



ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Яблоки
падают
в небо

ступень V

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Шелест
утренних
звезд

ступень II



ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Вперед
в прошлое!

ступень III
ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Пространство
вариантов

ступень I



Вадим Зеланд

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Управление
реальности



Вадим Зеланд



Джон Альгео
и Ширли Николсон

**СЕКРЕТЫ
МЫШЛЕНИЯ**

УПРАВЛЕНИЕ
СУДЬБОЙ

**СЕКРЕТЫ МЫШЛЕНИЯ
ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ
СТУПЕНИ I-V**



**Джон Альгео
Ширли Николсон
Вадим Зеланд**

**Секреты мышления:
Управление судьбой.
Трансерфинг реальности:
Ступень I: Пространство
вариантов. Ступень II: Шелест
утренних звезд. Ступень
III: Вперед в прошлое!
Ступень IV: Управление
реальностью. Ступень
V: Яблоки падают в небо**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69835435

Секреты мышления: Управление судьбой. Трансерфинг реальности:

*Ступень I: Пространство вариантов. Ступень II: Шелест
утренних звезд. Ступень III: Вперед в прошлое! Ступень IV:*

Аннотация

Секреты мышления. Управление судьбой

Перед вами классическая работа Анни Безант, одной из ранних представительниц теософской школы. Впервые ее труд был опубликован в 1903 году. Ведущие современные теософы Джон Альгео и Ширли Дж. Николсон решили переиздать «Секреты мышления», они адаптировали язык Анни Безант для читателей XXI века и дополнили книгу практическими упражнениями.

По мнению авторов, мысль – это реальная объективная сила. Наши мысли способны влиять на других людей и на окружающую нас действительность.

Цель этой книги – научить нас использовать силу мысли наилучшим образом.

Благодаря практическим упражнениям, вы сможете повысить уровень осознанности, улучшить память и способности к концентрации, сделать свою жизнь более полной, продуктивной и счастливой, стать позитивной силой в этом мире и помогать другим.

В этой работе заключена мудрость, которая ведет к покою!

Ранее эта книга выходила под названием «Сила мысли. Как стать хозяином своей судьбы».

Трансерфинг реальности: Ступень I: Пространство вариантов. Ступень II: Шелест утренних звезд. Ступень III. Вперед в прошлое! Ступень IV: Управление реальностью. Ступень V: Яблоки падают в небо

Трансерфинг – это мощная технология управления реальностью. Стоит применить ее, и жизнь начнет меняться под ВАШ заказ. Цель при использовании Трансерфинга не достигается, а реализуется по большей части сама. В это невозможно поверить, но только с первого взгляда. Идеи, изложенные в книге, уже нашли практическое подтверждение. Те, кто пробовал заниматься Трансерфингом, испытали удивление, граничащее с восторгом. Окружающий мир трансферера непостижимым образом меняется буквально на глазах.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Джон Альгео и Ширли Дж. Николсон	12
От издателя	15
Глава 1	18
«Я» как Познающий	24
Не-«Я» как Познаваемое	31
Познание	33
Практические рекомендации	35
Глава 2	38
Цепочка	45
Диапазоны вибраций	49
Практические рекомендации	51
Глава 3	52
Вибрации и конкретный ум	55
Построение и эволюция ментального тела	61
Формирование силы мысли	65
Практические рекомендации	67
Глава 4	69
От мозга к мозгу	72
От разума к разуму	74
Общественное мнение и национальные предрассудки	75
Как выжить в атмосфере смешанного мышления	78

Практические рекомендации	79
Глава 5	83
Ощущения, восприятие и личность	87
Ощущение и мысль	89
Целостность мышления	93
Практические рекомендации	94
Глава 6	96
Плохая память	103
Память и предвидение	109
Практические рекомендации	111
Глава 7	114
Внимательное и точное наблюдение	117
Как добиться автоматизма при наблюдении	120
Развитие умственных способностей	124
Тренировка ума	127
Общение с великими мыслителями	128
Практические рекомендации	133
Глава 8	135
Трудности	139
Открывая в себе Познающего	141
Сознание за пределами времени и пространства	145
Техники концентрации	150
Практические рекомендации	155
Конец ознакомительного фрагмента.	157

**Джон Альгео, Ширли
Николсон, Вадим Зеланд
Секреты мышления:
Управление судьбой.
Трансерфинг реальности:
Ступень I: Пространство
вариантов. Ступень
II: Шелест утренних
звезд. Ступень III.
Вперед в прошлое!
Ступень IV: Управление
реальностью. Ступень
V: Яблоки падают в небо**



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Петр Лисовский



© Айгуль Хуснетдинова, 2023

© Вадим Зеланд, 2023

Джон Альгео и Ширли Дж. Николсон Секреты мышления. Управление судьбой

Я мыслю, следовательно, я существую.
Рене Декарт

Возможно, душа и материя – это два разных аспекта одного и того же.
К. Г. Юнг

Только движущая сила, которой обладает материя, позволяет прийти к осознанию «Я есмь Я».
Е. П. Блаватская



Джон Альгео
и Ширли Николсон

**СЕКРЕТЫ
МЫШЛЕНИЯ**

УПРАВЛЕНИЕ
СУДЬБОЙ



Впервые опубликовано Theosophical Society, Америка,
2001 год.

© Theosophical Society in America, 2001

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ОАО
«Издательская группа «Весь», 2009

От издателя

И Будда, и Гераклит говорили о том, что все сущее постоянно изменяется. Книги – не исключение. Труды, излагающие и поясняющие постулаты *Преданий Мудрости*, более известных под общим названием *теософия*, широко издаются с 1877 года. И сегодня этих книг, наполненных глубочайшими прозрениями, существует великое множество.

Издание сочинений такого рода являлось одной из первоочередных задач Теософского Общества. Но каждая книга говорит языком своей эпохи. Поэтому во многих теософских трудах истины, неподвластные времени, изложены в архаичной манере. Лексика, грамматические формы, стилистические нюансы, иллюстративный материал, пространственные конструкции, порядок слов внутри фразы, аллюзии и даже отдельные утверждения, поясняющие те или иные факты, – все это до некоторой степени не соответствует сегодняшнему дню. Безусловно, это мелочи по сравнению с глубиной откровений, которые несут в себе данные работы. Однако из-за них сегодняшние читатели могут испытывать значительные затруднения, пытаясь проникнуть сквозь «поверхность» текста и постичь его внутреннюю суть. Такие сложности могут стать препятствием, делающим прекрасные ранние работы недоступными современным читателям.

Руководствуясь этими соображениями, издательский дом

Теософского Общества основал новую серию, в которой издаются классические теософские тексты, переработанные для читателей XXI века. Мы поставили перед собой задачу сохранить мудрость оригиналов, но обновить форму изложения, сделав более современными язык, стиль, а там, где это необходимо, и содержание. Тексты в новой редакции не претендуют (да и не должны претендовать) на то, чтобы заменить собою оригиналы, которые по-прежнему доступны всем, кто предпочитает обращаться к истокам. Также оригинальные тексты необходимы для решения исторических задач и в качестве эталона, позволяющего оценить качество новых редакций – уже существующих и тех, что появятся в будущем. Ведь со временем и нынешние переложения должны будут уступить место новым, в основу которых лягут первоисточники. Сами по себе изменения не могут быть причиной для беспокойства, тревожиться стоит из-за неумения правильно на них реагировать.

Люди, занимавшиеся адаптацией этой книги, ни в коей мере не подвергали сомнению ее исконный смысл – ответственность за него лежит исключительно на авторе оригинального текста. Их задачей было сделать этот смысл доступным для понимания, насколько это возможно, и они всецело в ответе за купюры, изменения и дополнения, внесенные в текст первоисточника ради достижения этой цели.

Мы надеемся, что книги из новой серии привлекут новых читателей, дадут им возможность соприкоснуться со старин-

ной мудростью, а в ком-то пробудят интерес к изучению оригиналов и дальнейшему исследованию бескрайних просторов теософии.

Глава 1

Сила мысли и мыслителя

Краткое содержание главы

Мысль – это сила, благодаря которой мы познаем окружающий мир и других людей. Посредством мысли мы влияем на изменение мира в лучшую или в худшую сторону.

Мысль также дает нам возможность познать самих себя. Благодаря своим мыслям мы можем сотворить себя заново.

Для любого знания есть лишь одно верное применение – сделать жизнь лучше не только для себя, но и для других.

Мыслитель – это сознательная личность, действующая благодаря материальному воплощению.

Сознание и материя – это две формы выражения Единой Реальности, источника всего, что есть, и потенциального источника всего, что может быть.

Каждый из нас есть личность («Я») – квант, частица света в луче сознания Единого «Я», Изначального Сознания, Единой Реальности.

Будучи личностями («Я»), мы функционируем, познавая, испытывая желания и питая энергией материю, из которой, в свою очередь, рождаются мысли, желания и действия.

Как не-«Я» личность воспринимает все, что существует за ее пределами, включая все остальные самостоятельные личности, а также собственные мысли, желания и физические тела.

Отношения между «Я» (или Познающим) и не-«Я» (Познаваемым) есть познание.



Мысль – это сила. Реальная, объективная сила. Наши мысли – это не «что-то субъективное в наших головах». Они обладают энергией и своего рода материальной реальностью, посредством которой воздействуют на других людей и окрашивают ментальную атмосферу вокруг нас.

Помогая окружающим, мы можем научиться использовать силу наших мыслей таким образом, что сами станем силами добра в этом мире. Мы можем обратиться к силе мысли за тем, чтобы выяснить, кто мы есть на самом деле, и

тем самым исполнить древний завет «Познай самого себя». Мы можем прибегнуть к этой силе, чтобы развить то лучшее, что дано нам от природы, и сделать жизнь более полной, продуктивной, счастливой и полезной. Эта небольшая книга может научить нас наилучшим образом использовать огромный энергетический потенциал наших мыслей и нашего мышления.

Мы делим наш мир со всеми остальными живыми существами. Тем самым воздухом, который мы вдыхаем и выдыхаем, уже дышали те, кто нас окружает. Он уже побывал в легких и кровеносных сосудах бесчисленного множества живых существ, и каждый организм, который «питался» этим воздухом, изменял его, что-то из него забирая и что-то в него привнося. Животные потребляют кислород и выделяют углекислый газ, у растений имеет место обратный процесс. Кроме того, каждый из нас в процессе дыхания может исторгнуть в воздух микроорганизмы, например вирусы гриппа. Таким образом, с каждым вдохом мы впускаем в себя частицу всех существ, обитающих на этой планете и умеющих дышать. Разделяя с окружающими воздух, мы разделяем с ними и самих себя.

Однако наша жизнь протекает не только в физической среде, но также в эмоциональной, ментальной и прочих средах. Мы воздействуем на эти тонкие среды, а они в ответ воздействуют на нас, и сила этого взаимного влияния ничуть не меньше, чем та, что возникает при взаимодействии нас с

окружающим физическим миром. Атмосфера нашей планеты состоит не только из воздуха, но также из эмоций и мыслей. Мы живем в атмосфере мыслей и чувств – это столь же несомненно, как и то, что мы живем в атмосфере, состоящей из химических веществ, пребывающих в газообразном состоянии. Таким образом, целостная экология нашей планеты имеет физическое, эмоциональное и ментальное измерения.

Эти нефизические среды можно представить как миры, состоящие из структур материи, более тонких, нежели те, что образуют окружающий нас физический мир. Они недоступны для восприятия обычными органами чувств, но тем не менее материальны. Эмоции и мысли – вот формы, в которые облечена эта нефизическая материя. И подобно тому, как мы создаем и разрушаем формы в физическом мире, мы способны создавать и разрушать формы эмоциональные и ментальные. Мы все непрерывно преобразуем нашу общую для всех тонкую среду так же, как и физическую. И мы можем научиться формировать наш мир сознательно и обдуманно.

Мысль – это творческая сила. Она создает в окружающей нас ментальной атмосфере вполне реальные формы, которые влияют на привычный для нас и для других людей способ восприятия мира. Таким образом, зная, какое действие оказывает сила мысли, мы можем лучше понять окружающий мир и найти смысл жизни. Кроме того, поняв, как работает мысль, мы выясним, насколько ограничены наши знания, и

убедимся, что вещи видятся нам не такими, какие они есть на самом деле. Это может помочь нам лучше понять окружающих и существенно продвинуться на пути самопознания.

Корень нашего невежества в том, что мы не знаем, кто мы есть. На протяжении всей истории человечества философские и религиозные учения говорили о величайшей важности знания. Над входом в Дельфийский храм греки начертали: «Познай себя». В великом философском трактате индуистов *Упанишадах* говорится, что глубокое познание собственной личности позволит постичь все, что необходимо знать. Александр Поуп в «Эссе о человеке» писал: «Наша тяга к познанию вызвана стремлением разобраться в самих себе». Не зная, кем мы являемся в действительности, мы не можем ни по достоинству оценить себя, ни правильно поступать. Как писал Теннисон в стихотворении «Энона»:

Самоуважение, самопознание, самоконтроль —
Вот три силы, приводящие нас к верховной власти.

Осознание того, кто мы есть (*самопознание*), позволяет нам понять собственную ценность (*самоуважение*) и найти способ применить скрытую в нас силу (*самоконтроль*) на благо всему миру, включая нас самих (*верховная власть*).

Каким образом можно познать себя? Допустим, некто спрашивает: «Кто вы?» Чаще всего в ответ на этот вопрос мы называем свое имя, рассказываем о том, откуда мы родом, с кем состоим в родстве, или делимся другой, столь же поверхностной информацией. Но эти сведения никоим об-

разом не отражают нашей истинной сущности. Если же *мы сами* зададимся вопросом, *кто мы есть*, дать определенный ответ будет куда сложнее. Вполне возможно, что мы не знаем, кто мы есть. Основная цель этой книги – научить читателей использовать силу мысли, чтобы найти ответ на важнейший из всех вопросов: «*Кто я?*»

Одно из условий, без которого невозможно прийти к ответу на этот вопрос, – это осознание разницы между нами, мыслящими субъектами, и мыслями, которые у нас рождаются, но в то же время могут жить своей жизнью. Эта книга указывает путь, следуя которым, вы обретете власть над собственными мыслями и не позволите мыслям подчинить себе вашу волю. Она учит, как раскрепостить свои мыслительные способности, научившись концентрировать внимание, объясняет, как направлять свои мысли ради достижения благих целей. В ней показано, насколько могущественной может быть мысль, нацеленная на то, чтобы улучшить жизнь – сделать ее более насыщенной, более соответствующей истинным потребностям человека. В основе этой практической стороны учения лежит особый взгляд на естественную суть человека и окружающего нас мира.

С позиций материализма, – а именно на них держится вся официальная западная наука, – мысли можно рассматривать как «побочный продукт», образующийся при работе головного мозга. Эта идея как нельзя более точно выражена в цитате, взятой нами из книги, увидевшей свет еще в XIX ве-

ке: «Мозг выделяет мысль, как желудок выделяет желудочный сок, печень – желчь, а почки – мочу». Попробуем сравнить данное утверждение – яркий пример вульгарного материалистического подхода – с высказыванием одного из первых пропагандистов теософского учения Кутуми Лал Сингха: «Мысли есть вещи». На первый взгляд, в этих утверждениях есть нечто общее – и в первом, и во втором говорится о том, что мысль материальна. Но несмотря на это, представленные точки зрения в метафизическом смысле несопоставимы, поскольку теософия также признает существование мыслителя – личности, которая производит мысли во всей их материальности.

*Каковы мысли в сердце его, таков и он.
Книга притчей Соломоновых 23.7*

*Человек – всего лишь тростник, самая ничтожная вещь в природе, но он мыслящий тростник.
Блез Паскаль*

«Я» как Познающий

Для изучения человеческой природы нам необходимо отделить наше внутреннее «Я» (нашу суть, которая и есть то, чем мы в действительности являемся) от «инструментов» или «тел», которые мы используем. Обычно человек отождествляет себя со своим телом, но, как мы увидим чуть поз-

же, физическое тело фактически является одной из форм *не-«Я»*. Как уже говорилось выше, помимо плотного физического вещества, которое мы воспринимаем посредством органов чувств, в мире существует множество других видов материи. И, помимо физического тела, мы обладаем телами, образованными из всех тонких разновидностей материи.

Различные виды материи иногда называют «уровнями», однако это, скорее, метафора, поскольку они не являются двумерными и не располагаются по отношению друг к другу слоями. В некоторых источниках их описывают как некие «поля», поскольку они не обладают твердостью и удельным весом, которые ассоциируются у нас с физической материей и состоящими из нее телами. Мы будем говорить о пяти разновидностях материи и состоящих из них телах, которыми обладает каждый из нас. Эти тела – особые составляющие *не-«Я»*, так как с ними «Я» находится в наиболее тесном контакте:

1) *плотное физическое* тело – именно его мы обычно воспринимаем как «свое тело»;

2) *витальное, или этерическое*, тело – оно является более тонкой копией физического тела и тесно с ним связано, исполняя роль проводника жизненной энергии;

3) *эмоциональное, или астральное*, тело – в нем воплощены желания, страхи и другие чувства;

4) *низшее ментальное, или конкретное ментальное*, тело – его мы обычно воспринимаем как свой ум,

мыслительный процесс, тесно связанный с эмоциями, жизненными силами и, на физическом уровне, с большими полушариями головного мозга;

5) *высшее ментальное, абстрактное ментальное, или каузальное, тело* – оно является воплощением сущностного «Я» каждой конкретной индивидуальности и связующим звеном между нашими многочисленными реинкарнациями, несмотря на то, что при каждом новом воплощении мы обретаем новое ментальное, эмоциональное, витальное и физическое тела.

Каждое из этих тел соткано из особого вида материи. И у каждого последующего она более тонка, нежели у предыдущего. Каждый вид материи образует свой «уровень», или «поле». В совокупности этерическое, эмоциональное, низшее ментальное и высшее ментальное тела образуют то, что иногда называют аурой человека. Они были описаны как светящиеся сферы, окружающие и пронизывающие физическое тело, которое связывает их с плотным физическим миром.

Если рассуждать об этих телах, используя термины юнгианской психологии, то плотное физическое тело следует назвать каналом для передачи ощущений, этерическое – каналом, проводящим поток либидо или жизненной энергии, эмоциональное – каналом чувств, низшее ментальное – каналом мыслей, а высшее ментальное – каналом интуиции, который также связывает отдельную личность с коллективным бессознательным.

Мы не можем отождествить себя ни с одним из этих тел, но они дают нам возможность действовать, жить, чувствовать, думать и интуитивно постигать мир. Наше сущностное «Я» есть частица сознания, происходящая от единого изначального сознания – *Единого «Я»*, или Бога (в Древней Греции его называли Логосом), словно отдельный луч света, исходящий от солнца, или квант, являющийся частью бесконечной лучистой энергии Вселенной. В качестве этого сущностного «Я» мы функционируем в нашем каузальном теле, познавая, проявляя волю и питая энергией окружающий мир. В результате ментальному телу сообщаются мысли, астральному – желания, физическому и этерическому – действия.

Мы не привыкли воспринимать свои мысли и желания как нечто материальное. Но это именно так – в свете вышеизложенной точки зрения. Материя, из которой состоят мысли и желания, несоизмеримо тоньше, нежели та, из которой образован физический мир, но, тем не менее, это материя. Мы живем в мире взаимопроникающих полей: физического, этерического, эмоционального, ментального и каузального. Все они существуют одновременно и повсеместно. Все формы материи, о которых мы говорим, в сущности, представляют собой различные состояния некой изначальной Единой Материи, подобно тому, как твердое вещество, жидкость и газ могут быть различными агрегатными состояниями одного химического вещества и, соответственно, состоять из од-

них и тех же молекул. Мы не знакомы с этой первоматерией непосредственно – так же, как и с изначальным сознанием. И то, и другое мы познаем только через проявления в окружающем мире и в нас самих.

Все физические объекты состоят из плотной физической материи (например, горы, яблони, бе «лки). Точно так же эмоциональные и ментальные объекты состоят из материи эмоциональной и ментальной. Мы окружены эмоциональной и ментальной средой так же, как и физической. Мы обладаем эмоциональным и ментальным телами, посредством которых чувствуем и думаем, – так же, как физическим телом, через которое мы осуществляем действия. В ментальной и эмоциональной атмосферах, которые окружают нас повсеместно, существуют ментальные и эмоциональные формы, – так же, как в физическом мире существуют формы физические: горы, яблони, бе «лки...

К нам постепенно возвращается [...] знание, которое было универсальным в древнем мире, понимание того, что не существует материи, отделенной от разума и сознания.

Отец Беде Гриффит

Однако по сути своей мы не являемся ни одним из названных тел. Человек – это не то же самое, что его ментальное, физическое или какое-либо другое тело. Человек есть средоточие сознания, личность, которая знает, что она существует. Хотя в попытках познать себя мы зачастую уподобляем-

ся глазу, пытающемуся себя увидеть. И, тем не менее, личность – это сознание. Та мыслящая, чувствующая, вечно существующая субстанция, благодаря которой каждый из нас знает, что он существует.

Мы никогда не сможем думать о самих себе как о чем-то несуществующем или поверить в то, что нас нет. Утверждение «Я есть» твердо противостоит любым аргументам. Не нужно никаких доказательств, чтобы мы верили в его истинность сильнее; и никакие доводы не ослабят эту веру. И аргументы «за», и аргументы «против» сами по себе были бы основаны на признании того, что «Я есть», – то есть на том не поддающемся анализу ощущении существования, к которому уже ничто нельзя добавить. Конечно, за исключением того, что оно может стать более сильным либо несколько ослабеть. «Меня больше» – это формула удовольствия, «меня меньше» – формула боли. Но «Я есть» – это данность.

Если мы проследим, каким образом «Я», осознающее собственное существование, выражает себя, то обнаружим три разных направления. Во-первых, «Я» знает, что оно есть, и обладает способностью отражать в себе все, что находится вне и вокруг него. С точки зрения отдельной личности, все существующее отдельно от нее – это *не-«Я»*, то есть нечто иное, нежели личность познающего. В число таких *не-«Я»* входят все земные горы, все растущие на земле яблони и все обитающие на земле белки, равно как все космические туманности и все молекулы, из которых состоит вещество все-

ленной. А кроме того, не-«Я» – это все прочие личности, все другие «Я». Вот каким знанием владеет «Я», и оно заявляет: «Я мыслю». Во-вторых, «Я» испытывает желания и заявляет: «Я хочу». И, в-третьих, «Я» обладает энергией и заявляет: «Я действую».

Личность заявляет о себе миру именно этими тремя способами: мысля, желая, действуя. Как бесчисленные цвета спектра возникают из трех основных, так и бесчисленные формы самовыражения личности проистекают из знания, желания и энергии, воплощенных в мышлении, стремлении и действии. Это силы, присущие человеческой натуре; они совершенствуются в ходе эволюции, превращаясь из скрытых задатков в реальные способности.

«Я» Познающий, «Я» Желаящий, «Я» Действующий – все это и составляет Единую Личность, живущую в Вечности. И это те корни, из которых вырастает наша индивидуальность, существующая в конкретном времени и пространстве. Однако в данный момент основной интерес для нас представляет «Я» Познающий. Поэтому мы должны более пристально рассмотреть разницу между «Я» и не-«Я».

Мысли, которые возникают сами по себе и как бы случайно приходят на ум, – это самое ценное из всего, что у нас есть. Поэтому необходимо бережно сохранять их, ведь лишь в редких случаях они возвращаются вновь и вновь.

Джон Локк

Не-«Я» как Познаваемое

Мир, в котором, как мы выяснили, существует пять уровней материи, каждому из нас явлен лишь в двух ипостасях. «моя личность» и «все остальное» – «Я» и не-«Я». Подобное восприятие отражает важный метафизический принцип.

Западный материализм безоговорочно принял теорию, согласно которой плотная физическая материя является основной этого мира, поэтому все, в том числе сознание и мысль, есть либо форма, либо вторичное проявление («эпифеномен») материи. Мы придерживаемся иной точки зрения: основополагающая Реальность имеет два полюса – материю и сознание (подобно тому, как магнит имеет положительный и отрицательный полюса). Реальность как таковая – это третье *непознаваемое* нечто, отличное и от материи, и от сознания. Из нее, тем не менее, рождается и первое, и второе. И она скрывает в себе все, что только может существовать и происходить. Мы можем назвать это «Единой Реальностью», но мы ничего не можем о ней рассказать. Это точно выражено в изречении китайского мудреца Лао-цзы: «Если говорить о пути, это будет не настоящий Путь. Если назвать имя, это будет не Имя». Словно голос, который явился Моисею из горящего куста, Реальность говорит нам: «Я есть». Потенциально здесь уже провозглашено всё и вся, и нам нечего к этому добавить, ведь любая попытка высказать

то или иное мнение станет попыткой уместить знание в рамках собственной ограниченности.

Несмотря на то, что нам не дано доподлинно установить это, опыт подсказывает: Единая Реальность – это и материя, и сознание. Сознательный аспект мира также называют «жизненной стороной», а материальный аспект – «формальной». Сознание внутри нас есть наше сущностное «Я»; а окружающая нас материя, включая пять наших тел, – это *не-«Я»*.

Хотя и то, и другое – неотъемлемые составляющие Единой Реальности, сознательная личность в нас является Познающим, а все, что она может познать, принадлежит к «пространству» *не-«Я»*. Отношение между двумя полюсами состоит в познании. Значимость способности к познанию чрезвычайно велика, поскольку благодаря ей мы можем устанавливать контакты с другими личностями, а также разобраться в самих себе. Познание того, что находится за гранью собственной личности, происходит в процессе мыслительной деятельности. Она же помогает нам продвигаться по пути самопознания, то есть осуществлять важнейшую из наших миссий.

Силу мысли можно использовать для достижения любых земных целей. Научившись этому, мы можем стать счастливее, преуспеть на профессиональном поприще, изменить к лучшему взаимоотношения с другими людьми, почувствовать себя более удовлетворенными жизнью. Примене-

ние мысли «на пользу повседневному делам» – один из лейт-мотивов этой книги. Однако главное, на что следует направлять силу мысли, – это исследование собственной сути и взаимоотношений личности с окружающим миром, миром *не-«Я»*. Это и есть наша основная тема.

Мы начали с того, что установили границу между понятиями «Я» и *не-«Я»*. Мы согласились с тем, что *не-«Я»* – это не только окружающие нас «горы, яблони и белки», но также те пять тел, в которые облечены мы сами. Я, личность, – это Познающий; а наши тела: физическое, этерическое, эмоциональное, ментальное и каузальное – это самое близкое и сокровенное из всего, что постепенно, шаг за шагом может быть нами познано.

Сила мысли – это магия ума.

Байрон

Ум в себе обрел свое пространство

И создать в себе из Рая Ад и Рай из Ада может он.

Джон Мильтон¹

Познание

Познающий, Познаваемое и Познание – вот три аспекта единого процесса, в особенностях которого мы должны разобраться, чтобы научиться эффективно и продуктив-

¹ Перевод А. Штейнберга.

но использовать силу своей мысли. Согласно общепринятой на Западе философской терминологии, наше сознание, или «Я», есть «субъект», который познает, а окружающий мир, не-«Я», включая наши пять тел, – это познаваемый «объект». Отношения, связывающие между собой познающий субъект и познаваемый объект, и есть процесс познания. В ходе этого процесса не-«Я» воздействует на «Я», и наоборот. Познание – это непрерывный обмен между личностью и всеми формами не-«Я», о которых ей известно. Нам необходимо понять природу Познающего («Я»), природу Познаваемого (не-«Я») и природу постоянного взаимодействия между ними. Также нам следует выяснить, каким образом осуществляется это взаимодействие.

Придя к пониманию всего этого, мы сделаем первый решительный шаг к самопознанию, то есть шаг к истинной мудрости. Тогда мы, несомненно, сможем стать полезными для окружающего мира, став его помощниками и даже его спасителями. Все мы теснейшим образом связаны между собой, поскольку существуем в одних и тех же средах: физической, эмоциональной и ментальной. Соответственно, любое наше деяние приносит пользу или причиняет вред всему сообществу. Единственная достойная цель постижения мудрости, продиктованная любовью, состоит в том, чтобы освободить мир от страданий и привести его к знанию, которое навсегда положит конец мучениям и бедам. В этом и заключается суть любого настоящего учения, как религиозного, так и фи-

лософского. Мудрость ведет нас к миру. Именно ради этого Познающий мыслит, именно ради этого мы постоянно стремимся к познанию.

Практические рекомендации

1. Правдиво или ложно утверждение в рамке?

Любое утверждение, помещенное в эту рамку, ложно.

Это старинная головоломка, известная как «парадокс лжеца». С одной стороны, если утверждение правдиво, значит, оно ложно. С другой стороны, если оно ложно, значит, оно правдиво. В чем суть парадокса, и можно ли его разрешить? Есть ли нечто общее между этим парадоксом и положением личности, пытающейся в нескольких словах или фразах определить свою суть?

2. Составьте список из десяти ролей, которые вы играете в жизни. Они могут быть связаны с вашим местом жительства, полом, этнической принадлежностью, вероисповеданием, семейным положением, родственными связями, увлечениями, привычкой так или иначе проводить свободное время и т. д. Выберите одну – ту, что кажется вам наиболее значимой, закройте глаза и представьте себе, что у вас никогда

не было, нет и не будет этой роли. Постарайтесь внимательно проанализировать свои ощущения. Затем по очереди избавьтесь в воображении и от всех остальных ролей. Что осталось? Можете ли вы уловить свое истинное «Я», которое исполняет все роли, предложенные вам жизнью?

3. Закройте глаза, расслабьтесь и оставайтесь в таком положении несколько минут, пока ваши мысли не потекут, как им заблагорассудится. Старайтесь просто пассивно наблюдать за ними. Затем сознательно сосредоточьте мысли на чем-то определенном: представьте себе, как выглядит дерево, растущее рядом с домом, или лицо любимого человека, вспомните и попробуйте дословно воспроизвести любимый афоризм или стихотворение, обдумайте насущную проблему. Теперь откройте глаза и сравните два только что пережитых состояния. Когда ваши мысли «плыли по течению», вы воспринимали их как объекты, находящиеся в вашем ментальном теле и живущие собственной жизнью. У вас не было ощущения, что вы думаете, мысли самостоятельно «думали за вас». Но стоило вам напрячь ум, вы превратились в активного мыслителя, а ваше сознание обрело способность контролировать мысли. Используя такую технику, вы можете точно уловить разницу между мыслителем, коим являетесь вы сами, и объектами вашего мышления.

4. Если вы желаете получить больше информации о теософском подходе к изучению человека и человеческого разума, вам следует обратиться к трудам Анни Безант «Чело-

век и его тела» («*Man and His Bodies*»), «Семь основ человека» («*The Seven Principles of Man*») и «Исследование сознания» («*Study in Consciousness*»).

Глава 2

Природа мысли

Ум движет материей.

Вергилий

Мысли образуются в душе так же, как облака образуются в воздухе.

Жозеф Жубер

Человек – лишь продукт своих мыслей. Что он думает, тем он и становится.

Мохандас К. Ганди

Краткое содержание главы

Мысль может рассматриваться с точки зрения жизни (дух, сознание) или с точки зрения формы (материя, тело).

Когда «Я» «познает» некий объект, или не-«Я», оно воспроизводит образ этого объекта в материи своего ментального тела.

Все явленное находится в непрерывном движении, а постоянное ритмичное движение есть вибрация.

Каждая личность (или единица сознания) обличена в несколько материальных тел. Вибрации каждого из этих тел могут передаваться аналогичным телам, принадлежа-

щим другим личностям. Такая коммуникативная система позволяет отдельным личностям познавать друг друга.

Для разных форм материи: ментальной, эмоциональной, физической – характерны различные виды вибраций, дающие начало мыслям, желаниям и действиям.



Наше сознание <...> за счет способности к избирательному восприятию и согласованию определяет прообраз мира, в котором мы живем. Разные виды сознания создают разные миры вокруг нас, каким бы ни был исходный материал, предоставляемый ему вселенной.

Лама Анагарика Говинда

Мысль можно рассматривать с двух противоположных точек зрения: с позиции Познающего, для которого процесс познания является осознанным актом, либо с позиции познаваемого – мира вечно меняющихся форм, чьи метаморфозы и делают познание возможным. Таким образом родились две противопоставляемые друг другу философские концепции, каждая из которых игнорирует одну из сторон Реальности. Первая (ее называют «идеализмом») рассматривает все сущее как порождение сознания, игнорируя форму

как условие существования последнего. Другая (так называемый «материализм») трактует все как форму, не принимая во внимание тот факт, что форма может существовать только благодаря вдыхающему в нее жизнь сознанию. Любое философское учение, пытающееся дать объяснение всему, строго придерживаясь лишь одной из этих точек зрения, неизбежно сталкивается с неразрешимыми проблемами.

Жизнь и форма, дух и материя, сознание и тело неразделимы в своих проявлениях. Это неразрывно связанные между собой аспекты того, что индийские философы называют «Это», две стороны Единой Реальности. Единая Реальность не есть сознание и не есть материя, но она – исток и того, и другого. Сознание и телá, жизнь и форма, дух и материя – лишь временные обличия двух начал безусловного Бытия. Безусловное Бытие проявляется как Корень-Дух и Корень-Материя. Корень-Дух (на санскрите его называли *пратьягатман*) – это управляющее вселенной абстрактное Бытие, Логос, Причина, от которой происходят все индивидуальные «Я». Корень-Материя (в санскрите для его обозначения использовалось слово *мулапракрити*) – это первичная субстанция, источник всех форм.

Когда бы ни происходило воплощение, Корень-Дух и Корень-Материя порождают все индивидуальные единицы сознания и все многообразные формы материи. Основа этих двух Корней – Единая Реальность, которую не дано постичь обычным сознанием. Цветок не видит корня, из которого

растет, хотя черпает из него жизнь и не может без него существовать.

Специфическая функция «Я» как Познающего – словно в зеркале отражать внутри себя *не-«Я»*. Можно провести аналогию с фотопленкой, на которую попадают лучи света, отраженные от предметов. Свет вызывает изменения чувствительной поверхности пленки, создавая образы предметов. Похожим образом наше сущностное «Я» познает окружающий мир. Инструмент Познающего (ум, или ментальное тело) напоминает зеркальную сферу, куда падает свет, отраженный от *не-«Я»*, порождая на поверхности образы. И это всего лишь отражения того, что не является частью личности Познающего, частью «Я».

В обычных состояниях сознания Познающий не воспринимает вещи такими, какие они есть, ему доступны лишь образы, воспроизводимые разумом. Следовательно, разум, инструмент «Я» Познающего, подобен зеркалу, в котором мы видим образы всех расположенных перед ним объектов. Кажется, что предметы находятся внутри зеркала, но на самом деле это только видимость, иллюзия, созданная потоками света, отраженного от реальных объектов. Так же и разум, имея дело с отражениями внешнего мира, знаком лишь с иллюзорными образами, но не с вещами как таковыми. А «Я» Познающий ошибочно принимает ментальные образы за внешние объекты.



Такое заблуждение в индийской философии носит название «майя».

В качестве примера традиционно приводится человек, который входит в темную комнату и думает, что в углу притаилась кобра, готовая к броску. Однако затем человек зажигает

свет, и то, что он принимал за кобру, оказывается обычным мотком веревки. Отражение не есть реальность; карта, как принято говорить в общей семантике, не есть территория. Наши представления всегда являются неточным отображением действительности.

Здесь следует внести поправку: аналогия с зеркалом и использование слова «отражение» в предыдущем абзаце могут ввести вас в некоторое заблуждение. Дело в том, что ментальный образ на самом деле является не отражением, а *воспроизведением* порождающих его объектов. Как уже говорилось, разум состоит из тонкого вида материи. Часть этой материи действительно «перестраивается», уподобляясь форме воспринимаемого объекта, и Познающий усваивает это подобие, именуемое «мыслеформой». Когда частица ментального тела Познающего превращается в подобие внешнего объекта, этот объект становится *известным* Познающему. Однако образ не может стать совершенной копией объекта (почему, мы обсудим в следующей главе), а это означает, что наше знание никогда не бывает абсолютно точным.

Ум человека можно сравнить с музыкальным инструментом, звучащим в определенном диапазоне, за пределами которого в обоих направлениях простирается бесконечность тишины.

Джон Тиндаль

Вы можете спросить: всегда ли дело обстоит подобным образом? Неужели мы никогда не сможем познать вещи во всей

их полноте? Этот вопрос требует, чтобы мы наконец определили ключевое различие между сознанием и материей. Установив, в чем оно состоит, мы сможем найти ответ.

Наша нынешняя жизнь – всего лишь одно звено в длинной цепи реинкарнаций, повторяющихся рождений, позволяющих нам эволюционировать физически, эмоционально, умственно и духовно. Когда после множества земных воплощений и долгой эволюции сознание, наконец, обретет способность воспроизводить внутри себя все, что существует за его пределами (то есть познавать все), в этот же момент оно расстанется со своим каузальным телом, которое полностью выполнило свою задачу – служить связующим звеном между реинкарнациями, «быть причиной» повторения земных воплощений – и отныне стало ненужным.

Затем сознание отождествляет себя со всеми остальными «Я», среди которых оно развивалось. Это больше не отдельная личность, она осознает свое изначальное единство с остальными порождениями Реальности, из которой произрастает Корень-Дух, изначальное сознание вселенной. И теперь оно воспринимает как *не-«Я»* только материю, связанную со всеми личностями в одинаковой мере. В своем главном труде «Секретная доктрина» Е. П. Блаватская назвала это «День да будет с нами». Это единство есть триумф эволюции, когда то, что до сих пор было отдельной личностью, сознательно отождествляет себя со всеми остальными, а всех вокруг отождествляет с собой. Обретя эту естествен-

ную тождественность, всякое «Я» достигает совершенного знания и постигает то чудесное состояние, в котором индивидуальность не погибает, память не утрачивается, но приходит конец обособленности. Отныне Познающий, Познаваемое и Познание едины и неразделимы. Но это далекая перспектива.

Между тем, мы развиваемся, в том числе расширяя границы познания. Чтобы понять, как можно этого добиться, мы должны изучить природу мысли. Необходимо ясно отдавать себе отчет в том, что окружающий мир видится нам совсем не таким, какой он есть, а иллюзорность наших представлений обусловлена тем, что наше сознание изначально изолировано от мира – замкнуто в самом себе. Мы сможем преодолеть иллюзию не раньше, чем сумеем ее разгадать. Поэтому теперь мы обратимся к природе мысли и постараемся проследить, как развивается Познание, – то есть разберемся в том, каким образом устанавливаются отношения между Познающим и Познаваемым.

Цепочка «Познающий – Познаваемое – Познание»

Движение, выраженное в изменении или становлении, есть корень всего сущего. Современная наука признает, что все в природе охвачено вибрациями (ритмическими колеба-

ниями). Эта идея всегда присутствовала в восточной философии. Жизнь есть движение, сознание есть движение. Любое движение, затрагивающее материю, есть вибрация.

Философы размышляли о Едином, о Всеобщем как о неизменном либо как об абсолютном движении или неподвижности. Относительное движение (движение каждой отдельно взятой вещи по отношению ко всем остальным вещам) не может существовать в Едином, так как Единое является неделимым на части целым. Относительное движение – это изменение пространственного положения двух отдельных вещей относительно друг друга. Абсолютное движение – это присутствие каждой движущейся частицы в любой точке пространства в любой момент времени: все потенциально находится повсюду, но в действительности нигде нет ничего. Парадоксальным образом абсолютное движение идентично неподвижности – иными словами, это состояние покоя.

Только когда существует дифференциация, разделение на части, можно помыслить о том, что мы называем движением. Когда Единое становится множеством, возникает относительное движение. Сущность материи – разделенность и множественность, тогда как сущностью духа является единство. Материя и дух выделяются из Единого, как сливки и снятое молоко из цельного негомогенизированного молока. Когда материя и дух разделяются, вездесущность Единого отражается в многообразных формах материи как беспреостанное и бесконечное движение. С точки зрения духа всегда

есть Единое, с точки зрения материи всегда есть множество. Как уже было замечено в первой главе, Единое содержит в себе все и, соответственно, потенциально присутствует везде, а значит, оно неподвижно. В свою очередь каждое из его множественных проявлений имеет то или иное конкретное местоположение и, соответственно, способно двигаться.

Когда это бесконечное движение проявляется в материи в виде ритмических колебаний, вибраций, оно несет в себе здоровье, сознание, жизненную силу. Если же движение становится беспорядочным, теряет ритмичность, возникают болезни, угасает сознание, наступает смерть. Жизнь и смерть – сестры-близнецы, рожденные из движения, которое является проявлением Единого.

Все материальное зависит от движения.

Рене Декарт

Каждая отдельная единица сознания изолирована от остальных, будучи одетой в броню материи, из которой состоят ее пять тел. Отдельной единицей сознания мы называем «Я», личность (со строчной «л»), чтобы отличать ее от Единого, Личности (с прописной «Л»), общего источника сознания. На санскрите такая единица именуется *джи-вой*. Каждой личности даны пять инструментов – пять материальных тел, посредством которых она себя воплощает и выражает. Производя вибрации, эти тела вступают в контакт с окружающей их материей, и она становится проводящей средой, через которую вибрации попадают во внешний мир.

В свою очередь, окружающая материя передает импульс вибрации телам другого «Я», заставляя его вибрировать, подобно первому. В результате выстраивается цепь вибраций, через которую одна единица сознания познает другую. Второе «Я» познает первое, поскольку воспроизводит вибрации первого в себе самом и, следовательно, испытывает то же, что и первое.

Однако при этом возникают расхождения, или асимметрия. Ее причина заключается в том, что к началу контакта вторая личность уже находится в состоянии вибрации. Соответственно, ее реакция на полученный извне импульс не может выглядеть как точное повторение этого импульса. В ней непременно будут сочетаться собственные вибрации и те, что родились в ответ на внешний импульс. Таким образом, воспроизведение никогда не бывает совершенным. Возможно более или менее близкое сходство, но полная взаимная идентичность будет недостижима до тех пор, пока существуют материальные тела.

Нечто похожее мы часто можем наблюдать в природе. Представьте себе огонь. Это точка, из которой исходит вибрация. Идущий от огня жар сообщает энергию находящимся вокруг молекулам воздуха. В результате увеличивается скорость их беспорядочного движения, и температура воздуха повышается. Если рядом находится металлический предмет, молекулы в нем тоже начинают двигаться с большей скоростью под воздействием импульса, который металлу передает

уже не сам огонь, а нагретый им воздух. Железо также нагревается и само становится источником тепла. Таким же образом передаются и вибрации от одних личностей к другим и устанавливаются многочисленные взаимосвязи, охватывающие всех, кто обладает сознанием.

Диапазоны вибраций

Мы по-разному обозначаем колебания разных частотных диапазонов, существующие в физическом мире: одни называем светом, другие – теплом, третьи – электричеством, четвертые – звуком и т. д. И хотя их природа по сути едина (всякое колебание есть разновидность движения), существуют определенные различия в частоте и характере волн. Почти то же самое можно сказать о мысли, стремлении и действии. Будучи активными формами материи, они поддерживаются вибрациями. Но для каждого вида материи свойственны особые характеристики вибраций, к числу которых можно отнести и порождаемые ими явления. Вибрации одного вида материи, обладающие определенными характеристиками, называют мыслями; вибрации другого вида материи – желаниями или стремлениями; вибрации третьего вида материи – действиями.

То, что мы называем умом, является не чем иным, как собранием множества различных ощущений, объединенных определенными отношениями.

Принято считать, хотя и ошибочно, что они наделены совершенной простотой и подлинностью.

Дэвид Юм

Подобно тому, как наши глаза реагируют на определенные электромагнитные колебания, именуемые светом, наш разум откликается на более тонкие вибрации, не описанные ни в одном учебнике физики и именуемые мыслями. «Видение» становится возможным, когда определенные электромагнитные импульсы, исходящие от объекта, достигают глаза. Мышление становится возможным, когда волны проходят через мысленное поле, простирающееся между объектом и нашим разумом. Одно не более, но и не менее загадочно, нежели другое.

Мысленные волны воздействуют на тонкую материю, из которой состоит разум, изменяя ее состояние. При сенсорном, или конкретном, мышлении мы воспроизводим импульсы, поступающие извне. Познающий взаимодействует с этими вибрациями, и результатом взаимодействия становится знание. Мысль – это репродукция *не-«Я»* в сознании Познающего, «картинка», возникшая благодаря сочетанию движений волн, достаточно точный образ. Некая часть *не-«Я»* производит вибрацию. Если она находит у Познающего отклик, также выраженный вибрацией, пославшая импульс часть *не-«Я»* становится познанной. Трепет материи, находящейся между Познающим и Познаваемым, позволяет им соприкоснуться, тем самым делая Познание возможным.

Так выстраивается цепочка «Познающий – Познаваемое – Познание».

Практические рекомендации

1. Сложите ладони «ковшом» вокруг горячей электрической лампы. (Но не дотрагивайтесь до нее!) Скажите, можете ли вы понять, что лампа включена, даже не видя ее? Что указывает на это? Как это знание приходит к вам? Можно ли провести аналогию между данным примером и тем, как происходит познание других вещей в этом мире?

2. Рассмотрите иллюстрации в книге Доры ван Гельдер Кунц «Личная аура» (Dora van Gelder Kunz, «*The Personal Aura*»): рис. 5, 8, 11, 14, 14a. Прочитайте пояснения к рисункам. Это поможет вам лучше понять, как образы воспроизводятся в наших тонких телах.

Глава 3

Творец иллюзии

Какова моя духовная практика? Я отмечаю в книгах интересные фрагменты.
Джозеф Кемпбелл

Мышление человека – это, по большей части, пропаганда его вкусов.
Эрик Хоффер

Очень многие люди полагают, что они предаются размышлениям, тогда как на самом деле всего лишь перебирают в уме собственные предрассудки.
Уильям Джеймс

Человек может так долго обдумывать одну и ту же мысль, что, в конце концов, становится ее пленником.
Маркиз Галифакс

Краткое содержание главы

Разум – это инструмент, который сознательное «Я» использует для того, чтобы постигать мир и являть миру себя. Но он же вносит ограничения в это взаимодействие. Принимая во внимание тот факт, что возможности ра-

зума ограничены (то есть, осознавая, что разум лишь создает иллюзии), мы сумеем не поддаваться заблуждению и избежим многих ошибок.

Нынешнее состояние нашего разума обусловлено тем, каким образом мы использовали его в прошлом. Мы можем совершенствовать разум, но для этого понадобятся определенное время и значительные усилия.

Можно попытаться изменить свой разум, общаясь с людьми, которые, как нам кажется, обладают бо «льшим интеллектуальным потенциалом. Однако активные усилия приводят к прогрессу значительно быстрее, нежели пассивное впитывание чужого опыта и подражание.



«Становясь безразличным к объектам восприятия, ученик должен стремиться найти Раджу чувств, Творца мысли, того, кто пробуждает иллюзию.

Разум – великий убийца реального».

Это отрывок из поэмы Е. П. Блаватской «Голос тишины» – авторского переложения восточного текста «Книга золотых правил» и одного из последних даров, которые она оставила этому миру. Итак, разум – это то, что *творит* или *пробуждает иллюзию*. Можно ли дать более емкое и меткое

определение? Пожалуй, точнее уже не скажешь.

Разум и Познающий – не одно и то же. И мы должны помнить об этом всегда. Стоит смешать понятия, отождествив «Я» Познающего с его ментальным телом (которое является инструментом для получения знаний), и мы непременно столкнемся со множеством трудностей. Это равносильно отождествлению скульптора с его резцом.

Разум, или *манас*, при помощи которого сознание функционирует, используя ментальную материю, по сути своей двоичен. Он включает в себя два компонента:

- *абстрактный ум*, действующий на наиболее тонких уровнях ментальной материи, и именуемый *каузальным телом*;
- *конкретный ум*, который проявляет себя на более грубом уровне и называется *ментальным телом*.

Таким образом, разум и сам является своего рода отражением в «зеркале» материи той части личности, которая обладает способностью познавать.

Разум является проводником информации и одновременно с этим ограничивает возможности познания. Лучше понять смысл сказанного нам поможет метафора. Наш разум – это наше окно в мир. Однако окно не только дает нам возможность увидеть окружающий мир, преодолев стену изоляции, но также ограничивает обзор, поскольку открывается только в одну сторону и позволяет созерцать всего один вид. Так же и разум позволяет личности познавать *не-«Я»*,

но ограничивает это познание в соответствии с собственными возможностями.

Другое сравнение мы найдем в известной индийской притче о пяти слепых, которым хотелось узнать, что такое слон. Каждый из них ощупал руками всего одну часть слона: живот, ногу, хвост, хобот, бивень. И первый решил, что слон похож на стену; второй уверял, что слон подобен дереву; третий доказывал, что это всего лишь веревка; четвертый твердил, что слон сродни змее; а пятый говорил, что это что-то вроде копыя.

Наша третья метафора также связана с осязанием. Представьте себе руку, на которую надели толстую перчатку. Она почти лишена чувствительности, а заодно способности брать и удерживать мелкие предметы. В толстых перчатках можно схватить только что-то крупное и ощутить только сильное воздействие. Рука в перчатке остается рукой, но ее возможности значительно уменьшаются. Нечто похожее происходит и с Познающим, когда он взаимодействует с окружающим миром через посредство своего разума, – познавательные возможности оказываются жестко ограничены.

Вибрации и конкретный ум

В этом параграфе мы будем использовать слово «ум» или «разум» для обозначения конкретного ума, то есть для обозначения той части сознания, которая связана с менталь-

ным телом. Конкретный ум сформирован прошлым опытом мышления и постоянно изменяется по мере развития мышления в настоящем. Ему присущи определенные возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, обусловленные поведением личности в прошлых жизнях. Наш ум таков, каким мы его сделали. Мы не можем быстро изменить его, мы не можем преодолеть его ограничения простым усилием воли, мы не можем освободиться от него или мгновенно расширить его пределы. Он наш – такой, какой он есть. Это та часть *не-«Я»*, которую мы как Познающие освоили и приспособили, чтобы использовать в своих целях. Только с помощью разума мы можем познавать окружающий мир.

Состояние разума определяется тем, что было накоплено в процессе мыслительной деятельности в прошлом; кроме того, каждый разум характеризуется собственным частотным диапазоном и интенсивностью вибраций. Каждый ум находится в состоянии непрерывного движения и создает постоянно сменяющие друг друга ряды изображений. Каждое впечатление извне отражается на этой изначально активной зеркальной сфере. При этом уже существующие во множестве собственные вибрации разума претерпевают изменения. Но и сами они искажают каждую вибрацию, поступающую извне. В результате разум не может точно воспроизвести ни одной принятой вибрации; вместо этого происходит ее слияние с вибрациями, которые уже были присущи разуму, то есть рождается некая новая вибрация.

Попробуем еще раз провести аналогию со светом. Представьте себе, что вы пытаетесь рассмотреть зеленые предметы сквозь красное стекло, – они покажутся вам черными. Вибрации, которые воспринимаются нами как красный и зеленый цвета, взаимно поглощают друг друга, поэтому глаз не улавливает ни того, ни другого, и мы «видим» нечто черное. Точно так же «станет» черным предмет синего цвета, если мы посмотрим на него через желтое стекло. Таким образом, непосредственное восприятие цвета значительно отличается от того впечатления, которое мы получаем, рассматривая предметы сквозь цветные фильтры.

Разум является своеобразным фильтром, сквозь который Познающий обзирает окружающий мир. Производимый эффект очень напоминает то, что происходит, когда мы рассматриваем предмет через цветное стекло. Но даже без каких бы то ни было оптических приспособлений мы видим вещи не такими, какие они есть на самом деле, поскольку глаз, зрительный нерв и головной мозг изменяют характер вибраций сильнее, чем мы можем себе это представить. Познающий почти не осознает, насколько сильно разум искажает истинную картину мира. В этом все мы подобны человеку, который с рождения взирает на мир только через красные или синие стекла, а потому даже не догадывается о том, какой расцветкой в действительности обладают окружающие его предметы.

Итак, разум называют творцом иллюзий, поскольку он да-

рит нам искаженные образы, смешивая собственные свойства со свойствами внешних объектов. Однако у определения «творец иллюзий» есть более глубокий и точный смысл: метафора указывает нам на то, что эти переиначенные образы являются отражением кажущегося, а не реального мира. Так, глаз видит только свет, отраженный от объекта, а не сам объект. Недаром физики утверждают, что объекты как таковые отличаются от всех наших представлений о них. Поэтому все, что мы воспринимаем благодаря разуму, – это тени теней. Однако сейчас наша задача – разобраться не в истинной природе вещей, а лишь в том, как и почему разум искажает воспринимаемые образы.

Наши представления о мире были бы совсем иными, если бы мы могли познавать его таким, какой он есть, – например, видеть каждую вещь *непосредственно*, как самостоятельный феномен, не прошедший «обработку разумом», то есть не преобразованный в наши ментальные вибрации. Непосредственное и точное познание недоступно никому, кроме тех немногих, кто достиг значительного прогресса в искусстве управления собственным разумом. Если Познающий сумеет усмирить собственные вибрации разума, то от импульса, полученного извне, будет сформирован образ, в точности соответствующий источнику, пославшему этот импульс. Вновь сформированные внутренние вибрации станут идентичны внешнему импульсу как в качественном, так и в количественном отношении; они больше не будут представлять

собой «нечто среднее» между вибрациями, ранее рожденными разумом Познающего, и теми, что исходят из внешнего мира. Мы можем развить в себе способность контролировать разум при помощи таких техник, как Раджа-Йога, и в дальнейшем достигнуть с их помощью истинного понимания вещей.

Чтение делает человека знающим, беседа – находчивым, а привычка записывать – точным.

Фрэнсис Бэкон

Господь повелел создать все святые писания, чтобы мы могли учиться. Благодаря этому мы можем читать, запоминать, изучать и усваивать их.

Книга общей молитвы

Истина заключается в том, что нам большей частью знакомы только собственные впечатления от вещей, но не вещи как таковые. Признание этой истины жизненно важно для нашего практического существования. Она учит нас смирению, осторожности и открытости новым идеям. Осознав эту истину в полной мере, мы расстанемся с инстинктивной уверенностью в безупречности своих взглядов и научимся критически относиться к собственным суждениям, тем самым не позволяя себе категорически отвергать любую чуждую нам точку зрения.

Возможно, следующий пример поможет вам лучше понять сказанное. Представьте, что вы повстречали человека, от которого исходят вибрации, абсолютно противоположные

вашим, – «вибрации-антагонисты». В момент встречи вы «не созвучны» друг другу и, соответственно, не испытываете друг к другу ни малейшей симпатии. Вы не способны увидеть друг в друге никаких достоинств, и каждый из вас искренне недоумевает: как это окружающие могут считать «вот того» человека умным. Но если вы сделаете хотя бы первые шаги по пути самопознания, вы сможете преодолеть неприязнь. Вы не станете думать, что другие люди глупы. Вместо этого вы спросите себя: «Чего недостает мне, чтобы отвечать на их вибрации с симпатией? Раз я не могу понять, как они живут и мыслят, значит, я не могу адекватно воспроизвести их вибрации. Почему же я берусь судить о них, если не в состоянии даже узнать их по-настоящему до тех пор, пока не изменю самого себя и не научусь гармонично на них реагировать?»

Мы не можем сколько-нибудь значительно изменять других, но нам по силам изменить себя; и мы должны стараться постоянно совершенствовать свою способность к восприятию. Мы можем попытаться стать подобными белому свету, в котором скрываются все цвета спектра. В белом свете ни один цвет не подвергается искажению, поскольку не может быть отвергнут, ведь белый свет по сути своей всеобъемлющ. Преломив луч белого света, мы получаем чистые, «идеальные» цвета без каких бы то ни было «посторонних примесей». Наша способность понимать и принимать людей такими, какие они есть, даже если чей-то характер и образ

мыслей является «полной противоположностью» нашему, — это мера, которая показывает, насколько близко наше сознание к тому, чтобы стать всеобъемлющим. Наше *Сущностное* «Я» всеобъемлюще, так как в конечном итоге оно восходит к Единому «Я», в котором сосредоточены все без исключения начала и возможности.

Построение и эволюция ментального тела

Нам необходимо ясно понимать, каким образом сознание постепенно формирует и совершенствует свой «рабочий инструмент», поскольку каждый день и каждый час нашей жизни дают нам множество серьезных поводов испытать возможности своего разума. Спим мы или бодрствуем, строительство нашего ментального тела не останавливается даже на миг. В любое время сознание производит вибрации, которые воздействуют на окружающее его ментальное вещество. Ментальное вещество состоит из частиц ментальной материи, так же как физическое вещество состоит из атомов и субатомных частиц. Каждое движение сознания, даже рожденное мимолетной мыслью, втягивает одни частицы ментального вещества внутрь ментального тела и исторгает из него другие.

Характер изменения вибраций в нашем ментальном теле зависит от того, какие эмоции вызывают у нас исследуемые

объекты, – привлекательны они для нас или отвратительны. Это подобно току переменного напряжения, который сознание вырабатывает в ответ на воздействие со стороны тех или иных аспектов *не-«Я»*. Когда нечто нас притягивает, разум с легкостью воспроизводит в себе вибрации привлекательной вещи и отчасти становится ее подобием. Когда же нас что-то отталкивает, разум стремится защитить себя, сохранить свою индивидуальность, для чего увеличивает интенсивность собственных вибраций, которые поглощают и гасят импульс, поступающий из внешнего мира. Но как бы то ни было, волны пронизывают материю ментального тела так же, как и ментальную материю, которая его окружает, служа посредником при взаимодействии (в том числе при взаимодействии с сознанием других «Я»).

Насколько тонка или груба ментальная материя, готовая откликнуться на поступающие вибрации? Это зависит от характера вибраций. Высокие мысли значительно увеличивают частоту вибрации, поэтому могут воздействовать только на тонкие уровни ментального вещества. Более грубые (плотные, «тяжелые») уровни материи к ним безразличны, так как не могут вибрировать с необходимой быстротой. Когда в ментальное тело проникает возвышенная мысль, частицы более плотной материи замещаются частицами материи более тонкой, и состав материалов, из которых выстроено ментальное тело, становится «более качественным». Соответственно, разнuzданные плотские фантазии или тревож-

ные мысли наполняют ментальное тело более грубым веществом и выталкивают из него «легкие» частицы.

Таким образом, вибрации сознания всегда приводят к вытеснению одних частиц материи и замене их другими. Что из этого следует? От того, какими частицами материи мы заполнили наше ментальное тело в прошлом, зависит наша способность воспринимать те или иные мысли в настоящем. Если ментальное тело состоит из более совершенной тонкой материи, грубые мысли не получают отклика, а значит, не могут причинить нам вреда. Но если оно построено из грубых материалов, то будет подвержено влиянию любой «низкопробной» мысли и останется безучастным к возвышенному.

Когда мы соприкасаемся с людьми, регулярно предающимися размышлениям о высоком, их мыслительные вибрации воздействуют на нас, вызывая в наших ментальных телах колебания любой материи, способной на отклик. Польза, которую мы можем получить от общения с такими людьми, во многом зависит от нашего образа мышления в прошлом. А наша способность понимать и реагировать на их мысли в значительной степени определяется нашими собственными прошлыми мыслями. Окружающие могут влиять на наше сознание, только стимулируя в наших ментальных телах вибрации, подобные их собственным.

Однако понимание (способность отвечать на внешнее воздействие, производя собственные адекватные вибрации)

лишь в редких случаях возникает немедленно. Чаще разум напоминает зарытое в землю зерно: оно получает тепло от солнца, влагу от дождя и питательные вещества от почвы, в течение некоторого времени видимая реакция отсутствует, однако внутри семени возникают слабые вибрации зарождающейся жизни. Эти вибрации усиливаются с каждым днем, и, наконец, оболочка зерна разрывается, и появляется молодое жизнеспособное растение, с одной стороны имеющее корень, который будет связывать его с почвой и питать «изнутри», а с другой – росток, тянущийся вверх, то есть обращенный к внешнему миру. То же и с разумом. Сознание постепенно, зачастую медленно, развивает умение понимать и, только обретя его, получает возможность правильно реагировать на внешние воздействия.

Тем не менее, еще до того, как мы обретем способность в полной мере понимать мысль, производя вибрации, «звучащие с ней в унисон», мы можем прийти к частичному пониманию. Оно рождается из неосознанных колебаний ментальной материи и часто является предвестником сознательной реакции. Побывав в обществе человека, обладающего великим умом, мы чувствуем себя так, словно смогли приблизиться к самим истокам богатой духовной жизни, ибо семена мысли проросли в нас, и наши умы получили поддержку в своем развитии.

Таким образом, формирование и развитие нашего ума может частично определяться внешним влиянием. Однако ос-

новные изменения должны происходить за счет наших собственных усилий – в результате активной работы сознания. Если мы хотим иметь сильное, жизнеспособное, активное ментальное тело, умеющее воспринимать высокие мысли, нам следует упорно работать над своим мышлением. Мы сами строители и инженеры наших умов.

Формирование силы мысли

Многие люди любят читать. Но одной любви к чтению недостаточно для того, чтобы развить ум. Необходима активная мыслительная деятельность. Чтение приносит пользу лишь в том случае, если дает пищу для размышлений. Наш умственный рост пропорционален не объему прочитанного – он зависит от того, насколько осмысленным было чтение. «Чтение насыщает человека», – говорил Френсис Бэкон, философ эпохи Возрождения. Чтение наполняет ум, как пища наполняет желудок. Однако и пищу, и почерпнутую из книг информацию необходимо должным образом переварить, прежде чем они смогут насытить физическое тело и разум. Разум не развивается при пассивном поглощении информации. Напротив, он может страдать от перегрузки и, скорее, станет слабее, нежели окрепнет под бременем «непереваренных» идей.

Многие люди, прочитав несколько страниц, откладывают книгу «до следующего раза» – пока вновь не появится охота

«немного отдохнуть с книжкой в руках». При таком отношении к чтению сила мысли растет очень медленно.

Если мы хотим, чтобы разум развивался, необходимо больше думать над прочитанным. Если мы искренне желаем расширить наши умственные возможности, мы должны ежедневно проводить целый час за изучением серьезного и важного материала. При этом каждые пять минут чтения должны сменяться десятью минутами размышления.

Тот, кто действительно стремится расти, должен в обязательном порядке предаваться интенсивным размышлениям по меньшей мере два раза в день. Эти размышления должны стать неотъемлемой частью образа жизни – правилом, не допускающим исключений. Кому-то на первых порах придется прилагать существенные усилия, чтобы не нарушить данного себе обещания. Это верный признак того, что на данный момент мыслительные способности развиты слабо. Однако, человек, признавшийся себе в том, что он не способен думать напряженно и последовательно, уже сделал первый шаг в сторону будущего роста. В свою очередь тот, кто, не умея думать, почитает себя настоящим мыслителем, вряд ли добьется хоть какого-нибудь прогресса. Куда лучше осознавать собственную слабость, нежели считать себя сильным, будучи на самом деле абсолютно беспомощным.

Рассеянность, чувство смятения и усталость, которые появляются после продолжительных умственных усилий, сопоставимы с мышечной слабостью, которую испытывает

спортсмен после напряженных тренировок. Благодаря регулярным и упорным, но не изнурительным упражнениям, сила мысли постепенно возрастает – так же, как увеличивает-ся сила мышц у тех, кто постоянно занимается физкультурой. По мере этого сила мысли также становится контролируемой, и у человека появляется возможность направлять ее в определенную сторону. До тех пор, пока личность не научится контролировать свою мыслительную деятельность, ее ментальное тело будет оставаться «бесформенным» и неорганизованным. А не умея сосредоточивать мысль на определенном предмете, мы и вовсе не сможем тренировать свой ум.

Практические рекомендации

1. В очередной раз, встретив человека, с которым у вас не возникает ни симпатии, ни взаимопонимания, постарайтесь пристально к нему приглядеться. Не делайте никаких выводов, избегайте оценок – просто наблюдайте. Попробуйте обнаружить в нем те качества, которые считаете полезными и хотели бы развить в себе.

2. Выберите страницу из научной или публицистической книги. Бегло ее прочитайте, а затем по памяти запишите на бумаге все, что показалось вам существенным. Составив такой конспект, перечитайте ту же страницу медленно и вдумчиво. Время от времени делайте перерывы, чтобы по-

размышлять над смыслом прочитанного. Затем загляните в свой конспект и дополните его идеями, которые ускользнули от вас при первом быстром прочтении. Также запишите собственные мысли, родившиеся при обдумывании прочитанного. Подумайте и постарайтесь сказать, в каких ситуациях может быть уместен первый подход к чтению, а в каких – второй.

Глава 4

Как передается мысль

Мысль появляется тогда, когда ей заблагорассудится, а вовсе не тогда, когда этого хочу я.

Уильям Джеймс

Существуют две отдельные категории того, что мы называем мыслями, – те, что создаем мы сами в процессе раздумий, и те, что неожиданно озаряют ум.

Томас Пэйн

Чтобы пробудить мысль, мы обращаемся к самим себе и друг к другу. Некоторые ощущения – я считаю их лучшими – даруются одной-единственной душе. Они приходят из глубины и уходят в глубину, они неизменны и господствуют над нами. Для появления других нужны двое, согретье теплом взаимопонимания, – это позволит создать благоприятные условия и найти соответствующий угол зрения.

Ральф Вальдо Эмерсон

Краткое содержание главы

Многие из нас обладают способностью передавать мыс-

ли, но в большинстве случаев это происходит неосознанно и ненаправленно.

Передать мысль можно одним из двух путей. Первый путь – от мозга к мозгу, на тонком, этерическом уровне физической реальности. Второй – от разума к разуму, через ментальную атмосферу, которая нас окружает.

Ментальная атмосфера создается сообща всеми мыслящими существами. Она формирует общественное мнение, национальный образ мысли и наиболее распространенные предрассудки.

Несмотря на воздействие ментальной атмосферы, каждый из нас способен контролировать поступающие к нему мысли и самостоятельно решать, как на них реагировать.



Сегодня трудно найти человека, который не был бы наслышан о телепатии – возможности передавать мысли «на расстоянии», общаться без слов, отправлять сообщения тем, кто находится вдали от нас, не прибегая к помощи телефона, почты, Интернета или какого-то другого физического носителя. Доктор Дж. Б. Райн, психолог из университета Дьюк, с 1930 года проводил эксперименты, целью которых было изучение экстрасенсорных способностей и телепатии. Количе-

ство полученных им положительных результатов превысило уровень «случайных совпадений». Эксперименты доктора Райна – это самые известные исследования в интересующей нас области. Однако были и другие. Они проводились позднее и дали еще более убедительные результаты.

Некоторые люди полагают, что могут передавать мысли почти без усилий, и очень удивляются, когда узнают, что это не так. Сознательно «отправить» кому-то свою мысль может только тот, кто прежде научится мыслить ясно и уверенно.

Мимолетные мысли вызывают лишь слабые краткосрочные колебания в ментальной атмосфере. Эти вибрации появляются и угасают одинаково быстро и могут создавать только энергетически слабые расплывчатые формы. Мыслеформа должна обладать четкостью и немалой энергией – лишь тогда мы сможем послать ее в определенном направлении. Достигнув цели, мысль должна сохранить достаточно энергии для того, чтобы осуществить дальнейшее самовоспроизведение.

Существуют две возможности передать мысль. Первая предполагает участие физической материи мозга и ментальной материи разума; вторая – только участие разума.

В первом случае мысль проделывает весьма сложный путь. Ее вибрации последовательно проходят через ментальное, астральное и этерическое тела и, наконец, затрагивают плотные частицы физической материи, образующей мозг человека, передающего данную мысль. Вибрации, охватываю-

щие плотное мозговое вещество и его более тонкую эфирическую копию, передаются во внешний мир, а точнее, в наполняющую его эфирическую материю, и через нее достигают мозга другого человека. Здесь также возникают вибрации плотного физического и тонкого ментального вещества. Далее от мозга, принявшего мысленные вибрации, они последовательно передаются в эмоциональное и ментальное тела реципиента. Колебания ментального тела рождают отклик в сознании. Таким образом, мысль продвигается как бы по дуге, состоящей из множественных сегментов.

Однако мысли не обязательно преодолевать такой сложный извилистый путь. Сознание, пробудив вибрации в ментальном теле, может направлять их непосредственно в ментальное тело другого сознания, минуя описанные выше этапы. Это второй, более прямой путь передачи мысли.

От мозга к мозгу

Попробуем разобраться, как действует «передающий механизм», когда мысль следует этим путем. Головной мозг имеет несколько отделов. Один из них – шишковидная железа. Это маленький орган, вырабатывающий мелатонин (гормон, благодаря которому кожа человека получает окраску), а также влияющий на биоритмы организма. Французский философ Рене Декарт, однако, полагал, что это – место обитания души, а Е. П. Блаватская высказала догадку о том,

что шишковидная железа связана со способностью духовного осознания.

Существует достаточно распространенное мнение о том, что шишковидная железа – орган рудиментарный, то есть постепенно утрачивающий свои функции и не являющийся жизненно важным. Но некоторые ясновидящие считают, что он не атрофируется, а только начинает развиваться. Они утверждают, что его эволюцию можно ускорить настолько, что уже сейчас он сможет выполнять функцию, которая в будущем станет присуща всем людям. При этом имеется в виду, что шишковидная железа – это орган передачи мысли, так же как глаз – орган зрения, а ухо – орган слуха.

Когда мы долго и сосредоточенно обдумываем одну и ту же мысль, у нас в голове неожиданно возникает ощущение легкого трепета, словно что-то «щекочет» мозг. Считается, что этот трепет возникает в шишковидной железе, а точнее, в пронизывающей ее этерической материи, а его причина – слабые электрические разряды, вырабатываемые в результате напряженной мыслительной деятельности. Если мысль достаточно сильна, чтобы вызвать подобный электрический импульс, значит, мы сумели придать ей такую определенность и сделать ее настолько жизнеспособной, что она может передаваться через тонкую этерическую материю.

Выработанный в шишковидной железе ток может пройти через этерическую материю, находящуюся вне мозга, а затем вызвать ответные вибрации в шишковидной железе другого

человека. Оттуда волны передаются в эмоциональное и ментальное тела реципиента и достигают его сознания. Однако в том случае, когда шишковидная железа второго человека не способна принимать и воспроизводить посланные вибрации, мысль не дойдет до адресата (это будет аналогично воздействию световых волн на глаза слепца).

Заметим, что научных доказательств, подтверждающих, что мысль передается от мозга к мозгу именно таким способом, не существует. Поэтому мы будем относиться к вышесказанному как к гипотезе, описывающей один из возможных механизмов телепатической передачи мысли – процесса, существование которого доказано экспериментальным путем.

От разума к разуму

Чтобы передать мысль без участия мозга, мыслящий субъект должен создать мыслеформу на ментальном уровне и послать ее непосредственно разуму другого человека. Способность проделывать это намеренно, по собственной воле, появляется, когда человек достигает более высокого уровня умственного развития – значительно превышающего тот, что необходим для осуществления передачи «от мозга к мозгу», поскольку отправитель должен обладать ментальным самосознанием.

Однако мы все то и дело демонстрируем способность от-

правлять мысли «в обход мозга». Как правило, это происходит неосознанно, а движение мысли не имеет заданной направленности. Такая «неосознанная телепатия» обусловлена тем, что любая мысль порождает вибрации ментального тела. Поскольку, пройдя через окружающую ментальную среду, эти неосознанные вибрации способны достигнуть чужих умов, в разговоре о телепатической передаче мысли не стоит ограничиваться только обсуждением случаев, когда один человек преднамеренно отправляет другому определенную мысль. Одновременное распространение одной и той же идеи среди нескольких человек вполне может оказаться результатом неосознанной телепатической передачи. Мы все непрерывно воздействуем друг на друга мысленными волнами, посылаемыми без определенного намерения. И то, что принято называть общественным мнением, во многом сформировано именно таким образом. Зачастую неосознанно распространяемые идеи бывают примитивными, не обоснованными логически и даже низкими, но это не мешает им становиться весьма популярными.

Общественное мнение и национальные предрассудки

Миллионы людей имеют твердое мнение относительно тех или иных вопросов не потому, что вникли в их суть и сделали определенные выводы, но лишь оттого, что огромное

множество других людей думает «именно так», и эта масса увлекает за собой остальных. Сильная мысль великого мыслителя попадает в ментальную атмосферу и подхватывается чуткими умами. С этого момента начинается многократное воспроизведение ее вибраций. Усиленная таким образом мысленная волна обретает способность воздействовать на тех, кто оказался невосприимчивым к первоначальной вибрации. В результате сила вибрации еще преумножается, и идея приобретает все новых и новых сторонников. Сформированное однажды общественное мнение господствует в умах, поскольку непрерывно воздействует на мозг каждого члена социума и вызывает ответные вибрации у большинства его представителей.

Национальный образ мышления (национальный менталитет) – это проторенный путь, по которому в течение многих веков непрерывным потоком следуют схожие друг с другом мысли, связанные с историей нации, ее стремлением к самоопределению, ее обычаями и традициями. Такие мысли проникают глубоко в умы всех представителей нации и придают их образу мышления своеобразный «национальный колорит». Поэтому любая информация, заимствованная нацией извне, видоизменяется совершенно определенным образом – в соответствии с характером мысленных вибраций, присущих данному народу. Как ментальное тело каждого конкретного человека преобразует мысли, попадающие в него из внешнего мира, так же и целые нации переосмысливают

впечатления, связанные с другими нациями, приспособливая их к собственным вибрационным частотам. Это отражается в особенностях национального характера и традиционного образа мышления.

Именно поэтому одна и та же информация по-разному оценивается в разных странах, и именно поэтому так часто на межгосударственном уровне звучат обвинения в подтасовке фактов и применении нечестных методов. Если бы человечество осознало эту истину, разрешать международные конфликты было бы гораздо проще, можно было бы избежать войн или, во всяком случае, намного быстрее положить конец кровопролитию. Если бы каждый народ согласился признать наличие перекосов в собственном национальном мировоззрении (а они присущи любой нации) и сделал хотя бы попытку трезво оценить и примирить враждебные точки зрения – вместо того чтобы обвинять остальные народы в «неправильных» взглядах, можно было бы избежать множества раздоров и достичь более прочного мира.

Когда общественное мнение меняется, это происходит со скоростью мысли.

Томас Джефферсон

Мысли могут быть бандитами. Мысли могут быть грабителями. Мысли могут быть захватчиками. Мысли могут быть нарушителями международного спокойствия.

Вудро Вильсон

Как выжить в атмосфере смешанного мышления

Итак, мы знаем, что в ментальной атмосфере непрерывно происходит всеобщий обмен мыслями. И теперь перед каждым из нас встает один сугубо практический вопрос. Нам не избежать пребывания в смешанной атмосфере, где вибрации спасительных и вредоносных мыслей всегда активны и постоянно пытаются пустить корни в наших умах. Как же защитить себя от потока разрушительных мыслей, и как получить пользу от конструктивных? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны выяснить, каким образом можно провести «отбор», позволяя воздействовать на свой разум одним влиянием и избегая других.

Каждый из нас постоянно взаимодействует с собственным ментальным телом, тогда как воздействие на него со стороны других личностей происходит периодически. Оратор, которому мы внимаем, автор книги, которую мы читаем в данный момент, влияют на наше ментальное тело эпизодически, но вот сами для себя мы являемся «постоянным раздражителем». Каждый человек воздействует на организацию своего ментального тела гораздо сильнее, нежели кто-либо другой. И каждый из нас самостоятельно устанавливает характер вибраций, являющихся нормой для своего разума. Только мы сами несем ответственность за то, что мы из себя пред-

ставляем.

Мысли, вибрации которых не могут вступить в резонанс с теми, что обычны для нас, будут отброшены, как только соприкоснутся с нашим разумом. Если мы привыкли быть честными даже в мыслях, ложь никогда не сможет обосноваться в наших умах. Если наши мысли полны любви, ненависть нас не потревожит. Если мы стремимся к мудрости, невежеству не по силам сковать наш разум. Это наша единственная защита от нежелательных влияний, и в этом суть нашей истинной власти над собой. Мы не должны допустить, чтобы наш разум оставался «непаханным полем», потому что тогда любая «сорная» мысль сможет пустить в нем корни; мы не должны занимать пассивную позицию и позволять уму производить вибрации как попало – ведь тогда он привыкнет откликаться на любую случайную вибрацию.

Такова практическая сторона дела. Если мы воспримем все сказанное в этом параграфе как руководство к действию, то вскоре осознаем ценность преподанного нам урока и обнаружим, что при помощи силы мысли можем сделать свою жизнь более достойной и счастливой. Кроме того, мы поймем, что, обретя мудрость, которая рождается из добрых и глубоких мыслей, мы можем положить конец страданиям.

Практические рекомендации

1. Способность отправлять и принимать мысли путем

«прямой передачи» выражена у людей в разной степени. Психолог Дж. Б. Райн оценивал ее, проводя тесты с так называемыми картами Зинера. Это колода из 25 карт, в которой по 5 раз повторяются одинаковые изображения: крест, звезда, круг, волнистая линия и прямоугольник. Если у вас есть заинтересованный партнер, вы можете попробовать провести собственное тестирование в домашних условиях. Для этого вам нужно изготовить колоду Зинера, взяв 25 одинаковых карточек из плотной бумаги или тонкого картона (размер – примерно 7,5 × 12,5 см) и нарисовав на них соответствующие фигуры. Само тестирование проводится следующим образом: Отправитель тасует колоду, а затем просматривает карты по одной, стараясь сформировать и отправить Получателю четкий ментальный образ каждого рисунка; при этом Получатель пытается настроиться на мысленную волну Отправителя и последовательно записывает названия фигур, которые приходят ему в голову. Отправитель и Получатель не должны вступать в физический контакт друг с другом – не должны друг друга видеть (во время проведения эксперимента им лучше всего находиться в разных комнатах), для обозначения момента перехода к следующей карте нужно использовать звуковой сигнал (например, звонок).

Считается, что в среднем количество «случайных попаданий» составляет 5 «угаданных» карт на один просмотр всей колоды. Конечно же, на подобный обмен мыслями влияет множество факторов, но, возможно, вам будет интересно по-

пробовать.

2. Можно провести другой эксперимент. Всякий раз, когда вам в голову придет скверная мысль, немедленно прикажите уму заместить ее позитивной мыслью, касающейся того же предмета. Делайте это постоянно, а через неделю проанализируйте результаты, к которым привела данная практика.

3. Для третьего эксперимента вам снова потребуется партнер: один из вас станет Отправителем, другой – Получателем. Найдите предметы насыщенного красного, желтого и синего цветов. Вместе с партнером рассмотрите их в течение нескольких минут, обращая основное внимание на цвет. Затем одновременно закройте глаза. Теперь Отправитель должен мысленно визуализировать один из цветов и направить этот образ Получателю, а Получатель – назвать цвет, который пришел ему в голову. Считается, что количество случайных («угаданных») правильных ответов в этом эксперименте не превышает 33 процентов.

Подобный эксперимент можно проводить и в группе. При этом в роли Отправителя и Получателя одновременно выступают по два (или более) человека.

4. Каждый раз, услышав телефонный звонок, подумайте о том, кто это звонит, и только затем снимайте трубку. Ведите список точных попаданий и промахов и время от времени его анализируйте.

Если у вас есть такая возможность, почитайте статью Руперта Шелдрейка «Телепатические телефонные звон-

ки» (Rupert Sheldrake, «Telepathic Telephone Calls») в *Journal of the Society for Psychical Research* за ноябрь 2000 года.

Глава 5

Истоки мышления

Всякое мышление – это <...> состояние беспокойства, стремящееся к равновесию.

Сэмюэл Батлер

Чистый опыт может заменить мышление в столь же ничтожной степени, как и чтение. Опыт соотносится с мышлением так же, как трапеза соотносится с пищеварением и усвоением питательных веществ.

Артур Шопенгауэр

Мышление – это процесс слияния двух или более идей, в результате которого рождается новая идея.

Эрнест Вуд

Краткое содержание главы

Мы приходим в этот мир с разумом, уже частично наполненным некими общими идеями, унаследованными из прошлого, в котором мы прошли определенные этапы эволюции как представители вида и как индивидуумы.

Раздражители вызывают ощущения, которые познающая личность связывает между собой, формируя восприятие объекта.

Думать – значит обладать способностью связывать во-едино ощущения, поступающие через разные сенсорные каналы, и соотносить их с внешним миром и самими собой.

Мышление не есть последовательность отдельных мыслительных операций. Это целостный процесс, в котором задействованы физические раздражители, вызванные ими ощущения удовольствия и боли, родившееся в ответ на ощущения желание или отвращение, а также врожденные понятия, способность устанавливать причинно-следственные связи и сознание, которое может все это воспринять.



Мышление – это всего лишь искусство устанавливать связи.

Столкнувшись с каким-то явлением, необходимо выудить из головы нечто – знание или соображение, о существовании которого вы, возможно, даже не догадывались; затем сопоставить одно с другим – и мысль поймана.

Роберт Фрост

Лишь немногие из тех, кто не занимается серьезным изучением психологии, задаются вопросом, как возникает мышление. Более того, даже психологи не имеют возможно-

сти проследить его зарождение и изучить этот процесс, поскольку мы приходим в этот мир, уже владея изрядным запасом готовых мыслей (хотя правильнее было бы сказать, что это они владеют нами). Иногда их называют врожденными понятиями. Это общие представления, которые мы приносим с собой в этот мир, – сжатый суммарный результат коллективной эволюции вида и нашего личного опыта прежних жизней.

Некоторые философы (например, Иммануил Кант), психотерапевты (в том числе Карл Густав Юнг), лингвисты (такие как Ноам Хомски) признают, что человек обладает врожденными ментальными структурами, хотя и характеризуют их совершенно по-разному. И что бы нам ни говорили об этих структурах, несомненно одно: мы начинаем каждую из своих земных жизней, имея своего рода «ментальное приданое».

И все же психологи могут получить некоторые сведения об истоках мышления, наблюдая за развитием маленьких детей. Находясь внутри материнской утробы, физическое тело будущего младенца как будто вновь проходит весь длинный путь, которым следовала биологическая эволюция человеческого рода. Иными словами, в онтогенезе (так называется развитие отдельного организма от зачатия до рождения), повторяются основные этапы филогенеза (эволюционного развития биологического вида). То же самое происходит и с вновь образованным ментальным телом, которое в

ускоренном темпе проходит через все этапы эволюции человеческого мышления. Однако ментальное тело – это совсем не то же самое, что мышление. Поэтому, даже наблюдая за тем, как младенец приспосабливается к своей новой ментальной оболочке, мы не можем по-настоящему изучить истоки мышления. Более того, располагая обычными средствами познания, мы даже не имеем возможности изучать ментальное тело как таковое. И все, что нам остается, – наблюдать за результатами его взаимодействия с нашей физической оболочкой, то есть за деятельностью головного мозга и нервной системы в целом.

Мышление отличается от ментального тела так же, как и от физического. Оно принадлежит сознанию – жизненной стороне бытия, тогда как ментальное и физическое тела принадлежат форме или материальной стороне, являясь передаточными средствами или инструментами Познания. Как уже говорилось ранее, мы всегда должны помнить о различии между своим «Я» как Познющим и своим ментальным телом, выполняющим функции инструмента, с помощью которого приобретается знание.

И все же, наблюдая за воздействием мысли на вновь образованное ментальное тело, мы можем по аналогии сделать некоторые выводы о зарождении мышления, когда «Я» впервые вступает в контакт с *не-«Я»*. Наблюдение может помочь нам, поскольку здесь действует принцип, основанный на аксиоме «что наверху, то и внизу». Ее смысл заключается в

том, что любое явление и любой предмет, находящийся в поле нашего зрения, является отражением другого, схожего или аналогичного. Исследуя такие отражения, мы также узнаем нечто и об их подобиях или аналогах.

Ощущения, восприятие и личность

Если мы будем внимательно наблюдать за новорожденным, то заметим, что ощущения – реакции, возникающие в ответ на внешние раздражители и выраженные в чувстве удовольствия или боли (в особенности последние), – предшествуют любым проявлениям самосознания или интеллекта; неясные ощущения предшествуют развитию познавательных способностей. До рождения ребенка поддерживали жизненные силы, наполнявшие тело его матери. Когда же он появился на свет и стал независимым существом, эти силы перестали питать его напрямую. Как только материнская поддержка ослабела, ребенок ощутил ее недостаток, испытал острую потребность в ней, и это вызвало болезненные ощущения. Удовлетворение потребности принесло удовольствие, и младенец снова погрузился в бессознательное состояние. Скоро он начнет реагировать на звук и зримые образы, но никаких признаков осознающего себя интеллекта не будет заметно на протяжении достаточно продолжительного времени.

Первый из таких признаков обнаружится, когда устано-

вится связь между обликом или голосом матери и удовлетворением постоянно возникающей потребности (то есть удовольствием от еды). Память фиксирует связь между повторяющимися ощущениями, и они начинают ассоциироваться с определенным объектом из внешнего мира – с матерью. Ребенок узнает, что этот объект существует отдельно от его потребностей, но способствует их удовлетворению. Мышление – это осознание связи между группой ощущений и объединяющим их объектом. Это и есть первое проявление интеллекта, элементарная мысль, именуемая восприятием. Суть этого процесса состоит в установлении отношений между единицей сознания (личностью) и объектом, появлении связи между «Я» и не-«Я». Там, где эта связь установлена, присутствует мысль.

Этот простой факт может послужить общим примером появления мышления у отдельной личности, заключенной в пять материальных оболочек. У этой отдельной личности ощущения предшествуют мыслям. Ее внимание пробуждается впечатлением, которое возникает в результате потока ощущений, которые рождаются как отклик на некое воздействие. Сама по себе потребность не способствует развитию мышления. Однако ее удовлетворение (в случае с ребенком это получение молока) создает впечатление, связанное с чувством удовольствия.

Когда ситуация повторится много раз, «Я» неуверенно, ощупью потянется к внешнему миру – в том направлении,

откуда приходит впечатление. В то же время жизненная энергия начинает поступать в ментальное тело и наполняет его силой – таким образом, оно получает возможность отражать, хотя поначалу очень слабо, объект, от которого исходит ощущение. Это изменение в ментальном теле, повторяясь время от времени, побуждает личность к познанию, и она отвечает соответствующими вибрациями. Потребность, контакт и удовольствие были ею восприняты, причем благодаря контакту сформировался некий образ. Зримый облик матери и вкус молока – из смешения этих двух чувственных впечатлений родилось нечто новое. Врожденные свойства «Я» как Познающего позволяют связать три компонента: потребность, сформировавшийся в результате контакта образ и удовольствие, – и эта связь становится отправной точкой для развития мышления.

Ощущение и мысль

В психологии, как в западной, так и в восточной, широко распространено мнение, что всякое мышление берет начало в ощущениях, что развитие мыслительной деятельности невозможно до тех пор, пока не будет накоплено большое количество ощущений. «Ум, насколько мы можем о нем судить, – размышляет Е. П. Блаватская в „Секретной доктрине“, – можно представить как сменяющие друг друга состояния сознания, отличающиеся разной продолжительностью,

напряженностью, сложностью и т. д., и все они, в конечном итоге, опираются на ощущения».

Многие духовные учения, как восточные, так и западные, говорят нам о том, что мы формируем себя и свой мир посредством своих мыслей.

Франсис Воган

Некоторые авторы идут еще дальше: они не просто считают, что ощущения – это материал, из которого создаются мысли; они заявляют, что ощущения сами рождают мысли. Таким образом, не принимается в расчет роль мыслителя – «Я» Познающего. Сторонники другой крайней позиции убеждают нас в том, что мышление является исключительно результатом деятельности мыслителя и не зависит от каких-либо ощущений. Согласно второй точке зрения, мысль сама зарождается где-то внутри, то есть для ее возникновения не нужен никакой первоначальный импульс со стороны. При этом значение ощущений как необходимого условия возникновения мысли отрицается – им отводится второстепенная роль материала, используемого мыслителем.

В каждой из этих точек зрения есть некое рациональное зерно, однако истина, как всегда, лежит посередине. Чтобы пробудить Познающего, необходимо, чтобы на его сознание воздействовали ощущения, поступающие извне. Первая мысль рождается как следствие импульсов, вызванных ощущением. Однако, не имея врожденной способности устанавливать связи между вещами и явлениями, а также познавать,

личность могла бы существовать в потоке случайных ощущений, не отвечая на них никакими мыслями, как это происходит при заболевании аутизмом. То, что мышление берет начало в ощущениях, только половина правды. Организующая и связующая сила должна обработать эти ощущения, чтобы объединить их друг с другом и установить их взаимосвязь с внешним миром. Мыслитель и ощущение объединяются, чтобы, словно ребенка, произвести на свет мысль.

Если мысли берут начало в ощущениях, а эти ощущения вызваны вибрационными воздействиями извне, значит, для нас очень важно внимательно изучить природу и масштаб ощущений. Хорошо известно, что среда, наполненная разнообразными привлекающими младенца сенсорными раздражителями, способствует лучшему умственному развитию ребенка.

Первое, что должен делать Познающий, – наблюдать. Если наблюдать не за чем, Познающий никогда не пробудится ото сна. Если же объект существует в поле зрения и личность осознает его воздействие, Познающий приступает к наблюдению. От того, насколько точными окажутся результаты наблюдения, зависит правильность сформулированной на их основании мысли, а также характер всех мыслей, которые впоследствии будут появляться как ее производные. Если наблюдения оказываются неточными и между объектом и Познающим устанавливаются неправильные отношения, эта ошибка может повлечь за собой ряд других. Суще-

ствуует только один верный путь для разрешения подобных ситуаций – вернуться к исходной точке и все начать сначала.

Рассмотрим на конкретном примере, как соотносятся ощущение и восприятие. Предположим, нечто коснулось вашей руки. Когда вы ощущаете прикосновение, вы просто испытываете некое тактильное раздражение – чтобы осознать, что нечто коснулось вашей руки, не требуется ничего, кроме этого чистого ощущения. Но если вы пытаетесь обнаружить, чем именно вызвано ощущение, вы переходите уже к восприятию объекта, и это восприятие есть мысль. Говоря о восприятии, мы подразумеваем, что ваше «Я» осознает отношение между самим собой и объектом, ставшим причиной ощущения.

Однако этим осознанием дело не ограничивается. Ведь кроме тактильного ощущения есть и другие: цвет, форма, мягкость, теплота, текстура. Они также поступают к вам как к Познающему, и, опираясь на воспоминания о схожих впечатлениях, полученных ранее, – то есть, сравнивая прежние образы с образом объекта, коснувшегося вашей руки, – вы делаете вывод о том, с какого рода объектом вы имеете дело.

Мысль и чувство совещаются между собой и дополняют друг друга.

Вовенарг

Целостность мышления

Итак, искать истоки мысли следует в восприятии того, что вызвало у нас некое ощущение. Соответственно, началом познания можно считать восприятия *не-«Я»* как причины определенных ощущений, пережитых личностью («Я»). Чувство «само по себе», если бы оно могло существовать в таком изолированном виде, не в состоянии дать толчок к осознанию *не-«Я»*. Все чувства, которые испытывает «Я», по сути можно разделить на две категории: чувство удовольствия и чувство боли – внутреннее осознание расширения или сжатия. Человек никогда бы не смог подняться на более высокие ступени эволюции, если бы обладал только способностью чувствовать. Познание начинается только тогда, когда мы воспринимаем внешние объекты как причину удовольствия или боли. Умственное развитие в целом зависит от способности устанавливать осознанные связи между «Я» и *не-«Я»*. Это развитие в основном и заключается в установлении таких связей, которые со временем становятся все более многочисленными, сложными и правильными. Способности Познающего начинают раскрываться, когда пробудившееся сознание, чувствуя удовольствие или боль, выглядывает во внешний мир и сообщает: «Этот объект доставил мне удовольствие, а этот причинил боль».

Личность должна испытать множество ощущений, прежде

чем она научится на них реагировать. В конце концов, «Я» Желаящее начинает бессмысленные, неопределенные поиски удовольствия, поскольку хочет ощутить его вновь. Мышление и чувства тесно связаны между собой, так как стремление снова и снова испытывать удовольствие означает, что образ этого удовольствия, пусть и не слишком четкий, сохраняется в сознании. Этот образ является воспоминанием, а память – один из аспектов мышления.

На протяжении достаточно долгого периода младенчества наполовину пробудившееся «Я» произвольно переключается с объекта на объект, сталкиваясь с *не-«Я»* случайным образом и не придерживаясь в своем непрерывном движении определенного направления. «Я» испытывает удовольствие и боль, не осознавая причин того и другого. Только по прошествии длительного времени восприятие, о котором мы говорили выше, становится возможным, и начинают складываться взаимоотношения между Познающим и Познаваемым.

Практические рекомендации

1. Возьмите в руки какой-нибудь предмет, например апельсин. Внимательно изучите его и перечислите все ощущения, которые поступают к вам от этого объекта через различные сенсорные каналы (цвет, текстура поверхности, оттенки запаха, звук, который вы слышите, роняя апельсин на

пол или деля его на дольки, и др.). Проанализируйте собственные чувства, рождающиеся в ответ на эти ощущения. Обратите внимание на то, как по мере установления связей между объективными ощущениями и субъективными чувствами возникает целостное восприятие объекта под названием «апельсин».

Следующая задача сложнее. Попробуйте определить, какие аспекты вашего восприятия объекта «апельсин» протекают не из вашего чувственного опыта, а из врожденных идей, изначально существующих в вашем уме. Есть ли вообще такие аспекты? И есть ли что-то, чего бы вы не знали об апельсине из прошлого опыта?

2. Если вы когда-нибудь проснетесь ночью от непонятного звука, понаблюдайте за попытками вашего ума идентифицировать этот звук. Возможно, вам удастся уловить, как устанавливается взаимосвязь между ощущением и мыслью.

Глава 6

Природа памяти

Память – это сила, которая позволяет собирать розы среди зимы.
Неизвестный автор

Задумайтесь о трех вещах: откуда вы пришли, куда вы идете, и перед кем вы должны отчитываться.
Бенджамин Франклин

Воображение и память – суть одно и то же явление, которое в силу разных соображений называют разными именами.
Томас Гоббс

Краткое содержание главы

Всякий образец стремится к тому, чтобы его копировали. Повторение ментальных образцов (определенных вибраций ментального тела) есть основа памяти.

Вибрации всех форм материи, в какой бы точке мира она ни находилась, постоянно повторяются на более тонких уровнях, и это повторение есть память природы, именуемая также «летописью Акаши».

Основу хорошей памяти составляют заинтересован-

ность, внимание, точность наблюдений и ясное мышление. Но стимулировать ее формирование может одно из двух: либо наше произвольное тяготение к внешним объектам; либо волевое усилие, которое мы делаем, осознавая ценность тех или иных объектов. Можно улучшить память, регулярно упражняясь в наблюдении, формировании ментальных образов и выявлении ассоциаций.

Память – не что иное, как созерцание и установление связей между образами, сформированными в прошлом. В свою очередь, предвидение – это созерцание и установление связей между образами, спроецированными на будущее.



Хороший человек рад побеседовать с самим собой, поскольку у него есть прекрасные воспоминания о прошлом и светлые надежды на будущее, о которых он может с удовлетворением поразмышлять. И у него не бывает недостатка в темах, которые позволяют поупражнять свой ум.

Аристотель

Все мы стремимся испытывать удовольствие и избегать страдания. Однажды связав некий объект с чувством удовольствия, мы хотим вновь вступить с ним в контакт и та-

ким образом испытать это удовольствие повторно. С другой стороны, если объект однажды ассоциировался у нас с болью, мы стараемся больше с ним не соприкасаться, чтобы уберечься от повторения страданий. Если мы получаем удовольствие от вкуса шоколада, мы едим шоколад. Если однажды нам не понравился вкус касторового масла, мы стараемся больше его не принимать. Это очевидно. Однако тот же принцип применим и к нашему мышлению.

Если наш ум однажды выявил взаимосвязь между некой вещью и определенным чувством – удовольствием или болью, эта ассоциация укрепляется за счет повторного воспроизведения. Если что-то заставляет нас подумать о приятных или неприятных вкусах, наш ум воспроизводит образ, связанный с удовольствием или неудовольствием, – мы представляем себе плитку шоколада или ложку касторки. Эта ассоциация действует на основе общего принципа, согласно которому энергия движется в направлении наименьшего сопротивления. В данном конкретном случае материя ментального тела принимает формы, в которые она уже облакалась ранее. Что бы мы ни делали в прошлом, мы стремимся повторить это вновь. Стремление ментального тела повторять прошлые вибрации обусловлено тенденцией к сохранению материей одной и той же формы (ее инертностью), и эта тенденция сравнима с зерном, из которого вырастает память.

Частицы материи, однажды образовавшие группу под воздействием некой связующей силы, понемногу удаляются

друг от друга, если со стороны на них оказывают влияние другие источники энергии. Но тем не менее, эти частицы достаточно долго сохраняют тенденцию к восстановлению прежних взаимосвязей. И если их вновь коснется импульс, подобный тому, который ранее заставил их объединиться, они очень быстро вернутся на свои прежние места. Точно так же, если Познающий когда-то уже производил некие вполне определенные вибрации, ему будет легко воспроизвести новые вибрации по этому образцу. В ситуации с объектом, приносящим удовольствие или причиняющим страдание, стремление вновь соприкоснуться или избежать контакта с ним побуждает ментальное тело повторить вибрации, связанные с объектом, – то есть воспроизвести его образ.

Далее Познающий идентифицирует («опознает») образ, воссозданный по ментальному образцу. И если оказывается, что этот образ связан с удовольствием, он вызывает к жизни представление о том, каким было это удовольствие. То же самое происходит и с образом страдания: пульсация, однажды порожденная болью, при повторном воспроизведении вызывает воспоминание о боли. Опыт связывает объект с удовольствием или болью – активация комплекса вибраций, составляющих образ объекта, приводит к воспроизведению вибраций, удовольствия или боли. Таким образом, даже в отсутствие объекта как такового связанные с ним ощущения (удовольствие или боль) могут быть испытаны повторно.

Это и есть простейшее описание памяти: удовольствие

или боль переживаются повторно за счет самовоспроизводящихся вибраций, характерных для испытанных ранее чувств. Если ментальные способности Познающего развиты недостаточно хорошо, образы, порождаемые его памятью, оказываются менее рельефными, яркими и, соответственно, менее живыми, нежели те, что возникают при непосредственном контакте с внешним объектом. Колебания, вызванные прямым контактом, который зафиксирован в физических ощущениях, более отчетливы и ощутимы, поэтому они сообщают больше энергии создаваемым образам. Тем не менее, вибрации, вызванные «реальными» ощущениями, и вибрации воспоминаний аналогичны, поскольку каждое воспоминание – это воспроизведение в ментальной материи объекта, с которым Познающий когда-то соприкасался.

Понятие «память» не ограничивается способностями сохранять и воспроизводить ментальные образы, присущими отдельному индивидууму. Существуют и общие воспоминания: семейные, общинные (в рамках ограниченного социума), национальные и, наконец, видовые. Последние К. Г. Юнг обозначил как «коллективное бессознательное». Коллективная память вбирает в себя воспоминания всех членов группы. Так, фамильную (семейную) память образуют общие воспоминания членов семьи, но, в то же время, она живет собственной жизнью – существует независимо от отдельных людей.

Однако общие воспоминания – это достояние не только

нашего биологического вида. Памятью обладает и вся наша планета (иногда это называют «памятью Гайа»). А еще существует память Вселенной, память космоса, которую также именуют «летописью Акаша» (в санскрите словом *акаша* обозначалось все космическое пространство). Память Вселенной состоит из воспоминаний всех существ, ее населяющих, но обладает также и своей собственной жизнью. Чтобы было проще объяснить, чем живет вселенская память, мы прибегнем к очередной метафоре.

Представьте себе, что вы светите карманным фонариком в ночное небо – свет фонарика отправляется в космическое путешествие. Чем больше он удаляется от своего источника, тем слабее становится, но все же продолжает распространяться, стремясь достичь самых дальних пределов Вселенной. Существующие во Вселенной звезды и галактики подобны обращенным в небо гигантским светильникам, настолько мощным, что их свет можно увидеть, находясь на неизмеримо далеких расстояниях в пространстве и времени.

Наше индивидуальное мышление и память в чем-то схожи со светом карманного фонарика, а коллективное мышление и память подобны свету звезды. Но мысли и воспоминания не распространяются только в физическом пространстве. Они путешествуют в *пространстве Акаша*, которое включает в себя различные планы бытия: плотный физический, этерический, эмоциональный, ментальный, каузальный и множество других, еще более тонких. В Акаша не

исчезает ни одна мысль, ни одно воспоминание – их всегда можно извлечь из этой космической памяти, памяти Логоса, или Вселенского Разума, и они существуют столько же, сколько существует Вселенная.

В космическом масштабе отражение объектов, которое берет свое начало в индивидуальном разуме, повторяется вновь и вновь, передаваясь на все более тонкие уровни, уже независимо от Познающего. Все эти отраженные образы становятся частью памяти Логоса, Вселенского Разума. Каждая отдельная личность может соприкоснуться с этими образами благодаря способности Познающего настраиваться на соответствующие вибрации. Электромагнитные волны, посредством которых распространяются радио- и телевизионные сигналы, могут быть восприняты любым прибором, способным преобразовать их в звук и изображение. Также и космические образы, выраженные посредством определенных вибраций, могут быть восприняты Познающим, если он потенциально способен откликнуться на них аналогичными вибрациями.

Мысль забегают вперед и предвидит последствия, и поэтому ей не приходится ждать совета от реальных неудач и бедствий.

Джон Дьюи

Плохая память

Чтобы понять, где кроется корень проблемы «плохой памяти», мы должны более детально рассмотреть ментальные процессы, обеспечивающие работу памяти как таковой. То, насколько хорошо мы запоминаем ту или иную информацию, зависит от множества факторов. Как правило, дольше мы помним то, с чем чаще всего имеем дело. Однако быстрее других вспоминаем вещи, с которыми познакомились недавно, особенно – неожиданные и необычные явления; предметы, чем-то выделяющиеся из общего ряда; яркие зримые образы; группы предметов, образующих друг с другом взаимосвязи; вещи, которые ассоциируются с чем-то уже хорошо нам знакомым, и т. п. Память – сложный феномен.

Хотя о памяти обычно говорят как о едином ментальном явлении, в действительности не существует некой единой человеческой способности, которой можно было бы безоговорочно присвоить это имя. Устойчивость ментального образа зависит от общего состояния разума. Слабо развитый ум с трудом удерживает образ. Подобно жидкости, которая не может самостоятельно сохранять очертания сосуда, в котором хранилась, слабый ум не в состоянии энергетически поддерживать ментальные формы, образовавшиеся при контакте с тем или иным объектом, поэтому они быстро разрушаются. Если ментальное тело плохо организовано, если оно

представляет собой лишь совокупность непрочно связанных между собой частиц ментальной материи, подобную разрозненному скоплению облаков, память, конечно же, будет слабой. Однако эта слабость общая, неспецифическая. Она характерна для ума в целом и объясняется низким уровнем его развития.

Но даже когда ментальное тело становится более организованным, когда «Я» уже оказывает на него сознательное воздействие, память нередко продолжает выполнять свои функции неточно или неполно. Однако, внимательно проанализировав работу такой «плохой памяти», мы обнаружим, что она плоха далеко не во всех отношениях: оказывается, многие вещи запоминаются очень хорошо, и удержать их в голове не стоит особых усилий. В первую очередь, это все, что привлекательно для ума. Мы практически никогда не забываем то, что приносит нам радость. Человек может жаловаться на плохую память, когда дело касается учебы, и при этом прекрасно запоминать все, что связано с его любимым видом спорта. Это означает, что в действительности его ментальному телу вполне хватает потенциальных способностей к запоминанию. В тех случаях, когда человек наблюдает за чем-либо внимательно и серьезно, ментальный образ получается четким и, соответственно, долговечным.

Вот мы и подобрали ключи к пониманию проблемы «плохой памяти». Ее причина – недостаток заинтересованности, который влечет за собой невнимательность, неточность на-

блюдения и в конечном итоге приводит к беспорядочности мышления. Спутанные мысли основаны на расплывчатых впечатлениях, возникших из-за небрежного наблюдения и невнимательности, тогда как ясная мысль есть четко очерченное впечатление, полученное благодаря концентрации внимания и скрупулезному наблюдению. Мы почти не помним того, чему уделяли мало внимания, но прекрасно помним все, что когда-либо вызывало у нас глубокий интерес.

Как же, в таком случае, можно решить проблему «плохой памяти»? В первую очередь, следует выявить, какие вещи запоминаются нами лучше всего, а какие забываются быстрее других. Затем нужно заглянуть в суть вещей, которые не удерживаются в памяти, чтобы понять, стоит ли их помнить вообще. Если в результате нашего исследования мы обнаружим, что забываем то, что необходимо помнить, а происходит это потому, что мы проявляем слишком мало интереса к этим вещам, мы обязаны сказать себе: «Я буду обращать на них внимание! Я буду пристально наблюдать за ними! Я буду думать о них старательно и постоянно». И если мы действительно выполним это обещание, наша память улучшится. Всякая привлекательная вещь буквально привлекает внимание; но в том случае, когда явная привлекательность отсутствует, этот недостаток можно восполнить, сделав волевое усилие, направленное на изучение и запоминание «непривлекательного» объекта.

Именно здесь возникает новое затруднение. Что движет волей? Как может воля Познающего заменить привлекательность объекта? Привлекательность порождает желание, а желание заставляет нас двигаться в направлении привлекательного объекта. Когда побуждение к действию мотивировано внешними объектами и само по себе *направлено* вовне, мы называем это желанием. Когда же оно мотивировано рациональными доводами и суждениями, и это мы *посылаем* его вовне, мы называем это волей. Поэтому, если у нас отсутствует непроизвольное влечение к внешнему объекту, для его запоминания нам необходимы внутренняя мотивация и целеустремленность.

Рассмотрим один пример. Предположим, вы знаете, что должны заняться изучением какого-то сложного материала. На это уйдет много часов, потребуются повышенная концентрация внимания, занятия будут утомительными и напряженными и вряд ли доставят вам удовольствие. Поэтому они не привлекают вас как объект желания. Однако вы понимаете, что знания, полученные в результате такой работы, станут основой, из которой родится новое, более глубокое понимание жизни, – вы сделаетесь мудрее и сможете приносить больше пользы окружающим. Рассудок говорит, что предпринятые усилия послужат во благо и вам, и другим людям. Таким образом, благодаря рациональному подходу к решению вопроса и соображениям высшего порядка вы обрываете внутреннюю мотивацию. То, что рассудок избирает в каче-

стве пути к благу, служит мотивом для волевого усилия.

И если однажды вы сумеете направить свою волю таким образом, то в дальнейшем, в минуты апатии и слабости, вы сможете стимулировать ее, восстанавливая ход мыслей, в результате которого сделали свой выбор в первый раз. То, что было выбрано осознанно, покажется привлекательным и желанным, если вы представите себе все плюсы своего выбора, включая способность делать счастливыми себя и окружающих.

Память крепнет, если вы даете ей нагрузку, и становится более надежной, если вы ей доверяете.

Томас де Квинси

Если у нас есть желание чего-то добиться, значит, мы можем сделать усилие, чтобы приобрести средства, необходимые для достижения цели. За счет рациональной мотивации и воли мы можем превозмочь естественное нежелание прилагать усилия и соблюдать дисциплину. В приведенном выше примере нам нужно было найти мотивацию для изучения сложного вопроса, и мы заставили волю стремиться к обретению желаемого, определив для себя, что занятия и обретенная благодаря им мудрость желанны, поскольку ведут нас к счастью.

Для тренировки наблюдательности, так же как для развития любых других качеств, небольшое ежедневное упражнение будет гораздо полезнее, нежели чередование больших нагрузок с периодами бездействия. Мы должны находить се-

бе задание на каждый день. Если мы будем тратить ежедневно хотя бы пять минут на развитие наблюдательности, мы сможем быстро улучшить свою память. При этом будут задействованы внимание, воображение и концентрация. Поступая таким образом, мы делаем свое ментальное тело более организованным и готовим его к более эффективному исполнению своих функций. Если мы будем регулярно практиковаться в наблюдении, мы вскоре увидим, что наши силы возросли и теперь в значительно большей степени подконтрольны нашей воле.

Другой способ улучшить память – представлять вещи своему уму в наиболее выгодном свете или обнаруживать ассоциации между ними и какими-то привлекательными для нас объектами. Если вы легче воспринимаете зримую информацию, то можете улучшать память, составляя картины или схемы, в центре которых окажутся предметы, которые вы хотите запомнить. Впоследствии, воспроизводя в памяти эти изображения, вы будете без труда вспоминать и нужные вещи. Если же вам проще запоминать «на слух», вы можете использовать рифмы или придумывать ритмичные фразы, – с помощью таких стихов нетрудно удержать в памяти многочисленные даты и прочий фактический материал. Но все же рациональный подход, описанный выше, намного эффективнее и лучше по сравнению с ассоциативными методами, поскольку благодаря ему ментальное тело становится организованным, а связи между его структурными единицами –

более логичными.

Память и предвидение

Давайте вернемся к разговору о неразвитом Познающем. Вскоре после того, как начинает функционировать память, обнаруживается и способность к предвидению, поскольку предвидение в любых его проявлениях (предвкушение, ожидание) – это не что иное как память, спроецированная на будущее. Когда мы заново переживаем в памяти удовольствие, испытанное в прошлом, возникает стремление вновь обрести объект, доставивший нам это удовольствие. Когда повторное переживание к тому же осознается как результат взаимодействия с этим объектом во внешнем мире и наслаждения им, мы обретаем предвидение. Познающий созерцает образы объекта и связанного с ним удовольствия. Если добавить к этому временну «ю составляющую – прошлое и будущее, – то созерцание чего-то, что радовало нас в прошлом, будет памятью, а созерцание предстоящего удовольствия – предвидением.

Легендарный мудрец Патанджали в *Йога Сутре* говорит, что для занятий йогой человек должен остановить «изменения мыслительного начала». Изменения, о которых идет речь, связаны с неконтролируемыми проявлениями памяти и предвидения. Каждый контакт с не-«Я» ведет к изменению ментального тела, превращению части его материи в карти-

ну или образ внешнего объекта. Как отмечалось в предыдущей главе, установление отношений между такими образами и есть мышление, – если рассматривать его с точки зрения формы. Соответственно, с точки зрения жизни, мышление есть изменение сознания Познающего.

Картины, возникающие в ментальном теле, очень похожи на следы, которые оставляют световые волны на киноплёнке, создавая образы объектов, расположенных перед камерой. Так и из части материи, составляющей ментальное тело, формируются изображения объектов, вибрации которых на нее воздействуют. Познающий воспринимает эти картины, обдумывает их и через какое-то время начинает перестраивать и изменять их, производя ответные вибрации. Поскольку, как уже говорилось ранее, энергия движется в направлении наименьшего сопротивления, одни и те же образы подвергаются изменениям вновь и вновь. В результате рождаются образы образов. Процесс «копирования» образов, дополненный временно «й составляющей», реализуется как память и предвидение.

Можно сказать, что конкретное мышление – это всего лишь повторное воспроизведение в более тонкой материи каждодневного опыта, получаемого на плотном физическом уровне, с одной лишь разницей: Познающий может останавливать и менять последовательность появления образов, много раз подряд воспроизводить один и тот же образ, по желанию замедлять или ускорять темп воображаемых событий.

Мы можем задержать образ перед своим мысленным взором и поразмышлять над ним. Мы можем многому научиться, анализируя на досуге свой опыт, и благодаря этому уловить многое из того, что первоначально от нас ускользнуло.

Время, с точки зрения коллективного опыта, есть осознание Логосом, Вселенским Разумом, последовательных этапов на протяжении всего существования мира. Человек, как Познающий, может создать свое собственное время в рамках своего собственного частного мира и нередко делает это, так что время для него течет быстрее или медленнее, в зависимости от условий жизни. Однако до тех пор, пока мы не прикоснемся к сознанию Логоса, освободив себя от материальных ограничений этого мира, мы не сможем избавиться от ощущения «линейности» времени, преодолеть свои представления о «прошлом» и «будущем», чтобы вместо этого воспринимать длительность как целое, как вечное «сейчас».

*Каждый жалуется на недостаток памяти, и никто
– на недостаток рассудительности.*

Ларошфуко

Практические рекомендации

1. Выберите любой предмет, который кажется вам привлекательным, и изучайте его внимательно и подробно в течение 5 минут, – чтобы сформировался достаточно четкий ментальный образ. Затем уберите предмет в такое место, где

вы не сможете его видеть. Через 24 часа постарайтесь извлечь из памяти образ этого предмета. Выясните, насколько полно и детально вы его запомнили. Вспоминайте предмет во всех подробностях в течение нескольких минут, а затем взгляните на оригинал, чтобы оценить, насколько точно вам удалось представить его через ментальный образ. Еще раз в течение 5 минут исследуйте объект, стараясь понять, какие детали ваша память исказила, а какие не сохранила вовсе. Снова спрячьте предмет на сутки.

Упражняйтесь с одним и тем же предметом ежедневно в течение недели. На следующей неделе выберите другой объект и повторите эксперимент.

2. Один из способов запоминать вещи и существующие между ними отношения – ассоциировать их с некими шаблонами или схемами. Это очень старая техника, которую применяли еще древнеримские ораторы. Для ее реализации вам потребуется базовая схема, которую вы хорошо знаете, например, каббалистическое Древо Жизни или план собора, с усыпальницей, хорами, нефом, колокольной, алтарем и т. д. Это может быть и дом, имеющий несколько этажей, со множеством комнат, оформленных в разных стилях. Когда вам нужно что-то запомнить (длинный текст, последовательность фактов), разделите информацию на логически обоснованные части и свяжите каждую из них с определенным фрагментом плана. Затем представьте, что вы проходите по дому или собору либо поднимаетесь по ветвям каббалисти-

ческого Древа. Таким образом, всякий раз, когда вы доберетесь до очередного участка схемы, соответствующая ему информация будет словно сама собой всплывать у вас в памяти. Такая техника лучше всего подходит людям с хорошей зрительной памятью.

Глава 7

Развитие мышления

Мышление – это упражнение для мозга. Ни один навык не будет развиваться, если его не тренировать.

Элберт Хаббард

Смотри и многое сможешь заметить.
Йоги Берра

Если бы двери восприятия были распахнуты, все предстало бы перед нами таким, какое оно есть, бесконечным. Ибо человек заперт в себе до тех пор, покада видит вещи только сквозь узкие щели своей пещеры.

Уильям Блейк

Краткое содержание главы

Ясное мышление требует как точного наблюдения, так и способности воспринимать и сохранять впечатления.

Как правило, мы уделяем внимание только тем аспектам окружающего мира, к восприятию которых подготовлены своим прежним опытом. Нам необходимо расширять свой кругозор за счет изучения других аспектов и вести более обширное и более пристальное наблюдение.

Если мы приучим себя наблюдать автоматически, то в дальнейшем сможем извлекать из памяти образы, воспринятые нами неосознанно, то есть «не замеченные» нами в момент первого контакта.

Чтобы мысль развивалась, недостаточно только наблюдать. На основании полученных результатов необходимо установить связи, провести сравнение, выявить различия, а также найти всему этому разумное объяснение.

Суть тренировки ума, или обучения, состоит не столько в заучивании фактов, сколько в развитии способности правильно реагировать на полученную информацию и должным образом ее использовать.

Общение с людьми, более развитыми, нежели мы сами, — не важно, осуществляется оно в личном контакте или посредством книг, — это одна из возможностей развить свой ум. Мы можем учиться у них, познавая их слова, их мысли, их дух.



Соотношение между мыслителем и обычным философом-книжником такое же, как между очевидцем событий и историком.

То, что он говорит, исходит из его собственного

непосредственного знания.

Артур Шопенгауэр

Ясного мышления можно добиться благодаря обучению.

Каждый из нас может усовершенствовать свой ум, поскольку способность к глубокому и ясному мышлению – это врожденное свойство человека, и его можно развить при помощи упражнений так же, как музыкальный слух. Чтобы добиться четкого, ясного мышления, необходимо выполнить два условия. Во-первых, научиться внимательно наблюдать. «Я» как Познающий должен взирать на *не-«Я»* с пристальным вниманием и получать в высшей степени точные впечатления ради того, чтобы верно воспроизвести образ этого *не-«Я»* в своем ментальном теле и таким образом соединиться с ним как с познаваемым объектом.

Во-вторых, нужно развить в себе восприимчивость и цепкость, научить свое ментальное тело быстро откликаться на впечатления и надежно сохранять их. Ментальное тело должно быть достаточно развитым, чтобы чувствовать даже самые слабые вибрации внешнего объекта, – иначе оно не сможет обеспечить совершенное воспроизведение этого объекта. Сначала получается сохранить лишь общие очертания, детали же оказываются весьма приблизительными или вовсе отсутствуют. Но по мере того как мы развиваем свои умения и обновляем состав ментального тела, привнося в него все более качественную материю, мы получаем все больше информации о внешних объектах.

Интеллектуальная эволюция – это процесс, благодаря которому усиливается наша способность познавать окружающий мир и вступать во взаимодействие с ним. Наша духовная эволюция – это процесс, в результате которого мы приближаемся к величайшему осознанию нашего изначального единства со всеми прочими живыми существами.

Оба эти процесса требуют от нас ясности мышления. Интенсивность нашего развития – то есть та скорость, с которой наш скрытый духовный потенциал превращается в действующую силу, – прямо пропорциональна тому, насколько в нас развито внимание и способность к точному наблюдению, и, соответственно, восприимчивости и цепкости нашего ментального тела.

Внимательное и точное наблюдение

Представим себе, что две группы людей стоят посреди поля, глядя на яркий закат. Одна группа состоит из крестьян, которые рассматривают природу, в первую очередь, как источник средств к существованию. Они смотрят в небо, чтобы понять, ясную или дождливую погоду оно им сулит. Вторая группа – это художники, стремящиеся увидеть и впитать в себя все богатство красок из чисто эстетических соображений. Объективно все вибрации, порожденные этим пылающим закатом, одинаково воздействуют всего лишь на несколько проводящих каналов, «обслуживающих» созна-

ние представителей каждой группы (в данном случае это органы зрения), но вот реакция на это «одинаковое» воздействие оказывается разной.

Крестьяне видят разные цвета, в которые окрашено небо, и понимают, что «вот тот красный» обещает им на следующий день ясную погоду, а это для урожая хорошо (или плохо – в зависимости от обстоятельств). Они обращают внимание именно на это обстоятельство, потому что для них оно является важным.

Художники воспринимают те же самые вибрации света, что и фермеры. Но у них складывается совсем иной образ заката. Они наблюдают за оттенками цвета, плавно переходящими один в другой: полупрозрачным голубым, розовым, бледно-зеленым, подсвеченным золотистыми отблесками и украшенным царственно пурпурными бликами, – потому что эти нюансы важны для них.

Наши гипотетические крестьяне также могут сознать красоту пейзажа, но их главная забота – понять, как происходящее отразится на хозяйственных делах. Точно так же наши гипотетические художники могут знать, что по состоянию вечернего неба можно предсказать погоду, но их внимание сконцентрировано на эстетической составляющей заката. Эти две группы людей интересуются разными аспектами реальности, поэтому и наблюдают они по-разному. Различие образов, воспринятых представителями этих двух групп, обусловлено не свойствами внешнего объекта, но внутрен-

ним состоянием этих людей, точнее, особенностями их восприятия. Даже один и тот же закат разные люди видят по-разному.

Этот пример наглядно демонстрирует, что подразумевается под эволюцией Познającego. Каждый из нас воспринимает только часть окружающего нас мира, наполненного действием, красотой и мудростью, несмотря на то, что его вибрации, словно волны, накатывают на нас со всех сторон. Все, что есть в сознании Логоса нашего мира, воздействует на нас и на наши тела сейчас и всегда. И то, насколько много из этого мы можем воспринять, определяет уровень нашего развития. Для того чтобы расти, нам не нужно менять мир вокруг нас, нам нужно изменить самих себя, свою способность взаимодействовать с не-«Я» самыми разными способами. Все уже доступно нам, остается только развить свою врожденную способность воспринимать это.

Просвещенный ум составлен, так сказать, из всех умов прошлых веков.

Бернар де Фонтенель

Одна из составляющих ясного мышления – внимательное наблюдение за всеми аспектами любого рассматриваемого явления. Мы должны начинать развитие ясного мышления на плотном физическом уровне, где наши тела вступают в наиболее осязаемый контакт с не-«Я». На этом плане мы соприкасаемся с внешним миром, и оттуда вибрации проникают вовнутрь, активируя наши скрытые внутренние силы.

Как добиться автоматизма при наблюдении

Способность к точному наблюдению – это качество, которое мы должны неустанно развивать. Большинство людей идет по миру с наполовину закрытыми глазами. Каждый из нас может самостоятельно оценить свою наблюдательность, если спросит себя во время прогулки: «Что я вижу, идя по этой улице?» Некоторые люди замечают множество вещей, другие видят совсем мало, многие – почти ничего. У последних не формируется ни одного четкого образа, и они могут сказать о себе: «Я думал о другом и поэтому не смотрел по сторонам». Возможно, они были правы в своей рассеянности – конечно, если думали о чем-то более важном, нежели тренировка ментального тела и внимания, осуществляющаяся посредством пристального наблюдения. Но если они просто мечтали или бесцельно плыли по течению, тогда они впустую потратили время, которое можно было бы использовать гораздо лучше, направив свое внимание и энергию вовне.

Знаменитый иллюзионист Гарри Гудини рассказывал, как он учил своего сына рассматривать содержимое витрин во время прогулок по улицам Лондона. В результате через некоторое время ребенок мог достаточно подробно описать ассортимент любого магазина, не останавливаясь у витрины, а всего лишь бросив на нее беглый взгляд. Нормальные де-

ти наблюдательны, и сообразительность, которую они демонстрируют, пропорциональна их наблюдательности.

Формирование привычки к наблюдению – это часть тренировки ума. Те, кто практикует такого рода упражнения, замечают, что их ум становится более ясным, более мощным, более управляемым, и у них лучше получается направлять свое внимание на любой выбранный объект. Однажды обретя эту силу наблюдения, вы вскоре заметите, что она действует автоматически. Наши ментальные тела могут автоматически фиксировать образы и вызывать их затем по мере необходимости без каких-либо особых усилий. Таким образом, впредь, когда нам нужно будет, чтобы ментальное тело получило и сохранило впечатление о каких-либо объектах, находящихся в пределах нашего сознательного восприятия, нам больше не придется специально сосредоточивать на них свое внимание.

Однажды незначительный, но тем не менее весьма показательный случай такого рода произошел с Анни Безант. Както раз во время путешествия по Америке завязался спор о том, каким был номер паровоза, тянувшего состав, на котором ехали она и ее друзья. Номер мгновенно всплыл в ее памяти. Это ни в коем случае не было проявлением ясновидения. Ведь если бы Анни прибегла к ясновидению, ей бы пришлось мысленно разыскать поезд и взглянуть на его номер. Но на этот раз все произошло без какого-либо сознательного усилия с ее стороны: просто ее органы чувств и ум зафик-

сировали номер в момент прибытия поезда на станцию. Когда номер ей понадобился, ментальный образ прибывающего поезда с цифрами на передней части локомотива мгновенно возник в ее памяти. Подобное умение запоминать автоматически весьма полезно, поскольку благодаря ему вы сможете вызвать в памяти даже те вещи, которые однажды прошли мимо вас, не привлекая внимания, но несмотря на это оставили «отпечаток» на вашем ментальном теле.

Эта автоматическая работа ментального тела, протекающая помимо сознательной деятельности Познающего, в действительности проявляется в каждом из нас гораздо шире, нежели может показаться на первый взгляд. Например, под гипнозом многие люди подробно рассказывают о вещах и событиях, которые «наяву» не привлекали их внимания. Эти впечатления проникли в ментальное тело через мозг, оставив свой след и здесь, и там. Сознание не может усвоить множество впечатлений, достигших ментального тела, поскольку обычно его восприимчивости хватает только на самые яркие из них. Остальные, как правило, подавляются более сильными сознательными впечатлениями. Однако в гипнотическом трансе, в бреду и во сне мозг словно выпускает образы этих автоматически усвоенных впечатлений на свободу. Но в том случае, когда ум приучен к наблюдению и сохранению информации, сознание может возвращать себе прошлые впечатления «по первому требованию» – как только в этом возникает необходимость.

Представьте себе, что по улице прогуливаются двое: один – опытный наблюдатель, а другой – человек, не привыкший внимательно наблюдать. Оба получают множество впечатлений, но в данный момент не отдают себе в этом отчета. Однако через некоторое время тренированный наблюдатель сумеет воспроизвести эти впечатления, а второй человек не сможет этого сделать. Привычка к быстрому и четкому автоматическому наблюдению – основа ясного мышления. Поэтому тот, кто хочет обрести истинную силу мысли, поступит правильно, если станет планомерно развивать в себе эту привычку, вместо того чтобы праздно плыть по течению, не забываясь о том, куда его вынесет поток воображения.

Беспорядочность мышления обычно отличает тех, кто придает минимальное значение точности наблюдений. Впрочем, существуют и исключения – например, люди с высокоразвитым интеллектом, постоянно погруженные в себя. Их ментальные тела не подготовлены к тому, чтобы адекватно реагировать на воздействия со стороны внешнего мира. Постоянно занимаясь самоанализом, они редко наблюдают за случайными объектами и почти не обращают внимания на то, что происходит практически у них на глазах. Возможно, таким людям и не стоит в этой жизни тратить время на развитие автоматического внимания. Они уже обладают развитой силой мысли, но интровертного типа. Им также необходимо совершенствовать способность к наблюдению, но направленному, а не автоматическому.

Но многие ли из тех, кто не умеет наблюдать, действительно всецело поглощены своими мыслями? Нет, в большинстве случаев такие люди легко отвлекаются на любой мысленный образ, ненароком возникающий в голове, либо бесцельно перебирают в уме случайные мысли, подобно тому, как скучающий человек, не читая, перелистывает страницы журнала. Такая умственная активность не имеет ничего общего с мышлением, поскольку мышление, как мы уже выяснили, подразумевает установление отношений, создание новых связей между мысленными образами. В процессе мышления Познающий сознательно и активно направляет внимание на эти образы и существующие между ними связи.

Развитие умственных способностей

По мере накопления образов деятельность Познающего становится все более сложной, а работа над образами приводит к тому, что ранее скрытые способности обнаруживаются одна за другой. Мы больше не воспринимаем внешний мир просто как «хранилище» и источник объектов, доставляющих удовольствие или причиняющих боль. Вместо этого мы выстраиваем образы друг за другом, изучаем их с самых разных точек зрения, меняем их местами и пересматриваем заново.

Мы также начинаем упорядочивать наши собственные наблюдения. Когда один образ влечет за собой появление дру-

того, мы наблюдаем с целью установить их естественную последовательность. И если определенная последовательность образов повторяется несколько раз, мы начинаем ожидать появления второго, как только возникает первый, и таким образом связываем их друг с другом. Таковы наши первые попытки мыслить логически. Мы рассуждаем следующим образом: поскольку А и В всегда появляются последовательно, значит, стоит только появиться А, как тут же появится и В. Если наш опыт подтверждает этот прогноз, мы связываем А и В друг с другом как «причину» и «следствие». Однако, слишком торопясь с выводами относительно причинно-следственных связей, мы допускаем множество ошибок.

Кроме того, располагая образы один за другим, мы отмечаем их сходства и различия, благодаря чему развиваем умение сравнивать. Некоторые образы мы идентифицируем как доставляющие удовольствие и стремимся найти их во внешнем мире, а последствия нашего выбора помогают сформировать способность к суждению. Мы развиваем чувство соразмерности, находя у объектов сходства, позволяющие объединять их в группы, и отличия, благодаря которым каждый объект можно выделить среди остальных. Так как поначалу нас часто сбивает с толку поверхностное сходство, мы и здесь допускаем немало ошибок, которые удастся исправить по мере дальнейших наблюдений.

Таким образом, мы одновременно развиваем умения наблюдать, различать, обосновывать, сравнивать и рассуждать.

Эти способности совершенствуются по мере того, как мы привыкаем ими пользоваться; в свою очередь, «Я» Познающий развивается, учась их применять во время постоянно повторяющихся контактов с миром не-«Я».

Никто не может стать великим мыслителем, не согласившись с тем, что главная обязанность думающего человека – следовать за своим интеллектом, к каким бы выводам это ни привело.

Джон Стюарт Милл

Немногие люди думают чаще двух или трех раз в год. Я снискал доброе имя по всему миру, задумываясь один-два раза в неделю.

Джордж Бернард Шоу

Чтобы ускорить развитие перечисленных выше способностей, мы должны применять их направленно и сознательно, используя для этого всякую возможность, предоставленную обстоятельствами повседневной жизни. Точно так же, как мы можем учиться наблюдать, находя объекты среди обычных предметов и явлений, мы можем приучить себя улавливать черты сходства и различия, рассматривая самые простые объекты, а заодно делать выводы и проверять их на опыте. Когда мы сопоставляем факты и выносим суждения осознанно и целенаправленно, это способствует быстрому преобразованию скрытой силы мысли в активную силу, которую мы сможем использовать по своему усмотрению.

Тренировка ума

Даже одностороннее развитие умственных способностей в определенной степени способствует развитию ума в целом, поскольку любые интеллектуальные занятия помогают улучшить состояние ментального тела и, соответственно, повышают его восприимчивость и способность адекватно реагировать на внешние воздействия. Эти усиленные способности, в свою очередь, могут быть использованы для любых целей – в том числе для совершенствования тех способностей, развитию которых до сих пор не уделялось должного внимания. Имея дело с совершенно новым, ранее неизвестным объектом, тренированный ум впитает и обработает информацию так быстро и полноценно, как неразвитый ум не сумеет никогда. Поэтому именно тренировка ума – одна из важнейших целей любого обучения.

Занимаясь тренировкой ума, не нужно стремиться к тому, чтобы голова оказалась до отказа наполнена разнообразной фактической информацией. Истинная цель обучения – выявить и активизировать скрытые возможности разума. Ума не станет больше, если постоянно подпитывать его мыслями других людей; вместо этого нужно совершенствовать присущие ему способности. Иногда о тех, кого называют Великими Учителями, идущими в авангарде человеческой эволюции, говорят: им ведомо все, что существует в Солнечной

системе. Но это вовсе не означает, что в их сознании постоянно присутствует фактическая информация обо всем, что происходит в этой части Вселенной. Подразумевается другое: у этих людей настолько хорошо развита внутренняя способность к *познанию*, что они могут постичь истинную суть любого попавшего в поле зрения объекта, каким бы он ни был.

Обладать таким умением гораздо полезней, чем хранить в памяти огромное количество фактов, – точно так же намного лучше своими глазами видеть окружающий мир, чем быть слепым и довольствоваться чужими рассказами о его красоте. Оценивая уровень интеллектуального развития, следует исходить не из того, какое количество образов разум хранит в данный момент; важнейший показатель – это наличие внутренней способности к познанию, умения точно воспроизводить любой из существующих объектов. Обретя однажды эту способность, мы можем использовать ее где и когда пожелаем.

Общение с великими мыслителями

Работу, направленную на совершенствование ума, можно сделать гораздо более эффективной, установив контакт с теми, чье развитие превосходит наше, поскольку эти люди излучают вибрации более высокого порядка, нежели те, что можем произвести мы сами. Кусок железа, лежащий на

земле, не может сам по себе производить тепловые колебания. Но если он окажется рядом с огнем, то ответит на вибрации пламени и нагреется. Когда мы приближаемся к великим мыслителям, встречаясь с ними лично или читая их произведения, их вибрации воздействуют на наши ментальные тела и в ответ вызывают в нас гармоничные колебания. Таким образом, мы сами начинаем производить вибрации, подобные тем, которые соответствуют мыслительной активности этих людей.

Амбициозные шахматисты стремятся играть с более сильными соперниками, чтобы повысить уровень своего мастерства. Игрок ничему не может научиться у более слабого соперника и почти ничему – у того, чье превосходство слишком велико. В жизни, как и в шахматах, мы учимся думать у тех, чье мышление развито лучше, чем наше, но ровно настолько, чтобы мы были в состоянии адекватно взаимодействовать с этими людьми.

Находясь в данный момент в контакте с великими мыслителями и глубокими мыслями, мы часто ощущаем, что наши умственные способности как будто улучшились, и мы в состоянии воспринимать идеи, которые обычно производят впечатление слишком сложных и запутанных или просто проходят мимо нашего внимания. Но стоит прямому контакту прерваться, и мы замечаем, как идея, которая только что была понятной и не вызывала у нас никаких сомнений, снова начинает казаться туманной и путанной. Так, во вре-

мя лекции нам удается поспевать за ходом мысли преподавателя, и по окончании занятия мы покидаем аудиторию с чувством удовлетворения, потому что нам кажется, что мы чему-то научились. Однако, собравшись на следующий день поделиться приобретенными знаниями с другом, мы с досадой обнаруживаем, что не можем точно повторить ни одной формулировки, хотя только вчера содержание лекции казалось нам совершенно ясным и «прозрачным».

Великие мыслители, дарящие нам вдохновение, обретали прозрение за пределами собственного разума.

То, что они нам сообщали, сложно связать с весьма ограниченным образом мысли, который мы привыкли им приписывать.

Альфред Норт Уайтхед

Ощущение, что мы знаем нечто, с чем познакомились ранее, но только никак не можем поймать нужную мысль, проистекает из воспоминаний о вибрациях, прошедших через наше ментальное тело в прошлом. Мы осознаем, что поняли суть идеи, мы частично помним формулировки, которые использовались для ее изложения, и чувствуем, что, сумев воспроизвести их однажды, в дальнейшем сможем это повторить – с легкостью и не один раз. Однако следует учесть, что прежде (когда мы знакомимся с идеей) мы имели дело с сильными ментальными вибрациями лектора или автора книги; эти вибрации и придавали определенные формы нашему ментальному телу. Таким образом, ментальные фор-

мы, из которых складывался образ идеи, были созданы силой, действующей извне, а не изнутри.

Наша неспособность воспроизвести высказанную кем-то идею говорит о том, что нам еще не раз потребуется посторонняя помощь, прежде чем мы обречем способность сформулировать эту мысль самостоятельно. Познающий должен будет неоднократно испытать на себе воздействие соответствующих вибраций, чтобы научиться воспроизводить их по своей воле. От природы нам дана способность развивать в себе умение воспроизводить определенные вибрации, реагируя на воздействия извне. Эта способность до поры остается скрытой и обнаруживается, когда мы вступаем в соприкосновение с подобной, но уже развитой способностью другого человека. Таким образом, сильный помогает слабому ускорить развитие. Вот почему нам стоит общаться с людьми, более преуспевшими в деле умственного развития, нежели мы сами. Для нас это безусловно полезно, так как благодаря их стимулирующему влиянию мы растем намного быстрее.

Прямой контакт считается наиболее эффективным каналом воздействия. Однако добиться хороших результатов можно и благодаря чтению, если разумно подойти к выбору книг. Читая произведение великого писателя, мы должны постараться хотя бы на время сделать свой разум открытым, чтобы воспринять как можно больше мысленных вибраций.

Во время чтения мы должны придавать значение каждому слову: как можно чаще останавливаться, чтобы обду-

мать написанное, пытаться почувствовать каждую высказанную мысль, стараться обнаружить все существующие внутри текста скрытые связи. Необходимо сконцентрировать внимание, чтобы сквозь завесу слов проникнуть в разум писателя. Такое чтение поучительно и способствует нашему умственному развитию. Менее напряженный подход к чтению уместен, когда речь идет об отдыхе. Кроме того, он может оказаться полезным, если нам просто понадобилась какая-то справочная информация. Но вдумчивое чтение стимулирует наше развитие. Поэтому тот, кто стремится расти, чтобы стать полезным, не может им пренебрегать.

Думать – все равно что искать поляны в лесу.
Жюль Ренар

*Размотать до самого конца каждый клубок мыслей
– вопрос самоуважения интеллекта.*
Альфред Норт Уайтхед

*Смотреть внутрь и постигать то, что находится
снаружи, – это словно зима и лето, день и ночь, правая
и левая опора духовного прогресса.*
Эрнест Вуд

*Пытаясь открыть свою мысль собеседнику, мы
делаем ее яснее для самих себя.*
Ральф Вальдо Эмерсон

Практические рекомендации

1. Пройдите по оживленной улице, стараясь заметить и зафиксировать в памяти все, что вас окружает: картины, звуки, запахи, события. Вернувшись с прогулки, попробуйте вызвать в памяти как можно больше из того, что вы увидели, услышали и т. п. Вы можете проделать это в одиночку или в компании единомышленников. Во втором случае, поделившись своими наблюдениями, вы сможете друг другу стать более наблюдательными, поскольку каждый человек имеет обыкновение замечать нечто, чего не увидели другие.

2. Существуют головоломки, в которых предлагается найти различия между двумя картинками или обнаружить в группе из нескольких похожих предметов два совершенно одинаковых. Решение таких задач – не простое развлечение. Это гимнастика для ума, благодаря которой вы можете совершенствовать умение сравнивать (выявлять отличия) и сопоставлять (находить черты сходства). Поищите такие задачи в газетах, журналах и специальных сборниках и решайте их хотя бы по 10–15 минут в день.

3. Каждый день старайтесь проводить какое-то время в компании людей, чьи умственные возможности развиты лучше, чем ваши. Это может быть непосредственное общение или чтение книг, просмотр фильмов и телепередач, прослушивание радиопрограмм и аудиозаписей, общение в сети

Интернет.

Глава 8

Концентрация

Концентрация – это ключ к успешному управлению всеми человеческими делами.

Ральф Вальдо Эмерсон

Он много прочел, но размышлял он гораздо больше. Он любил повторять, что, если бы он читал так же много, как другие люди, он бы знал не больше, чем они.

Джон Обри

Одно изображение стоит дороже десяти тысяч слов.

Китайская пословица

Краткое содержание главы

Концентрация – это намеренное сосредоточение нашего сознания на одной определенной вещи, образе или идее. Добиться концентрации сложно, поскольку это действие противоречит общей эволюционной потребности охватить сознанием как можно больше из того, что нас окружает.

Чтобы добиться концентрации, необходимо решить две задачи: исключить воздействие посторонних впечатлений, поступающих из окружающего мира, и установить кон-

троль над естественным стремлением разума переключиться с одного объекта на другой.

На «продвинутых» уровнях концентрация позволяет нам:

- осознать коренное различие между «Я» Познающим и его разумом;*
- безошибочно отличать правду от неправды;*
- обрести умение познавать объекты непосредственно (интуитивно), а не только через связанные с ними ощущения;*
- выйти за пределы низшего уровня разума и осуществлять познание на высшем, каузальном, уровне.*

Когда в конечном итоге мы осознаем Единое Вселенское «Я», нам станет доступно его абсолютное знание вещей, существующих в вечном «здесь и сейчас». Учась сосредоточиться на обычных «здесь» и «сейчас», мы помогаем себе достичь этой высокой цели.

Концентрации может способствовать выбор привлекательного для нас объекта: любимого образа, блестящего суждения, некоего достойного качества.

Если в то время, когда мы заняты практиками, направленными на развитие концентрации, наш разум, подчиняясь своему неизменному стремлению, отклоняется в сторону, необходимо мягко, но настойчиво возвращать его к объекту концентрации.

Одно из вспомогательных средств в деле достижения концентрации – тренировка последовательного мышления.

Ее можно осуществлять, последовательно воспроизводя в памяти эпизоды повествования или этапы какого-либо единого процесса.



Тому, кто только начинает тренировать свой ум, занятия концентрацией могут показаться утомительными, как ничто другое. Нам сложно концентрироваться, потому что это противоречит нашим глубоко укоренившимся ментальным привычкам.

На ранних этапах нашего умственного развития прогресс зависел от проворства нашего ума, от его постоянной «настороженности» и готовности воспринимать импульсы один за другим, быстро переключая внимание с одного ощущения на другое. Тогда подвижность ума была нам необходима, а внимание, направленное вовне, было залогом выживания.

Пока ум продолжает накапливать материал для обдумывания (собирать «пищу для ума»), мобильность остается его преимуществом. На протяжении множества прошлых жизней наш ум развивался, а его подвижность повышалась именно в результате подобной деятельности. Поэтому попытка положить конец привычному «перескакиванию» внимания с объекта на объект, чтобы зафиксировать его на чем-

то одном, оказывается подобна шоку. Ум яростно сопротивляется, словно необъезженная лошадь, впервые почувствовавшая седока.

В этом мире, если человек садится подумать, его тут же спрашивают, не болит ли у него голова.

Ральф Вальдо Эмерсон

Как уже было замечено, наше ментальное тело с легкостью формирует образы всех объектов, которые оказываются для нас привлекательными. Патанджали, крупный специалист по йоге, говорит о прекращении изменений мыслительного начала, то есть о контроле над воспроизведением этих постоянно меняющихся ментальных отражений внешнего мира. С точки зрения формы, концентрация – это временное прекращение беспорядочной стихийной трансформации ментального тела и придание ему устойчивой формы одного определенного образа. А с точки зрения жизни, то есть с позиции Познающего, это сосредоточение внимания на форме с целью ее совершенного воспроизведения.

Когда, благодаря усилию воли, наш ум сохраняет форму одного образа, и мы упорно созерцаем этот образ, мы достигаем гораздо более полного познания объекта по сравнению с тем, что может нам дать любое словесное описание.

Концентрация – не пассивное состояние. Напротив, это один из самых интенсивных и упорядоченных видов деятельности. Это ментальное усилие, подобное напряжению мышц перед прыжком. У начинающих мыслителей такое

ментальное напряжение действительно почти всегда сопровождается напряжением физическим, поэтому после занятий человек испытывает общее утомление, затрагивающее и нервную систему, и мышечный аппарат.

Настойчиво фиксируя взгляд на объекте, мы замечаем детали, которые ускользают от нас при беглом осмотре. Так же и упорная концентрация дает нам возможность рассмотреть ту или иную идею во всех подробностях. А повышая интенсивность концентрации, мы познаем в единицу времени больше, – точно так же, как бегун за секунду пронесется мимо большего количества объектов, нежели обычный пешеход.

Трудности

Развивая в себе умение концентрироваться, мы столкнемся с двумя трудностями. Во-первых, мы должны научиться справляться с феноменом «обезьяньего ума» – то есть с привычкой суетливо перескакивать мыслью с предмета на предмет. Мы должны научиться игнорировать случайные впечатления, которые непрерывно пытаются достичь нашего ума. Мы должны сопротивляться стремлению реагировать на посторонние внешние воздействия. Для этого нам придется направлять внимание на сам акт сопротивления, но, когда мы преодолеем тенденцию к беспорядочному реагированию, это сопротивление станет ненужным, и нам больше не при-

дется тратить на него силы. Необходим абсолютный баланс: не сопротивление, не его отсутствие, но полный покой, на который внешние импульсы не могут оказать ни прямого, ни вторичного воздействия, связанного с осознанием чего-то, чему следует сопротивляться.

Во-вторых, мы должны научиться преодолевать «коровье мышление» – привычку подолгу «пережевывать» одну и ту же идею подобно тому, как корова целый день жуёт свою жвачку. В течение какого-то времени ум должен поддерживать связь только с объектом концентрации, удерживать этот единственный образ, сосредоточиваться только на нём. Ум должен не только отказаться изменять себя в ответ на внешние воздействия, но также подавлять внутреннюю активность, направленную на постоянную перестройку собственного содержания (обдумывание, установление новых связей, выявление скрытых сходств и различий). Добиться внутреннего спокойствия даже труднее, чем игнорировать внешние воздействия. Мир личных переживаний и сокровенных мыслей многими из нас отождествляется с собственным «Я». Вот почему наш ум так поглощён своей внутренней жизнью.

Во время концентрации ментальная активность не подавляется, но направляется в единое русло. Если река неглубока и широка, течение в ней никогда не будет сильным. Но если воду из того же источника направить через узкий глубокий канал, она обретёт такую мощь, что сможет снести любое препятствие на своем пути. Пар, свободно распростра-

няющийся в воздухе, даже муху с курса не собьет; но если тот же самый пар пустить по трубам, он сможет двигать поршень и вращать турбину. Тем же ценна и «однонаправленность», на которой настаивают мастера медитации, обучая своих последователей. Ум, который не бросается к каждой свежей идее, как любопытная обезьянка, и не пережевывает старые мысли, как корова, способен превратить свой скрытый потенциал в эффективно действующую силу.

Даже само по себе усилие, направленное на успокоение ума, позволяет сделать небольшой шаг по пути эволюции сознания. Оно приводит нас к пониманию того, что Управляющий и Управляемое не могут быть одним и тем же и тем самым заставляет инстинктивно отождествить себя с Управляющим. Сказав «я успокаиваю свой разум», мы проявляем осознанность. Потому что в данной формулировке разум представлен как «собственность», которой владеет «Я», а не отождествлен с «Я» как таковым.

Открывая в себе Познающего

Представления о том, что «Я» и «мой разум» – совершенно разные понятия, складываются у нас неосознанно; но однажды мы обнаруживаем, что знаем об этой дуальности, и понимаем, что есть нечто, осуществляющее контроль, и нечто, подлежащее этому контролю. Первое – это наше «Я», второе – это наш разум. Мы приходим к осознанию того, что

«Я» не зависит ни от тела, ни от разума. Это наше первое настоящее откровение, касающееся нашей истинной бессмертной сущности, хотя вполне возможно, что ранее мы уже постигли подобную идею на уровне интеллекта. Такое разумное понимание фактически и побуждает нас к концентрации, благодаря которой к нам приходят откровения.

Возвращаясь к объекту концентрации снова и снова, ум учится сосредоточиваться под строгим надзором воли.

Командовать умом – это одно. Но наставлять его как прилежного и способного ученика – совсем другое.
Эрнест Вуд

По мере того как наша способность концентрироваться все более развивается благодаря регулярным занятиям, мы все больше внимания уделяем внутреннему осознанию и придаем все меньшее значение осознанию внешнему. В стремлении понять, кто мы есть на самом деле, мы постоянно пытаемся заглянуть внутрь себя. Концентрация раскрывает в нас способность видеть истину особым взглядом, который появляется у нас только тогда, когда нам удастся выйти за пределы низших уровней разума, отличающихся «медлительностью» и низкой восприимчивостью. Эта способность обусловлена тем, что «Я» является частным выражением Единой Личности, сущность которой – Знание. Когда развитый Познающий соприкасается с истиной, ее вибрации создают в его уме ясный и четкий образ, тогда как

ложь порождает искаженные образы, несоразмерность которых говорит сама за себя и тем самым позволяет заметить фальшь. Однако мы сможем опираться исключительно на наше внутреннее понимание того, что есть истина, не раньше, чем достигнем высочайшего уровня осознанности. А до тех пор, пока этого не произошло, нам следует опасаться самообмана.

По мере того как низший разум занимает все более и более подчиненное положение, силы «Я» отстаивают свое превосходство. Интуиция, аналогом которой на физическом уровне является прямое зрение, дополняет и частично заменяет собой рациональное мышление. Однако то, что мы часто называем «интуицией», в действительности является инстинктом или импульсом, проистекающим из желания. И это явление более низкого порядка, нежели рассудок. Таким образом, мы снова должны опасаться самообмана, так как по ошибке можем принять бессознательный импульс за над-рациональное прозрение.

После того как мы научим свой ум концентрироваться на объекте и в течение некоторого времени сохранять «одно-направленность», следующим шагом должно стать удаление объекта за пределы сознания. Ум в этом случае пребывает в состоянии сосредоточенного внимания, *не будучи ни на что направленным*. При этом ментальное тело не воспроизводит никаких образов, а его собственное вещество остается неизменным и устойчивым, не получая никаких впечат-

лений и сохраняя полное спокойствие, как ничем не потревоженная водная гладь. Это состояние равновесия устанавливается лишь на краткое время. Оно подобно «критическому состоянию» химических веществ – точке перехода из одного агрегатного состояния в другое (например, когда жидкость превращается в пар). Когда ментальное тело становится неподвижным, сознание высвобождается из его оков и переходит на более высокий уровень – в каузальное тело.

Этот переход осуществляется через точку соприкосновения двух тел, называемую «центром лайя». Любые «смежные» состояния сознания соединяются таким центром – нейтральной полосой, не принадлежащей ни одному, ни другому; точкой покоя, в которой отсутствует всякое сознание. Само по себе слово «*лайя*» означает «растворение» или «слияние» и используется потому, что одно состояние сознания должно раствориться, прежде чем себя проявит другое. Здесь уместна аналогия с маятником, который двигается вправо, пока не достигнет высшей точки, а затем меняет направление на противоположное и начинает двигаться влево. Но есть мгновение, когда маятник, меняя направление, не движется ни вправо, ни влево, а замирает. Это мгновение можно сравнить с центром лайя.

Переход сознания от ментального тела к каузальному сопровождается его кратковременной утратой (таков неизбежный результат выведения объекта за пределы сознания), после чего сознание как бы возрождается на более высоком

уровне. Таким образом, устранение объектов сознания на более низком уровне предшествует их появлению на уровне более высоком. После этого «Я» может формировать низшее ментальное тело в соответствии со своими собственными мыслями и понижать его своими собственными вибрациями, создавая его по образу и подобию видений, промелькнувших перед ним в моменты высшего прозрения. Таким образом, ментальное тело обретает способность откликаться на идеи, которые в иной ситуации остались бы для него недоступными. А ведь подчас это бывают гениальные мысли, которые вспыхивают в уме и словно освещают весь мир. Пребывая в обычном ментальном состоянии, мы с трудом можем объяснить, из чего рождаются такие прозрения, но тем не менее осознаем их ценность.

Сознание за пределами времени и пространства

Всякая форма занимает определенное место в пространстве. Она располагается на большем или меньшем расстоянии от других форм, занимающих в пространстве другие места. Если форма меняет свое местоположение на другое, она должна преодолеть пространство, разделяющее эти точки. Перемещение может быть быстрым, как вспышка молнии, или медленным, как движение черепахи, но так или иначе его нужно совершить. И оно займет какой-то промежуток

времени, продолжительность которого будет зависеть от скорости движения.

Однако для сознания физическое пространство и время не имеют значения. Сознание изменяет свое состояние, а не местонахождение. Оно либо знает, либо не знает о чем-то, что не является им самим, причем это знание или незнание всецело зависит от того, может или не может сознание отозваться на вибрации, исходящие от данного *не-«Я»*. Горизонты сознания расширяются, по мере того как развиваются его способности воспроизводить вибрации.

Сознание не перемещается в пространстве, которое занимают формы. Наибольшее воздействие оказывают друг на друга формы, расположенные поблизости; если же дистанция между ними увеличивается, то сила взаимодействия соответственно уменьшается. С сознанием дело обстоит иначе.

Ясность моих идей и способность бесконечно продолжать свои занятия, не испытывая усталости, объясняются тем, что я держу каждый предмет и каждое дело в голове, как в картотеке. Когда я хочу прервать одно занятие, я закрываю один ящик и открываю другой. Их содержимое не смешивается, и когда я занят одним, другое мне не докучает и не утомляет меня. <...> Когда я хочу спать, я закрываю все ящики и быстро засыпаю.

Наполеон

Люди, достигшие высот в умении концентрироваться, об-

наруживают, что для сознания не существует понятия «пространство». Мастера концентрации могут узнавать объект, просто сосредоточиваясь на нем, и никакое расстояние не станет для них препятствием. Им удастся познать удаленный объект совсем не потому, что их «астральное» зрение действует подобно телескопу. Секрет заключается в том, что в определенном смысле вся вселенная существует в каждой точке этого мира, а люди, о которых мы говорим, обладают способностью проникать в это «ядро жизни» и постигать все вещи через него.

Чандогья Упанишад (8.1.3) рассказывает о «крошечном уголке в сердце», который «велик, как вся бесконечная вселенная». Это и есть Бессмертное «Я» (или *Атма*): «В нем уживаются небо и земля; в нем уживаются огонь и воздух, солнце и луна, молния и звезды, все, что есть, и все, чего нет».

«Крошечный уголок в сердце» – это древний мистический термин, обозначающий неуловимую природу *Единого «Я»*, которое действительно едино и всепроникающе, так что каждому, кто сознает Единое «Я», доступны и все точки вселенной. Движение любого тела на Земле влияет на самые далекие звезды, поскольку все тела существуют в сплошном поле, передающем вибрации на любое расстояние, – так обстоит дело с точки зрения формы. А с точки зрения жизни, всепроникающим и непрерывным должно быть сознание.

Мы ощущаем, что существуем «здесь», поскольку получа-

ем впечатления от окружающих нас объектов. Если же наше сознание посылает вибрации, отвечая удаленным объектам так же активно, как и расположенным поблизости, мы вскоре почувствуем, что эти далекие объекты как будто приблизились к нам. Если сознание откликается на событие, имевшее место на Марсе, так, словно оно произошло в нашей собственной комнате, то и познает его в такой же мере, а мы сами ощущаем себя «здесь» и в том, и в другом случае (наблюдая за тем, что происходит прямо у нас под носом и получая вести с далекой планеты). Человек как Познающий находится там, где находится его сознание, которое включает в себя все, на что мы реагируем, все, что соответствует нашей частоте вибраций.

Лучше понять сказанное нам поможет аналогия. Человеческий глаз видит только те предметы, которые посылают ему отраженный свет, – и ничего более. Но даже эти предметы он не может увидеть в их целостности, потому что воспринимает световые волны только определенного частотного диапазона. Все, что находится за пределами этих частот (например, высокочастотные ультрафиолетовые или низкочастотные инфракрасные лучи), для нас невидимо. Если бы у глаза была возможность «научиться» улавливать более широкий спектр излучения, мы бы смогли увидеть вещи, которых никогда не замечали раньше, хотя они все время находились рядом с нами. Аналогии, подобные этой, иллюстрируют древнюю аксиому – «как наверху, так и внизу». Раздумывая

над чем-либо, хорошо знакомым нам в этом «нижнем» мире, мы нередко приходим к мысли о чем-то, что находится за пределами нашего кругозора, в «верхнем» мире. Как существуют цвета, которых мы никогда не видели, поскольку наши глаза не приспособлены для того, чтобы их воспринимать, так же существуют и «нефизические» явления, о которых обычные органы чувств ничего не могут нам рассказать.

Сохранять осознанность в любом месте – это не то же самое, что «восходить к высшим сферам» в так называемом «астральном путешествии». В первом случае «Я», независимо от того, вооружено ли оно «низшими» инструментами восприятия или свободно от их ограничений, немедленно ощущает присутствие «удаленных» объектов. Во втором случае «Я», облеченное в ментальное и астральное тела, перемещается из одной точки в другую, осознавая эти перемещения. Однако существует и другое, более значимое различие. Отправившись в «астральное путешествие», сознательное «Я» может оказаться среди массы объектов, которых оно совершенно не понимает, – в новом и странном мире, вызывающем недоумение и смущение. Но когда сознание *существует* в любом месте, его пониманию доступно все, с чем можно столкнуться, и оно постигает жизненную суть так же хорошо, как и формальную сторону бытия. Свет Единого «Я» проникает везде, неся чистое знание, которого невозможно достичь, проводя даже бесконечно долгое время среди бесчисленного множества форм.

Это непосредственное знание, не зависящее ни от времени, ни от пространства, для большинства из нас – людей, чье сознание ограничено пространственно-временным континуумом, в котором мы существуем, – станет доступно только в далеком эволюционном будущем. Но концентрация – это средство, позволяющее личности избежать зависимости от форм и обрести свободу в спокойствии. «Без концентрации нет покоя», – говорится в *Бхагават Гите* (2.66), потому что покой свил свое гнездо на скале, которая возвышается над беспокойно мечущимися волнами формы.

Техники концентрации

Усвоив теорию концентрации, ученик должен приступать к практике. Для истинно набожных людей эта работа может оказаться намного более легкой, так как они могут избрать в качестве объекта созерцания того, кому поклоняются. Поскольку сердце верующего человека непреодолимо влечет к объекту поклонения, то и ум его будет с готовностью останавливаться на нем, без усилий представляя любимый образ и с такой же легкостью отбрасывая другие. Так происходит потому, что разум всегда движим желанием и постоянно стремится представлять образы, несущие удовольствие, и избавляться от тех, что причиняют боль. Поэтому он будет останавливаться и созерцать любимый образ, и в этом его поддержит удовольствие, полученное в процессе созер-

дания. Даже если что-то станет мешать этому занятию, разум сам будет возвращаться к предмету поклонения снова и снова.

Таким образом, верующие люди легко могут достичь высокого уровня концентрации. Для этого им следует как можно отчетливее представить себе «образ веры» и зафиксировать на нем внимание. Христианин может думать о Христе или Богородице, о своем святом покровителе или об ангеле-хранителе; индуист – о великом Шиве, Вишну, Ганеше или Шри Кришне; буддист – о Будде, о Бодхисатве; зороастриец – об Ахурамазде, Митре. Эти объекты пользуются поклонением верующих. А влечение, которое испытывают к ним сердца людей, связывает их умы с объектом, приносящим счастье. Соответственно, ум затрачивает на концентрацию минимальные усилия.

Люди, не имеющие религиозных устремлений, также могут использовать в качестве поддержки элемент привлекательности. Но в данном случае ум будет тянуться, скорее, к идее как таковой, нежели к персоне, эту идею олицетворяющей. Делая первые попытки достичь концентрации, необходимо заручиться поддержкой привлекательности, то есть правильно выбрать объект для созерцания. Для людей неверующих таким привлекательным объектом может стать некая глубокая мысль или возвышенная проблема – например, проблема Единого, выражающего себя в многообразии и великолепии вселенной, или необъятности пространства

и времени. Подобные объекты становятся притягательными благодаря нашему интеллектуальному интересу, глубокому стремлению к познанию, которое является одной из самых всеобъемлющих человеческих страстей.

Другим перспективным объектом концентрации для тех, кто не склонен к поклонению некой великой личности, может стать добродетель. Она способна породить очень серьезную увлеченность, поскольку проникает в сердце через любовь к интеллектуальной и нравственной красоте. Думающий должен представить себе добродетель в наиболее завершенном ее виде, чтобы сначала получить о ней общее представление, а затем сфокусироваться на ее сущностной природе. Созерцание добродетели приводит к тому, что разум, стремясь повторить ее вибрации, формирует себя по образу и подобию добродетели, поэтому она постепенно становится частью природы и прочно укореняется в характере человека. Согласитесь, это большой плюс.

Формирование ума в процессе концентрации – настоящий акт самосотворения. Проходит не так много времени, и вот уже ум с готовностью принимает формы, с которыми свыкся во время сеансов созерцания. Таким образом, эти формы становятся его постоянным способом существования. Древние мудрецы были близки к истине, говоря: «Человек есть творение мысли. О чем он думает на протяжении своей жизни, тем он и становится» (*Чандогья Упанишада*, 3.14.1).

Если во время практического занятия ум начинает отвлекаться от созерцаемого объекта (а это непременно будет случаться время от времени), его нужно заставить вернуться и снова сконцентрироваться на объекте. Вначале это будет происходить достаточно часто, причем мы даже не сразу будем замечать, что разум одолевают посторонние мысли, которые уводят его все дальше и дальше от объекта созерцания. Раз за разом нам придется терпеливо возвращать свой ум «на место». Это утомительный и даже изматывающий процесс. Однако другого способа достичь концентрации просто не существует.

Чтобы преодолеть описанную проблему, справиться с неосознанным блужданием ума, пытайтесь всякий раз восстановить всю цепочку случайных мыслей, помешавших вашей концентрации, и выявить их истоки. Это полезное и поучительное упражнение, которое, образно говоря, повышает шансы всадника обуздать норовистую лошадь и подавляет стремление самой лошади вырваться на волю.

Другая полезная для наших целей техника – это последовательное мышление. Оно не идентично концентрации, но в какой-то степени сравнимо с ней. При последовательном мышлении ум переходит от одного объекта, являющегося составляющей частью некой системы или последовательности, к другому объекту, также входящему в эту систему, и так далее; при этом ум не сосредоточивается и не задерживается на чем-то одном. Эта техника намного проще, чем концен-

трация, основанная на сосредоточенном созерцании одного объекта. Поэтому «новички» могут использовать ее, чтобы подготовиться к решению более сложных задач. Так, верующий человек может выбрать какой-то эпизод из жизнеописания того, кому он поклоняется, и попытаться воспроизвести его как можно более живо – во всех красках и деталях, включая окружающий пейзаж. Таким образом, ум постепенно научится следовать одной мысленной линии, ведущей к образу центрального персонажа эпизода, то есть к объекту веры, и, в конце концов, сосредоточиваться на нем.

По мере того как разум воссоздает ту или иную сцену, у созерцающего появляется ощущение реальности, и вполне возможно, что таким образом верующий человек однажды сможет соприкоснуться с «летописью Акаша» – то есть увидеть неизменный истинный образ этой сцены, запечатленный на более высоком плане. В этом случае познание будет намного более глубоким, чем то, которое проистекало из других источников, например обретенное благодаря книжным описаниям и проповедям. Также у верующего появляется возможность соприкоснуться с самим объектом благоговения и вступить в гораздо более близкие отношения с Возлюбленным. Ибо сознание не подвержено ограничениям физического пространства, оно *есть* везде, где находится его объект.

Тем не менее последовательное мышление не сможет заменить концентрации. В конечном итоге ум должен быть со-

средоточен на единственном объекте концентрации и оставаться в тесном контакте с ним, не размышляя о нем, но стараясь проникнуть в него и впитать его суть.

Практические рекомендации

1. Первый шаг на пути овладения искусством концентрации – обретение спокойствия. Чтобы добиться этого, традиционно используют дыхательные техники. Точнее, технику концентрации на дыхании. Вы не должны контролировать процесс дыхания – вы просто должны его осознавать. Сосредоточиться следует не на движении грудной клетки, а на воздухе, который проходит через ваши ноздри при каждом вдохе и выдохе.

2. Попробуйте экспериментальным путем найти объект, с которым вам будет легче всего работать во время занятий, направленных на развитие концентрации. Для этого на первых занятиях используйте разные объекты: образ иконы, некое достойное качество, воодушевляющую вас цитату или афоризм, который вы сознательно выбрали для тренировки концентрации. Объект концентрации менее важен, чем сам акт, поэтому вы можете свободно выбрать то, что наиболее эффективно будет работать на вас.

3. Если во время занятия вы обнаружили, что ваше внимание блуждает по длинной цепочке ассоциативно связанных образов, полезно будет воспроизвести все ее звенья «от кон-

ца к началу», чтобы вернуться к точке концентрации. Возможно, вам стоит приступать к концентрации, предварительно пройдя практику последовательного мышления. Однако в конце концов вы все равно должны будете приступить к самому важному – к работе над удержанием единственного фокуса. Поэтому будет лучше, если вы с первых же занятий приучите себя отсекал любые посторонние мысли и мягко возвращать ум к выбранному объекту.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.