

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

ШРИ ПАРАМАХАМСА ЙОГАНАНДА  
СЕМЬ СТУПЕНЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ  
ТОМ I

Ступень первая

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение

2. Туннель в вечность

Ограниченное сознание

Будь человеческим цыпленком

Позабудьте свою ограниченность

Не ищите нищенскую порцию

Расширение сознания, изображенное в Библии

Право вашего божественного родства

Техника

Положение

Внутреннее представление

Космическая физиология

Космическое расширение

Специальная техника медитации "Туннель в Вечность"

Путь в вечный свет

Быть наедине с вечным светом

Две обители

Сын Духа

3. Вступительная молитва

4. Метод обновления и исцеления

Часть I

Постоянная перемена физического тела

Бог есть оригинальный источник Энергии или Жизнедеятельная Сила

Каким образом тело вновь пополняется энергией

Часть II

Взаимоотношение силы воли и энергии

Физическое тело

Сила воли

Релаксация (расслабление) и стягивание (напряжение)

Энергия и воля

Часть III

Проверка физического расслабления

Проверка ментального расслабления

Пять ступеней ментальной релаксации

Особые виды релаксации

Неполное расслабление мышц

Мышечное расслабление произведено частично

Несознательное сенсорно-моторное расслабление

Сознательное сенсорно-моторное расслабление

Несознательное полное органическое сенсорно-моторное расслабление

Сознательное органическое сенсорно-моторное расслабление

Часть IV

Внутренний источник Энергии

Как мы можем обновить телесную батарею

Упражнения для достижения всеобщего напряжения-стягивания

Научное напряжение и релаксация (расслабление)

Упражнения самореализации

Сравнение механических движений и волевых движений мышц

Тело разделяется на 20 наиболее крупных частей

Упражнение А

Упражнение В

Техника омолаживания тела

Часть V

Ментальная релаксация (расслабление)

Позвольте уйти вашим рукам

Физическая релаксация

Научное напряжение и релаксация

Легкое напряжение

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Среднее напряжение

Сильное напряжение

Распространение волн спокойствия

5. Искусство концентрации и медитации

Часть I

Медитация – это путь к Богу

Медитация плюс активность

Когда и как медитировать

Основные условия и упражнения

Часть II

Имеются два метода машинописи

Также и в концентрации имеются два метода

Часть III

Метод правильной концентрации

Объяснение концентрации

Часть IV

Помехи, вкрадывающиеся в тишину

Впечатления

Мысли, вызванные впечатлениями

Мысли о прошлом, вызванные мыслями настоящего времени

Популярный путь к концентрации посредством устранения помех

Часть V

Углубление

Углубляйтесь в следующие истины

Часть VI

Дыхание и жизненная сила

Сила души

Полная концентрация требует спокойного дыхания

Обходиться без дыхания, т.е. быть бессмертным

Положение без дыхания

Техника концентрации "Хонг-Соу"

Когда лучше всего концентрироваться

Часть VII

Опытность в концентрации

Жизненная сила и власть над жизнью

Подготовка и поведение

Последуй этим инструкциям

Что же происходит, когда ты сознательно следишь за дыханием

Внимание освобождается от помех

Часть VIII

Деликатное искусство создания дыхания

Когда необходимо глубокое дыхание

Не задерживайте дыхания слишком долго

Учитесь осознавать чувство вдыхания и выдыхания

Специальные упражнения

## 1. ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

Первая школа обучения методам самореализации была основана Свами Йоганандой в Индии, в Ранги, в Бенгалии. Позднее еще две школы были открыты в Пури и Ванкури в Бенгалии. Начиная с 1920 года, Свами Йогананда продолжает в широких размерах организацию обучения в Соединенных Штатах Америки. Когда Свами Йогананда совершил великое открытие того, что индивидуальная энергия может быть соединена

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) с неограниченным хранилищем Космической Энергии, то он нашел, что правильное применение этих знаний может оказать положительное влияние на преодоление болезней и улучшение плохого состояния здоровья.

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

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

## 2. ТУННЕЛЬ В ВЕЧНОСТЬ

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

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

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

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

### Позабудьте свою ограниченность

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

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

Расширение сознания, изображенное в Библии  
Иисус Христос сказал:

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая buckshee.petimer.ru  
Царство Мое не от мира сего.

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

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

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

Право вашего божественного родства

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

Техника

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

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

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

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

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

Специальная техника медитации "Туннель в Вечность"

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

Пропутешествуя вглубь золотого туннеля на 100 миль, вы внезапно увидите в его конце отверстие в двадцать пять метров шириной, которое открывается в другой, синий туннель. После этого в одно мгновение пропутешествуйте мысленно на тысячу миль вглубь этого синего туннеля, прочувствовав самих себя охваченными Сознанием

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Христа. В конце синего туннеля вы увидите серебряную пятиконечную звезду, которая стоит перед воротами в пять футов, которые ведут в Бесконечность. Ваши чувства потекут через эти серебряные ворота, насыщенные Космическим, всегда юным блаженством. В одно мгновение вы преодолеваете путешествие через миллионы миль серебряных дорог (ваш ум может пропутешествовать из Америки до Юпитера в одну секунду, скорее электричества или света). Выйдя из золотого и синего туннелей, пройдя через серебряные ворота и почувствовав Силу, Разум и всегда новую Радость, вы покидаете небесную скорлупу и входите в широту Света Вечности.

1. Сотворение ограниченного Космоса производится посредством пребывающего Сознания Христа.

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

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

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

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

### 3. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

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

### 4. МЕТОД ОБНОВЛЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ

#### Часть I

Постоянная перемена физического тела

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

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

Бог есть оригинальный источник Энергии или Жизнедеятельная Сила

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Мозг (медулла) есть оригинальный источник получения Жизненной Энергии, так как она исходит от Бога. Мозг является "Устами Божиими", потому что они находятся там, куда Бог "вдыхает" в нас Жизненную Силу. Не смешивайте это выражение со стихом из Библии, Книги Бытия, где говорится: Господь БОГ вдунул в лицо человека дыхание жизни, и стал человек душою новою. (Книга Бытия, 2,7)

Все это вы изучали в учении (прецептум) об "Эдемском Саде". Каждая часть тела может быть оперирована хирургом, за исключением продолговатого мозга (медулла облонгата). Слышали ли вы когда-нибудь предложение хирурга о возможности операции продолговатого мозга? Нет. Если вы дотронетесь до него хотя бы наитончайшим концом наитончайшей иглы, то вы моментально умрете. Но сердце? Операция на сердце, без сомнения, уже довольно обычное дело. Операции головного мозга тоже не из редких. Иногда прокалывают и спинной хребет и достигают хороших результатов. Но с продолговатым мозгом (медулла облонгата) никогда. Почему же? - Потому, что это центр всех жизненных центров. Это есть один центр, через который входит в тело жизненная сила. Все другие центры, как, например, сердце, мозг и центры спинного хребта, как шеи, спины, бедер, крестовой кости и седалищной кости, являются только второстепенными центрами, которые получают жизненную силу через мозг (медуллу облонгату) и действуют единственно как распределительные центры полученной жизненной энергии.

Каким образом тело вновь пополняется энергией?

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

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

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

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

## Часть II

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

Те, которые приняли Его.

(Ин. 1,12)

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

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

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

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

Такие волны молекул есть более пространственная манифестация атомного волнового движения.

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

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

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

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

Очень странно то, что химические движения тела должны содержаться живыми и подвижными посредством применения пищи и химических веществ, солнечного света – когда тело может содержаться живым, как и живые клеточки, посредством протекающей через них жизненной силы из внутреннего Источника Космического Сознания, но все же тело, само будучи движением, не может обойтись без движения, а потому оно приведено в движение через жизнь снаружи, при помощи пищевых сил, питающих его, и внутри оно должно быть подвижным и приведенным в движение жизненной силой, полученной из Космического Сознания.

Сила воли

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

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

Так как расход жизненной энергии охватывает все процессы мышления, ощущения и физических действий, то инструкции самореализации показывают, как опять следует пополнять бессознательно потраченную энергию посредством прикосновения к самому ее источнику. Они учат, что местоположение жизненной энергии – это продолговатый мозг (медулла облонгата), мозжечок. Они показывают, что тело может быть

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) постоянно снабжаемо жизненной энергией посредством сознательно пробужденной силы воли. Воля необходима, чтобы создать мост через пропасть, которая существует между жизненной энергией в теле и Космической Энергией вокруг организма. Они учат, как можно работать без усталости, находясь в контакте с Космической Жизненной Энергией.

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

Релаксация (расслабление) и стягивание (напряжение)

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

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

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

Энергия и воля

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

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

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

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



Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) соответствующих частях нашего тела. Воля есть невиданный переключатель сознания, посылающий энергию в соответствующую часть тела для его напряжения и сокращения.

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

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

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

### Часть III

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

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

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

Автомобильная батарея, аккумулятор, в своем действии зависит не только от внешнего фактора, т.е. дистиллированной воды, но и от вибрирующего электрического тока, который вводится из динамо, через концы проводов (прямой внутренний источник). Инструкция самореализации учит, что точно так же, как и в автомобиле, в аккумуляторной батарее необходимы и дистиллированная вода с кислотой, и электрический ток, чтобы ее поддержать живой; также и телесной батарее необходимо новое пополнение жизненной силой через продолговатый мозг (мозжечок), как и посредством пищи, и опоры жизни посредством физических средств. Иисус Христос столетия назад высказал Великую Истину, что телесная батарея наполняется Словом Божиим (внутренней энергией), но не исключительно только из внешних источников.

### Проверка физического расслабления

Когда вы ложитесь или садитесь, полностью расслабьте все ваши мышцы при выдохе и позвольте кому-нибудь поднять или опустить вашу руку или ногу. Если они падают быстро и без вашей помощи, тогда вы достигли релаксации. Позвольте кому-нибудь поднять и трясти все ваше тело. Если ваши члены не проявляют

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сопротивления, но свободно движутся туда-сюда, как у тряпичной куклы, тогда вы релаксированы. При полном расслаблении в мышцах отсутствует сознательное влечение действовать энергично или напрягаться. Не напрягайте какую-либо часть тела, особенно шею, руки и ноги. Посредством расслабления мышц и членов вы помогаете освободиться от наружного напряжения тела.

Проверка ментального расслабления

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

Пять ступеней ментальной релаксации

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

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

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

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

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

Особые виды релаксации

1. Неполное расслабление мышц.

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

2. Мышечное расслабление произведено частично.

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

3. Несознательное сенсорно-моторное расслабление.

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

4. Сознательное сенсорно-моторное расслабление.

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

5. Несознательное полное органическое сенсорно-моторное расслабление. Смерть называется несознательным полным органическим сенсорно-моторным расслаблением. Это принудительное отрезание сознания и жизненного тока от всего тела, членов, мышц, органов чувств, от сердца, позвоночника и т.д. Это происходит подобным же образом, как электрический ток отстывает во внутрь динамо, если разбита, разрушена лампочка накала, – так и тело человека полностью останавливает свою

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
деятельность при смерти, когда жизненный поток и сознание возвращаются к Динамо Космической Энергии и Космического Сознания. Надо помнить, что пока провода еще полностью до известной степени не разрушены, то разбитую лампочку накала еще можно заменить новой. В подобном же порядке, пока еще мировые провода души, желая выйти из Динамо Духа, остаются не уничтоженными и находятся в связи с землей и ее привлеченностью и привязанностью, необходимо, чтобы старые лампочки накала тела тотчас, когда одна из них приходит в негодность, была бы также часто заменена новой. Но когда все провода мирских желаний перерезаны, тогда реинкарнация спиритуальных токов кончается так же, так как такая порча проводов влечет их к гибели и влечет за собой соответственно отход тока обратно и удерживает все токи от возвращения назад через них к динамо. Смерть означает полное уничтожение лампочек накала, но не уничтожение проводов желаний, находящихся за лампочкой.

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

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

Часть IV

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

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

Внутренний Источник Энергии

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

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

Упражнения для достижения всеобщего напряжения-стягивания. Сядьте на стул. Напрягите все тело, затем расслабьте, релаксируйте его (отпустите), держа тело в

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) неподвижном состоянии. Потом наклоняйтесь вперед, держа руки вниз и сложив их вместе, вообразите, что вы держите веревку, к которой привязан груз около 20-ти фунтов. Теперь напрягите руки и умножьте силу рук в напряженных руках сразу ниже локтей. Затем увеличьте силу рук над локтями, т.е. бицепсов, добавляя к этому напряженные грудные мышцы, мышцы живота, ляжек, бедер, ног и ступней. Потом попробуйте поднять 25 фунтов и пошлите достаточно энергии и силы воли, чтобы поднять этот вес на 1 дюйм от земли. Теперь вообразите, что этот вес поднялся над землей на 1 дюйм, 2 дюйма, 6 дюймов и т.д. до высоты одного фута (около 30 см). После этого прекратите поднятие воображаемого веса, релаксируйте (расслабьте) все свое тело и сядьте обратно в кресло в исходное положение расслабленно и неподвижно.

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

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

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

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

Упражнения самореализации

Сравнение механических движений и волевых движений мышц.

I пример:

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

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

II пример:

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

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

Тело разделяется на 20 наиболее крупных частей:

1. Левая нога.
2. Правая нога.
3. Левые икры.

4. Правые икры.
5. Левая лодыжка.
6. Правая лодыжка.
7. Левое бедро.
8. Правое бедро.
9. Нижняя часть живота. 10. Верхняя часть живота.
11. Левое запястье.
12. Правое запястье.
13. Левое предплечье.
14. Правое предплечье.
15. Левая грудь.
16. Правая грудь.
17. Левая сторона шеи.
18. Правая сторона шеи.
19. Передняя часть шеи.
20. Затылочная часть шеи.

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

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

Техника омолаживания тела Индивидуальное напряжение и расслабление.

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

Проснитесь, мои дети!

Задержите расслабление на 1/2 минуты без движения.

2. Обратите внимание на центр сустава левой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Часть V

Ментальная релаксация (расслабление)

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

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

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

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

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

Физическая релаксация

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

Напрягите все части тела и потом релаксируя, выдохните и прогоните все

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
непокойные мысли прочь. Оставайтесь без мыслей так долго, сколько сможете, и оставайтесь без дыхания так долго, сколько сможете без затруднений. Постарайтесь остаться одну минуту в определенное время без мыслей, особенно, если вы переутомлены. Тогда попытайтесь остаться несколько минут при спокойном уме. Ментальная релаксация состоит из отвлечения внимания от переутомления на спокойствие, посредством медитации. Ментальная релаксация – это способность освободить внимание по своей воле от переутомления обязанностями, ответственностью и т.д.

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

Научное напряжение и релаксация

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

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

// . Среднее напряжение. Напрягите пальцы немного более. Теперь – среднее напряжение.

/// . Сильное напряжение. Напрягите пальцы особенно сильно – теперь у вас сильное напряжение.

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

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

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

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

"Медулла облонгата" или "Уста (рот) Божий" находится на затылке, где кончается череп и начинается позвоночник, в этом мозгу.  
Распространение волн спокойствия

Направляйте свой ум (внимание) в межбровье на безбрежное озеро мира. Наблюдайте течение вечного спокойствия вокруг вас. Чем глубже и внимательнее вы станете наблюдать, тем больше вы станете чувствовать волны спокойствия,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) распространяющиеся от бровей на лоб, от лба к сердцу и на каждую клеточку вашего тела. Теперь токи спокойствия оставили берега вашего тела и спокойствие влечет по обширной территории вашего ума. Теперь разлив спокойствия переходит границы вашего разума и распространяется в безграничных направлениях повсюду вокруг нас. Медитируйте, позанимайтесь этим упражнением и поглубже вникните в это.

## 5. ИСКУССТВО КОНЦЕНТРАЦИИ И МЕДИТАЦИИ

### Часть I

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

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

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

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

Медитация – это путь к Богу

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

Медитация плюс активность

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

Когда и как медитировать

Выберите тихое место. Подобно тому, как малая комната воспроизводит в нас сознание разговоров, ванная комната – сознание чистоты, спальная комната – сознание сна и библиотека – сознание чтения, так и маленькое помещение для медитации создаст сознание тишины. Очень подходит для медитации маленькая комнатка с одним или несколькими окнами, или маленькая рабочая комнатка с



Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) открытыми дверями, или уголок за ширмой, или лес летом, или на вершине горы, или равномерно теплое помещение в тихом месте, не слишком теплое, не слишком холодное. Даже пока вы путешествуете в автомобиле или в пульмановском вагоне, или спите в одной спальном комнате с другими, вы всегда можете практиковаться. Если же у вас имеется помещение для медитации, то поместите туда маленький столик и прямой стул без ручек, обращенный на восток. Тогда накройте стул шерстяным одеялом, которое еще покрыто шелковой тканью, прикрывающей спинку стула и место под вашими ногами. Это изолирует ваше тело, чтобы жизненный ток и сознание могли бы свободно течь в спинной хребет и мозг и в сторону божественной медуллы и задерживает их обратное проникновение в центре чувственности и от притяжения земных токов.

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

Основные условия и упражнения

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

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

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

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

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

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

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
концентрации и самоконтроля, так же как и медитацией, можно достигнуть автоматического успокоения дыхания и жизненной силы и достичь постоянства характера.

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

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

#### Часть II

Имеются два метода машинописи

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

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

Также и в концентрации имеются два метода

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

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

#### Часть III

Метод правильной концентрации

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

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

Бог пытается говорить со своими детьми в тишине и мире, в ответ на молитвы Своих детей, но Его голос обычно заглушается звонками телефонов, а также и чувствами зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса; как и громким мысленным шумом, поднятым воспоминаниями и чувственностью. Тогда голос Божий возвращается обратно из глубин тишины, обнаруживая интеллигентность человеческую, слишком занятую аппаратом переключения чувственности, и внимание его поклонника, запутанным одержимостью беспокойства, в руках разбойников. Тогда Бог с печалью отворачивается, обнаруживая, что Его Храм Концентрации обращен в шумный притон денежных менял, материальных и чувственных желаний. Здесь следовало бы явиться Интуиции с бичом самоконтроля, подобно Христу-Учителю, чтобы изгнать материально-занятые мысли и превратить Храм Тишины в Божий Храм.

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

Равномерные силы концентрации в людях ответственны за различие превосходства.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Содружество Самореализации учит, что человек, одаренный способностью к концентрации, сможет все исполнить с успехом, потому что она управляется Богом, и Содружество Самореализации также учит о необходимости направления силы концентрированного целеустремленного внимания, для достижения успехов как в домашней жизни, так и в церкви, в торговле или в храме молчания, воздвигнутого в Душе. Для того, чтобы успешно основать в мире равенство, не следует использовать сильную концентрацию в эгоистических целях за чужой счет, но надо уметь руководить и усиливать свою концентрацию справедливой, бескорыстной, услужливой, сочувствующей высшей божественной концентрацией.

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

Объяснение концентрации

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

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

Иисус Христос сказал:

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

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

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

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

Поэтому для достижения положительных успехов все должны обладать искусством

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) концентрации, включая и деловых людей, и домохозяек, певцов, врачей, остеопатов, хиропрактиков, артистов, философов, моралистов, благочестивых людей и йогинов – каждому на своем соответствующем месте. Никто не может глубоко концентрироваться на искусстве, поклонении богам или чем-нибудь другим, не освободив прежде всего своего внимания от рассеивающих его предметов. Поэтому единственным путем для достижения положительных успехов является научный метод освобождения внимания от отвлекающих объектов. Мы можем зачастую видеть, как трудно и даже безнадежно пытаются концентрироваться тот, кто принимает обычный популярный метод рассеивания, будь то домохозяйка, или делец, или спиритуальный ученик. Поэтому прежде всего следует обнаружить, что же представляет из себя этот отвлекающий объект и как научно можно освободить от него сознательное внимание.

Мужчины и женщины большинства церквей совершенно ничего не знают о молитвенных законах. Они безуспешно и не научно пытаются познать Бога, или слепым поклонением или посредством своей интеллектуальности. Если молитва интенсивна, то внимание, несомненно, само собой автоматически освобождается от отвлекающих объектов и обращается к Богу. Но церковная молитвенная программа обыкновенно состоит из различных физических церемоний, как, например, из пения, разговора, что не дает возможности поглубже вникнуть в божественное сознание. Поэтому этот метод освобождения от всех помех и метод концентрации к Богу так, как это было выше указано, являются самыми могущественными силами. Бог не открывается ни интеллектуально мудрым, как и ни опьяненным восторгом, – но подобным детям, которые искренне Ему поклоняются, – Он говорит: Смиранный, привлекающий шепот, призыв у речки, Ни миленьком зеленом алтаре, там мой уголок, Алтарь рухнувшего храма, незаметное местечко, Оно неприглядно и невидимо, Где я смиренно отдыхаю или склоняюсь.

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

Часть IV  
Помехи, вкрадывающиеся в тишину

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

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

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

Но инструкции самореализации учат о том, что имеются еще и высшие виды концентрации и когда вы их постепенно достигните – тогда вы войдете во все высшие и высшие сферы опытов, видений и непрерывной радости, почувствовав и увидев которые ученик может сказать:

Тот, которого я искал в облаках, в лесу – тот во мне, Он во мне, Они во мне!  
Тогда он говорит:

Его, которого я искал как проявление внешней силы снаружи, Его я обнаруживаю

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Источником всех сил природы, пребывающим во мне. Я нашел его в тишине, непосредственно за стенами тьмы!

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

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

Эти отвлекающие элементы бывают тройкого рода:

1) Впечатления.

2) Мысли, вызванные впечатлениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Популярный путь к концентрации посредством устранения помех

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

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

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

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

1) он может уснуть перед выключателем и не услышит звуки звонка через провода,

2) бессознательно выключать ток из проводов во время сна и таким образом предотвратить проникновение звуков звонка через провода.

Подобно этому человек может поступать двумя способами:

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

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

## Часть V

### Углубление

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

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

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

Достижением полного покоя, волной релаксации, лежа в постели, человек может

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
освободить жизненную энергию от двигательных нервов и соединенных с ними мускулов. Однако это освобождение жизненной силы от мускулов и двигательных нервов не является еще полным освобождением органов чувств, ибо пять умственных телефонов еще не отключены, и человек может еще видеть и слышать, ощущать вкус, осязать и обонять также и с освобожденными мускулами. Во сне энергия бессознательно освобождается от пяти умственных телефонов. Эта лекция учит нас тому, что каждый человек посредством упражнений может сознательно и научно отъединить жизненную силу от пяти умственных телефонов и таким образом устранить проникновение раздражения в мозг и отвлечь внимание, посредством ощущений, устранить мысли, созданные ощущениями, а также и прошлые мысли, возбуждаемые этими вновь созданными мыслями.

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

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

Индийская йога говорит через Апостола Павла в Первом Послании к коринфянам: Я каждый день умираю: свидетельствую в том похвалю вашу, братия, которую я имею во Христе Иисусе Господе нашем.

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

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

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

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

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

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

Душа, будучи индивидуализированным духом, может проявить уверенность и все духовные проявления, если только ей предоставляется возможность развиваться. Посредством же продолжительного сотрудничества с преходящими вещами развиваются материальные стремления. Порядок - это обманщик, который задерживает и

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) ограничивает вашу всегда веселую душу и задабривает ваше "я" танцевать на 4-х неустойчивых кратковременных вещах.

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

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

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

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

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

Когда же, наконец, этот нескончаемый шепот глубоко проникнет в вездесущую землю молчания, - то фонтаны его ответов польются из ваших душ своими освежающими волнами, они освежат все жаждущие сердца.

#### Часть VI

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

#### Дыхание и жизненная сила

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

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

#### Сила души

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



Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

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

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

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

Обходиться без дыхания, т.е. быть бессмертным

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

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

Положение без дыхания:

- а) Душа освобождена от оков тела и от рабства дыхания.
- б) Устранена величайшая помеха тела.
- в) Приостановлен распад (сгорание) внутренних органов.
- г) Человек сознает, что он жив Космической Энергией, поступающей через мозг.
- д) Сердце успокаивается и выключает энергию пяти телефонов чувств, способствуя этим концентрации.
- е) Человек учится жить Космическим Самосознанием, а не только одним хлебом и дыханием.

Техника концентрации "Хонг-Соу"

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

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) внимание создает ощущение божественной жизни в каждой клетке тела.

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

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

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

Целью этой лекции является развитие сознательной пассивности. Она учит вас высвобождать внимание от влияния чувств-ощущений. Дыхание – это связка, соединяющая душу с телом. Человек живет в атмосфере, и воздух ему также необходим, как рыбе – вода. Когда человек научится подниматься выше дыхания, то он попадает в небесное царство ангелов. При наблюдении (контроле) за входящим и выходящим дыхательным током, дыхание, естественно, замедляется и успокаивает усиленную деятельность сердца, легких и диафрагмы.

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

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

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

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

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

Часть VII

Опытность в концентрации

Жизненная сила и власть над жизнью. Жизненная сила есть электрическая сила в чувствительном нервном телефонном моторе, который дает возможность эго и уму воспринимать зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые и обонятельные данные посредством чувствительных нервов и передавать импульсы моторным (двигательным) нервам. Контроль над жизненной силой помогает задерживать электрическую энергию от нервных телефонов и помогает таким образом устранять нападения беспокойных и подавляющих внимание чувств. Контроль жизненной силы над пятью телефонами ощущений учит научно применять концентрацию, когда энергия устраняется от телефонов нервов, и тогда восприятие не может отвлечь внимания того, кто упражняется в достижении силы концентрации.

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

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

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

Подготовка и поведение.

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

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

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

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

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

5. После упражнения этими приемами от 10-ти минут до получаса, произведи выдох, медленно и полностью. Выдохни из легких весь воздух, насколько это возможно, и продержи это бездыхательное состояние до тех пор, пока оно не сделается стеснительным. После этого забудь о дыхании и молись Богу, или посиди в молчании.

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

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

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

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

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

#### Часть VIII

##### Деликатное искусство создания дыхания

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

Мы ведь не можем запретить есть апельсины всем людям только потому, что некоторые люди с язвой желудка не должны их употреблять, также мы не должны отбросить полагающиеся дыхательные упражнения только потому, что некоторые люди с очень слабыми или большими легкими не должны заниматься этими упражнениями. Смейтесь над каждым, который вам будет утверждать, что все дыхательные упражнения вредны. Каждый должен аккуратно заниматься естественными дыхательными

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
упражнениями независимо от того, слабые или крепкие легкие у него имеются. Заметьте только, что чрезмерные дыхательные упражнения опасны, ибо они могут повредить даже на вид крепким, но фактически слабым легким. Предавайтесь без страха простым, но физически и духовно очень благословенным упражнениям, которые рекомендуют учения самореализации.

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

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

Вот почему спокойные люди дышат мало, люди животного типа, всегда употребляющие мясо и крахмал, вынуждены дышать наподобие кузнечных мехов, чтобы поддержать равновесие жизни и тела посредством дыхательных движений. Состояние без дыхания и успокоенные внутренние органы освобождают ум, который тогда может концентрироваться на душевных запросах.

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

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

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

Учитесь осознавать чувство вдыхания и выдыхания.

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

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

3. Сперва выдохните, чтобы знать, когда начнется вдыхание, и тогда в уме

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) следует сказать: "Хонг". В повседневном дыхании вы не осознаете, где находится воздух – внутри или снаружи.

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

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

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

7. Что же происходит при наблюдении за дыханием? Когда вы сначала напрягаете и затем расслабляете наружные части тела при выдохе, то вы предохраняете от движений и ослабления внешние мускулы, но не внутренние органы – сердце, легкие, диафрагму и т.д. При наблюдении (контроле) за дыханием оно становится ритмичным и спокойным. Контроль за дыханием успокаивает сердце. Беспокойный и озабоченный ум ускоряет деятельность сердца, в то время как спокойный ум успокаивает также и сердце. Также и быстрое дыхание усиливает работу сердца, а спокойное дыхание успокаивает сердце. Спокойно наблюдая за дыханием, как дыхание, так и ум успокаиваются. Спокойное дыхание и спокойный ум успокаивают сердце, диафрагму и работу легких.

Одновременно с этим освобождаются от движений:

1. Мускулы, получая расслабление после выдыхания.

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

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

1. Необходимости зависеть от человеческого дыхания.

2. От необходимости сердечной деятельности.

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

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

б) это уничтожает порабощение тела дыханием;

в) это задерживает распад внутренних и наружных органов;

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

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

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

Специальные упражнения

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

Человек дышит подобно мехам, если у него в теле имеются излишки пищи при переедании. Чем больше вы будете изучать и практиковать инструкции самореализации, тем медленнее вы будете дышать. Процесс распада в мускулах, клетках и других органах можно отчасти задержать, сохраняя тело в покое, но активность и распределение излишних веществ еще будет продолжаться во внутренних

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень первая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) органах. Если вы будете дышать быстро, то и сердце забьется быстрее. При беге вы дышите сильно, а поэтому и сердечная деятельность ускоряется.

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

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

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!