕСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ**

Мысль - то жизнь. То, что вы думаете, то вы собой и представляете. Ваши мысли создают вокруг вас определенную среду. Ваши мысли порождают окружающий вас мир.

Если вы наслаждаетесь здоровыми мыслями, вы сохраните прекрасное здоровье. Если ваше сознание сосредоточено на нездоровых мыслях, мыслях о больных тканях, мыслях о слабых нервах, мысля

о нарушенной жизнедеятельности органов и внутренностей, даже не надейтесь на здоровье, красоту и гармонию.

Помните, что тело - это продукт сознания и находится под контролем сознания.

Если у вас в голове энергичные бодрые мысли, ваше тело тоже станет энергичным и бодрым. Мысли любви, покоя, удовлетворенности, чистоты, совершенства, Божественности, сделают не только вас, но и всех, кто вас окружает, совершенным и богоподобным. Культивируйте боговдохновенные мысли.

## **МЫСЛИ СПОСОБСТВУЮТ ПРЕКРАСНОМУ СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

Тело внутренне связано с сознанием, пожалуй, можно сказать, что тело - это двойник сознания; это плотная видимая форма тонкого невидимого сознания. Если вы ощущаете боль в зубе, желудке или ухе, это тотчас же сказывается на вашем сознании. У вас нарушается работа мысли; разум приходит в возбуждение, смятение и беспокойство.

Если вы ощущаете депрессию, то в этом случае тело тоже перестает нормально функционировать. Боли, поражающие тело, называются вторичными болезнями, *вьядхи*, а *васаны*, или желания, поражающие сознание, именуются ментальными или первичными болезнями, *адхи*.

Ментальное здоровье важнее физического здоровья. Если оздоровится сознание, тело непременно выздоровеет. Если у вас чистое сознание, чистые мысли, вы избавитесь от всех болезней, как первичных, так и вторичных. В здоровом теле - здоровый дух.

## **МЫСЛИ РАЗВИВАЮТ ЛИЧНОСТЬ**

Тонкая мысль облагораживает ум и раскрывает сердце; грязная мысль возбуждает ум и болезненную мрачность чувств.

У тех, кто обладает даже малой степенью контроля над своими мыслями и речью, будет спокойное, ясное, красивое и обаятельное лицо, приятный голос, а их глаза будут сияющими и лучистыми.

## **МЫСЛИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ТЕЛО**

Каждая мысль, эмоция или слово вызывает сильную вибрацию в каждой клетке тела и оставляет на ней глубокий отпечаток.

Если вы знаете метод пробуждения противоположной мысли, то сумеете жить счастливой гармоничной жизнью покоя и силы. Мысль любви мгновенно нейтрализует мысль, исполненную ненависти. Мужественная мысль немедленно послужит могущественным противоядием от трусливой мысли.

## **СИЛА МЫСЛИ ИЗМЕНЯЕТ СУДЬБУ**

Человек сеет мысль и пожинает поступок. Он сеет поступок и пожинает привычку. Он сеет привычку и пожинает характер. Он сеет характер и пожинает судьбу.

Человек сам создает свою судьбу своими мыслями и поступками. Он может изменить свою судьбу. Он - хозяин своей судьбы. В этом нет никаких сомнений. Правильный образ мыслей и напряженное усилие делают его хозяином своей судьбы.

Некоторые невежественные люди говорят: "За все отвечает карма. Она строит нашу судьбу. Если моей кармой мне предначертано быть таким, каков я есть, зачем биться головой об стенку? Такова уж моя доля".

Это фатализм. Он порождает инерцию, застой и страдание. Он проистекает от абсолютного непонимания законов кармы. Это глубокое заблуждение. Безусловно, умный человек никогда не будет задавать себе такой вопрос. Вы строите свою судьбу изнутри - мыслями и действиями.

Вы обладаете свободной волей сделать свой выбор сейчас. Жулик - не вечный жулик на все времена. Приведите его в общество святого. Он изменится. Он станет думать и действовать иначе и тем самым изменит свою судьбу. У него появится характер праведника.

Вы можете стать *йогином*. Можете вылепить свою судьбу. Можете создать вашу *карму*



такой, какой пожелаете. Воспользуйтесь силой мысли. Думайте праведно, думайте благородно. Вам нужно лишь размышлять и действовать. Если вы правильно думаете, правильно желаете и правильно действуете, то можете стать мудрецом, миллионером. Праведным мышлением, деянием и хорошей *кармой* можно достичь положения Индры или Брахмы. Человек - вовсе не беспомощное создание. У него есть собственная свобода воли.

## **МЫСЛИ ВЫЗЫВАЮТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ**

Каждая перемена мысли создает вибрацию в ментальном теле, и когда эта вибрация передается в физическое тело, она активизирует нервное вещество мозга. Эта активизация деятельности нервных клеток вызывает в них множество электрических и химических изменений. Все эти изменения порождаются мыслительной деятельностью.

Глубокая страсть, ненависть, продолжительная горечь ревности, разъедающее душу беспокойство и вспышки раздражения реально разрушают клетки тела и приводят к болезням сердца, печени, почек, селезенки и желудка.

Особого внимания и осторожности заслуживает тот факт, что каждая клетка тела страдает или растет, получает импульс жизни или импульс смерти от всякой мысли, поступающей в сознание, так как вы склонны превращаться в образ того, о чем вы больше всего думаете.

Когда сознание обращается к какой-то конкретной мысли и задерживается на ней, возбуждается определенная вибрация вещества, и чем чаще устанавливается эта вибрация, тем сильнее она стремится себя воспроизвести, чтобы войти в привычку, стать автоматической. Тело следует за сознанием и подражает происходящим в нем переменам. Если вы концентрируете вашу мысль, взгляд ваших глаз становится фиксированным.

## **СИЛА МЫСЛИ СОЗДАЕТ МИР ВОКРУГ ВАС**

Зачастую можно услышать, что человек - это результат воздействия на него окружающей среды. Это неправда. Мы не можем в это верить, ибо факты всегда доказывают обратное. Многие великие люди мира были рождены в бедности и в неблагоприятной среде.

Многие люди, рожденные в труппах и жившие в тяжелейших условиях, возвысились и заняли высочайшие посты в мире. Они стяжали славу и выдвинулись в политике, литературе и поэзии. Они стали блистательными гениями и светочами для всего мира. Как вы это объясните?

Шри Т. Мутхусвами Айяр, первый судья индийского высшего суда в Мадрасе, родился в страшной бедности. Ему приходилось учиться ночами при свете уличных фонарей. Его питание было крайне скудным. Он одевался в тряпье. Он неутомимо боролся и достиг величия. Он поднялся над внешними обстоятельствами, проявив могучую силу воли и непреклонную решимость.

На Западе сыновья сапожников и рыбаков могут достичь высокого положения. Мальчишки, чистившие сапоги на улицах, подававшие пиво в барах или стряпавшие в гостиничных кухнях, становятся знаменитыми поэтами и талантливыми журналистами.

Гольдсмит "обходился сорока фунтами в год". Сэр Вальтер Скотт был крайне беден. Ему негде было жить. Стоит вспомнить и о жизни Джеймса Рамзи Макдональда. Это был человек великой *пурушартхи*. Он поднялся из бедности и сумел прийти к власти, став премьер-министром Великобритании. А его самая первая работа состояла в надписывании адресов на конвертах за десять шиллингов в неделю.

Он был слишком беден, чтобы позволить себе покупать чай; вместо чая он пил воду. Его основной пищей в течение многих месяцев был говяжий пудинг, стоивший три пенса. Он был школьным учителем. Он проявлял огромный интерес к политике и науке. Он был журналистом. Постепенно благодаря неуклонным праведным усилиям (*пурушартхе*) он поднимался вверх и

занял пост премьер-министра.

Шри Шанкарачарья, великий представитель философии адвайта-веданты, духовный гигант, блистательный гений, родился в нищете, в тяжелых условиях и неблагоприятной среде. Таких примеров

тысячи. Поэтому вполне очевидно, что неблагоприятные обстоятельства не могут уничтожить потенциальное величие и выдающееся мастерство гениев и что человек может перерасти свою среду в результате неустанных трудов, терпения, настойчивости, правдивости, честности, прямоты, искренности намерений, железной воли и непреклонной решимости.

Каждый человек рождается со своими *самскарами*. Сознание - это не чистый лист бумаги. В нем заключены впечатления от мыслей и действий предыдущих рождений. *Самскар*ы - это непроявленные потенциальные возможности. Хорошие *самскар*ы - это бесценный клад для человека. Даже если он попадает в неблагоприятные условия существования, *самскар*ы защищают его от посторонних, нежелательных и враждебных влияний. Они способствуют его росту и эволюции.

Не упускайте ни единой возможности. Используйте все возможности. Каждая возможность сулит вам духовный подъем и совершенствование. Если вы видите больного человека, лежащего на обочине дороги в полной беспомощности, возьмите его на плечи или посадите в машину и довезите до ближайшей больницы. Позаботьтесь о нем. Дайте ему горячего молока, чая или кофе. Омойте его ноги с божественной *бхавой*.

Почувствуйте в нем всепроникающее, всеобъемлющее, вездесущее присутствие Бога. Увидьте божество в сиянии его глаз, в его крике, в его дыхании, в биении его пульса и движении его легких.

Бог дает вам эту возможность, чтобы развить ваше сострадание и любовь, очистить ваше сердце и устранить *гхрину*, ненависть и ревность. Иногда, если вы очень застенчивы, Бог забрасывает вас в такие обстоятельства, когда вы, рискуя жизнью, вынуждены проявить мужество и весь свой ум. Все эти выдающиеся люди, которые приобрели мировую известность, использовали все свои возможности с максимальной пользой. Бог формирует сознание человеческого существа, предоставляя ему разные возможности.

Помните, что в вашей слабости скрывается сила, потому что вы всегда будете бдительны в целях самозащиты. У бедности есть свои положительные моменты. Бедность наделяет смирением, силой и выносливостью, а роскошь порождает лень, гордость, слабость, инертность и разнообразные дурные привычки.

Поэтому не жалуйтесь на плохие условия жизни. Создайте свой ментальный мир и окружающую среду. Тот человек, который пытается эволюционировать или развиваться в неблагоприятных условиях, действительно становится очень сильной личностью. Его ничто не поколеблет. У него формируется решительный характер. У него становятся крепкими нервы.

Безусловно, человек - это не творение окружающей среды или жизненных обстоятельств. Он может контролировать и изменять их с помощью способностей, характера, мыслей, добрых дел и праведных усилий (*пурушартхи*). *Тивра-* (интенсивная) *пурушартха* может изменить судьбу. Вот почему Васиштха и Бхишма помещали *пурушартху* над судьбой. Итак, дорогие братья, старайтесь! Победите натуру и наслаждайтесь в вечном *сатчидананде* Атмана.

## **МЫСЛИ ФОРМИРУЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

Тело со всеми его органами - это не что иное, как мысль. Сознание, сосредоточенное на теле, превращается в само тело, а затем запутывается в его сетях и попадает под его пяту.

Физическое тело в действительности представляет собой матрицу, созданную сознанием для его же собственного наслаждения, для приложения его энергии и, значит, для приобретения

жизненного опыта в ходе разнообразных переживаний в этом мире благодаря пяти средствам, или каналам, знания - пяти *джняна-индриям* (органам познания и чувственного восприятия). Поистине, тело - это наши воплощенные мысли, настроения, убеждения и эмоции, которые стали видимы невооруженным глазом.

Все тела находятся только в сознании. Разве может существовать сад без воды?

Именно сознание вершит все дела, именно оно - высшее из всех тел. Как только наше плотное тело растворяется, сознание очень быстро принимает новое тело по собственному вкусу. Когда парализовано сознание, то тело не проявляет признаков разумности.

У большинства людей в мире образ мыслей в значительной степени находится под контролем тела. Сознание этих людей находится на довольно низком уровне развития, они живут преимущественно в *аннамайя-коше* (физическом теле). Развивайте *буддхи* (высший интеллект), или *виджнянамайя-кошу* (тело познания), и с ее помощью управляйте *маномайя-кошей* (сознанием).

Корень всего зла заключен в ошибочном представлении, что вы - это лишь ваше тело. Это глубокое заблуждение заставляет вас отождествляться с вашим телом. Вы привязываетесь к своему телу. Затем растет *мамата* (ощущение, что все - "мое"). Вы отождествляетесь с женой, детьми, домом и т. п. Это отождествление порождает рабство, страдание и боль.

# ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

## УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ МОРАЛЬНОЙ ЧИСТОТЫ

Мысли человека, который говорит правду и морально чист, всегда обладают огромной энергией. Тот, кто в ходе длительной практик, научился контролировать гнев, приобретает колоссальную силу мысли.

Когда йогин, чья мысль обладает мощным энергетическим зарядом, говорит одно слово, оно производит неизгладимое впечатление на души других людей.

Такие добродетели, как правдивость, серьезность и трудолюбие, - это лучшие источники ментальной силы. Чистота ведет к мудрости и бессмертию. Чистота бывает двух видов: внутренняя, или ментальная, и внешняя, или физическая.

Гораздо важнее ментальная чистота. Физическая чистота тоже необходима. С обретением внутренней ментальной чистоты достигается бодрость ума, однонаправленность сознания, покорение *индрий* и подготовленность к осознанию Высшего "Я".

## УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ПРИ ПОМОЩИ КОНЦЕНТРАЦИИ

Сила человеческой мысли не знает границ. Чем сфокусированнее человеческое сознание, тем больше силы сосредоточено в одной точке.

У человека, поглощенного мирскими делами, лучи сознания рассеиваются. Происходит утечка ментальной энергии во всех направлениях. С точки зрения концентрации эти рассеянные лучи следует

собрать воедино, и это можно сделать в ходе практики концентрации, после чего сознание следует обратить в сторону Бога.

Развивайте внимание - и обретете хорошую способность к концентрации. Для концентрации необходимо душевное равновесие. Сохраняйте душевное равновесие. Всегда будьте в хорошем расположении духа. Только тогда вы сумеете концентрироваться. Будьте регулярны в практике концентрации. Располагайтесь в одном и том же месте, в одно и то же время, в 4 часа утра.

Целибат, *пранаяма*, снижение потребностей и активности, бесстрашие, безмолвие, уединение, дисциплина чувств, *джана*, способность контролировать гнев, прекращение чтения романов, газет и походов в кино - все это вспомогательные средства для концентрации.

Физическое переутомление, чрезмерная болтовня, переедание, избыточное общение с мирянами, длительная ходьба, необузданное потворство сексуальным желаниям - все это препятствия для концентрации.

## УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ПРИ ПОМОЩИ ОРГАНИЗОВАННОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Остановите беспорядочную работу мысли. Выберите тему и думайте о ней в различных аспектах и с разных сторон. Когда вы упорядочение думаете на одну тему, не допускайте в свой сознательный разум посторонние мысли. Снова погружайте сознание в выбранную тему.

Скажем, вы, к примеру, начинаете думать о жизни и учениях Джагадгуру Ади Шанкарачарьи. Думайте о месте его рождения, его раннем детстве, его личности, его добродетелях, его учениях, его писаниях, его философии, каких-нибудь важных высказываниях из его трудов, мистических способностях, которые он время от времени демонстрировал, его четырех учениках, его комментариях к "*Гите*", *Упанишад*ам и "*Брахма-сутрам*". Пусть ваша мысль плавно перетекает с одного из перечисленных пунктов на другой по порядку.

Охватите все пункты. Вновь и вновь фиксируйте сознание в одной точке. Теперь переходите к другой теме.

Посредством такой практики вы разовьете упорядоченную работу мысли. Ментальные образы обретут устойчивость и силу. Они станут четко определенными и ясно очерченными. У обычных людей ментальные образы расплывчатые и смутные.

## **УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ВОЛИ**

Каждая отстраненная чувственная мысль, каждое искушение, которому вы не поддались, каждое сдержанное грубое слово, каждое благородное стремление способствуют развитию вашей силы воли или душевной силы и приводят вас все ближе и ближе к Цели.

Мысленно повторяйте с глубоким чувством: "Моя воля могущественна, чиста и непреклонна. ОМ ОМ ОМ. С помощью силы воли я могу делать все. ОМ ОМ ОМ. Я обладаю нестигаемой волей. ОМ ОМ ОМ".

Воля - это динамическая сила души. Когда она действует, все умственные способности - суждение, память, понимание, беседа, рассудочная способность, умение различать, способность размышлять и приходить к умозаключениям - срабатывают в мгновенной комбинации.

Воля - это царь умственных способностей. В состоянии чистоты и непреклонности мысль и воля способны творить чудеса. Воля омрачается и слабеет из-за вульгарных страстей, любви к наслаждениям и желаний. Чем меньше желаний, тем крепче сила мысли и воля. Когда сексуальная энергия, мышечная энергия, страх и т. д. преобразуются в силу воли, ими можно управлять. Для человека с сильной волей нет ничего невозможного на земле.

Когда вы отказываетесь от давней привычки пить кофе, вы до некоторой степени контролируете чувство вкуса, разрушаете одну *васану* и избавляетесь от пристрастия. Когда вы освобождаетесь от траты усилий на приобретение кофе и от привычки его употреблять, вы обретаете некоторый покой. Энергия, затрачиваемая на

желание выпить кофе, которая прежде действовала на вас возбуждающе, ныне превращается в силу воли. Этой победой над одним желанием вы обретаете силу воли; а если вы победите в себе пятнадцать таких желаний, ваша сила воли станет в пятнадцать раз крепче и могущественнее. И эта победа, помимо укрепления силы воли, поможет вам обуздать также и другие желания.

Безмятежное умонастроение, душевное равновесие, хорошее расположение духа, внутренняя сила, способность выполнять сложные работы, успех во всех предприятиях, способность влиять на других людей, магнетическая и динамическая личность, магнетическая аура, отраженная на лице, сияющие глаза, пристальный взгляд, сильный голос, благородная поступь, твердый характер, бесстрашие и пр. - вот приметы или симптомы, указывающие на возрастание силы воли.

## **ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

Ментальные образы обычного человека обычно очень расплывчаты. Он не ведает, что такое глубокое размышление. Его мысли хаотически блуждают. Порой в его мыслях царит полная неразбериха.

Только у мыслителей, философов и йогов четко определенные и ясно очерченные ментальные образы. Они хорошо видны в сеансах ясновидения. У тех, кто практикует концентрацию и медитацию, развиваются способности к созданию выразительных и хорошо оформленных ментальных образов.

Большей частью ваши мысли неустойчивы. Они наплывают и ускользают. Поэтому они смутные и неопределенные. Образы не отличаются ни четкостью, ни силой, ни

определенностью.

Вам нужно укреплять ментальные образы с помощью ясного, непрерывного и глубокого размышления. На основе *вичары*, логического рассуждения, *мананы*, или глубокого размышления и медитации, вы должны усмирить свои мысли и придать им определенную форму. Тогда философская идея обретает устойчивость.

На основе правильного мышления, рассуждения, самонаблюдения и медитации вы должны внести ясность в свои мысли. Тогда исчезнет путаница в мыслях. Мысли будут устойчивыми и хорошо обоснованными.

Думайте логически. Вновь и вновь вносите ясность в мысли. Занимайтесь самонаблюдением в одиночестве. Старайтесь максимально очищать мысли. Утихомирьте мысли.

Не давайте возможности уму метаться. Пусть лишь одна волна мысли тихо вздымается и опускается. Отгоняйте все посторонние мысли, не имеющие отношения к теме, которую вы в настоящий момент разрабатываете.

## **САДХАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ГЛУБОКОМУ И ОРИГИНАЛЬНОМУ РАЗМЫШЛЕНИЮ**

Большинство из нас не знает, что такое правильная работа мысли. Большинство людей мыслит поверхностно и непродуманно. Способностью к глубокому размышлению владеют немногие. В этом мире очень мало мыслителей.

Глубокое размышление требует интенсивной *садханы* (практики). Необходимы бесчисленные рождения, чтобы произошла эволюция мышления. Только тогда мы начинаем мыслить глубоко и основательно.

Независимость и оригинальность мыслей демонстрируют *ведантисты*. Для выполнения ведантической *садханы* (*мананы*, или размышления) необходим острый ум.

Упорная, настойчивая и четкая работа мысли, постижение сути проблемы или ситуации, исходных предпосылок всех мыслей и бытия - вот истинная сущность *ведантической садханы*.

Вам придется отказаться от прежней идеи, как бы глубоко она в вас ни укоренилась, когда вместо нее к вам придет новая облагораживающая идея.

Если у вас не хватает мужества открыто взглянуть на плоды ваших размышлений, "проглотить" выводы, к которым вы в результате можете прийти, что бы они ни значили для вас персонально, никогда не вдавайтесь в философские рассуждения. Посвятите себя преданному служению.

## **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ И НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ МЫСЛИ**

Будучи великой силой, мысль обладает колоссальным могуществом. Поэтому чрезвычайно важно знать, как использовать эту силу в ее самом высшем предназначении для достижения максимально возможных результатов. Такое знание открывается в практике медитации.

Практическая работа мысли обращает сознание к объекту, а непрерывное размышление держит сознание в состоянии постоянной занятости; восторг вызывает расширение и блаженство развитого сознания, а побуждения сознания к неотвлеченности внимания осуществляются этими двумя видами размышления.

Медитация начинается тогда, когда появляется прикладная и непрерывная работа мысли, восторг, блаженство и сосредоточенность сознания.

## **ПРИБРЕТИТЕ ТВОРЧЕСКУЮ СИЛУ МЫСЛИ**

Мысль - это живая жизненная сила, самая живая, тонкая и неудержимая сила во вселенной.

Мысли - живые; они движутся; обретают форму, очертания, цвет, качество, вещество, силу и вес.

Мысль - это реальное действие; она проявляется как динамическая сила.

Радостная мысль вызывает близкую по духу радостную мысль у других людей. Возникновение благородной мысли - это могущественное противоядие и противодействие злой мысли.

При содействии развитого позитивного мышления мы обретаем творческую силу.

## **РАЗВИВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ ВНУШЕНИЯМ**

Не поддавайтесь с готовностью влиянию и внушению со стороны других людей. Обладайте чувством индивидуальности. Сильное внушение, хотя оно не влияет на субъекта немедленно, со временем начинает работать. Оно никогда не проходит незамеченным.

Все мы живем в мире внушений. Наш характер с каждым днем неосознанно видоизменяется под влиянием общения с людьми.

Мы неосознанно подражаем действиям людей, которыми восхищаемся. Мы ежедневно подвергаемся внушениям со стороны тех, с кем находимся в постоянном контакте. Мы совершаем действия в соответствии с этими внушениями. Несамостоятельно мыслящий человек подчиняется человеку глубокомыслящему.

Слуга всегда находится под влиянием хозяина. Жена впитывает установки мужа. На пациента воздействует врач. Студент находится под влиянием преподавателя.

Обычай - это не что иное, как продукт внушения. Платье, которое вы носите, манеры, поведение и даже пища, которую вы едите, - все это лишь результат внушений.

Существуют разнообразные внушения со стороны природы. Текущие реки, сияющее солнце, благоухающие цветы, растущие деревья - все они неустанно посылают вам свои внушения.

## **СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ - РЕЗУЛЬТАТ ДИСЦИПЛИНЫ МЫСЛЕЙ**

Сила концентрации и воли позволяет могучему оккультисту загипнотизировать публику в полном составе и исполнить "фокус с веревкой". Он подбрасывает красную веревку в воздух, внушает зрителям, что сейчас поднимется в воздух по этой веревке, и исчезает со сцены в мгновение ока. Но фотоснимок ничего подобного не фиксирует.

Осознайте и реализуйте силу мысли. Раскройте свои скрытые силы или оккультные способности. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь. Исследуйте высшие сферы сознания.

Вы сможете увидеть удаленные объекты, слышать отдаленные голоса, посылать сообщения в дальние края, исцелять людей на больших расстояниях и в мгновение ока перемещаться в далекие места.

# ГЛАВА ШЕСТАЯ. МЫСЛИ - ИХ РАЗНООБРАЗИЕ И ПОБЕДА НАД НИМИ

## ПРЕОДОЛЕЙТЕ МРАЧНЫЕ МЫСЛИ

Очень внимательно следите за своими мыслями. Предположим, вами овладели мрачные мысли. Вы ощущаете депрессию. Выпейте маленькую чашку молока или чая. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Выясните для себя причину депрессии и попытайтесь ее устранить.

Размышление о возвышенных идеях и благородных деяниях - лучший метод для преодоления мрачных мыслей и вызываемой ими депрессии. Вспомните снова, что позитивное побеждает негативное. Это великий действующий закон природы.

Теперь глубоко настройтесь на мысли, противоположные угрюмым и мрачным. Думайте о вещах, которые возвышают ваш дух; думайте о хорошем настроении. Представляйте все преимущества прекрасного расположения духа. Ощутите, что вы и в самом деле обладаете этим качеством.

Вновь и вновь мысленно повторяйте формулу: "ОМ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ". Ощущайте: "Я в прекрасном настроении". Начинайте несколько раз улыбаться и смеяться.

Пойте - иногда это быстро поднимает настроение. Пение прекрасно разгоняет уныние и мрачное настроение. Несколько раз громко пропойте ОМ. Побегайте на свежем воздухе. Депрессия вскоре уйдет. Это метод *пратипакша-бхаваны* раджа-йогинов. Это простейший метод.

Метод силового управления мрачным настроением - волевыми усилиями, установками, способностью контролировать эмоции - весьма напрягает "волю", хотя он и наиболее эффективен. Он требует огромной силы воли. Обычным людям это не под силу. Метод

вытеснения или замещения негативного чувства путем замены его на противоположное, позитивное чувство, очень прост. В течение весьма короткого времени нежелательное чувство исчезнет. Практикуйте этот метод - и почувствуете сами. Даже если вы несколько раз потерпите неудачу, продолжайте. Через несколько сессий и по мере овладения практикой вы добьетесь успеха.

Точно так же работайте и с другими негативными мыслями и чувствами. Если вы испытываете чувство страха, думайте о любви. Если ваши мысли полны ревности, думайте о пользе доброжелательности и великодушия. Если у вас приступ меланхолии, вспомните какую-нибудь вдохновляющую сценку, которую вы видели некоторое время назад, или вызовите в памяти какой-нибудь увлекательный эпизод.

Если ваше сердце ожесточилось, подумайте о милосердии. Если вами овладело вожделение, думайте о преимуществе полового воздержания. Если вы хотите обмануть, подумайте о честности и прямоте. Если у вас приступ скупости, думайте о щедрости и щедрых людях.

Если вы испытываете безрассудную страсть, думайте о различении и атма-вичаре. Если вы испытываете гордость, думайте о смирении. Если вы лицемерите, думайте об искренности и ее неоспоримых преимуществах. Если испытываете ревность, думайте о благородстве и великодушии. Если вы робки, думайте о мужестве.

Вы разгоните негативные мысли и чувства и укрепитесь в позитивном состоянии. Для этого необходима постоянная практика. Будьте внимательны в выборе партнеров. Говорите как можно меньше, да и то, желательно, только на темы, которые приносят пользу вашей душе.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ



В начале практики контроля мыслей вы испытаете огромную трудность. Вам придется воевать с собственными мыслями. Они будут сражаться изо всех сил за свое существование. Они будут говорить: "У нас есть все права оставаться в этом дворце разума. С незапамятных времен мы обладаем исключительной монополией занимать эту территорию. Почему вдруг мы должны покинуть свое владение? Мы будем сражаться за свое неотъемлемое право до конца".

Они будут свирепо на вас набрасываться. Стоит вам лишь сесть медитировать, как в вашей голове появятся всевозможные дурные мысли. Когда вы попытаетесь их подавить, они захотят атаковать вас с удвоенной силой и яростью. Но позитивное всегда побеждает негативное.

Так же как тьма не выстоит перед светом, как леопард не устоит перед львом, все мрачные негативные мысли - эти незримые непрошенные гости, враги мира - не выносят возвышенных божественных мыслей. Они исчезают сами по себе.

## **ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ПРЕДОСУДИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ**

Изгоняйте из сознания все бесполезные и предосудительные мысли. Бесполезные мысли препятствуют вашему духовному росту; предосудительные мысли - это камни преткновения на пути духовного продвижения.

Когда вы лелеете бесполезные мысли, вы отходите от Бога. Замените их на мысли о Боге. Лелейте только мысли, которые приносят помощь и пользу. Полезные мысли - это ступеньки на пути духовного роста и прогресса.

Не позволяйте мыслям бежать по проторенной колее, выбирать пути-дорожки и приобретать собственные привычки. Будьте бдительны.

Если галька в нашем ботинке причиняет нам боль, мы ее выбрасываем. Мы снимаем ботинок и вытряхиваем гальку. Когда проблема полностью понята, непрошеную и предосудительную мысль можно выбросить из головы с такой же легкостью. В этом вопросе не должно быть никаких сомнений. Это очевидно, ясно и понятно.

Избавляться от ненужных мыслей надо так же легко, как вытряхивать камешек из туфли; и до тех пор, пока человек не умеет это делать, просто глупо говорить о его господстве или власти над

природой. Он просто раб и жертва фантомов, которые напоминают летучих мышей, машущих крыльями в коридорах его разума.

## **ИСТРЕБИТЕ ЖИТЕЙСКИЕ МЫСЛИ**

В начале новой жизни, связанной с совершенствованием мыслей, вас будут сильно беспокоить мысли о житейских делах. Они не оставят вас в покое даже тогда, когда вы приметесь за практику медитации и начнете вести духовную жизнь. Но если вы будете регулярно практиковать развитие духовных мыслей и медитацию, суетные мысли исчезнут сами по себе.

Медитация - это огонь, в котором сгорают эти мысли. Не пытайтесь отогнать от себя все мирские мысли. Лелейте позитивные мысли, касающиеся объекта вашей медитации. Позитивно размышляйте о возвышенных вещах.

Всегда очень пристально наблюдайте за своим умом. Будьте бдительны. Будьте настороже. Не позволяйте всплывать в сознании волнам раздражительности, ревности, гнева, ненависти, похоти. Эти мрачные волны и житейские мысли - враги медитации, покоя и мудрости.

Немедленно их блокируйте, лелея возвышенные божественные мысли. Возникающие суетные мысли разрушаются с появлением и поддержанием праведных мыслей, что достигается повторением любой мантры или имени Господа, размышлением над любой формой Господа, практикой пранаямы, пением имени Господа, совершением добрых поступков, размышлением о

страдании, проистекающем от мирских мыслей.

Когда вы достигаете состояния чистоты, вам не приходят на ум житейские мысли. Как легко остановить непрошеного гостя или врага у ворот, так же легко пресечь житейскую мысль при первом ее появлении. Уничтожьте ее в зародыше. Не позволяйте ей пускать глубокие корни.

### **ОБУЗДАЙТЕ НЕЧИСТЫЕ МЫСЛИ**

Когда вы очень заняты повседневной работой, то, наверное, не питаете нечистых мыслей; но когда вы отдыхаете и ваше сознание освобождается от содержательных мыслей, в него пытаются коварно прокрасться нечистые мысли. Будьте осторожны, когда ваш мозг расслабляется.

Мысли укрепляются при повторении. Если в вашей голове единожды возникает нечистая мысль или праведная мысль, у этой нечистой мысли или праведной мысли появляется тенденция снова приходить вам на ум.

Мысли толпятся вместе, как люди со сходными интересами, которые имеют обыкновение собираться в группы. Вот почему, если вы вынашиваете одну нечистую мысль, к ней примыкают всевозможные другие нечистые мысли и начинают на вас нападать. Если же вы лелеете добрые помыслы, к ним присоединяются другие добрые помыслы и они всегда приходят к вам на помощь.

### **ПОДЧИНИТЕ СЕБЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ**

Учитесь подчинять, очищать и систематизировать свои мысли. Боритесь против негативных мыслей и сомнений. Пусть со всех сторон к вам стекаются возвышенные божественные мысли.

Мысли депрессивного характера, о неудачах, слабости, безысходности, сомнениях, страхе, - все это негативные мысли. Культивируйте в сознании позитивные мысли, исполненные силы, уверенности, мужества, бодрости. Негативные мысли исчезнут.

Наполняйте сознание мыслями религиозного характера, джапой, молитвой, дхьяной и изучайте священные книги. Оставайтесь равнодушным к мыслям негативного и нерелигиозного характера. Они пройдут. Не боритесь с ними. Молите Бога о силе. Читайте о жизни святых. Изучайте "*Бхагаватам*" и "*Рамаяну*". Все истово верующие проходили сквозь подобные испытания. Так что соберитесь с духом.

### **ПРЕОДОЛЕЙТЕ ПРИВЫЧНЫЕ МЫСЛИ**

Все виды привычных мыслей, связанные с телом, одеждой, питанием и т. д., необходимо преодолевать путем *атма-чинтаны*, или размышления о природе божественного "Я", пребывающего в вашем сердце. Это тяжелая работа. Она требует терпеливой неустанной практики и внутренней духовной силы.

В *шрути* (откровенных писаниях) особенно подчеркивается: "Этот Атман не может быть постигнут слабым человеком". Искренние стремящиеся отдаются всем своим существом созерцанию Вечного, отстраняясь от привязанности к миру чувственных объектов.

Те, кто разрушил *васаны* и сонм привычных мыслей, наслаются финальным блаженством на троне Брахмы, проникнувшись доверием, покоем и уравновешенностью. Они наслаются равным видением всего. Наше шkodливое и могущественное сознание генерирует все страдания и страхи, все многообразие, разнородность, различия и двойственность, разрушая великую душу и духовное богатство. Уничтожьте мятежные мысли.

Когда **видимое** и **видение** сливаются друг с другом в видящем, то переживается состояние *ананды* (блаженства). Это состояние, которое известно как *турийя*<sup>[2]</sup>. Тогда человек постигает безграничную *джняну* (знание), единый вездесущий Атман. Все виды различий и дуальности

теперь абсолютно исчезают.

Мысли о влечении и мысли об отвращении, симпатии и антипатии (*рага-двеша*) аннигилируют. Тогда мудрец перестает осознавать существование тела, хотя и оперирует в теле. Он никогда не потеряет контроль даже среди множества иллюзий мира, как женщина, которая продолжает выполнять свои домашние обязанности, хотя все ее мысли заняты любимым, который от нее вдалеке. Мудрец всегда фокусирует свое сознание на Брахмане.

Желаю вам всегда совершать только праведные деяния, которые помогут вам в обретении *джняны*, и не иметь мыслей о земном благоденствии в будущем. Живите, погруженные в океан брахмического наслаждения, в состоянии абсолютного просветления. Уничтожьте всю двойственность, особенности и различия!

## **КАК ИЗЖИТЬ ЛИШНИЕ МЫСЛИ**

Не пытайтесь отгонять от себя ненужные и бесполезные мысли. Чем больше вы будете пытаться это сделать, тем мощнее будет их натиск, тем больше силы они обретут. Вы перенапряжете энергию и волю.

Проявляйте безразличие. Наполняйте сознание мыслями божественного характера. Ненужные мысли постепенно пройдут. С помощью постоянной медитации укрепляйтесь в *нирвикальпа-самадхи*.

Устранение напряжения в мышцах тела дает отдых и покой сознанию. При расслаблении вы даете отдых сознанию, измученным нервам и переутомленным мышцам. Приходит бесконечное успокоение сознания, сил и энергии. Когда вы практикуете физическую или умственную релаксацию, в вашем мозгу не должно быть разнообразных посторонних мыслей неопределенного характера. Гнев, разочарование, неудача, нездоровье, несчастье, печаль, ссоры вызывают внутреннее ментальное напряжение. Выдворите эти мысли за пределы сознания.

## **ПРЕОБРАЗУЙТЕ ИНСТИНКТИВНЫЕ МЫСЛИ**

Мысли бывают четырех видов: символические, инстинктивные, импульсивные и обыденные.

Мысли, выраженные словами, - это символические мысли. Инстинкты мощнее импульсов. Мысли о теле, утолении голода, жажды, умывании - это обыденные мысли.

Можно без труда остановить символические мысли. А вот остановить инстинктивные и импульсивные мысли куда труднее.

Ментальное равновесие и покой достигаются искоренением беспокойства и раздражительности. В основе беспокойства и раздражительности в сущности скрывается страх. Будьте внимательны и вдумчивы. Избегайте ненужных волнений. Думайте о мужестве, радости, блаженстве, покое и бодрости. Примите простую удобную позу и посидите в расслабленном состоянии пятнадцать минут.

Можете прилечь в кресле. Закройте глаза. Отключите сознание от внешних объектов. Усмирите ум. Приглушите кипение мыслей.

## **СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИВЫЧНЫХ МЫСЛЕЙ**

Как правило, сознание неподготовленного человека одновременно занято четырьмя или пятью видами мыслей. Мысли о доме, мысли о работе, мысли об офисе, мысли о теле, мысли, связанные с едой и питьем, с надеждами и ожиданиями, финансовое планирование, мысли о том, как с кем-то расквитаться, обыденные мысли об отправлении телесных нужд, купании - все они одновременно блуждают в сознании.

Когда вы с интересом штудируете учебник в половине четвертого пополудни, мысль о том,

какое удовольствие вы получите, когда будете наблюдать за партией в крикет, назначенной на четыре часа дня, то и дело отвлекает ваше внимание от учебы. Только йогин с однонаправленным сознанием способен фокусироваться на одной мысли и удерживать ее столько времени, сколько ему угодно.

Если вы внимательно понаблюдаете за деятельностью сознания, то обнаружите, насколько непоследовательны многие ваши мысли. Ваш ум бесцельно и хаотично блуждает. В голове мелькают какие-то мысли о теле и его потребностях, мысли о друзьях, мысли о том, где взять деньги, мысли о том, что съесть и что выпить, воспоминания детства и т. д.

Если вы хотите исследовать свое сознание и если у вас есть способность к логическому мышлению, которое развивает мысли одной темы или одного порядка и исключает все остальные мысли, то это само по себе уже огромное достижение, серьезный шаг в развитии контроля мыслей. Не расхолаживайтесь.

## **УДЕРЖИВАЙТЕ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ**

Цель жизни - это обретение божественного сознания. Цель жизни заключается в осознании, что вы - не это бренное тело, не это изменяющееся и ограниченное сознание, а всечистый и извечно свободный Атман.

Всегда держите в уме эту вдохновляющую мысль - *Аджо нитьях сасватоям пурано*: "Нерожденный, Вечный, Непреходящий есть Сей Древний". Это ваша истинная природа. Вы - не эта крошечная тленная личность, привязанная к имени и форме. Вы - не Рамасвами, не Мукхерджи, не Мэтью или Джон. Вы лишь впали в это небольшое заблуждение по случайности, оказавшись за временной завесой неведения. Пробудитесь и осознайте, что вы - Чистый Атман.

В Упанишадах есть еще одна вдохновляющая мысль. *Ишавась-ямидам сарвам*: "Все содержимое вселенной пульсирует в такт с Господней жизнью". Улыбайтесь вместе с цветами и зеленой травой. Улыбайтесь вместе с кустарниками, папоротниками и ветками. Крепите дружбу с соседями, собаками, кошками, коровами, людьми, деревьями, со всеми созданиями природы. Ваша жизнь станет прекрасной и изобильной.

## **РАЗМЫШЛЯЙТЕ НА ПРОСВЕТЛЯЮЩИЕ ТЕМЫ**

Если вы хотите развить силу мысли, если вы хотите укрепить личность и стать великим, всегда держите при себе несколько книг, в которых есть побуждающие и просвещающие идеи. Перечитывайте их вновь и вновь, пока они не станут частью вашей повседневной деятельности и жизни.

Вот список некоторых просветляющих мыслей, над которыми стоит задуматься:

1. *Чистое сознание рождает преданное сердце и глубокомыслие.*
2. *Бедность - это старший брат лени.*
3. *Познание Высшего "Я" - это величайшее сокровище. Медитация - ключ к познанию.*

## **ПРАВЕДНЫЕ МЫСЛИ, ВЫТЕСНЯЮЩИЕ НЕПРАВЕДНЫЕ МЫСЛИ**

Мысли о страсти и похоти должны быть побеждены усердной практикой брахмачарьи, интенсивным стремлением к осознанию Истины и познанию Бога, медитированием на огромных преимуществах чистоты.

Ненависть и гнев следует обуздать мыслями, исполненными любви, прощения, милосердия, дружелюбия, покоя, терпения и ненасилия.

Гордость и мысли, связанные с гордыней, нужно обуздывать систематическим мысленным анализом достоинств глубокого смирения.

Жадность, жажду присвоения и обладания следует разгонять стремлением к честности,

незаинтересованностью, щедростью, удовлетворенностью и отсутствием жадности.

Благородство и великодушие, спокойствие и величие сердца помогут вам изгнать все мысли об ограниченности, ревности и скупости.

Иллюзия и влечение легко рассеиваются при развитии пронизательности. Тщеславие преодолевается всесторонней скромностью, высокомерие - учтивостью.

## **ВЕСЬ ДИАПАЗОН МЫСЛЕЙ**

Есть разные виды мыслей. Есть инстинктивные мысли. Есть зрительные мысли. Есть слуховые мысли (мышление в терминах слухового восприятия). Есть символические мысли (мышление в рамках символов). Бывают и обыденные мысли. Есть кинестетические мысли (мышление в терминах движения, как будто вы играете в игру). Есть эмоциональные мысли. Зрительные мысли переходят в слуховые, а слуховые - в кинестетические.

Существует тесная связь между мыслью и дыханием, как есть тесная связь между сознанием и *праной*. Когда сознание сосредоточено, дыхание замедляется. Если человек мыслит быстро, его дыхание учащается.

## **УБОГИЕ МЫСЛИ И МОРАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

Неуправляемые мысли - вот корень всего зла. Каждая мысль сама по себе чрезвычайно слаба, потому что сознание обычно отвлекается бесчисленными и вечно изменяющимися мыслями.

Чем сдержаннее мысли, тем сфокусированнее внимание и тем больше силы и энергии оно обретает.

Для разрушения убогих и низких мыслей требуется кропотливая работа; но самый простой и быстрый метод разрушения низких мыслей состоит в их замене на возвышенные мысли. Несведущий в законах мышления и поглощенный в житейские дела и интересы человек становится добычей разных мыслей - пропитанных ненавистью, гневом, мстительностью, похотью - и превращается в слабовольного и лишённого дара пронизательности раба, жертву неблагоприятной для него тонкой деятельности сознания.

Лучший метод приобретения ментальной силы - в культивировании возвышенных, благородных и праведных мыслей, при помощи которых можно сдерживать рассеивающие и отвлекающие внимание, разнообразные, суетные и низкие мысли.

Когда любая злая мысль терзает душу, лучший метод от нее избавиться - не обращать на нее внимание. Как можно не обращать внимание на злую мысль? Для этого надо забыть о ней. Как можно о ней забыть? Не потворствовать ей и не предаваться ей вновь.

Как можно помешать сознанию потворствовать дурной мысли и предаваться ей вновь? Думать о чем-то очень интересном, о чем-то возвышенном и вдохновляющем. Не обращать на нее внимания, забыть и думать о чем-то вдохновляющем; эти три элемента составляют великую *садхану*, с помощью которой можно подчинить себе злые мысли.

# ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПОЗИТИВНЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ МЫСЛЯМИ

## УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ В ПРАКТИКЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Приглушите кипение мыслей. Успокойте волнение эмоций. Для начала сконцентрируйтесь на конкретной форме. Сконцентрируйтесь на цветке, на форме Господа Будды, на воображаемой картине, на лучезарном сиянии сердца, на изображении святого или вашего *ишта-дэваты*.

Выполняйте три или четыре сеанса; ранним утром, в восемь часов утра, в четыре часа дня и в восемь часов вечера. Пусть *бхакты* концентрируются на сердце, *раджа-йогины* - на *трикути* (обитель разума), *ведантисты* - на Абсолюте. *Трикути* - это межбровное пространство.

Кроме того, можно сконцентрировать внимание на кончике носа, пупке или на *муладхаре* (ниже последнего позвонка спинного хребта).

Когда в сознание проникают ненужные мысли, оставайтесь безучастны. Они пройдут. Не прогоняйте их насильно. Они начнут упорствовать и сопротивляться. Это напряжет вашу волю. Они нахлынут с удвоенной силой. Замените их мыслями религиозного характера. Ненужные мысли постепенно исчезнут. Не торопитесь и будьте последовательны в практике концентрации.

Концентрация практикуется для прекращения модификации сознания. Концентрация удерживает сознание на одной форме или объекте в течение долгого времени. Чтобы устранить волнения ума и многочисленные прочие препятствия, которые стоят на пути однонаправленности сознания, следует лишь практиковать концентрацию на одном объекте.

Концентрация противоположна чувственным мыслям и желаниям, блаженство противоположно суете и волнению, постоянное размышление - растерянности, практическое размышление - лени и праздности ума, восторг - недоброжелательности.

Сознание легко концентрируется на внешних объектах. У него есть естественная тенденция движения вовне. Держите перед собой изображение Шри Кришны, Рамы, Нараяны, Дэви, Господа Иисуса или любой другой образ. Смотрите на него пристально, не моргая. Внимательно рассматривайте голову, затем туловище, потом ноги. Повторяйте этот процесс снова и снова. Когда ваши мысли успокоятся, начинайте смотреть только в какую-то конкретную точку, затем закройте глаза и мысленно визуализируйте изображение.

Вы должны уметь визуализировать изображение весьма отчетливо даже в его отсутствие. Вы должны мгновенно, по первому требованию вызывать в памяти ментальное изображение. Мысленно сохраняйте это изображение устойчивым в течение некоторого времени. Это концентрация. Вам придется практиковать ее ежедневно.

Если вы хотите увеличить вашу способность к концентрации, вам придется умерить мирские желания и деятельность. Вам придется ежедневно в течение нескольких часов соблюдать молчание.

Только тогда сознание сможет с готовностью и без труда концентрироваться.

При концентрации в озере вашего сознания есть лишь одна мысль, или волна. Сознание принимает форму лишь одного объекта. Вся остальная деятельность сознания приостанавливается.

## УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК

Попытайтесь обрести силу, чтобы закрыться от пагубных и нежелательных мыслей и

влияний, став позитивным на основе конкретной установки сознания. При этом вы, возможно, станете восприимчивы ко всем высшим импульсам души *внутри* и ко всем высшим силам и воздействиям *снаружи*. Внушайте себе: "Я закрыт; я позитивен ко всему, что внизу, открыт и восприимчив ко всем высшим влияниям, ко всему, что наверху". Если вы будете давать себе такую установку сознательно и регулярно, она вскоре станет привычкой.

Все низшие и нежелательные влияния не только с видимой, но и с невидимой сторон жизни будут исключены, а все высшие влияния будут привлекаться, и чем сильнее вы будете их привлекать, тем более частыми гостями они для вас станут.

В сознании есть сомнение; но есть и реальность. Сомнение возникает по поводу того, есть Бог или нет. Это называется самсайя-бхавана. Другое сомнение возникает в связи с тем, можно ли осознать Брахмана. Потом еще один голос говорит: "Бог, или Брахман, реален. Это такая же осязаемая, конкретная Реальность, как предмет в моей ладони. Это средоточие знания и *ананды* (*праджняджняна, чиджняна, анандажняна*). Я способен к осознанию".

Когда мы что-то ясно поняли, то наши представления становятся хорошо обоснованными и укорененными. Но некоторые представления остаются смутными и неустойчивыми. Они приходят и уходят. Мы должны совершенствовать представления и "обосновывать" их, пока они не будут жестко зафиксированы и внедрены в наше сознание. Понимание идей устраняет растерянность и смятение разума. Когда возникает сомнение: "Есть Бог или нет, преуспею я в осознании Высшего "Я" или нет", - оно должно быть устранено целенаправленными внушениями и такими утверждениями, как: "Это правда; я добьюсь успеха. В этом нет сомнений", "В моем словаре, в моем лексиконе нет таких слов, как "нельзя", "невозможно", "сложно", и т. д. Все возможно под солнцем". Нет ничего сложного, когда вы приняли твердое решение. Непреклонная решимость и твердость намерения гарантируют надежный успех в каждом деле или мероприятии и, в частности, в управлении сознанием.

## **УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ОТКАЗА СОТРУДНИЧАТЬ С СОЗНАНИЕМ**

Отказывайтесь сотрудничать с сознанием в его отвратительных блужданиях. Постепенно сознание попадет под ваш контроль. Вот практический метод отказа от сотрудничества с сознанием. Если оно вам подсказывает: "Сегодня я буду есть конфеты", - скажите ему: "Сегодня я не буду с тобой сотрудничать. Я не буду есть конфеты. Я буду есть лишь хлеб и дал [\[3\]](#)". Если сознание говорит: "Я должен пойти в кино", - скажите ему: "Я приму участие в *сатсанге* Свами Рамананды и послушаю его рассуждения об *Упанишадах*". Если сознание говорит: "Я должен надеть шелковую рубашку", - скажите ему: "В будущем я никогда не буду носить шелковую одежду, я буду одевать только кхаддар". Это метод отказа сотрудничать с сознанием. Отказываясь сотрудничать с сознанием, вы плывете против течения чувств. Сознание истончится и постепенно станет вашим послушным слугой. Вы обретете власть над сознанием.

Когда чувства обузданы и свободны от влечений и отвращений к объектам чувств, человек, практикующий самоконтроль, достигает покоя. Сознание и чувства от природы наделены двумя направленными потоками: влечением и отвращением. Поэтому сознанию и чувствам одни объекты нравятся, а другие не нравятся. Однако сознание и чувства дисциплинированного человека не испытывают ни влечения, ни отвращения к объектам чувств, ибо ими руководит Высшее "Я", и поэтому такой человек обретает Вечный покой.

Дисциплинированное "я" обладает очень сильной волей. Поэтому чувства и сознание подчиняются его воле. Дисциплинированное "я" использует лишь те объекты, которые ему необходимы для поддержания тела без любви и ненависти. Человек с дисциплинированным "я" никогда не воспользуется теми объектами, употребление которых запрещено *шастрами*

(религиозными законами).

## **ИСКУССТВО ПРОРЕЖИВАНИЯ МЫСЛЕЙ**

На каучуковых плантациях плантаторы прибегают к методу прореживания каучуковых деревьев, срубая лишние маленькие деревца" которые вырастают вблизи больших деревьев. Благодаря этому они

извлекают больше молока (каучукового сока) из больших деревьев. Точно так же вы должны прореживать мысли, уничтожая их одну за другой, чтобы пить нектар бессмертия.

Так же как вы оставляете только хорошие фрукты в корзине и отбраковываете плохие, сохраняйте в сознании лишь хорошие мысли и отбраковывайте плохие мысли.

Так же как воин отсекает одну за другой головы врагов, когда они выбираются из крепости потайным лазом, отсекайте одну за другой мысли, когда они всплывают из глубин на поверхность сознания.

Когда ящерице отсекают хвост, обрубленный кончик еще некоторое время подрагивает, так как в хвосте остается некоторое количество *раны*. Через одну или две минуты движение хвоста полностью прекращается. Точно так же после прореживания и сокращения количества мыслей некоторые мысли будут беспокойно метаться, как хвост ящерицы. Но они бессильны. Они не могут причинить серьезного вреда. Они утратили жизненную силу.

Так же как тонущий человек старается ухватиться за что угодно, лишь бы спастись, эти безжизненные мысли стараются изо всех сил вернуться к своему первоначальному состоянию жизни и энергии. Если вы регулярно продолжаете выполнять ежедневную практику концентрации и медитации, они угаснут сами по себе, как лампада без масла.

Страсть, эгоизм, ревность, гордость и ненависть пускают глубокие корни. Если вы обрубите ветви дерева, со временем они снова вырастут. Точно так же мысли, которые на какое-то время подавлены или прорежены, через время снова заявляют о себе. Их можно полностью искоренить энергичными усилиями, *вичарой*, медитацией и т. д.

## **УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПО МЕТОДУ НАПОЛЕОНА**

Когда вы размышляете об одном объекте, не пускайте в сознание другие мысли. Когда вы думаете о розе, думайте только о различных видах роз. Не разрешайте прочим мыслям появляться в вашем сознании.

Когда вы думаете о милосердии, думайте о милосердии и только о милосердии. Не думайте о прощении и терпимости. Когда вы изучаете "*Гиту*", не думайте о чае или о партии в крикет. Пусть ваше внимание будет всецело занято одной мыслью.

Наполеон управлял своими мыслями таким образом: "Когда мне хочется думать о более приятных вещах, я закрываю шкафчики моего сознания, содержащие самые неприятные вещи в жизни, и раскрываю те шкафчики, в которых хранятся наиболее приятные вещи. Если я хочу спать, я запираю все шкафчики сознания!"

## **ПОЛОЖИТЕ КОНЕЦ РЕЦИДИВАМ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ**

Допустим, злые мысли оккупируют ваше сознание на протяжении двенадцати часов и возвращаются к вам через каждые три дня. Если вы с помощью ежедневной практики концентрации и медитации сумеете заставить их находиться в вашем сознании лишь десять часов и возвращаться к вам не чаще одного раза в неделю, вы достигнете несомненного успеха. Если вы продолжите практику, период их пребывания и количество рецидивов будет постепенно уменьшаться.

В конце концов они и вовсе исчезнут. Сравните свое нынешнее состояние сознания с тем,



которое было у вас в прошлом или позапрошлом году. Вы непременно заметите прогресс.

Поначалу прогресс будет весьма медленным. Вам будет трудно оценить рост и достижения.

## **НЕ ИДИТЕ НА УСТУПКИ ПОРОЧНОЙ МЫСЛИ**

Сначала порочная мысль появляется в сознании. Затем она занимает все ваше воображение. Вы получаете наслаждение, задерживаясь на этой порочной мысли. Вы разрешаете ей находиться в вашем сознании и постепенно эта порочная мысль, не сталкиваясь с сопротивлением, прочно завладевает сознанием.

Потом очень трудно от нее избавиться. Как гласит пословица: "Протяни мошеннику палец, он и всю руку откусит". Это справедливо и в отношении порочных мыслей.

## **УНИЧТОЖАЙТЕ ДУРНУЮ МЫСЛЬ В ЗАРОДЫШЕ**

Так же как вы запираете дверь или ворота, когда в них пытаются вбежать собака или ослик, точно так же запирайте ваше сознание для любой плохой мысли, которая может в нем появиться и наложить отпечаток на ваш физический мозг. Вскоре вы станете мудрым и обретете вечный бесконечный покой и блаженство.

Покончите с похотью, жадностью и эгоизмом. Лелейте только чистые святые мысли. Это тяжелая задача, трудная задача. Вам нужно практиковаться. Со временем ваши старания увенчаются успехом.

Разрушение одной плохой мысли придаст вам сил, чтобы уничтожить другие плохие мысли и укреплять душевную силу и силу воли.

Никогда не отчаивайтесь, если терпите неудачу при попытке сокрушить плохую мысль. Через тернии - к звездам. Вы постепенно обретете внутреннюю духовную силу. Вы это почувствуете.

## **ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ**

Порой вы будете содрогаться, когда сознанием начнут завладевать злые мысли. Это признак духовного прогресса. Вы растете духовно. Вы будете очень страдать при мысли о злых поступках, которые совершили в прошлом.

Кроме того, это признак вашего духовного подъема. Теперь вы не станете совершать подобные поступки. Ваш разум будет трепетать. Ваше тело будет трястись, когда несправедливая мысль о каком-то нехорошем поступке начнет в силу привычки побуждать вас к его совершению. Продолжайте медитацию со всей решительностью и серьезностью. Все воспоминания о злых поступках, все злые мысли, все злые наущения Сатаны исчезнут сами по себе. Вы укрепитесь в абсолютной чистоте и покое.

Поначалу, как только вы приступите к медитации, в вашем сознании всплывут всевозможные злые мысли. Почему это происходит во время медитации, когда вы пытаетесь культивировать лишь чистые помыслы?

Из-за этого многие ученики, изучающие йогу, оставляют духовную практику медитации. Если вы пытаетесь отогнать обезьяну, она в отместку старается на вас напасть. Точно так же в тот момент, когда вы пестуете добрые, божественные мысли, застарелые злые мысли набрасываются на вас с удвоенной силой из жажды отмщения. Ваш враг оказывает вам неистовое сопротивление, когда вы хотите изгнать его из дома.

В природе действует закон противодействия. Застарелые злые мысли самоутверждаются и заявляют: "О человек! Не будь так жесток. Ты же разрешал нам находиться на твоей фабрике ума с незапамятных времен. У нас есть все права, чтобы здесь находиться. До сих пор мы помогали тебе во всех твоих злых делах. Почему ты хочешь изгнать нас из нашей обители? Мы отсюда не

уйдем".

Не теряйте мужества. Продолжайте регулярно выполнять практику медитации. Злые мысли начнут постепенно затухать.

В конце концов они вообще исчезнут. Добро всегда побеждает зло. Это закон природы. Негативные злые мысли не устоят перед позитивными добрыми мыслями. Мужество преодолевает страх. Терпение побеждает страх и раздражительность. Любовь побеждает ненависть. Целомудрие побеждает сладострастие.

Сам факт, что вам теперь становится не по себе, когда во время медитации на поверхность вашего сознания всплывает злая мысль, указывает на ваш духовный рост.

В прошлом вы сознательно затаивали разнообразные злые мысли. Вы приветствовали их и поощряли. Проявите упорство в духовной практике. Будьте настойчивы и усердны. Вы обречены на успех. Даже настроенный пессимистически ученик заметит в себе удивительную перемену, если будет практиковать *джану* и медитацию два или три года без перерыва. Теперь он не может оставить практику. Если он откажется от медитации на один день, то почувствует, будто на самом деле потерял этот день. Ему будет не по себе.

### **ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ОТ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ**

При полном отсутствии мыслей в сознание пытаются проникнуть злые мысли. Порочные мысли - это начало или отправная точка прелюбодеяния. Стоит вам лишь бросить похотливый взгляд - и вы уже совершили прелюбодеяние в душе. Ментальная деятельность - это реальная деятельность. Помните об этом! Бог судит человека по мотивам, которые им движут; и только миряне судят человека по его внешним физическим поступкам. Вы должны посмотреть на побудительные мотивы действий человека. Тогда вы не ошибетесь.

Ваша голова всегда должна быть чем-то занята. Тогда в вашем сознании не будет места злым мыслям. Лень - мать всех пороков. Наблюдайте за деятельностью сознания каждую секунду.

Всегда занимайтесь какой-нибудь работой - шейте, чистите горшки, подметайте, таскайте воду, читайте, медитируйте, считайте на четках, пойте религиозные гимны, молитесь, служите старым и заботьтесь о больных. Избегайте пустой болтовни и сплетен. Наполняйте сознание возвышенными мыслями вроде тех, что содержатся в "*Гите*", *Упанишадах*, "*Йога-Васиштхе*" и пр.

### **ЕЖЕДНЕВНАЯ ДИСЦИПЛИНА МЫСЛЕЙ**

Сознание - это озорной бесенок. Оно проказничает, как прыгающая обезьяна. Ему необходима строгая ежедневная дисциплина. Только тогда вы постепенно сумеете им управлять.

Только практической тренировкой вы сумеете не допускать плохие мысли в сознание и не совершать дурные поступки, а также отражать возвращение плохих мыслей и поступков.

Только практическая тренировка сознания способствует появлению и укреплению хороших мыслей и совершению добрых деяний.

Вот прекрасное ежедневное упражнение для ментального расслабления. Оно придаст вам огромное вдохновение и силу. Закройте глаза. Думайте о чем-то приятном. Это позволит вам умственно расслабиться. Думайте о величественных Гималаях, священной Ганге, живописных видах Кашмира, Тадж-Махале, Мемориале Победы в Калькутте, восхитительном закате, необъятных просторах океана или голубизне бескрайнего неба.

Представьте, что весь мир и ваше тело плывут, как соломинка, в этом беспредельном океане Духа. Ощутите, что вы соприкасаетесь с Вседержителем. Почувствуйте, что в вас пульсирует, вибрирует и бьется жизнь всего мира. Почувствуйте, что Господь Хираньягарха, Океан Жизни, нежно баюкает вас на своей широкой груди. Теперь откройте глаза. Вы испытаете ощущение

безграничного ментального покоя, прилив бодрости и силы. Практикуйте и убедитесь в этом.

## **МЫСЛИ: АНАЛОГИЯ СО ЗМЕЕЙ**

Так же как плод рождается из семени, дела рождаются из мыслей. Хорошие мысли приводят к хорошим делам. Плохие мысли порождают дурные поступки.

Лелейте добрые мысли. Отгоняйте злые мысли. Если вы культивируете добрые мысли с помощью *сатсанга*, изучения религиозных книг, молитвы и т. д., злые мысли исчезнут сами по себе.

Так же как вы мгновенно выкидываете из ботинка камешек, который вас раздражает, вы должны быть способны мгновенно убирать из сознания любую раздражающую мысль. Только тогда вы обретете достаточную силу в управлении вашими мыслями. Только так вы сумеете достичь реального прогресса на духовном пути.

Когда вы бьете змею палкой по голове и ее голова кажется раздавленной, в течение некоторого времени змея лежит совершенно неподвижно. Вы думаете, что она мертва. И вдруг она поднимает голову и уползает. Вот так же и мысли, которые некогда были вами успешно выкорчеваны и раздавлены, наполняются силой и поднимают головы. Их надо уничтожить окончательно и бесповоротно.

## **ПОБЕДА НАД МИРОМ ПРИ ПОМОЩИ ПОБЕДЫ НАД МЫСЛЯМИ**

Контролируйте мысли, или *санкальпы*. Избегайте фантазий и грез. Деятельность сознания прекратится. Само по себе угасание *санкальп* - это *мокша*, или освобождение. Мышление останавливается, когда нет игры воображения.

Переживание иллюзии мира объясняется игрой вашего воображения. Когда игра воображения полностью прекращается, иллюзия исчезает.

Победа над мыслями - это, в действительности, победа над всеми ограничениями, слабостью, неведением и смертью. Внутренняя война с сознанием гораздо страшнее внешней войны с автоматами. Обуздать мысли гораздо труднее, чем завоевать мир с помощью военной силы. Установите контроль над мыслями - и вы сумеете управлять миром.

## **ПРОЛОЖИТЕ БОЖЕСТВЕННЫЙ КАНАЛ ДЛЯ ТЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ МЫСЛИ**

Мысли обычно непринужденно текут в направлении внешних объектов. Сознание способно очень легко переключаться на мысли о мирских объектах. Это его *свабхава*.

Ментальная сила плавно течет по старым каналам и руслам житейских мыслей. Она ощущает, как ей невероятно сложно думать о Боге. Это тяжкий труд для сансарического сознания.

Отлучить сознание от житейских мыслей, оторвать его от внешних объектов и зафиксировать его на Боге так же трудно, как повернуть течение Ранги вспять, заставив ее воды нестись вместо Гангасара к Ганготри.

Но все же благодаря напряженным усилиям и *т্যাге* (отречению) нужно научиться течь к Богу, почти всегда против обычной человеческой воли, если вы хотите освободиться от колеса рождений и смертей. Если вы хотите уйти от земных мук и страданий, другого пути нет.

## **РОЛЬ БДИТЕЛЬНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ МЫСЛЯМИ**

Поначалу довольно трудно зафиксировать сознание на одной мысли. Сократите число мыслей. Старайтесь размышлять только на одну тему.

Если вы думаете о розе, в вашей голове могут быть мысли, связанные только с розами. Думайте о разнообразных сортах роз, произрастающих в разных частях света. Можете думать о

различных препаратах, которые изготавливают из роз, и об их использовании. Вы можете позволить сознанию переключиться на мысли о других цветах, но не о фруктах или овощах.

Контролируйте сознание, когда оно бесцельно блуждает. Если вы думаете о розе, оградите себя от разного рода случайных мыслей, которые при этом лезут в голову. Постепенно вам удастся сфокусировать сознание лишь на одной мысли. Вы должны тренировать сознание ежедневно. Для управления мыслями требуется неустанная бдительность.

## **НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ОДУХОТВОРЯЙТЕ ИХ**

Наблюдайте за мыслями. Управляйте мыслями. Станьте свидетелем собственных мыслей. Поднимитесь над мыслями и погрузитесь в чистое сознание, где отсутствует всякая мысль.

Тонкие впечатления, тенденции, желания и страсти, лежащие в глубинах подсознания, оказывают колоссальный эффект на вашу сознательную жизнь.

Они должны быть очищены и облагорожены. Им нужно придать духовный характер. Слушайте то, что благоприятно. Думайте о благоприятном. Говорите о благоприятном. Медитируйте на благоприятном. Понимайте, что благоприятно. Познавайте то, что благоприятно.

Страх, сильная антипатия, затаенная ненависть, предубеждение, нетерпимость, гнев, похоть мешают деятельности подсознательного разума. Развивайте добродетели. Очищайте и укрепляйте подсознательный разум. Желание и жадность поработают и замутняют сознание, которое должно освободиться и вернуться к изначальной чистоте, чтобы отражать Истину и практиковать медитацию. Низшие импульсы относятся к физическому телу и ментальному плану.

Когда сознание прекращает всякую деятельность благодаря отсутствию *васан* (ментальных впечатлений и тонких желаний), наступает состояние *манонасы*, или полное прекращение деятельности сознания.

# ГЛАВА ВОСЬМАЯ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛИ

## ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ И ВНУТРЕННЕЕ МЕНТАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Всякий раз, когда у вас возникают какие-нибудь желания, не стремитесь их осуществлять. Отклоняйте их, проявляя проницательность, способность к безошибочному анализу и бесстрашие. При постоянной тренировке вы обретете покой сознания и ментальную силу. Деятельность сознания будет угасать. Мысли перестанут блуждать. Тенденции, связанные с направленностью сознания на внешние объекты, будут заморожены.

Если желания угасают, мысли исчезают сами по себе. Сознание отключается от многочисленных объектов чувств в результате постоянного наблюдения за их несовершенством и фиксации на Брахмане.

В практике *самы* регулируется также деятельность и пяти *джняна-индрий*, или органов познания, а именно ушей, кожи, глаз, языка и носа. *Сама* - это душевное равновесие, порождаемое постоянным искоренением *васан*, или желаний.

## ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ И САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Полностью осознавайте тяжелые и разрушительные последствия злых мыслей. Это позволит вам быть настороже, когда в голову ползут дурные мысли. В тот же момент, когда они появляются, прикладывайте усилия, чтобы перенести фокус внимания на какой-нибудь иной объект божественных мыслей, молитву или *джану*. Истинное стремление отогнать злые мысли настолько усилит вашу бдительность, что, даже если такие мысли появятся во сне, вы тотчас же проснетесь. Если враг нападает, когда вы бодрствуете, не составит особого труда с ним справиться, надо лишь быть достаточно внимательным.

Вы можете уберечься от неправильного развития и ошибок вашего сознания. Сознание похоже на шаловливое дитя. Буйные энергетические потоки сознания следует умирять, превращая их в пассивные каналы передачи истины. Сознание следует наполнять *саттвой* (чистотой). Его нужно воспитывать, чтобы оно было постоянно обращено к Истине или Богу.

Если вы хотите достичь быстрого прогресса на духовном пути, следите за каждой своей мыслью. Праздный ум - это всегда тревожный симптом. Это мать всех пороков. Будьте внимательны. Следите за работой ума. Наблюдайте за каждым импульсом и мыслью.

Одухотворяйте и облагораживайте инстинкты. Злая мысль - самая страшная злодейка. Убейте ее мечом мудрости. Ежедневно генерируйте в сознании новые божественные вибрации или мыслеволны. Пусть ваши мысли будут чистыми, глубокими, благородными и конкретными. Вы обретете колоссальную духовную силу и покой.

Каждая мысль должна быть конструктивной и возвышенной. Мысли суть лишь преломления. Уничтожьте все мысли. Проникните за завесу, к Светочу света. Если вы стремитесь к самореализации, остановите игру воображения и теоретизирование. Очищайте и сдерживайте свои эмоции. Под сферой вашей сознательной жизни скрывается обширное царство подсознательной жизни.

Все привычки зарождаются на подсознательном плане. Подсознательная жизнь могущественнее нашей повседневной жизни, в которой царствует объективное сознание. Благодаря практикованию йоги вы сумеете модифицировать, контролировать глубины подсознания и воздействовать на них. Выберите одну негативную черту. Каждое утро медитируйте на противоположной ей добродетели. Практикуйте эту добродетель в течение дня.

Негативная черта вскоре исчезнет. Медитируйте на милосердии по утрам и практикуйте его в течение дня. Вы вскоре почувствуете в себе присутствие милосердия и сострадания.

Если порочные мысли всплывают в вашем сознании один раз в месяц вместо трех раз в неделю (помните, что порочные мысли - это прелюдия к прелюбодеянию), если вы сердитесь раз в месяц, а не раз в неделю, это свидетельство прогресса, признак укрепления вашей силы воли; примета увеличения духовной силы. Не падайте духом. Ведите дневник, отмечая в нем свой духовный прогресс.

## **САМОРАЗВИТИЕ БЛАГОДАРЯ ЙОГИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЫСЛЕЙ**

К сверхфизическим явлениям, которые наблюдаются в практике йоги на тонких планах, многие относятся с подозрением, принимая их за "магию". Но йога - это не плод фантазий, и в ней нет ничего аномального. Цель йоги - в интегральном развитии всех способностей человека. Это испытанный временем рациональный путь к более насыщенной и наполненной блаженством жизни, и по этому пути свободно и легко пойдут все без исключения люди.

Все методы йоги строятся на основе этического воспитания и морального совершенствования.

Искоренение пороков и развитие добродетелей - это первая ступень лестницы йоги.

Вторая ступень - это дисциплинирование своей природы и формирование твердого и безупречного характера на основе совокупности здоровых привычек и регулярного ежедневного соблюдения предписаний. На этом прочном фундаменте сильного и высоконравственного духовного облика строится дальнейшая структура йоги.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛЕЙ МЕТОДОМ ЗАМЕЩЕНИЯ**

Метод замещения весьма прост и эффективен для уничтожения злых мыслей. Культивируйте позитивные добродетельные мысли о сострадании, любви, чистоте, прощении, честности, щедрости и смирении в саду вашего сознания.

Негативные порочные мысли, исполненные ненависти, похоти, гнева, жадности и гордости, исчезнут сами по себе.

Тяжело уничтожить злые мысли, атакуя их "в лоб". Вам придется напрячь волю и затратить энергию.

## **ДУХОВНЫЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЫСЛЕЙ**

Если вновь и вновь возвращаться мыслями к чему-то порочному, эта порочность обретает новую силу. Она приобретает силу инерции. Вы должны немедленно ее изгнать. Если вам это сделать не под силу, погрузитесь в противоположные мысли о Боге. Культивируйте возвышенные и облагораживающие мысли. Порочные мысли отомрут сами по себе. Благородная мысль - это мощное противодействие низкой порочной мысли. Этот метод легче предыдущего. От повторения имени Господа тысячи раз ежедневно ваши мысли наполняются свежими силами. От повторения "Ахам Брахма Асми" ("Я семь Брахма") тысячу раз в день вы укрепляетесь в мысли, что вы - дух (Атман, или Брахман). А представление о том, что вы - всего лишь тело, становится все слабее и слабее.

Если в вашем сознании появляются недобрые мысли, не пытайтесь прогнать их усилием воли. Вы лишь растратите энергию. Только истощите волю. Переутомитесь. Чем больше усилий вы будете прикладывать, тем упорнее будут возвращаться к вам эти мысли, удвоив свои силы. К тому же они будут возвращаться все чаще. И станут еще могущественнее. Оставайтесь безучастны. Сохраняйте невозмутимость. Эти мысли вскоре исчезнут. Или же заменяйте их на

хорошие, противоположные им мысли (метод *пратипакша-бхаваны*). Или намеренно думайте об образе Божьем, вновь и вновь напевая *мантру*. Или молитесь.

## **ЗНАЧЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЫСЛЕЙ**

Совершенствование образа мыслей - это жизненно важная дисциплина. Очень мало людей владеет этим искусством или наукой. Даже так называемые образованные люди не подозревают о существовании этой фундаментальной культуры.

Все люди - жертвы хаотической работы мысли. Всевозможные произвольные мысли разных сортов и мастей появляются и исчезают на ментальной фабрике. У них нет ни периодичности, ни логики. Они лишены согласованности и упорядоченности. Сознание находится в состоянии полного хаоса и неразберихи. Отсутствует четкость и ясность представлений.

Вы не в состоянии последовательно и систематизированно думать об одном предмете даже на протяжении двух минут. У вас нет ни малейшего понимания законов мышления и законов ментального плана.

Там, внутри, - настоящий бродячий зверинец. За право попасть в сознание сластолюбца и занять в нем привилегированное положение сражаются друг с другом всевозможные сладострастные мысли. Зрительная *индрия* сражается за право ввести в сознание свои мысли. Она жаждет зрелищ. Слуховая *индрия* хочет населить сознание только низменными мыслями, похотливыми мыслями, мыслями, исполненными ненависти, ревности и страха. Многие люди не в состоянии задержать внимание на одной возвышенной, божественной мысли даже в течение секунды. Их мышление устроено так, что ментальная энергия движется по проторенной колее чувственных желаний.

## **БОРЬБА МЫСЛЕЙ**

В начале процесса совершенствования мыслей происходит сражение между чистыми и нечистыми мыслями. Нечистая мысль вновь и вновь пытается проникнуть на ментальную фабрику. Она заявляет: "О, маленький встречал меня гостеприимно и радушно. У меня есть все права оставаться в низинах твоего сознания, в твоём инстинктивном страстном уме. Почему ты так жесток по отношению ко мне? Я лишь подталкивала тебя и побуждала ходить по ресторанам и отелям, кинотеатрам и театрам, танцевальным залам и барам. Благодаря мне у тебя была масса развлечений. Отчего же ты оказался таким неблагодарным? Я буду сопротивляться, проявлять настойчивость и возвращаться к тебе снова и снова. Поступай как знаешь. Ты слаб, потому что ты раб старых привычек. У тебя нет сил сопротивляться". В конце концов победу одержат только чистые мысли. *Саттва* - это более великая сила, чем *раджас* и *тамас*. Позитивное всегда побеждает негативное.

## **ДОБРАЯ МЫСЛЬ - ПЕРВОЕ СОВЕРШЕНСТВО**

Мысль - это верный слуга. Это инструмент. Вы должны тактично и умело им пользоваться. Первое необходимое условие для обретения счастья - это способность управлять мыслями.

Ваша мысль отпечатывается на вашем лице. Мысль - это мост, который соединяет человека с Божественным. Ваше тело, ваша работа, ваш дом - это всего лишь представления, сконструированные в вашем сознании. Мысль - это динамическая сила. Хорошая мысль - это первое совершенство. Мысль - это реальное богатство.

## **СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ МЫСЛИ И СТАНОВИТЕСЬ БУДДОЙ**

Прогоняйте из сознания все ненужные, бесполезные и предвзятые мысли. Бесполезные мысли препятствуют вашему духовному росту; предвзятые мысли

становятся камнями преткновения на пути духовного прогресса. Вы отдаляетесь от Бога, когда лелеете бесполезные мысли. Замените их на мысли о Боге.

Поощряйте только благотворные и полезные мысли. Полезные мысли - это ступеньки на пути духовного роста и прогресса. Не позволяйте мышлению возвращаться к стереотипам и насаждать свои стили и привычки. Будьте настороже.

В ходе самонаблюдения вы должны искоренить всевозможные низкие мысли, бесполезные мысли, недостойные мысли, нечистые мысли, все сексуальные мысли, мысли, пропитанные ревностью, ненавистью и эгоизмом. Вы должны уничтожить все деструктивные мысли, порождающие дисгармонию и разлад. Всегда развивайте чистые, добрые, полные любви и благородства божественные мысли. Каждая мысль должна быть конструктивной и содержательной. Она должна быть глубокой, позитивной и конкретной.

Ментальный образ должен быть выражен в ясно очерченной и четко определенной мысли; он должен приносить людям душевный покой и давать утешение. Он не должен приносить людям ни тени страдания или несчастья. Тогда вы становитесь блаженной душой на земле. Вы превращаетесь в могучую силу на земле. Вы можете помогать многим людям, исцелять тысячи, одухотворять и облагораживать огромные массы людей, как это делал Христос или Будда.

Так же как вы выращиваете жасмин, розы, лилии и цветы Гонолулу в саду, ухаживайте за цветником безмятежных мыслей, наполненных любовью, состраданием, добротой и чистотой в обширном саду *антахараны* (высших уровней сознания). Во время самонаблюдения вам придется поливать цветы в этом саду сознания; медитация и возвышенный образ мыслей устранят сорняки тщеславных, бесполезных и противоречивых мыслей.

## **ИЗБЕГАЙТЕ МЫСЛЕЙ О НЕДОСТАТКАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Природа сознания такова, что оно превращается в то, о чем вы интенсивно думаете. Таким образом, если вы думаете о пороках и недостатках другого человека, ваше сознание "заряжается" этими пороками и недостатками, по крайней мере во время этих размышлений. Тот, кто знаком с данным психологическим законом, никогда не опустится до осуждения или поиска ошибок в поведении других людей, а будет видеть в других людях одно лишь хорошее, и всегда будет только хвалить других. Эта практика способствует развитию способностей к концентрации, йогическому и духовному совершенству.

## **ПОСЛЕДНЯЯ МЫСЛЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ РОЖДЕНИЕ**

Последняя мысль человека определяет его будущую судьбу. Последняя мысль определяет его будущее рождение. Господь Кришна говорит в "*Бхагавад-Гите*": "Тот, кто покидает тело, думая о каком-то существе, в это существо и воплотится, о сын Кунти" (VIII, 6).

Аджамила отказался от добродетельного поведения и начал вести распутную жизнь. Он впал в черные глубины греховных привычек и занимался кражами и разбоем. Он стал рабом публичной женщины. Он стал отцом десяти детей, последний из которых был назван Нараяной.

На смертном одре Аджамила погрузился в мысли о своем младшем сыне. К нему приблизились три страшных вестника смерти. Аджамила в огромном горе громко крикнул "Нараяна", назвав имя младшего сына.

При одном лишь упоминании имени "Нараяна" быстро примчались спутники Господа Хари<sup>[4]</sup> и оттеснили вестников смерти. Они забрали Аджамилу в *Вайкунтху*, или в мир Вишну.

Душа Сушупалы вошла в Верховного Господа лучезарной искрой невыразимой славы и величия. Грешник Сушупала провел жизни в поношении Господа Кришны, а затем вошел в Господа. Человек, который фокусирует хотя бы свою ненависть на Господе Кришне, фактически занимается регулярным ревностным служением Ему, освобождается от грехов и достигает



Господа. Пастушки- *гопи* достигли Его посредством *камы* (страсти), Камса - страха, Сушупала - ненависти, а Нарада - любви.

Господь Кришна говорит в "*Gita*": "Кто всегда размышляет обо Мне интенсивно и сосредоточенно, для такого стойкого йогина я легко достигим; и, достигнув таким образом Меня и слившись со Мной, он не рождается снова в быстротечном мире горя и страданий. О Арджуна! Хотя все миры, созданные Брахмой, ограничены временем и растворяются в момент достижения Меня, перерождения нет, поэтому во все времена медитируй на Мне, зафиксировав на Мне свой разум и интеллект. Несомненно, ты Меня достигнешь" (VIII, 14-16).

Постоянная практика фиксации сознания на Госпode, пусть даже человек занимается мирскими делами, позволит ему интуитивно и автоматически думать о Боге, даже в момент своего ухода. Господь говорит: "Обладая сознанием, которое занято постоянной практикой йоги и не отвлекается никакими иными препятствиями, можно достичь Верховного Пуруши блистательной славы".

Далее Господь говорит: "В момент смерти тот, кто думает о Моей реальной Сущности Верховного Господа Шри Кришны или Нараяны, покидает тело и поистине постигает Мою Сущность. Не сомневайтесь в этом! В каком облике представляет Меня человек в момент смерти, в том облике он меня и достигнет, эта форма снова станет результатом пестования мысли, направленной по привычному пути, и постоянной медитации на ней же".

Затем Господь говорит: "Кто в дальнейшем фиксирует на Мне свое сознание, даже в момент ухода, и кто находится в этом Божественном состоянии отречения от всего и пребывания в Брахмане, тот освобождается от иллюзии" ("*Бхагавад-Гита*", II, 72).

Тот, у кого есть застарелая привычка нюхать табак, даже в бессознательном состоянии на смертном одре складывает пальцы особым образом, имитируя процесс нюхания табака. Такова сила привычки нюхать табак у человека.

Последней мыслью распутного человека становится мысль о женщине. Последняя мысль беспробудного пьяницы - это мысль о порции спиртного. Последней мыслью скупого ростовщика становится мысль о деньгах. Последняя мысль воюющего солдата - о том, чтобы сразить врага. Последней мыслью матери, глубоко привязанной к своему единственному сыну, будет мысль лишь о сыне.

Раджа Бхарата выкормил оленя из сострадания и привязался к нему. Его последней мыслью была мысль об олене. Поэтому он родился в новой жизни оленем, хотя у него и сохранилась память о последнем рождении, поскольку он был продвинутой душой.

Последней мыслью человека будет мысль о Боге лишь в том случае, если на протяжении жизни этот человек дисциплинировал свое сознание и неустанной практикой постарался зафиксировать его на Госпode. Это не произойдет за один или два дня практики, и даже за неделю или месяц. Это стремление и борьба длиной в целую жизнь.

Последняя мысль определяет следующее рождение. Последняя мысль, которая преобладала в сознании перед смертью, завладевает сознанием в момент смерти. Преобладающей мыслью в момент смерти становится та мысль, которой в нормальной жизни человек уделял больше всего внимания. Последняя мысль определяет природу характера тела, которое ему достанется в следующей жизни. О чем человек думает, в то он и превращается.

## **ОПОРНАЯ САТТВИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ**

Огромное большинство людей всегда стремится придерживаться чего-то конкретного, чем бы оно ни было, на что можно направить свои мысли, и порой это "что-то" становится центром, вокруг которого вращаются все мысли в сознании этих людей. Такова сущностная природа сознания. Для фиксации сознания мыслям нужна опора.

Придерживайтесь саттвической опорной мысли при конструировании ментального образа. Сознание принимает форму любого объекта, о котором человек интенсивно размышляет. Если человек думает об апельсине, его сознание принимает форму апельсина. Если он думает о Господе Кришне с флейтой в руке, сознание принимает форму Господа Кришны. Вы должны правильно воспитывать свое сознание и давать ему саттвическую пищу для усвоения.

Для достижения цели (спасения) вам необходима саттвическая опорная мысль. Если вы преданный слугитель Господа Кришны, вашей опорной мыслью должен быть Его образ, повторение Его знаменитой мантры "*Ом Намо Бхагавате Васудевайя*" и его качеств "формы - бесформенности". Опорной мыслью ведантиста должен быть ОМ и его значение (бесконечный океан Света, *сатчидананда*). Работайте в миру, но в тот момент, когда сознание не занято, начинайте концентрироваться на опорной мысли - в зависимости от вашего вкуса, темперамента и способности к *садхане* это может быть *сагуна*-опора или *ниргуна*-опора. При неустанном размышлении в вашем сознании выработается привычка, и оно без малейших усилий будет стремиться к фиксации на опорной мысли.

Жаль, что у подавляющего большинства людей вовсе нет ни идеалов, ни программы жизни, не говоря уже о саттвической опорной мысли. Они обречены на неудачи. Опорная мысль молодой замужней дамы, как правило, сопряжена с похотью. Опорная мысль старушки-матери связана с ее привязанностью к сыновьям и внукам. Опорные мысли громадного числа людей пропитаны ненавистью и ревностью. Даже у так называемых образованных людей с университетскими дипломами и академическим знанием, которое является лишь шелухой на зернах истинного духовного знания, нет ни идеалов, ни жизненной программы, ни опорной мысли.

Поглощенный земными делами человек становится жертвой сексуальных мыслей и мыслей, которые пропитаны ненавистью, гневом и мстительностью. Эти два вида мыслей поистине завладевают его сознанием. Он превращается в раба этих мыслей. Он не знает, как отвлечь внимание от этих мыслей и переключиться на добрые, благородные мысли. Он не знает законов мышления. Он совершенно не понимает ни природы сознания, ни деятельности сознания. Он находится в крайне плачевном состоянии, несмотря на внешние успехи и книжное многознание, которое почерпнул в университете. В нем не пробуждается *вивека*. У него нет *шраддхи* (веры) ни в святых, ни в *шастры*, ни в Бога. Он не способен сопротивляться низменным желаниям, стремлениям или искушениям из-за того, что его воля слаба. Единственным эффективным средством, способным исцелить его от упоения, колдовства и иллюзии мира может стать постоянный сатсанг, или общение с *садху*, *саннь-ясинами* и *махатмами*.

Выйдя на пенсию, каждый человек должен иметь какую-то мысленную опору и проводить время в изучении философии и божественном созерцании. Старые привычки небрежного мышления нужно заменить, культивируя новые привычки правильного мышления. При постоянной практике у вас выработается позитивная конкретная привычка культивировать добродетельные и полезные мысли. Вам придется стараться изо всех сил.

Старые привычки попытаются к вам снова вернуться. Пока у вас не сформируется сильная привычка допускать в сознание только добрые мысли, вам придется вновь и вновь наполнять его саттвическими мыслями, божественными мыслями, мыслями о "*Гите*", Господе Кришне, Господе Рама и *Упанишадах*. Формируйте новые стереотипы мышления. Как игла прорезает на грампластинке крошечную дорожку, саттвический образ мыслей прокладывает новые дорожки в сознании и мозгах. Начнется процесс формирования новых *самскар*.

Вам не придется лезть из кожи, чтобы сконцентрироваться. Тот, кто подчинил себе разум, созерцает в своем Высшем "Я" с помощью чистого интеллекта Бессмертного Вечного Брахмана, который тоньше тончайшего, воплощение блаженства, покоя и мудрости. Это постоянный

контакт чувства с объектом чувств, который порождает ментальное восприятие. Но если чувства "отозваны" и сознание успокоено, наступает этап, на котором нет соприкосновения ни с каким объектом чувств.

Это состояние блаженства, чистого сознания, *нирвикальпа-самадхи*, которое сжигает все *самскар*ы, вызывающие рождение и смерть. Привязанность - это смерть. Вы привязаны к телу, деятельности, жене, детям, собственности, дому, месту и предметам, которые приносят удовольствие. Где есть привязанность, там есть гнев, страх и *васаны*. Привязанность ведет к рабству. Если вы хотите достичь Богопознания, вам нужно освободиться от всех видов привязанности.

Первый шаг в отрешенности - это отделиться от своего тела, с которым вы так сильно себя отождествляете. Санскритское слово, обозначающее "Я", - *Атман*. Слово *Атман* происходит от корня *Ат*, что означает "быть всегда". Таким образом, Атман - это то, что вечно развивается в имена и формы вселенной, чтобы осознать Свою истинную, сущностную природу в Бытии-Сознании-Блаженстве Абсолюта.

## ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ И СВОБОДА МЫСЛЕЙ

Благодаря постоянной и интенсивной практике йоги и *джняна-садханы*, вы можете стать безволновым и свободным от мыслей. Утихомиривший волны ума йогин помогает миру больше, чем трибун и оратор. Обычным людям вряд ли понятна суть этого высказывания. Когда вы "безволновой", вы в действительности пронизываете и омываете каждый атом вселенной, очищаете и облагораживаете весь мир.

По сей день в памяти сохранились имена таких "безволновых" *джняни* ("познавших"), как Джада Бхарата и Вамадева. Они никогда не публиковали книг. У них никогда не было учеников. Но при этом какое огромное влияние оказали эти безволновые *джняни* на умы людей!

Только освободившись от чувственных желаний и безнравственных умонастроений, вы можете достичь *джняны* (знания). Для достижения *джняны* требуется отчужденность тела от чувственных объектов и отчуждение сознания от безнравственных душевных состояний. Только тогда спустится Божественный Свет. Как дворец очищается от паутины, а сад пропалывается от сорняков перед приемом вице-короля, точно так же ментальный дворец должен быть очищен от всех пороков, желаний и безнравственных состояний для приема Святого Брахмана, Вице-Короля всех вице-королей.

Когда в душе появляется желание, человек, поглощенный земными заботами, ему потворствует и пытается его осуществить; но ученик, изучающий йогу, мгновенно от него отказывается с помощью *вивеки*. Мудрецы считают даже искру желания очень большим злом. Поэтому они не питают никаких желаний. Они всегда наслаждаются только Атманом.

С работы мысли начинается процесс творения. Мышление означает экстернализацию или овеществление. Мышление подразумевает дифференциацию, качество и множественность. Мышление - это сансара. Мышление вызывает отождествление с телом. Мышление порождает ощущение "я" и "мое".

Мышление порождает время и пространство. Остановите мышление при помощи *вайрагьи* и *абхьясы* и погрузитесь в Чистое Сознание. Где прекращается работы мысли, или *санкальпа*, там начинается Освобождение, или *Дживанмукти*.

# ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ОТ МЫСЛЕЙ К ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЮ МЫСЛЕЙ

## МЫСЛИ И ЖИЗНЬ

Человек думает о чувственных объектах и привязывается к ним. Он думает, что фрукты очень полезны для организма. Он прикладывает массу усилий, чтобы достать фрукты. Затем они у него действительно появляются и он наслаждается их вкусом. Теперь он привязывается к фруктам. У него развивается привычка есть фрукты, и, когда у него нет возможности есть их каждый день, он страдает.

Работа мысли порождает привязанность; из привязанности рождается желание; из желания проистекает гнев: гнев возникает, когда желание по той или иной причине не удовлетворяется; из гнева рождается обман чувств; из обмана чувств - отключение памяти; отключение памяти приводит к утрате интеллекта; при утрате интеллекта человек полностью уничтожен. Если вы хотите достичь вечного покоя, не думайте об объектах, а думайте всегда лишь о бессмертном блаженном Атмане.

Сами по себе желания безвредны. Они гальванизируются силой мысли. Только тогда они приводят к большому беспорядку. Человек задумывается или размышляет об объектах чувств. Он представляет, что они доставят ему огромное наслаждение. Такое воображение возбуждает желание. Сила воображения сотрудничает с желаниями. Затем желания крепнут и множатся. Они яростно атакуют заблудшую *дживу* (душу).

## МЫСЛИ И ХАРАКТЕР

Человек - вовсе не продукт влияния среды. Его мысли - архитекторы этой среды. Человек с характером строит свою жизнь над обстоятельствами. Он настойчиво добивается и упорно работает. Он не оглядывается назад. Он смело идет вперед.

Его не страшат препятствия. Он никогда не раздражается и не волнуется. Он никогда не падает духом и не разочаровывается. Он полон бодрости, энергии, жизни и сил. Он всегда усерден и охвачен энтузиазмом.

Мысли - это кирпичики, из которых выстраивается здание характера. Характер не рождается. Он формируется. Необходима непреклонная решимость выковать определенный характер в жизни. Эта решимость должна сопровождаться настойчивыми усилиями.

Сформируйте свой характер; вы сможете выстроить свою жизнь. Характер - это сила; это влияние; он заводит друзей. Он притягивает покровительство и поддержку. Он дает друзей и привлекает деньги. Он выбирает верный и прямой путь к богатству, почету, успеху и счастью.

Характер становится определяющим фактором в победе и поражении, успехе и неудаче, и во всех жизненных проблемах. Человек с добрым характером наслаждается жизнью при жизни и после жизни.

Скромные, добрые поступки, знаки внимания, предупредительность и уважение, доброжелательность, обычно вами проявляемые в социальном общении, придают большее очарование вашему характеру, чем доклады с высоких трибун, лекции, речи и демонстрирование талантов.

Сильный характер формируется на основе энергичной благородной работы мыслей. Хороший характер - это плод личных стараний. Это результат персональных усилий.

Миром правит не богатство, не сила, не чистый интеллект. В действительности вселенной правит нравственный характер, подразумевающий нравственное совершенство.

Без характера ни богатство, ни имя, ни слава, ни победа -ничто не стоит и ломаного гроша в этом мире. За всем должен стоять характер, и на характере все держится. А характер формируют ваши мысли.

## **МЫСЛИ И ПОСТУПКИ**

Мысли - это непроросшие семена поступков. Деятельность сознания, а не деятельность тела - вот единственная настоящая деятельность. Именно действия сознания правильно называть кармаи.

Мысль и действие связаны друг с другом. Сознания без мысли не существует. Мысли составляют содержание сознания.

Слова - это не что иное, как внешнее выражение невидимых мыслей. Действия порождаются ощущениями желаня и отвращения (симпатии и антипатии). Эти ощущения возникают потому, что вы приписываете объектам приятное качество или неприятное. Мысль ограничена. Она не способна адекватно отразить даже временные процессы, не говоря уже об абсолюте, который невыразим. Тело со всеми его органами - это не что иное, как сознание.

## **МЫСЛИ, ПОКОЙ И СИЛА**

Меньше желаний, меньше мыслей. Утратьте абсолютно все желаня. Деятельность сознания полностью прекращается. Если вы снижаете потребности, если вы не стремитесь удовлетворять свои желаня, если вы стремитесь искоренить желаня, одно за другим, частота появления и длительность пребывания ваших мыслей в голове уменьшается. Уменьшается и количество появлений мыслей в минуту.

Меньше мыслей, больше покоя. Всегда об этом помните. У богача, играющего на бирже в большом городе, вечно пухнет голова от мыслей, и хотя его жизнь внешне выглядит комфортной, его сознание не знает покоя, тогда как *садху*, живущий в пещере в Гималаях, который практикует управление мыслями, очень счастлив, невзирая на бедность.

Чем меньше мыслей, тем больше ментальная сила и концентрация. Допустим, через ваш мозг за один час в среднем проходит сто мыслей. Если вам при помощи постоянной практики концентрации и медитации удастся снизить число этих мыслей до девяноста, выигранные десять процентов пойдут на увеличение способности к концентрации вашего сознания.

Каждая "урезанная" мысль увеличивает силу и успокоение сознания. Избавление даже от одной мысли придает ментальную силу и душевный покой. Возможно, поначалу для вас это будет незаметно, поскольку вы не обладаете тонким интеллектом, но внутри есть духовный термометр, который регистрирует уход даже одной мысли. Если вы избавляетесь от одной мысли, ментальная сила, которая при этом укрепляется, помогает вам без труда избавиться от второй мысли.

## **МЫСЛЬ, ЭНЕРГИЯ И СВЯЩЕННЫЕ МЫСЛИ**

Мысль - это более тонкое проявление бытия, чем эфир или энергия. Вы думаете, потому что вы разделяете вселенскую мысль.

Мысль - это и сила, и движение. Мысль динамична. Мысль путешествует. Мысль решает будущее. Как вы думаете, тем вы и становитесь. Мысль делает святым или грешником. Мысль формирует человека. Считайте, что вы Брахман, - и вы становитесь Брахманом.

Священные мысли порождают и подпитывают божественные мысли. Мысли, исполненные ненависти, нарушают внутреннюю гармонию души. Каждая бесполезная мысль - это энергетическая потеря. Бесполезные мысли препятствуют духовному росту. Каждая мысль должна быть целенаправленной.

Негативные злые мысли не в состоянии преодолеть страх. Терпение побеждает гнев и раздражительность. Любовь побеждает ненависть. Целомудрие побеждает сладострастие. Сознание формируется не ежедневно; оно изменяет свой цвет и форму ежеминутно.

## **МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ПОРАБОЩАЮТ**

Благодаря установлению различий сознание порождает эту вселенную. Движение мыслей к чувственным объектам - это рабство.

Избавление от мыслей приносит освобождение. Вначале разум порождает привязанность для тела и объектов чувств и порабощает человека, используя эту привязанность. Эта привязанность возникает из-за *раджасической* силы.

Саттва дает отрешенность и наделяет разум способностью различать и отречением.

Раджасическое сознание вызывает мысли, связанные с "я", "мое", а также с различием тел, каст, пристрастий, цвета, образа жизни и т. п.

Из семени модификаций сознания или мыслей, которые множатся на почве разнообразных наслаждений мира, все пышнее и пышнее разрастается ядовитое дерево иллюзии-*майи*.

## **ОТ ЧИСТЫХ МЫСЛЕЙ - К ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОМУ ОПЫТУ**

Мысли бывают двух видов: чистые мысли и нечистые мысли. Желание совершать благородные поступки, выполнять *джану*, медитацию, изучать религиозные книги - это чистые мысли. Желание пойти в кино, обидеть другого человека, искать сексуальные связи - это нечистые мысли.

Нечистые мысли нужно уничтожать увеличением чистых мыслей, но чистые мысли тоже в конце концов нужно "израсходовать".

Мысли наполняются силой при воспроизведении чувственных удовольствий. Чувственные наслаждения откладываются в сознании в виде тонких впечатлений.

Истинную *сварупу* (форму) сознания составляет только *саттва*, *Раджас* и *тамас* присоединяются к *саттве* случайно, в самом процессе. Их можно устранить выполнением *садханы* и таких очищающих практик, как *тапас*, бескорыстное служение, *дама*, *сама*, *джана*, поклонение и т. п. Если вы развиваете в себе *дайви-сампат*, или божественные качества, *раджас* и *тамас* исчезают. Тогда сознание становится чистым, тонким, неподвижным и однонаправленным. Оно растворяется в тонком невидимом однородном Брахмане (*акхандайкараса Брахман*). Теперь оно смешалось с Брахманом, как молоко смешивается с молоком, вода с водой, а растительное масло с растительным маслом. В результате достигается состояние *нирви-кальпа-самадхи*.

## **МЕТОД РАДЖА - ЙОГИ ДЛЯ ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЯ МЫСЛЕЙ**

Замените чистыми мыслями нечистые мысли. Этот метод замещения уничтожит все злые мысли. Это очень просто. Таков метод раджа-йоги.

Метод непосредственного изгнания мыслей силой воли или с использованием формулы "Подите прочь, о злые мысли" требует огромного напряжения. Он не годится для обычных людей. Для него нужна колоссальная сила воли и духовная стойкость.

Можно подняться над чистыми мыслями и достичь высшего состояния безмыслия. Только тогда вы можете спокойно пребывать в собственной *сварупе*. Только тогда вам открывается Брахман, как плод амалаки на вашей ладони.

## **ТЕХНИКА ВЕДАНТЫ ДЛЯ ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЯ МЫСЛЕЙ**

Когда вас сильно терзают разнообразные бесполезные мысли и эмоции, оставайтесь

безучастными (*удасина*). Спросите себя: "Кто я?" Ощутите: "Я - это не мое сознание. Я - Атман, всепроникающий Дух, *шуддха сатчидананда*. Как могут повлиять на меня эмоции? Я - *нирлипта*, отрешенный; я - *сакши*, свидетель этих эмоций. Ничто не выведет меня из состояния покоя". При повторении этих ведантических внушений мысли и эмоции будут исчезать сами по себе.

Это метод *джняны*, с помощью которого можно изгонять мысли и эмоции, а также совладать с собственным сознанием.

Когда в голове возникает любая мысль, анализируйте: почему возникла эта *вритти* (модификация сознания)? Кого она касается? Кто я? Все мысли в конце концов исчезнут. Вся ментальная деятельность прекратится. Разум обратится внутрь. Сознание успокоится в Атмане. Это *садхана* веданты. Вам придется упорно и постоянно продолжать выполнение *садханы*.

Какие бы случайные мысли ни возникали у вас в голове, одной мысли "Кто я?" вполне достаточно, чтобы рассеять все мысли житейского характера. Потом эта мысль исчезает. Эго растворяется. Остается равновесие. Это Атман. Его надо познать.

## СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЬ I

Человек в масштабах жизни движется от плохого к худшему. Он не вкладывает всю силу в правильные действия; поэтому он не получает богатейшую отдачу в виде мудрости. Человек страдает от недостатков. Обиды и недовольства покрывают пеной его сознание, ибо его жизнь не течет праведным энергетическим потоком. Его любовь к собственному "я" всегда готова обвинить всех вокруг. Для него объекты объективного мира таят в себе сладкие муки. При этом человек хочет стоять на прочном фундаменте персональных чувств. Обуреваемый сильными страстями, он не в состоянии установить правильные и гармоничные отношения с другими людьми. Из каждого жизненного обстоятельства он всегда стремится извлечь пользу для себя.

На алтарь истины надо принести жертву в виде ментальной непреклонности, суровости, напористости, эксцентричности и эгоизма. О человек, готовься к постижению той истины, которая не знает пристрастия, секса, случайных озарений. Повседневный опыт человека пестрит ошибками. Вот почему его жизнь исковеркана и испорчена. Из-за неправильных мыслей люди сыплют соль на раны друг друга.

Лед враждебности замораживает их сердца. Люди привязаны друг к другу всеми мыслимыми узами: узами кровного родства, узами гордыни, страха, надежды, наживы, вожделения, ненависти, восхищения, узами обстоятельств, - но только не узами духовной любви. И все это из-за неправильных мыслей.

Мудрый человек строит остров, который не затопит никакая высокая волна. Аромат цветов не разносится против ветра, но слава мудреца распространяется против ветра; его мысли проникают в любой уголок мира. Он напоминает снежную гору, которую можно увидеть издалека.

О человек! Если ты заправляешь лампу водой, ее свет не рассеет тьму. Залей в лампу масло праведных мыслей. Пусть правильные взгляды станут факелом, освещающим твой путь. Не стремись вознаградить собственное тщеславие и эгоистичную гордость.

На пороге истины человек самым жалким образом умирает. Все злые мысли написаны на дурных физиономиях. Но не стоит отчаиваться, так как не бывает тьмы без света. На каждую человеческую потребность всегда найдется достойный отклик. Для тех, кто верит в возможности, все возможно.

О человек! Обрати свой взор в правильном направлении и живи по законам праведности. Начинай мыслить конструктивно.

Помни о своей цели. Легко сбиться с прямого пути на боковые тропы.

Священная мысль - это голос. Этот голос становится слышен, когда язык нем. Он борется и спокойно выходит из всех передраг, и нет такой силы на земле, которая бы могла его заглушить. О человек! Не покупайся на иллюзию.

Не пытайся поймать счастье, раскинув тысячи сетей. Чем быстрее ты бежишь к счастью, тем стремительнее оно от тебя убегает. Не чини неприятностей ни себе, ни другим.

Измени направление своих мыслей. Тщательно исследуй свои мысли. Где заканчивается необходимость, там начинается любопытство. Как только ты обеспечен всем, у тебя появляется жажда удовлетворить искусственные потребности. Вот почему ты выходишь за границы законов.

Твои мысли возвеличивают или губят мир. О человек! Неизбежный закон противодействия таков, что все, что ты таишь во внутренних покоях твоей души, воплощается в твоей внешней жизни. Тебе кажется, что полотно реальности плетет случай, но глубоко внутри его ткут силы мысли. В этой вселенной и в нашем повседневном поведении нет ничего случайного. Так что



совершенствуй свои мысли.

Реальное действие происходит в моменты безмолвия. Очищенная мысль изменяет весь образ жизни; она тихо подсказывает человеку: "Ты поступил вот так, но было бы куда лучше, если бы ты поступил иначе".

Пусть мысли, которые вы лелеете в периоды размышлений, не заглушаются суетой повседневных обязанностей. Крепите броню возвышенных мыслей.

Чтобы прийти непосредственно к познанию истины, нет иного пути, чем собственные мысли и жизненный опыт. Над божественной мыслью не властны века и она живет вечно. Наслаждайтесь божественными мыслями.

## **СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЬ II**

Сотрите все низменные мысли с помощью возвышенных мыслей, и когда это очищение состоится, не привязывайтесь ни к тем, ни к другим мыслям. Тот опыт, который вы переживаете в нынешней жизни, обусловлен мыслями, чувствами и действиями в бесчисленных прошлых жизнях. Без длительного процесса размышлений и практики от этого хвоста легко не избавишься.

Мысль - это предшественница действия. Если вы хотите улучшить свои поступки, очищайте свои мысли.

Воспитайте в себе непоколебимую веру в свои силы и возможности. Силой мыслей вы определяете собственную судьбу. Так же как облака - это основной источник дождя, управление собственными мыслями - это источник неуклонного процветания. Вы сами становитесь собственным другом или врагом. Если вы не спасете себя своими добрыми мыслями, никакое иное средство вам не поможет.

Разум - вот единственный творец. Мир создается сознанием. Оно абсолютно свободно в создании мира для себя. Когда о сознании говорят как о творце внешних объектов, речь идет о космическом сознании и элементе *ишвара-ширити*.

Всякий раз, когда о сознании говорят с точки зрения таких его психологических функций, как любовь и ненависть, речь идет об индивидуальном сознании и элементе *джива-ширити*. О человек! Реальный Бог живет в твоём сердце, и единственный способ поклоняться реальному Богу, пребывая в храме тела, - это твои возвышенные мысли. Остановите психологическую деятельность вашего сознания и осознайте ценность только возвышенных мыслей.

Природа вещей вокруг вас такова, какой вы ее представляете. Ваша жизнь такова, какой вы ее сотворили своими мыслями. Мысли - это кирпичики, из которых вы строите здание вашей личности. Мысль определяет судьбу. Мир вокруг вас - это отражение ваших мыслей.

Вы переживаете на опыте то, что думаете. Ваше воображение переворачивает все вверх дном. Вы сами превратили себя в малодушного человека, лелея мысли о страхе. Не распускайтесь в воображении.

Влияние вещей сказывается на вас лишь в той мере, в какой вы о них думаете. Сознание видит ценность лишь в том, во что оно глубоко верит. Хотя все люди видят один и тот же объект, каждый из вас приписывает ему разную ценность. Каковы ваши ментальные склонности, таковы и ваши мысли.

Мысль - это творческий инструмент, и человек становится таким, каковы его мысли. Характер формируется мыслью. Вы рождаетесь таким, каковы были ваши мысли, и ваш нынешний характер свидетельствует о ваших предыдущих мыслях. Своими нынешними мыслями вы создаете свое будущее; если у вас благородные мысли, вы будете благородны в поведении. Если у вас грязные мысли, никакое окружение вас не изменит. Таким образом, мысли и действия взаимосвязаны. Будьте бдительны и допускайте в свое ментальное поле только

добрые мысли.

У каждого из вас разные понятия о долге, достоинстве, наслаждении и освобождении, и определяются они вашими убеждениями. Вы стремитесь к собственному идеалу.

Вы действуете в соответствии с вашими давно сложившимися убеждениями и представлениями. Вы достигаете и добиваетесь желанной цели. Не позволяйте сознанию все более уплотняться, увлекаясь грубыми плотными формами. Отвлекайте его, лелея добродетельные мысли.

Ваша нынешняя жизнь характеризуется тремя аспектами: физическим, ментальным и духовным. Вы крепко привязаны к физическому аспекту. Поднимитесь над физическими ощущениями и прочими страстями, размышляя над тем, что вы - не только ваше тело, что вы пребываете в храме тела лишь кратковременно. Поднимитесь над ментальными удовольствиями. Субъективное действие осуществляется в мире мысли.

Отправляйте в адрес всего творения непрерывный поток добрых мыслей и посланий доброй воли. Побудительным мотивом каждой мысли должно быть служение и дружелюбие.

Вы пускаетесь на хитрости, применяете уловки и трюки, но есть всепобеждающий закон, разбивающий ваши хитроумные мысли и таланты. Поэтому не пытайтесь быть частично "светлым", а частично "темным". Этот закон вынудит любого признать себя таким, каков он есть. О мыслях человека говорит его характер, а не язык. Не пытайтесь надевать на себя искусственную личину. Будьте искренни и чисты в мыслях.

Поток мыслей течет в разных направлениях. Когда он направлен на добро, он течет к освобождению и знанию. Когда он втягивается в водоворот бытия и течет нисходящим потоком к неразборчивости, то направлен во зло. Мыслительная способность достигает кульминации **при свете**, когда она осуществляется в соответствии с этическими нормами.

Вы представляете собой центр индивидуальной воли, индивидуальной работы мысли и индивидуального чувства. Магия времени и пространства ослепляет наши взоры восхитительными картинками, которые рассеиваются, как оптические иллюзии. Вы с завидным постоянством позволяете себе тешиться и обманываться ими; вот почему из вашей груди доносятся вздохи, а ваша способность различать выжжена огнем знания. Духовная цель маячит перед вами. Насколько быстро или насколько медленно вы к ней идете, зависит от ваших мыслей.

Объединитесь со своими высшими помыслами. Вы достигнете поставленной цели, и вам воздается сторицей за множество прежних неудач. Не ищите личной выгоды и славы. Смерти трудно к вам подступиться, если ваша грудь не опутана хомутом порочных мыслей.

Блаженство, которое проистекает от совершенствования мыслей, затмевает даже благоденствие трех миров, обладание всеми сокровищами мира и приобретение высоких официальных постов.

Ваше сознание всемогуще. Оно способно на все. Все, что вы рисуете в воображении, немедленно происходит в жизни. Все, над чем вы интенсивно размышляете, материализуется и осуществляется.

Мысль наделена творческой силой. Она способна творить объекты из самой себя. Мысль - это единственный творец. Ничто нельзя ни создать, ни воссоздать без помощи сознания. Мысль - это вещество, из которого создано сущее. Вся материя - это не что иное, как материализация сознания.

Никто другой не несет ответственности за то, что вы получаете, поскольку ваша жизнь отражает ваши мысли. Причина всего, что происходит в вашей жизни, кроется внутри вас. Никакая иная сила не осыпет вас милостями, если вы их не заслужили. Все, что вы получаете от других, - это результат ваших мыслей и усилий. Когда ваши мысли текут в правильном

направлении, в мире нет ничего, чего вы не могли бы достичь. Вам не следует становиться ни пессимистом, ни мизантропом.

Творческая сила - это привилегия каждого сознания. Ваши личные усилия, направляемые вашим стремлением, составляют основу вашей судьбы. Не ослабляйте свое сознание, лелея жалкие немошные мысли. Поверхностному уму не познать глубин интуитивного озарения.

Управляйте волнением ума, наслаждаясь течением лишь одной мысли. Все, о чем вы напряженно размышляете, произойдет с вами раньше или позже, в зависимости от усилий, которые вы прилагаете для достижения цели.

Протяженность пространства и времени связана с вашими мыслями и эмоциями. Вы переживаете то, что думаете. Если вы представляете, что мгновение тянется долго, то ощущаете его долгим, и наоборот. Один и тот же период времени ощущается как вечность, когда вы попадаете в беду, и как миг, когда вы счастливы.

Такова уж сила мысли, что при напряженном размышлении сладость переживается как горечь, и наоборот. В ваших силах превратить яд в напиток богов. Вспомните о Мире. Силой мысли она превратила отравленный напиток в нектар.

Вы окружены противоборствующими силами. Но если вы не раздираемы противоречиями изнутри, то с легкостью ответите благословением на проклятие. Вы сможете управлять всеми противоборствующими силами. Упорно сражайтесь и сдерживайте нежелательное ментальное возбуждение.

Мир вокруг вас таков, каким вы его представляете. Ваше восприятие мира окрашено цветом ваших мыслей. Ваш разум осознает и продолжает осознавать сущее в том самом виде, в котором он его представляет согласно собственным убеждениям. Пробейте стальную броню предубеждения и попытайтесь увидеть божественное в каждом объекте.

Лишь мысль заставляет вас впадать в заблуждение, переживать опыт рождений и смертей, погружаться в этот мир и освобождаться от него.

Все ваши состояния счастья или страдания в небесах или в аду - это результаты ваших мыслей. Рано или поздно, в этой жизни или в грядущих жизнях, все мысли, которые проносятся в вашей голове, реализуются. Так что будьте очень разборчивы в мыслях.

Состояние, в котором вы пребываете сейчас, определили ваши мысли. Силой мыслей вы можете изменить это состояние на другое. Если вы верите, что отделены от Абсолюта, так оно и есть. Если вы считаете себя Брахманом, так оно и есть. Вы сами себя ограничиваете своими мыслями.

С каждой божественной мыслью срываются тонкие оболочки видимого и конечного, а сознание входит в вечность, но как же вы небрежны по отношению к собственной ментальной фабрике.

### **СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЫ Ш**

Ваша судьба определяется вашими мыслями. Вы располагаете лишь той силой, которую нарисовали в своем воображении. Мир вокруг вас таков, каким вы его мысленно представили.

Вы живете в бесконечном океане силы и радости, но воспринимаете его лишь таким, каким мыслите, считаете и представляете. В силу определенных наклонностей вы имеете определенные мысли и допускаете подстрекательство со стороны своего сознания. Но если вы проницательны, то легко избавитесь от фантазий.

Ограниченность мыслей влечет за собой ограничение ваших возможностей. Ваши жизненные ситуации и окружающая обстановка - это не что иное, как материализация ваших мыслей. Мир переживает взлеты и падения, потому что отражает ваши мысли. Любая мысль, которая рождается в вашем сознании, в конце концов обязательно реализуется.

Если вы всей душой верите в возможность реализации какого-то события, то оно вскоре происходит. Могущество ваших мыслей определяется их силой, глубиной и теплотой. Мысли становятся могущественными, когда их неустанно культивируют и лелеют. Постоянное обдумывание, желание или представление одной и той же идеи вносит большой вклад в материализацию этой идеи.

Развивайте чистое сознание, и все объекты и миры, которые вы хотите получить, станут вашими.

Это правда, что каждая мысль в голове оказывает соответствующий эффект на анатомию человека, в целом или в частности. Медитируя над природой собственной сущности, человек приходит к осознанию, что его физическое тело - это тонкое тело. Ментальное тонкое тело становится физическим, когда оно неоднократно прорисовано в воображении. Секрет успеха - в постоянных и повторяющихся усилиях.

Развивайте непреклонную решимость. Это важный фактор, способствующий реализации ваших мыслей. Никто на свете не сможет воспрепятствовать силе ваших волевых мыслей. Вы можете все реализовать в этом мире.

Ваше тело - это ваша воплощенная мысль. Когда ваши мысли изменяются, тело тоже изменяется. Сознание творит тело из вещества его мыслей. Мысль - это сила, способная менять, преобразовывать или хотя бы видоизменять почти все в человеческой системе.

Сбой и дисгармония в физическом теле называется физической болезнью, а конфликт в сознании называется душевной болезнью. Причины тех и других болезней коренятся в неведении и только в процессе познания реальности можно излечиться от этих болезней. Когда вас волнует происходящее в мире, в вашем сознании возникает сильное ментальное беспокойство. Оно нарушает плавное и размеренное течение всех потоков жизненной энергии. Когда эти потоки не текут должным образом, дезорганизуется работа *нади* (энергетических каналов). По одним *нади* проходит больше жизненной энергии, а по другим - меньше. Таким образом, вся система выходит из состояния равновесия. В данном случае ментальная дисгармония становится причиной физического заболевания, которое можно излечить, только устранив его причину.

Каждая гнетущая и тревожная мысль, которая появляется в вашей голове, оказывает депрессивный эффект на каждую клеточку вашего тела и способствует возникновению болезни. Все негативные мысли - это предвестники болезни и посланцы смерти.

Если вы хотите жить долго, вести разумную и здоровую жизнь, лелейте добрые мысли. В строительстве и реконструкции вашего тела невидимую, но колоссальную роль играют ваши мысли. Будьте бдительны.

На практике причины всех заболеваний и сопряженных с ними мучений коренятся в извращенных интеллектуальных и эмоциональных состояниях и обстоятельствах. Вам совершенно необходимо восстановить ментальную гармонию. Очищайте мысли, совершая благородные деяния и общаясь с мудрецами. Когда ваши мысли очистятся, восстановится нормальное течение потоков жизненной энергии, а они, в свою очередь, очистят всю систему в целом.

Каждая добрая мысль укрепляет деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшает работу пищеварительной системы и способствует нормализации деятельности всех желез внутренней секреции.

Удовлетворенность - вот другое название, характеризующее состояние душевной гармонии. Когда ваши мысли не блуждают от объекта к объекту и когда вы испытываете внутреннее успокоение, то пребываете в состоянии радости, которое само по себе уникально. Если вы ощущаете себя счастливым внутренне, окружающий мир кажется вам прекрасным и

замечательным.

Мысли - это главный источник вашего хорошего настроения. Очищайте мысли - все невзгоды уйдут.

Если вы пестуете тихие безмятежные мысли, то и мир вокруг вас кажется вам исполненным покоя, но если в царстве сознания носятся негативные мысли, мир кажется вам пылающим горнилом. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте себе лелеять злые мысли. Не губите свое будущее роковой игрой воображения. У воображения нет собственной реальности.

Мысль способна проявляться как физическая реальность. Побуждаемый праведными мыслями, мудрец выходит из самых опасных жизненных ситуаций. Реальность во всей своей полноте представлена повсюду, поэтому все, о чем кто-то где-то интенсивно размышляет, можно пережить здесь, на этом самом месте.

Сущностную природу всех объектов составляют мысли. Материализм - это ошибочная идея. Так же как в теплую погоду тающий снег превращается в воду, "тающее" сознание обретает тонкость благодаря практикованию правильных представлений и позитивных мыслей.

Реальное действие - это только мысль. Реальное действие в самом деле имеет ментальный, а не физический характер. Физическое действие - это лишь внешнее выражение реального действия как вибрации воли в сознании. Ваши физические действия отражают лишь различные аспекты ментальных действий.

Так же как несказанно возрастает красота дерева весенней порой, увеличиваются ваши силы, интеллект и слава от позитивных мыслей. Мысли мудреца совершенно отличны от мыслей обычного человека. Избавляясь от привязанности к этому миру, вы приближаетесь к освобождению.

Истинное знание - это духовное самоосознание. Это осознание своей реальной природы. Знание подразумевает умение правильно анализировать или давать правильные оценки, мудрость и абсолютное понимание себя и других. Правильная мысль выливается в правильное действие и правильный образ жизни.

Сущность красоты духовна. Истинная красота скрывается в душе. Она в характере человека. Красота соседствует с чистотой. Красота сияет в добродетелях. Любовь - это врожденное утонченное ощущение единства со всем творением. Любовь готова к самопожертвованию, она бескорыстна.

Любовь - это святость сердца. Любовь - это естественная доброжелательность, милосердие, сострадание и терпимость. Любовь - это отсутствие чувственности.

Тело - это еще не все. В теле находится нечто жизненно важное. Это человеческий дух. Хотя и тождественный космическому Духу, он индивидуализирован *кармами* индивидуальной души. Тело умирает; дух живет. Дух сохраняет собственную индивидуальность, пока живет тело; затем он возвращается обратно и растворяется в своем изначальном источнике, если, конечно, связанные с ним *кармы* не заставляют его принять очередное воплощение, чтобы пожинать кармические плоды.

Все умирает. Когда человек сбрасывает свое тело, с ним всегда остается лишь его *карма*, и больше ничего. Поэтому пока человек живет, он должен жить мирно, исполненный любви и доброжелательности ко всем, не причинять никому вреда, не жаждать никаких земных богатств, в добре и душевной сострадательности, в прощении и терпимости, отрешиться от земных объектов, отделяя это от своих поступков, и при этом заботиться о том, чтобы при распутывании клубка уже наработанных *карм* не заработать новую *карму*.

Жизнь становится легче, достойнее и счастливее, когда вы испытываете удовлетворенность, пронизательны, преданы Всевышнему и подчиняетесь Его Воле, когда вы отрешены от мира и ни от кого ничего не ждете, когда в вас есть набожность и твердость, диктуемые сознанием с

непоколебимой верой в личные духовные принципы и нормы поведения, а также когда вы способны анализировать.

Если у вас возникли трудности, вам следует сначала взглянуть на причину. Истинная проблема всех трудностей коренится в том, что вы игнорируете причину. Когда причина устранена, трудностей становится меньше, да и те оказываются несущественными. Мир - это великая школа, в которой людям предоставляются широкие возможности, чтобы исправиться и стать лучше.

Никто не рождается совершенным. Каждому человеку дается масса возможностей, чтобы исправиться. Испытания и трудности призваны сделать нас лучше, а не создавать сложности на нашем пути, притесняя разум и сердце. Найдите утешение в возвышенных и благородных мыслях - и вы достигнете совершенства.

Благодать гуру всегда изливается на ученика, неограниченная и безусловная. Однако воспользуется ученик или нет этой благодатью - зависит от его внутренней дисциплины, веры и чистоты. Гуру пребывает в сердцах своих учеников. Одни ученики осознают его присутствие, а другие - нет. Живое присутствие гуру внутри - великое благо для ученика.

# ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БОГОРЕАЛИЗАЦИИ

## ЖИЗНЬ - ЭТО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫСЛЕЙ

Мысль, которой вы придерживаетесь, проявится в вашей жизни. Если вы отважный, бодрый, сострадательный, терпимый и добрый человек, то эти качества проявятся в вашей физической жизни. Единственным фактором, загрязняющим сознание, становится низменная мысль и желание.

Охраняйте свои добрые мысли, как бдительный стражник охраняет сокровищницу. Когда исчезает мысль о собственном "я", то исчезают и все остальные мысли.

Жизнь - это взаимодействие мыслей. Двойственность исчезает, когда прекращается деятельность сознания. Мышление связано фактором времени. Мышление должно остановиться. Только тогда вы достигнете Надвременности. Застыньте в неподвижности.

Дайте утихнуть волнам мыслей. В этой тишине, когда сознание растворяется, сияет самосветящийся Атман, чистое Сознание. Следите за разумом. Следите за мыслями. Добейтесь безмятежности. Превратите свое сердце в подходящую обитель для Господа.

## МЫСЛЬ ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ В ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

Если расплавленное золото вылить в плавильный тигель, то оно принимает форму этого тигеля. Точно так же сознание принимает форму объекта, который оно наполняет.

Сознание принимает форму любого объекта, которому посвящены его мысли. Если вы думаете об апельсине, оно принимает форму апельсина.

Если в сознании присутствует господь Кришна, оно принимает форму Господа Кришны. Вы должны соответствующим образом воспитывать свое сознание и давать ему нужную саттвическую пищу для усвоения. Выберите саттвическую опорную мысль или мысленный образ.

Те же мысли, которые лелеются человеком на протяжении дня, остаются в его сознании и во время сна. Если вы обладаете чистотой и способностью к концентрации, то можете заставить сознание принять любую *бхаву* по вашему усмотрению. Если вы думаете о милосердии, все ваше существо пропитается милосердием. Если вы думаете о покое, все ваше существо наполнится покоем.

Именно ментальная *бхава*, или установка, определяет характер действия и приносит свои плоды. Можно обнимать мать, сестру или жену. Действие одно и то же, но ментальная *бхава* в каждом случае разная.

Всегда следите за своей *бхаваной*, мыслями и чувствами. Ваша *бхавана* всегда должна быть саттвической. Всегда наслаждайтесь *Брахма-бхаваной*. Следите за *бхаваной* во время медитации. Тогда не нужно следить за дыханием.

Мысли, рожденные в вашем сознании, и образы, которые формируются в вашем воображении ежедневно, помогают вам стать тем, кто вы есть и кем вы хотите стать. Если вы постоянно думаете о Господе Кришне, вы отождествитесь с Господом. Вы пребудете в Нем навеки.

## МЫСЛИ О БОГЕ

Ваше сознание должно освободиться от всех суетных мыслей. Оно должно быть наполнено мыслями о Боге, и ничем иным.

Заполняйте сознание добрыми, божественными, возвышенными и благородными мыслями, чтобы в нем не оставалось места для злых мыслей. Не произносите ни единого слова без необходимости. Не позволяйте ненужной или пустой мысли завладеть вашим сознанием.

## **БОЖЕСТВЕННЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

Лучшее лекарство или панацея от всех болезней и для поддержания хорошего здоровья - это божественные мысли. Волны, высвобождаемые божественными мыслями, *киртаной*, *джапой* и регулярной медитацией, возбуждают, обновляют, оживляют и питают энергией клетки, ткани и нервы.

Другое дешевое и эффективно действующее лекарство - это пребывание в приподнятом и бодром настроении. Ежедневно изучайте одну-две главы "*Гиты*", проникаясь их глубоким смыслом. Всегда находите себе занятия, ибо это хорошее средство не отвлекаться на суетные мысли.

Наполняйте сознание *саттвой* и наслаждайтесь замечательным здоровьем и покоем. Войдите в общение с мудрым человеком, развивайте в себе веру, спокойствие, правдивость, отвагу, милосердие, преданное служение, любовь, бодрость духа, уверенность, божественные мысли и божественные добродетели.

Дайте возможность сознанию двигаться в духовном направлении, по божественному пути; оно успокоится и будет порождать гармоничные вибрации. Вы будете наслаждаться восхитительным ментальным здоровьем, не ведая физических болезней.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛЕЙ НА ПУТИ ЗНАНИЯ И ПРЕДАННОГО СЛУЖЕНИЯ**

Сядьте в уединенном месте и внимательно наблюдайте за собственными мыслями. Дайте возможность своему сознанию, как обезьянке, немного побеситься. Потом мысли утомятся. Они утихнут. Станьте зрителем выступления бродячего зверинца разнообразных мыслей в вечном ментальном цирковом представлении. Не отождествляйте себя со своими мыслями. Отстранитесь. Все мысли постепенно исчезнут одна за другой.

Мысленно повторяйте: "Ом, я зритель. Кто я? Я безмыслящий Атман. У меня нет ничего общего с этими ложными ментальными представлениями и мыслями. Пусть они катят свои волны. Меня они не задевают". Все мысли исчезнут. Деятельность сознания угаснет, как лампа, в которой выгорело масло.

Зафиксируйте сознание на форме Господа Хари, Господа Шивы, Господа Кришны, вашего гуру или любого святого вроде Господа Будды или Господа Христа. Вновь и вновь пытайтесь вызвать в памяти этот ментальный образ. Все мысли исчезнут. Это еще один метод, метод *бхакти*.

## **МЫСЛИ И ЙОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА МЕНТАЛЬНОЙ ТИШИНЫ**

Спокойно сядьте. Включите свою способность к различению. Отделитесь от своих мыслей и от разума, олицетворяющего мыслящий принцип или вечность.

Отождествитесь с находящимся глубоко внутри Высшим "Я" и оставайтесь безмолвным свидетелем, или *сакши*. Постепенно все мысли угаснут сами по себе. Вы сольетесь с Высшим "Я", или *Парабрахманом*.

Продолжайте практику ментальной тишины. Она, несомненно, потребует от вас больших усилий и необходимости уничтожить все мысли.

Сначала вы должны уничтожить *васаны*. Только тогда вы сумеете энергично выполнять *садхану* ментальной тишины. Без *васанакашайи* невозможно достичь ментальной тишины или



остановки мышления.

## **ЗАВОЕВАНИЕ ДРУЗЕЙ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКОВАНИЕ ЙОГИ**

"Завоевывайте друзей и влияйте на людей". Этот принцип Дейла Карнеги - всего лишь отрывок из древнеиндийской системы психической культуры. Практикуйте йогу - и к вам будет тянуться весь мир. Вы неосознанно будете привлекать к себе каждое живое существо; даже боги будут полностью в вашем распоряжении. Даже среди диких тварей и кровососущих насекомых вы будете "завоевывать друзей". Служите всем. Раскройте ваши внутренние способности благодаря практике раджа-йоги, благодаря контролированию и подчинению силы мысли.

Практикуя йогу, вы можете сделать все человечество и все живые существа членами вашей семьи. Практикуя йогу, вы можете преодолеть все трудности и искоренить все слабости.

Благодаря практике йоги страдание можно обратить в блаженство, смерть - в бессмертие, скорбь - в радость, неудачу - в успех, а болезнь - в совершенное здоровье. Поэтому усердно практикуйте йогу.

## **ЙОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ БЕЗМЫСЛИЯ**

Как правило, у учеников не бывает подлинного духовного пробуждения. Есть просто жажда обретения неких психических или йогических способностей. Такой ученик остается вдали от Бога, пока в нем есть скрытые желания обрести *сиддхи*. Строго соблюдайте этические нормы.

Сначала трансформируйте свою мирскую натуру. Если вы лишитесь абсолютно всех желаний, абсолютно всех мыслей, абсолютно всех *вритти*, если ментальные *вритти* полностью затухают, начнется спонтанное восхождение *кундалини*, без малейших усилий с вашей стороны, только благодаря силе чистоты. Устраните волнение ума. К вам придет помощь и ответ изнутри.

## **ЙОГ С РАЗВИТОЙ СИЛОЙ МЫСЛИ**

Личность йогина, развившего собственную силу мысли, обладает магнетизмом и полна очарования. На тех, кто вступает с ним в контакт, оказывает глубокое впечатление его певучий голос, убедительная речь, лучистые глаза, сияющее лицо, крепкое здоровое тело, прекрасное поведение, добродетельные качества и Божественная Природа.

Люди проникаются исходящей от него радостью, покоем и силой. Их вдохновляет его речь, и от одного его присутствия облагораживается ум.

Мысль распространяется. Мысль - это великая сила. Йогин-мудрец может очистить весь мир своими могучими мыслями, даже оставаясь в уединенной пещере в Гималаях.

Такому йогину не обязательно появляться на трибуне, чтобы читать лекции и проводить беседы на благо людей. *Саттва* - это интенсивная деятельность. Быстро вращающееся колесо кажется неподвижным. Такова и *саттва*. Таков и *саттвический* человек.

## **КОРАБЛИ МЫСЛЕЙ, ПЛЫВУЩИЕ К БЕСКОНЕЧНОЙ СИЛЕ**

Жизнь - это путешествие от загрязненности к чистоте, от ненависти к космической любви, от смерти к бессмертию, от несовершенства к совершенству, от рабства к свободе, от множественности к единству, от неведения к вечной мудрости, от страдания к вечному блаженству, от слабости к бесконечной силе.

Пусть каждая мысль приближает вас к Господу и ведет все дальше по пути эволюции.

# ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ НОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

## ЧИСТЫЕ МЫСЛИ - ИХ ВЛИЯНИЕ НА МИР

Западные психологи и оккультисты особенно выделяют и подчеркивают значение чистоты мыслей. Наука совершенствования мыслей - это точная наука. Нужно развивать у себя правильный образ мыслей и избавляться от всякого рода пустых и суетных мыслей.

Тот, кто вынашивает злые мысли, наносит колоссальный ущерб самому себе и миру в целом. Он загрязняет мир мыслей. Его злые мысли приходят на ум другим людям, даже живущим от него в отдалении, потому что мысль распространяется с быстротой молнии.

Злые мысли становятся непосредственной причиной всех болезней. Изначально все болезни всплывают из омута грязных мыслей. Тот, кто лелеет добрые, возвышенные и божественные мысли, приносит большое благо себе и всему миру. Такой человек излучает радость, надежду, несет утешение и покой своим друзьям, даже живущим на расстоянии.

## СИЛА МЫСЛИ СЛУЖИТ БЛАГУ МИРА

Карма - это действие, а также закон причины и следствия. Все царства ниже человеческого мы называем "не имеющими сознания". Поэтому представители этих царств не способны генерировать мысли. Более того, у них нет представления о том, что правильно, а что неправильно, о том, что следовало делать, и о том, чего делать не следовало, и поэтому они не могут создавать карму.

Мысли - это целостные образования, более целостные, чем леденец. В них содержится огромная сила и энергия. Относитесь к использованию этой силы с большой ответственностью. Эта сила может сослужить вам хорошую службу в самых разных ситуациях. Но не злоупотребляйте этой силой и не пользуйтесь ею бездумно. Если вы неправильно применяете эту силу, то очень быстро познаете крушение надежд и удары судьбы. Применяйте эту силу на благо людей.

## СИЛА МЫСЛИ В ВОСПИТАНИИ МУЖЕСТВА И КУЛЬТИВИРОВАНИИ ЛЮБВИ

Безжалостно уничтожайте робкие мысли, эгоистичные мысли, мысли, полные затаенной ненависти, похотливые мысли и прочие гадкие негативные мысли. Эти злые мысли "награждают" вас слабостью, болезнями, дисгармонией, депрессией и отчаянием.

Поощряйте позитивные мысли, исполненные милосердия, отваги, любви и чистоты. Негативные мысли исчезнут сами по себе. Попробуйте - и вы ощутите свою силу. Чистые мысли вдохнут в вас новую пробужденную жизнь.

Возвышенные божественные мысли производят огромный эффект в сознании, разгоняют злые мысли и изменяют ментальное вещество. Сознание полностью перестраивается и наполняется светом, когда вы лелеете божественные мысли.

## СИЛА МЫСЛИ - ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Ваши помыслы должны быть возвышенными. Ваш характер наполнится величием и силой. Ваша жизнь станет верхом благородства и совершенства.

Но разные люди обладают разным ментальным багажом. Люди отличаются друг от друга не только по ментальным и интеллектуальным способностям, но и по реальному физическому и ментальному потенциалу что-то сделать. Поэтому у каждого из вас должен быть идеал,

соответствующий вашему темпераменту и вашим способностям, который вы должны претворять в жизнь с большим энтузиазмом и динамической активностью.

Идеал одного человека не устраивает другого человека. Если человек ставит перед собой недостижимую цель, для осуществления которой у него не хватает способностей, он испытывает глубокое разочарование. Он прекращает действовать, и его характер насыщается качествами *тамаса*.

У вас должен быть свой идеал. Один человек может претворить свой идеал в жизнь не сходя с места, а другому придется потратить на это десять лет неуверенного продвижения вперед. Какая разница! Каждый человек должен стремиться жить в соответствии со своим идеалом. Для претворения в жизнь этого идеала вы должны использовать всю свою энергию, нервную силу и волю.

Вы можете наметить себе идеал самостоятельно, зная свои способности и возможности. Если вы не можете справиться с этой работой, выберите себе советчика, который сумеет поставить перед вами цель, соответствующую уровню ваших способностей и возможностей.

Не следует презрительно относиться к человеку, чей идеал далек от возвышенного. Возможно, у него еще детская душа, которая только выползает на моральный и духовный путь развития. Ваша обязанность - помогать ему всеми возможными способами, чтобы он мог достичь цели или претворить в жизнь свой идеал. Вы должны максимально поддерживать искреннее стремление такого человека жить в соответствии с его представлением о высшем идеале.

Весьма прискорбно, что огромное большинство людей и вовсе не имеет никаких идеалов. Даже образованные люди не стремятся к идеалу. Они живут бесцельной жизнью, и их носит в разные стороны, как солому на ветру.

Они не достигают прогресса на жизненном пути. Разве это не весьма плачевно? Да это просто удручающе! Очень трудно получить человеческое рождение, а при этом люди не осознают, насколько важно стремиться к идеалу и жить в соответствии с идеалом.

"Ешь, пей и веселись" - вот лозунг эпикурейцев, чревоугодников и богачей. У этой философской школы есть огромное множество последователей, число которых с каждым днем стремительно возрастает.

Это идеал *асуров* и *ракшасов* (демонов). Такой идеал ведет человека в мрачное царство горя и страданий.

Блажен человек, который облагораживает свои мысли, стремится к идеалу и изо всех сил старается жить в соответствии с этим идеалом, ибо он вскоре достигнет осознания Бога.

## **ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ В СЛУЖЕНИИ И ДУХОВНОМ ПРОГРЕССЕ**

Так же как энергия растрачивается на праздную болтовню и сплетни, она растрачивается на пустые мысли, которыми полна ваша голова.

Поэтому не растрачивайтесь ни на одну пустую мысль. Не тратьте даже мельчайшую долю энергии на праздные мысли.

Берегите всю свою ментальную энергию. Используйте ее в высших духовных целях, в божественном созерцании, *Брахма-чинтане* и *Брахма-вичаре*. Сохраняйте всю энергию мыслей и используйте ее в медитации и полезном служении человечеству.

Избавляйтесь от всех ненужных, бесполезных и предосудительных мыслей. Бесполезные мысли задерживают ваш духовный рост; предосудительные мысли становятся камнями преткновения при движении по духовному пути.

Когда ваша голова наполнена бесполезными мыслями, вы отдаляетесь от Бога. Замените эти мысли на помыслы о Боге. Ваши мысли должны быть исполнены смысла и высшей пользы.

Полезные мысли - это ступеньки лестницы духовного развития и прогресса. Не позволяйте мышлению возвращаться к прежним стереотипам, преследовать собственные цели и придерживаться своих привычек. Всегда будьте бдительны.

## **ПОМОГИТЕ МИРУ ДОБРЫМИ МЫСЛЯМИ**

Подобное притягивается подобным. Если у вас в голове злая мысль, эта мысль притягивает всевозможные злые мысли других людей. Вы переходите от одних мыслей такого рода к другим.

Мысль распространяется. Мысль - это живая динамическая сила. Мысль вещественна. Если ваше внимание сосредоточено на возвышенной мысли, она привлечет благие мысли других людей.

Вы передадите эту добрую мысль другим людям. А плохими мыслями вы лишь загрязняете мир.

## **СИЛА МЫСЛИ И УСЛОВИЯ ПОСТРОЕНИЯ НОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ**

Мысль создает человека. Человек создает цивилизацию. За каждым великим событием в жизни и в истории мира скрывается колоссальная сила мысли.

За всеми открытиями и изобретениями, за всеми религиями и философиями, за всеми устройствами, несущими спасение или смерть, скрыта человеческая мысль.

Мысль выражается в словах и реализуется в делах. Слово - это служанка мысли, а дело - это конечный результат. Вот откуда произошла поговорка "Какие у тебя мысли, такая у тебя и жизнь".

Как построить новую цивилизацию?

Генерируя новую энергию мыслей.

Как построить цивилизацию, гарантирующую мир человечеству, процветание обществу и спасение душе?

Генерируя энергию мысли, которая неизменно позволяет человеку наслаждаться душевным покоем, вселяет в его сердце такие божественные добродетели, как сострадание и служение единомышленникам, любовь к Богу и глубокое желание Его познать.

Если хотя бы малая доля богатства и времени, потраченного на расточительные увеселения и деструктивную деятельность, посвящалась формированию ДОБРОМЫСЛИЯ, новая цивилизация была бы построена прямо сейчас.

Атомные и водородные бомбы, межконтинентальные баллистические ракеты и множество других изобретений толкают человечество к неминуемой гибели.

Они вас разоряют; они уничтожают ваших соседей; они загрязняют атмосферу всего мира, наполняя сердце страхом, ненавистью и подозрительностью; вы теряете душевное равновесие и становитесь жертвой болезней. Остановитесь!

Содействуйте исследованиям в области духовности, религии, всех важных и добрых наук в мире. Поддерживайте философов и святых - истинных благодетелей человечества. Ободряйте их в изучении религии, древней духовной литературы и проецировании великой силы мысли для благих начинаний.

Спрячьте литературу, загрязняющую мысли юношества. Вселите в молодые умы добрые помыслы, идеи и идеалы.

Человека, который совершает убийство, человека, который крадет ваш бумажник, человека, который вас обманывает, накажет закон. Но это преступление меркнет перед лицом преступления, совершенного коварным интеллектуалом, вбивающим порочные мысли в головы юношества.

Именно он - автор многих убийств, которые происходят на земле; он крадет ваше

величайшее богатство, вашу мудрость: он обманывает вас, протягивая вам яд под видом сладкого эликсира. Закон новой цивилизации обойдется крайне сурово с таким *асурическим* существом.

Новая цивилизация будет оказывать всяческую поддержку тем, кто жаждет изучать философию, религию и духовную мысль. В новой цивилизации такое изучение станет обязательным в школах и колледжах. Появятся стипендии для студентов-философов. Новая цивилизация будет награждать премиями и званиями тех, кто занимается исследованиями в области религии и философии. Человек получит все возможности для реализации своей великой цели и глубочайшего стремления - духовного роста.

Плоды Новой Цивилизации вполне достойны тех усилий, которые может приложить каждый человек во имя ее построения. В Новой Цивилизации человек захочет вести праведную жизнь, он будет стремиться служить единомышленникам и делиться с ними всем, что у него есть; он будет любить всех, осознавая, что его Высшее "Я" пребывает во всем сущем; его жизнь станет служением на благо всем живым существам.

Каким же идеальным станет это общество, в котором люди будут делиться друг с другом всем, что у них есть, и служить друг другу! Отпадет необходимость взимать налоги и следить за выполнением гражданами обязанностей, потому что каждый человек будет добровольно работать на все человечество. Отпадет необходимость содержать полицию и армию, потому что люди станут праведными и добродетельными.

Вот это и есть идеал. И пусть каждый человек приложит все усилия, чтобы генерировать силу Мысли ради достижения этой цели.

Храни вас Бог!

---

---

<b>comments</b>
-----------------



См. об этом подробнее: К. Годесчи. *"Эдгар Кейс и Хроники Акаши"*. К.: "София", 1998.

Турийя - четвертое состояние сознание, за пределами сна без сновидений, сна со сновидениями и обычного бодрствования.



Дал - индийское вегетарианское блюдо, род горохового супа.

*Нараяна, Хари* - различные имена Вишну.