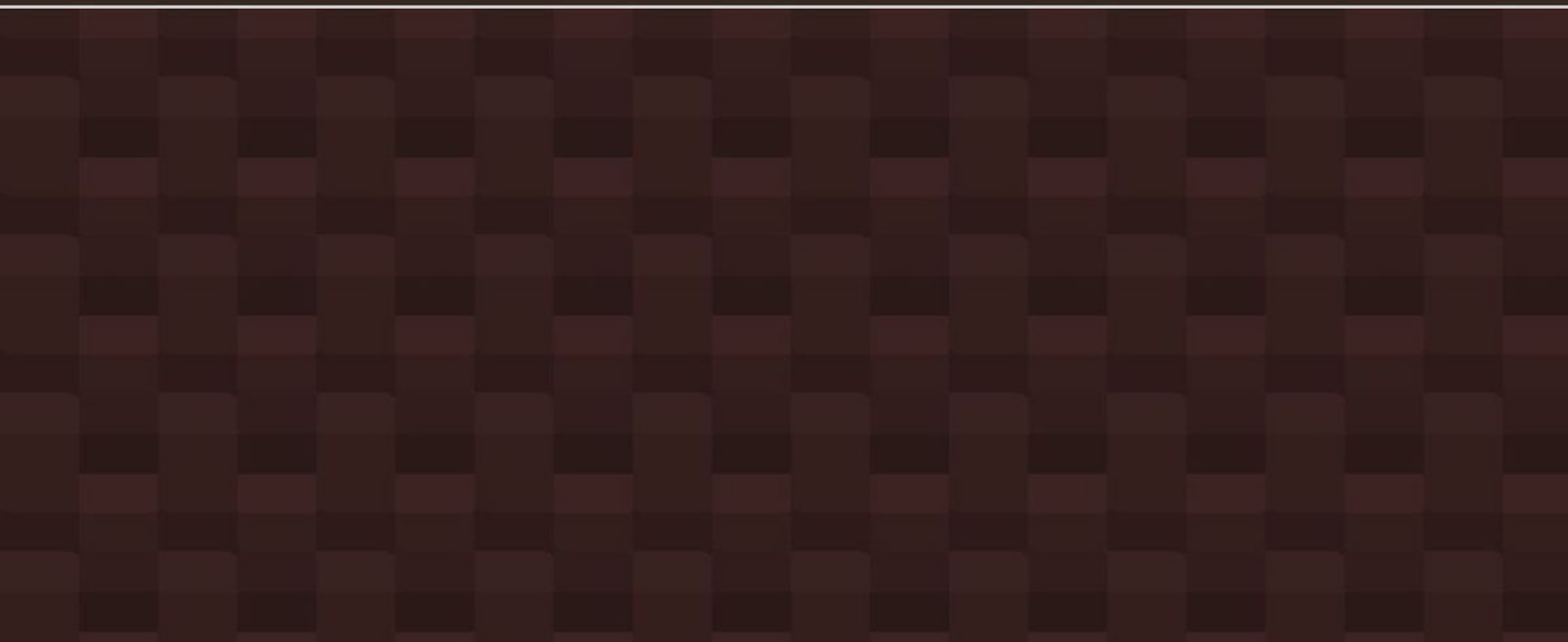


Составитель
Вячеслав Лазаренко

Энциклопедия высшей йоги и оккультизма

Знания великих учителей прошлого



Вячеслав Лазаренко

**Энциклопедия высшей
йоги и оккультизма. Знания
великих учителей прошлого**

«Издательские решения»

Лазаренко В.

Энциклопедия высшей йоги и оккультизма. Знания великих учителей прошлого / В. Лазаренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858975-1

Энциклопедия включает в себя практические знания о том, как устроен человек с точки зрения древних мастеров йоги. Дает практические рекомендации по личностному саморазвитию.

ISBN 978-5-44-858975-1

© Лазаренко В.
© Издательские решения

Содержание

Развитие психических сил.	6
Раджа Йога	26
Выдержки из книги рамачарака «раджа йога»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Энциклопедия высшей йоги и оккультизма

Знания великих учителей прошлого

Составитель Вячеслав Лазаренко

ISBN 978-5-4485-8975-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Развитие психических сил.

Выдержки из книги «Скрижали мага»

Вступительное слово

Для развития психических сил надо знать развитие и строение человека. Нельзя развить какую-либо способность, не имея понятия о том, как она проявляется и от чего зависит.

В пренебрежении к этому условию кроется причина неуспеха занятий по системам всевозможных курсов.

Выяснив этот вопрос, мы дадим схему строения человека, основываясь на данных философии йогов. Они признают семь начал:

1. Физическое тело – Рупа (кости, мускулы, органы). [1 – Кама-рупа не только тело желаний, но и тело восприятия форм перехода энергии.]

2. Линга – Шарира – эфирное тело (форма).

3. Джигатма – жизнь (начало оживляющее).

4. Кама – Рупа – астральное тело (тело желаний). [2 – См. предыдущую ссылку]

5. Манас – ментальное тело (душа человеческая). [3 – Манас, т. е. ментальное тело – начало, в котором живет общечеловеческая логика, метафизикой занимается именно манас.]

6. Водхи – интуитивное тело (душа духовная). [4 – Водхи – то начало, в котором проявляется мистическая интуиция в области единения с божеством, а Атма есть божественная. Атма уже не чувствует, а знает божество и с ним нераздельна. Атма одного существа есть вместе с тем Атма всякого другого, и одновременно есть само божество.]

7. Атма – дух (элемент божественный).

Физическое тело – основа нашего существа. Само по себе никакими свойствами не обладает. Оно является грубой частью нашего существа. Здоровое состояние его необходимо для развития психических сил. Поэтому следует привести его в нормальное положение, укрепить и подчинить контролю воли, что достигается путем диеты и соответствующих упражнений.

Эфирное тело – является точной копией физического организма, состоящей только из более тонкой эфирной материи. На этом основании его называют иногда «эфирным двойником». Эфирное тело служит передаточной инстанцией между физическим и астральным телом. Цвет его лиловато-серый, оно видимо для сенситивов эф. т. [5 – Эф. т. – эфирное тело.] дает возможность жизненной силе циркулировать по нервной системе. Оно может быть выделено самопроизвольно, под влиянием гипнотизера и медиумическим путем. [6 – Эфирное тело действительно имеет лиловато-серый цвет, как основной, но астральное тело не всегда будет для органа шестого чувства интерпретироваться, как имеющее голубовато-серый цвет, своим оттенком. Вполне характерна только прозрачность, но отнюдь не серые или голубые тона.]

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА – нервный флюид – вырабатывается мозжечком из мировой энергии – Праны. Он приспосабливается каждым плексусом для своих целей. Эта сила – Прана – находится повсюду: мы поглощаем ее вместе с воздухом, пищей, питьем. От умения перерабатывать эту силу и управлять ею зависят многие оккультные феномены. Для накопления нервной силы служат дыхательные упражнения. Это начало называется иначе – животным магнетизмом, азотом мудрых и т. д.

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО – имеет более тонкое строение, чем тело эфирное. Оно голубовато-серого цвета, прозрачно. Народное сказание подтверждает это обстоятельство: «призраки не отбрасывают тени, и сквозь них видны предметы». Астральное тело может выделяться при жизни и бывает, видимо, развитием этой способности занимается телепатия. Оно пронизывает физическое тело и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Окраска астрального тела меняется сообразно переживаниям человека. Например: ненависть и злоба окрашивают его в черный цвет, животные страсти – в грязно-красный и т. д. Астральное тело являетсяместищем страстей; потребности, желания, эмоции и чувства относятся к этому началу. Кроме того, оно заведует функциями всех физических органов и клеточек, кровообращением, пищеварением, восстановлением тканей, – всей автоматической деятельностью. Путем известных упражнений астральное тело очищают, благодаря чему оно принимает более определенный вид, и подчиняют его влиянию воли. От этого начала зависят ясновидение, ясновыслушивание и некоторые другие способности.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО – имеет яйцевидную форму, проникает в астральное и физическое тело и образует светлую физическую ауру. Ментальная материя порождает в мозгу человека мысли, с помощью ментального флюида он анализирует, сравнивает, резюмирует. Ментальное тело – родина мысли и воли. Воспитание его заключается в развитии воли и психической тренировке, дающей возможность управлять своим вниманием, мысленно воздействовать на других (заочное внушение) и на свое астральное тело (самовнушение).

ИНТУИТИВНОЕ НАЧАЛО человека стоит выше простого интеллекта, оно дает человеку вдохновение. Некоторые психические силы, интуиция и просветление зависят от этого начала. Развивают его путем нравственного очищения, возвышенных и благородных мыслей, любви к ближнему и Богу, молитвой и т. д. (путь подвижничества). Оно образует светящийся ореол вокруг головы (нимб святых). [7 – Нимб святых – иконный символ, грубо символизирующий наличие в них инкарнации Будды, но только символ, ибо Будда не дает четвертой ауры человеку (первую ауру – физическое тело – можно видеть человеческим глазом, вторую – астральную – органом астральной интуиции, так называемым шестым чувством, третью – ментальную – органом, так называемого, интеллектуального зрения. Будда не дает особой ауры, ибо характер чистого мистицизма личности не подлежит учету и регистрации другой личностью.]

ДУХ – высшее бессмертное начало, божественная искра, представляющая человеческое «я». Прижизненное слияние с этим началом дает сверхсознание, экстаз или «самадхи» йогов, являющееся целью Раджа-йоги.

Руппа, Линга-Шарира и Дживатма проявляются в материальном плане и образуют то, что принято называть физическим телом. Следующее начало – Кама-рупа – действует в плане астральном и проявляется эмоциями, страстями и чувствами. Пятое начало Манас – относится к ментальному плану, его функция – мышление, а продукт – мысль. Два последних начала действуют на высших планах. Достижение прижизненного слияния с этими началами называется йогой или единением. Развитие и совершенствование низших четырех начал, относящихся к физическому и астральному плану, составляет задачу Хатха-йоги, а следующих, высших Раджа-йоги.

Ступени йоги

Йога распадается на восемь ступеней:

1. Ияма – воздержание или внешнее очищение: непричинение вреда, целомудрие, правдивость и т. д.

2. Ни-Ияма – нравственное очищение.

3. Асана – положение тела при дыхании. [8 – Асана – строго говоря, внешним образом трактует о положении тела при дыхании. Но было бы очень легкомысленно понимать буквально ее тезисы. Ее символизирует характер анализа взаимоотношений явлений жизни, с одной стороны, и задачи посвящения, с другой. Это самая опасная часть йоги.]

4. Прана-ияма – дыхательные упражнения, управление праной.

5. Пратья-хара – приведение органов чувств в подчинение воле.

6. Дхарана – сосредоточение, направление сознания на определенный пункт.

7. Дхиана – созерцание.

8. Самадхи – сверхсознание и экстаз. Первые две ступени относятся как к Раджа-йоге, так и к Хатха, Асана и Прана-ияма – приемы Хатхи. Пратья-хара, Дхарана, Дхиана и ведущая к сверхсознанию Самадхи – приемы царственной Раджи. Воспитание тела (Хатха) не разовьет высших начал. Пренебрежение к физическому телу при усердном развитии высших способностей также нецелесообразно. Здоровое тело – лучшее жилище для духа. Больное или слабое тело препятствует проявлению духовных способностей. Скажем в заключение несколько слов о развитии психических сил и способностей. Для этого следует начать с урегулирования функций физического тела и подчинения его контролю воли, что достигается пищевым режимом и физическими упражнениями, составляющими основу Хатхи. Затем приступают к выработке и накоплению динаминизированного нервного флюида, для чего служит ряд дыхательных упражнений. Накопив большое количество флюида, учатся управлять им. После этого переходят к воспитанию способности сосредоточения (активного и пассивного) с помощью физических упражнений. Усовершенствовав свое тело, обогатив организм флюидом и дисциплинировав свою психику, приступают к воспитанию воли, взгляда, голоса и жеста. После такой подготовки начинают заниматься развитием пассивных и активных способностей. Порядок развития психических сил следующий: в течение месяца занимаются физическими упражнениями, затем к ним прибавляют психические упражнения, тренируясь в продолжение 3—4 месяцев в физическом, психическом и дыхательном плане. После этого нужно заменить психические упражнения развитием оккультных сил, продолжая физические и дыхательные упражнения.

При развитии активных и пассивных способностей огромную роль играет темперамент. Темперамент активный благоприятствует развитию активных способностей (мысленное внушение и пр.) и дает магнетизеров, гипнотизеров и т. п. Темперамент пассивный способствует развитию психометрии, медиумизма и т. д. Пол также играет некоторую роль, мужчина легче развивает активные, а женщина – пассивные способности. Помимо того, многое зависит от врожденных качеств – один быстро развивает свои силы, а другой – медленно, а третий – едва достигает самых незначительных результатов. Кроме врожденных способностей огромную роль играет сила воли, терпение и настойчивость. Иногда человек перестает заниматься развитием своих сил как раз накануне их проявления.

Сильным препятствием является сомнение. [9 – Сомнение является препятствием лишь в реализационной части работы.]

После двух – трехмесячной работы над своим развитием появляются некоторые признаки, убеждающие изучающего и дающие ему силы продолжать свои занятия. [10 – Очень рискованно устанавливать определенный срок для проявления первых признаков успешности упражнений. Может не быть никаких признаков и через год, а могут таковые оказаться налицо и при первом упражнении. Помимо вопросов о темпераменте, здесь гигантскую роль играет житейская подготовка. Кто оперировал магически, тот удивится, как ему легко даются упражнения активных. Кто крайне наблюдателен, тот найдет в себе способности. А кто нерешителен и вял, будет удивлен продолжительностью безрезультатных своих упражнений. В этом отношении весьма полезны дальнейшие указания введения.]

В числе этих признаков надо указать на явления, зависящие от физических, дыхательных и психических упражнений, а также на следствия общего развития. К первым признакам относятся уничтожение физических недостатков, органических и телесных, подчинение всего организма контролю воли, огромная физическая сила при нормальных размерах мускулов, крепкий сон, аппетит и другие проявления прекрасного здоровья. Через некоторое время появится способность улавливания чужих мыслей, психического воздействия на других.

Дыхательные упражнения скажутся энергией, жизнерадостным настроением, избытком силы, тело станет легким, цвет лица чистым, а взгляд засияет духовным светом. Постепенно откроется мир сновидений, которые будут яркими и вещими, а затем – способность интуиции.

Тренировка психических способностей дает умение сосредоточить свое внимание на работе, что доставляет громадную помощь в практической жизни и дает возможность неизменно выполнять свои обязанности.

В общем психические силы начнут улучшаться через короткий промежуток времени. Надо заметить, что ежедневных и настойчивых упражнений требует не только развитие психических способностей, но и вполне развитые способности требуют постоянной тренировки. Надо сделать упражнения этих сил частью своей жизни, пользоваться ими при всяком удобном случае и на каждом шагу.

Например, размышляя о своих делах – употребите прием сосредоточения, ложась спать – приводите себя в пассивное состояние, или, при надобности, воздействуйте на свой организм сомнопатией, разговаривая с кем-нибудь – не забывайте мысленно влиять на него, во время нездоровья – применяйте самовнушение и выработку подходящего нервного флюида, при упадке сил – солнечного, при воспалительных процессах – лунного типа, отправляясь по делам, пользуйтесь способностью ясновидения и дивинацией, чтобы узнать все происходящее, посещая музеи и рассматривая старинные вещи – применяйте психометрию, при встрече с незнакомыми людьми старайтесь определить их характер при помощи физиогномики, метоскопии, применяя интуицию и т. д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединение йоги с методами Практического Оккультизма Запада. [11 – Эта схема слегка начинает программу руководства в элементарной его части, не упоминая о феноменах, производимых магом – лицом, прошедшим практически указания руководства, – во-первых, потому, что они

отчасти описаны в «программе журнала Индия» за 1913—14 гг., во-вторых, по причине затруднительности касаться их мимоходом, благодаря сложности деталей.]

Подготовка. Физические упражнения

А. Общие замечания

Здоровое физическое тело – одно из главных условий успешного психического развития. Всякая болезнь, ослабляя физическое тело, влияет на мощностъ воли и количество и качество нервного флюида. Поэтому первой задачей упражняющагося является забота о своем теле. Не следует, конечно, развивать физическое тело только ради него самого, но нужно помнить, что оно является жилищем духа, инструментом, при помощи котораго наша воля проявляет себя в физическом плане. Все наши заботы должны быть направлены не на наращивание мускулов, а на систематическое и гармоническое развитие каждого органа и мускула, каждой клетки и части тела.

Но и это еще не все. Надо уметь управлять функциями каждой отдельной части организма, как произвольной, так и непроизвольной.

Физическим здоровьем в индусском эзотеризме занимается Хатха. Цель ее – здоровое тело, находящееся под контролем воли.

Дадим краткие сведения, заключающие в себе основы этой науки. Не будем говорить об анатомии и физиологии. По этим вопросам существует специальная литература. Скажем вкратце о способах привести свое тело в здоровое состояние и подчинить влиянию воли. Прежде всего следует обратить внимание на питание. Заметим, что пищу следует хорошо пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требования гигиены относительно чистоты рта и зубов. В пищевом рационе все кислое, пряное и горячее (спиртные напитки, мясо, рыба, горчица, лук, чеснок) должны быть изгнаны. Надо следить за тем, чтобы никогда не переполнять свой желудок пищей и питьем. Пища должна состоять из молочных продуктов, зелени и фруктов. Спиртные напитки возбуждают нервную систему и бесцельно расходуют нервную энергию. Что касается нравственных последствий употребления вина, то они всем известны. Относительно половой жизни скажем, что ничто так сильно не ослабляет человека физически и нравственно, как чувственность. Удовлетворение этой страсти отнимает у человека громадное количество энергии. Вырабатываемая организмом человека сперма заключает в себе жизненную силу, которая, скопаясь в организме, может быть превращена в высший вид энергии «Оджас», который сосредотачивается в мозгу. Чем больше у человека этого элемента, тем он энергичнее и умственно сильнее. Эта энергия повышает умственную деятельность и проявляется личным влиянием. Например, человек, не обладающий оджасом, может высказывать высокие мысли, не производя на слушателей никакого впечатления, наоборот, слова обладающего оджасом могут не заключать в себе ничего важнаго, но производить чарующее впечатление. Из этого видно, какое значение имеет воздержание. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умеренность.

Для поддержания организма в здоровом состоянии необходимо, кроме того, держать в чистоте кожу, при помощи пор которой происходит кожное дыхание. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душ или в крайнем случае, делать обтирание губкой или полотенцем.

При соблюдении этого условия организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, а нервная раздражительность быстро исчезает.

Доступ света также необходим. Солнечный свет является лучшим средством для поддержания здоровья и лечения болезней. Принимают солнечные ванны таким образом. Надо снять одежду и остаться в легком платье или белье и сесть на солнце, но так, чтобы падали отраженные лучи. При невысокой температуре можно не соблюдать этого условия, накрыв голову лишь мокрым полотенцем. Также принимают и воздушную ванну, но для этого надо раздеваться донага.

Солнечную ванну принимают лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ванне рекомендуется двигаться и производить физические упражнения. Лунная ванна принимается так же, как и солнечная.

Солнечная ванна укрепляет и возбуждает. Воздушная ванна повышает жизненность организма, так как при ней усиливается кожное дыхание. Лунная же успокаивает и уменьшает возбуждение.

Гимнастика укрепляет организм, возбуждает теплоту, способствует отделению выделений, совершенствует строение скелета и образует электромагнитную энергию. Чтобы развить и подчинить свой организм контролю воли, нужно каждый мускул поставить в зависимость от сознания, ибо механическое выполнение упражнений приводит к различным заболеваниям.

Надлежит ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывном обмене веществ: на выделении продуктов, сделавшихся непригодными, на потреблении веществ, доставляющих человеку питание, на выдыхании воздуха. Чем энергичнее совершается обмен веществ, тем больше жизнь выигрывает в свежести, силе, продолжительности, тем больше вырабатывает организм нервной силы.

Таким образом, здоровый организм требует непрерывного возобновления запаса жизненной силы, и всякое нарушение его ведет к заболеваниям.

Благодаря энергичным движениям, мышцы становятся полнее, крепче, плотнее, в них исчезает бесполезное количество жира, а клеточки уплотняются. Мышечная система после костной составляет наиболее значительную из всех систем организма, поэтому ясно, какую важную роль играет господство над ней воли. Подчинив мускулы контролю воли, мы подчиняем себе почти все тело. Наша цель – крепкие нервы, управляющие мускулатурой, долженствующей быть послушным орудием воли. Для достижения этого рекомендуется особая система физических упражнений, которая дает сильное и здоровое тело. Эти упражнения разделяются на три группы:

1. Развитие мускулатуры, укрепление нервной системы и подчинение физического организма воле.

2. Общее напряжение мускулов.

3. Общее ослабление мускулов.

Б. Развитие мускулатуры

При всяком из этих упражнений следует сильно напрягать мускулы усилием воли, сосредотачивая все внимание на соответствующем мускуле, в этом вся суть. Не нужно ни гирь,

ни приборов, одно лишь усилие воли. Надлежит соединить эти упражнения с воздушной ванной, т. е. упражняться ногами, и, если это возможно, перед зеркалом. Даем одиннадцать упражнений, которые надо проделывать ежедневно, производя каждое упражнение первую неделю 5 раз, вторую – 6, третью – 7, четвертую – 8, пятую – 9, шестую – 10. На этом можно остановиться. Упражнения эти следует проводить в 2 приема – утром и вечером. Успех условно гарантирован, если эти упражнения будут проводиться регулярно, в строго определенное время, без пропусков.

1. Сильно раздвиньте и растопырьте пальцы, затем с напряжением сожмите руку в кулак. Упражняйте обе руки одновременно.

2. Вытяните обе руки вперед. Сильно напрягая мускулы, разводите их в стороны, затем снова их сводите перед собой с тем же напряжением мышц.

3. Станьте прямо, выпятив грудь вперед, вытяните руки в стороны на высоте плеч. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки в локтях. Согнув руки, оберните кулаки ладонями в стороны и разгибайте руки, сопровождая это действие сильным напряжением мускулов. При сгибании представьте, что притягиваете, а при разгибании – отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажем, что все упражнения должны сопровождаться напряжением мускулов, которые следует постепенно, с каждым разом все усиливать и усиливать.

4. Опустите руки по швам. Затем поднимайте их возможно выше, не сгибая в локтях и напрягая мускулы, до тех пор, пока они не соприкоснутся над головой. Медленно опускайте их вниз с напряжением. При поднятии рук производите вдох через нос, при опускании – выдох.

5. Сильно выбрасывайте руки вперед и назад, с напряжением мускулов, с легким сгибанием вперед и откидыванием корпуса назад, в сторону, противоположную откидыванию рук.

6. Станьте прямо, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сильно напрягите мускулы ног, одновременно наклонив туловище вперед и стараясь коснуться руками пола. Сделав это, медленно с напряжением выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздух. Произведите два глубоких вдоха, затем опять вдохните, задержите дыхание и сгибайте туловище назад. Приведите туловище в нормальное положение, выдыхая воздух. Задержите дыхание и сгибайте туловище сначала в одну, а затем в другую сторону.

7. Станьте прямо и медленно поворачивайте корпус сначала в одну, а затем в другую сторону. Ноги должны оставаться неподвижными и напряженными. Поворот туловища должен сопровождаться сильным напряжением мускулов.

8. Примите горизонтальное положение (можно лечь на пол), а руки скрестите на груди и медленно поднимите туловище, оставляя в спокойном положении ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище с усилием, точно у вас на груди большая тяжесть. Опускать туловище надо также с усилием.

9. Держась за спинку стула, выпрямите спину, носки должны быть врозь, а пятки вместе. Медленно приседайте с напряжением, затем выпрямляйтесь, сильно напрягая все мускулы. При приседании – выдох, при выпрямлении – вдох.

10. Встаньте на какой-либо предмет (скамейку и т. п.), высота которого около 2—3 вершков. Держитесь одной рукой за что-нибудь. С силой выбрасывайте одну и другую ногу сначала вперед, а затем назад, напрягая все мускулы ног. Научитесь выполнять это упражнение, не опираясь ни на что для сохранения равновесия.

11. Станьте у стены. Упритесь в нее ладонями, медленно приближайте грудь к стене, а затем отодвигайтесь. Делайте это при помощи мускулов рук и напрягайте все мускулы тела. При приближении к стене вдыхайте, прикасаясь к стене – задержите дыхание, отталкиваясь выдыхайте.

В. Общее напряжение мускулов

Предыдущие упражнения подчиняют воле почти всю мускулатуру. Поэтому нетрудно будет напрягать все мышцы сразу. Напрягите сначала все мускулы рук, затем грудные и спинные мышцы, мускулы живота и, наконец, мускулы ног.

Эти упражнения лучше производить лежа на ковре или на матрасе. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, занимайтесь упражнением такого рода. Лягте и затем постепенно напрягайте мускулы ног, живота, груди, спины и рук. Начинайте с пальцев ног и до головы, не напрягая ни в коем случае мускулов шеи. При этом напряжение мускулов должно совершаться плавно, постепенно, без толчков. Потом повторите это упражнение в обратном порядке, начиная с головы и до ног. Прodelывать его надо 2 раза ежедневно.

До упражнения надо вдохнуть в себя воздух и удерживать его до конца упражнения (1—3 мин.). Напряжение всех мускулов необходимо, т. к. оно:

1. Вызывает подъем энергии, возбуждает и является хорошим средством при вялости, дурном настроении и т. п.
2. Освобождает громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздействия на расстояния и для других целей.
3. Подчиняет всю мышечную систему тела контролю воли, делает мускулы стальными, а человека – господином своего тела в буквальном смысле этого слова.

Г. Общее ослабление мускулов.

Это упражнение крайне важно. Человек теряет массу энергии благодаря тому, что большая часть мускулов находится в напряжении без всякой надобности. Когда мускулы ослаблены, потери жизненной энергии уменьшаются и даже прекращаются. В состоянии ослабления мускулы отдыхают, и вместо ненужной траты жизненной энергии происходит ее сбережение и накопление. Кроме того, оно совершенно необходимо для достижения пассивного состояния, являющегося неперменным условием развития пассивных психических способностей. Подготовка к этому упражнению заключается в устранении произвольных мускульных движений. Многие люди ни минуты не могут оставаться спокойными. Один вертит карандаш, другой раскачивает ногу, третий кусает губы, барабанит пальцами и т. д. От всех этих недостатков необходимо совершенно освободиться, для чего достаточно внимательно следить за своими действиями.

Д. Подготовительные упражнения

1. Ослабьте мускулы рук настолько, чтобы они повисли безвольно.
2. Сделайте то же самое с пальцами рук.
3. Ослабив мускулы рук, начните раскачивать ими из стороны в сторону. Руки должны висеть как тряпки.
4. Вызовите ослабление предплечья и начните двигать плечом, что заставит предплечье покачиваться.
5. Приступите к ослаблению мускулов ступни. Упражняйтесь то одной, то другой ногой.
6. Ослабьте мускулы ног от ступни до колена.
7. Ослабьте все мускулы ног.
8. Поднимите руку и сразу ослабьте все мускулы. Рука должна упасть от собственной тяжести.
9. Сделайте такое же упражнение с ногой. Поднимите ее как можно выше и ослабьте мускулы. Нога должна сама упасть.
10. Ослабьте мускулы шеи и головы и покачивайте ее, поворачивая туловище.
11. Ослабьте мускулы плечевого пояса и груди.
12. Ослабьте мускулы поясницы.

Е. Главное упражнение

Хорошо изучив 12 предыдущих упражнений, заимствованных нами частью из Хатхи, можно заняться общим ослаблением мускулов. Нужно лечь и постепенно ослабить мускулы, начиная с ног до головы включительно, а затем повторить его в обратном направлении. Польза этого упражнения заключается в сбережении сил и подчинении мускулатуры контролю воли. Производить его надо на ночь, после напряжения мускулов. Ослабив все мускулы, оставайтесь в таком положении до наступления сна. Следите, чтобы ни один мускул не был бесцельно напряжен. Правильно произведенное, особенно после общего напряжения, вызывает ощущение покоя, тепла и чувства физического благополучия.

Лекция 2. Дыхательные упражнения

Прежде чем изучить дыхательные упражнения с оккультной точки зрения, скажем несколько слов о дыхании вообще.

Большинство людей не умеют дышать правильно, особенно это относится к женщинам, носящим корсет.

Дыхание относится к самым важным источникам питания, причем питательные вещества извлекаются из воздуха. В течение 24 часов взрослый человек потребляет около 516 литров кислорода (750 г) и выделяет около 455 литров углекислоты (900 г). При усиленной работе эти цифры значительно возрастают. Количество воспринимаемого организмом воздуха может увеличиваться даже в 7 раз. В течение этого времени легкие выделяют в виде пара более половины всей воды (900 г). Всего более нуждаются в кислороде мышцы. В состоянии покоя потребность в кислороде незначительна. Во время сна общее ослабление мышц соответствует спокойному дыханию. Поглощение кислорода увеличивается пропорционально деятельности и степени напряжения мышц; чем напряженнее деятельность, тем быстрее дыхание, чем оживленнее обмен веществ, тем лучше питание.

При глубоком дыхании усиливается обмен веществ, что очень важно для здоровья, поэтому глубокое дыхание служит важным средством при борьбе с болезнями. Чистая кровь и здоровые нервы – вот последствия повышенной легочной деятельности. Оккультисты всех времен и народов учили, что в воздухе содержится некая субстанция, дающая начало всему живому. Это всепроникающее начало, абсолютная энергия, называемая астралом или праной.

ПРАНА – то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и прочее. В организме человека и других существ она проявляется в виде нервной силы. Вдыхая воздух, мы поглощаем в нем прану. Атмосферный воздух, если он чист и свеж, содержит значительное количество праны, которую можно извлечь из него, употребив для своих надобностей. При обыкновенном дыхании мы устанавливаем небольшое количество этой энергии, но при глубоком дыхании мы поглощаем большое количество праны, которая скапливается в виде нервного флюида в нервных центрах. Можно накапливать в себе прану, как аккумулятор накапливает электричество. После этих предварительных объяснений приступим к изучению дыхательных приемов. Существует 4 типа (главных) дыхания: 1. Грудное. 2. Боковое. 3. Брюшное. 4. Полное.

1. Грудное дыхание производится поднятием грудной клетки, причем живот втягивается.

2. Боковое дыхание приводит в движение незначительную часть легких, сопровождается расширением боков.

3. Брюшное дыхание сводится к вздутию живота при деятельности нижней части легких.

Необходимо изучать эти три типа дыханий, руководствуясь следующими указаниями: при первом этапе происходит поднятие грудной клетки и втягивание живота, при втором – расширяются бока, при третьем – впадает грудная клетка и поднимается живот. После некоторой практики в этих упражнениях приступают к четвертому типу дыхания (полному), который является соединением трех предыдущих. Для упражнения следует избрать тихую комнату. Следует всегда быть уверенным, что никто не помешает, ибо несоблюдение этого условия может неблагоприятно отразиться на организме.

1. Полное дыхание. Лечь на постель, подложив под голову маленькую подушку. Ослабить мускулы. Медленно и плавно втягивать воздух обеими ноздрями, приподнимая сначала живот, затем расширяя бока, наконец, втягивая грудь. При этом брюшное дыхание продолжается 2 секунды, боковое – 1, грудное – 3. Продолжительность дыхания можно увеличить, соблюдая соотношения между типами дыхания. Затем медленно выдыхайте, затрачивая столько же времени и в том же порядке, т. е. сначала должен опасть живот, затем ребра, а затем грудь.

Таким образом, первое упражнение в дыхании заключается в медленном плавном и глубоко вдыхании воздуха и немедленном же выдыхании его.

Обе фазы – вдыхание и выдыхание – должны быть одинаковой продолжительности. Надлежит постепенно увеличивать продолжительность вдыхания и выдыхания, обращая главным образом внимание на плавность и аккуратность выполнения данного упражнения.

После приобретения умения дышать плавно, соблюдая порядок наполнения легких воздухом, надо соблюдать в точности количество времени, идущего на каждый тип дыхания, а также необходимо следить за продолжительностью всей фазы. Можно пользоваться следующей инструкцией: в первую неделю вдох и выдох по 6 секунд, во вторую – по 12, третью – 18, четвертую – 24.

Надо менять порядок наполнения легких воздухом: сначала вдох – расширяя живот, ребра и грудь, затем, наоборот – грудь, ребра, живот.

При вдохе и выдохе рекомендуется повторять священное слово «ОМ». Продолжительность этого упражнения такова:

1-я неделя два раза в сутки по 5 мин;

2-я – 10 мин;

3-я – 15 мин;

4-я – 20 мин.

Упражняться надо утром и вечером, как можно регулярнее. Неточное выполнение и небрежение к упражнению могут нанести жестокий вред.

Если прислушаться к звукам, происходящим при дыхании, то заметишь, что при вдохе происходит звук «хан», [12 – В другой транскрипции считается, что при вдохе происходит звук «СО», при выдохе звук «ХАМ», что в целом дает звук «СОХАМ». «СО ХАМ» – («Я – ОН»). Это мантра освобождения. Она позволяет восстановить связь с космическим сознанием. Йоги считают, что каждый человек в течение 24 часов бессознательно повторяет мантру «СОХАМ» 21600 раз. Сознательное повторение этой мантры быстро очищает ум и дает возможность управлять внутренними энергиями тела.] а при выдохе звук «за», что в целом дает звук «ханза». Индийские факиры, пользуясь этим, изменяют это упражнение следующим образом: принимают подмаасану (по-турецки), направляют взгляд на кончик своего носа (сведение зрительных осей) и, прислушиваясь к дыханию, мысленно произносят при вдохе «хан», а при выдохе «за». Такое изменение дает лучшие результаты, но для европейцев оно первое время утомительно. После небольшой практики упражняющийся привыкает к нему, так что получает большое удовольствие, и он пользуется им каждую свободную минуту. После четырехнедельного занятия переходят к следующему упражнению.

2. При тех же условиях (лежа в тихой комнате) втягивают воздух через обе ноздри. Наполнив им легкие до пределов возможного, но без напряжения, задерживают дыхание, затем мед-

ленно выдыхают воздух через нос. Продолжительность вдоха и выдоха без задержки должна быть одинакова. Для этого упражнения дадим следующее расписание:

1-я неделя: вдох 24 сек., задержка 24 сек., выдох 24 сек.;

2-я неделя: вдох 26 сек., задержка 26 сек., выдох 26 сек.;

3-я неделя: вдох 28 сек., задержка 28 сек., выдох 28 сек.;

4-я неделя: вдох 30 сек., задержка 30 сек., выдох 30 сек.

Это упражнение надо проделывать два раза в сутки, посвящая ему каждый раз не менее 15—20 мин., т. е. всего около 30—40 мин. в день. Никаких судорожных движений, чрезмерного напряжения и того подобного быть не должно. Если указания продолжительности каждой фазы окажутся велики, то надо соизмерить ее, сообразуясь с состоянием легких, не забывая об одинаковой продолжительности. После четвертой недели это упражнение заменяется третьим.

3. При тех же условиях вдыхают воздух, затем останавливают дыхание, но уже после выдоха, при пустых легких. Продолжительность каждой фазы такая же, как и раньше. Разница в том, что раньше дыхание задерживалось при полных легких, а теперь – при пустых, один день утром производят второе упражнение, а вечером – третье. На следующий день поступают наоборот: утром – третье, а вечером – второе, продолжая увеличивать продолжительность каждой фазы, доводя каждую из них до 30 секунд. Никакой боли в легких не должно быть, всякий неблагоприятный признак указывает на неправильное выполнение упражнения. Первое время иногда замечается некоторое беспокойство, возбуждение и дрожание, но это исчезает и заменяется чувством удовольствия и почти физической радости.

4. Сесть прямо, выпрямить спину, грудь вперед, живот втянуть. Голова, грудь и живот должны быть на одной линии. Лучше всего, особенно первое время, садиться на табурет, прижимаясь вплотную к стене. Положив руки на колени, медленно втягивая воздух обеими ноздрями (утром – животом, ребрами и грудью, вечером – грудью, ребрами, животом) в течение 30 сек., задержите его в легких 15 сек., затем медленно вдыхайте 30 сек., затем задержите дыхание при пустых легких 15 сек.

Это упражнение производят в течение 40—60 мин. в сутки, два раза в день по 20—30 мин., или 4 раза в день по 10—15 мин. Главную роль играет идея ритма. Упражнение надо проделывать, не останавливаясь в течение указанного срока. При применении этого упражнения в течение месяца появится ощущение ритмических вибраций: все тело вибрирует. Если через месяц эти признаки не появятся, то его необходимо продолжить более (еще 2, 3 и более месяцев).

5. Это упражнение требует умения дышать определенным по произволу легким. Положите подушку на левый бок (при этом надо непременно лежать) и старайтесь, чтобы левое легкое не работало, также поступите и относительно правого легкого. Первое время можно затыкать соответствующую ноздрю пальцем (при работе левого легкого – правую ноздрю, и наоборот). Когда научитесь дышать одним легким, примите положение, называемое подмаса-на. Медленно наполните левое легкое через левую ноздрю, затем закройте левую и выпустите воздух через правую ноздрю. Потом поступайте наоборот: вдыхайте правой ноздрей, а выды-

хайте левой (вдох и выдох 30 сек.). Упражняйтесь 2, 3, 4 недели по 10 минут 4 раза в день, затем можно приступить к следующему упражнению.

6. Приняв падма-асану, медленно вдыхают воздух через левую ноздрю (правая – закрыта). Вдохнув воздух, задерживают его в легких. На задержку дыхания надо употребить в 4 раза времени больше, чем на вдох. Затем закрывают левую ноздрю, открывают правую и вдыхают через нос, употребив в 2 раза больше времени, чем на вдох. Это упражнение производят утром, вечером изменяют его так, что задержка дыхания происходит при пустых легких. На следующий день утром упражняются при задержке воздуха в пустых легких, а вечером – при наполненных, и так далее попеременно. Укажем количество времени на каждую фазу, предоставляя каждому выбирать по своему усмотрению наиболее подходящую конфигурацию. На востоке употребляют на пурака 4 сек. кумб-ака 32—64 сек., реш-ака 16—32 сек.

Это упражнение должно проводиться как можно регулярнее. Впрочем, это замечание относится ко всем дыхательным упражнениям. Данное упражнение крайне полезно для всякого оккультиста, пробуждая и развивая скрытые нервные токи и являясь основой для всех дальнейших дыхательных приемов, поэтому его надо изучить как можно тщательнее.

ПРАВИЛО. При занятиях дыхательными упражнениями соблюдать строгий вегетарианский режим, воздерживаться от курения и вести целомудренный образ жизни. Но общим правилом является соблюдение того пищевого режима, который наиболее располагает данное лицо к бесстрастно-созерцательному, спокойному настроению. Наметим ряд явлений, служащих указанием, что дыхательные упражнения совершаются правильно и служат развитию силы. Это признаки суть:

1. Испарина, выступающая после упражнения.
2. Легкое дрожание, скоро проходящее.
3. Легкость тела.
4. Спокойное выражение лица.
5. Чистота и белизна кожи.
6. Гармоничный и легкий голос.
7. Расширение зрачков, не имеющее ничего общего с близорукостью, увеличение блеска и силы взгляда.
8. Приятный аромат, испускаемый телом.
9. Способность слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, производящие в ушах впечатление одного непрерывного звука.
10. Появление способности видеть маленькие светлые пятна, все более и более увеличивающиеся.

Последние признаки являются самыми убедительными, они указывают, что изучающий находится на верном пути и быстро продвигается вперед. О последнем признаке говорят как йоги, так и христианские подвижники, называющие это явление «прелестью» (способности 9 и 10 обнаруживаются легче всего у малокровных, ибо нельзя отрицать, что форсирование дыхательных упражнений ведет к малокровию и снижает полнокровие). (Фактически речь идет о понижении давления).

Считаем не лишним привести описание приемов для достижения магической силы, рекомендованных на Востоке и подробно описанных в индусской книге «Уинек-Хат». В этой книге рекомендуется вдыхать воздух до переполнения легких, пока только возможно, после этого как можно продолжительнее удерживать его и произнести 40 раз слово «ОМ». Потом медленно, как можно дольше выдыхать воздух, медленно посылая его в небесное пространство и связывая его с мировым эфиром. Упражняясь таким образом, следует довести себя до состояния, когда человек становится слепым, глухим, неподвижным, как кусок дерева. Затем рекомендуется лечь на локти и колени, обратить лицо к северу, закрыть пальцем одну ноздрю, а другой – вдыхать воздух, после чего надо закрыть и ее и размышлять о творческой силе, заключающейся как в муравье, так и в слоне. Пробыв в таких мыслях как можно дольше, надо сказать 12 раз слово «ОМ» и по 80 раз во время каждого вдоха. Все это надо совершать в течение трех месяцев, соблюдая строгий пост, отдавая сну как можно меньше времени. На четвертый месяц станут являться духи, на пятый – упражняющийся приобретет качества духов, на шестой – он станет чародеем. Это же книга предлагает еще упражняться для достижения той же цели.

Надо втянуть снизу-вверх воздух с правой стороны, перевести его к лицу, к середине сердца, к горлу и между бровей, где предполагается удерживать его возможно долее, до слияния с мировой силой. Достигнув этого, следует размышлять о великом «ОМе», который есть всемирный голос, мировая сила. Эта сила проявляется десятью звуками, сопровождающимися определенными явлениями:

- 1-й звук – крик воробья;
- 2-й – тот же крик, но вдвойне;
- 3-й – цимбал;
- 4-й – стук скорлуп;
- 5-й – пение индийской лиры;
- 6-й – звук инструмента таль;
- 7-й – звук флейты у самого уха;
- 8-й – звук накажда, ударяемого рукой;
- 9-й – звук маленькой трубы;
- 10-й – громоподобный звук: «да, дда-дда».

Сопровождающие эти звуки явления таковы: сначала волосы на голове встают дыбом (1 звук), все члены коченеют (2 звук), появляется ощущение усталости, вернее истомы во всех членах (3 звук), появляется головокружение, нечто вроде опьянения (4), жизненная вода притекает к мозгу (5) и направляется вниз тела (6), упражняющийся после этого получает дар ясновидения, яснослышания и пр. (7), теряет вес (8), делается настолько легким, что может переноситься куда угодно (9), и, наконец, при последнем, 10 звуке, получает магическую силу — становится волшебником.

Укажем еще один способ, взятый из другого источника. Известный йог и чародей II столетия до Р. Х. рекомендовал такой прием: скрести обе ноги, выпрями спину (крепко выпрями) и шею, положи ладони на колени, зажми рот и начни сильно вдыхать воздух через ноздри. Затем вдыхай и выдыхай с возможной быстротой, пока не почувствуешь дурноты. Тогда начни вдыхать воздух через правую ноздрю и наполнишь им легкие, тотчас останови дыхание и старайся смотреть на кончик носа. Затем выдыхай воздух через левую ноздрю, после этого вдыхай снова через правую. Останови опять дыхание и прекратив его снова, начинай весь процесс через правую ноздрю.

Способ Шика-Дени сопровождается следующими явлениями: прежде всего появляется усталость, затем, если человек напрягает силы и продолжает быстро вдыхать и выдыхать, появляется ощущение, что воздух сильно нагрет, почти раскален. Вскоре перед глазами начинают мелькать блестящие светлые (голубовато-белые) точки. Появляется шум в ушах, тело покрывается испариной. Во рту скапливается густая, липкая слюна. Постепенно кожа начинает терять свою чувствительность, это сопровождается ощущением сильных покалываний, как будто пронизывание стальными иглами.

При вдыхании правой ноздрей (как это рекомендует Шика-Дени) появляется ощущение, что втягивается не воздух, а нечто жгучее и вибрирующее. В этой ноздре развивается ощущение, какое бывает во рту при приеме углекислых шипучих вод.

После непродолжительного упражнения появляется род опьянения. Мелькание светящихся точек усиливается, увеличивается также и звон в ушах. Сознание все время сохраняется. Если упражнение продолжить, то все явления усиливаются. Точки в глазах переходят в светлые пятна, находящиеся в движении. Получается такое впечатление, что воздух сделался более плотным, светлым и стал клубиться.

При задержке дыхания все эти явления еще более усиливаются.

Если дыхание задержать в течение еще большего времени, то шум в ушах превращается в вой урагана, блестящие точки в глазах превращаются в море пламени, яркого, чистого, находящегося в непрерывном движении. Кожа совершенно теряет чувствительность. Появляется сначала чувство легкости и пустоты во всем теле, затем тело совершенно перестает чувствоваться. Сохраняя сознание, человек перестает воспринимать впечатления, перестает думать, он смотрит и видит нечто яркое, светлое, вращающееся, слышит шум вихря, ощущает теплые волны, пробегающие внутри тела, физический мир перестает для него существовать, он как бы живет в другой мире. Все эти явления занимают не более 10—30 секунд и наблюдаются при продолжительной задержке дыхания, после продолжительного упражнения по способу Шика-Дени. Зрительные впечатления при этом почти такие же, как при надавливании пальцем глазного яблока. Когда появляется шум в ушах, подобный вихрю, точно такой же вихрь пробегает по телу. Получается такое впечатление, будто какая-то сила уходит из тела, из головы в ноги,

из ног в землю, т. е. сверху вниз. Но все эти ощущения появляются в такой сильной степени только в том случае, если не соблюдены некоторые условия, например, упражнение проводится стоя, а не сидя. При соблюдении всех условий дело ограничивается легкой нечувствительностью кожи, появлением светлых точек, звоном в ушах и т. п. При выдыхании воздуха по телу проходит легкая волна тепла, (снизу-вверх) направляясь к мозгу.

Появляется ощущение, точно по жилам течет или просто под кожей теплая, почти горячая вода. Эта теплая волна хотя и направляется к мозгу, может быть отведена в другое место — в спину, в грудь и т. д. Чтобы прекратить описанные выше явления, надо сильно выдохнуть воздух, т. к. эти явления усиливаются, главным образом, при вдыхании и задержании воздуха. Если теплую волну, появляющуюся при выдыхании, направить на больное место, то боль почти моментально исчезает. После упражнения никаких болезненных явлений не наблюдается. Наоборот, сохраняется чувство легкости во всем теле и воспоминание о приятных ощущениях, связанных с этими явлениями. Автор производил эти упражнения в течение двух месяцев с лишним, и ему удавалось вызывать и прекращать все эти явления (15—20 мин. ежедневно). Единственное препятствие заключается в том, что сильное и быстрое вдыхание и выдыхание очень утомляет легкие, благодаря чему производить это упражнение без перерывов нет физической возможности.

Ощущения, сопровождающие это упражнение, безусловно приятны: они напоминают легкое опьянение. Описать приятные ощущения и явления, сопровождающие опыт, невозможно. Чтобы понять, надо самому испытать их.

Голос также меняется после этого упражнения, в течение 10—15 минут сохраняет необычную звучность и силу. Оно увеличивает силу взгляда, который делается на некоторое время проникающим и блестящим. После чего увеличивается возможность передавать свои мысли на расстоянии. Опыты с флюидическими двигателями становятся более удачными. Личное влияние также усиливается. Вообще, оно весьма приятно, полезно и интересно. В короткий срок оно дает результаты, достигаемые другим путем через более продолжительное время.

Как видите, различные приемы, употребляемые на Востоке, имеют громадное сходство с нашими дыхательными упражнениями. Но тогда, как при дыхательных упражнениях соблюдается определенная система, ведущая к постепенному и притом гармоничному развитию психических сил, эти приемы могут быть полезны лишь индусам, организм которых с детства подготовлен к этому, да и то под руководством опытного учителя. Европейцы же этими приемами могут принести существенный вред своей нервной системе. Описание этих приемов мы привели потому, что наши дыхательные упражнения вызывают по мере развития психических способностей и некоторые из перечисленных явлений. Так, например, вскоре появляется способность слышать звуки, имеющие сходство с криком воробья, звоном цимбал и т. п. Кроме того, при усердном и продолжительном упражнении в дыхании (например, 2—3 раза в сутки) иногда действительно волосы встают дыбом, коченеют члены и т. д. Бояться этих признаков не следует, надо встретить их спокойно, без страха, они указывают на скорое слияние сил человека с силами космическими. Страх, слабость и т. п. неуместны. Человек должен быть достаточно силен, чтобы выдержать электрический разряд, флюидический ураган, сопровождающий эти моменты, в противном случае ему грозят смерть, сумасшествие, общий паралич и эротическая мания, т. п. Вот почему нельзя сразу приступать к высшим упражнениям, ведущим непосредственно к этой цели, вот почему приходится постепенно, со строгой последовательностью переходить от одного упражнения к другому, ибо необходимо подготовить организм к восприятию следующего. Желание некоторых лиц достигнуть быстрых результатов побуждает их раз-

брасываться, упражняясь без необходимой подготовки, без соблюдения необходимых условий. Судьба таких людей печальна, им грозят дома для умалишенных, полное расстройство нервной системы, смерть, а в лучшем случае – легкое нервное заболевание.

Лекция 3. Нервная система и дыхание

Предыдущие дыхательные упражнения имели целью обогатить организм динаминизированным нервным флюидом. Поглощаемый человеком астрал (прана) преобразуется сначала в мозжечке в динаминизированный нервный флюид (дживатму), который распределяется и трансформируется в нервных центрах и сохраняется в них. Таким образом, сплетения сами по себе обладают неисчерпаемым источником энергии, которая может быть пробуждена и использована путем определенных упражнений. Скажем несколько слов о симпатической нервной системе, которая играет громадную роль при развитии психических сил и способностей. Симпатическая нервная система состоит из двух больших нервов, которые идут вдоль позвоночника, плотно к нему прилегая с обеих сторон. Канал, проходящий в центре позвоночника, называется «Сушумна». Начинаются они внизу у последнего крестцового позвонка, где находится треугольник тонкого вещества, называемого индусами «Лотус-Кундалина». Кундалини – могущественная сила, которую можно пробудить и заставить подняться по сушумне. Если это удастся сделать, то человек достигает удивительных результатов и получает почти неограниченное могущество. Эти два нерва оканчиваются в головном мозгу. От них отделяются следующие группы:

- а) 4 пары крестцовых нервов, образующих крестцовое или священное сплетение;
- б) 4 пары поясничных нервов, образующих предстательное сплетение;
- в) 12 пар спинных и грудных нервов, составляющих солнечное сплетение;
- г) 3 пары шейных ганглий, которые идут к сердцу и дают в его стенках сердечное сплетение;
- д) горловое сплетение, находящееся в носоглотке;
- е) губчатое сплетение, находящееся между глаз;
- ж) шишкообразная железа, которая помещается над четыреххолмием, в затылочной части головы. Эта железа называется у индусов «Дырой Брахмы».

Теперь скажем несколько слов о каждом сплетении, или плексусе.

1. Священное сплетение, как Муладхара-чакрам. Имеет 4 полюса. Иероглиф его – Земля. От него зависит обоняние и половые органы. Заключает в себе Кундалини, которую можно заставить подняться по Сушумне в шишкообразную железу. Находится внизу спинного мозга. Сенситивам представляется в виде расплавленного золота.

2. Предстательное сплетение, или Свадхистана-чакрам. Помещается в мозжечке. Имеет 6 полюсов. Иероглиф – вода. От него зависит вкус и желудок. Красноватого цвета.

3. Солнечное сплетение, или Манипурака-чакрам. Иероглиф его огонь. От него зависит зрение и ноги. Желтого цвета.

4. Сердечное сплетение, Анахата-чакрам. Помещается в стенках сердца, имеет 12 полюсов. Иероглиф – воздух. От него зависят осязание и руки. Зеленого цвета.

5. Горловое сплетение Вишудха-чакрам. Помещается в носоглотке. Имеет 16 полюсов. Иероглиф – эфир. От него зависят слух и голос. Голубого цвета.

6. Губчатое сплетение Агнеия-чакрам. Находится между глаз, выше переносья. Имеет 2 полюса. Иероглиф – человек. От него зависит психический элемент – мозг и мысль, ясновидение и интуиция. Рубинового цвета.

7. Шишкообразная железа Сахасрара-чакрам, или «Дыра Брамь». Помещается в затылочной части головы. Полюсов не имеет (1000 или больше). Иероглиф – Абсолют. От него зависят сверхсознание и экстаз. Цвета солнечных лучей. Движение «Дживы» совершается по направлению волнообразного центрального тока, который называется браминами «Кундалини», или эмесообразная сила. Она имеет внизу нечто вроде яйца, которое помещается около солнечного сплетения, сверху закрывает «Дыру Брамь» и колеблется между двумя пунктами.

Для воздействия на эти нервные плексусы, являющиеся аккумуляторами динаминизированного нервного флюида, – для того, чтобы заставить Кундалини, предварительно пробудив ее, подняться по Сушумне и заставить нервные токи циркулировать между нервными центрами, – существуют определенные упражнения. Но прежде, чем приступить к этим упражнениям, необходимо научиться направлять внимание на определенный центр. Чтобы научиться чувствовать эти сплетения, можно пользоваться надавливанием. Придавите пальцем то место, где находится тот или иной плексус, и старайтесь запомнить это ощущение. Пробуждать плексусы обычно начинают со Священного сплетения, затем переходят к предстательному, потом к солнечному, глоточному и, наконец, к шишкообразной железе. Наиболее важными для нас являются шишкообразная железа и Священное сплетение – два крайних пункта, между которыми циркулирует священная Кундалини, солнечное сплетение является колоссальным аккумулятором энергии, и сердечный плексус, пробуждением которого христианские подвижники достигали сверхсознания и могущества. Можно заняться одним определенным плексусом и упражняться до тех пор, пока не будет достигнута цель. Для этого поступают следующим образом: поработав над каждым сплетением достаточно времени для того, чтобы научиться управлять нервным током и научиться посылать его в это сплетение, приступают к главному упражнению – Пранаизму, при котором сосредотачивают внимание на каждом плексусе, постепенно переходя от одного к другому.

Пробуждение плексусов

Муладхара-чакрам

В этом сплетении скрыта сила, которую нужно пробудить и заставить подниматься по спинному мозгу до шишкообразной железы. Для этой цели рекомендуется следующее упражнение. Приняв удобное положение (важно, чтобы спинной хребет не был согнут), вдыхают воздух через левую ноздрю и задерживают его. Во время остановки дыхания мысленно посылают нервный флюид по левой стороне спинного хребта (Ида) и ударяют им по священному сплетению. Задерживают нервный ток на некоторое время в этом сплетении и медленно подводят это по правой стороне позвоночника (Пингале), снизу вверх. Затем выдыхают воздух. После этого поступают наоборот, вдыхают воздух правой ноздрей, посылают ток по Пин-

гале в священное сплетение, задерживают его там и направляют снизу вверх по Иде, после чего выдыхают воздух через левую ноздрю. Это упражнение учит управлять нервными токами, пробуждает Кундалини, которая и дает почти неограниченное могущество.

Кама-рупа не только тело желаний, но и тело восприятия форм перехода энергии.

Манас, т. е. ментальное тело – начало, в котором живет общечеловеческая логика, метафизикой занимается именно манас.

Водхи – то начало, в котором проявляется мистическая интуиция в области единения с божеством, а Атма есть божественная. Атма уже не чувствует, а знает божество и с ним нераздельна. Атма одного существа есть вместе с тем Атма всякого другого, и одновременно есть само божественное.

Эф. т. – эфирное тело.

Эфирное тело действительно имеет лиловато-серый цвет, как основной, но астральное тело не всегда будет для органа шестого чувства интерпретироваться, как имеющее голубовато-серый цвет, своим оттенком. Вполне характерна только прозрачность, но отнюдь не серые или голубые тона.

Нимб святых – иконный символ, грубо символизирующий наличность в них инкар Боддхи, но только символ, ибо Боддхи не дает четвертой ауры человеку (первую ауру – физическое тело – можно видеть человеческим глазом, вторую – астральную – органом астральной интуиции, так называемым шестым чувством, третью – ментальную – органом, так называемого, интеллектуального зрения. Боддхи не дает особой ауры, ибо характер чистого мистицизма личности не подлежит учету и регистрации другой личностью.

Асана – строго говоря, внешним образом трактует о положении тела при дыхании. Но было бы очень легкомысленно понимать буквально ее тезисы. Ее символизирует характер анализа взаимоотношений явлений жизни, с одной стороны, и задачи посвящения, с другой. Это самая опасная часть йоги.

Сомнение является препятствием лишь в реализационной части работы.

Очень рискованно устанавливать определенный срок для проявления первых признаков успешности упражнений. Может не быть никаких признаков и через год, а могут таковые оказаться налицо и при первом упражнении. Помимо вопросов о темпераменте, здесь гигантскую роль играет житейская подготовка. Кто оперировал магически, тот удивится, как ему легко даются упражнения активных. Кто крайне наблюдателен, тот найдет в себе способности. А кто нерешителен и вял, будет удивлен продолжительностью безрезультатных своих упражнений. В этом отношении весьма полезны дальнейшие указания введения.

Эта схема слегка начинает программу руководства в элементарной его части, не упоминая о феноменах, производимых магом – лицом, прошедшим практически указания руководства, – во-первых, потому, что они отчасти описаны в «программе журнала Индия» за 1913—14 гг., во-вторых, по причине затруднительности касаться их мимоходом, благодаря сложности деталей.

В другой транскрипции считается, что при вдохе происходит звук «СО», при выдохе звук «ХАМ», что в целом дает звук «СОХАМ». «СО ХАМ» – («Я – ОН»). Это мантра освобождения. Она позволяет восстановить связь с космическим сознанием. Йоги считают, что каждый

человек в течение 24 часов бессознательно повторяет мантру «СОХАМ» 21600 раз. Сознательное повторение этой мантры быстро очищает ум и дает возможность управлять внутренними энергиями тела.

Раджа Йога

Выдержки из книги рамачарака «раджа йога»

Чтение I

В Индии людям, стремящимся к посвящению в науку, называемую «Раджа-йога», когда они обращаются к учителям-йогам за наставлениями, преподают ряд уроков, имеющих целью просветить их относительно природы их истинной сущности и передать им часть тайного знания, при помощи которого они могут развить в себе сознание своего истинного Я. Кроме того, им объясняют, каким образом они могут отделаться от ошибочного и несовершенного знания о себе самих.

Пока стремящийся к посвящению не овладел этими первоначальными знаниями или, по крайней мере, пока эта истина не запечатлелась в его сознании, дальнейшие сведения не даются ему. Йоги утверждают, что пока человек не пробудился и не сознал своей действительной сущности, он не способен понимать источник своих сил и не способен чувствовать в себе самом действие той Воли, сила которой лежит в основе всего того, чему учит раджа-йога.

И учителя-йоги не бывают довольны, если стремящийся к посвящению создаёт себе только интеллектуальное понятие о своей истинной сущности; они настаивают на том, чтобы он *чувствовал* истинность этого понятия, *осознал* бы своё истинное Я, вошёл бы в такое состояние сознания, в котором ощущение реальности Я делается постоянным и непрерывным чувствованием, а сознание истинного Я делается преобладающей идеей, вокруг которой вращаются все мысли и действия.

К некоторым из лиц, изучающих раджа-йогу, сознание их истинного Я приходит, как вспышка молнии, в тот момент, когда их внимание с особой интенсивностью направляется на эту идею. Другим, наоборот, необходимо проводить долгий и трудный курс внутренней тренировки, прежде чем они приобретут это сознание.

Учителя-йоги говорят, что есть две степени в пробуждении сознания реальной сущности человека. Первая степень, которую они называют «Сознанием Я», есть полное сознание *реального* существования, которое приходит к ученику и заставляет его *знать*, что он есть реальное существо, имеющее жизнь, не зависящую от тела – жизнь, которая будет длиться, несмотря на разрушение тела. Вторая степень, которую называют сознанием «Я есмь», есть сознание единства с мировой жизнью, родства и постоянного соприкосновения со всей жизнью, выраженной и невыраженной. Эти две степени сознания Я приходят ко всем, кто ищет «пути». К некоторым это сознание приходит внезапно, у других появляется понемногу, как свет зари; к очень многим оно приходит при помощи упражнений и практических работ «раджа-йоги».

Первые знания, которые учителя-йоги преподают своим ученикам и которые ведут к первой степени посвящения, заключаются в следующем: верховный разум вселенной – Абсолют – проявился в существе, которое мы называем человеком, причём человек представляет его высшее проявление на нашей планете. Вообще Абсолют проявляется в бесконечном количестве форм во вселенной, включая сюда отдельные миры, солнца, планеты и пр. Многие из этих форм жизни нам на земле совершенно неизвестны, и ум обыкновенного человека не может даже составить себе о них понятие. Но эти первые уроки и не говорят ничего об этих невообразимых для человека формах жизни. Сначала всё время посвящается раскрытию в уме человека его истинной природы и сил. Прежде чем человек начнёт пытаться раскрывать тайны внешней вселенной, он должен овладеть внутренним своим миром – царством своей истинной сущности. Когда он совершил это, он может и должен идти дальше и стремиться приобрести внешнее знание. Но он должен искать этих знаний как господин, требующий у природы раскрытия её

тайн, а не как раб, просящий крошек у стола знания. Поэтому первое знание стремящегося к посвящению, должно быть знанием своей сущности – самого себя.

Человек – высшее проявление Абсолюта на нашей планете – удивительно устроенное существо, хотя, обыкновенно, мы мало понимаем его действительную природу. Человек включает в себя физический и духовный мир, всё от высшего до низшего, как об этом говорилось в наших книгах («Основы миросозерцания индийских йогов» и «Пути достижения индийских йогов»). В своих костях и теле он представляет часто почти минеральную форму жизни, и на самом деле в его костях, теле и крови минеральные вещества существуют почти в неизменённом виде. Физическая жизнь тела похожа на жизнь растений. Многие из физических желаний и эмоций родственны желаниям и эмоциям животных, и в неразвитом человеке эти желания и эмоции преобладают над высшей природой и пересиливают её настолько, что она часто становится совсем незаметна. Затем человек обладает рядом свойств, которые принадлежат исключительно ему, и которыми не обладают животные.

В дополнение к душевным способностям, свойственным всем людям, существуют ещё высшие способности, скрытые тоже во всех людях, но проявляющиеся только в немногих. Эти скрытые способности, проявляясь, делают человека более, чем человеком. Развитие и раскрытие этих скрытых способностей возможно для всех, достигших нужной стадии развития, и стремление к знанию, или интеллектуальный голод, очень часто причиняется как бы давлением этих раскрывающихся скрытых способностей, стремящихся войти в сознание. Затем в человеке есть та удивительная способность, которая называется волей, и которую очень плохо понимают люди, незнакомые с восточной философией или философией йогов – это сила Я, наследие, полученное при рождении от Абсолютного.

Но все эти душевные и физические свойства, принадлежа человеку, не составляют самого человека, и поэтому, прежде чем человек будет способен обладать вещами, принадлежащими ему, управлять ими и регулировать их действия, он должен пробудиться к сознанию самого себя; не зная себя, он не может знать своих орудий. Он должен быть способен различать «Я» и «не-Я», и это – первая задача, которая становится перед человеком, стремящимся к посвящению.

Истинное Я человека есть божественная искра, посылаемая из священного пламени, это – дитя Божественного Родителя; оно бессмертно, вечно, неразруσιμο и непобедимо. Оно обладает в себе силой, мудростью и реальностью. Но, подобно ребёнку, который содержит в себе будущего человека, ум человека не знает о своих скрытых и потенциальных свойствах, не знает самого себя. Побуждаясь и раскрываясь к знанию своей истинной природы, он проявляет эти качества и сознаёт, что дано ему Абсолютным. Когда истинное Я начинает пробуждаться, он отделяет от себя вещи, которые являются только его атрибутами, но которые оно в своём полупробуждённом состоянии рассматривало, как Я. Откидывая сначала одно, затем другое, он постепенно отделяет от себя всё не-Я, оставляя истинное Я свободным от всех его цепей и принадлежащих ему атрибутов. Затем оно возвращается к отброшенному и начинает пользоваться им, как вещами, принадлежащими ему, но не составляющими его самого.

Рассматривая вопрос «что есть истинное Я?», необходимо прежде рассмотреть, что человек обычно разумеет, когда он говорит «Я».

Животные не обладают чувством Я; они сознают внешний мир, свои желания, чувства и стремления, но их сознание не достигло степени самосознания, они неспособны думать о себе, как об отдельных существах и размышлять о своих мыслях. Они не обладают сознанием божественной искры – Я или истинного себя. Но божественная искра скрыта во всех формах жизни, даже в самых низших. В человеке низкого уровня много оболочек закрывают её от света, но тем не менее она всегда есть. Она спит в уме дикаря, и постепенно раскрываясь, начинает бросать свой свет. В человеке, начинающем стремиться к знанию, она уже борется с окружающей темнотой, и её лучи стараются проникнуть через материальные покровы. Когда

истинное Я начинает пробуждаться от своего сна, его сновидения постепенно уходят от него, и оно начинает видеть мир, как он есть, и узнавать самого себя, как оно есть в действительности, а не в тех искажённых образах, какие ему показывали его сны.

Дикарь или варвар плохо сознаёт своё Я; он стоит только немного выше животного в отношении сознательности, и его Я почти исключительно поглощено сознанием нужд и потребностей тела, удовлетворением вожделений и страстей, достижением личной безопасности, стремлением к примитивному проявлению власти. В диком человеке Я находится в *низкой* части инстинктивного ума, и если бы дикарь мог анализировать свои мысли, он сказал бы, что Я – это его физическое тело, причём его тело имеет чувства, нужды и желания. Я такого человека есть физическое Я, тело представляет форму и вещество этого Я. И это верно не только относительно дикаря, но даже среди так называемых цивилизованных людей нашего времени мы видим очень многих на этой стадии развития. Они развили свои мыслительные и логические способности, но не умеют жить «внутри своих умов», как живут другие; они пользуются своими мыслительными способностями только для удовлетворения телесных желаний и страстей и живут исключительно на плоскости инстинктивного ума. Такие люди могут говорить о «своём уме» и «своей душе» не сверху, как смотрит на ум и душу человек, постигший истинное Я, а снизу, с точки зрения человека, живущего на плоскости инстинктивного ума и видящего над собой душевные и умственные атрибуты, как высшие свойства его Я. Для таких людей Я есть тело; их Я связано их чувственной природой и тем, что доходит до них через органы чувств. Разумеется, человек, идя вперёд по пути культуры и цивилизации, постепенно воспитывает свои чувства и начинает удовлетворяться только более утончёнными вещами, тогда как менее культурный человек удовлетворяется только самыми материальными и грубыми наслаждениями.

Очень многое из того, что мы называем культурой, есть только культура более утончённых форм умственного наслаждения, а совсем не реальное движение по пути раскрытия внутренних форм сознания. Правда, что люди, изучающие оккультизм, обладают развитием способностей, часто превышающим способности обыкновенного человека, но в таких случаях чувства культивировались всё время под главенством воли и стали слугами Я, вместо того, чтобы быть препятствиями на пути к прогрессу; они подчинены Я, тогда как прежде они господствовали над ним.

Повышаясь в своём развитии, человек начинает приобретать иное понятие о своём Я. Он начинает пользоваться своим умом и рассудком и, начиная жить более на ментальной плоскости, даёт возможность своему уму проявить его интеллектуальную силу. При этом человек находит, что в нём есть нечто более высокое, чем тело; он находит, что его ум гораздо более *реален*, чем телесная его природа, и во время глубокого размышления и изучения человек почти способен забыть о существовании своего тела.

На этой второй стадии человека окружает много непонятных проблем. Он встречает вопросы, на которые не может ответить, и как только ему кажется, что он ответил на них, проблемы встают перед ним в новом и более трудном виде, и ему приходится «объяснять своё объяснение». Ум, даже когда им не вполне владеет воля и не вполне контролирует его действия, обладает огромными способностями, и перед ним находится очень широкое поле достижений. Но именно здесь человек находит, что он постоянно ходит по кругу и непрерывно ощущает, что его со всех сторон окружает непознаваемое. Это очень смущает его, и чем большего он достигает в области «книжного знания», тем более растёт его смущение. Человек небольшого знания не видит существования многих проблем, которые насильно врываются в сознание человека больших знаний и требуют объяснения. Муки человека, который достигает высокой степени умственного роста, те муки, которые заставляют его видеть новые проблемы и невозможность их разрешения, – эти муки не могут быть вообразимы человеку, не достигшему этой стадии развития.

На этой стадии сознания человек думает о своём Я, как об уме, имеющем в теле как бы низшего товарища. Он чувствует, что далеко пошёл вперёд, но в то же время сознаёт, что его Я не даёт ему ответа на все загадки и вопросы, мучающие его. Он чувствует себя очень несчастным, и такие люди часто становятся пессимистами и рассматривают свою жизнь, как одно зло и разочарование – скорее проклятие, чем благословение. Пессимизм принадлежит этой стадии развития; ни над человеком, поглощённым чисто материальными интересами, ни над человеком духовным не тяготеет это проклятие пессимизма. Первый, т. е. человек, поглощённый физической жизнью, не имеет таких беспокойных мыслей; он почти целиком погружён в удовлетворение стремлений своей животной природы. С другой стороны, человек духовный признаёт свой ум скорее лишь своим орудием, а не отождествляет себя с ним; он знает, что ум – это очень несовершенное орудие, которым он принуждён пользоваться на данной стадии своего развития. Этот человек знает, что в нём самом находятся ключи ко всему знанию, что эти ключи лежат в его Я, и что развитой ум, подвергнутый надлежащей тренировке и культуре под руководством пробудившейся воли, может найти эти ключи и воспользоваться ими. Зная это, идущий вперёд человек не отчаивается, но стремится узнать свою истинную природу и её возможности. Пробуждаясь постепенно к сознанию своих сил и способностей, он смеётся над своим прежним разочарованием, над пессимистическими идеями и отбрасывает их, как изношенное платье.

Человек на ментальной плоскости, не достигший ещё духовного развития, как говорят на Востоке, похож на огромного слона, который не знает своей силы и считает себя маленьким зверьком. Он может сломать все преграды, стоящие перед ним, и стать победителем почти во всех условиях и обстоятельствах, но не зная своих настоящих условий и своей силы, он может подчиниться вещам бесконечно слабым, подобно тому, как слон подчиняется маленькому погонщику или пугается шумящего клочка бумаги.

Посвящение заключается в том, что человек переходит с чисто умственной плоскости на духовную плоскость. Он ощущает при этом, что его истинное Я – есть нечто, стоящее выше тела и ума, и что это Я может пользоваться и телом, и умом, как своими орудиями или принадлежностями. Этого знания нельзя достигнуть чисто интеллектуальными рассуждениями, хотя подобные усилия ума часто бывают необходимы, чтобы содействовать духовному развитию, и учителя-йоги отводят и им известное место. Но подлинное знание является, как особая форма сознания. Человек вдруг в самом себе узнаёт своё истинное Я, и достигнув этого сознания, он тем самым уже переходит в ряды посвящённых. Когда посвящённый переходит ко второй степени сознания и начинает ясно сознавать своё родство с целым, тогда он начинает ощущать истинное расширение своего Я и находится на пути к совершенному знанию.

В этой главе мы имеем намерение указать читателям методы развития способности ощущать это Я, достигать первой стадии развития «сознания Я»; мы приведём целый ряд указаний для тренировки ума. Читатель найдёт, что внимательное и сознательное исполнение приводимых указаний непременно должно раскрыть в нём достаточную степень сознания Я и помочь ему перейти к более высоким ступеням развития и силы. Всё, что необходимо для человека, стремящегося к посвящению – это почувствовать внутри себя зарю пробуждающегося сознания, начать ощущать истинное своё Я. Высшие стадии сознания Я приходят постепенно, потому что, раз человек вступил на этот путь, то движения назад уже быть не может; могут быть остановки, но реальной потери того, что достигнуто на пути, никогда случиться не может.

Это сознание Я даже в его внешней форме есть только предварительный шаг к тому, что называется «просветлением» и что означает пробуждение посвящённого к сознанию его истинной связи с Целым, его отношения к Целому. Проявление всей силы и блеска Я есть только слабое отражение света, который человек увидит в особом состоянии, называемом «просветлением». Посвящение есть пробуждение души к знанию её истинного существа; просветле-

ние есть раскрытие истинной природы души и её родства с Целым. После первой зари, когда достигнуто сознание Я, человек более способен понять, какие средства необходимы для развития сознания до ещё более высоких степеней; более способен пользоваться скрытыми в нём силами, управлять своим душевным и умственным состояниями, проявлять центр сознания и влияния, которое идёт через него во внешний мир, так как это влияние всегда стремится найти путь к своему осуществлению и ищет таких центров, вокруг которых оно могло бы вращаться.

Человек должен стать господином самого себя, прежде чем он может надеяться проявить какое-нибудь влияние на мир или на людей вне себя, и нет никакой более лёгкой дороги к внутреннему раскрытию и к достижению могущества. Каждый человек должен пройти весь путь, шаг за шагом, должен пройти его своими собственными усилиями, но ему могут помогать и помогают те, которые уже прошли по этому пути больше его, которые знают и видят момент, когда человеку нужна рука помощи, могущая поддержать его в опасном месте.

Мы обращаем внимание читателей на следующее важное обстоятельство относительно даваемых нами ниже указаний. Нельзя пренебрегать ни одной самой маленькой частью этих указаний потому что мы дали только то, что абсолютно необходимо и стремились излагать всё насколько возможно кратко. Будьте внимательны и следуйте строго всем указаниям. Необходимо понять все излагаемые идеи, прежде чем можно будет идти дальше, и приводимые умственные упражнения должны прodelываться не только теперь, но на многих этапах пути, пока не будет достигнуто полное посвящение и просветление.

Правила и указания, предназначенные на помощь человеку, стремящемуся к посвящению

Первые наставления, даваемые лицам, стремящимся к посвящению, предназначены для того, чтобы пробудить ум к полному ощущению и сознанию индивидуальности их Я. Человека учат ослаблять напряжение его тела, успокаивать свой ум и размышлять о своём Я до тех пор, пока истинная идея ясно не встанет перед его сознанием. Мы приводим здесь указания для получения желаемых физического и умственного состояний, в которых только и можно практиковать медитацию и концентрацию. О медитации будет говориться при описании дальнейших упражнений, и читатель должен подробно познакомиться со всеми приводимыми данными.

Состояние медитации. Если можно, уединитесь в спокойное место или отдельную комнату, где вас не могут прерывать, так, чтобы ваш ум чувствовал себя в полной безопасности и совершенно спокойным. Конечно, идеальные условия не всегда могут быть достигнуты, но во всяком случае необходимо сделать всё, что только возможно для достижения наилучших условий. Идея заключается в том, чтобы иметь возможность как можно дальше уйти от всех отвлекающих впечатлений. Человек должен быть один с самим собой – в общении со своим истинным Я.

Очень хорошо сесть в покойное кресло или вообще на мягкое сиденье так, чтобы можно было ослабить все мускулы и освободить напряжение нервов. Человек должен иметь возможность как бы распустить всё своё тело и сделать все мышцы свободными от напряжения до тех пор, пока его тело не получит полного покоя и ощущения отдыха и успокоения. Точно так же, как и тело, должен стать совершенно спокойным и ум; это условие необходимо, особенно на первых стадиях практики, и внешняя обстановка, удобное положение и прочее сильно способствуют достижению этого условия. Но после, когда человек уже приобрёл достаточное господство над собой, он будет способен достигать физического и умственного покоя всегда, когда захочет, во всяких условиях и во всякой обстановке.

Но он должен остерегаться, чтобы в указанном положении не перейти в сонное состояние, а также, чтобы привычка к медитации не являлась произвольной, и чтобы человек не ока-

зался погружённым в глубокие отвлечённые рассуждения тогда, когда ему нужно заниматься обыденными житейскими делами. *Помните это*. Состояние медитации должно быть всецело под контролем воли и в него нужно вступить только совершенно произвольно и в должный момент. Воля должна владеть этим состоянием так же, как и всеми другими душевными состояниями. Люди, стремящиеся к посвящению, не должны делаться мечтателями, видящими сны наяву; наоборот, они должны быть людьми, вполне владеющими собой и обладающими полным контролем над своими мыслями, чувствами, настроениями и состояниями. Сознание Я, когда оно развилось вследствие медитации и концентрации, скоро становится постоянным содержанием сознания, и тогда уже нет никакой надобности вызывать его искусственной медитацией, и в момент испытывания сомнения или тревоги воля всегда может уничтожить тревожное состояние, направив фокус внимания на сознание Я, причём этого можно достигнуть, не переходя в состояние медитации.

Ощущение Я. Прежде чем изучить истинную природу Я, необходимо познакомиться с реальностью этого Я. Это первый шаг. Знакомство с реальностью Я достигается следующим образом. Пускай читатель, желающий проделать описываемые опыты, приведёт себя в состояние медитации, как указано выше. Затем, пускай он сконцентрирует своё внимание на своём индивидуальном Я, отогнав все мысли о внешнем мире и о других людях. Пускай он образует в своём уме идею себя, как *реального* явления, как действительного существа, как индивидуального центра, солнца, вокруг которого вращается мир. Он именно должен видеть себя как центр, вокруг которого вращается мир. Пускай никакая ложная скромность или чувство собственного ничтожества не мешает проникнуться ему этой идеей, потому что в этой идее нет ничего, что мешало бы другим людям считать себя такими же центрами.

Человек бесспорно есть центр сознания; таким его сделал Абсолют, и в настоящий момент он пробуждается к сознанию этого факта. Пока Я не признало себя центром мысли, влияния и силы, оно не будет способно *проявить* этих качеств и оно будет способно проявить эти свойства пропорционально сознанию себя, как центра. Нет никакой надобности, чтобы человек сравнивал себя с другими или представлял себя выше или ниже других. Такие сравнения только помешают ему и они недостойны действительно развивающегося Я, так как указывают скорее на недостаток развития, чем на его высоту. В состоянии медитации нужно просто отбросить все соображения об относительных качествах других и стараться только ощутить тот факт, что вы – центр сознания, центр силы, центр влияния и мысли, и что так же, как планеты вращаются вокруг Солнца, так и ваш мир вращается вокруг вас, как центра.

И нет необходимости вам спорить с собой или с кем-нибудь другим по этому предмету или стремиться убеждать себя в его истинности путём интеллектуального рассуждения. Реальное знание не приходит таким образом. Оно приходит в форме внутреннего ощущения истины, которое постепенно проникает в ваше сознание путём медитации и концентрации. Держите в себе эту мысль о себе, как о центре сознания, влияния и силы, потому что это – оккультная истина и чем более ярко вы будете ощущать эту истину, тем более вы будете способны проявлять это качество.

Как бы ни было скромно ваше положение, какова бы ни была ваша судьба, как бы вы ни чувствовали недостатки своего образования и воспитания, всё-таки вы должны чувствовать, что вы не поменяетесь вашим Я с самым счастливым, умным или достигшим высокого положения человеком на земле. Эта мысль может показаться неправильной, но подумайте одну минуту и вы увидите, что вы правы. Когда вы говорите, что хотели бы быть тем или другим человеком, вы в действительности подразумеваете, что хотели бы иметь его степень ума, силу, богатство или положение. То, чего вы хотите, принадлежит им или похоже на то, что они имеют, но вы никогда ни на одно мгновение не пожелали бы поменяться своей *личностью* с ним, обменять себя на него. Подумайте об этом одну минуту; быть другим лицом – это зна-

чило бы перестать быть собой. Ваше истинное Я перестало бы существовать, вы были бы не вы, а кто-то другой.

Если вы можете схватить эту идею, то вы увидите, что никогда вы не согласились бы на такую перемену. Разумеется, такой обмен личностями невозможен; ваше Я не может быть уничтожено; оно вечно и будет вечно существовать, достигая всё более и более высоких положений. Но при этом ваше Я всегда будет оставаться тем же самым Я. Как вы меняетесь с самого раннего детства, остаётесь всё тем же самым человеком, так и ваше Я всегда остаётся одним. Какой бы высокой степени силы, знания, опыта и мудрости вы ни достигли, ваше Я всегда будет с вами; Я есть божественная искра, и она не может быть погашена.

Большинство людей на настоящей стадии развития имеют только очень слабое представление о реальности своего Я. Они соглашаются, когда им говорят о его существовании, но сами они сознают себя, как пьющих, живущих, спящих существ – как высшую форму животного. Они ещё не пробудились к сознанию своего Я как реальности. Это должно прийти к ним со временем, как приходит ко всем людям, которые становятся центром влияния и силы. У некоторых людей это сознание пробуждается частично, причём они сами не вполне понимают его значение; они чувствуют, что в нём есть какая-то правда и уже этим одним они выходят из рядов обыкновенных людей и становятся более сильными для проявления добра или зла. Очень часто это бывает отрицательным явлением, так как часто это «сознание» без полного знания может принести больше вреда, чем пользы, и самому человеку, и его окружающим.

Изучающий оккультизм должен размышлять о своём Я, признавать его и чувствовать его центром. Это его первая задача. Запечатлейте в своём уме слово «Я» в этом смысле и в этом понимании и пускай оно глубоко проникнет в ваше сознание, станет как бы частью вас, и когда вы произносите слово «Я», вы должны мысленно рисовать себе картину своего Я, как центра сознания, мысли, силы и влияния. Старайтесь видеть себя окружённым вашим миром; куда вы идёте, туда идёт центр вашего мира; вы есть центр и всё внешнее вращается вокруг этого центра. Это первый великий урок на пути к посвящению; запечатлейте его и старайтесь не забывать.

Учителя-йоги говорят, что осознание Я, как центра, может быть ускорено погружением в молчание или в состояние медитации и медленным повторением целыми часами своего имени. Это указание имеет целью заставить ум сконцентрироваться на идее Я, и много случаев таких первых проблесков внутреннего посвящения явились результатом такой практики. Многие самостоятельные мыслители сами нападали случайно на этот метод, без того, чтобы их кто-нибудь учил ему. Очень заметный пример представляет лорд Теннисон, который достиг большой степени внутреннего раскрытия подобным образом. Он повторял много и много раз своё собственное имя, каждый раз размышляя о своей личности, и он рассказывает, как он постепенно начал сознавать свою личность, знать свою природу и своё бессмертие. Говоря короче, он узнал себя, как реальный центр сознания.

Мы дали читателям ключи к первой стадии, медитации и концентрации. Прежде чем идти дальше, мы хотим привести изречение одного из учителей древней Индии. Он говорит относительно этого: «Когда душа видит себя, как центр, окружённый своей окружностью, когда солнце знает, что оно солнце и что оно окружено вертящимися планетами – тогда душа готова для восприятия мудрости и силы Учителей».

Значение независимости Я от тела. Многие люди находят, что полному сознанию реальности их Я им мешает (даже тогда, когда они начали схватывать правильно идею) постоянное смешение реального Я с ощущением физического тела. Это камень преткновения, который тем не менее легко побеждается медитацией и концентрацией. Независимость Я от тела часто становится очевидной изучающему Йогу как бы мгновенно, когда он погружается в медитацию, взяв за основание своих размышлений правильную идею.

Упражнение производится следующим образом. Погружают себя в состояние медитации и думают о себе, о своём истинном Я, как о существе, независимом от тела, но пользующемся телом, как оболочкой и орудием. Думайте так же о теле, как вы можете думать об одежде; старайтесь усвоить идею, что вы можете оставить тело и всё-таки остаться тем же самым Я; рисуйте себе, что вы делаете это, и смотрите как бы сверху на своё тело; думайте о теле, как об оболочке, которую вы можете сбросить, не нанося никакого вреда своей личности; думайте о себе, как о существе, покоряющем и подчиняющем себе тело, которое вы занимаете и которым вы пользуетесь для наилучших целей, делая его для этого здоровым, сильным и бодрым, но всё-таки ни на одну минуту не забывайте, что это только оболочка или «скорлупа» вашего истинного «Я». Думайте о теле, как о состоящем из атомов и клеточек, которые непрерывно меняются и держатся вместе только силой вашего внутреннего Я, и не забывайте, что вы можете укрепить эту силу действием своей воли. Старайтесь проникнуться идеей, что вы просто живёте в теле, пользуетесь им для своего удобства, точно так же, как вы пользуетесь домом.

Размышляя дальше, старайтесь совсем забывать тело так, чтобы ваша мысль всегда исходила из вашего Я. Думайте, что вы уже научились чувствовать «себя», и тогда вы постепенно найдёте, что ваша истинная личность, ваше Я, есть нечто совершенно отдельное от тела. Тогда вы будете говорить «моё тело», придавая этим словам совсем иное значение, чем обыкновенно. У вас начнёт исчезать представление о том, что вы физическое существо, вы будете ощущать себя выше тела и ощущать тело, как нечто отдельное от вас. Но эта новая мысль, новое ощущение ни в каком случае не должно заставить вас пренебрегать своим телом; вы должны смотреть на тело, как на храм духа, заботиться о нём и стараться сделать его наилучшим обиталищем для «Я». Не пугайтесь, если во время медитации вы вдруг почувствуете, что как будто находитесь вне тела и возвращаетесь в него, когда кончаете своё упражнение. Это — одно из частых и обычных ощущений. Я способно (особенно Я опытных оккультистов) парить высоко над предметами, доступными телу. Но связь Я с телом никогда не разрывается. Оно просто как будто выглядывает из окна, смотрит на то, что происходит снаружи и опять возвращается в дом, когда захочет. Оно даже не оставляет комнаты, а только высовывает свою голову и смотрит на то, что происходит на улице. Но мы не советуем ученикам попытаться создать искусственно такое ощущение; мы только хотим сказать, что его не нужно бояться, когда оно придёт естественным путём во время медитации.

Приобретение сознания бессмертия и непобедимости Я. Большинство людей, живущих на земле, так или иначе принимают на веру идею бессмертия души, но очень немногие знают тот факт, что душа может доказать своё бессмертие. Учителя-йоги относительно этого дают стремящимся к посвящению такое поучение: ученик погружает себя в состояние медитации или по крайней мере в задумчивое состояние духа и затем старается представить себя самого «мёртвым», т. е. он старается создать умственный образ себя, как мёртвого. Сначала эта мысль несколько не удивляет его; ему кажется, что представить себя мёртвым совсем не трудно, но дело в том, что это совершенно *невозможно*, потому что внутреннее Я абсолютно отказывается поддержать такое предположение — представить себя мёртвым. Попробуйте это сами и вы найдёте, что вы в состоянии представить себе своё тело, лежащим тихо, неподвижно и безжизненно, но в то же самое время вы найдёте, что вы как бы стоите рядом и смотрите на своё тело. Таким образом вы увидите, что вы совсем не мертвы, даже в воображении, хотя бы вы представляли себе мёртвым ваше тело. Или, если бы в своём воображении вы отказались отделить себя от тела, вы можете думать о своём теле, как о мёртвом, но *вы-то сами*, отказывающийся покинуть это тело, всё же *живый* признаёте тело чем-то отличным от своего истинного Я.

Словом, как бы вы не старались утвердить в своём уме эту идею, вы *не можете* представить себе себя мёртвым. Я всегда будет настаивать на том, что оно живо, как бы его не старались убедить в противном. Таким образом оказывается, что оно имеет в самом себе чувство уверенности в своём бессмертии. В некоторых случаях сна или потери памяти, являющейся резуль-

татом удара, или происходящей при приёме наркотических и анестезирующих веществ, сознание как будто погружается в полную пустоту, но тем не менее всегда сохраняется сознание Я о непрерывности существования. Мы легко можем представить себя в бессознательном состоянии или спящими; нам ясна возможность такого состояния. Но ум наш совершенно отказывается представить себе бездействующим или мёртвым наше Я. Этот удивительный факт, что душа сама несёт в себе свидетельство своего бессмертия, есть замечательное явление, и человеку нужно достигнуть уже значительной степени внутреннего раскрытия, прежде чем он будет в состоянии понять полное значение этого факта.

Ученику рекомендуется исследовать все приведённые положения путём медитации и концентрации, так как для того, чтобы Я могло знать свою истинную природу и свои истинные возможности, оно должно сознать как факт то, что оно не может быть ни уничтожено, ни убито. Оно должно знать, что оно есть, прежде чем оно будет в состоянии проявить свою природу. Поэтому не оставляйте эту часть учения до тех пор, пока вы совершенно не овладеете ею, и очень важно, время от времени, возвращаться к ней для того, чтобы ещё сильнее запечатлеть в уме факт бессмертия и вечной природы Я. Даже самые слабые проблески сознания этой истины дают человеку увеличенное чувство силы и власти, и вы найдёте, что выше Я как бы расширяется и растёт и что вы являетесь центром более могущественного круга. Для этого необходимо усвоить эту идею.

Следующее упражнение очень важно для приобретения сознания непобедимости Я и его превосходства над всеми элементами.

Перейдите в состояние медитации и представьте себе своё Я ушедшим из тела; смотрите на то, как оно без всякого вреда для себя проходит через испытание воздухом, огнём и водой. Когда устранено тело, то душе, оказывается ничто не мешает свободно носиться в воздухе, парить, как птица, или странствовать по эфирному пространству. Внутренним сознанием можно видеть, как она спокойно и без всякого вреда проходит через огонь даже не ощущая его, потому что элементы могут влиять только на физическое тело и не могут повлиять на реальное Я. Подобным же образом можно представить себе, как душа проходит через воду, не испытывая ни опасности, ни вреда.

Это рассуждение скоро даст вам чувство превосходства и силы и сообщит вам нечто о природе истинного Я. Правда, что пока вы заключены в тело, и телу элементы могут нанести вред. Но знание, что истинное Я выше, чем тело, выше, чем элементы, которые могут вредить ему; что этому Я не может быть нанесено никакого вреда; что оно не может быть убито – знание это удивительно и способствует развитию в вас полного сознания Я. Ибо вы – истинное Я, вы не тело. Вы – дух. Я – непобедимо и бессмертно, и ему не может быть нанесено никакого вреда. Когда вы приходите к ясному сознанию и ощущению этого факта, вы чувствуете необыкновенный прилив силы и власти, какой невозможно описать. Всякий страх спадает с вас, как изношенная одежда; вы чувствуете, что вы как будто заново родились. Понимание этой мысли покажет вам, что все вещи, которых вы боялись, не могут причинить никакого вреда вашему истинному Я и должны довольствоваться тем, что иногда могут наносить какой-нибудь вред физическому телу. И даже от физического тела все опасности могут быть отстранены правильным пониманием и применением воли.

В следующей главе мы объясним читателям, каким образом отделить Я от механизма ума и убедиться в господстве высшего сознания над умом точно так же, как мы сознаём свою власть над телом и независимость от него. Это знание должно быть постигнуто учеником постепенно. Необходимо твёрдо ставить ногу на ступеньку, прежде чем делать следующий шаг.

Лозунг нашей первой главы – есть слово «Я», и ученик, стремящийся к посвящению, должен насколько возможно полно проникнуть в истинное значение этого слова, прежде чем он получит возможность дальнейшего прогресса. Он должен сознать реальность своего истинного существования, независимого от тела; он должен видеть себя, как непобедимое существо,

не боящееся ни вреда, ни смерти; он должен видеть себя, как великий центр сознания – как солнце, вокруг которого вращается мир. Тогда к нему придёт новая сила, он будет чувствовать спокойствие, действительно чувствовать свою силу, которая будет также очевидна всем, кто придёт с ним в соприкосновение; он будет способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь, потому что он будет сознать истинное значение природы и силы своего Я. Он будет ощущать, что он есть центр силы и влияния, что ничто не сможет повредить его Я, и будет сознать, что какие бы жизненные бури ни разразились над его личностью – его истинное Я, его индивидуальность от них не пострадает. Подобно скале, он будет стоять спокойно и неподвижно, какие бы бури не бушевали вокруг. Так непоколебимо стоит истинное Я среди всех бурь, волнующих и смущающих личность. Человек будет знать, что по мере того, как он всё яснее сознаёт истинную природу своего Я, он становится всё более и более способным владеть этими бурями и укрощать их.

По словам одного из учителей-йогов, *Я – вечно; оно проходит без вреда для себя через огонь, воздух и воду. Меч не может ни убить его, ни ранить; оно не может умереть, все испытания физической жизни являются для него только сновидениями. Углубляясь в сознание своего Я, человек может спокойно улыбаться на все самые большие несчастья, какие только может доставить ему жизнь, и подняв свою руку, он может им приказать вернуться во тьму, из которой они вышли. Велико счастье того, кто может с полным пониманием сказать «Я».*

Мы очень рекомендуем читателям овладеть первыми уроками; не нужно терять энергии, если успех будет достигаться медленно. Не следует унывать, если случайно делается шаг назад; следующий раз вы сделаете два шага вперёд. Успех и достижение будут вашими. Вы достигнете всего, чего хотите достигнуть; свершите всё, что хотите свершить. Мир вам.

Мантры (утверждения) к первому чтению

«Я» – центр. Вокруг меня вращается мой мир.

«Я» – центр влияния и силы.

«Я» – центр мысли и сознания.

«Я» – бессмертен и неразрушим.

«Я» – непобедим, и ничто не может нанести мне вред.

«Я».

Чтение II

В первой главе мы дали указания и привели описание упражнений, предназначенных для того, чтобы пробуждать ученика к осознанию, как реальности, истинного Я. Мы окончили наши наставления утверждением о реальности Я и описанием средств, при помощи которых ученик может быть приведён к сознанию своего истинного Я, своей независимости от тела и всего материального мира. Мы старались показать читателям, как они могут пробуждать у себя сознание реальности своего Я, его истинной природы, его независимости от тела, его бессмертия, непобедимости и неповреждаемости. Насколько это вам удалось, может судить только каждый читатель сам по себе. Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдёт по нему.

Но остаётся ещё очень много сказать относительно пробуждения и осознания Я. До сих пор мы говорили только, каким образом различать материальную оболочку Я от самого Я. Мы попытаемся теперь показать вам, что у вас есть истинное Я и что оно не имеет ничего общего с тем, что вы подразумеваете под этим словом. Но есть ещё дальнейший шаг в этом самоанализе – гораздо более трудный шаг: даже тогда, когда человек уже пробудился к сознанию своей независимости от тела и материальных оболочек, он смешивает своё Я с низшим началом ума. Это – большое заблуждение. Ум во всех своих фазах и на всех плоскостях своего проявления есть только орудие истинного Я, а ни в коем случае не само Я. Мы постараемся объяснить эту

идею в настоящей главе и в относящихся к ней упражнениях. Насколько возможно, мы будем стараться избегать метафизической стороны вопроса и будем ограничиваться только психологией йогов. Мы не будем касаться теории, не будем пытаться объяснить причину, природу и цель существования ума, как орудия для проявления Я. Вместо этого мы постараемся указать пути или способы, при помощи которых человек может проанализировать свой ум и сам решит, что есть Я и что – не-Я в его психологическом аппарате. Для понимания данного вопроса нет никакой необходимости загромождать свой ум теориями или метафизическими рассуждениями. Идея может быть доказана гораздо проще, если только человек подойдёт к ней с правильной стороны. Пользуясь своим умом, вы будете в состоянии расчленить его и заставить его дать вам правильный ответ на интересующий вас вопрос.

Во втором и третьем чтениях нашей книги «Основы миросозерцания индийских йогов» мы указывали читателям на тот факт, что человек заключает в себе три ментальных начала, или три подразделения ума, которые все находятся ниже плоскости духа. Я – есть дух, а ментальное начало, которым мы пользуемся для своего проявления в физическом мире, принадлежит к низшему порядку. Желая избежать повторений, мы только вкратце напоминаем читателям значение трёх начал в уме человека.

Низшей частью ума является то, что мы называем инстинктивным умом (Кама-манас – *ред*). Эту часть своего ума человек разделяет с животным миром. Это – первое начало ума, и оно является первым на пути эволюции. В его низших фазах в нём едва заметно сознание, и кажется, что оно состоит из простых ощущений; на своих более высоких ступенях оно уже почти достигает плоскости разума или интеллекта. Как мы указывали, инстинктивный ум иногда резко, иногда незаметно переходит в интеллект, как бы сливаясь с ним. Инстинктивный ум совершает очень ценную работу, направляя и поддерживая животную жизнь наших тел и неся на себе обязанность поддерживать внешние стороны нашего существования. Он заведует постоянной работой починки и переделки наших тел, обменом веществ, пищеварением, усвоением и прочим – всем тем, что совершается ниже плоскости сознания.

Но это – только небольшая часть работы инстинктивного ума. В этой части ум представляется как бы складом всех наших жизненных опытов, и не только наших, но и опытов всех наших предков по пути эволюции. Всё, что осталось в сознании от первобытных форм животной жизни, до привычек, унаследованных нами от наших родителей – всё находится в заведывании инстинктивного ума. Все стороны животных инстинктов (которые в своё время и на своём месте были необходимы для поддержания жизни) оставили следы на нашем инстинктивном уме, и эти следы иногда заявляют о своём существовании под давлением каких-нибудь необычайных обстоятельств, даже тогда, когда нам кажется, что мы уже давно переросли какую бы то ни было возможность их проявления. В инстинктивном уме сохраняются следы старых боевых инстинктов животного, все желания, страсти, ненависть, зависть, ревность и пр., – словом, всё то что мы наследовали от прошлого. Затем, инстинктивный ум есть ум привычек, которые все складываются в нём – большие и малые. Вообще, инстинктивный ум обладает странным содержимым: в нём так много всего, и так разнообразно всё, что в нём находится. Есть многие вещи, которые кажутся совсем ненужными и которые на самом деле очень полезны; и есть вещи, кажущиеся нужными, и которые на самом деле давно следовало бы отбросить.

Инстинктивный ум также является центром, откуда исходят все вожеления, страсти, желания, инстинкты, чувства, ощущения и эмоции. У животных и у первобытного человека инстинктивный ум не имеет над собой никакого контроля, но у развивающегося человека нашего времени инстинктивный ум уже в значительной степени подчинён высшим началам ума; у человека, достигающего известной степени развития, уже появляются высшие желания – стремления, которые идут от высших частей ума. Инстинктивному уму принадлежат слепые

чувства, а также все желания тела. Стремление к физическому обладанию, страсти также принадлежат этой области ума.

Заметьте, что мы совсем не осуждаем деятельность инстинктивного ума и не хотим сказать, что его влияние в каком бы то ни было отношении вредно. Всё, что в нём заключается, имеет своё место; многое было необходимо в прошлом, а многое необходимо до сих пор для поддержания физической жизни. Всё правильно на своём месте; есть чувства и эмоции, которые совершенно естественны у существа на известной степени развития, но они же совсем неправильны, когда владеют существом, уже переросшим их. К сожалению, очень часто случается, что личность не может отделаться от атрибутов, которые ей уже давно не нужны. В настоящий момент мы совсем не хотим говорить о моральной стороне вопроса и упоминаем об этом только для того, чтобы читатели ясно видели различные стороны ума и понимали их значение. Мы хотим, чтобы читатели совершенно ясно запомнили, что инстинктивный ум, принадлежа человеку, ни в каком отношении не есть Я человека.

Следующим по порядку над инстинктивным умом идёт то, что мы называем интеллектом, то есть та часть ума, которая рассуждает, анализирует, думает и пр (Манас – *ред.*). Стараясь понять нашу книгу, вы пользуетесь этой способностью, но заметьте, что вы пользуетесь ей, что эта способность *не вы сами*. Точно также ваше «Я» отлично и от вашего инстинктивного ума, который мы только что рассматривали. Вы очень легко отделите себя от своего разума, если подумаете о этом хотя одну минуту. Мы вовсе не хотим занимать ваше внимание подробным описанием деятельности ума, что вы найдёте в любом элементарном курсе психологии. Мы упоминаем о этой способности человека, т. е. об интеллекте и его значении, только для того, чтобы помочь читателям возможно ясно представить себе, что интеллект есть только орудие истинного Я, а вовсе не само Я, как многие себе рисуют.

Третье и высшее умственное начало есть то, что называется духовным умом (Буддхи – *ред.*). Эта часть ума почти совершенно неизвестна многим представителям современного человечества, но интерес к рассматриваемому здесь вопросу уже показывает, что в уме читателя это начало достигло известного развития. Кого привлекают темы и рассуждения по вопросу о духе, тот уже не может быть чужд развитию духа в себе самом. Эта область ума есть источник того, что мы называем «гением», «вдохновением», «духовностью», и всего того, что мы считаем «высшим» в нашей психике. Все великие идеи и мысли проникают в наше сознание из этой части ума; всё развитие человечества идёт отсюда; все высокие отвлечённые идеи, которые приходили к человеку на пути его эволюционного развития, всё, что клонится к облагораживанию, к истинному религиозному чувству, к справедливости, к неэгоистической любви, к милосердию, к симпатии – всё это идёт из медленно раскрывающегося духовного ума. Идея братства человечества пришла к человеку таким же путём. Всё знание великих оккультных истин только этим путём могло достигнуть ума человека. Постигание Я, идею которого мы стараемся передать читателям в этих главах, идёт к нам от духовного ума, стремящегося раскрыть своё содержание нашему обыденному сознанию.

Но даже эта великая и удивительная часть ума есть только орудие – необыкновенно тонкое и сложное, но всё-таки орудие истинного Я или истинного существа человека.

В конце этой главы мы имеем намерение дать читателям указания для небольшой умственной тренировки, которая поможет им отделить Я от ума или от его состояний. В связи с этим мы должны сказать, что каждая часть ума, каждое его проявление, каждая функция – по-своему хороши и необходимы. Читатель ни в каком случае не должен думать, что мы хотим обесценить в его глазах деятельность ума; наоборот, мы стремимся указать, что только пользуясь своим умом, человек способен достигать знания своей собственной природы и своего истинного Я. Мы именно говорим, что постепенный прогресс через многие промежуточные стадии может совершиться только путём развития и совершенствования умственных способностей человека.

Человек в настоящее время пользуется только низшими и несовершенными частями своего ума, и внутри его душевного мира лежат большие неизведанные области, которые далеко превосходят всё, о чём только мог грезить человеческий ум. И частью задач раджа-йоги является помощь раскрытию этих высших способностей, открытию новых областей душевного мира. И поэтому, не ограничиваясь только одним описанием ума и его деятельности, учителя раджа-йоги стремятся главным образом заставить признать силы и возможности, заложенные в уме, и направить человека, изучающего Йогу, по правильному пути к раскрытию этих сил.

И только при помощи ума излагаемые здесь учения могут быть схвачены, поняты и использованы с наибольшей выгодой. Мы обращаемся прямо к умам читателей и просим эти умы с интересом раскрыться перед тем, что сойдёт в них из их собственных высших областей. Мы обращаемся к интеллекту и просим его направить всё своё внимание на это необыкновенно важное дело. Это важно для того, чтобы интеллект не ставил препятствий истинам, готовым проникнуть в него из области духовного ума, знающего Истину.

Тренировка ума

Создайте себе спокойную, тихую обстановку, чтобы вы могли свободно размышлять на темы, которые мы будем перед вами ставить. Встречайте сочувственно предлагаемые нами идеи, и пускай ваше душевное состояние будет таким, чтобы в вас легко могло проникать то, что ждёт вас в высших областях вашего собственного ума.

Мы хотим обратить ваше внимание на некоторые умственные впечатления и состояния, в известной последовательности, чтобы вы могли сознать, что эти состояния ума – лишь *случайные проявления* вашего «Я», а не вы сами. Это необходимо для того, чтобы вы могли отстранить их и рассматривать их, как любую другую вещь, которой вы пользуетесь. Вы не можете отстранить от себя «Я» и рассматривать его таким образом, но можно изучать так разнообразные формы «не-Я».

Первое чтение дало вам возможность осознать ваше «Я», как нечто независимое от тела, являющегося лишь орудием, которым пользуется Я. Вы теперь достигли той ступени, когда ваше Я представляется вам некоторой умственной сущностью – клубком мыслей, чувств, настроений и т. п. Но вы должны пойти дальше. Вы должны научиться отличать «Я» от этих умственных состояний, которые являются орудиями «Я» точно так же, как и тело и его члены.

Начнём с рассмотрения мыслей, более тесно связанных с телом, и затем перейдём постепенно к высшим умственным состояниям.

Такие телесные ощущения, как голод, жажда, боль, приятные ощущения, плотские вожделения и т. п. едва ли будут ошибочно приняты многими из изучающих Йогу за существенные свойства «Я». Такие лица уже прошли эту стадию и научились отрешаться, в большей или меньшей степени, от этих ощущений при помощи усилия воли и более не являются рабами их. Не то, чтобы они не испытывали этих ощущений, но они привыкли смотреть на них, как на случайности физической жизни – полезные на своём месте, – но только в том случае, когда человек овладел ими и не принимает их более за своё Я. И однако, для некоторых людей эти ощущения настолько близки к их пониманию своего Я, что они, думая о себе, представляют себя только комком этих ощущений. Они не способны мысленно отойти от этих ощущений в сторону и рассматривать их, как вещь отдельную от себя, такую вещь, которой можно пользоваться, когда это полезно и необходимо, но которую нельзя прикреплять к своему Я.

Чем больше растёт человек внутренне, тем более далёкими ему кажутся эти ощущения. Это не значит, что он не чувствует, например, голода. Совсем наоборот, потому что он ощущает голод и удовлетворяет его в пределах разумного, зная, что этим ощущением физическое тело требует к себе внимания и что это требование должно быть услышано. Но – заметьте разницу – вместо того, чтобы чувствовать «„я“ голоден», человек чувствует, что «его тело» голодно, точно так же, как он мог бы сознать, что его лошадь или собака голодны и настой-

чиво просят, чтобы их покормили. Читатели должны ясно понять, что мы хотим этим сказать. Мы хотим сказать, что человек в этом случае более не отождествляет себя, то есть своё Я, с телом; следовательно, все мысли, которые обыкновенно тесно связаны с физической жизнью, кажутся ему отделёнными от его идеи Я. Такой человек часто думает вместо «Я» – «мой желудок», или «моя нога», или «моё тело». То есть он способен почти автоматически думать о теле и его ощущениях, как о вещах отдельных от него и только *принадлежащих* ему, о вещах, которые требуют заботы и внимания, но которые ни в каком случае не составляют реальных частей его Я. И он образует идею Я, как существующего отдельно от всех этих вещей – отдельно от тела и его ощущений – и этим он делает первый шаг к осознанию истинного Я.

Прежде, чем идти дальше, мы просим читателя остановиться на несколько минут и мысленно пройти через все ощущения тела. Образуйте мысленный образ этих ощущений и старайтесь сознать, что это просто случайности на данной стадии роста и развития Я, но что они совсем не образуют реальной части Я. И в дальнейшем развитии Я они могут быть оставлены позади. Очень может быть, что читатели давно уже образовали себе такое умственное понятие, но мы всё-таки находим полезным просить их проделать это умственное упражнение для того, чтобы запечатлеть в уме высказанные идеи.

Сознав, что он может мысленно как бы отставить в сторону эти ощущения, держать их на известном расстоянии от себя и рассматривать, как нечто «внешнее», человек мысленно решает, что эти вещи принадлежат к не-Я. И он мысленно соединяет их со всем прочим, относящимся к области не-Я. Мы попробуем высказать эту идею ещё яснее, даже рискуя утомить читателя повторениями. Дело в том, что эта идея должна очень прочно укрепиться в уме. Для того, чтобы быть способным отнести данную вещь к области не-Я, человек должен различать разделение «Я» и «не-Я» и ясно видеть это разделение во всех случаях жизни. Пока человек не может точно дать себе отчёт, к чему относится данная вещь, к «Я» или к «не-Я», он не должен идти дальше.

Дальше человек должен рассматривать некоторые из своих эмоций: гнев, ненависть, любовь в её наиболее обыкновенных формах, ревность, гордость и сотню других эмоций, непрерывно проходящих в душе человека. И он увидит тогда, что он способен отойти от каждой из этих эмоций в сторону и изучать её со стороны, рассекать её, разлагать, анализировать, думать о ней, как о вещи отдельной от себя. И он получит тогда возможность понимать возникновение, развитие и конец каждого из этих чувств; вызывая их в памяти, он будет наблюдать их так, как будто бы они проходили не в нём и не с ним, а с его другом. Он увидит, что все испытанные им раньше чувства сохраняются в различных уголках его памяти и он может заставить их все пройти перед собой и показать ему себя. И тогда он ясно увидит, что это не «он», что это просто нечто, что он носит с собой в своей памяти. И человек легко может представить себе, что он живёт без этих чувств и всё-таки остаётся самим собой, сохраняя то же самое Я.

Уже один тот факт, что человек может отойти от этих ощущений и рассматривать их со стороны, является доказательством, что они принадлежат к миру не-Я – потому что в данном случае действуют как бы две стороны. Во-первых, *вы*, тот, кто рассматривает и рассуждает, и во-вторых, *то*, что вы рассматриваете и о чём рассуждаете, то есть то, что является объектом вашего рассмотрения и обсуждения. Таким образом к миру не-Я постепенно переходят все эти эмоции, желательные и нежелательные. И область не-Я постепенно растёт, принимая угрожающие размеры.

Читатель не должен воображать, что целью настоящих чтений является борьба с эмоциями, хотя если наши указания помогут ему освободиться от нежелательных эмоций – тем лучше. Но наша цель иная, потому что мы просим на этот раз объединить желательные эмоции с нежелательными, главным образом для того, чтобы помочь читателю уяснить себе тот факт, что Я выше всех этих эмоций и независимо от них настолько, что когда человек осознаёт истинную природу своего Я, он может вернуться назад и, как господин, пользоваться

вещами, которым совсем недавно служил, как раб. Поэтому читатели не должны бояться отбрасывать все эмоции, добрые и злые вместе, в одну сторону, в сторону не-Я. Вы можете вернуться к ним, когда умственная тренировка будет кончена, и пользоваться теми из них, которые найдёте полезными. Сколько вы бы не думали, что связаны той или другой эмоцией, тщательный анализ всё-таки покажет вам, что эти эмоции относятся к области не-Я; потому что Я существовало раньше, чем возникла эта эмоция, и будет существовать когда даже след её исчезнет из вашей памяти. Но главное доказательство заключается в том, что вы можете отделить себя от этих эмоций, держать их как бы на некотором расстоянии от себя и рассматривать их со стороны.

Просмотрите все свои чувства, эмоции, настроения, стараясь думать, что они принадлежат не вам, а вашему хорошему другу или родственнику, и вы увидите, что каждая из этих эмоций относится к не-Я.

Затем, переходя к интеллекту, вы точно так же возьмёте для рассмотрения все умственные процессы и принципы. Если вам кажется, что это невозможно, тогда возьмите какую-нибудь хорошую книгу по психологии и вы научитесь разлагать и анализировать все интеллектуальные процессы, определять их, ставить на них соответствующие ярлыки. Изучайте психологию по какому-нибудь хорошему учебнику или общему курсу и вы увидите, как постепенно будут классифицироваться в вашем уме все умственные процессы и как легко вы будете определять их, точно растения по ботаническому определителю. Если это не удовлетворит вас, возьмите какую-нибудь книгу по логике и вы должны будете допустить, что можете держать умственный процесс как бы на некотором расстоянии от себя, рассматривать его стороны и говорить о нём с другими. Таким образом эти удивительные орудия человека – интеллектуальные силы – тоже могут быть отнесены к области не-Я, потому что Я может стоять в стороне и рассматривать их – способно отделить их от себя. Самая замечательная вещь во всём этом – то, что допуская такой факт, вы вместе с тем убеждаетесь в том, что Я может пользоваться этими умственными способностями для изучения их самих. Кто же тот господин, который заставляет эти умственные способности анализировать самих себя? Господин ума – это «Я».

Достигая высших областей ума – даже духовного ума – вы будете принуждены допустить, что всё, что переходит в сознание из этой области, может быть изучено совершенно так же, как всё, что вы раньше отнесли к области не-Я. Вы можете возражать и говорить, что последние соображения не доказывают, что можно рассматривать, как не-Я, всё идущее от духовного ума, – что среди этого могут быть вещи, относящиеся к Я. Мы не будем спорить об этом, потому что люди вообще ещё мало знают о духовном уме, кроме только того, что он бесконечно выше и очень мало похож на то, что люди вообще называют умом. Но свидетельство внутренне-просветлённых людей, тех, в ком раскрыл свои удивительные силы духовный ум, говорит нам, что даже на самых высших степенях развития, у посвящённых и даже у Учителей, всегда было ощущение, что выше их самых высоких идей в них всё-таки было Я, смотревшее на эти идеи сверху, как солнце смотрит на озеро. Эти же свидетельства говорят нам, что самая высшая идея Я есть только слабое отражение того Я, которое пробивается через духовный ум, хотя духовный ум чист и светел, как прозрачный кристалл, в сравнении с нашими обыкновенными, тусклыми и мутными умственными состояниями. И самое высшее умственное состояние – это только орудие Я, а совсем не само Я.

И однако, Я можно найти в самых слабых формах жизни. Оно одушевляет даже жизнь, кажущуюся бессознательной. Я – всегда пребывает неизменным. Его видимый рост есть только результат умственного развития индивидуума. Как мы описывали в одном из чтений книги «Пути достижения», Я можно сравнить с электрической лампочкой, закрытой несколькими слоями прозрачной ткани. Если снимать по очереди слой за слоем, то свет начнёт делаться постепенно сильнее и ярче. И однако, он сам не меняется; перемена состоит только в удалении закрывающих и затемняющих его оболочек. Мы совсем не надеемся помочь читате-

лям осознать Я во всей его полноте – это недоступно людям даже самого высокого развития из живущих в настоящее время на земле. Но мы надеемся привести каждого из читателей к постижению высшей идеи Я, возможной для него на настоящей стадии его развития. Процесс осознания Я заключается в постепенном спадении его оболочек, которые оно уже переросло. Оболочки готовы упасть и требуют только умелого прикосновения для того, чтобы отлететь от человека. Мы желаем привести читателей к возможно более полному (для них) осознанию Я, как реальности, для того, чтобы они стали настоящими индивидуальностями – понимали бы значение и смысл орудий и инструментов, находящихся в их распоряжении, и имели бы смелость взять эти орудия и работать при помощи их.

Возвращаемся теперь к тренировке ума. После того, как человек убедится, что почти всё, о чём он может подумать, относится к области не-Я – что это есть лишь орудие или инструмент, которым он может пользоваться – он спросит: но что же, наконец, не может и не должно быть отнесено к области не-Я? И на этот вопрос мы ответим: *только само «Я»*. И когда читатель потребует доказательств, мы скажем: «Попробуйте отделить от себя Я и посмотреть на него со стороны». Вы можете пробовать это хоть тысячу лет и вам никогда не удастся отделить от себя ваше истинное Я. Иногда вы можете думать, что вам удалось это сделать, но короткое размышление покажет вам, что вы отделили от себя только некоторые из ваших умственных свойств или способностей. Где же в этом процессе Я? Оно рассматривает вещи со стороны. Вы должны понять, что Я не может быть одновременно *рассматривающими* вещь, которую рассматривают – *исследователями* исследуемым предметом. Солнце не может светить на себя своим светом. Вы можете рассматривать Я какого-нибудь другого человека, но ваше Я – это то, что рассматривает. И вы не можете отойти в сторону, как Я, и рассматривать себя, как Я. Тогда, что же доказывает нам, что в нас есть Я? Следующее: во-первых, то, что вы всегда сознаёте себя, как рассуждающего и исследующего, а не чувствуете себя рассматриваемой и исследуемой вещью, а во-вторых, то, что называется самосознанием. Что говорит нам наше самосознание? – «Я *есмь*». Только это и больше ничего. Это всё, что сознаёт Я относительно себя: «Я *есмь_0*». Но это самосознание стоит всего остального, потому что всё остальное – это только не-Я, орудие которое Я может брать и пользоваться им.

Итак, при конечном анализе вы найдёте, что существует нечто, что Я не может отделить от себя и рассматривать со стороны. Это нечто и есть само Я – вечное и неизменное, капля из великого океана духа, искра священного пламени.

Точно так же, как вы не можете себе представить ваше Я мёртвым, вы найдёте невозможность и отделить от себя Я и рассматривать его со стороны. Всё, что будет приходить к вам, будет только новым свидетельством сознания «Я *есмь*».

Если бы вы были способны отделить от себя Я для его рассмотрения, кто бы, собственно, стал его рассматривать? Кто мог бы рассматривать его, кроме самого Я? А если бы оно было *здесь*, то как бы оно могло быть *там*? Я не может стать не-Я даже для самого дикого полёта фантазии; воображение со всей его восхваляемой свободой и силой признаёт себя побеждённым и отказывается, если его просят сделать это.

Мы желаем нашим читателям скорее прийти к истинному познанию того, чем они в действительности являются. Мы желаем им как можно скорее осознать факт, что они – спящие боги, что в них находятся все силы вселенной, ждущие только слова, чтобы проявиться в действии. Много веков вы боролись за то, чтобы достигнуть настоящего положения, и длинный путь ещё лежит перед вами, прежде чем вы достигнете первого великого храма; но вы теперь вступаете в сознательную стадию духовной эволюции. Ваши глаза теперь будут открыты; вы будете видеть всё ваше движение по пути; начиная с настоящего момента, каждый шаг будет делаться для вас всё яснее и яснее, всё больше и больше будет освещаться светом вашего сознания.

Вы находитесь в соприкосновении со всей жизнью, и отделённость вашего Я от великого мирового Я только кажущаяся и временная. Мы будем говорить об этих вещах в третьем чтении, но прежде, чем вы будете в состоянии вполне усвоить эти идеи, вы должны развить в себе сознание Я; не смотрите на это, как на неважное и несерьёзное дело, не относитесь иронически к нашим объяснениям, хотя бы они и казались вам повторением одного и того же. Мы указываем вам на великую истину. Старайтесь следовать указаниям духа, который даже теперь, в то время, когда вы читаете это, стремится вас направить по пути достижения. Обдумайте всё сказанное в этом чтении и практикуйтесь в умственной тренировке до тех пор, пока ваш ум не схватит вполне её значения; затем старайтесь, чтобы понятое вами значение дошло до самой глубины вашего сознания. Тогда вы будете готовы для восприятия дальнейших чтений.

Практикуйте умственную тренировку до тех пор, пока в своём уме вы не будете вполне уверены в *реальности Я* и в относительности не-Я. Как только вы схватите эту истину, вы сразу увидите, что получили способность пользоваться вашим умом с гораздо большей силой и достигая больших результатов, чем раньше, потому что вы будете теперь сознавать, что это ваше орудие, приспособленное для нужной вам работы. Вы будете в состоянии, когда это нужно, владеть своими настроениями и эмоциями и из положения раба вы перейдёте в положение господина.

Наши слова кажутся очень бедными и бессильными, когда мы подумаем об огромности истины, которую мы пытаемся передать. Но кто может найти слова для выражения невыразимого? Всё, что мы можем надеяться сделать, это пробудить в вас интерес и внимание настолько, чтобы вы практиковали умственную тренировку и таким образом получили свидетельство своего собственного сознания относительно истинности того, что мы говорим. Истина не будет истиной для вас до тех пор, пока вы не докажете её себе своим собственным опытом, а раз вы докажете её себе, её нельзя будет отнять у вас, и никакие споры не докажут вам, что она не существует.

Вы должны сознать, что в каждом умственном усилии за ним стоите Вы, то есть ваше Я. Вы заставляете ум работать, и он подчиняется вашей воле. Вы господин, а не раб вашего ума. Вы ведёте его, а не он ведёт вас. Стряхните с себя тиранию вашего ума, которая вас так долго давила. Утвердитесь в своём понимании себя и будете свободны. Мы будем помогать вам в этом отношении в этих чтениях, но прежде всего вы должны стать господином своего ума. Провозгласите умственную вашу независимость от настроений, эмоций и бесконтрольных мыслей и утвердите над ними свою власть. Войдите в своё царство и помните, что вы проявление духа.

Это чтение предназначено главным образом для того, чтобы дать вам ясное сознание того факта, что ваше Я есть реальность, отдельная и отличная от своих умственных орудий. Управление умственными способностями при помощи воли входит в следующие чтения. Но мы находим полезным теперь же указать вам те выгоды, которые явятся от осознания истинной природы Я и относительности ума.

Мы часто предполагаем, что наш ум является нашим господином, и мы позволяем мучить и терзать себя «невольным мыслям», являющимся в различные ненужные моменты. Посвящённый свободен от этих тревог, потому что он умеет устанавливать своё господство над различными частями своего ума, умеет контролировать и направлять свои умственные процессы совершенно так же, как человек управляет сложной машиной. Он способен управлять своими сознательными мыслительными способностями и направлять их работу к наибольшей выгоде для себя и он умеет также отдавать приказы подсознательной области своего ума и заставлять её работать в то время, когда он спит, или в то время, когда его сознательный ум направлен на другое дело. Мы ещё вернёмся к этому вопросу в дальнейших чтениях.

Но в связи с этим может быть интересно прочесть то, что Эдуард Карпентер говорит о способности человека контролировать свои умственные процессы. В своей книге «От Адамова пика до Элефанты», описывая своё посещение индусского джяни-йога, он говорит:

«Если мы не согласны поверить в возможность этого внутреннего господства над телом, мы одинаково не привыкли к идее возможности господства над нашими внутренними мыслями и чувствами. Тот факт, что человек становится добычей каждой мысли, которая случайно завладевает его умом, всем нам кажется почти неизбежным. Он может сожалеть, что целую ночь ему не дают спать мысли о деле, результат которого выяснится утром, но ему покажется экстравагантностью утверждение, что от него самого зависит, спать или не спать. Картина надвигающегося несчастья может быть очень тяжела, но уже сама её тяжесть делает то, что она необыкновенно упорно держится за наш ум и нам, как нам кажется, почти бесполезно пытаться прогнать её.

Но это нелепое положение, потому что зачем человеку, наследнику всех веков, подчиняться и поддаваться всем пустым творениям своего собственного ума? Если нас беспокоит маленький камень, попавший в наш сапог, мы выбрасываем его. Снимаем сапог и трясём его, чтобы выскочил камень. Но раз мы правильно поймём положение вещей, мы можем точно так же легко прогонять все беспокоящие нас и вредные мысли, возникающие в нашем уме. Относительно этого не может быть никакой ошибки и не может быть разных мнений. Вещь совершенно очевидна, ясна и несомненна, и прогонять вредную мысль из ума должно быть так же легко, как выкидывать маленький камень из сапога. Пока человек не может делать этого, полная бессмыслица говорить о какой-то его власти над природой и о подобных вещах. Он простой раб, добыча привидений с крыльями, летучих мышей, летающих в тёмных пещерах его собственного ума.

И однако, усталые и измученные лица, которые мы постоянно видим, особенно у людей культурных классов наших стран, ясно показывают нам, как редко достигается это господство, как редко в самом деле мы встречаем человека и как часто, наоборот, сталкиваемся мы с существами, совершенно загнанными их собственными тираническими мыслями (или желаниями, или заботами). И мы видим, как эти существа дрожат и жмутся под ударами бича, или наоборот, гордясь собой, весело бегут в своей сбруе, повинувшись вознице, который крепко держит вожжи; им кажется, что они свободны, но в действительности с ними нельзя даже поговорить наедине, потому что около них всегда чувствуется это чужое присутствие.

Одна из главных доктрин раджа-йоги заключается в том, что способность удаления ненужных мыслей или, если это нужно, уничтожения их на месте, *должна* быть приобретена. Естественно, всякое искусство требует практики, но так же, как во всех других искусствах, в этом, раз оно постигнуто, нет больше никакой тайны и никакой трудности, и этому искусству стоит поучиться без преувеличения можно сказать, что жизнь начинается только тогда, когда приобретено это искусство, потому что очевидно, что когда человек вместо того, чтобы подчиняться всем отдельным мыслям, которые теперь управляют им, научится сам управлять этими летучими стаями огромного количества, разнообразия и силы, подчинит их себе, научится посылать их куда хочет и заставит служить себе («Потому что Он делает ветры Своими вестниками и пылающий огонь исполнителем Своей воли»), тогда жизнь становится такой огромной и обширной в сравнении с тем, чем она была раньше, что первоначальное состояние человека можно считать почти как бы состоянием его до рождения.

Если вы можете убить мысль хотя бы на время, вы можете сделать с ней также и всё другое, если захотите. Поэтому так важна эта способность уничтожать мысли. Она не только освобождает человека от душевных мучений, которые составляют по крайней мере 9/10 всех мучений жизни, но она даёт ему концентрированную силу производить умственную работу – такую силу, какую он совершенно не знал раньше. Освобождение ума от тирании ненужных

мыслей и рост его силы взаимно обуславливают друг друга. Как уже было сказано раньше, это один из главных принципов раджа-йоги.

Когда вы за работой, ваша мысль должна быть абсолютно сосредоточена на этой работе и не должна отвлекаться ничем не относящимся к работе. Тогда вы будете мчаться вперёд, как огромный паровоз, развивающий огромную силу и работающий с соблюдением полной экономии. Никакого ненужного трения или изнашивания, никакого замедления работы в одних частях и усиления в других благодаря неправильному распределению силы. И когда нужная работа кончается, когда нет больше надобности пользоваться механизмом ума – машина должна останавливаться, останавливаться совершенно; не должно быть никакого *думания*, заботы, тревожных мыслей. Эти ненужные мысли подобны тому, как если бы по возвращении паровоза в депо целой толпе мальчишек позволили играть с паровозом и делать с ним всё, что они хотят. Кончив свою работу, человек должен уходить в ту область своего сознания, где обитает его истинное Я.

Я говорю, что сила мыслительной машины бесконечно увеличивается, если человек научается сосредотачивать все свои силы на том, что он делает, а затем, кончив работу, давать им полезный отдых. Ум становится тогда настоящим инструментом, который рабочий кладёт в сторону, окончив работу; только бродяга постоянно таскает свой инструмент с собой, желая показать себя рабочим.»

Мы просим читателя обратить внимание на приведённое место из книги Карпентера. Здесь очень много мыслей, которые могут быть полезны людям, стремящимся освободиться от рабского подчинения своим умам и старающимся подчинить ум контролю высшего Я при посредстве воли.

В следующем чтении мы будем рассматривать вопрос об отношении человеческого Я к мировому Я, и это чтение озаглавлено «Расширение „Я“». Мы будем рассматривать вопрос не с теоретической точки зрения, но главным образом, стараясь заставить читателей познать в глубине самих себя истину высказываемых нами положений. Мы совсем не стремимся к тому, чтобы наши читатели овладели какою-нибудь теорией, но мы стараемся поставить их в такой положение, чтобы они сами узнали и действительно испытали то, о чём мы говорим.

И поэтому мы очень просим читателей не удовлетворяться простым прочтением этих страниц. Необходимо много размышлять обо всех вещах, высказанных в главе об умственной тренировке, пока в уме не станут совершенно ясными все различия и пока читатели не только будут *верить*, что многое из того, что мы говорим, истинно, но *узнают* это сами в себе, ощутят разницу между Я и его орудиями.

Имейте терпение и настойчивость. Задача может быть трудной, но и награда за решение её велика. Ради того, чтобы сознать громадность, величие, силу и могущество вашего истинного существа, стоит отдать много лет труда. Поэтому изучайте и практикуйтесь прилежно, внимательно и с надеждой на будущее. Мир да будет с вами.

Мантры – утверждения, или внушения, для чтения второго

Я – существо. Мой ум – только орудие для моего выражения.

Я существую независимо от моего ума, бытиё моё не находится в зависимости от него.

Я господин моего ума, а не его раб.

Я могу отойти в сторону от моих чувств, эмоций, страстей, желаний, умственных способностей и от всей совокупности моих душевных орудий, потому что это всё не Я. Но кроме них есть ещё нечто, и это нечто есть Я – то, от чего я не могу отойти и что я не могу отставить от себя, потому что это я сам, моё единственное Я, моё истинное Я. То, что остаётся после того, как откинуто всё, что можно откинуть, и есть настоящее Я – я сам, вечный, постоянный, неизменный.

Я есмь.

Чтение III

В первых двух чтениях мы старались привести читателя к тому, чтобы он осознал и ощутил в себе самом реальность Я и мог различать истинное Я от его оболочек, физических и умственных, внешних и внутренних. В настоящем чтении мы обращаем внимание читателя на отношение индивидуального Я к мировому Я и мы будем стремиться передать читателю идею более обширного и более высокого Я, переступающего границы личности и того маленького самосознания, на которое мы склонны смотреть, как на Я. Основной нотой этого чтения будет идея «единства всего», и все высказываемые мысли будут стремиться к тому, чтобы пробудить в читателе сознание великой истины, заключённой в этой идее. Но мы хотим, чтобы в уме читателя ясно запечатлелось, что мы совсем не учим его тому, что он Абсолют. Мы совсем не хотим, чтобы он начал думать про себя «Я сам – Бог». Есть люди, которые так понимают учение йогов, но мы считаем такое понимание глубоко ошибочным и извращённым, не имеющим ничего общего с истинным учением йогов, хотя нужно заметить, что это ложное учение овладело умами очень многих индусских учителей и их последователей и, в соединении с учением о Майе или о полной иллюзорности и несуществовании вселенной, привело миллионы людей к глубокой умственной и душевной пассивности, которая без сомнения надолго остановила их внутренний прогресс. И это верно не только относительно Индии. Подобные же факты можно наблюдать у последователей многих западных учений, схвативших отрицательную сторону восточной философии. Такие люди смешивают абсолютный и относительный аспекты Единого и, не будучи в состоянии примирить факты жизни и существование вселенной с их теорией «Я сам – Бог», они приходят к отчаянным заключениям и в результате отрицают всю вселенную, объявляя её всю «иллюзией» или «Майей».

Не представляет никакого труда узнать последователей подобных теорий. В них всегда видно крайне отрицательное душевное состояние, являющееся естественным результатом постоянного воспринимания ими внушений о «ничтожестве» всего – этого евангелия отрицания. В полном контрасте с умственным состоянием последователей этих систем находится душевное и умственное состояние «учителей», проповедующих эти доктрины отрицания. Они, наоборот, являются живыми примерами положительной, бодрой и активной силы, способной проводить эти доктрины в умы учеников, заставляя их соглашаться со всеми высказываемыми положениями не только путём доказательств, но также при помощи подчинения их воли своей. Это происходит оттого, что «учителя» уже пробудились к чувству сознания Я, так как своим утверждением «Я сам – Бог» они, постепенно отбрасывая от себя оболочки низших умственных начал, должны были прийти к ощущению истинного Я. И свет этого Я пробивается из них наружу настолько сильно, что почти ослепляет их менее развитых учеников. Но, несмотря на такое пробуждённое сознание Я, учителю мешает его неправильное понимание и туманная метафизика, вытекающая из идеи «Я сам – Бог». Поэтому он неспособен передать своим ученикам своё сознание Я и поэтому же вместо того, чтобы поднимать их и заставлять светиться внутренним светом, подобно себе, он в действительности своими учениями только загоняет их в тень.

Наши читатели должны понять, что мы пишем это совсем не для того, чтобы, воспользовавшись случаем, высказать несколько критических мыслей о не нравящемся нам учении. Это совсем не наша задача, и мы совсем не стремимся к этому и не можем стремиться, исходя из нашего понимания истины. Мы просто упоминаем об этом для того, чтобы читатель знал, почему нужно избегать и опасаться утверждения «Я сам – Бог». Это яма на пути, в которую можно попасть, начав путь совершенно правильно. Это не было бы даже особенно серьёзным, если бы речь шла только о неправильных метафизических заключениях. В своё время это всё выравнялось бы. Но это гораздо серьёзнее, потому что указанное учение, начиная с совершенно правильных идей, что всё есть иллюзия или Майя и что жизнь – это только сон, ложь, самообман или кошмар, чисто софистическим путём утверждает дальше, что движение

по пути – тоже иллюзия, что всё – «ничто», что нет никакой души, что вы – переодетый бог и что бог обманывает сам себя, заставляя себя думать, что он – это вы и т. д., и т. п. Это показывает только то, что люди могут исказить самые высокие идеи, и показывает точно так же, как далеко может идти человеческий ум, ещё не освободившийся от своих любимых метафизических теорий, которыми он себя обыкновенно гипнотизирует. Если вы думаете, что мы чересчур сгустили краски, прочитайте учения некоторых из этих школ восточной философии или прислушайтесь к проповедям некоторых западных философов. Большинству из последних не хватает смелости индусских учителей и они не доводят своих учений до последних логических заключений, а стремятся затемнить и затуманить свои выводы различными метафизическими тонкостями. Но некоторые из них более смелы и проповедуют свои доктрины полностью.

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.