

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая 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 Ступень шестая  
Том III  
Ассоциация Духовного Единения "Золотой Век" Москва 1998 г.  
Шри Парамахамса Йогананда "Семь ступеней самореализации", т. III. Издательство  
АДЕ "Золотой Век", 164 с., М., 1998 г.  
Главный редактор Царёва Г.И.  
Вёрстка Кузенков В. К.  
Литературный редактор Привезенцева М.А.  
Корректор Куликова Г.В.  
Отв. секретарь Виноградова Ю.И.  
Директор Царёв В.П.  
(С) Научное редактирование, художественное оформление и оригинал-макет  
Ассоциации Духовного Единения "Золотой Век"  
ЛР №030332  
ISBN 5-900206-38-6

Ступень шестая

#### ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Мы хотим увидеть Тебя таким, каким Ты являешься  
2. Закон инкарнации  
Душа является бессмертной  
Дерево жизни  
Избегайте вынужденной реинкарнации  
Кем является тот, который реинкарнируется?  
Разница между физическими органами чувств и тонкими органами чувств  
Духовное тело  
Различные степени инкарнации  
Память не является проверкой предыдущего существования  
3. Контролируйте свои мысли  
4. Бестелесные души  
Часть I  
Метафизическое пояснение  
Кто определяет родство людей  
Человеческую любовь нужно расширить до Божественной любви  
Человеческая любовь может найти Божественный ответ в чистой дружбе  
Ищите до тех пор, пока ваша человеческая любовь найдет Божественную любовь  
Часть II  
Метафизическая техника для получения контакта с нашими дорогими  
Освободите свою душу от служения смерти  
Вы можете войти в контакт с прогрессирующими душами через любовь  
Наставление к уроку. Как преодолеть печали  
5. Закон кармы  
Закон действий основан на законах причин и следствий  
Причины, почему все должны знать законы кармы  
Возникновение деятельности  
Перечень влияний, которые отражаются на человеческих действиях  
Карма не является фатализмом  
Вы пожинаете то, что посеяли  
Взаимосвязь кармы со здоровьем и богатством  
Классификации типов и разъяснения  
Склонности к неудачам и к слабому здоровью устраняются посредством силы воли  
6. Источники омолаживания  
Часть I  
Жизненная сила является проявлением некоторой большей силы  
Дух неизменен  
Молодость можно сделать постоянной  
Источник безграничной энергии  
Ум как источник энергии  
Полицейский и святой  
Часть II  
Энергия от пищи  
Энергия от упражнений

Обновление посредством медитации

7. Как волей создать то, что вам нужно

что такое "благополучие"?

являются ли деньги благополучием?

Как выбрать занятие

Вы должны быть руководимы от Первоисточника - Бога

8. Краткий эпилог. Победа посредством следования правильному методу

9. Божественная любовь да хранит вас

10. Конфликт между вечным и временным

Мы обладаем возможностью свободного выбора

что вы посеете, то и пожнете

Зло не сотворено Богом

Закон причин и следствий

Ценность хорошего общества

11. Наставление. Мир является дыханием Вечности

12. Как развить голос

Дыхательное упражнение

Как укрепить легкие

Как укрепить грудь

Уход за горлом и упражнения

Самое хорошее упражнение

Исцеление боязни перед выступлением на сцене

Упражнения для укрепления нервов

Успокоение нервов

Совершенная техника должна сопровождаться душевным вдохновением

13. Краткие советы

"Неженка" и грабитель

Благочестивый официант

14. Источники жизненной энергии

15. Как развить хорошую память

Особые упражнения

Память имитирует

Иногда нужно научиться забывать

Бог является эссенцией всех хороших вещей

Память развивается посредством медитации

Утверждение

16. Чему может научить нас Индия

Часть I

Пантеистическое понятие о Боге

Истинное значение символов

Различные философии

Как выбирают учителя в Индии

Истину нужно сохранить

Часть II

Ничего не существует, кроме Бога

Материя является отражением Бога

Величайшим из всех дел является познание Бога

17. Призывайте Святого Господа АУМ

18. Как один святой удовлетворил жажду одного властелина к чудесам

19. Бог является силой над всеми вещами

20. Прогрессивные духовные учения

Способности размышления, данные нам нашим Богом

Поставьте себе какую-либо цель в жизни

Подражайте жизни йогоинов

Пробуждение интуиции посредством медитации

Благочестие и труд

21. Радость медитации

22. Постепенные методы йоги

Часть I

Классификация методов йоги

Хатха-йога

Раджа-йога

Карма-йога

Мантра-йога

Джнани-йога

Первая ступень

Вторая ступень

Третья ступень

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая buckshee.petimer.ru

Четвертая ступень

Пятая ступень

Четвертая ступень – продолжение

Сон, или бессознательная пранаяма

Часть II

Крийя-йога

Семь истинных ступеней самореализации, по которым можно подняться в Царство

Божие – состояние самадхи

Шестая ступень

Седьмая ступень

Окончательная реализация

Повторный обзор второй части

23. Крийя – высшее учение (супертехника)

Часть I

Историческое основание

Крийя является введением в Космическое Сознание

Сознательная жизнь

Прана означает жизненную энергию

Повторение первой части

Часть II

Духовная польза от практикования Крийи

Научное основание техники Крийи

Ускорение развития души

Крийя ускоряет развитие

Что такое Космическое Сознание?

Повторение второй части

Часть III

функцией дыхания является сжигание углерода

Постепенно техника Крийи сжигает весь углерод в крови

Оттягивание жизненной силы от пяти телефонов органов чувств усиливает научную концентрацию

Сон и сознательная техника для переключения нервных токов

Отдохновение сердца удлиняет жизнь

Заключение

Мозг индивида может стать совершенным через миллион лет

Большинство людей живет только 60 лет

Как использовать 30 лет для проявления Космического Сознания

Открытие святых Индии

Путь как ускорить развитие мозга

Можно ли познать Истину в короткое время?

Пранаяма или контроль жизненной силы

Повторение третьей части

Часть IV

Подготовительные упражнения

Упражнение А

Упражнение Б

Упражнение В

Молитва перед практикованием Крийи

Специальная подготовка к Крийи

Вступительные упражнения

Техника Крийи распределяется на 3 важные части

Повторение четвертой части

Часть V

Подходящая техника Крийи

Позвоночник – воображаемая трубка

Вдыхание, вверх "ОУ"!

Выдыхание, вниз "И"

Правильное практикование Крийи

Когда и как практиковать Крийю

Процесс магнетизирования

Отдыхайте после практикования Крийи

Повторение пятой части

Часть VI

Контроль Космической Энергии

От материи к духу

Продолжительность упражнений

Позвоночник как алтарь

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Общий итог по применению Криии  
Следуйте Божественным законам  
Повторение шестой части  
24. Человек, который недостойно применял чудеса  
25. Разница между душой и духом  
26. Танец под гусли блаженства  
27. Примечание к шестой ступени

#### 1. МЫ ХОТИМ УВИДЕТЬ ТЕБЯ ТАКИМ, КАКИМ ТЫ ЯВЛЯЕШЬСЯ

Отец, открой звездные двери, открой окна синего неба, открой окна красивых пейзажей, открой окна сердец и умов, открой окна наших душ и яви нам Твое Лицо, которое скрыто за окнами природы и человеческих умов.

Долго ли Ты будешь скрываться, только отчасти проявляя Себя в сияющих звездах, в ветре и в могучем сиянии солнца и в нашем разуме. Божественный Отец, мы не можем дольше удовлетворяться только Твоим шепотом. Мы хотим увидеть Тебя, каким Ты являешься в действительности.

Раскрой наши души, сними покрывала с небес и с наших умов. Все благоговение нашего существа, всю покорность наших душ мы слагаем к Твоим ногам. Мы молимся Тебе в храме утреннего восхода, при полуденном солнце, при его заходе и в святилище ночи.

Отец, когда мы сидим спокойно, мы закрываем двери наших органов чувств, одну за другой, чтобы ни запах розы, ни песнь соловья не отвлекали нашего внимания от Тебя. Приди в наш храм и исполни все наши надежды. Ты являешься исцелением для наших пошатнувшихся надежд. Исцели нашу хилость. О, вечный Исцелитель наших душ, исцели нас от всех наших страданий. Сделай нас здоровыми в Тебе.

Прими покорность наших сердец. Мы преклоняемся перед Тобой со всем благоговением наших сердец. Отец, благослови нас через Христа и через всех великих святых. Наполни нас Своим Присутствием, сожги наше незнание Твоим Божественным огнем.

#### 2. ЗАКОН ИНКАРНАЦИИ

Значение инкарнации состоит в том, что бессмертная душа как истинный образ духа, превосходя тленное физическое тело, переживает его и переходит в другое тело для достижения своей цели, и чтобы погасить последствия и влияния предыдущих дел, которые остаются в тонких телах, сопровождающих душу в ее скитаниях из одного тела в другое.

Реинкарнация является научной доктриной и христианской доктриной: как в индийской, так и в христианской Библиях мы находим одно и то же восприятие реинкарнации – одни и те же законы искания Бога. Инкарнация является одной из величайших доктрин, потому что без нее мы не сможем понять суд Божий. 200 миллионов жителей Индии, буддисты, последователи персидской религии, еврейской и христианской – все они вместе составляют больше половины жителей всего земного шара, все они верят этой доктрине.

Душа является бессмертной

Накопление энергии происходит как в физическом, так и в тонком, психическом мире. Душа является бессмертной, поэтому душа, заключенная в смертное тело, существовала до этого тела и будет существовать во все будущие времена. Реинкарнацию нельзя понять интеллектуальным путем, для этого нужно сознательно пережить состояние смерти и сна посредством самореализации – посредством высшей техники концентрации и медитации.

Одной жизни недостаточно, чтобы приобрести контакт с духом и очиститься. Нам нужно время, чтобы изгнать наше несовершенство. Для достижения бессмертия необходимо время, чтобы обратить свои шаги обратно к Богу. Мы ушли от Бога и нам нужно вернуться к Нему обратно. Мы не можем вернуться в бессмертное состояние, пока мы не достигли совершенства, и чтобы стать совершенными, нам нужны несколько жизней, чтобы победить наши желания и направиться обратно к Богу.

Будучи бессмертной, душа переживает тело, и, будучи бессмертной и полной несовершенств, она не может вернуться к духу до тех пор, пока не устранила всех этих недостатков, и если душа не способна искоренить эти недостатки в одну земную жизнь, то она должна инкарнироваться, чтобы устранить их. Однако если бы душа посредством смерти могла бы со всеми своими недостатками вернуться к Богу, то какой смысл ей быть хорошей? Почему тогда нельзя творить всякие злые дела, как кому понравится, если к концу своей жизни можно и так попасть к Богу?

Бессмертные души посылаются на землю, чтобы сыграть жизненную драму, однако в этой школе они ограничиваются смертными желаниями. Почему же у вас не должно быть смертных желаний? – Потому что они стоят в противоречии с вашей бессмертной

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) природой. Однако это еще не означает, что всем вам нужно жить как монахам-отшельникам. В Библии мы находим следующую благую весть: Победящего сделаю столпом в храме Бога Моего, и он уже не выйдет вон и напишу на нем имя Бога Моего и имя града Бога Моего. (Откр. 3,12)

Тот, кто преодолет телесные влечения, будет душой, отмеченной у Бога, будет (столпом) в храме Божием, и такой душе уже больше не придется воплощаться на земле и продолжать жить для исполнения своих мирских желаний.

Дерево жизни

Победящему дам вкушать от древа жизни, которое посреди рая Божия.

(Откр. 2,7)

Кто победит телесные влечения, тот уже больше не вернется обратно на землю для вкушения горько-сладких плодов земной жизни, но он уже будет способен наслаждаться БОГОМ или "деревом жизни", которое всегда растет в раю Божественного счастья.

Подобно тому, как человек сбрасывает одну сношенную одежду и одевает новое одеяние, так и душа оставляет одно выдохнувшееся тело и одевается в новые телесные формы.

Мы не исправляем все сразу, но постепенно, многие рождения дают нашим душам и тонким телам возможность исправиться. Различные характеры, темпераменты, способности и степени развития, встречающиеся среди членов одной семьи, нельзя объяснить другим образом, как только теорией реинкарнации, потому что они ведь живут в одинаковой окружающей среде и обстоятельствах жизни. Бог был бы пристрастным, если бы Он одного создал богатым, а другого бедным, однако они в действительности являются таковыми в результате своих собственных дел, но людям, живущим в хороших обстоятельствах, нужно помогать тем, которые находятся в более тяжелых условиях, в противном случае они разовьют нехорошую карму, которая их духовно унизит и определенно сделает нищими.

Евангелие от Иоанна, 9 глава 2 стих: "Ученики Иисуса спросили у Него: Равви! кто согрешил, он или родители его, что он родился слепым?" Вы, может быть, спросите: "Почему этот ребенок умер в детстве, или почему ребенок уже родился слепым?" – Ответ: этот ребенок, очевидно, нарушил какой-либо закон в одной из своих предыдущих жизней. Реинкарнация разрешает проблемы искупления грехов и другие вопросы.

Избегайте вынужденной реинкарнации

Вы хотите свободно жить в теле и не хотите быть выброшенным из вашей телесной обители. Вашей обителью является вездесущность, однако вы это забываете. В один прекрасный день эта ваша телесная клетка будет сломана, хотите вы этого или нет. Почему же вы не следуете по пути, по которому вы сознательно можете выйти из тела?

Бог был в Духе, но Он сказал: "Я хочу выйти наружу". Таким образом, Он стал растительной жизнью. Тогда Он подумал: "Я выражаю жизнь и красоту в растениях, однако Мне нужно движение", – таким образом, Его ноги освободились от земли и Он стал животным. В природе Бог прежде всего реализовал Свою красоту и в животном Он не только реализовал Свою красоту, но и чувствительность. Его голос начал петь в соловье, но Он сказал: "Хорошо, Я пою, но я не знаю что", и, таким образом, Бог сделался человеком. Затем Он проявил свою мудрость. В человеке Божия вездесущность выражена больше, чем в чем-либо другом. Затем Бог сделался сверхчеловеком и наконец Он сказал: "Я – Бог, который стал человеком". В сверхчеловеке проявляется вездесущность, он знает, что он присутствует во всех вещах.

Недостаточно одной жизни, недостаточно только одного обучения в мире, однако посредством искренней молитвы о всех хороших вещах и непривязанности мы можем освободиться от вынужденных инкарнаций, которые являются своего рода наказанием, наложенным на нас нами самими. Нам следовало бы реинкарнировать на земле так, как это делал Иисус, по своему доброму желанию, а не вынужденным путем. Освободите свою душу от кармы (действий), от этого неуловимого закона, который связывает нас с прошлым, и освободите свою душу от вынужденной реинкарнации.

Кем является тот, который реинкарнируется?

Физическое тело состоит из 16-ти элементов, однако в этом теле скрываются еще два других тела – астральное тело, состоящее из 19-ти элементов, и духовное тело, состоящее из 35-ти элементарных идей. Астральное тело плюс неисполнившиеся желания предыдущих жизней и их последствия являются тем, что реинкарнируется в новое тело.

Если один фунт соленой воды налить в бутылку и закупорить ее, и затем положить эту бутылку в какую-либо другую большую бутылку и закупорить ее, и эти

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
две бутылки вложить в еще большую третью бутылку и закупорить также и ее, и если их бросить в море, то соленая вода в бутылке не сможет смешаться с морской водой. Для того, чтобы вода, находящаяся в трех ограничивающих ее бутылках, смогла соединиться с морской водой и с океаном, их нужно разбить. Подобным же образом в нашем физическом теле обитают астральное и духовное тела, и в духовном теле заключена душа, однако она закупорена незнанием.

По этой причине она не является освобожденной, когда физическое тело разрушается смертью. Душа только тогда может найти свободу, когда мы снимем с обоих тел пробки незнания так, чтобы она смогла соединиться с океаном духа. Подобно тому, как мы одеваем тройное одеяние, а именно, белье, костюм и пальто и снимаем их, так и душа вместе со смертью снимает с себя верхнюю одежду – физическое тело.

Физическое тело состоит из 16-ти элементов: фосфора, железа, хлора, натрия, йода, калия, кальция и т.д.

Астральное, или тонкое тело, состоит из 19-ти элементов (ума, эго, читты, сознания, десяти ощущений, пяти пран) с оставленными последствиями действий (реинкарнации). Оно реинкарнируется, но физическое тело – нет. Желания вызывают новое воплощение и рождение. Дела, созданные желаниями, оставляют последствия, в то время как дела, произведенные без какой-либо привязанности к ним, не оставляют никаких последствий. Земные желания, связанные с землей, возвращают опять на землю.

19 элементов астрального тела являются воспринимающим чувственным умом, предрешающей способностью сознания, чувствами, эго (псевдодушой) или душевным сознанием, как тело и пять электрических жизненных сил, которые помогают провести процесс кристаллизации (преобразования тела) и перемен (создания органов), функции циркуляции, элиминации и ассимиляции тела. Если ток кристаллизации в теле отказывается функционировать соответствующим образом, то начинается чахотка. Если ток циркуляции действует неисправно, то наступает малокровие, которое влияет на тонкие ощущения (органы чувств), которые обитают в десяти органах ощущений: силе зрения, слуха, вкуса, обоняния и способности осязания, двигательных способностях рук, ног и мускулов и способности речи. Таким образом, запомните, что 19 элементов плюс 35 элементов оставляют тело в случае смерти.

Куда же уходит душа? – в астральный мир. Затем душа снова воплощается в тело – в физическое тело, чтобы осуществить все неисполненные желания.

Теперь возникает вопрос: когда люди умирают, то рождаются ли они сразу снова? – Ответ гласит – нет. Некоторые люди не воплощаются долгое время, другие – короткое. В астральном мире некоторые вскоре пробуждаются после смерти. Нормальные люди вскоре возвращаются на землю. Для грешных же людей необходимо более долгое время для возвращения. Духовные же люди могут делать, как им нравится. Они могут оставаться в астральном мире или воплотиться в теле. Разница между физическими органами чувств и тонкими органами чувств

Десять органов чувств астрального тела являются дополнением к десяти органам чувств физического тела. Физические глаза могут ослепнуть, однако астральные глаза никогда не могут быть слепыми. Например, вы не можете видеть, хотя ваши физические глаза и являются слепыми. Тогда вы используете свои астральные глаза. То же самое происходит и с вашим слухом, и так далее.

Какова же разница между физическими и тонкими органами чувств? Физические органы чувств являются физическими инструментами, однако тонкие органы чувств являются теми же самыми инструментами, только ограниченно проявленными. Способности зрения и слуха существуют и тогда, когда физический телефон снят. Мир снов является образом астрального мира. Мир снов является доказательством существования астрального мира. Все вещи можно произвести посредством ума и тонких органов чувств – силами кристаллизации, циркуляции и метаболическими силами.

Астральное тело создано жизненной силой, но только жизненной силой другого рода, плюс эго или "я". Эго является псевдодушой. Оно не является истинной душой. Когда вы бодрствуете, то эго обнаруживается в следующих выражениях: "Это мое тело, это мое слово, это моя страна и т.д." Однако когда вы уходите спать, то вы все это забываете. Бог отделил от вас все испытания и титулы. Таким образом, запомните, что душевное сознание вместе с телом является эго. Эго приписывает себе все различные телесные состояния. Тело же является каретой, запряженной десятью лошадьми. Ум является кучером, вожжи представляют волю, тело является каретой, высшее "я" является ездоком и органы чувств являются десятью лошадьми.

Духовное тело

Духовное тело состоит из идейных зародышей, которые соответственно противостоят 16-ти элементам физического тела и 19-ти элементам астрального

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
тела. Прежде чем Бог создал 35 элементов, Ему нужно было их отделить и придать каждому определяющую его мысль, то есть Богу нужно было в мыслях создать все эти элементы, прежде чем они проявились в физических и астральных телах. Эти физические и астральные элементы, созданные сначала в мыслях, затем были посредством грубых вибраций проявлены в физические и астральные элементы, то есть, прежде чем Бог создал железо, или мысли, или чувства, Он должен был их создать в своем уме. Во сне разница между горой, материализованной во сне, и мысленной вспышкой состоит единственно в различии представлений.

Желания плюс 35 идей держат душу в плену. Что же тогда происходит, когда вы умираете? – 19 астральных элементов плюс 35 элементов духовного тела и плюс желания уходят в пространство. Если нет влечения возвратиться на землю, то вы идете прямо обратно к Богу. Поэтому все святые учат вас побеждать влечения, ибо желания являются причиной пленения.

Когда душа уходит из тела с желаниями, то она берет с собой 19 элементов из астрального тела, однако если вы являетесь духовным, то вы рождаетесь опять в высокодуховном теле. Вы привлекаете к себе тело в зависимости от ваших свойств. То, кем вы являетесь теперь, вы взяли с собой из предыдущей жизни. Каким вы были, таким вы теперь будете. Таким образом, ваша жизнь находится в зависимости от вашего прошлого. Все зависит от образа вашего мышления в последний день вашей жизни. Все дела вашей жизни пройдут перед вами, и они определяют образ тела для вашей будущей жизни.

Различные степени инкарнации

Бог был духом – всегда существующим, всегда бодрым, всегда новым благословением, который наполняет вечную пустоту. Он был Радостью, однако Он хотел, чтобы и другие Им наслаждались, таким образом. Он стал Духом и Природой, мужчиной и женщиной. Один единственный превратился во многих и теперь, после того, как океан духа посредством бурь заблуждений создал в себе многих, Он пожелал возвратить душевные волны обратно в Свой залив, но так как Бог предоставил человеку свободный выбор, то человеку следовало бы употребить его для умиротворения бури заблуждений посредством магической воли и ему нужно дать возможность волнам-духам возвратиться во всегда блаженный залив духа.

Вы беспокойны. Вы посланы в мир – для развлечения. Этот мир не что иное, как театральное представление. Бог хочет развлечений. В кино космического пространства Он показывает фильмы. Все наши переживания – борьба, и рождения, и смерти – являются не чем иным, как вибрациями электронов, однако мы не считаем жизнь развлечением, но считаем все это серьезным. Это ошибочно. Снова и снова вы увидите, что этот мир – только фильм, однако, чтобы это понять, нам нужно научиться смотреть на него так, как Бог на него смотрит.

Прежде чем индивидуализированный дух человека, или душа, сможет смешаться или соединиться с океаном духа, ему нужно сломать тюремные стены. Очень ясно это показывается в иллюстрации с тремя сосудами с соленой водой, которые находятся один в другом и плавают в море.

Человек имеет три тела, а именно:

1. Физическое тело с 16-ю элементами.

2. Астральное тело – 19 элементов: ум, я (эго), читта, сознание, десять органов чувств и пять пран.

3. Духовное тело – 35 элементов: семена идей, которые относятся к 16-ти элементам физического тела и 19-ти элементам астрального тела.

Душа заключена в духовное тело и заперта незнанием. Физическое тело подобно другим телам – покровам души. Хотя физическое тело и распадается при смерти, но астральное тело берет с собой неисполненные желания, их отпечатки и несогласовавшиеся вибрации, которые нужно исполнить или произвести при последующем воплощении. Астральные органы чувств являются настоящими органами. Физические органы чувств являются физическими инструментами, орудиями проявления. Вы видите, что десять физических органов чувств соответствуют десяти астральным органам чувств.

Астральное тело должно воплотиться в другое физическое тело, чтобы удовлетворить свои стремления желаний и деятельности.

Желания руководят энергией. Несбывшиеся желания образуют импульс энергии, обращенный к исполнению желаний. Если у астрального тела отсутствует инструмент проявления, то оно "должно родиться" в другом физическом теле для проведения этих тенденций. Таким образом, материальные желания создают силу, стремящуюся выйти наружу, направляющую душу, не удовлетворенную настоящей жизнью, через многие переживания и страдания реинкарнации. Эту силу нужно обратить к Богу, чтобы освободить душу, которая забыла свои права и идентифицировалась с физическим телом. Это душевное соединение с телом называется "я" (эго). Человек должен употребить свой свободный выбор, чтобы посредством магического жезла воли успокоить бурю заблуждений, и он должен дать возможность душе-волне, бросаемой

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
желаниями, вернуться обратно для отдыха в гавань вечно благословенного духа.  
Память не является проверкой предыдущего существования

Если мы и не помним своих предыдущих жизней, то это еще не доказывает, что мы до этого не существовали. Мы ведь не помним стадии жизни нашего эмбриона в течении девяти месяцев, но мы также не помним и то время, когда нам было шесть месяцев. Поэтому как же мы можем вспомнить, что мы жили в другом теле с другим мозгом и с другой нервной системой и с другими переживаниями.

Это хорошо, что мы не помним тяжелых переживаний наших предыдущих жизней. Если бы мы помнили наши детские дни, дни нашей молодости и старости, то мы не захотели бы опять переживать детские проказы, комедии молодости и трагедии старости. Подумайте только, какое благословение дает нам реинкарнация, ибо она отбрасывает в сторону старые, износившиеся жизненные колесницы и дает нам совсем новую модель нашего тела, посредством которого вы сможете победить в состязаниях.

Чтобы узнать предыдущие инкарнации, потребуются многолетние исследования. О реинкарнациях вы не сможете узнать посредством чтения книг и слушания лекций, но посредством научных метафизических исканий. Реинкарнация является единственной логической разгадкой нашей жизни.

Покинуть мир и уйти медитировать в лес – крайность, так как и в лес за вами могут последовать ваши мирские желания. Нужно жить в мире, где так много несчастий и рождается так много желаний, быть в мире, однако не быть от мира сего, или, выражаясь лучше, наслаждаться миром посредством чистой Божественной радости, что дает продолжительное счастье. Тогда все, что вы ни будете делать, будет правильным. Бегство из мира, без победы над желаниями, создает лицемерие, и пребывание в мире без тренировки сделает вас жестоким и мирским, и вы пропадете в толпе. Делать каждое дело в мире во славу и пользу Божию является высшим идеалом, согласно с учениями "Бхагавадгиты", индийских священных писаний, которые можно отнести к жизни как западных, так и восточных людей. Если вы уйдете в лес и будете жить негигиенично, то вы можете заболеть и умереть, и если вы будете жить в мире без мира, то вы умрете в ментальных печалях, но вам следует с Богом в сердце и с улыбкой на лице дать возможность своим рукам неустанно действовать и трудиться в пользу истины.

### 3. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Мысли подобны словам, и они посылают вибрации, как хорошие, так и плохие, в зависимости от образа мышления. Если вы можете приостановить мышление на какой угодно срок по своему желанию, если ваш ум может оставаться всегда спокойным и вы можете по своей воле приостановить свое дыхание и быть спокойным и счастливым в сознании Бога – тогда вы обладаете совершенным самоконтролем.

Вы думаете, что вы являетесь смертны и нужно быть готовым к часу смерти. Искорените подобную мысль из ума и познайте, что вы являетесь бессмертным. Самый легкий и лучший путь, чтобы пережить воскресение, состоит в следующем: делайте добро и регулярно медитируйте ежедневно.

Большинство людей являются духовно ленивыми. Они полны уверенности, что духовные проблемы слишком велики, чтобы их истолковывать, и поэтому они их отстраняют. Однако если вы будете вопрошать Бога, то Он определенно вам ответит. Только будьте терпеливым и верным в своей глубокой решимости учиться.

Если вы живете только для познания Бога, и все остальное – деньги, богатство или здоровье – не является вашей целью, но только Бог – цель всей вашей жизни, тогда все остальное приложится вам. Приобретите прежде всего контакт с Богом в храме мира, и тогда у вас будет здоровье, благополучие и мудрость.

### 4. БЕСТЕЛЕСНЫЕ ДУШИ

#### Часть I

#### Метафизическое пояснение

В метафизическом определении бестелесная душа означает душу, которая освободилась не только от оков физического тела, но и от двух других тел – от тонкого и причинного (кармического). Обычно бестелесной душой считают душу, которая освободилась от физического тела в случае смерти.

Все души не могут двигаться по всему пространству, подобно тому, как в материальном мире люди не могут входить в каждый дом. Физически бестелесные души с различными свойствами образуют отдельные группы, сознательно или бессознательно пребывая в определенных местностях. Хорошие души, которые научились понимать значение сна и смерти, покидают физическое тело сознательно и сохраняют свое сознание при смерти. Нравственные души обладают свободным выбором и широкими возможностями менять свое местопребывание в духовном мире. Когда они захотят, они могут реинкарнироваться. Реинкарнация для них не является вынужденной – люди, обладающие глубокой реализацией, могут уходить и воплощаться

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) на земле, когда они захотят.

Наша семья – это самые близкие и любимые нами живые существа. Мы привязываемся к ним, но вдруг их внезапно отнимают у нас без каких-либо объяснений. И нам хочется негодовать. Почему души приходят и опять уходят? По какой причине? Если кто-либо хочет отнять у нас наше имущество, то мы боремся, мы возбуждаем против него судебный процесс, однако мы только беспомощно плачем, когда у нас отнимается наше самое дорогое имущество – наши близкие – вдруг, без причины и преждевременно. Наше сердце сокрушается, когда умирает какой-либо близкий нам человек, мы горько плачем, мы тихо страдаем, и затем, по прошествии некоторого времени, мы в большей или меньшей мере забываем про это и подчиняемся судьбе.

Кто определяет родство людей

Разве возможно найти какое-либо разумное объяснение тому, что вам дается возможность любить какого-либо человека и затем, может быть, через некоторое время, когда вы уже к нему привыкли, он таинственным образом отнимается у вас рукой смерти? Разве природа является шутником, которому приятно видеть, как люди любят друг друга, чтобы потом их разлучить? Разве природа является великим шутником, который издевается над законами святой искренней любви и дружбы? Разве любовью родителей является только выражением инстинкта? Разве любовь между супругами является только естественным и сексуальным влечением? Разве дружба родилась в чувственности? Разве мечта о вечной любви между душами является только смешным воображением?

Разве это только капризы природы, что некоторые души сходятся вместе, так что они привязываются друг к другу? Или это происходит благодаря подобным делам в предыдущих жизнях, подобных отношениях, как, например, влечениях, или следствием знакомства до рождения, дружбы и любви, которые соединяют две души вместе? Или разве мир является театром Божественных капризов? Разве Он создал нас как сознательных тварей для того, чтобы мы играли в Его жизненных драмах и затем чтобы уничтожить нас по своему желанию? Разве Он поэтому создал некоторых бедными, некоторых богатыми, одних глупыми, других мудрыми, чтобы на Его сцене было бы разнообразие и чтобы после смерти Он нас принял опять в Свои объятия? Является ли эта жизнь началом и концом? Разве природа или судьбы шутят с дружбой или истинной любовью между душами?

Человеческую любовь нужно расширить до Божественной любви

Ответ мы находим в пояснении: бессмертная Божественная любовь стремится пробудить самую совершенную любовь в душах посредством различных видов Божественной, супружеской, родительской, дружеской, братской, женской, отцовской и материнской любви.

Кажется, будто индивидуальные человеческие души и семейства, общество, народы, звери и птицы – вся живая тварь – являются химическими средствами жизни, чтобы очистить человеческую любовь и преобразовать ее в Божественную любовь. Когда же душевная любовь и дружба смешиваются с ядовитыми химическими веществами, как, например, с эгоизмом, с механическим семейным родством, с сексуальными извращениями, с физической привязанностью, чувственной возбудимостью, использованием и обманом, быстрой внезапной влюбленностью и внезапной ненавистью, внезапно вспыхнувшей глубокой дружбой, за которой внезапно следует глубокая ненависть, – тогда человеческая любовь умирает временной, мирской смертью.

Эта человеческая любовь в сердце может некоторое время дремать, отравленная ментальными ядами эгоизма, привязанностей и несовершенства, однако она никогда не может умереть. Если человеческой душе не удастся очиститься в другой душе, то она не будет удовлетворена и она будет продолжать искать другие души в этой жизни или за вратами этой жизни в царстве инкарнаций до тех пор, пока она ни встретит душу, в которой найдет все совершенное выражение Божественной любви. До тех пор, пока совершенная, абсолютная, бессмертная, чистая Божественная любовь не будет выражена в каком-либо друге, не будет освобождения.

Человеческая любовь может найти Божественный ответ в чистой дружбе

Бессмертная, совершенная любовь стремится по путям инкарнации, стремясь найти совершенную человеческую душу, через которую она смогла бы выразиться. Когда между двумя душами выражается совершенная, чистая любовь и дружба, тогда такую любовь обозначают Божественной любовью. Такая любовь идет наперекор судьбе, смеется над временем и смертью, потому что в этой любви соединены два источника любви, которые истекают из Божественной груди. Подобная человеческая любовь никогда не удовлетворится суррогатами – телесной привязанностью, похотью очей и сексуальными искушениями. Она может быть удовлетворенной только тогда, когда она расширится в бескорыстную абсолютную Божественную любовь.

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

Когда вы чувствуете, что можете быть настоящим другом какому-либо человеку, когда вы чувствуете, что ваши самые сокровенные требования к совершенству и чистой Божественной любви проявляются через это лицо, и когда вы отвергаете все желания искать Божественную любовь где-нибудь в другом месте, тогда утоляется ваша жажда дружбы.

Человеческая любовь может найти совершенный Божественный ответ на свою любовь в чистой дружбе с каким-либо человеком одного с вами пола, или ваша человеческая любовь может обнаружить Божественную любовь в чистой супружеской дружбе с противоположным полом. В последнем случае человеческая любовь может быть только тогда совершенной, если господствует душевное родство, а не физическое притяжение. Человеческая любовь может найти удовлетворение во всяком роде человеческого родства. Эта ваша человеческая любовь может найти Божественную любовь в вашей матери или отце, сыне или слуге, или в вашем духовном воспитателе. Запомните, что ваша человеческая любовь должна превратиться в безличную Божественную любовь, только тогда она будет удовлетворена. Ищите до тех пор, пока ваша человеческая любовь найдет Божественную любовь

Запомните, что до тех пор, пока ваша человеческая любовь не найдет в человеке Божественной любви, природа будет смеяться над вашей дружбой при посредничестве непостоянства, темперамента, эмоций, внезапной разлуки и смерти. Не продолжайте ее искать до тех пор, пока вы не нашли Божественной совершенной любви, и продолжайте ее искать в этой жизни и во всех инкарнациях, пока не найдете ее.

Жажда вашей души Божественной любви никогда не будет утолена до тех пор, пока вы не найдете Божественной любви в ком-либо другом. Тогда, когда вы найдете Божественную любовь в одном человеке, вы внезапно увидите, что ваше сердце чувствует ту же самую Божественную любовь ко всем членам вашей семьи и ко всем, которые живут в вашей стране. Вы почувствуете ту же самую Божественную любовь даже в цветах, птицах и зверях.

## Часть II

Метафизическая техника для получения контакта с нашими дорогими

Не будем огорчать душу в могиле и не будем называть смерть "уничтожительницей", но будем смотреть на нее как на дверь, через которую смело могут проходить души из этой временной жизни, чтобы найти наш общий всегда светлый, всегда спокойный Космический Дом во всех привлекающей и манящей окрестности. Смертные страхи, сердечные боли, сны и иллюзии исчезают, тьма смерти сменяется прекрасной вселенной. Для чего жалеть "умерших?" В мудрости, они нас жалеют. Они одновременно могут видеть свою высшую окрестность и нас посредством их Духовных Очей, в то время как мы их не можем видеть посредством наших физических духовнослепых глаз.

Смерть не является "уничтожением". Это является отключением нервных токов от всех телесных ламп. Смерть является пассивным, недобровольным состоянием релаксации, которое вызывается или несчастными случаями, или болезнью, или страданиями. Вынужденное, внезапное и продолжительное отключение жизненного тела от тела-лампы обычно называется "смертью", или совершенным уничтожением жизни. В действительности, это только временное состояние. Это не окончание всего, но только переход из изменчивого, грубого царства материи в пламенное царство многокрасочного света и безграничной радости.

Души с астральными и кармическими телами, запятнанными плохой кармой и насыщенные недостойными желаниями, страшно боятся клича смерти и всеми силами стараются его не услышать. Смерть, или закон перемен, должен силой изгнать их из телесного дома, потому что они хотят остаться там даже и тогда, когда закончилась аренда их телесного дома. Подобные души теряют сознание посредством чрезвычайных печалей, возникающих от изгнания силой. Проходит продолжительное время, пока такие души рождаются опять. В соответствии с качеством тонкого тела бестелесным душам предоставляются различные обители праны, или жизненной энергии, вибрирующей местности в безграничном пространстве, где они могут жить.

Тело составляется из организованных движений, которые вращаются вокруг эго: из движений органов чувств (физического тела), из движений энергии (тонкого тела) и идейных движений (кармическое тело). Душа не возвращается к своему собственному сознанию до тех пор, пока эго господствует над тремя телами. Это эго присутствует в сознательном состоянии тела, когда говорят: "Я хожу" и т.д. Оно присутствует в сознании сна, которое сознает, что "Я вижу сны". Оно присутствует также в состоянии и глубокого сна. Поэтому у души не имеется возможности познать себя из-за активного присутствия эго. Спасение приходит, когда душа совершенно освобождается от идентификации себя с тремя телами. Душа может снова родиться в трех телах, не будучи с ними связана. Освободите свою душу от служения смерти

Почему бы вам не изучить метод, посредством которого вы можете отключить

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
жизненный ток от всего тела посредством сознательной воли, посредством постоянного сознательного практикования инструкций перцептумов, таким образом освобождающая душу от служения смерти. Кроме того, подобно тому, как электричество не исчезает, когда лампочка, в которую проник ток, разбивается, оно возвращается обратно в динамо-машину – так и наше истинное эго не уничтожается, но возвращается в безграничное вездесущее эго, когда наши жизненные силы отключены от телесной лампы.

Бодрствуем ли мы в этой жизни или видим сны в астральном теле – смерти нет. Мы находимся все еще на груди Божией. Когда вы направляетесь в астральную жизнь, то эта жизнь становится нереальной, а астральная жизнь делается реальной, и когда вы возвращаетесь к этой земной жизни, тогда та, астральная жизнь, становится нереальной, а эта, физическая жизнь, становится реальной. Однако вы должны знать, что обе эти жизни не что иное, как сны Божии. В один прекрасный день, когда вы найдете Его, то вы пробудитесь от этих снов жизни и смерти. Идея утопии возникает из астральной земли, однако если вы даже туда попадете, то вы не будете удовлетворены, потому что вам нужно освободиться как от астральной, так и от физической жизни, прежде чем вы сможете быть вечно счастливы в Боге.

После дня, проведенного в заботах и тревогах, ночью вам может присниться кошмар, и подобно этому и после смерти, если у вас были заботы и вы не проводили хорошую жизнь, у вас может быть кошмар и в астральном мире, и ваша душа не найдет покоя. Физическое тело является Божественным сном, однако вы его считаете и видите реальным. Таким образом, когда вы умрете, даже тогда ваше астральное тело останется для вас реальным. Подобно тому, как это физическое тело теперь кажется вам вполне реальным, также и астральное тело останется для вас реальным, когда вы покинете это ваше физическое тело.

Не оскорбляйте моей смерти своими слезами, когда вы оставлены на этом пустынном берегу (на берегу физической жизни), чтобы стонать и оплакивать меня. Я – тот, который вас жалеет.

Поняли ли вы? Вы жалеете усопших, а они жалеют вас.

Вы можете войти в контакт с прогрессирующими душами через любовь

Контакт с душами возможен посредством силы концентрации и пассивности.

Возможно призвать их в физическом теле, заставляя их заснуть, однако практиковать эти приемы опасно. Призвать их можно и должно сознательно. При призывании блуждающих бестелесных душ, только что вошедших в отрицательное пассивное состояние, в тело, в которое они приглашены, можно повредить им посредством слишком долгого промедления. Высоко развитые души могут быть призваны единственно посредством молитв, любви и медитации, другие средства их не привлекают, они не удовлетворяют также любопытства заурядных людей.

Прежде всего у вас должны быть желание, терпение и сила, и затем вы должны следовать закону. Как? Духовный Глаз есть инструмент. Он как бы радио, посредством которого вы передаете радиоволны и также воспринимающее устройство, посредством которого вы можете настроиться на контакт с другим миром. Прежде всего, многие из вас знают, что если вы кого-либо любите, вы можете его видеть в снах. Это не является всегда отражением вашего собственного ума. Они пытаются войти в контакт с вами.

Имеется также возможность настроиться на контакт с теми, которые нас покинули и снова воплотились, если вы знаете, как нужно обращаться с различными формами сознания. В снах вы не можете разговаривать с ними. Единственно они могут разговаривать с вами, однако в сверхсознательном состоянии вы можете знать, как достигнуть контакта с ними и разговаривать с ними. Это происходит таким образом: сердце посылает вибрации. Известные электрические импульсы возникают в мозгу, и тогда, когда исключены все остальные мысли, появляется образ. Однако хотите ли вы знать, как настроиться на сверхсознание?

Если у вас не имеется любви к какому-либо лицу, то вы его не сможете найти. И если вы огорчены и тоскуете по умершему лицу, то вы считаете это лицо связанным с землей. Это эгоистично. Вы плачете не потому, что потеряли это лицо, но вы плачете из-за себя – потому, что вам его не хватает. Вы гораздо больше можете помочь ему, если будете посылать ему свою любовь. Посылайте мысли, полные любви, такие мысли путешествуют через эфир, и ушедшие души их воспринимают. Когда вы посылаете интеллектуальную мысль через эфир, даже и тогда, когда вы не знаете, где это лицо находится, если ваша мысль непрерывна, то это ваша мысль в конце концов достигает эту душу.

Если смерть отняла у вас очень дорогого для вас человека, и вы не можете его забыть, даже если вы уехали далеко от того места, где он жил, даже в течение нескольких лет, тогда вы можете начать искать его следующим образом: практикуйте этот прием по два часа ежедневно, месяцами, или, если нужно, и годами. Сядьте на прямой стул, практикуйте технику высшей концентрации, с которой вы знакомы, один час, затем концентрируйтесь на точке между бровей (переносице), активизируйте

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Духовный Глаз и непрерывно желайте войти в контакт с астральным телом ушедшей души. Продолжайте очень нежно вращать рукой круг на север, юг, восток и запад или северо-запад, в каждом направлении кругооборота, по которому ваша рука движется, и пытайтесь почувствовать присутствие астрального тела ушедшей души. Когда ваши пальцы почувствуют, что вы прикоснулись к нему, как вы имели обыкновение прикасаться к нему, когда он жил на земле, то ваше сердце возликует и возрадуется. Тогда продолжайте визуализировать его Духовным Глазом, и вы его увидите. Затем заставьте ваши пальцы и сердце указать то место, в котором ваш друг опять воплотился, в соответствии с направлением, ощущаемым вами посредством пальцев. Когда вы ощутите его посредством пальцев и сердца и сможете видеть его и разговаривать с ним, то он вам расскажет, где он находится в астральном мире или место, где он родился. Это будет для вас большой радостью.

Вы не должны допускать ощущения беспомощности: вы не должны мириться с решением судьбы и не должны забывать своего истинного совершенного друга. Если он ушел прежде вас, тогда распространите далеко посредством вашей жизни свою бессмертную любовь к вашему другу, пока вы увидите его или его астральное тело или пока он или она явится вам в обыкновенной человеческой одежде, во время вашего пребывания в саду жизни.

Если у вас был совершенный друг, который умер так называемой несчастной смертью, то утверждайте после медитации следующее. Смотрите на точку между бровей и отправляйте свою весть:  
Дорогой друг, будь удовлетворен, прими мои всегда живущие вибрации любви. Встреться вскоре опять со мной.

Если вы будете неотступно исполнять это упражнение, то вы обнаружите, что через ваш Духовный Глаз в вас волеются живые любящие вибрации и реализация присутствия вашего потерянного хорошего друга. Даже если ваш друг уже снова родился, то его астральное тело ответит вам и проявится в вас.

С бестелесными душами можно сознательно войти в контакт тем, которые могут "жить без дыхания" или сознательно наблюдать и отделяться от физического тела, или тем, которые могут сохранять свое сознание во сне и в глубоком смертельном сне. Единственно только прогрессирующие души, которые могут жить без дыхания или сердцебиений, могут сознательно осуществить состояние смерти, в котором останавливается дыхание и сердечная деятельность. Незрелые души остаются без сознания, если у них не хватает дыхания, прогрессирующие же души могут сознательно уйти в астральный мир, в который входят после смерти в этом мире, и там посредством интуиции могут найти те души, которые они ищут. Таким образом, практикование состояния тишины, без дыхания, является как бы пропуском, необходимым для входа в духовный, невидимый мир.

Наставление к уроку. Как преодолеть печали  
Посредством познания разницы между галлюцинациями и подсознательными суггестиями вы можете развить сверхсознание, через которое сможете получить известия о тех, которые ушли. Помолитесь о них, и они получат ваши известия. Всегда концентрируйтесь на точке между бровей, когда вы думаете о них, однако никогда не наполняйте свой ум печалью. Если же госпожа Печаль придет к вам, то не давайте ей силы, не признавайте ее присутствия. Если же вы покормите ее своими слезами, то она останется у вас. Она скоро распространится по всей спальне вашей жизни. В тот момент, когда она явится, посмейтесь над ней. Употребите кулаки своей силы воли и выбросьте ее из комнаты вашей жизни. Таким образом вы приобретете физическую веселость против печалей. Тогда это будет также метафизическая победа над печалью. Воскрешайте свои истинные улыбки из могилы печали. Улыбайтесь, когда бури страданий бушуют вокруг вас. Скажите: Я пустил свою лодку в темное море. Я услышал Твой клич. Ты знаешь, что я приду.

Бог знает, что вы находитесь в море испытаний. Он знает, что вы гоните свою лодку. Он знает, что вы должны бороться с бурями, которые бушуют вокруг вас. Вы пребываете в облаке незнания. Вы не видите духа в каждой вещи.

## 5. ЗАКОН КАРМЫ

Ваше физическое тело не создано только одним Богом. Также и вы сами много потрудились над его созданием. Бог создал вас по образу Своему и подобию, однако некоторые из вас осквернили это Божественное подобие. Некоторые лица отражают благочестие, но другие отражают зло и жестокость. Это происходит в результате вашей настоящей жизни и вашей деятельности в прошлых ваших жизнях. То, что вы посеяли, то вы и пожнете или теперь, или в вашем будущем. Нет другого выхода, кроме контакта с Богом и реализацией Бога. Бог вас не наказывает, не награждает. Вы сами являетесь своим собственным судьей. Или вы сами себя связываете злом, или освобождаетесь посредством Бога.

Карма является законом действий. Специфические образы движений ума называются "действиями". Каждое действие, исполненное ментально или физически, сознательно

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) или незаметно, обладает специфическим воздействием на человеческую жизнь. Влияния этих действий, как хорошие, так и плохие, в настоящей жизни остаются запечатленными в подсознании, и те, которые перенесены из прошлых жизней, скрыты в сверхсознании, подобно семени они готовы взойти и приспособиться к влияниям окружающей среды. Такие следы или впечатления не остаются в подсознании или сверхсознании, если действия не идентифицированы с чувствами или личной привязанностью. Идеал не является бездеятельным, однако он является скорее познанием переживаний, без пожелания плодов действий. Деятельность необходима, однако ее следует исполнять с бескорыстным стремлением, если хотят избежать кармических оков.

"Пурушкар" является наименованием семян, созданных нашими настоящими действиями. "Самскар" – означает семена действий нашего прошлого. Действия, исполненные свободной волей и сознанием, называются "свободным действием", или "пурушкар", что означает, что действие исполнено свободной волей. "Самскар" означает действие, исполненное под влиянием чего-либо. Те действия, которые подпадают под название "самскар" это привычки или действия прошлых жизней, проявившиеся в привычках или инстинктах нашей настоящей жизни. Это является внутренней средой, которая господствует над нашей жизнью. Затем еще имеется и внешняя среда – планеты, вселенная, нации, окрестности, книги и т.д. Все это влияет на человеческую деятельность.

Свобода не означает возможность делать все, что вздумается. Вы должны понять, в какой мере вы являетесь свободными и насколько вы подвержены влиянию плохих привычек. Быть хорошим только потому, что уже вошло в привычку быть хорошим, не является свободой. Быть искушаемым – не плохо, однако быть способным побеждать искушения является высоким достижением и свободой, потому что вы тогда руководствуетесь свободной волей и свободным выбором. Казаться хорошим, не будучи хорошим – это только привычка, но действовать единственно только потому, что вы думаете, что вы должны быть хорошим, и потому, что у вас имеется сила воли быть хорошим – это истинная свобода. Это даст вам истинную свободу. Закон действий основан на законах причин и следствий

Закон действий, или закон кармы, является научным (подчиненным закону причин), философским, моральным и практическим. Ибо Господь есть Бог ведения, и дела у него взвешены. (1 Царств 2,3)

Карма существует для человека, чтобы он смог возвратиться из многообразия к единству. Нарушения человеком законов кармы замедляют его эволюцию.

Причины, почему все должны знать законы кармы:

1. Чтобы избежать ошибок в будущем.
2. Чтобы избежать или уменьшить результаты, которые возникают из уже совершенных ошибок.
3. Быть способным правильно действовать, быть свободным от внешних впечатлений и желаний.
4. Чтобы понимать различные влияния, которые можно применять, чтобы изменить последствия кармы.
5. Чтобы быть способным сознательно и независимо создавать карму в соответствии с правильным решением.
6. Чтобы быть освобожденным от последствий неправильной кармы, познанием ее законов – знание является освобождением.

Возникновение деятельности:

1. Общие человеческие размышления.
  2. Привычки, приобретенные в настоящей жизни.
  3. Импульсы, приобретенные в предыдущих существованиях.
  4. Влияния окружающей среды.
- Нас считают ответственными за проявления импульсов наших наследственных действий, даже если мы и не помним об этом, ибо мы сами их создали.

Перечень влияний, которые отражаются на человеческих действиях:

1. Цивилизация современного мира.
2. Влияние современной семьи.
3. Наследственные влияния.
4. Специфическая окружающая среда.

А также мирское влияние, национальная карма, влияние импульсов, влияния из прошлых жизней, наследственные влияния, влияния при рождении, влияния размышлений, суеверий, эффект независимой воли к действиям и постоянные утверждения, употреблявшиеся в детстве матерями или другими, как например: "Янис – плохой мальчик".

Уменьшайте процент нежелательных кармических действий и увеличивайте процент ваших независимых действий. Как индивидуальные, так и коллективные действия вызывают вибрации в эфире, которые производят хорошие или плохие влияния на

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

Действуйте согласно с законом кармы и таким образом возвышайтесь над ним. Прежде всего подумайте и затем совершайте. Посредством сознательной кармы ликвидируйте кармические последствия прошлых действий огнем беспристрастных действий. Установите диагноз всех кармических парадоксальных событий. Контролируйте так называемую "судьбу". Прежде всего действуйте законно, чтобы возвыситься над законом.

Карма не является фатализмом. Закон действий, или Карма, не является фатальной. Чтобы вы ни сделали, это может быть исправлено. Почему кто-либо заболевает? Потому что он нарушил закон в настоящей или прошлой жизни. Некоторые люди смешивают карму с тем, что они называют "судьбой". Когда вы забываете причину чего-либо, за что вы были ответственны, и если после продолжительного времени выявляются последствия этой причины, и вы не способны объяснить, почему произошли эти последствия, тогда вы называете это "судьбой".

Идея "судьбы" возникла от незнания истинной причины, действующей в возникновении события. Последствия действий обычно забываются, однако они остаются скрытыми, готовыми выявиться после других действий. Мы ошибочно думаем, что эти случайные и непредвиденные жизненные события вызваны судьбой, которая приходит извне, однако в действительности нет такой силы, как судьба.

Наши жизни управляются нашими прошлыми действиями. Различные свойства контролируют наши различные жизни. Все происходит из прошлого. Эти поучения даются не для того, чтобы пытаться сделать вас фаталистами, чтобы вы проходили свою жизнь с ощущением, что вы уже побеждены, думая, что только все неприятное обязательно посетит вас. Ничто не господствует над вами. Вы сами являетесь архитектором своей судьбы.

Вы пожинаете то, что посеяли. Те, которые приобрели богатства, здоровье, благополучие, мудрость или духовность в своих прошедших жизнях, рождаются с особенными преимуществами в начале своей настоящей жизни. Подобным же образом и те, которые создали бедность, болезни и незнание посредством халатности и небрежности в своих прошедших жизнях, будут наделены этими неудачами в начале их собственной настоящей жизни.

Этот закон действий, состоящий в том, что вы пожинаете в своей настоящей жизни то, что посеяли, в прошедшей жизни, является справедливым законом. Это снимает с Бога позорное пятно самоуправства, который создает некоторых со здоровым умом, а других слабоумными и который, якобы, делает это только для разнообразия. Этот закон действий объясняет кажущиеся несправедливости с самого начала человеческой жизни. Он дает также и надежду всем, ибо грешник является грешником не потому, что он унаследовал от своих родителей ум грешника, но потому, что он создал это в одной из своих прошлых жизней, и поэтому привлек к себе грешных родителей.

Врачи могут сказать, что Янис унаследовал слабоумие от своего слабоумного отца, однако метафизик скажет, что Янис привлек к себе слабоумного отца в своей настоящей жизни, потому что его душа принесла тенденцию слабоумия из своей прошлой жизни. Единственно это последнее учение дает уверенность, что Божественный закон действует справедливо и мудро в жизни человека.

Если человек живет сто лет, то он имеет время бороться против зла и оставаться хорошим, однако если маленький ребенок умирает на пятом году жизни, то ему дается ум и свободный выбор, но не время для применения всего этого, чтобы победить в жизненной борьбе. Такому ребенку нужно умереть из-за какого-либо предыдущего преступления, и ему еще и еще нужно будет родиться в различных жизненных школах, до тех пор, пока он сам воспитает у себя правильное поведение в жизни.

Главные причины, почему у человека имеются различные степени хорошего или плохого здоровья, или хорошие или плохие тенденции – можно удовлетворительно объяснить только принимая во внимание события предыдущей жизни. Кроме того, за сто лет греховной жизни не может быть вечное наказание, и что же тогда нужно делать с душами, жизнь которых одинаково как хороша, так и плоха? Астральные тела последних ведь нельзя же распилить пополам и послать одну половину на небо, а другую половину в ад.

Мы собираем то, что посеяли, а поэтому все проявления болезней нельзя приписывать нашим родителям в настоящей жизни или родителям наших родителей, но нужно приписывать нашим грехам в этой или в прошлых жизнях. Мы никогда не бываем настолько грешны, чтобы заслужить вечный ад. Грех является разрушителем жизни, паразитом. По своей сущности мы являемся совершенными душами. Поэтому, чтобы уничтожить грехи, душам нужно снизойти на землю. После того, как они искупят грехи, вводящие в заблуждения, они становятся свободными, чтобы стать одним с Богом (Ин. 10,30).

Душам, достигшим совершенства, никогда не нужно больше возвращаться на землю.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Когда грабитель умирает, то он не становится ангелом единственно посредством силы смерти. Тем, которые живут поверхностной жизнью и которые все же предполагают стать ангелами посредством силы смерти, тем долго еще придется ждать и нужно будет переживать разочарования. Мы являемся теми же самыми до и после сна, так и грешные или добродетельные души остаются такими же самыми после смерти.

Так как миллионы людей умирают в несовершенстве, то они и не могут оставаться на все времена на небе, но им нужно возвратиться обратно, чтобы вернуть совершенство своей души. Как души мы уже являемся лучами Божественного огня. Мы можем быть скрыты в грехе, подобно тому, как солнце скрывается за тучами только на короткое время, но не навсегда. Все грехи Космоса не смогли бы уничтожить наш свет. Нам единственно нужно уничтожить душасие и мучающие нас облака незнания и нужно проявить наш вечный свет. Мы не должны размышлять таким образом: "Однажды мы всё равно станем свободными, поэтому задержимся в пути на день". Это глупо, потому что грех очень болезненен, и мы не должны добровольно давать душе страдать бесконечно долго из-за своего незнания.

Все последствия или наши прошлые действия (карму) можно уничтожить, ликвидируя их медитацией, в огне концентрации, правильными действиями и светом сверхсознания, в огне действий, свободных от пожеланий плодов. Взаимосвязь кармы со здоровьем и богатством

Успехи в этой жизни находятся в зависимости от отношений между бывшими стремлениями и настоящими сознательными желанными стремлениями к успехам. Если стремления к успехам в прошлой жизни были слабы, и если и в этой жизни вы не стремитесь к ним, то ваши финансовые успехи будут слабыми, обычно неудачными, однако если успехи в предыдущей жизни были большими, а в настоящей жизни у вас проявляется неактивность или лень, то для того, чтобы быть успешным, вам нужно родиться в богатой семье или неожиданно получить счастливое наследство.

Некоторые индивиды, которые устали, собирая богатства в предыдущей жизни, благодаря отвращению к деньгам до своей смерти могут родиться в нищете и бороться с бедностью, но могут, наконец, приобрести много денег при помощи так называемого счастливого случая или через неожиданное наследство или выгодное помещение денег.

Ни у одного человека не могут быть только финансовые успехи или неудачи во всех жизнях, потому что сознание человека меняется вместе с его слабостью или силой или вместе с переменой окружающей его среды. Существует возможность уничтожить все очевидные тенденции неудач посредством способности сверхконцентрации. У йогина может быть мало денег, однако посредством своей способности фиксировать свой ум он учится создавать по желанию финансовые успехи, которые ему необходимы. Воистину, йогин ничего не желает для себя самого, но только чтобы "Божественная любовь царствовала всегда в хранилище его сердца". Он также и молится:

Отец Небесный, да зажжет Твоя любовь алтарь других пламенных сердец.

Слепой эгоизм является главной причиной неуравновешенного благополучия. Богатые люди, которые достигли успехов, борясь с неудачами, но позднее сделавшиеся лентяями, не принимающими во внимание страдания других людей, которые борются с неудачами, - могут потерять свое богатство из-за неблагоприятных капиталовложений или же привлечь бедность в следующей жизни. Романсы госпожи Удачи отличаются от песен ее спутницы-судьи Кармы. (Карма - является законом действий, причин и следствий).

Если кто-либо проводит несколько жизней зажиточно, то ему нужно знать, что где-то в его подсознании скрыты стремления его прошлых жизней к успехам, которые при пробуждении могут ему помочь. Хроническому же неудачнику нужно помнить, что он обладает всемогущей, всепобеждающей волей, только она, может быть, как бы дремлет и является ленивой в смысле применения бесстрашной инициативы и повторных усилий против недостатка. Посредством неоднократных усилий и осознания своей силы воли, он, во всяком случае, непременно сможет пробудить свои дремлющие тенденции к успехам в глубине своего подсознания. Большинство людей выбирают себе какую-либо профессию, не взвесив влияния кармических привычек до рождения. По этой причине актеры терпят неудачи, когда они хотят играть роль деловых людей. По этой же причине родившиеся учеными обычно не приобретают успехов в деловых начинаниях. Человек не может быть совершенным неудачником, прежде чем он не загипнотизировал себя думать так.

Классификации типов и разъяснения. Имеются разные степени здоровья и разнообразные болезни. Некоторые люди настолько здоровые и сильные, что их нужно причислить к "асбестовому семейству" огнеупорных и водоупорных. Здоровье же некоторых людей, если его тщательно берегут, как ход точных часов, идет хорошо, однако при малейшем потрясении оно портится. Они являются "механическими типами". Некоторые же люди продолжают жить назло множеству болезней, они немного

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) здоровы, при случае, в промежутках между болезнями. Этот тип является "упорным против смерти". Некоторые же болеют постоянно. Некоторые же здоровы все время, однако, когда они заболевают, то уже заболевают серьезно. Они являются "типами, здоровыми от рождения". Некоторые здоровы, однако слабы. Они являются "типами среднего здоровья". Исследуем предыдущую карму этих типов. Установим диагноз их привычек до и после рождения.

1. "Асбестовый тип" относится к людям со здоровыми привычками, накопившимися за многие жизни (включая и последнюю инкарнацию), плюс естественные, здоровые привычки и упражнения настоящей жизни. Подобный индивид был, может быть, многие жизни йогином, и он может уничтожить зародыши плохого здоровья, если он будет практиковать упражнения йогинов в этой жизни (научное, телесное, умственное и душевное соединение с Богом посредством научных психологических методов медитации и дисциплины). Если он будет применять только физические упражнения и употреблять подходящее питание, то он может сохранить свое здоровье, однако когда-нибудь в последующей жизни он может его и потерять. Лицо, которое соответствующим образом практикует концентрацию йогинов (так, как это указывается в предыдущих лекциях о концентрации и медитации), преодолевает нарушения против здоровья и зародыши нездоровых, ошибочных тенденций против здоровья в этой жизни. Представитель "здорового асбестового типа" не только зависит от прошлых здоровых тенденций и физических упражнений в этой жизни, но ему нужно еще искоренить накопленные зародыши нездоровой деятельности в этой жизни, насколько бы малы они ни были.

2. "Здоровый от рождения тип" существует за счет своих старых накопившихся здоровых тенденций плюс правильного образа жизни и упражнений, однако не от практикования йоги, и он заболевает, когда исчезают приобретенные здоровые принципы и когда маленькие нарушения запущенного здоровья в этой жизни увеличиваются.

3. "Среднее здоровье" достигнуто силой воли посредством зародышей здоровых тенденций, а не умственными способностями и физическими упражнениями. По этой причине этот тип рождается здоровым, однако слабым. Физические упражнения в этой жизни могут устранить эту слабость.

4. "Механически здоровый тип" появился от механически здорового человека в прошлом, который исполняет законы здоровья из-за страха и нервного внимания. По этой причине этот тип здоров только до тех пор, пока он исполняет здоровые предписания. Слишком большая зависимость от законов и недостаточная зависимость от Бога и недостаток самоуверенности делают человека "рабом законов здоровья". Не будьте рабом какого-либо закона, применяйте закон, чтобы он служил вам.

5. "Двойственный тип" родился с одинаковыми склонностями к болезненности и здоровью. По этой причине такой тип бывает попеременно здоров и болен. Если вы являетесь благочестивым и покорным Богу, то у вас будет больше надежды на Его благосклонность и ответ, чем тогда, когда вам свойственно большое благочестие, однако когда вы постоянно нарушаете Божественные ментальные, гигиенические и духовные законы.

Нужно запомнить, что для устранения проявившихся последствий хронических болезней телесные упражнения необходимо практиковать с глубокой концентрацией, следуя указаниям, данным в предыдущих лекциях. При практиковании этих упражнений необходимо господство сознания силы, здоровья и энергии. При ощущении этой силы во всем теле как непрерывного наплыва жизненности лучи жизненного ощущения нужно направить в мозг и долгое время там продержаться. Таким путем жизненная сила искоренит все старые скрытые болезненные предрасположения.

Во время медитации йогин чувствует силу концентрации между бровями и мир по всему своему телу. Если же он в особенности хочет освободить мозговые клетки от зародышей бывших болезней или неудач, то он должен направить в мозг эту силу концентрации и мира. Силу концентрации между бровями и совершенный мир, прочувствованный в теле, нужно непрерывно переносить и прочувствовать в мозгу.

Склонности к неудачам и к слабому здоровью устраняются посредством силы воли. Каждому деловому человеку следовало бы знать, что счастье зависит от закона об успешных делах прошлого и также от продолжающихся успешных дел в этой жизни. Человек, который стремится к постоянным успехам, должен медитировать каждое утро и каждый вечер, и когда распространится сверхсознательный мир и лучи концентрации, тогда исчезнут беспокойство и ночная тьма, тогда он должен направить эти лучи в мозг и искоренить скрытые зародыши бывших ошибок и пробудить тенденции к успехам. Тот, кто посредством своей силы воли может устранить неудачи и слабое здоровье, тот является воистину зажиточным и здоровым человеком, который также может искоренить все тенденции к неудачам и к хилому здоровью, которые без предупреждения проникают в его мозг, благодаря небольшим небрежностям в этой жизни.

Наилучший путь для избежания последствий известных действий состоит в

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
уничтожении их в этой жизни: в противном случае они могут проникнуть в последующую жизнь. Для борьбы с кармой у вас имеются добрые силы всех ваших жизней вместе с Богом, поэтому приобретайте контакт с Ним в вечности.

Когда все зародыши злых стремлений искоренены из мозга, тогда каждая микроскопическая мозговая клетка превращается в чудесный престол мудрости, вдохновения и здоровья, эти клетки поют и славят могущество Божие для интеллектуальных телесных клеток. Такие люди являются воистину свободными. Они рождаются только для того, чтобы осушать слезы других. У подобных людей имеется невидимая целительная аура света. Куда бы они ни пошли, повсюду они распространяют свет благополучия и здоровья.

Ваша карма не может быть изжита без контакта с Богом. Когда вы достигнете единения с Отцом, когда вы и ваш Отец будете Одно, тогда искоренятся все зародыши кармы. Вы должны уничтожить старые зародыши плохой кармы огнем мудрости, и тогда они больше не взойдут. Внесите внутрь вас свет мудрости, и вы искорените всю нежелательную тьму бывших дел и будете свободными в Боге.

## 6. ИСТОЧНИКИ ОМОЛАЖИВАНИЯ

### Часть I

Все виды движения, как, например, волны, возникают, держатся некоторое время и затем исчезают. Человеческое тело, которое выглядит таким компактным и плотным, фактически является только комплексом движений. Движение означает каждую силу, которая движется. Человеческое тело является пучком силы, которая объединяется сверхбыстрым движением. Подобно тому, как по поверхности океана танцуют волны и под ними имеются подводные течения, также и тело является образом не только одного движения, оно является соединением движений и силы, струящейся в движениях.

Тело является соединением клеток, которые образуются из двигающихся молекул. Эти клеточные молекулы образованы из вихревых атомов и электронов и из биологических полусознательных искр жизненных сил. Жизненные искры являются конденсированными искрами Божественных мыслей. Поэтому мы видим, что физическое тело является снопом движений. На поверхности этого тела мы находим химические движения и танец клеток. Под верхней частью химических движений и клеток обнаруживаются танцующие волны молекулярных движений.

Под молекулярными движениями волнуются волны атомных движений. Под атомными движениями мы находим электронно-протонные движения. Под электронно-протонными движениями мы находим волнуемые, танцующие искры жизненных сил. Под поверхностью жизненных искр находится волнение ощущений, находится скрытое эго. Жизненная сила является проявлением некоторой большей силы.

Как видим, тело является морем движения и состоит из различных слоев движений. Снаружи тело кажется плотной массой, имеющей небольшой объем, однако мы видим, что волнение клеток является проявлением более широкой арены танцующих молекулярных волн. Далее молекулярные волны являются ареной более широкого проявления атомных волн. Атомное же волнение является более широким проявлением жизненной силы. Жизненная сила является проявлением великой силы всякого рода - подсознания, сверхсознания, Сознания Христа и Космического сознания.

Дух неизменен

Подобно тому, как волна не может существовать без моря, также можно сказать, что и море не может существовать без волн. Подобным же образом и тело нельзя изолировать и сказать, что оно существует в духе, однако можно сказать, что океан духа, или Космическое Сознание, сделалось двигающимся телом или волнением всех преходящих явлений. Тело постоянно распадается. Распад не означает уничтожения. Это означает изменение известных движений, которых мы как человеческие существа боимся и не терпим.

Природа материи состоит в переменах. Природа духа неизменна. Тело рождается. Оно изменяется с детства до старости, затем дегенерирует и умирает. За все это время ткани постоянно изменяются. Человеческие существа похожи на танцующие, меняющиеся волны жизненности, жизненность же означает молодость.

Очень странно, когда химические движения тела нужно поддерживать живыми и в движении посредством пищи, силами химических веществ и солнечного света, но невозможно содержать их живыми и наполнять их жизненностью из внутреннего источника Космического Сознания. Тело, будучи само движением, не может жить без движения. Поэтому оно должно поддерживаться внешне в живом движении посредством силы пищевых веществ и внутренне посредством жизненности, приобретенной Космическим Сознанием.

Молодость можно сделать постоянной

Очевидно, что известное телесное движение, которое называется молодостью, можно сделать стабильным, укрепляя его известным количеством гармоничной силы из внутренних и внешних источников, которые поддерживают тело в живом движении.

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

Посредством процессов инкарнации душа обретает вместо старого другое тело, меняя атомные вибрации тленного тела и тенденции или трансформируя энергии и химические вещества в новые вибрации в новом теле; если же душа достаточно сильна, то она может преобразовать свое старое тело в новое, и ей тогда не нужно разрушать его полностью и создавать новое телесное одеяние из новых электро-жизненных нитей.

Источник безграничной энергии

Божественная вездесущая электрическая энергия все время проникает в ваше тело, однако вы это не сознаете. Запомните, что Божественная сила с вами, однако, к сожалению, вы не соединяетесь с ней. Познайте, что вы существуете непосредственно благодаря Богу и что все остальные силы являются слабыми без силы Божией.

Пища, кислород и солнечный свет могут дать вам здоровье только в ограниченной мере. Вы должны знать, как приобрести совершенное здоровье из безграничного источника. Почему? Потому, что физические источники подобны маленьким батарейкам, которые быстро разряжаются, однако бесконечный источник содержит безграничное динамо, которое непрерывно дает силу, счастье, крепость душе. По этой причине важно получить все из безграничного источника.

Ум как источник энергии

Вы должны знать закон, как получить силу из безграничного источника. Прежде всего, вы должны убедиться, что мысль является действительностью. Все, что вы видите, является Божественной мыслью. Прежде, чем Он сотворил этот мир, Ему нужно было подумать.

Многие люди думают, что ум является продуктом тела. Плановность и разумность построения тела ясно доказывают нам, что оно творением высшего ума. Поэтому ум является главным фактором, который господствует в теле.

Никогда нельзя воспринимать умом свою ограниченность и слабость, старость и смерть, но постоянно внутренне нужно вдохновляться следующим утверждением: Я являюсь вечностью, которая стала телом. Тело как проявление духа является всегда новым духом.

Ум, будучи ощущением мозга, чувств и всех живых клеток, может содержать тело бодрым или угнетенным. Ум является королем, и все его подданные – клетки тела действуют по расположению духа его королевского величества. Подобно тому, как мы признаем ценность нашей ежедневной пищи, также нам нужно взвешивать и духовные пищевые вещества, которые питают наш ум.

Ежедневно нам нужно увеличивать крепость нашего тела, силу ума и души, и сделать наше тело, ум и душу храмом вечной силы, в котором господствует Бог. Полицейский и святой

Однажды полицейский закричал на одного святого: "Стой!" – думая, что он вор, которого он искал и который выдавал себя за святого. Погруженный в свои мысли, святой не слышал и продолжал свой путь дальше. Полицейский ударил его своим мечом и поранил его руку довольно сильно. Когда же он увидел свою большую ошибку, он очень огорчился, однако святой сказал: "О, ничего, это ничего, через несколько дней я поправлюсь".

Не прошло и трех дней, как он был совсем здоровым и даже следа раны не осталось. Такой является ваша сила и ваше сознание, когда вы знаете, что Бог с вами. Создавайте контакт с Ним, и вы увидите чудеса. Контактуйте с Ом. Измените свое сознание о теле и чувствуйте, что вы являетесь космической вибрацией.

Для того, чтобы понять методы обновления, необходимо понимать, чем является в действительности человеческое тело. Это тело, которое выглядит таким крепким и монолитным, в действительности является вращением сил, которые очень быстро вращаются относительно друг друга. Все мелкие клетки группируются вместе посредством химических сил. Эта биологическая сила заставляет клетки образовывать различные телесные клетки. Эти телесные клетки затем составляются из атомов, протонов и электронов. Затем они создаются жизненными искрами полусознательных, конденсированных жизненных сил. Под поверхностью жизненных искр находятся волны ощущений, затем мысленные, волевые и чувствительные волны. Затем скрытое за всеми этими наслоениями находится "Я" человека.

Каждое более или менее широкое проявление волны или силы находится за этим. Жизненная сила бывает различного вида: подсознательная, сверхсознательная, Сознание Христа и Космическое Сознание – величайшее проявление силы. Поэтому тело как плотное вещество занимает очень маленькое пространство, однако, так как тело, в его внутренней сути, является конденсированным Космическим Сознанием, оно является широким и вездесущим.

Материя обладает свойством постоянного изменения в движении. С самого рождения тело подчинено постоянному распаду и обновлению. Будучи само движением, тело не может жить без движения. Внешним образом тело приводится в действие

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
пищей, жидкостями, кислородом и солнечным светом, и внутренним образом оно питается жизненностью, приобретаемой Космическим Сознанием.

Тело действительно можно поддерживать жизненностью из внутреннего источника Космического Сознания. Божественная вездесущая электрическая энергия все время проникает в ваше тело, однако вы должны сознавать этот процесс и знать ее закон и быть зависимым от нее, но не от ограниченных физических источников.

Смерть является только временным перерывом телесного состояния до тех пор, пока "я" человека, внутренние силы жизни души и кармы смогут опять проявиться как материализованное движение в новом теле. Ум является королем тела, тело как проявление духа является всегда новым духом. Если душа достаточно сильна, то она может переменить старое тело на новое и тогда телу не нужно умирать.

Часть II

Большинство людей живут несознательно. Они приходят в мир, борются, едят, собирают урожай и затем падают в бездну неизвестности. Очень мало людей пробуждаются от тупости заблуждений и стремятся найти правильный путь жизни.

Хотите ли вы исправиться? В таком случае вам нужно прежде всего позаботиться о своем здоровье. Даже гремучая змея ведет себя по-джентльменски. Она сперва шипит и только затем жалит, однако болезнь подкрадывается к вам незаметно и вдруг набрасывается на вас. В дни вашей молодости вы могли бы сделать вашу жизнь прекрасной, однако вам нравилось больше сеять семена болезней.

Сколько из вас упражняются ежедневно? Очень мало. Может вы думаете, что уборка вашего дома дает вам достаточно упражнений, однако это не так, потому что большинство из вас это делают неохотно. Все, что бы вы ни делали, вам нужно делать всем вашим сердцем, делать это радостно, чтобы достигнуть наилучших результатов.

Почему два человека одинакового возраста, одинакового пола и условий жизни выглядят по-разному? Один из них может выглядеть молодым с улыбкой на лице, в то время как другой выглядит совсем старым и с лицом, изборожденным печалью.

Вы должны заботиться о своей телесной машине, как это описывается в инструкциях. Не сдавайтесь, когда годы уходят, как это делают множество людей. Да будет у вас всегда интерес к жизни. Занимайте свой ум всегда новыми вещами. Вы должны найти этот путь. Безграничная сила находится в вашем распоряжении. Энергия от пищи

Пища является не чем иным, как конденсированной атомной энергией. Посредством химического, жизненного и ментального воздействия в желудке и кишках пища превращается в энергию. Эта энергия вечно пополняет жизненную волну тела. Миллионы людей едят то, что им захочется. Только немногие живут согласно законам науки о питании и научно следят за своим телом.

Правильная диета очень важна для образования жизненности. Полезно есть побольше молотых орехов, натертой моркови и пить фруктовые соки. Пост один раз в неделю, выпивая при этом единственно апельсиновый сок и принимая соответствующее слабительное, поможет содержать телесные клетки крепкими и свободными от болезней. Трехдневный пост раз в месяц, с питьем только апельсинового сока и употреблением ежедневно соответствующего послабляющего средства, выведет почти все яды из организма и много сделает для его укрепления, делая его здоровым и полным молодых сил до последних дней жизни. Апельсиновый сок очень полезен, потому что он действует против кислотности в теле, которая возникает от употребления тяжелой и мясной пищи. Не практикуйте есть рыбу, яйца и мясо. Ваши почки этого не выдержат. Вы должны уравнивать свой организм питанием щелочной пищей.

Энергия от упражнений

Когда у вас появляются головные или какие-либо другие боли, то направляйте энергию на это место и думайте при этом, что Божественная электрическая энергия протекает через вас. Божественная энергия объединяет и поддерживает ваше тело. Вы должны знать, как соединить свою силу воли с Божественной энергией в своем теле.

Медленно напрягите со средней силой большую часть тела и продержите среднее напряжение (заряд), считая от 1 до 10, и затем освободите от напряжения (релаксируйтесь). Повторите это 9 раз. Проводите это 3 раза в день с неперегруженным желудком. Подобно тому, как разрядившейся батарее необходимо некоторое время для своего пополнения от какого-либо динамо, так и сохранение напряжения в какой-либо части тела заряжает эту часть энергией. Жизненная сила является исцеляющими все болезни Икс-лучами души, без которых невозможно исцеление.

При ежедневной прогулке медленно вдыхайте, считая до 12-ти. Задержите дыхание, считая до 12-ти, и затем выдыхайте, считая от 1 до 12. Производите эти дыхательные упражнения по 24 раза, при каждой ежедневной прогулке. Каждый человек должен был бы принимать по крайней мере 2 раза в неделю получасовые

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
солнечные ванны или еще лучше ежедневно. Не злоупотребляйте ими. Остерегайтесь серьезных солнечных ожогов, которые очень опасны.

Каждый раз, когда вы поднимаете руку и двигаете ею, вы создаете электрический ток, и эфир наполняется космическим светом. Если вы его не видите, то это еще не означает, что он не существует. Это свет, который дает вам жизнь. Подобно тому, как можно управлять кораблем с помощью радио, без какой-либо команды на корабле, так и Бог наполняет ваше тело энергией. Пальцы являются чудесным устройством. Они – ваша антенна, и вы зачастую можете чувствовать, как энергия проникает через них.

Теперь следующий метод. Освободите от напряжения руки и ладони. Вы не чувствуете никакой энергии в них, однако когда я обучу вас этому методу, то вы будете ощущать энергию, протекающую через них. Это сила, постоянно находящаяся в вас, на которую вы, однако, не обращали внимания. Я обучу вас, как объединить тело, ум и волю, чтобы вы смогли развить энергию в ваших руках и ладонях. То же самое вы можете произвести и со своими ногами, однако это требует большей ловкости.

Закройте глаза. Концентрируйтесь на своих руках. Ощущаете ли вы в них какую-либо энергию? Ну хотя бы немного? Не напрягайте своих рук ни малейшим образом. Держите руки совершенно свободными по бокам. Теперь вы почувствуете, что все же немного энергии истекает через них, если даже вы и спокойны. Теперь поднимите руку. Вы должны послать энергию посредством силы воли. Оставайтесь освобожденным с еще прикрытыми глазами. Чувствуете ли вы, что громадное количество энергии протекает по вашим рукам? Можете ли вы ощутить немного тока в верхних и нижних частях рук? Теперь ощущайте, что больше тока протекает через ваши руки и пальцы. Можете ли это ощущать немного сильнее? Это является ментальным, или воображаемым, процессом.

Теперь последуют психологические процессы. В первую очередь одновременно желайте, чтобы ваши руки являлись двумя батареями и трите одной рукой другую. Чувствуете, что вы заряжаете свою руку? Теперь снимите свою руку. Ощущаете ли вы ток? Постепенно опустите руку. Этот ток ощущаем сильнее, чем в первом упражнении.

Теперь вертите одну руку вокруг другой. Держите глаза закрытыми. Вертите быстрее. Не чувствуете ли вы ток? Однако ваши руки скоро наполнятся током. Держите свой ум концентрированным на ток и думайте, что он протекает из медуллы к рукам. Можете ли вы это ощутить? Продолжайте еще быстрее вертеть руками. Не прекращайте концентрации. Поднимите руки и затем медленно опустите, все время думая о ком-либо, кому вы хотите послать свою энергию. Не кажется ли вам это упражнение сильнее первого и второго? Оставайтесь совершенно освобожденными и опустите медленно руки по бокам. Можете ли вы ощутить ток, который протекает через ваши руки и пальцы?

Быстро трите свои ладони одну о другую. Концентрируйтесь с закрытыми глазами и ощущайте энергию в своих руках и вокруг всего вашего тела. Концентрируйтесь, заряжая свои руки неиссякаемой энергией. Не будьте напряженными, будьте совершенно освобожденными. Запомните, эта энергия течет по всей руке. Теперь забудьте про ваши руки и думайте только о токе. Затем поднимите свои руки вперед и постепенно опустите. Думайте про кого-нибудь, кто болен, и посылайте ему этот ток. Ощущаете ли вы, как этот могучий поток тока теперь течет? Осознаете ли вы, насколько могучим является он? Сможете ли вы отрицать эту силу? Нет. Она течет в точку между бровей и через позвоночник в ваши руки.

#### Обновление посредством медитации

Наконец, человеку нужно больше и больше ставить себя в зависимость от неограниченной силы внутреннего источника и все меньше и меньше от других источников телесной энергии. Наивысший образ обновления и омоложения заключается в соединении человеческого сознания с Космическим Сознанием посредством медитации.

Постоянно сохраняя в уме достигнутое в медитации состояние, полное мира, ощущая бессмертие в теле, веря в вечную жизнь, а не ошибочным изменениям жизни, и ощущая океан неиссякаемого Божественного блаженства, который лежит под меняющимися волнами переживаний бывшей жизни и под волнами ощущений детства, молодости и старости этой жизни, – можно найти не только вечное обновление души, но и тела. Как только приходят к заключению, что тело не отделено от духа, но является известным числом поднимающихся и опускающихся волн в океане Космического Сознания, тогда по желанию можно внедрить в тело вечное обновление духа.

В молодости вы должны сделать свою жизнь прекрасной, но не насаждайте зародышей болезней, как это делают многие. Однако никогда не поздно начать исправление ошибок. Человек может сохранить себя молодым, но он должен знать,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) как нужно соединять свою силу воли с Божественной энергией в своем теле. Безграничные силы послушны его приказам, однако и он должен соблюдать следующие правила:

1. Заботьтесь о здоровье тела посредством правильного питания и соответствующих упражнений.
2. Занимайте ум творческими интересами.
3. Соединяйте тело, ум и волю для создания энергии, как об этом преподается в данном рецепту.
4. Если вы заметите какое-либо телесное осложнение, то направьте Божественную электрическую энергию посредством мыслей и силы воли на это больное место. Жизненная сила является все исцеляющими душевными Икс-лучами.
5. Наивысший омолаживающий способ состоит в соединении человеческого сознания с Космическим Сознанием через медитацию. Как только вы познаете, что тело не отделено от духа, но является известным числом поднимающихся и опускающихся вибрационных токов в океане Космического Сознания, тогда в тело можно внедрить вечное омоложение духа.

Пища является не чем иным, как сгущенной атомной энергией. Воздействие химических, жизненных и ментальных сил на желудок и кишки превращает пищу в энергию. Учитесь быть зависимыми все более и более от неограниченного хранилища внутреннего тонкого источника телесной энергии.

Тщательно исследуйте преподанную в этом уроке технику практикования посылки энергии через ваши руки. Вы можете это применять для лечения себя и других.

Если вы любите прежде всего Царство, Божие и ищите его прежде всех вещей на свете, то Божественная благодать сделает все вещи в вашей жизни совершенными и благополучие придет в вашу жизнь. Гораздо лучше лишиться всего, что отделяет вас от Бога, чем обладать всеми мирскими богатствами без Него. Вся любовь исходит из источника любви - Бога.

#### 7. КАК ВОЛЕЙ СОЗДАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО

Большинство людей вообще не стремится понять жизнь. Они живут просто так, без всякой цели. Вы же должны найти смысл жизни. Как великим, так и малым людям нужно бороться. Большинство людей говорит: "Как мы можем руководить своими делами, следуя какому-либо идеалу? Мы не знаем, каким образом". Однако вы знаете, что вам нужно есть и мыслить, чтобы существовать, таким образом вам нужно найти мир в еде и мышлении. Мы можем построить храм нашего благополучия из наших насущных потребностей. Анализируя самих себя, мы приходим к заключению, что каждое человеческое существо является физическим существом, ментальным существом и духовным существом, однако большая часть людей проводит свою жизнь, ограничиваясь только своим физическим существом. Однако истинное благополучие скрывается как в ментальном и духовном существах, так и в удовлетворении потребностей физического существа.

Всегда важно знать, как достигнуть благополучия. Слово "благополучие" играет очень заметную роль в нашем сознании. Нам нужно знать, где скрывается истинное благополучие и как его достичь. Большинство людей приходит в мир, механически живет в нем и бессознательно покидает берега этого мира. Лишь незначительное число людей знакомо с правильным образом жизни. Очень много людей подражают другим людям в их образе жизни и прежде, чем они кончают борьбу, они уходят.

Истинное благополучие означает высшее счастье, ментальную удовлетворенность и некоторые материальные преимущества. Вы хотите иметь вещи, абсолютно необходимые вам в жизни, и другие вещи, без которых вы можете обойтись, но которые, как вам кажется, необходимы вам. Большинство из вас проводит свою жизнь в поисках так называемых "необходимостей". Все время вам нужно концентрироваться на тех вещах, которые вам абсолютно необходимы, а не на тех, которые мы видим у других и которые нам кажутся необходимыми. Что такое "благополучие"?

Все мы любим благополучие, однако все ли мы его находим? Оно как дворец света, который всегда скрывается от нас. Большая часть людей не знает значения слова "благополучие". Некоторые скажут: "Благополучие значит здоровье". Однако здоровье без денег для удовлетворения голода не является благополучием. Другой скажет: "Большое богатство является благополучием", однако если у вас имеется большое богатство и большие пищеварительные нарушения, тогда и это не является благополучием. Когда вы способны совершенно приспособиться к миру, то вас называют "благополучным". Однако, кроме того, мы удивляемся, кто является создателем ума в нас, потому что до тех пор, пока мы не нашли ответа на каждый вопрос, у нас нет благополучия. Когда вы больше не сомневаетесь, но знаете все, тогда вы обладаете благополучием. Когда вы находите ответы на все в вас самих, тогда вы можете сказать: "У меня имеется благополучие". Являются ли деньги благополучием?

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая buckshee.petimer.ru

Очень много людей думают, что они благополучны только тогда, когда у них много денег, однако истинные успехи достигаются, когда всё послушно вашим приказам, когда вы имеете все вещи, необходимые для вашего совершенного существования. Однако очень мало людей понимают, что является действительно необходимым. Очень мало людей понимают истинное значение "необходимости". Если необходимость направляется к известным, определенным вещам, тогда ее легко удовлетворить.

Деньги не являются проклятием. Важно как вы тратите деньги. Вы берете монету в один доллар, и если вы нецелесообразно употребите этот бессмысленный доллар, то он вас накажет. Если же вы употребите его на полезное дело, то это принесет вам счастье. Нет святого или мудреца, который не пользовался бы деньгами. Кто ест, тому нужно платить за питание, и лучше купить себе пищи, чем жить подающим.

Большинство людей тратят всю свою ментальную энергию на то, чтобы заработать деньги. И некоторые, имевшие успехи, приходят к заключению, что они умирают от сердечных болезней, когда они достигли счастья. Если вы имеете хорошее здоровье и много имущества, но много неприятностей с другими людьми и с собой, тогда вы очень мало имеете. Вся жизнь становится ничтожной, если вы не можете найти счастья. Если вы теряете имущество, то вы теряете мало, однако если вы потеряете здоровье, то вы уже теряете кое-что, однако когда вы теряете мир, тогда вы теряете все.

Вы должны увеличить крепость вашего тела и затем увеличить силу ума. Лучший путь для увеличения ментальной силы состоит в стремлении совершить ежедневно что-либо стоящее. Чем больше вы будете совершенствовать себя, тем большим другом людей вы станете. Стремитесь исполнять вещи, которые кажутся вам недостижимыми. Совершенствуйте себя, и тогда вы усовершенствуете и всех окружающих вас. Ежедневно пытайтесь исполнить что-либо, по вашему мнению, невозможное для вас. Как выбрать занятие

Если вы мысленно решились что-либо сделать, то во что бы то ни стало не отказывайтесь от этого. Вы являетесь дитятей Божиим, вы такой же хороший, как и величайший человек в мире. Перед Богом все равны. Вы должны сосредоточить свою силу воли полностью на одном деле, пока оно не будет исполнено. Сперва тщательно выберите себе занятие. Если же вы не нашли еще ничего подходящего, то вы должны это найти.

Если вы воображаете, что за короткое время нужно совершить очень много, то вы теряете смелость. Не заботьтесь о том, сколько нужно сделать, говорите: "Этот час принадлежит мне. Я сделаю то наилучшее, что смогу". Подобно тому, как часы не могут пройти 24 часа в одну минуту, так и вы не сможете совершить в один час то, что можете исполнить в 24 часа. Используйте каждый настоящий момент полностью и будущее позаботится само о себе. Наслаждайтесь полностью красотой и чудом каждого момента. Практикуйте присутствие в себе мира. Чем чаще вы будете это делать, тем большую силу этой сущности вы почувствуете в своей жизни.

Уделите себе время для размышлений о роде занятий, и когда вы решились, то уже придерживайтесь вашего решения. Однако если кто-либо докажет вам, что вы ошибаетесь, тогда примите во внимание его замечание. Упрямство – плохая вещь. Прежде всего, вам нужно знать, что то, что вы делаете – правильно, и тогда придерживайтесь этого. Успехи дают громадное счастье. Они дают больше, чем только материальную пользу.

Любые дела являются известным средством для рассеяния человеческого несчастья. Физический труд служит успокоительным средством для наших физических потребностей. Интеллектуальные занятия занимают наш ум и делают нас способными ко всем остальным работам.

Вы должны быть руководимы от Первоисточника – Бога

Бог дал вам независимую волю исключить Его силу или впустить ее внутрь себя. Сделайте свой ум алмазом, так чтобы сила Божия могла протекать через него. Бог начнет руководить вашими желаниями, направляя их на необходимые для вас вещи, однако не просите и не попрошайничайте. Приобретайте прежде всего контакт с Богом, тогда вы убедитесь, что сила Божия действует вместе с вами, если вы верите, что благополучие контролирует Бог, а не человек, и что вы должны заботиться о других, как о себе. Бог не заставляет вас думать, Он дает вам возможность использовать свою инициативу, однако если вы отстраняетесь от источника, то вы не можете получить помощь. Если вы руководствуетесь Божественной волей, то вы обнаруживаете ваши ошибки.

Очень мало людей признают, что все наши дела и наша судьба зависят от известных законов. Ничто не происходит случайно. Ничто не является результатом случайности. Каждое событие в вашей жизни можно привести в соответствие с его причиной, но так как вы не знаете, что закон причин и следствий руководит вашей жизнью, то вы верите в счастливый случай и судьбу.

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

Солнечный свет освещает одинаково как уголь, так и алмаз. Запомните, что свет Божий светит одинаково над всеми. Бог сделал нас своими детьми, но мы предпочитаем быть нищими, и по этой причине закон причин и, следствий держит нас в своих вожжах и мучает нас материализмом.

Повторяйте:

Я хочу размышлять, я хочу созидать, я хочу сделать все, однако. Отец, направь мои творческие способности, на правильный путь и труд, который мне нужно совершить.

И будьте откровенны с Богом. Может быть, у Него есть что-то лучшее для вас. Говорите искренне с Богом, и вы увидите, что Бог будет действовать вместе с вами.

#### 8. КРАТКИЙ ЭПИЛОГ. ПОБЕДА ПОСРЕДСТВОМ СЛЕДОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОМУ МЕТОДУ

В Бостоне один молодой человек пришел ко мне и просил у меня помощи, ибо что бы он ни начинал, всегда ему не везло в его делах. Я сказал: "Идите и медитируйте, и говорите – с каждым днем я становлюсь богаче и богаче". Он пытался осуществить мои указания, однако через месяц он опять пришел и сказал: "Это не помогает. Я делаюсь все беднее и беднее".

Я сказал ему: "Не правда ли, что во время этого утверждения в каком-то уголке ума какой-то голос вам говорит: "Ты, бедный простак, разве ты не видишь, что становишься с каждым днем все беднее"".- "Да, это так".

Я сказал ему очень внушительно: "Вы должны быть серьезнее и глубже вникнуть в то, что вы утверждаете. Вы должны наполнить ум важностью этого утверждения и непрерывно повторять это. Это вдохновит вашу силу воли, кроме того будет необходимо проводить ваше намерение шаг за шагом, ибо вы руководимы Божественным законом. Запомните, это является вашей созидательной способностью, вашей настоящей подходящей окружающей средой и вашей хорошей прошлой кармой, которая может принести вам благополучие. В противном случае вы будете ограниченным. Если же вы применяете Божественный закон, то все законы плохой кармы и плохой окружающей среды уничтожаются".

Я предложил молодому человеку медитировать, когда же он достиг контакта с Богом и почувствовал это счастье, я сказал: "Теперь это подействует". Однако он все еще сомневался и сказал: "Я не верю, поможет ли это".

Я сказал: "Хорошо, в течение двух недель я получу посредством вас 5000 долларов". – "5000 долларов через меня?" – воскликнул он. Я сказал: "Да. Будем медитировать и спрашивать Бога, как вложить деньги, чтобы заработать 5000 долларов". Так мы сидели в медитации, пока был достигнут контакт с Богом. Когда создался контакт, я сказал: "Отец, укажи мне, как действовать". Через некоторое время в медитации я увидел два дома. Таким образом, получилось, что мы вложили деньги в правильное начинание – мы купили два дома и вскоре после покупки одному человеку понравились эти дома и он заплатил за них на 5000 долларов больше, чем я.

Вы должны быть всегда руководимыми Божественной силой, которая никогда не ошибается. То, что я достиг, вы также можете достигнуть, так, как я вижу, так же и вы можете увидеть вечную силу, которая протекает через вас, через вашу речь, через ваш мозг, ваши клетки, ваши мысли. Каждая мысль является каналом, через который истекает Божественный свет. Раскройте свои сердца, чтобы Божественный поток смог проходить через вас.

#### 9. БОЖЕСТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ ДА ХРАНИТ ВАС

Не тоскуйте о человеческой любви. Эта тоска в вашем сердце в действительности является тоской по Богу. Вы увидите, что Его любовь будет принадлежать вам на веки веков, и через все ваши страдания и несчастья вы будете чувствовать Его любовь, которая вас охраняет. Вы пришли с Ним, вы теперь пребываете с Ним, однако теперь вы его отвергаете, если же кто-либо из ваших близких уйдет от вас, то Он будет с вами. Когда вы услышите голос Божий говорящим, что Он любит вас, тогда вы будете удовлетворены. Он никогда не допустит, чтобы вы стали жертвой страданий и несчастий, ибо Его любовь будет силой, руководящей вами.

Человеческая любовь становится совершенной, когда она наполнена Божественностью. Если вы отгородите ручей от источника, то он обмельчает. Если вы отгородите человеческую любовь от Божественной, тогда она станет несовершенной. Запомните, что вы сами являетесь своим судьей. Хотите ли вы осудить себя на страдания и незнание или скажете: "Я хочу себя освободить!" Если вы ощущаете тревогу, то медитируйте. Величайшей из всех помех является беспокойство. Когда возникает беспокойство, то оно рождает зло. Если вы будете регулярно медитировать, то вы всегда будете с Богом.

#### 10. КОНФЛИКТ МЕЖДУ ВЕЧНЫМ И ВРЕМЕННЫМ

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Мы обладаем возможностью свободного выбора

Две силы всегда стремятся над нами господствовать. Прежде всего слушайте голос Божий. Никогда не говорите: "Мне нужно это сделать". Запомните, что у вас имеется свободный выбор. Ошибочно также думать, что вам нравятся плохие пути. Никто не хочет ранить самого себя. Вы любите себя больше всего остального. Когда вы не желаете приносить жертвы другим людям, то вы хотите приносить жертвы себе самому. По этой причине вам следует делать то, что может принести вам действительную, продолжительную пользу. Вы не должны делать ничего такого, что вам может принести печали. Закон действий дает вам свободу выбора, так что он не подвержен влиянию злого. Злое оставляет следы в вашей памяти.

Таким образом, в мире существует и добро, и зло, свободный выбор является нашим спасением. Вы можете понять, что я хочу сказать. Например, животные не имеют свободного выбора. Животные не знакомы ни с хорошим, ни с плохим. Они живут только инстинктом и немного разумом. Они движутся к высшим формам. Однако человек обладает свободным выбором. Ничто не может на него повлиять до тех пор, пока он не захочет это признать. До тех пор, пока вы не выпили яда, вы не можете умереть от отравления, до тех пор, пока вы не проявляете ненависти, вы не подвергнетесь ненависти, до тех пор, пока вы не ревнивы, вас не будут ревновать. Ваши действия дадут вам или добро, или зло. Одно только ментальное признание не делает вас хорошим. Как добродетель, так и порок требуют дел. Что вы посеете, то и пожнете

Мысль может быть также плохим действием. В соответствии с западной этикой, вы не видите зла, пока ваши дела не проявят его, и вас не считают нравственным, пока ваши дела не проявят нравственных поступков, однако в Индии злом считается также, если и мысли являются злыми. Согласно закону кармы мы пожинаем то, что посеяли. Запомните, что закон кармы не означает фатализма. Прежде чем произвести какое-либо действие, у вас был свободный выбор, однако после совершения дела результаты его последуют независимо от того, хотите вы этого или нет. Это и является законом кармы. Если вы читаете плохие книги, несмотря на то, что вы и знаете, что это вредно для вас, результаты такого чтения не замедлят сказаться. Понятно ли вам? Вы можете свободно действовать, однако если вы совершаете известные дела, то вы собираете и плоды этих дел.

Если вы не хотите освободить себя, то никто не способен вас освободить. Если вы избираете жизнь только на материальной плоскости, то вам нужно быть материалистом, а не духовным, и никто не сможет вам помочь. Вы обладаете свободой выбора. Наступит день, когда вы скажете: "Я являюсь свободным человеком". Отбросьте от себя зло. Когда же вас что-либо смущает, то сразу же медитируйте.

Путь к освобождению состоит в служении другим. Путь к счастью проходит через медитацию и согласие с Богом. Дайте вашему сердцу биться в любви к другим, дайте вашему уму почувствовать необходимость общения с другими людьми, и дайте вашей интуиции возможность читать мысли других. Сломайте заборы вашего "Я", искорените свой эгоизм, возвысьтесь над плотским сознанием, забудьте себя, покиньте эту тюрьму инкарнации, растворите свое сердце во всех людях, воссоединитесь со всем творением.

Зло не сотворено Богом

Если вы уверены, что искушение является злом, потому что оно лишает счастья и приносит страдания, тогда заблуждение не может вас обмануть. Искушение привлекательно, ибо все органы чувств обращены к нему. Наши органы чувств: зрение, слух, вкус и осязание – привлекаются внешними ощущениями, которые передаются мозгу. Мы всегда любим внешние ощущения, которые сообщаются внешними органами чувств.

Запомните, что искушение остается искушением, ибо у вас отсутствует ощущение сравнения. Если вы подвергаетесь искушениям, то скажите им "нет", чтобы скорей от них освободиться и выйти из неподходящей окружающей обстановки, и затем вы сможете размышлять, когда успокоитесь. Когда искушения на вас нападают, запомните, что ваша мудрость является пленником. Лучше всего быть настолько углубленным в Божественное счастье, что все другие наслаждения будут ниже этого высшего состояния.

Для чего вы отдаетесь в когти лукавого только из-за момента обманчивого счастья? Освободите свою волю из когтей злых привычек. Смените зло на добро, и когда вы будете обладать изобилием хороших привычек, то вы будете свободны и сможете бороться со злом. Когда вы заставляете какого-либо ребенка делать добро, то он при первой же возможности будет делать так, как ему запрещают. Никогда не принуждайте себя к чему-либо. Ребенку же нужно объяснить, почему данная вещь является плохой и неправильной, и нельзя навязывать ему чужую волю. Зло не создано Богом. Вы должны помогать Богу укреплять Его царство. Он может укрепить его единственно с вашей помощью и вашим сотрудничеством.

Те, которые отрицают зло, делают то, что им нравится, однако кто знаком с законом причин и следствий, тот не поддается влиянию заблуждений. Бог говорит вам, что нужно творить добро, а зло вдохновляет вас на злые дела. Отрицать зло означает подвергнуться заблуждениям.

Все ваши грехи и заблуждения являются только покрывалом. Бог создал вас как свет, тьма не может существовать в вас, только вы закрываете свет. Вы являетесь дитятей Божиим. Ошибочно сказать, что вы являетесь грешником, ибо вы являетесь всегда сияющим лучом Икс-лучей в Боге.

В этой жизни мы иногда являемся жертвой болезней и несчастных случаев. Однако мы не приходим к заключению, что, может быть, когда-то и где-то мы сами создали всему этому причину. Призывайте самого себя к ответственности за все, что с вами происходит, однако не печальтесь, ибо вы можете найти для себя также и лекарство. Каким образом? – Хорошими делами в настоящей нашей жизни.

Ошибочно давать жизни сокрушить вас. Когда вы будете медитировать, то вы увидите, чем является жизнь в действительности. – "О, старое вино моего сердца, я нахожу тебя в моем сердце, налитым в сосуд и закупоренным незнанием. Когда же я пью тебя, то я взираю в сосуд моего сердца и нахожу тебя нетронутым". – Бог нас никогда не ранит. Ничто и никто в мире не даст вам столько радости, как Бог. Когда вы обладаете Богом, то вы увидите, что вы обладаете всем. Бог совершенен. Любовь, которую вы ищете в страсти, вы найдете в Боге. Силу и благополучие, которые вы ищете в мире, вы найдете в Боге, который вас удовлетворит больше всего на свете.

Ценность хорошего общества

Некоторые люди, которые сажают семена, слишком мало поливают их водой. Другие же поливают, но не делают вокруг них забора, и растения уничтожаются. Очень важно построить вокруг себя забор, и хорошее общество является этим забором. Хорошее общество – ковчег, который переносит вас через море несчастий на берега вечных благословений. Мы живем вместе с людьми, и эта окружающая среда на нас полностью влияет. Окружающая вас среда сильнее вашей силы воли, однако сильнее всех – выбранные вами друзья. Тщательно избирайте себе друзей. Вы не можете понравиться каждому, однако вам нужно стремиться проявить себя в своих лучших качествах, и важнее всего, если вы угождаете Богу, тогда вы понравитесь всем. Божественное общество будет руководить вашими мыслями и делами в правильном направлении, и они будут процветать, и если добро у вас будет в избытке, то плохие семена захиреют.

Не бойтесь ничего. Запомните, что вы живете в стеклянной клетке, и каждый за вами наблюдает. Попытайтесь контролировать себя. Если кто-либо критикует вас, то попытайтесь разобраться в своих ошибках и постарайтесь исправить свои пути. Не позволяйте повлиять на себя слава. Не поддавайтесь лести. Если вы не можете приобрести что-либо любовью и приветливостью, то лести не будет иметь влияния. Лестя является ядом как для вашей души, так и для душ других людей.

Ваше сознание является шепотом Божиим. Это голос Божий. Если вы проявите послушание Ему, то вы будете сохранены от зла и его последствий. Будьте горды тем, что вы являетесь дитятей Божиим. Он сияет высоко и низко в белых и темных расах. Лучше обладать Божественной славой, чем человеческой славой. Умереть в Боге и вечно жить является высшим идеалом.

#### 11. НАСТАВЛЕНИЕ. МИР ЯВЛЯЕТСЯ ДЫХАНИЕМ ВЕЧНОСТИ

Сохраняйте мир. Обыкновенная жизнь является как бы маятником, который все время двигается туда и сюда. Спокойный индивид остается спокойным, и когда он хочет работать, он двигается в деятельности, и как только он ее кончил, то он возвращается обратно к центру спокойствия. Вы должны всегда быть спокойным, как маятник в спокойном состоянии, однако быть готовым двигаться в деятельности, когда это нужно.

Деятельность должна находиться под контролем вашего спокойствия. Когда же деятельность контролирует ваш покой, то вы хотя и можете достигнуть кое-каких результатов в мире, однако вы будете не способны использовать эти успехи или благополучие. Будьте спокойно-активным и активно-спокойным принцем мира, который сидит на троне равновесия, царствуя над царством своей деятельности. Будьте спокойными, пока вы действуете, и будьте всегда готовы к деятельности.

Мир является бессмертием в вас. Вы являетесь блудным сыном, когда вы печалитесь. Божественная песнь это песнь мира. Когда смерть не может вас напугать, тогда вы являетесь Богом. Мир это Бог в человеке. Запомните, что мир является дыханием вечности. Нервозность это перемена и смерть.

#### 12. КАК РАЗВИТЬ ГОЛОС

Практикуйте следующее дыхательное упражнение за полчаса до произнесения речи

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
или пения, однако не думайте про дыхание или дыхательные упражнения, когда вы говорите речь или поете. В пении или произнесении речи нужно, главным образом, руководствоваться вдохновением. Вдохновение создается от привычки быть под вдохновением и посредством концентрации.

#### Дыхательное упражнение

Сядьте спокойно на твердом кресле с прямой спинкой, спину держите прямо и подбородок параллельно земле. Рот держите закрытым. Зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю и очень медленно вдыхайте через левую ноздрю, наполняя легкие воздухом и одновременно расширяя диафрагму, быстро считая от 1 до 25. Затем закройте левую ноздрю указательным пальцем, задержите дыхание и считайте от 1 до 6 или 12. Затем откройте правую ноздрю, сняв с нее большой палец, в то время как левая ноздря остается закрытой указательным пальцем. Затем медленно выдыхайте, быстро считая от 1 до 25. Практикуйте это упражнение по утрам по 12-ти раз с пустым желудком как часть ваших ежедневных упражнений и по полчасу или же целый час перед выступлением с речью. Лучше всего не есть ничего или только очень мало по крайней мере за 1 час или 2 часа перед публичным выступлением или пением. Следует отметить, что при практиковании вышеуказанного дыхательного упражнения при вдыхании нужно одновременно расширять легкие и живот и сжимать их при вдохе. Те люди, которые не практикуют часто дыхательные упражнения, дышат короткими вдохами и находят, что дыхание является помехой при пении или произношении речи. Следует также определенным образом устранить всякое излишество в пище, и в особенности мясной, чтобы не пополнить и не страдать одышкой и ускоренным сердцебиением. Все публичные ораторы и певцы считают очень полезными для своей профессии длинные прогулки и регулярный умеренный бег.

#### Как укрепить легкие

Станьте прямо, вытяните руки под прямым углом к позвоночнику. Раскройте ладони. Медленно выдохните, соединяя вместе вытянутые вперед ладони. Медленно вдохните, сильно напрягите попарно все части тела, как, например, обе ноги, обе голени и так далее снизу вверх, вытянув руки в кулаках до предшествовавшего состояния. Медленно освободите от напряжения все части тела подобным же образом, но сверху вниз, и выдохните, медленно соединяя впереди ладони рук. Повторите это упражнение по крайней мере 3 раза, освободитесь от напряжения и опустите руки. Это чрезвычайно важное упражнение.

#### Как укрепить грудь

Ходить, сидеть, отдыхать, говорить и сидеть у стола со втянутой грудью - медленное, но верное самоубийство. Грудная клетка в таком неправильном положении сжимается и создаются дефекты спины и позвоночника. Совершенно необходимо всегда держать грудь вперед и плечи немного назад, также и тогда, когда вы облокачиваетесь на спинку кресла. Практикование этого необходимого условия держаться прямо устранил усталость.

Закройте глаза. Очень легко сожмите обе половинки груди. Стягивая их, обратите на это все ваше внимание. Продержите это стягивающее состояние груди, считая от 1 до 30. Затем закончите стягивание. Повторите это 6 раз. Утром, в полдень и вечером.

Облучение груди солнечными лучами очень рекомендуется, медленно прогуливайтесь по 2 мили в день. Пребывайте на чистом воздухе, насколько это возможно больше. Кушайте по возможности больше невареных, сырых овощей, смолотых черных грецких орехов. Очищайте горло и нос слабым раствором соли (пол чайной ложки на стакан воды) рано утром и вечером непосредственно перед отходом ко сну, это считается очень полезным и освежающим.

#### Уход за горлом и упражнения

Вторым фактором культуры развития голоса является уход за горлом, ртом, легкими и диафрагмой и упражнения. Всем публичным ораторам следовало бы воздержаться от употребления кислых пикантных веществ, кислых лимонов и кислых апельсинов. Полезно употреблять немного меда при питье апельсинового сока. Частое употребление меда очень полезно. Для горла также очень полезно употребление сырого инжира и кускового сахара. Публичным ораторам, которым нужно говорить сразу по несколько часов, следовало бы освежать свое горло кусочком сахара или сладостей и маленьким кусочком инжира, который нужно держать во рту задолго до выступления. фактически, плоский кусочек сладостей и плоский кусочек инжира, скрытый между зубами и внутренней стороной щеки во время произнесения речи, помогает непрерывно смазывать горло, когда оно находится в непрерывной работе. Избегайте воспаления горла посредством регулярных хороших привычек и правильного образа жизни. Избегайте есть слишком холодную пищу, вечером кушайте легкую пищу и употребляйте побольше фруктов и овощей.

#### Самое хорошее упражнение

Опустите подбородок на грудь, затем напрягите мускулы медленно и с таким

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ощущением, чтобы ваш подбородок опирался на грудь. Затем медленно поднимите подбородок, попридержав напряжение шеи, в то время как голова приподнимается вверх. Затем быстро освободитесь от напряжения и дайте подбородку упасть на грудь. Повторяйте это упражнение по 12-ти раз утром и вечером.

При публичных выступлениях не следует стягивать голосовых связок, говоря через горло, или напрягать легкие, говоря легкими. Нужно научиться начинать дыхание и направление мысленных волн посредством диафрагмы и дать дыханию идти через легкие и горло в рот. Говоря в громких или нежных тонах, нельзя употреблять голосовые связки посредством искусственного напряжения, но с вдохновением. У кого не хватает вдохновения и кто старается повлиять на своих слушателей посредством громкой речи, тот портит свои голосовые связки. Громкие интонации голоса должны создаваться посредством глубокого вдохновения, и нежные интонации – нежным вдохновением. Вдохновение должно быть главной руководящей силой движения голосовых связок. Все звуки должны образовываться во рту, поддерживаться животом, диафрагмой, крепостью легких и дыхания, которые тренируются по вышеуказанным методам.

Исцеление "боязни перед выступлением на сцене"

Запомните, что если вы посредством спокойствия можете преодолевать появление регулярной психической нервозности, то вы никогда не будете страдать от серьезных, продолжительных форм нервозности. Боязнь выступления на сцене является родом страха, вызываемого нервозностью во многих людях, так что они не могут ничего делать естественно. Если вы застенчивы и если у вас имеется боязнь перед выступлением на сцене, то успокойте свой ум и запомните, что вся необходимая вам сила обитает в вас самих, вся сила убедить людей, все способности указать на настоящую истину. Известная часть истины, которую вы хотите преподать, является вечной в духе, и проявляется через вас.

Преодолевайте страх выступления на сцене:

1. Ищите возможности говорить в кругу людей.

2. Когда вы произносите какую-либо речь, то вообразите, что вы говорите перед пустым залом или что вы говорите детям или простым людям.

Признайте, что все способности мыслить, говорить и действовать происходят от Бога, который в настоящее время с вами и который вами руководит и вдохновляет. Как только вы это отчетливо себе представите, у вас появится вспышка вдохновения и всякие страхи вас оставят. Иногда сила Божия нахлынет как океан и бушует через ваше существо большими неукротимыми волнами, смывая все препятствия. Почувствуйте, что БОГ говорит через вас всегда, когда вы хотите говорить.

Упражнения для укрепления нервов

Вдохните, задержите дыхание. Сразу слегка напрягите все тело. Задержите это напряжение, считая от 1 до 20, обращая большое внимание на все тело. Затем выдохните. Ослабьте напряжение. Повторите это 3 раза или всегда, когда вы чувствуете себя слабым или нервозным.

Успокоение нервов

Из многих известных в Индии методов преодоления нервозности можно предложить, например, метод с применением успокоительного напитка из свежих лимонов. Напиток готовят следующим образом: к одному стакану воды прибавляют сок из 1/4 части свежего лимона и приблизительно 1 столовую ложку сахара или размельченного кускового сахара. Основательно смешайте и прибавьте кусочек льда. Трудно указать определенные количества из-за различных размеров лимона, однако этот напиток не должен иметь вкус обычного лимонада, продаваемого в магазинах. Он слишком силен. В этом напитке кислотность и сладость должны быть одинаково сильными, так что вы не можете различить, какой вкус преобладает. Размельченный кусковой сахар даже лучше сахара-песка, но не употребляйте меда. Если этот напиток правильно приготовлен, то каждый нерв будет ощущать успокоение. Считается очень полезным выпивать 2 или 3 стакана, когда вы нервничаете. Если же вы употребите слишком много сахара или лимона, то не будет желаемых результатов. Должны быть соответствующие пропорции.

Совершенная техника должна сопровождаться душевным вдохновением

Ежедневное практикование специальных упражнений для развития голоса очень важно для укрепления голоса и пения. При усвоении техники пения и произнесения речей важно применение концентрации. Попытайтесь в каком-либо помещении глубоко концентрируясь говорить или петь осмысленно и с вдохновением для какой-то невидимой аудитории, не подготовившись. Пытайтесь достичь правильной техники речи или пения за время ваших упражнений перед невидимой аудиторией.

Технику пения или речи нужно практиковать без всяких недостатков или ошибок. Когда техника выработана, тогда вдохновение, концентрация, самоуверенность и эмоции будут управлять техникой. Другими словами, вдохновение должно быть внешней силой, стоящей за речью ораторов или песней певца. Подобно тому, как нет

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
извинения плохо сказанной речи или плохой технике пения, так и пение и речь с удовлетворительной техникой, но без душевного вдохновения и выразительности, не простительны.

### 13. КРАТКИЕ СОВЕТЫ

"Неженка" и грабитель

Однажды я сидел в публичном парке и медитировал, когда ко мне подошел человек грубого вида. Он сказал: "Дай мне 10 центов". Я дал ему эти деньги. Затем он ушел, однако скоро вернулся и подошел на несколько шагов поближе, говоря: "Дай мне еще 10 центов". Я почувствовал, что он подумал, что вот он повстречался с самым изнеженным человеком в мире. Он остался при этом убеждении и спросил 25 центов, затем 50 центов и наконец он сказал: "Дай мне доллар". Вдруг я со всей силой и напряжением вскочил на ноги и закричал: "Убирайся прочь!" Он был настолько ошарашен, что у него выпали все деньги и он умчался, как молния.

Я подобрал свои деньги и ушел. Один полицейский стоял вблизи и сказал: "Что вы сделали этому человеку? Он обладает очень опасным характером". Я отвечал: "О, ничего особенного, у нас было только маленькое недоразумение".

Таким образом, запомните, что если вы остаетесь спокойными, то вы можете победить все и всякого. Спокойствие означает, что Бог пребывает с вами. Как только вы становитесь беспокойными, то вы взбудораживаете людей, и они сердятся на вас, и несчастье затанцует в вашем храме.

Никогда не бойтесь ничего. Страх является видом нервозности. Пока вы не умерли, вы являетесь живым, поэтому по какой причине вам бояться? Однако когда вы умерли, то все пройдет и вы не можете вспомнить, поэтому - для чего печалиться?

Навсегда запомните, где бы вы ни были, если кто-либо попытается внушить вам страх, скажите:

Я есмь мир, я спокоен,

и скажите это со всем сердцем, и как бы люди на вас ни нападали, сохраняйте этот мир. Ваши нервы тогда будут спокойными. Вы являетесь дитятей Божиим, и вас ничто не должно волновать. Чем больше вы волнуетесь, тем больше вы будете смертным, однако когда вы спокойны, вы являетесь дитятей Божиим. В тот момент, когда кто-либо вас рассердит, с вами что-то не в порядке, с вами что-то злое, однако это еще не означает, что вы бы допустили сделать из себя коврик для вытирания ног.

Благочестивый официант

Однажды я некоторое время питался в станционной столовой, где всегда один и тот же официант старался меня обслуживать. Я молился так: "Господи, он так много сделал мне добра, я хотел бы быть ему чем-либо полезным". Однажды случилось так, что я не сидел у его стола, и он почувствовал себя так плохо, что заплакал и наконец сказал мне: "Скажите мне, что это так привязало меня к вам. Вы обладаете чем-то, что мне необходимо. Прошу, помогите мне". Таким образом, до прихода поезда я поучал его принципам самореализации.

Вы можете делать удивительные вещи в преобразовании душ. Лечение тела является хорошей вещью, исцеление ума еще лучше, однако исцеление души является самым лучшим. У вас будет самое большое удовольствие преобразовать души, направляя к ним целительную энергию. Кто приходит ко мне с тяжелым сердцем, никогда не уйдет таким образом. Он будет преобразован посредством Божественного исцеления, которое исходит из моих рук. Чудесная вещь - помогать другим.

### 14. ИСТОЧНИКИ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Сила воли и энергия - две вещи, которые содержат тело. Отнимите эти две силы, и вы умрете. Сила воли привлекает энергию из внешних источников. Энергия является соединительным звеном между телом и умом. Чем сильнее сила воли, тем больший прилив энергии поступает в ваше тело. Нервная воля является механической волей. Напряжение означает зарядку. Напряжение не является контролем мускулов. Я разделил тело на 20 частей (см. прец. N 8), ибо каждая часть обладает известным родом тканей. Если только вы поверите этому, о, эта энергия постоянно будет протекать в вас, вы никогда не будете утомлены.

Если вы выписываете чеки на энергию, и если вы их не возвращаете обратно, тогда у вас будет недостаток. Если вы выписываете чеки и одновременно продолжаете вкладывать деньги обратно в банк, то тогда у вас не будет недостатка в том, что вы расходуете, однако если вы только выписываете чеки и не вкладываете деньги обратно в банк, то у вас вскоре обнаружится недостаток. То же самое происходит и с телом. Если вы выписываете чеки на энергию и не возвращаете энергию обратно, то у вас будет недостаток ее и вы станете слабым. Однако если вы наполняете свое тело новой энергией, вы никогда не почувствуете усталости. Ничто другое не сможет исцелить вас, как только жизненная сила. Вся цель в том,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
чтобы пробудить внутренний источник энергии, который вы игнорировали всю вашу жизнь. Как пробудить этот внутренний источник? Посылая жизненную силу в тело посредством силы воли.

#### 15. КАК РАЗВИТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ

Что такое память? Память является силой, посредством которой вы вспоминаете прошлые переживания. Например, если у вас нет памяти, то вы позабудете все свои детские переживания. Все переживания, которые у вас были, репродуцированы вашим ментальным подсознанием, чтобы вы смогли использовать некоторые из них и отбросить остальные. Память необходима всем нам. Она дана нам Богом, чтобы мы не позабыли нужные нам переживания и те уроки, которые они нам дали.

Почему память всегда спит? Некоторые люди могут запомнить вещи, которые другие люди не могут запомнить. Память разных людей имеет разные ступени в соответствии со способностями мозга. Чтобы развить память, нам необходимы воспитание, концентрация, медитация и опыт. Если вы не развили своей памяти, то вы не являетесь образованным человеком. Если у вас было какое-либо переживание или опыт и если вы это забыли, то это уже не ваше.

Память может быть развита, чтобы запомнить все прекрасные переживания, которые были в нашей жизни. Нам никогда не наскучат приятные переживания и хорошие действия. Мы должны их повторять опять и опять в нашем сознании и наполнять нашу жизнь хорошими переживаниями.

#### Особые упражнения

Один из способов развития памяти состоит в том, чтобы связать известные вещи с каким-либо ярким происшествием. Память развивается также, если связать одно событие с другим. Правильно, что большинство людей обладает известным запасом памяти от рождения, но если вы ограничиваете свою память, то вы ограничиваете свою душу. Память нужно развивать. Ее можно растягивать подобно резине. Она является вечной, эластичной, и она может рассказать о многих вещах, если вы будете ее развивать.

Все способности нужно культивировать. Некоторые люди никогда не упражняют своей памяти, чтобы ее развить. Если вы будете упражняться в счете, умножении и делении мысленно, то это поможет вам развить вашу память. Попробуйте вспомнить или визуализировать что-либо. Ежедневно пытайтесь вспомнить, что вы делали неделю назад в этот день. Это очень поможет вам. Вы должны также вспомнить, что произошло в вашей жизни много раньше. Попробуйте вспомнить только конструктивные вещи, которые произошли. Другой способ развития памяти состоит в том, чтобы обратить определенное внимание на вещи, которые вы хотите запомнить. Почему вы запоминаете величайшие несчастья в вашей жизни? Потому что вы обратили на них большее внимание. Большее внимание является большой силой, которая развивает память. Если у вас слабая память, то это обыкновенно указывает на то, что у вас в голове "бабочка". Вы летаете с одной вещи на другую, не обращая должного внимания на каждую вещь индивидуально. Очень важно упражняться. Вы должны связывать одну идею с другой. Связывайте известные вещи с другими известными вещами.

Очень важным является искусство визуализации. Смотрите прямо на известный объект или на какой-либо пейзаж, или на витрину, затем проверьте, сколько из виденных вами мелочей вы сможете запомнить. Чем глубже ваше впечатление, тем больше мелочей вы будете способны запомнить.

Большинство людей исполняют рассеянно свои жизненные обязанности. Поэтому они и не могут многого вспомнить. Большая пропасть существует между их делами и мыслями. Вы должны обратить большее внимание на все то, что вы хотите запомнить. Память имитирует

Вы говорите: "Мы не помним, кем мы были, прежде чем мы здесь родились". Это происходит потому, что у вас нет Божественной памяти. Иисус определенно знал, откуда Он пришел и т.д. Эта смертная память необходима, чтобы приобрести самое хорошее из переживаний. Память не разбирает. Она воспринимает все, что вы пожелаете запомнить. Она имитирует. Было бы неправильным использованием памяти, если бы вы попытались обновить в своем сознании все плохие вещи, которые произошли в прошлом. Это было бы очень плохо.

Ваша память совершит непосредственно то, что вы ей прикажете. Поэтому будьте внимательны и не давайте ей повторять никаких неприятных переживаний. Так много людей хотят освободиться от плохих привычек, однако они повторяли их столько раз, что они стали автоматическими. Иногда память не дает вам забыть, поэтому вы не должны питать вашу память неправильной пищей, потому что тогда вы будете страдать из-за последствий неправильных мыслей и дел. Даже самая плохая постоянно практикуемая привычка покажется вам через некоторое время совершенно правильной, однако в конце концов она приведет вас к несчастью. Никогда не повторяйте того, что неправильно. Освобождайтесь от этого как можно скорей. Не

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
давайте таким привычкам укорениться в вашем сознании. Я не говорю, чтобы вы от всего отказывались, однако вы не должны быть рабом какой-либо вещи. Запомните, что в ваше сознание поступают сообщения всякого рода, как хорошие, так и плохие. Плохие вы должны уничтожать. Они оживляют воспоминания о несчастьях, плохих делах и неприятностях. Вы должны их рассеять по ветру. Иногда нужно научиться забывать

Вы должны усилить память, тогда вы сможете вспоминать вещи, которые были ранее. Некоторые ученые говорят, что память нельзя развить, однако мы знаем, что ее можно развить упражнениями. Если вы родились слабосильным, и я буду настаивать на том, что вы не сможете быть сильным, то это будет неправильно. Существует нечто большее, если вы знаете, где его искать. Некоторые ученые не знакомы с искусством концентрации и развития памяти, и если они обнаруживают слабый мозг, то они говорят: "В соответствии с законами наследственности это будет продолжаться до конца жизни". Это смешно.

Один великий метафизик сказал: "Память дает силу репродукции". Если вы можете запоминать разные переживания разных людей в этой жизни, почему вы не можете запомнить того, что произошло в вашей душе? Смертная память репродуцирует переживания в этой жизни, но Божественная память репродуцирует все переживания.

Память дана вам, чтобы репродуцировать все вещи. Вы не должны тренировать ее для того, чтобы запоминать плохое. Если вы вспоминаете того, кого вы ненавидите, и если вы ежедневно его убиваете в своем уме воспоминанием того, что он делал, то вы неправильно используете свою память. Вы не должны запоминать таких переживаний. Они прошли и теперь не принадлежат вам. Вспоминая какую-либо вещь, вы ее опять переживаете. В таком случае развивайте забывчивость. Бог является эссенцией всех хороших вещей

Запоминайте только прекрасные вещи, которые вы ощущали, видели и переживали. Если пять ваших органов чувств видят единственно хорошее, тогда ваша душа будет садом цветущих свойств и в саду вашей памяти не будет сорняков неправильных мыслей, но только цветы хороших свойств. Если вы сможете заставить ваш сад производить только цветы прекрасных мыслей, тогда Бог посетит вас в саду прекрасных воспоминаний. Кто любит все хорошие вещи и запомнит все хорошие вещи, тот в конце концов запомнит также и Бога, эссенцию всех хороших вещей. В один прекрасный день вас посетит Невидимая Сила и разобьет все окна вашей памяти, открыв одно большое окно, через которое вы сможете увидеть и вспомнить, что вы одно с Богом.

факторы, способствующие развитию хорошей памяти:

1. Классифицирование идей или событий.
2. Дар воображения.
3. Глубокое внимание.
4. Глубокое влияние посредством чувств.
5. Повторение.
6. Медитация.

Так как память является механической и подражающей, то вы не должны повторять что-либо плохое, ошибочное. Не позволяйте ничему плохому оставаться в вашей памяти. Отрывайте сразу же внимание от вещей, которые вы не хотите запомнить. Вычеркните все плохие заметки и вызывайте в памяти только хорошее, прекрасное. Медитация приведет вас к тому, что вы вспомните, что вы соединены с Богом. Медитация означает разрушение телесного сознания и воспоминание, чем вы являетесь, чтобы господствовать над телом. Если можете, взращивайте в саду своего сердца прекрасные мысленные цветы, и, взращивая прекрасные цветы воспоминаний, вы наконец вспомните Бога.

Память развивается посредством медитации

Что такое медитация? Это пребывание наедине с Богом, это такое состояние, когда вы освобождаете мускулы от напряжения и прекращаете сношения с человеческими ограничениями и пытаетесь вспомнить, что вы являетесь душой. Когда вы начинаете общаться с душой, тогда вы начинаете больше знать о ваших прошлых опытах жизни и будете знать также и то, что вы пребывали на Божественной груди. В Божественной памяти сохраняется вся ваша жизнь и все ваши жизненные переживания. В вашем контакте с Богом к вам вернутся ваши внутренние силы и забытые времена возвратятся в ваше сознание. Медитация заставляет вас вспомнить, что вы не являетесь смертным, но вы являетесь одним с Богом. Днем, когда вы не медитируете, вы вспоминаете, что вы являетесь смертным, однако медитация указывает вам Истину. Медитация означает покинуть телесное сознание и вспомнить, кем вы являетесь, и затем вернуться и руководить телом опять.

Бог говорит через все силы природы. Он говорит посредством нашего мозга, наших рук, нашей силы воли, посредством нашей сознательности и нашей любви. Все они олицетворяют Божественную Силу. Сила ощущения и сила выбора исходят из Груды

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Духа, и мы являемся искрами Божественного Огня. Вы являетесь морскими волнами, поэтому вам нужно запомнить: когда вы спокойны, когда ваше сознание удовлетворено, вы являетесь одинаково настроенными с Богом. Сознание является голосом Божиим. Если мы делаем что-либо плохое, что-то нам говорит об этом. Посредством голоса сознания и ума Бог говорит с нами.

Утверждение

Закройте глаза. Мысленно утверждайте:

Ты и я, мы – ОДНО. Я есмь – Ты, Ты есть я. Я являюсь твоим дитятей. Я свободен. Уходите, уходите, уходите тьма, болезнь, незнание, прочь, прочь, прочь!  
ОМ! ОМ! ОМ!

## 16. ЧЕМУ МОЖЕТ НАУЧИТЬ НАС ИНДИЯ

### Часть I

Все религиозные верования имеют свое начало в Индии или находятся под влиянием индийских священных писаний. Индийские святые не искали идентифицирования с религиозными формами и словами. Они вопрошали: "Какая наука поможет нам найти Бога? Кем является Тот, познав которого я познаю все?"

Индийская цивилизация намного старше египетской цивилизации. Прежде всего возникла материальная жизнь, затем интеллектуальная и затем эпоха духовных исследований. Каждая нация должна пройти через эти три ступени. Пантеистическое понятие о Боге

Из индуизма нам нужно взять пантеистическое понятие о Боге и практические, научные методы сближения с Богом. Индус говорит: "Вы не должны исповедовать какую-либо особую веру, все, что вам нужно знать – это метод, как достигнуть контакта с Богом". Духовной Истине не может обучать тот, кто только выучил наизусть Истину умом. Истину нужно понять и пережить самому, прежде чем ее можно преподавать с успехом другим.

Сначала люди думали, что имеется много богов, однако затем нашли, что Бог один. Некоторые люди думают, что Бог является всем, а другие думают, что есть Бог и материя. Пантеистическое верование самое правильное, потому что оно учит, что Бог является всем. Океан и волны являются одним и тем же, и солнечный свет и солнечные лучи являются одним и тем же. Пантеизм является учением философии йоги.

Истинное значение символов

Когда вы забываете истинное значение символа при поклонении Богу, то это является идолопоклонством. Символ должен вам только напоминать истинный предмет вашего поклонения. Большинство людей думает, что индусы являются идолопоклонниками. Это не является правдой. Подобно тому, как у вас крест является символом милосердия и прощения, так и у индусов маленькие статуэтки имеют различное духовное значение. Каждый раз, когда вы видите крест и говорите: "Отец, прости им, ибо они не ведают, что творят", то это не является идолопоклонством. Забыть значение символа является идолопоклонством.

Индусы говорят о Боге не как об идоле, но как о Вездесущем. Мы все Его ищем посредством путей к успеху. Мы все ищем этой одной вещи – непрерывного счастья, которое является Богом.

Многие люди думают, что индуизм связан с разглядыванием кристалла, однако это не является правдой. В Индии не было фабрик для производства хрустальных шариков, что люди зачастую связывают с Индией. Гипнотизм является вредным. Змея гипнотизирует птицу посредством животного магнетизма, который парализует тело птицы. Магнетизм является вибрацией вашего расширения. Гипнотическое состояние создается, когда у вас отнимается сознание, и вы делаете то, что другие вам приказывают делать.

Различные философии

Из философии индусов возникла буддистская философия. Буддисты начали первое миссионерское движение из Индии. От Будды получаем мы сознание любви, благочестия и приветливости. Однако у буддизма отсутствует ясное учение о сознании совершенного наивысшего существа. Буддизм учит отрицанию или остановке. С другой стороны, индуизм учит, что

Из Радости мы вышли, в радости мы существуем и в Святой Радости мы растворяемся.

Пятнадцать лет молодости Иисуса прошло вместе с индийскими святыми. Все Его учение согласуется с Истинами Веданты. Однако не важно, откуда пришла Истина. Важнее всего сама Истина.

Как выбирают учителя в Индии

В Индии очень трудно удовлетворяются в отношении метода преподавания Истины людям. На Западе этот метод является совершенно другим. Обыкновенно ученик уговаривается принять себе учителя, однако в Индии ученик ищет учителя.

Индуизм насчитывает много тысячелетий своей истории. Новые археологические исследования доказали, что индийская цивилизация значительно старше египетской

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) цивилизации. Поэтому Индия стоит впереди почти во всех видах развития. В начале каждой нация, подобно ребенку, занята материальным развитием, затем интеллектуальным развитием и затем духовным развитием. Индия прошла через эти три ступени уже давно. Поэтому Индия имела возможность оставить все догматы и понять Истину. Поэтому люди различных вероучений покинули храмы и ушли в уединенные места, где великие Учителя живут своей жизнью, и они не избраны церковными комиссиями. Индия прошла через процессы религиозной революции.

Я имел обыкновение падать на землю, чтобы очистить свое тело в пыли, по которой проходили святые. Я встретил три возвышенные души. В сердцах у них был Бог. Если бы вы их встретили, то спросили бы: "Есть ли у них последователи?". Я бы ответил: "Нет". Они живут в небольшой хижине с несколькими учениками. Американцы подумали бы, что они чудаки, потому что у них нет последователей, однако я лучше предпочел бы сидеть с одним из этих святых и знать, что я пребываю в присутствии Божиим, чем встречаться с большим числом таких последователей, которые не достигли самореализации.

День за днем, когда я сидел с этими святыми, все мое уныние и темные мысли начали рассеиваться, и я начал ощущать Бога, который стал для меня реальным. Он почивает в необъятной природе, и Ему все равно, призывает ли вы Его или нет. Вы можете пробудить Его только любовью и желанием Его познать.

Если ваше сердце готово, и вы хотите познать Бога, и вы непрерывно опять и опять идете в сторону искания духа, тогда вы встретите индийских святых и познаете их, в противном случае вы можете встретиться с ними, и все же не узнать их. Если вы хотите последовать такому Учителю с богобоязненностью, искренним сердцем и с открытыми глазами, то вы сэкономите себе годы потерянного времени, ибо никто не сможет привести вас к Богу, если он сам прежде не нашел Бога.

Основным условием ученичества в Индии является следующее: святых не ищут в храмах и церквях. Индусы не ходят в храмы обучаться глубочайшим истинам. Они идут туда, где имеются истинные Учителя. Не имеет никакого значения, живет ли святой в лесу, потому что благочестивый человек ищет самореализацию везде, где бы он ее ни нашел.

Зачастую я себя упрекал, что полностью не понимал своего Учителя, когда я жил с ним. Я жил и ел с ним, однако я не понимал вполне его величия. Так, запомните, если вы когда-нибудь будете в Индии, то посетите некоторых из этих исполинов духа. Кейзерлинг и Брантон встретили некоторых из них. Кейзерлинг сказал: "Когда я ходил по берегам Ганга, то я почувствовал невидимые вибрации, которые оставались от медитаций Учителей".

Истину нужно сохранить

Не восхищайтесь догматизмом никакой религии. Я думаю, что догматизм возникает из материальных причин. Церкви должны были бы быть лабораториями духовных опытов. Их догматы следовало бы сжечь и сохранить Истину. Мне хотелось бы сказать последователям различных религий, что наступило время не придерживаться догм веры, но дать возможность Божественной воле свободно проникнуть в ваши сердца. У меня нет намерения указывать, какая религия стоит выше всех, но обнаружить Истину, где бы она ни была.

Содружество Самореализации не является сектой, однако она указывает технику, посредством которой можно утихомирить тело и ум. Чтобы стать ее членом, не нужно менять свою религию. Необходимо составить сообщество всех религий и найти самый быстрый путь, ведущий к Богу. Мы не пытаемся монополизировать Истину. Разве вы не видите ее красоты? Если вы следуете Истине, то вы являетесь дитятей Божиим.

Нам не нужно ничего другого, кроме Божественной религии - религии Истины. Поэтому последуем Истине. Иисус сказал:

И познаете Истину, и Истина сделает вас свободными.

(Ин: 8,32)

Часть II

Все мы являемся детьми одного Бога. Наступило время найти Его, источник удовлетворения. Прежде чем мы сможем познать Бога, нам нужно знать технику самореализации. Будем искать самореализацию, которая является индийским учением. Вы не можете уничтожить себя, и вы не можете потерять свое сознание в Боге. Вы можете расширяться. Эти учения покажут вам, как вы можете достигнуть такого сознания.

Истина шагает, и догмы, и вероучения склоняются перед Истиной. Если у вас есть пчелиный улей, то у вас должен быть и мед. Самореализация заменит мед. В конечном итоге, истинное объединение произойдет тогда, когда все вероучения соберут все истины в один сосуд самореализации и сохранят только те, которые выдержат испытания.

Целью истинной медитации является выжигание ваших догм и возведение в вашем сердце вечного храма самореализации.

Однажды один немой ел мед и его спросили, каков вкус меда. Он не мог

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) говорить, однако он делал такие жесты, что вопрошавший понял его, что мед был очень сладким.

Ум знает, что он может познать Бога только посредством определенного благочестия, однако он не может выразить, чему уподобляется этот контакт с Богом. Вы можете почувствовать сильную боль, и все же вы не можете описать это другим, также и с восприятием Вечного. Это состояние нельзя описать. Это состояние, которое нельзя объяснить другим людям. Его нужно пережить самому. Ничего не существует, кроме Бога

Посредством великих методов, открытых великими индийскими Учителями, вы должны возвыситься, так сказать, над вашим телом. Индусы учат, как возноситься над телом, – тогда вы сможете ощутить свое сходство с Богом, тогда вы сможете увидеть себя в духе расширившимся до звезд, что вы сияете посредством их сияния, тогда вы увидите себя как океан эфира и все, что плавает в нем, тогда вы увидите, что вы являетесь концом всего, тогда вы увидите вашу улыбку на лице каждого, тогда вы сможете сказать:

Я тружусь руками всех и думаю посредством всех умов, мое сердце бьется через сердца всех, я ощущаю свою сущность везде, звезды являются только украшением моего расширенного материального тела,  
– тогда вы находитесь в духе.

Тело и ум являются двумя аспектами духа. Море в бурю и спокойное море являются одним и тем же морем. Дух, проявившийся в материи, это то же самое, что материя в духе. Когда дух пребывает в материи, то зачем отрицать материю? То, что мы видим, исходит из того же самого духа. Ошибочно отделять материю от Бога, ибо материя является частью Божественного. Когда вас подбрасывают морские волны, то вы забываете широкую жизнь, но знаете, что море остается морем, спокойно ли оно или взволновано. Когда вы видите океан вместе с волной, тогда вы видите себя соединенным с Богом, однако это еще не означает, что вы теряете свое собственное сознание. Вы знаете, что вы существуете и что Бог существует и что он и вы являетесь соединенными. Волна и океан соединены вместе.

Если вы подбрасываетесь волнами, вы не видите моря, однако не забываете моря. Забудьте тело. Соедините свое сердце со своей семьей, со своим народом, со всем, что вы видите, и скажите: "Это мои родные". В медитации оставьте свое тело и распространите свое тело повсюду и скажите:  
Здесь я вижу Бога в медитации и я знаю, что Бог может существовать вне творения и также в творении.

Когда вы это познаете, то тогда вы будете знать, что существует только Бог, – ничего другого не существует.

Материя является отражением Бога

Отрицание материи является тупиковым путем, а работать только для пользы тела противоречит вашей собственной вере. Иисус сказал:

Не заботьтесь о теле,

(Мф. 6,25)

Ибо Он знал, что тело и материя реально не существуют. Он возвысился над ними. Пространство поглощает материю и в один прекрасный день твердые вещества превратятся в жидкости и жидкости рассеются в электричество и перейдут в Бога. Материя существует как Божественное отражение. Не отрицайте материю. Лучше скажите:

Все является Богом,

это является правдой. Материя не может существовать без Бога. Волны не могут существовать без моря. Творение не может существовать без Бога, однако Бог может существовать без творения.

В Индии мы говорим: "Материя в действительности не такова, какой мы ее воспринимаем". Это полностью рассеивает всякую критику. Ибо наука учит, что материя не что иное, как застывшее электричество. Отрицание создает только сомнения. Утверждайте, что вы пребываете в Боге, и вы увидите, что это тело является только Божественным сном. Вся ваша слабость исчезнет, если вы будете пребывать в Боге. Предположим, что вы увидели во сне, что у вас сломана кость и вы кричите. Все, что мне нужно сделать, это разбудить вас, и тогда вы будете знать, что ни одна кость у вас не сломана. Подобно этому, если вы пробудитесь в Боге, то вы будете знать, что тела не существует. Входя в более глубокий контакт с Богом, вы сможете Его проявить в вашем здоровье, хорошем самочувствии и счастье в своем теле. Это вам нужно познать.

Когда вы будете пребывать в Божественном сознании, вы не будете признавать существования материи или лекарств, однако прежде чем у вас не появится Божественное сознание, не пытайтесь пить яд, думая, что у материи нет ощущений. Этот образ мышления основывается на теории, что материя не существует. Не отрицайте пользу лекарств. Запомните, что делают хорошие врачи. Однако вы имеете право сказать, что ум обладает большей властью, чем лекарства. живите больше

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
умственной силой, чем телесной силой и лекарствами. Это да будет вашей целью. Однако избегайте преувеличений. Вы не можете жить только духом. Давайте телу хорошее питание и затем забудьте его. Имеются значительно более важные вещи для изучения, чем питание.

В Индии учат, что все больше и больше можно жить духом, в то время как вы можете сказать:

Бог живет во мне.

Это вы переживете в один прекрасный день, когда вы примиритесь с Богом в медитации и тогда вы скажете, что не существует ни материи, ни смерти, но только перемена. Однако пока вы этого не познали, не отрицайте тела. Войдите в такое состояние, когда вы сможете жить больше посредством ума, тогда вы можете сказать, что материя не существует; вы не должны отрицать лекарства, ибо вы едите и пища является лекарством, подкрепляющим ваше тело.

Величайшим из всех дел является познание Бога

Вам дано сознание и вы являетесь душой и вы должны признать необходимость разрешения душевных проблем. Нет дыхания или крови, но все является Богом. Он пребывает энергией в мускулах, в цветах, в стебельках травы, все пребывает в Боге. Вы должны это признать. Однако, если вы видите творение и Бога, вспомните, что материя существует как застывшее Божество. Как вы можете в этом убедиться? Когда вы видите чудесный закат солнца, то скажите:

Это Бог, который принял форму. Это Бог, который является рассудительным, это Бог, который находится в крови. Это Бог, который является Любовью, и каждая вещь, которая существует, является Богом в движении.

Величайшим из всех дел является познание Бога. Пробудитесь. Не откладывайте это на "потом", и тогда вы увидите, если будете верными, что Индия находится здесь со своими алмазами бессмертия, и когда вы пробудите свои желания познать Бога, вы украситесь бессмертным познанием и будете проповедовать свое стремление к Богу. Найдите прежде всего Бога и затем спросите у Него, что вы должны делать. В своей жизни вы должны иметь прежде всего такое стремление к Богу. Ни одно другое желание не должно быть сильнее этого желания. Какие бы ошибки вы ни совершили, они ничего не значат, если у вас нет иного желания, кроме Него.

Когда вы смотрите через окна своего разума, то Он смотрит на вас без вашего ведома, подобно тому, который следует за вами, и когда вы оглядываетесь, Он уже ушел. Вы знаете, что Он находится в цветах, и когда вы их топчете, Он исчезает. Он скрывается за дверями разума. Вы идете в сад, и вы ищете Его в горах и на небе, и в людях вокруг вас, и вы Его не находите, однако когда вы сидите в своей душевной тишине и когда вы следуете за теми, которые, согласно вашей интуиции, обладают самореализацией, тогда вы почувствуете Его на алтаре всех.

Мы являемся детьми Божиими, всегда готовыми встретить Его и поклониться Ему в алтаре нашего сердца. Преподнесем покорность наших объединенных сердец и умов Богу, который находится за нашей любовью и за словами произносимых нами молитв. Воспоем своими душами нашему Единому Богу, который восседает в алтаре наших объединенных сердец.

Не ограничивайте себя расовыми предрассудками. Не приклеивайте к себе никаких ярлыков и не говорите: "Я - индус" или "Я - американец". Скажите: Я - дитя Божие.

Мы только на короткое мгновение являемся индусами или американцами, но нам нужно знать прежде, чем мы покинем берега этого мира, что мы являемся детьми Божиими - все без исключения.

Я пришел показать вам пример Индии, счастье Индии, если вы сможете это прочувствовать, то вы все отбросите и скажете: "О, какая радость, о, какое счастье, как много счастья. Господи, где же конец. Я был рабом, а Ты сделал меня королем".

#### 17. ПРИЗЫВАЙТЕ СВЯТОГО ГОСПОДА АУМ

Думайте про те силы, которые действуют в вас! Вы сможете быть господином только тогда, когда вы будете использовать эти силы. Вы должны быть неотступными с определенными мыслями, чтобы вы могли убедиться, что вы являетесь дитятей Божиим. Когда вы это осуществляете, то вы спасены. Вы должны искать мудрость, силу и благополучие от Бога. Если же вы отдаете предпочтение материальным желаниям, а не Богу, то это является ошибочным. Не стремитесь к маловажным вещам и не отрекайтесь от Бога.

Бог не является мистичным. Он осязаем, потому что все осязаемые вещи возникают из неосязаемого. Если бы вы только смогли это реализовать! Для чего вам идти по жизненному пути в погоне за материальными желаниями и продолжать страдать. Для чего вам это делать? Даже великие и материально обеспеченные люди в конце своей жизни признают всю ее пустоту, однако те, которые находят Бога в этой жизни, богаты радостью и силой.

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

Да будет вечный мир и вечная радость святым сиянием вашего Существа. У алтаря мира и всегда нового счастья призывайте Святого Господа АУМ. Блаженство является алтарем, на котором Бог пребывает вечно. Тот, который полон радости, воздвигает Богу внутренний алтарь.

#### 18. КАК ОДИН СЯТОЙ УДОВЛЕТВОРИЛ ЖАЖДУ ОДНОГО ВЛАСТЕЛИНА К ЧУДЕСАМ

Много, много лет тому назад в Индии жил могучий немилосердный властелин. Он был деспотичным тираном и мучил всех и не терпел никого, кто бы противоречил его воле. Государственные мужи, которые были ему подчинены, и гости, посещавшие его дворец, если они осмеливались действовать против его воли, вскоре осуждались деспотичным властелином. Безобразное поведение этого властелина достигло своего кульминационного момента, когда однажды он встретил одного несгибаемого святого человека. Этот святой, по имени Говинд Сингх, был широко известен по всей Индии своими многими чудесами, которые он производил под водительством Божественного духа. Многие, многие страждущие души мгновенно были физически исцелены. Также и многие души, которые блуждали ощупью во тьме незнания, посредством контакта с этим великим святым увидели свет, освобождающий всех от незнания.

Ежедневные рассказы и вещественные доказательства лечебной силы Говинда Сингха распространились по всей Индии, пока они достигли также и любопытных ушей деспотичного властелина. Когда же святой Говинд Сингх приблизился к деспотичному властелину, то он приказал: "Если ты святой, как рассказывают эти люди о твоих способностях творить чудеса, то я приказываю тебе показать передо мной какое-либо чудо, если ты хочешь сохранить свою шею".

Однако святой, руководствуясь только Божественной волей, не хотел осквернять свои Божественные способности, недостойно употребляя их. Поэтому он оставался в отрицающем спокойствии. Повторно с возрастающим гневом деспотичный властелин предлагал святому совершить какое-либо чудо, однако, не получив ответа, он наконец закричал: "Берегись, святой, я не потерплю никого, кто противится моей воле, и будь уверен, что этот меч может отделить твою голову от тела, если ты не удовлетворишь мое желание какого-нибудь чуда".

Наконец, святой Говинд Сингх нежно, но решительно сказал: "Любопытный король, тогда отсеки острым мечом мою голову и только тогда удовлетворится твоя жажда чудес. Это я хочу совершить, чтобы исправить твой плохой характер. Однако вместе с тем я противодействую твоей воле, ибо пока ты меня не убьешь, ты не увидишь чуда. Я приношу эту высшую жертву моего тела, чтобы излечить твое незнание. Мое чудо удовлетворит твое любопытство о существовании Бога и Его чудесной силе. Не медли. Да отсеет твой меч мою голову от моего смертного тела".

Король был в безумном гневе от непрерывного сопротивления святого. Не будучи в состоянии себя более сдерживать, этот нелепый властелин острием меча отрубил святому голову. Держа в вытянутой руке окровавленный меч, властелин смутился и застыл в страхе, ибо он увидел, что святой воистину сдержал свое слово. Срубленная им голова начала танцевать вокруг ног короля по мраморному полу королевского дворца и, хотя и без легких или каких-либо других частей тела, начала громко говорить и одновременно кровью писать на полу: "жестокый властелин, я пожертвовал тебе мою голову, но не тайну моей религии. Хотя ты мне и отрубил голову, однако я все же жив в духе и могу говорить".

Помещенный выше рассказ иллюстрирует, что великие Учителя, согласовавшиеся с Вечностью, как, например, Иисус, готовы пожертвовать своей жизнью, но не действовать против Божественных принципов. Ни один благочестивый человек никогда не помыслит ничего сделать против воли Божественного Отца. Подобно тому, как БОГ не пользуется своими безграничными чудесными способностями, чтобы доказать свое существование по воле сынов человеческих, так и Он ожидает от своих учеников, чтобы и они поступали, как Он. Посредством своей власти Бог легко мог бы заставить людей подчиниться Его воле, однако это совершенно не соответствует желаниям Божественного Отца. Наоборот, Он раскрывает перед глазами Своих детей, одаренных мудростью, чудесные пейзажи вселенной и ожидает от них, что они употребят свою мудрость, любовь и свободную волю, чтобы искать, найти и любить Его.

По этой причине истинный ученик никогда не показывает Божественных чудес, когда это вызывается невежеством, как это прекрасно проявлено в жизни святого Говинда Сингха. Также и Иисус отказывался проявлять какие-либо знамения для доказательства Своей Божественности тем, которые побуждали Его к этому своим плохим поведением. Он проявил Свои чудеса даже в Своей Божественной миссии воскресения чудесным Божественным образом только для того, чтобы умножить веру в тех, которые были истинными духовными искателями.

#### 19. БОГ ЯВЛЯЕТСЯ СИЛОЙ НАД ВСЕМИ ВЕЩАМИ

Бога можно достигнуть, однако не думайте тогда о других делах. Если в вашем

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сердце имеются другие интересы, то для чего Богу приходится к вам? Некоторые люди думают, что делом наивысшей важности является дружба, другие думают, что важнейшим делом является брак. Однако запомните, что Бог является Силой выше дружбы и Бог является Любовью выше брака. Без Него вы не можете любить никого. Почему не думать о вещах, которые проявляются в вашей любви и дружбе? Почему не думать об этом великом Духе? Если вы можете быть королями и владыками, то для чего вам нужно быть нищими? Найдите Бога. Вы должны приобрести контакт с Богом, ничто другое не является настолько важным.

Можете ли вы сидеть часами, углубляясь в Бога? Если вы можете сидеть по 2 или 3 часа, рассеиваясь в легкомысленных играх, то почему же вы не можете углубиться в мысли о Боге в эти долгие часы? Вы не можете этого сделать, потому что ваш ум обращен к телу. Вы не пребываете с Богом. Если вы стремитесь к ничтожным вещам, то вы отвергаете свое тождество с Богом как дитяти бессмертия.

## 20. ПРОГРЕССИВНЫЕ ДУХОВНЫЕ УЧЕНИЯ

Способности размышления, данные нам нашим Богом

Бог нам дал независимость, силу и разум. Человек может найти Бога, ибо ему дан разум. Тратить время только для пустого времяпрепровождения, не находя Бога, означает тратить зря силу, которая обитает в вас.

Величайшие индийские Учителя нашли, что разум управляет всем и разум в нас говорит нам, что мы не можем жить без разума. Бог дал нам разум, чтобы мы могли найти свободу.

Содружество Самореализации учит вас Божественному предопределению, посредством которого вы можете сделать выбор между духовными истинами и теологическими верованиями. Научитесь развивать предопределение. Миллионы людей не развивают этой способности. Предопределение не означает, что вы должны быть руководимыми. Если вы привели какое-либо размышление к правильному заключению, то вы должны вооружить это решение силой воли и привести в действие. Предопределение ни к чему не приводит, если к нему не присоединяется действие. Если это у человека имеется, тогда он бодр и жизнерадостен, куда бы он ни пошел, он правильно охватывает сущность вещей. Никто не сможет ввести его в заблуждение.

Божественный контакт укажет вам способы для проявления путей бессмертия, так что вы – смертный, сможете быть бессмертным и проявляться Божественным образом. Вы настолько запутались в жизни, что забыли употреблять соответствующим образом свою силу воли. Божественная душа воистину является свободной, как жаворонок в небе.

Что мы знаем о земле, на которой мы живем? Если происходит небольшое землетрясение, то наши дома и наши близкие уничтожаются. Если Бог захочет уничтожить эту маленькую клетку, в которой мы живем, то где мы окажемся? Мы буквально плаваем по поверхности земного шара, который руководится Богом в его вращении по небу. Как мало мы знакомы с этой землей! И как мы смеем забывать Бога, которого мы должны благодарить за свое существование. Поставьте себе какую-либо цель в жизни

Будьте сами себе господином, чтобы создавать по своему желанию то, что вам необходимо. Если вам нужно здоровье, то вы должны им обладать, когда вам нужны деньги, то они должны у вас быть. Да не привлекут вас ненужные "необходимости". Вы должны употреблять разум, и вы не должны подпадать под влияние ничего другого, как только своих хороших привычек и разума.

Все мы ведем себя как гусеница в куколке, однако некоторые гусеницы выходят из куколки, развивают крылья и улетают. Через несколько лет вы уйдете. Для чего жить неопределенно? Если вы не вырветесь и не сделаетесь Божественной бабочкой, то смерть вас пересилит.

Многие люди не знают, зачем они живут. Они являются частицей шестерни машины действий, однако они не знают цели своей жизни. Они едят, живут, размножаются и уходят, проводя животную жизнь. Некоторые люди прозябают в скуке. Многие люди думают, что хорошо провести время, если имеются хорошие костюмы, роскошные машины, много денег и т.д., всего чего у них не имеется.

Не приносите своей души в жертву на алтаре равнодушия. Исполняйте свои обязанности по отношению к Богу, и посредством Бога исполняйте свои обязанности по отношению к своей семье. Однажды один человек мне сказал: "У меня нет времени для Бога". Я ответил: "Подождите немного, предположим, что у Бога нет времени для вас. Если бы у Него не было времени для вас, то вы тотчас бы умерли. Один вы пришли в мир и один вы уйдете с берегов этой земли. Найдите прежде всего Бога, тогда вам приложатся и все остальные вещи".

Вспомните притчу о господине и слугах. Господь сказал, что Он отлучится на некоторое время. Когда же Он ушел, то все Его слуги отдыхали, за исключением одного, который говорил: "Однако Господь может каждый момент вернуться, поэтому

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
я хочу продолжать свой труд". Господь вернулся и нашел всех слуг без дела, за исключением одного, и так Он оставил его у Себя, а остальных отпустил. (Мк. 13, 34).

Так мы должны относиться к Богу. Вы должны быть всегда готовыми Ему служить. Некоторые люди делают для Бога очень мало. Они едят и спят и производят какую-либо механическую работу. Как человеческим тварям вам нужно делать больше этого: вы должны делать что-нибудь ценное, и вы должны предпринимать это ежедневно. Не тратьте зря своего времени. Познайте, кем вы являетесь и почему вы являетесь таковым.

Приобрести всю премудрость мира невозможно в течение одной жизни, если вы хотите почерпнуть ее из книг, однако есть еще один вид приобретения мудрости. Если имеется Космическое Сознание, это означает, что имеются все вещи в природе. Космическое Сознание не означает, что вы должны проявлять высокомерное поведение, однако воистину вся мудрость обитает в вас, вы должны знать, как обнаружить то, что у вас имеется.

Не тратьте своего времени в мелких начинаниях, потому что вы обладаете высшей обязанностью и преимуществом жертвовать ваше время Богу. Следуйте тому пути, который ведет к Его вечной Сущности. Дорожите своим временем. Когда вы пришли в мир, вы плакали, а другие смеялись. Вы должны прожить свою жизнь так, чтобы умирая, вы смеялись, в то время как другие люди плакали. Многие живут, как живет моль, привлекаемая пламенем огня. Они на время привлекаются огнем наслаждения и опаляют свои крылья счастья, однако те, которые облетают огонь вечной мудрости, увидят, что тьма изгоняется на веки вечные.

Подражайте жизни йогоинов

Йогин служит другим. Когда он пытается соединиться с другими людьми, то он не делает этого посредством ментального представления, чтобы быть немного вежливым или немного помогать другим, но он пытается забыть свое маленькое "Я" и углубиться в других, так как он чувствует, что его сознание протекает через других. Бескорыстная симпатия является мостом, который соединяет душу каждого человека с другими душами. Симпатия является дверью ко всем сердцам. Она должна быть беспристрастной и нельзя давать одному человеку преимущество перед другим. Симпатию нужно сперва практиковать чистым и совершенным образом к некоторым и затем ее можно распространить на все сердца.

Ученик должен попытаться ощущать мысленно шепот листьев. Он должен ощущать жизненность кислорода от Бога в своих кровеносных клетках. Он должен ощущать веяние вокруг своего тела и в своих легких. Он должен ощущать, что его сознание движется вместе с веянием, входя в человеческие легкие и давая им жизнь. Он должен ментально ощущать, что он вездесущ вместе с атмосферой вокруг земного шара. Он должен ощущать солнечные лучи в своих мускулах. Он должен ощущать лучи луны как свою любовь, которые падают на все и делают все прекрасным. Он должен ощущать себя летящим вместе с облаками, распускающимся вместе с почками цветов, дрожащим в стебельках травы. Он должен ощущать себя закопанным в землю, помогающим другим, которые ходят по ней. Он должен ощущать себя в храме души, в храме сердца и храме ума.

Пробуждение интуиции посредством медитации

Подобно тому, как вы не можете влить океан в одну чашку, также невозможно воспринять океан мудрости в маленький сосуд сознания. Маленький сосуд сознания нужно расширить в неограниченный сосуд интуиции, чтобы он мог вместить безграничную Истину. Интуиция является способностью духа, которая унаследована душой для восприятия всех вещей непосредственно, без посредничества других способностей. Чтобы познать Истину, человеку нужно употреблять умственные способности, восприятия органов чувств, зрения и слуха и других органов. Если разуму приходят на помощь органы чувств и ум, то он составляет ошибочные заключения о вещах. Духу или душе не нужны органы чувств, чтобы познать сущность вещей. Дух видит их непосредственно воспринимающей способностью интуиции.

Если кто-либо исследует писания посредством интеллекта, то Истина остается в уме неувоенной и непонятой. По этой причине нам нужно изучать Писания посредством самореализации, создающей духовный мозг, интуитивное сердце и учащей, как нужно воспринимать духовную Истину. Наилучший путь для исследования Писаний состоит в ощущении их телом, умом, интуицией и душой.

До того, как начать исследование Писаний, нужно пробудить интуицию посредством силы медитации. Беспокойный ум или высокий интеллектуальный ум не способен воспринимать Истины Писаний, которые можно постичь только посредством интуиции. Подобно тому, как вкус сахара нельзя познать интеллектом или воображением, так и сладость духовного восприятия нельзя приобрести интеллектом. Благодетель и труд

Если вы будете все время работать, то вы станете слишком механическим и пожертвуете Богом для своей работы, и если вы слишком много применяете

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
предопределение, то вы таким образом потеряете Бога, и если у вас имеется  
благочестие без дел, то ваше благочестие превратится в эмоции. Медитация  
уравновешивает все это.

В общем, ум является как бы спичкой, напитанной водой. Попробуйте ее зажечь  
и она не будет гореть. Концентрированный ум является сухой спичкой. Чиркните  
такой спичкой и она сейчас же загорится пламенем счастья, пламенем Божественной  
любви.

## 21. РАДОСТЬ МЕДИТАЦИИ

Самый лучший путь для преодоления искушений состоит в сравнении их с радостью  
медитации. Искушение не означает совершения зла с материальной точки зрения, это  
означает также и забвение души, заботясь слишком много о грубом физическом теле  
и о его удобствах. Это также является искушением.

Сколько бы раз вы ни грешили, сколько бы раз вы ни спотыкались, запомните: в  
тот момент, когда вы будете знать в своем сердце, что счастье, которое можно  
найти в храме мира, привлекательней всего, – тогда вы будете свободны. Это  
создается только вашим собственным опытом.

Одним из самых важных поучений, преподанных мне моим Учителем, было его  
изречение:

Учись сдерживаться.

Я никогда не смогу его достаточно поблагодарить за это. Я вижу, как трудно  
сдерживаться.

Вместе с восходом Божественных переживаний, с восходом Божественных радостей  
мы взираем на сияние красивых мыслей и переживаний в наших сердцах, которые  
полны тьмы, и во тьме мы видим темные мысли, однако, когда Свет Божий сияет в  
нас, то мы видим Божественную любовь. В наших сердцах покоятся бессмертные  
Божественные воины, которые всегда сражаются со злыми силами, чтобы основать в  
нас великое Царство Божие.

## 22. ПОСТЕПЕННЫЕ МЕТОДЫ ЙОГИ

### Часть I

Освободите связанную движениями душу, чтобы воссоединить ее с Неподвижным Вечным  
при помощи йоги или методов научного воссоединения.

Слово "йога" – древнее и происходит от санскритского корня "юди", означающего  
соединение. Поэтому это слово употребляется, чтобы обозначить научное соединение  
с духом и индивидуальной душой посредством психофизических медитативных методов.  
Йогином может быть светский человек или же человек, отказавшийся от мирских  
вещей, который научно практикует технику медитации йоги, чтобы логически  
соединиться с Богом.

Классификация методов йоги

Науку йоги (или науку соединения с Богом) применяют различно, по  
классификации различных методов йоги:

1. Хатха-йога.
2. Раджа-йога.
3. Карма-йога.
4. Джнани-йога.
5. Мантра-йога.

1. Хатха-йога обучает различным телесным упражнениям, чтобы сделать тело  
способным к медитации и высшим переживаниям экстаза и чтобы оно смогло  
воспринимать высшее напряжение космической энергии, истекающее от Бога. Однако  
не обязательно проходить через все трудности упражнений Хатха-йоги. 84 или  
больше упражнений, рекомендуемых Хатха-йогой, успешнее всего практиковать детям.  
Мужчинам и женщинам старше 40 лет не следовало бы практиковать трудные позы  
Хатха-йоги, потому что их кости, мускулы и нервы стали не эластичны. Некоторые  
люди совершенно отрицают Хатха-йогу просто по той причине, что некоторые старые  
люди, практикуя трудные позы, повредили свои потерявшие эластичность кости и  
мышцы, фактически никакая медитация не возможна без господства над телом. Многие  
диетические законы и асаны Хатха-йоги воистину очень хороши, и их нужно было бы  
практиковать с удовлетворительным влиянием на здоровье.

Однако нужно помнить, что не следует практиковать всю жизнь только  
Хатха-йогу, когда душа занята только дисциплиной тела с забвением цели истинной  
йоги, преследующей необходимость соединения духа и души. Телесные дисциплины  
Хатха-йоги предусматриваются только для подготовки физического и духовного  
возрастания, и методы Хатха-йоги не являются целью сами по себе. Дисциплина тела  
предусмотрена для подготовки к восприятию духовной культуры, которая дает  
духовный мир, а не только для достижения хорошего здоровья. Поэтому не отрицайте  
совершенно Хатха-йогу, но также не увлекайтесь разными ее методами, которые  
только привлекают внимание публики. Медитируйте поглубже.

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

2. Раджа-йога – такой метод йоги, который можно считать главным, лучшим и включающим в себя больше всего. Он соединяет самые простые методы телесной дисциплины с очень высокой техникой духовной реализации, как это преподается в прещептумах. Методы самореализации обучают технике Раджа-йоги, как соединить душу с духом и объединяет все хорошее из других видов йоги.

3. Карма-йога означает соединение с Богом, проводя в первую очередь жизнь в хороших делах и, во-вторых, углубляясь в медитацию.

4. Джнани-йога означает полное обращение ума на ментальное восприятие или на внутренние астральные звуки. Она занимается восприятием Космического звука ОМ (АУМ или АМИНЬ), который исходит из вселенной на плоскость концентрации подсознания. Джнани (Лайя) означает растворение ума во внутреннем восприятии, или во внутреннем переживании, или в астральном звуке.

5. Мантра-йога учит повторять эти звуки громко или ментально. Лайя-йога учит нас концентрироваться на настоящих астральных звуках, которые исходят из различных творческих сил в природе, и углубляться в них, однако не в такие астральные звуки, которым подражает человеческий голос.

Все действия в физической, астральной или ментальной сферах являются вибрациями и как таковые создают физические звуки (подобно шептанию в музыке), астральные звуки (как астральная музыка звона) и духовные звуки ОМ или Космической Вибрации, которая исходит из вселенной.

Первая ступень

Запрещающие законы – Яма. Яма являются теми законами, которые запрещают. Вещи, которые ученик не должен делать.

Вторая ступень

Предписания – Нияма. Нияма означает вещи, которые ученик должен совершать. Все религии соответствуют этим двум фазам или основам религиозной практики. Если кто-либо много медитирует и одновременно не практикует Яму и Нияму, тот строит здание на песке, на ненадежном основании.

Такие дела как воровство, убийство, ревность и т.д. относятся к Яме, и ученик не должен их совершать. Однако такие свойства, как бескорыстие, сострадание к другим людям, искренность и т.д. причисляются к Нияме, и эти дела нужно совершать ученику.

Это основные принципы всех религий. Некоторые сторонники религий отрицают практикование Ямы-Ниямы (запреты-предписания), и по этой причине они не прогрессируют.

Патанджали преподает восьмикратный путь спасения, и по нему должны идти все йогины, все последователи духовных путей, чтобы достигнуть духовности на твердых основах Ямы-Ниямы. Воистину, состояние Нирвикальпа самадхи достигается через Яму-Нияму, но не до этого.

Третья ступень

Практикование асан, без дыхания. Патанджали говорит, что после Ямы-Ниямы ученик должен практиковать асаны, что означает состояние тела, правильные позы тела. Целью таких поз, или асан, является возвышение над телесными движениями или остановка телесных движений, которые вызывают душевное беспокойство. Душа является частью спокойной вечности, а тело является частью беспокойной, суетной природы. Зачастую душа становится частью беспокойного тела и забывает свою вечную спокойную природу. Поэтому, чтобы послать эту погибшую душу в вечное царство покоя и мира, душе необходимо оставаться в покое. По этой причине нужно принимать правильные позы (асаны) тела.

Концентрируйтесь на целях, для достижения которых применяются различные техники. Патанджали всегда обращал внимание своих учеников на цели духовных действий и учил их не идентифицироваться с каким-либо процессом спасения, но использовать его только как спасительный процесс, пока не достигнута необходимая цель. Патанджали предупреждает своих учеников не отождествляться с процессом спасения настолько, чтобы забывалась цель, которой служит этот процесс освободительной техники. Многие ученики ограничиваются асанами, или позами тела. Они концентрируются только на физической гимнастике и эластичности своего тела. Они наслаждаются свободой тела, которую дают асаны, и забывают свободу ума и души. Поэтому Патанджали не предписывает длительных концентраций на практиковании различных поз или асан, но говорит, что каждое нормальное состояние тела, при котором позвоночник принимает естественное положение и тело и ум находятся в спокойном состоянии совершенного мира, является правильным состоянием тела, или асаной.

Четвертая ступень

Отъединение ума от органов чувств, отводя жизненную силу от телесных органов чувств, или посредством пранаямы или жизненного контроля (не контроля дыхания). Тысячи учеников идентифицируют себя с различными состояниями тела и не ищут дальнейшего духовного прогресса. Патанджали учит, что асаны необходимы для

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) достижения спокойствия и мира и что мир является алтарем духа. Там, где кончается движение, там начинается проявляться дух. После достижения спокойного состояния ума, Патанджали указывает на практикование пранаямы для достижения высшего духовного состояния. Пранаяма означает отвод жизненной силы от пяти органов чувств.

Пятая ступень

Направление ума внутрь себя (интериоризация) посредством ума, отъединенного от органов чувств (пратьяхары). Состояние пратьяхары означает ум, когда он отъединен от пяти органов чувств. Различные школы контроля дыхания в медитации, в пении благочестивых песен, в концентрации с предопределением, в концентрации с отделением и т.д. проявились как настоящие отрасли пранаямы для отъединения жизненной силы.

Четвертая ступень – продолжение

В технику пранаямы включаются все другие техники медитации. Имеются также и различные ненаучные методы для отделения ума от органов чувств и направления к Богу, как, например, посредством пения, отрицательного молчания, молитвы, пения с чувством, интеллектуальной, решительной медитации и социальных и религиозных дел. Однако техника йогинов жизненного контроля пранаямы (научное соединение с Богом) учит нас научному пути, как отъединить ум от осязания и слуха, зрения, обоняния и вкусовых органов чувств посредством отвода жизненного тока (посредством техники пранаямы), так чтобы человек мог соединиться с Богом. Йога содержит в себе всю научную технику для соединения души и Бога, и пранаяма является величайшей техникой для соединения души с Богом.

Сон, или бессознательная пранаяма

Состояние сна является несознательной пранаямой, или процессом несознательного отъединения жизненной силы от пяти органов чувств. В сонном состоянии человек практикует состояние смерти или спокойной асаны. В этом состоянии тело спокойно, сердце работает медленнее и энергия в сердце успокаивается, потому что отъединена от пяти органов чувств. Затем ум достигает несознательной пратьяхары, или состояния отъединения ума от органов чувств, или он несознательно возвращается в себя и концентрируется на несознательный мир. Точка зрения Патанджали на прямое применение пранаямы имеет исключительно большое значение, потому что он учит научным критериям, посредством которых можно отделить ощущения от ума. То, что можно достигнуть во сне или посредством несознательного отделения жизненного тока, можно достигнуть также и сознательно посредством сознательных методов пранаямы.

Часть II

Крийя-йога

Техника Лахири Махасайя, или Крийя, которая описывается в этом рецепте, является высшим видом пранаямы, так как посредством непрерывного окисления, как это известно ученикам, углекислая кровь сжигается и венозная кровь постепенно исчезает, так что сердцу не надо больше накачивать венозную кровь к легким. Это позволяет сердцу оставаться в покое, и когда сердце находится в покое, то энергия отключается от пяти органов чувств и ум достигает состояния сознательной пратьяхары (отключения от органов чувств) и достигает внутреннего сознания. Тот, кто практикует пранаяму или какой-нибудь другой метод дыхательного контроля и забывает цель этого метода, для чего он его практикует, тот не достигает пратьяхары (отключения от органов чувств).

Патанджали указывает, что целью пранаямы должно быть обращение ума внутрь. Тысячи учеников удовлетворяются Ямой-Ниямой, тысячи удовлетворяются асанами и тысячи удовлетворяются только практикованием пранаямы. Если же не проявляются результаты от практикования Ямы-Ниямы, то ученик должен усилить практикование пранаямы, так, чтобы жизненная сила была отделена и чтобы ум был освобожден от ощущений. Если не проявляются результаты от практикования асан, то ученик должен также усилить практикование пранаямы для отделения жизненной силы и освобождения ума от ощущений. Все ученики должны быть способными практиковать пранаяму настолько основательно, чтобы они смогли применять ее для полнейшего обращения ума внутрь себя (интериоризации).

Семь истинных ступеней самореализации, по которым можно подняться в Царство Божие – состояние самадхи

Много может быть теологических ступеней в теоретическом понимании Божественной философии, однако имеются только семь определенных ступеней в самореализации, которые приводят к восприятию Вечности. Каждая последующая ступень должна обладать не только новыми мыслями о Боге, но должна произвести также определенную перемену в сознании и самореализации вместе с каждой ступенью, приближая нас к Богу, в то время как в конце седьмой ступени приходят в прямой контакт с Богом, как со всегда новым Блаженством.

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

Последователям благочестия, медитации и путей молитвы и пения необходимо запомнить, что им нужно настолько основательно углубиться в свои методы, чтобы ум настолько углубился внутрь себя, что забыл бы ощущения и беспокойные мысли. Тем, которые практикуют какую-либо форму медитации или пранаямы для быстрого обращения ума внутрь себя, не нужно останавливаться на пятой ступени самореализации. Каждому шагу нужно давать определенную самореализацию.

Первая и вторая ступени: Яма-Нияма дают самоконтроль и совершенное ментальное равновесие.

Третья ступень: асаны дают ментальный и физический мир, так что йогин-ученик может сидеть 4 часа в одной позе, не уставая и без ментального беспокойства.

Четвертая ступень: пранаяма дает контроль над сердцем, ощущение холодного и теплого тока в позвоночнике, контроль над пульсом, контроль жизненной силы и контроль над умом.

Пятая ступень: пратьяхара дает освобождение ума от влияния ощущений и способности интериоризации.

Шестая ступень: дхьяна дает способность использовать интериоризованный ум для концентрации и медитации о Боге.

Седьмая ступень: дхарана дает возможность уму почувствовать Божественную широту посредством чувств или интуиции. Окончательной реализацией является состояние самадхи, или совершенное и полное соединение с Богом.

Шестая ступень

Только посредством искусства обращения ума внутрь себя (пратьяхары) возможна дхьяна, или медитация. Тысячи людей думают, что легко медитировать, однако в действительности медитация не является возможной, пока не достигнуты ступени Ямы-Ниямы, асаны, пранаямы и пратьяхары. Только те, которые практиковали это, могут практиковать дхьяну, ибо дхьяна обозначает такое состояние, которое контролирует тело, состояние духа и привычек и способно отвлечь жизненный ток от пяти органов чувств, с которыми его внимание было связано ощущениями, является свободным посредством пратьяхары и может обратиться внутрь себя и медитировать о Боге.

Учеником является тот, кто научно достиг или понял, что означает медитация. Посредством пратьяхары, когда ум обращен внутрь себя, появляется возможность концентрироваться на Боге. В противном случае ум отвлекается ощущениями и мыслями. Очень много духовных учителей учат своих учеников медитировать, не поясняя самой техники обращения ума внутрь и направления его на объект медитации, оттягивания ума от органов чувств и т.д. Патанджали говорит: "Медитируйте о Боге (Ишваре)". Далее он говорит, что у заурядного человека нет познания Бога, и он поясняет, что символом Бога является "АУМ", Космическая Вибрация и Космический Звук.

Патанджали считает само собой понятным, что люди не понимают значение Ом, как это определяется в Упанишадах. Определением Ом является: подобно тому, как масло непрерывно течет из бочки, так и Ом непрерывно течет из сосуда духа. Ом - Космический Звук, подобный голосу баса или звону гонга. Ом является все наполняющим звуком. Этот звук можно прежде всего услышать в теле и затем во всем творении и везде (посредством дхараны или более широкого восприятия). Этот звук вытекает из всей атомной вибрации.

Когда Патанджали советует концентрироваться на Ом, петь Ом и понимать значение Ом, то он не думает, что людям нужно преподавать прямо громко петь Ом, или шептать, или петь ментально, но им нужно неотступно заниматься Ом, который слышен в теле (и исходит из Космической Вибрации), посредством помощи известной техники, как это описывается в прецептумах (уроках) во второй ступени, как и во всей седьмой ступени самореализации. Те, которые громко поют Ом или шепчут этот звук своим собственным голосом и воображением, являются ограниченными этим звуком. Однако звук, который истекает из космоса, является неограниченным, вездесущим, как и всезнающим, - Святым Духом или Вибрацией, который исходит из трансцендентального Бога Отца и содержит в себе свой руководящий принцип - Сознание Христа.

Патанджали говорит, что подсознательное пение очень привлекает внимание ученика к этому космическому звуку, и он старается познать и прочувствовать этот звук Ом, как представленный Богом во всей материи.

И Слово (Космическая Вибрация) стало плотик" (вся материя Божественное физическое тело).

(Ин. 1,14)

В христианской Библии Ом обозначается Святым Духом. В Святом Духе отражается Сознание Христа. Сознание, существующее сверх всего творения, является Сознанием Бога Отца, или Абсолютным Сознанием. Многие люди недопонимают, для чего они поют. Воистину, хорошо громко петь, если хотят почувствовать за своим пением космическую сущность звука Ом. Этот звук Ом является космической трубой, звук

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) которой слышал святой Иоанн, как это описывается в Книге Откровения, и "АМИНЬ", свидетель верный и истинный. (Откр. 1,10; 3,14).

Далее Патанджали говорит, что при помощи подсознательного пения или внутреннего восприятия звука Ом и размышления о значении Ом, человек начинает идентифицировать свое сознание с Ом, который он слышит в теле, и также с Ом, который проявляется во Вселенной. Когда Патанджали говорит: Петь Ом – означает прислушиваться к Звуку Ом, который звучит в храме медитации.

Когда он говорит – "думать о его значении", – то он этим подразумевает: не ограничивать Ом границами и кругом своей собственной концентрации, но стараться ощутить Ом и вне границ своего тела, во всех вещах и во всей вечности.

Седьмая ступень

Дхарана, или восприятие Ом не только в теле, но и во всей Вселенной. После медитации дхьяны следует дхарана, которая означает восприятие могущества Ом. Дхарана обозначает медитацию об Ом посредством ума, обращенного внутрь. Артхабхабанам (мысль о значении Ом) и Дхарана (понятие о звуке Ом, существующем в теле и в космосе) является одним и тем же и обозначает восприятие Ом не только в теле, но и во всей вселенной. Поступая таким образом, ученик достигает состояния Савикальпа самадхи, т.е. он освобождаясь забывает телесную волну (подсознания через разделение), чтобы концентрироваться на океан духа. В состоянии Савикальпа самадхи ученик концентрируется таким образом, что его концентрация полностью отделяется от внешнего мира, но он находится в совершенно сверхчувствительном сознании в духе. Савикальпа самадхи проявляется во многих видах.

Когда ученик соединяется с Космическим Звуком Ом, то это называется Ом-самадхи. Если ученик соединяется в своей жизни с этой вибрацией Ом, то это называется Махапраной или самадхи космической жизни. В состоянии этой самадхи осознаются жизненные силы. Когда ученик воспринимает Космический свет, то это называется астральным самадхи. В астральном самадхи ученик соединяется с Космическим светом, и затем следует Ананда самадхи или соединение с Космической Радостью во всех вещах. Затем следует Джнани самадхи или самадхи мудрости, т.е. объединение с мудростью во всех вещах. Затем следует самадхи благочестия – воссоединение с благочестием всех учеников. Затем следует самадхи любви, что означает соединение с космической любовью во всем творении, в каждой вещи и в Боге. Затем следует Сундра самадхи, означающая самадхи красоты, которая соединяется со всей красотой в духе.

В состоянии Савикальпа самадхи ученик сознает различные Божественные явления, как звук, свет, благочестие, блаженство, красота и т.д. при исключении телесного сознания или мира. После достижения самадхи, что означает соединение с различными Божественными явлениями, ученик низводит это Божественное познание обратно в тело, достигая при этом состояния Нирвикальпа самадхи.

Окончательная реализация

В состоянии Нирвикальпа самадхи душа сознает океан духа вместе с проявляющимися его волнами – телом, умом и душой одновременно. Все эти семь ступеней должны создавать состояние Нирвикальпа самадхи, и ученик не смеет остановиться на одной ступени, но он должен подняться по всем семи ступеням спасения, пока он не достигнет вершины самореализации в состоянии Нирвикальпа самадхи.

Повторный обзор второй части

Если вы не достигли сознания пятой ступени, то дальнейший прогресс не представляется возможным. Углубление ума внутрь себя, состояние, называемое "Пратьяхарой", является важным достижением, дающим свободу ума и силу употреблять этот обращенный внутрь ум. Если вы последуете результатам и значению каждого отдельного шага, то вы увидите, чем это вызывается. Каждый шаг должен дать определенную ступень сознания:

1 и 2. Самоконтроль и совершенное равновесие (в практиковании Ямы-Ниямы).

3. Ментальный и физический мир (асаны).

4. Контроль сердца, контроль жизненной силы, контроль ума (практикование пранаямы).

5. Свободу ума, влияния чувств и обращение силы ума внутрь (пратьяхара).

6. Силу употреблять обращенный внутрь ум, чтобы концентрироваться и медитировать о Боге (дхьяна).

7. Силу охватить Божественную необъятность посредством интуиции или ощущения (дхараны).

Последней реализацией является самадхи или совершенное соединение с Богом. Таким образом, вы видите, что истинная медитация возможна только после освоения пратьяхары.

Медитируйте о Боге. Так как заурядный человек не имеет никакого понятия о Боге, то как же он может медитировать о Боге. Патанджали объясняет, что символом

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Бога является АУМ или Ом, Космическая Вибрация и Космический Звук. Это всепроникающий звук, который исходит из вибраций всех атомов. Он является безграничным, вездесущим, всезнающим Святым Духом, содержащим в Себе руководящий всем принцип – Сознание Христа.

Техника Лахири Махасайя, или Крийя, является наивысшим образом пранаямы, потому что посредством практикования ее сердце становится спокойным, энергия отключается от пяти органов чувств, и ум достигает сознательного состояния Пратьяхары. Никогда не следует забывать конечной цели этой техники, практикование которой помогает достижению окончательной реализации или достижения состояния Нирвикальпа самадхи, в котором душа является совершенно сознательной и одновременно сознает океан духа и проявляющиеся в нем волны, тело, ум и душу. Благочестивый человек не должен ограничиваться только одной ступенью, но ему нужно возвыситься до самой высшей духовной самореализации.

## 23. КРИЙЯ – ВЫСШЕЕ УЧЕНИЕ (СУПЕР-ТЕХНИКА)

### Часть I

Слова не являются настолько совершенными, чтобы выразить вам эти инструкции Крийи, творческую жизненность самореализации. Понимаете ли вы теорию или нет, если вы сознательно будете практиковать эту супертехнику, то увеличатся ваши всемогущие способности концентрации, и вашим приказам будет послушно творческое вдохновение и всегда новое, всегда возрастающее счастье.

Тот, кто практикует Крийю, является крийябаном, или истинным брахманом, или истинным дважды рожденным христианином, или человеком самореализации. Он является возрожденным человеком, как про это сказано в христианской Библии: Если кто не родится свыше, не может увидеть Царства Божия. (Ин. 3,3)

Физическое рождение дает земной отец, духовное рождение дает Гуру (Учитель), который способен привести ученика к познанию Бога. Вначале может быть много учителей, однако когда находят своего Гуру, то этот Гуру остается единственным на всю жизнь. Гуру является орудием Божиим, посредством которого Бог учит человека и призывает его к Себе.

### Историческое основание

Эта эволюционная техника преподана великим Учителем Бабаджи, который, несмотря на свою необычно длинную настоящую инкарнацию (как это проверено писаниями) сохранил свою молодость, и Он обладал способностями, подобными Христу. Он передал свою технику своему ученику Лахири Махасайя. Лахири Махасайя, в свою очередь, передал ее своему ученику Свами Шри Юктешвару. Последний передал ее своему ученику Свами Йогананде, чтобы возвестить ее своим западным ученикам, которые были бы способны расширить горизонты своей самореализации и внедрить в нее Океан Космического Сознания или вездесущего Христа. Эта техника является вашим постоянным вечным основанием самореализации, который приводит вас семью реальными ступенями к Космическому Сознанию. Таким образом, вы должны довериться себе и нам, мы со всей серьезностью решились вам показать, как можно достигнуть Космического Сознания и Божественных свойств в одну жизнь, если вы неотступно и соответствующим образом будете охвачены этим Божественным стремлением.

Ваша искренняя молитва о новой, совершенной жизни, полной счастья, к которому стремится каждая правдивая душа, будет услышана. Посредством неотступного практикования соответствующей техники и следующих принципов вы можете надеяться на достижение этой высшей цели в человеческой жизни – самореализации, как это доказывается жизнью Лахири Махасайя, который действует в мире, однако в то же время был отделен от мира.

### Крийя является введением в Космическое Сознание

С этим введением сознание, которое находится в теле и которое идентифицируется с органами чувств, переносится в позвоночник и мозг, и таким образом преобразуется в сверхсознание и Космическое Сознание. Посредством практикования этой техники вы входите в контакт с Христом и пророками этой земли, и через них вы найдете свое единство с Богом – вечным духом.

Вы, может быть, прошли через состояние идолопоклонства и следовали слепой вере, и, может быть, вы поклонялись многим материальным вещам, однако, наконец, нужно вам убедиться – кому бы вы ни поклонялись, что высшая истина находится в вас самих. По этой причине возникла эта великая инициатива, посредством которой вы сможете пробудить свой позвоночник и воздвигнуть алтарь в своем позвоночнике, и тогда вы сможете сказать, что Бога нет в беспокойных вещах, но в большей мере в самих в вас. Поклоняйтесь Богу в алтаре позвоночника, взирайте на Него в храме каждой вашей мысли, в каждом деле. Наконец, через много эпох поклонения божествам, Содружество Самореализации вам показывает, что Бога вы можете найти в вашем позвоночнике, непосредственно внутри вас.

Если вы только вообразите, что вы являетесь Космическим Сознанием, то это вам

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ничем не поможет, все же вы являетесь плотью, однако как только вы будете применять эту технику, то ваша телесная смертная нить прерывается и ваше сознание концентрируется в позвоночнике. Когда в позвоночнике возникает прохлада, то вся энергия от органов чувств воспринимается позвоночником и создает полное освобождение органов чувств. Это является совершенным контролем органов чувств. Подобно тому, как если бы вы стояли у выключателя и кто-либо сказал: "Потушите огонь". Вы не теряете сознания, ибо вы обладаете полным контролем над выключателем. И когда вы хотите, вы можете опять включить органы чувств. Это является результатом практикования Криий.

Иисус сказал:

Истинно, истинно говорю тебе: если кто не родится от воды и духа, не может войти в Царство Небесное.

(Ин. 3,5)

Вода является телом и дух является вторым рождением. Поэтому брахманов в Индии зовут "дважды рожденными". Двойное рождение означает рождение, когда сознание пробуждается в позвоночнике. Это является крещением духа.

Сознательная жизнь

Пока вы едите, ваше сознание концентрируется на маленькой тарелке, когда вы слушаете, ваш ум обращен на ваши перепонки, когда вы нюхаете что-либо, то ваш ум концентрируется на ноздри, когда вы смотрите, ваш ум обращается к вашим глазам, когда вы думаете или что-нибудь обычное, или другое, то ваш ум концентрируется в мозгу, однако главным образом на теле и органах чувств, когда вы чувствуете, ваш ум находится у вашего сердца, когда вы проявляете свою силу воли, ваш ум находится в точке между бровей (в центре воли) и двигательных мускулах. Сознательная жизнь обозначается беспокойством.

Во сне ваше сознание располагается в жизненных органах, а не в мускулах, там же располагается и ваша энергия. Подсознание обозначается несознательно прочувствованным миром. В медитации ваше сознание и энергия сознательно оттягиваются от органов чувств и направляются в позвоночник.

Целью Криий является магнетизирование позвоночника, заставляя жизненный поток продольно циркулировать в позвоночнике и вместе с тем оттягивая жизненный ток от органов чувств и произвольных органов и концентрироваться в позвоночнике. Это помогает также перенести центр сознания из тела и органов чувств в позвоночник.

Позвоночник и мозг являются разграничивающими алтарями, где Божественная энергия сперва входит в тело и течет в органы чувств, занимая душу материальными вещами. Когда же посредством практикования техники Криий, как это преподается в следующем рецепте, сознание и энергия подчиняются в позвоночнике контролю, то в позвоночнике появляется ощущение неизмеримого, всегда нового блаженства.

Прана означает жизненную энергию

Имеются два вида энергии:

1. Космическая Энергия, источник всего живого.

2. Специфическая прана, или энергия, которая наполняет тело каждого человека.

Космическая Энергия является причиной создания планет и всех живых организмов. Жизненная энергия всех телесных организмов невидимо питается Космической Энергией. Однако жизненная энергия теряет тем более контакт с Космической Энергией, чем более она индивидуализируется, становится эгоистичной и зависимой от тела, отрицая свою зависимость от Космической Энергии. Космическая Энергия тоньше электронов или любой вибрационной силы, которая существует в природе, и является сознательной (не самостоятельной). Она является соединительным звеном между Сознанием и материей.

Проявляя внешние вибрации, дух прежде всего становится Космическим Сознанием, затем, вибрируя в более грубых состояниях, он становится сознательной Космической Энергией, за которой следует более грубая материальная вибрация, или материя. Таким образом, соединительным звеном между человеческим сознанием и физическим телом является специфическая жизненная энергия. Сознание воспринимает душевные вибрации. Сознание посылает вибрации в жизненную энергию, которая дальше вибрирует в физическое тело человека. Те, кто понимают функции жизненной энергии, обнаруживают большую разницу между умом и материей, или в незнании отрицают существование материи. Как материя, так и ум существуют и оба являются вибрациями духа. Невидимый ум, вибрирующий как жизненная энергия, превращается в грубую материю. Материя не существует в таком виде, как она нам представляется: она является не чем иным, как вибрацией жизненной энергии, исходящей далее из вибраций Сознания.

Для того, чтобы быть способным дематериализовать тело на первоначальные составные элементы, нужно понимать функции жизненной энергии. Жизненная энергия, в частности, как она проявляется в человеческом теле, обозначается на санскритском языке "праной", которая является сознательной энергией, она образует тело из сперматозоида. Она обитает в теле человека в - медулле

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая buckshee.petimer.ru облонгата.

Повторение первой части

Если вы не родитесь свыше, то вы не можете войти в Царство Небесное.

Преобразование сознания, которое находится в теле и которое идентифицировано с органами чувств, посредством позвоночника в сверхсознание и Космическое Сознание является "вторым рождением", или обновлением духовного сознания.

В медитации ваше сознание и энергию нужно сознательно оттянуть от органов чувств и мускулов в позвоночник. Практикование Криий магнетизирует позвоночник, при продольной циркуляции жизненного тока вокруг него, оттягивая при этом жизненный ток от органов чувств и автоматических органов и концентрируя его в позвоночнике. Позвоночник и мозг являются изолирующими алтарями, куда прежде всего спускается Божественная энергия в тело и направляется в органы чувств, занимая душу материальными вещами. Поэтому техника Криий является основанием и вечной непрерывной базой нашей собственной самореализации, направляя наше сознание через позвоночник к Космическому Сознанию.

"Прана" означает жизненную энергию. Прана является двойкой:

1. Космическая Энергия или источник всех живых существ.

2. Специфическая Прана, которая наполняет каждое человеческое тело.

Жизненная энергия, вибрирующая снаружи, становится индивидуализированной, эгоистичной и привязанной к телу, забывая о своей космической связи. Эта Космическая Энергия является сознательной, однако не самосознательной, и ее нужно сознательно направлять и соединять с безграничным источником.

Местонахождением этой жизненной энергии в человеческом теле, или праны, является медулла облонгата. Если вы посредством правильного практикования увеличите силу своей интуиции и раскроете свой всевидящий глаз, и когда будет ощущаема все абсорбирующая сила – то вы будете воспринимать Истину не только посредством силы ограниченных органов чувств, но и посредством неограниченной силы предугадывания и интуиции.

Тело является тенью Бога – Его тень в бессмертном теле.

Часть II

Духовная польза от практикования Криий

Техника Криий приведет вас к источнику вдохновения и даст вам ответы, очистит мозг и возбудит его, укрепит медуллу и раскроет Третий Глаз, а также в большой мере намагнетизирует ваше тело.

Посредством этого метода кровь настолько магнетизируется, что зависимость человека от смертного дыхания становится все меньше и меньше. Таким образом, ученик самореализации будет больше жить от Слова Божия, или от Космической Энергии, и меньше будет зависеть от обычного хлеба или дыхания и от твердой и жидкой пищи. Когда жизненный ток посылается через позвоночник и около него, тогда ощущается и в позвоночнике, и в мозгу высшее восприятие Бога. Клеточки позвоночника становятся всем телом.

Это упражнения контроля праны, а не простые дыхательные упражнения.

Упражнения Криий применяют бесчисленное множество учеников с самыми хорошими влияниями на их духовное и моральное возрастание.

Ваши души ищут того, что достижимо, и посредством этой техники Криий вы получите результаты с математической точностью. Результаты будут зависеть от того, сколько вы будете практиковаться. Я обращаю внимание на эту истину тех людей, которые достаточно настойчивы и хотят продвинуться вперед. Когда вы замечаете остановку в своем развитии, то практикуйте упражнения Криий, и вы увидите, насколько это вам поможет.

24 часа обыкновенного молчания не дадут вам так много духовной пользы, как один час глубокой медитации, и эта техника Криий даст вам лучшие результаты, чем 24 часа медитации. Я могу утверждать, что это одна из величайших техник, которые преподавал мой Учитель.

Каждый раз, когда вы правильно практикуете эту технику, вы можете быть уверены, что вся система вашего организма изменяется и воспринимающие способности вашего мозга и ума расширяются, и тогда вы можете сказать, что индийские Учителя вам дали все. Посредством этой практики преодолевается развитие ограниченности времени и увеличиваются воспринимающие способности мозга и позвоночника, так что вы будете все знать, все видеть и ощущать изнутри. Это метод, посредством которого ускоряется развитие тела, ума и души. По этой причине в течение одной жизни можно достигнуть мудрости и самореализации такой высокой степени, для достижения которой обычным путем потребовались бы бесконечные годы и бесконечные инкарнации естественной эволюции. Поэтому посредством глубокого благочестия и практикования Криий вы сможете приобрести Космическое Сознание, достижение которого обычным путем потребовало бы несколько надоедливых человеческих инкарнаций.

Научное основание техники Криий

Ежедневно наука открывает какие-либо новые методы или механизмы для увеличения материальных удобств человека, как это доказывают научные журналы и сочинения. Если бы ученые отправились в храм, закрыли бы двери и молились Богу, то они своими молитвами не открыли бы радио, не изобрели бы самолетов, телевизоров и других изобретений. Ученые обнаруживают скрытые истины, применяя концентрацию, систематическую активность и экспериментирование законами природы, которые исходят от Бога. Также должны поступать и приверженцы религии, чтобы достигнуть блаженства самореализации.

Для того, чтобы осуществить эти истины в своем сознании, вы должны регулярно и непрерывно прилагать к этому усилия. Большинство людей проводят свое время в непродуктивном чтении и производят мало творческой работы, поэтому они и страдают в своей ограниченности. Для своей величайшей пользы - обнаружения и анализа Истины, вы должны пожертвовать свое время.

Если вы хотите на это решиться и овладеть богатейшей совершенной Истиной, то вы должны сделать практикование этих инструкций составной частью своей жизни. Не откладывайте изучение этих истин на "завтра". Это "завтра" может не наступить, в то время как ваши плохие привычки поглотят ваши драгоценные возможности и дни для бессмертных достижений. Восприняв эти истины в свою жизнь, вы ясней сможете понять учение, которое вас привлекает. Вкратце, это промедление и приводит к остановке и задержке при восхождении по семи ступеням самореализации.

Этим основным методом является техника Крийи, которая будет преподаана в последующих прецептумах. Она учит, как пробудить жизненную силу посредством магнетизирования позвоночника, и как преобразовать эту жизненную силу в излучающую, все объединяющую духовную силу, которая, в свою очередь, ускоряет физическое и ментальное развитие и обновление успешных учеников самореализации. Это соединение с отделением жизненной силы от органов чувств и ее концентрацией в душе. В особенности техника Крийи перенесет ваше внимание из органов зрения, обоняния, вкуса, слуха и осязания в мозг и позвоночник, где Бог царствует во всем своем могуществе. Таким образом, позвоночник является Божиим алтарем. Каждое ощущение и исходящая из этого мысль рассеивает и мешает контакту с Богом, отделяя жизненную силу от позвоночника и отводя ее к органам чувств. Поэтому, если вы сознательны только к восприятиям позвоночника, тогда вы будете соединены с Богом.

#### Ускорение развития души

Естественный и эволюционный процесс развития человеческого тела, ума и души идет рука об руку с вращением Земли вокруг Солнца. (Этот естественный процесс замедляется, если мы разрешаем болезням, несчастным случаям, отчаянию и незнанию или чувственности влиять на наше тело, ум и душу.) Подобно тому, как оборот Земли вокруг Солнца составляет один год для человеческих существ, так и индийские йогины обнаружили, что время человеческого развития можно сократить, заставляя вращаться жизненную силу (физическую энергию Земли) в позвоночнике и в его шести центрах по эллиптическому пути вверх от основания позвоночника к точке между бровей и затем опять вниз из этой точки к основанию позвоночника, с душой, как центральным солнцем.

#### Крийя ускоряет развитие

Солнечный год оказывает влияние на ум и душу посредством внешних лучей и влияний вибраций и известного расположения духа в разные времена года. Йогины нашли, что тех же самых результатов можно достигнуть посредством внутренних методов, подведя энергию к позвоночнику и спиритуализируя его, что является совершенным методом. Ускорение этого развития можно достигнуть только при систематическом практиковании упражнений Крийи, предохранении тела от болезней и несчастных случаев и ума от неверия и заблуждений.

Великие индийские Учителя нашли, что необходимы 8 лет эволюции Солнца и правильной жизни, чтобы создать известный образ ментальности. Таким образом, каждые 8 лет, согласно с солнечной эволюцией, вы изменяетесь физически и ментально. По этому расчету для достижения Космического Сознания необходим 1 миллион лет.

Посредством пищи и солнечной энергии за 8 лет можно создать специфически тонкий мозг, однако индийские святые говорят: "Мы найдем путь для достижения Космического Сознания в одну жизнь". Они открыли, что каждое влияние тела на мозг является незамедлительным. Они нашли процесс, как посылать жизненную силу по позвоночнику, ускоряя таким образом развитие.

Позвоночник со своими шестью центрами (седьмой центр в голове - отдельно), образует 12 пунктов, которые корреспондируют со знаками Зодиака. Вращая жизненную силу даже один раз по позвоночнику, можно вызвать изменения в мозгу и в теле, что единственно возможно при условии правильной жизни, питания, потребления солнечной энергии, без болезней в течение года. Это однократное вращение жизненного тока вокруг позвоночника равняется 365 солнечным световым

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
дням. Таким образом, каждое прохождение тока по позвоночнику даст вам одну  
солнечную эволюцию.

Что такое Космическое Сознание?

Космическое Сознание, или Дух, или Брахман, или Абсолют, – это одно и то же. Когда еще не было творения, был Дух. Творение имеет начало и конец: время, пространство, относительность, соразмерность, причины и следствия относятся к этому, в то время как Дух выше всех категории, без начала, конца и состояния, без свойств. В Него включаются все свойства существования. Дух, или Абсолют, является саморожденным. Дух всегда сознательный, Его внимание равномерно распределено повсюду, все Его внимание в совершенстве концентрировано всюду. Будучи созданы по Его образу и подобию, мы обладаем спящими способностями концентрироваться и ощущать наше существование всюду вместе с космическим или со все наполняющим сознанием. Наше человеческое сознание является Космическим Сознанием, заключенным в закупоренный незнанием телесный сосуд, отдельно плавающий в океане духа. Это сознание, заключенное в телесном сосуде, не может выйти на контакт с духом, хотя оно живет и движется в Нем, подобно тому, как соленая вода, налитая в бутылку и закупоренная пробкой, не может соединиться с морем, в котором она плавает.

Космическое Сознание является сознанием, которое распространено по всей вселенной и по всем вещам в ней. Человеческое сознание ограничено человеческим телом и окружающей его средой. Достигнуть Космического Сознания означает расширить сознание ваших телесных клеток. Посредством расширения вашего человеческого сознания практикованием техники Крийи, которая будет преподана в следующем уроке, вы достигнете Космического Сознания.

Повторение второй части

Когда я больше не буду ощущать этим своим телом, то я буду ощущать все вещи посредством своего космического тела.

Ваша душа ищет того, что осязаемо, и практикование Крийи поможет вам достигнуть математически точных результатов в соответствии с количеством этой практики. Это упражнения по контролю праны. Каждый раз, когда вы правильно практикуете, вся ваша система изменяется, ваша сила мозга и восприимчивость ума расширяется. Магнетизируя позвоночник, Крийя учит, как превращать жизненную силу в лучистую все охватывающую Духовную Силу, которая в свою очередь ускоряет обновление физического и ментального тела. Техника Крийи перенесет ваше сознание и внимание от органов зрения, обоняния, вкуса, слуха и осязания к позвоночнику и мозгу. Святые Индии нашли, что каждое влияние тела на мозг является медленным процессом, но мозга на тело – мгновенным, и поэтому процесс посылки жизненной силы в позвоночник, для магнетизации позвоночника и мозга, дает мгновенные эффекты и ускоряет эволюцию. Как в науке, так и в религии скрытые Истины обнаруживаются при использовании концентрации, систематической активности и экспериментов в законах природы, исходящих от Бога.

Для того, чтобы собрать богатый урожай совершенной Истины, вы должны теперь же сделать эти практические инструкции частью своей жизни. Промедление и откладывание в долгий ящик приведут к остановке вашего развития и задержке в восхождении по семи ступеням самореализации.

Внешние влияния солнечных лучей и вибраций оживляют ум и душу до известной степени в течение солнечного года. Великие люди Индии нашли, что необходимо восемь лет солнечной эволюции и правильной жизни, чтобы вызвать известный вид ментальности. Обратив жизненную силу даже один раз вокруг позвоночника, достигают изменений в мозгу и в теле, которые возможны при существовании без болезней, умеренности в еде и при пользовании солнечной энергией. Поэтому один кругооборот вокруг позвоночника даст вам один год солнечной эволюции. Подобно тому, как обращение земли вокруг солнца дает эффект воздействия одного года на существо человека, так и время человеческой эволюции может быть ускорено при вращении жизненной силы (физической энергии земли) вокруг позвоночника между шестью нервных сплетений, от копчика до точки между бровей и вниз к копчику с душой как центральным солнцем (отдельно от седьмого центра в голове), составляя 12 пунктов, в соответствии со знаками Зодиака.

Часть III

Функцией дыхания является сжигание углерода

Магнетизирование позвоночника связано с процессом нейтрализации при вдохах и выдохах, это убеждает душу, что телесные функции не являются единственными условиями, от которых зависит жизненное существование. При непрерывных регулярных вдохах-выдохах можно достигнуть следующих результатов:

1. За время вдохов тело воспринимает посредством легких кислород, который сжигает, или окисдирует углерод или нечистоты в темной, венозной крови.
2. За время выдохов большое количество диоксида углерода (ядовитые вещества) выбрасывается через легкие.

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

Из этого выводим последовательность: когда углерод сожжен, то сердце должно посылать очень мало распавшихся клеток в легкие для очистки. Другими словами, если разрушенные клетки окисляются непрерывным дыханием, тогда дыхание постепенно становится менее необходимым. При этом этот процесс не только преобразует углерод, но и превращает также и кислород в эквивалентную атомную энергию. Эта атомная энергия передистиллируется в жизненную энергию (электрическое сознание).

Постепенно техника Крийи сжигает весь углерод в крови. Возникновение углерода в теле значительно уменьшается, когда деятельность членов и мускулов тела прекращается во время бездеятельности тела, в медитации (покое). При непрерывном, регулярном дыхании, как это описывается в технике Крийи в следующих прецептумах, можно сжечь весь углерод в теле. Углерод накапливается в теле за время бездеятельности легких, как и за время бездеятельности сердца и диафрагмы, хотя тело и сохраняется очень спокойным за время медитации. При практиковании техники Крийи регулируемое дыхание сжигает и выбрасывает последние остатки углерода. Когда это достигнуто, темная венозная кровь больше не протекает по телу и ядовитая кровь больше не накачивается в легкие для очистки. По этой причине сжигание всего углерода в теле при практиковании Крийи дает отдых сердцу и легким.

Целью сжигания углерода является успокоение сердца и целью успокоения сердца является контроль пяти телефонов нервной системы. Как только сердце и легкие и вся мускульная деятельность в теле успокоены, дыхание становится менее необходимым и энергия от пяти телефонов чувств: зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния, переключается и переводится в позвоночник (как это несознательно и отчасти производится во сне).

Оттягивание жизненной силы от пяти телефонов органов чувств усиливает научную концентрацию. Сон является несознательным состоянием концентрации, потому что ваши мысли дремлют в это время. Подобное достигается научным путем успокоения мускульной деятельности с последующим уменьшением деятельности сердца и внутренних органов, что дает возможности жизненной силе отключиться от пяти телефонов чувств. Таким образом, сердце является переключателем чувств. Когда деятельность сердца отчасти или полностью замедлена, энергия автоматически отключается от пяти телефонов органов чувств, давая возможность ощущениям зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания войти в мозг и устранить внимание от пробуждения воспоминаний настоящего и прошедшего.

Сон и сознательная техника для переключения нервных токов. Теперь можно прийти к следующему теоретическому заключению: если во сне каждую ночь вы несознательно устраняете внимание от органов чувств, отключая нервные токи от пяти телефонов органов чувств, то почему же в таком случае нельзя сделать этого сознательно? Этого можно достигнуть посредством непрерывного регулируемого дыхания, которое успокаивает всю деятельность ума и органов тела в то время, когда тело находится в спокойном состоянии.

Отдохновение сердца удлиняет жизнь. Этот процесс дает отдых сердцу и удлиняет жизнь, переключая сердечный переключатель и отводя нервные токи от пяти органов чувств. Ум, который может быть по желанию свободным от ощущений, может в совершенной степени концентрироваться на Боге или на чем-либо другом.

Заключение. Практикованием техники Крийи даже за короткое время вы можете сжечь углерод, успокоить внутренние органы, замедлить деятельность сердца и таким образом сознательно отключить жизненные токи от пяти телефонов органов чувств во всякое время, на каждом месте по своему желанию и освободить ум от рассеяния и давать ему возможность концентрироваться на чем угодно, или на Боге. В то время, как сон или несознательное успокоение направляет вас в подсознание и зависящий от него покой – техника Крийи позволяет вам достигнуть всегда возрастающей радости и покоя в бодрствующем состоянии.

Мозг индивида может стать совершенным через миллион лет

Посредством обыкновенного образа жизни мозг индивида может стать совершенным через миллион лет, чтобы проявить Космическое Сознание. Если какой-либо человек правильно ест, правильно живет и не является болезненным, или с ним не происходят несчастные случаи, то его телесная солнечная и химическая энергия дает ему способность создавать новый мозг и новый ум каждые 8 лет. Святые нашли, что если бы у человека была возможность жить без болезней и старения, тогда посредством солнечной и химической энергии он смог бы за 1 миллион лет развить мозг, который обладал бы Космическим Сознанием или совершенным познанием Вселенной.

Большинство людей живет только 60 лет. Человека среднем живет 60 лет. Половина этого времени проходит во сне и ничегонеделании, что уменьшает этот промежуток времени на 30 лет, и из них 15 лет он проводит в зарабатывании денег. Это сокращает жизнь современного человека до 15 лет. 5 лет он говорит о других.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Теперь ему остается только 10 лет. 5 лет из них он проводит в делах, в которых он не присутствует своим умом. Поэтому в действительности он живет только 5 лет, однако и их не по-настоящему, потому что он не проводит это время в Космическом Сознании.

Как использовать 30 лет для проявления Космического Сознания. Поэтому возникает проблема: "Как я могу проявить Космическое Сознание за время в 30 лет из 60-ти лет моей жизни?" (30 лет проводятся во сне и рассеянной жизни).

Открытие святых Индии – 1000000 лет, чтобы мозг сделался совершенным. Наши индийские святые обнаружили, что человеческий мозг и ум меняется каждые 8 лет. Если вы живете здоровой жизнью, то в течение восьми лет вы заметите известную перемену в вашем теле и уме. Сначала с 8-го года жизни, затем с 16, 24, 32 лет и так далее. Это произойдет в том случае, если у вас будет хорошее здоровье. Святые высчитали, что при таких условиях развития необходим 1 миллион лет здоровой жизни и мозгового развития, чтобы ваш мозг усвоил Космическое Сознание. Понимаете ли вы значение всех слов в словаре? – Нет. И все-таки индийские святые знают наизусть все четыре книги Вед (большие библии индусов), и они переходили из уст в уста в течение поколений. Они никогда не переписывались, но передавались устно. Космическое Сознание означает всезнание, проявление этой вселенной посредством человеческого мозга. Если это смогли сделать индийские святые, то почему же и нам не изучать эту технику, чтобы быть такими же могущественными, как и они?

Путь ускорения развития мозга

Каждый человеческий мозг является результатом наследственности. На это святые говорят: "Для чего нам идти химическим эволюционным путем к спасению? Для чего телу и мозгу нужно ждать перемен через каждые 8 лет? Почему мы не можем изменить клетки мозга посредством подходящего метода? Решающим не является то, какие идеи вы можете впитать в мозг, но сколько знаний мозг может удержать, увеличивая свои воспринимающие способности. Как можете вы увеличить емкость своего мозга?"

Святые пришли к заключению, что вы можете проявить Космическое Сознание в более короткое время, если будете знать высший метод. Например, если у вас отрежут кусок тела приблизительно в 1 сантиметр и постепенно будет отрезать от вас по кусочку, то потребуются продолжительное время, чтобы вы смогли умереть, однако, если вас ранят в медуллу, то вы сразу же умрете. Таким образом, святые нашли, что каждое развитие, которое начинается с мозга, может ускорить человеческую эволюцию.

Можно ли познать Истину в короткое время? Чтобы познать Истину о вселенной и ее истории, необходим 1 миллион лет. Имеет ли человеческий мозг время познать все эти истины – истину о звездах и о земной коре, и о планетах? Как мы можем в короткий промежуток времени познать всю историю жизни, неба и т.д.

Космическое Сознание означает всезнание – знать все, находящееся в объединенном Божественном царстве, на небе, над землей, в природе и в человеческой жизни. Можете ли вы приобрести все эти знания за время одной жизни? Только посредством правильного практикования техники Крийи. Пранаяма, или контроль жизненной силы

Успокоение сердца, глаз и дыхания является приметой, что вы обладаете контролем над жизненной силой. Значение этого контроля над жизненной силой состоит в контроле над силой, связывающей вас с миром. Без подобной тренировки вы никогда не сможете достигнуть глубокого мира. Нет никакого смысла предлагать ученикам оставаться в покое, когда они не знают методов, посредством которых они могут контролировать эту жизненную силу.

Кратковременная задержка дыхания является очень хорошей, ибо вы обогащаетесь кислородом и чистите кровь, однако это не контроль дыхания. Пранаяма не означает только задержку дыхания в легких, она означает контроль деятельности сердца. Если вы способны контролировать сердце, вы можете исключить энергию. Замедление деятельности сердца является пранаямой. Если вы знаете, как это сделать, то вы можете практиковать глубокий мир и Крийю. Без этого вы не можете познавать Бога. Вы должны обладать контролем над дыханием и жизнью.

Если вы можете оттянуть энергию от органов чувств, тогда вы можете обратить свой ум к Богу и вы подготовлены к практикованию Крийи. Жизненный контроль создает глубокое сознательное состояние покоя. Во сне вы переживаете совершенный мир. Почему? Потому что ваша энергия отключена от глаз и всех органов чувств. Повторение третьей части

Посредством процесса дыхания углерод, накопившийся в крови, сжигается и нечистоты выбрасываются из легких. При этом процессе углерод не только сжигается, но и изменяется в полноценную энергию атомов, которая в свою очередь очищается, превращаясь в жизненную энергию. Посредством непрерывного регулируемого дыхания, как это описывается в технике Крийи, весь содержащийся в теле углерод сжигается. Когда же это сделано, тогда больше нет темной, нечистой

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
венозной крови, которая текла бы в теле, и тогда никакая ядовитая кровь не накачивается в легкие для очистки. Поэтому практикование техники Криий дает мир сердцу и легким.

Целью сжигания углерода является успокоение сердца. Целью успокоения сердца является контроль пяти телесных органов чувств и оттягивание энергии от них в позвоночник. Состояние сна дает несознательное спокойствие и сопровождающий его мир. Техника Криий приводит ко всегда пребывающему, всегда возрастающему, всегда новому и всегда радостному состоянию сознания.

Святые обнаружили, что если человеку было бы возможно жить без болезней и старости, тогда посредством солнечной и химической энергии он смог бы в миллион лет развить мозг, способный выразить Космическое Сознание или познание всей Вселенной.

Святые также узнали, что посредством правильного метода этот эволюционный процесс может быть ускорен, изменяя клетки мозга посредством магнетизации. Это может быть достигнуто посредством практикования техники Криий даже в такой мере, что Космическое Сознание может быть достигнуто в течение одной человеческой жизни.

#### Часть IV

Криий дает математические результаты. Все, кто будет ее правильно и регулярно практиковать, сами в этом убедятся. П посредством систематического практикования Криий 14 раз утром и вечером, при наличии хорошего здоровья, полностью изменится спинной мозг, головной мозг и ум. Для достижения подобной перемены посредством естественного прогрессивного развития необходим 1 год. Добросовестно, последовательно применяя Криию 14 раз утром и 14 раз вечером, 2 года естественного развития достигаются в 1 день. Этот научный путь переменит материальное телесное сознание на Космическое Сознание Духа.

#### Подготовительные упражнения

До начала практикования техники Криий рекомендуется проделать следующие подготовительные упражнения.

Упражнение А. Станьте прямо, плечи назад, грудь вперед, руки по швам; теперь медленно сделайте выдох, согните голову и грудь и выгибайтесь вперед в поясе, пока руки прикоснутся к полу. Затем медленно сделайте вдох, выпрямляя тело, подняв руки над головой и выгибая тело назад с головой и руками, насколько это возможно. Задержите дыхание. Затем медленно выдохните, повторив упражнение. Проделайте это упражнение 3 раза.

Упражнение Б. Ходьба на месте: станьте прямо, плечи назад, грудь вперед, подбородок вверх. Стойте довольно близко к открытому окну, с босыми ногами. Теперь поднимайте руки и ноги как при обыкновенной ходьбе, однако оставайтесь на месте. Практикуйте это упражнение 5 минут.

Упражнение В. Теперь практикуйте упражнение Б по ходьбе на месте ускоренным образом, в темпе обыкновенной ускоренной ходьбы, приблизительно 3 минуты или более. Это упражнение укрепит все ваше тело.

#### Молитва перед практикованием Криий

О, Дух, великие святые всех религий, величайший учитель Бабаджи, великий Учитель Лахири Махасайя, Учитель Свами Шри Юктешвар и Свами Йогананда, Учитель Гуру, я преклоняюсь перед всеми вами. Да проявятся ваша любовь и ваша мудрость через меня. Освободите мой духовный путь от всех затруднений и препроводите меня на берега вечного блаженства и мудрости. Отец мой Небесный, да воссияет Твоя Любовь над святылищем моей души, чтобы я смог пробуждать Твою Любовь во всех сердцах. Специальная подготовка к Криий

1. Перед последующими упражнениями смажьте горло с внутренней стороны небольшим количеством оливкового масла или топленным маслом без соли. Масло не следует быстро проглатывать, но медленно выпить. Очень важно соблюдать это условие, потому что горло нужно хорошо смазать.

2. Поверните лицо на восток или север. Выберите прямой стул без спинки, который нужно накрыть шерстяным одеялом, которое спускалось бы под ноги.

3. Примите правильное положение тела. Спину держите прямо, лопатки вместе, ладонями упритесь в бока, грудь вперед, живот назад, подбородок параллельно полу, глаза полуоткрыты или закрыты, глазные яблоки направлены вверх и взгляд направлен без напряжения на точку между бровей, освободите от напряжения все тело, держа спину прямо. Правильное положение чрезвычайно важно, выполнение этих упражнений со сгорбленной спиной не даст никаких результатов.

4. Освободите все мускулы и члены, держа спину прямо. При практиковании этого упражнения спина зачастую неосознанно сгибается вперед, благодаря плохим привычкам. Выпрямите ее сейчас же, чтобы достигнуть желаемого результата.

5. Ни в коем случае нельзя уклоняться ни от одной преподанной здесь инструкции. Это только некоторые правила. Соблюдайте их тщательно.

1. Сожмите руки в кулаки так, чтобы между пальцами и ладонью образовалась небольшая трубка, сложите кулаки вместе, один на другой и прижмите ко рту. Медленно втяните ртом прохладный воздух по этой трубке, образованной двумя кулаками, обращая внимание на прохладное, освежающее ощущение, которое возникает в сложенных кулаках. Затем опустите кулаки немного под рот и медленно выдохните теплое дыхание над кулаками, тщательно воспринимая раздражающее ощущение теплоты, которое возникает на поверхности рук. Будьте очень внимательными в наблюдении над этими двумя ощущениями, потому что их нужно строго соблюдать при практиковании этих вступительных инструкций.

2. Представьте себе, что позвоночник является пустой трубкой, которая проходит от основания позвоночника или от последнего позвонка и идет далее через верхнюю часть позвоночника у горла (центр цервикала) и достигает точки между бровей, или духовного Третьего Глаза. По этой воображаемой трубке прохладный ток и жизненная сила поднимается вверх, в то время как теплый текущий ток и жизненная сила течет вниз по внешней стороне этой трубки, образуя таким образом воображаемый круг, или кругооборот.

Техника Крийи распределяется на 3 важные части

- 1 часть - подготовительная Крийя,
- 2 часть - Маха мудра,
- 3 часть - Йони мудра.

В следующем уроке (часть V) мы будем преподавать 1 часть. Маха мудра и Йони мудра последуют в первом уроке седьмой ступени.

Эти инструкции предусмотрены для создания домашней экспериментальной лаборатории, где ученик мог бы взвесить, проверить и применить каждую новую технику на себе самом, логично усвоив и поняв истинные законы йоги и научно достигая вершин самореализации.

Подобно тому, как ребенок сперва учится ходить тихо и затем только учится бегать, так и с практикованием Крийи. Никакие страхи о практиковании Крийи не должны сопровождать эти указания, потому что Крийя является высшей техникой, преподанной духовными специалистами - Учителями Индии для полного уничтожения всех физических, ментальных и духовных болезней.

Повторение четвертой части

Техника Крийи является научным математическим путем для материального, телесного сознания в Космическое Сознание. Практикование техники Крийи 14 раз равноценно одному естественному прогрессивному году эволюции.

Необходимо соблюдать немного предписаний, однако их нужно соблюдать строго без отклонений. Полезно, но не обязательно, применять подготовительные упражнения А и Б.

Начинайте практикование Крийи всегда с особой молитвы. Она поможет вам быть в гармонии с великими освобожденными душами, которые помогут вам в ваших усилиях.

Важны следующие приготовления:

1. Смажьте горло оливковым или топленным маслом.
2. Сядьте на прямом простом стуле лицом на восток или север, стул должен быть накрыт шерстяным одеялом, спускающимся под ноги.
3. Займите правильное положение.
4. Сохраняйте правильное положение, постоянно бодрствуя, релаксируя все мускулы.

5. Испытывайте пропускание холодного и теплого воздушного тока через сжатые кулаки, как это преподается в прецептуме, чтобы приобрести это ощущение, которое затем будет достигаться воображением, циркулирующим вокруг позвоночника.

Волевой человек утверждает: "Я хочу последовать своей динамической воле до победы или смерти". В этом духе неотступной решимости практикуйте эту технику, не давая ничем отвлекать себя. Таким образом ваша воля соединится с Божественной Волей и станет неограниченной и руководимой мудростью.

Часть V

Это первая часть техники Крийи. В части IV мы упомянули, что техника Крийи распределяется на три главные части:

1. Подготовительная Крийя.
2. Маха мудра.
3. Йони мудра.

В этой лекции мы рассмотрим только технику подготовительной Крийи. Остальные техники будут преподаваться в седьмой ступени.

Целью техники Крийи является магнетизирование позвоночника циркуляцией жизненной силы или токами продольно наверх изнутри и вниз снаружи, и вместе с тем оттягивание жизненного тока от органов чувств и от произвольных органов и концентрирование его в позвоночнике. Отдельный кислород, воспринимаемый вами посредством практикования этой техники, переходит в жизненную силу. Когда

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
жизненные токи циркулируют по позвоночнику, то в нем образуется динамо, и это динамо отделяет энергию от органов чувств и привлекает ее в позвоночник. Эта техника способствует также перенесению центра сознания тела и чувств (ограниченной материальной территории) в позвоночник (алтарь Божий или неограниченную сферу Космического Сознания).

После практикования техники Крийи и короткого отдыха, человек способен к творческому труду в литературе, в искусстве или в науке. Тогда интуиция развивается сама собой, без усилий, потому что человеческое сознание тогда переносится от органов чувств в позвоночник и мозг. Самореализация может произойти только вместе с развитием интуиции. Во время практикования Крийи вы будете чувствовать Божественное присутствие в позвоночнике. Запомните, что посредством постоянного практикования техники Крийи вы приобретете контакт со Христом и другими великими святыми и через них вы достигнете соединения с Богом, с Безграничным Духом.

Постройте торжественно храм в вашей собственной комнате, может какой-нибудь отдельный уголок, специально для Божественной медитации. Одухотворите его, сделайте это место святым и употребляйте его единственно для медитации или для практикования техники Крийи. Считайте себя за министра, за духовного владыку в своем храме, который сам себя учит и направляет свои мысли и чувства и подчиняет их своей воле.

Подходящая техника Крийи

Позвоночник – воображаемая трубка. 1. С полузакрытыми или закрытыми глазами, направленными на центр воли или на Духовный Глаз (точку между бровей), концентрируйтесь на весь позвоночный столб и вообразите, что позвоночник представляет собой полую трубку, которая начинается от точки между бровей и достигает последнего позвонка в крестце.

Вдыхание, вверх "ОУ"! 2. Вдыхайте и ощущайте, что воздух нежными толчками течет внутри воображаемого позвоночника со звуком "ОУ", который возникает в глубоко расширенном горле, и в то же время воображайте и ощущайте, что прохладный воздух и жизненная сила (ток) возникает и начинается от последнего позвонка а конце позвоночника и течет вверх, пока достигнет верхней части трубки – точки между бровей. Продолжительность вдыхания с мышлением о дыхании и проникновением жизненного тока вверх должна длиться в течение счета до 10–15.

Выдыхание, вниз "И". 3. Когда жизненный поток и дыхание достигли конца трубки позвоночника (точки между бровей), то медленно выдыхайте, воображая и ощущая, что вы посылаете дыхание и теплый жизненный поток через лоб, через малый мозг и вниз через спинную сторону позвоночного столба к последнему позвонку позвоночника, создавая долгий звук "И" (высоко расширенным горлом). Во время выдыхания жизненный поток и дыхание должны ощущаться как тонкий, быстрый, довольно равномерный текущий поток, который медленно и спокойно течет по позвоночнику вниз, к последнему позвонку. При выдыхании вообразите, что жизненный ток течет вниз по спинной стороне позвоночника, сопровождаясь дыхательным звуком "И".

Правильное практикование Крийи. Запомните, что имеются 2 признака правильного практикования Крийи.

1. При вдыхании с дыханием, направленным вверх, жизненный ток должен создавать прохладное, освежающее, радующее ощущение по всей длине воображаемой трубки позвоночника от последнего позвонка до пункта между бровей, сопровождаемое гулким звуком "ОУ", который возникает в расширенном горле.

2. При выдыхании с дыханием, текущим вниз, жизненный поток должен ощущаться как очень легкое, тонкое, похожее на успокоительное ощущение со звуком "И", который образуется высоко расширенным горлом.

Когда и как практиковать. Практикуйте эту технику Крийи 14 раз подряд каждое утро перед завтраком и до обеда или через 3 часа после обеда или вечером до отхода ко сну. Разрешение продлить практикование техники Крийи нужно получить от Учителя-Гуру или от руководителя Содружества Самореализации и это удлинение практикования Крийи можно сделать только через несколько месяцев правильной практики, согласно с вашим состоянием здоровья, ума и степенью реализации. Никогда не практикуйте этой техники с полным желудком, но всегда в вышеуказанное время.

Процесс магнетизирования. Когда вы непрерывно вдыхаете и выдыхаете, вы быстро превращаете кислород в жизненную силу, в особенности наполняя легкие и кровь жизненной силой. При устремлении взгляда и силы воли в фокусе в точке между бровей и при воображении жизненного тока и дыхания, циркулирующих по позвоночнику сверху вниз, создаются положительный и отрицательный полюса и вместе с тем настоящая циркуляция этих токов. Когда вы хотите пошевелить своим указательным пальцем, то вы можете это сделать, посылая волей туда энергию. Подобным же образом воля и воображение преобразуют дыхание в кислород и кислород

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) в энергию и усиливают ее еще энергией позвоночника и затем заставляют энергию двигаться по позвоночнику.

Отдыхайте после практикования Крийи. Сразу же после практикования техники Крийи вам нужно оставаться в том же положении несколько минут (чем дольше будет период отдыха, тем лучше будут результаты), чтобы почувствовать, что жизненный ток течет продольно по позвоночнику вверх и вниз. Таким путем вы начнете ощущать магнетизирование позвоночника, и у вас возникнет бездыхательное состояние (без какого-либо усилия) сознания контакта с Космической Радостью и Блаженством.

Повторение пятой части

Контакт с Богом исполнен силы и сокровищ. Эта техника Крийи способствует трансформации центра телесного сознания, подчиненного органам чувств, и перенесению его в позвоночник, в алтарь Божий. Вы обнаружите, что будете способны выполнять творческую работу с ощущением облегчения в любой области, в которой вы работаете. Интуиция разовьется без усилий.

Уделяйте большое внимание изучению техники. Каждую мелочь нужно принять во внимание. Практикуйте каждую часть до тех пор, пока вы будете уверены, что вы исполняете ее правильно. Обращайтесь почаще к тексту, чтобы быть уверенными, что вы не пропустили ни один пункт.

Прежде всего примите во внимание подготовительные предписания, затем начните настоящую Крию, визуализируя позвоночный столб в виде полой трубки, проходящей от копчика до точки между бровями. Вдохните, как указано, медленно, равномерно, правильно расширяя горло, чтобы издавать звук "оу" (изучите). Представьте себе, что прохладный ток поднимается вверх по внутренней стороне позвоночника к точке между бровей, затем проводите ток с освежающим ощущением вверх, мимо мозга, чтобы он теплым потоком проходил вниз по спинной стороне позвоночника, в то время как вы образуете звук "и", во время медленного выдоха.

Когда вы будете убеждены, что эту технику вы исполняете правильно, тогда практикуйте ее 14 раз подряд, давая потоку непрерывно, ритмично и равномерно циркулировать вокруг позвоночника. Представьте себе прохладный ток, поднимающийся по позвоночнику, и теплый ток, спускающийся вниз по позвоночнику. Практикуйте это 14 раз по утрам и 14 раз по вечерам. Не увеличивайте это число без особого разрешения Гуру-Учителя. Практикуйте эту технику всегда с пустым желудком, до завтрака или перед обедом или по крайней мере через 3 часа спустя после обеда, перед отходом ко сну. Затем отдохните несколько минут в том же состоянии, когда кончили практиковать.

Часть VI

Контроль Космической Энергии

Центр воли становится положительным полюсом и сплетение копчика – отрицательным полюсом. Созданный таким образом ток становится магнитом энергии, который привлекает больше энергии из нервной системы и из космического источника. Посредством этого метода адепт способен преобразовать энергию из медуллы в Космическую Энергию. Тогда эта энергия освобождается от своих связей и идентифицируется с Космической Энергией. Это называется пранаямой, или контролем жизненной силы в позвоночнике, сердце и нервной системе, что в результате дает бездыхательное состояние и успокоение легких и сердца, обеспечивая их долгий век. Бездыхательное состояние является бессмертием. Тогда жизненная сила, зависящая от кислорода, освобождается от своего рабства дыханию и направляется к Духу.

Многие люди думают, что контроль жизненной силы означает контроль дыхания. Это ошибочно. По мнению Патанджали, который является основателем философии йоги, настоящим значением пранаямы является постепенная, непринужденная задержка дыхания, прекращение вдыхания и выдыхания, сжигая углерод в теле посредством окисления при дыхании. Стараться контролировать жизненную силу посредством задержки дыхания в легких совершенно ненаучно и вредно. Задержка дыхания в легких на продолжительное время вызывает давление на сердце, легкие, диафрагму и артерии, и поэтому ее нужно определенно избегать.

От материи к духу

При вдыхании и выдыхании вообразите, что дыхание при вдыхании поднимается от копчика к точке между бровей, при выдыхании представляйте себе, что дыхание течет обратно по спинной стороне позвоночного столба. В действительности дыхание не циркулирует по всей длине позвоночника, но увеличенная жизненная сила, созданная преобразованным дыханием, посредством силы воли и воображения, циркулирует продольно по внутренней и наружной стороне по позвоночнику непрерывно во время практикования Крийи. Это превращает весь позвоночник в магнит, который привлекает все телесные токи от органов чувств и нервов. Пять телефонов органов чувств – осязание, вкус, обоняние, зрение и слух – объединяются, и внимание освобождается от воздействий органов чувств.

Это является также величайшим психофизическим методом действительного

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
отвлечения жизненной силы, сознания и ощущений от материи к духу.  
Продолжительность упражнений

Ощущение прохладного тока и дыхания и направление вверх по позвоночнику, ощущение прохладного тока от копчика до точки между бровей и распространение тока и дыхания над спинной стороной позвоночника от точки между бровей вниз до копчика, со счетом до 10-15-ти на восходящее вдыхание и столько же на нисходящее выдыхание, является равномерным для одного полного упражнения Крии. Это упражнение Крии нужно производить по 14-ти раз одно за другим утром и вечером. Повторение 14-ти упражнений Крии равняется одному году естественной эволюции развития тела, ума и души. Жизненный ток быстро спиритуализирует позвоночник, а также и мозг, что, в свою очередь, одухотворяет все тело. Индийские йогины утверждают, что этот ток прямо изменяет атомный состав телесных клеток.

Посредством непрерывного, регулярного метода дыхания и неизменной мысли о прохладном токе, восходящем по позвоночнику, и теплом токе, нисходящем вниз по позвоночнику – магнетизируется позвоночник и его клетки становятся сверхчувствительными. Жизненная сила течет по позвоночнику с ментальным направлением и преобразует позвоночник в динамо. Эта динамическая энергия оттягивает энергию от пяти телефонов органов чувств, создавая состояние сверхсознательного экстаза.

Позвоночник как алтарь

Если вы будете научным образом практиковать эту технику Крии, то вы никогда не сойдете с этого пути. Реализация ощущения радости в позвоночнике будет неограниченной. Каждое магнетизирование позвоночника посредством циркуляции прохладного и теплого тока, правильно произведенное, дает ощущение безграничной реализации в позвоночнике. Эта радость стоит выше всех материальных радостей. Вы найдете, что это высшее счастье привлекательней искушений эмоций и инстинктов. Эта техника Крии изменит сознание вашей души от идентифицирования с мимолетно возникающими телесными ощущениями и направит к алтарю позвоночника, где царствует вечно новая, вечно существующая сверхсознательная радость.

Когда вы привыкнете к этому практикованию прохлады и теплоты, то вам ничто в мире не понравится больше Крии, и ваш мозг будет спокоен и ясен, потому что ваше сознание будет централизовано на позвоночник. Ничего в мире нельзя сравнить с этим ощущением. Однако вы должны практиковаться. Бог никогда не ответит, прежде чем вы не будете знать закона. Позвоночник является Его любимым местопребыванием.

В наши дни с неуравновешенной жизнью и несовершенной материальной цивилизацией, с длинными часами работы, в погоне за материальными благами, вы должны распределить свое время в зависимости от ваших занятий.

Если вы хотите увеличить практикование техники Крии, то вам надлежит обратиться за советом к вашему Гуру-Учителю, к Свами Йогананде или к Содружеству Самореализации. Когда же вы заметно прогрессируете и получили разрешение увеличить практикование техники Крии, то вы сможете настолько развиться, что будете способны практиковать эту технику 108 раз, медленно одну за другой. Тогда ток потечет автоматически и переживаемая вами радость будет неопишуемой.

Общий итог по применению Крии

Звук "ОУ", вместе с дыханием, входящим внутрь позвоночника, нужно образовывать положительно, также как и звук "И", с дыханием, текущим вниз позвоночника. Этот звук не создается ртом, но только дыханием глубоко во рту. Прохладное дыхание и жизненный ток нужно ощущать поднимающимися от копчика к Духовному Глазу.

Вдох продолжается со счетом 1-12.

Теплое дыхание и жизненный ток нужно ощущать текущим вниз по позвоночнику во время выдоха. Выдох должен продолжаться со счетом 1-12.

Как вдох, так и выдох должны быть одинаковой продолжительности и их нужно производить медленно.

Звук "ОУ" со вздохом и звук "И" с выдохом создают полную магнетизацию позвоночника.

Практикуйте эту магнетизацию позвоночника медленно, без остановок, одно упражнение за другим, за одно занятие по 14 раз.

Это упражнение не простое и будет отчасти неуспешным, если вы не вызовете и не почувствуете ощущения прохлады и тепла. Продолжайте это упражнение, пока вы не почувствуете их.

Практикуйте эту жизненную технику магнетизирования позвоночника 14 раз рано утром до завтрака и 14 раз до отхода ко сну, приблизительно через 3 часа после еды, т.е. практикуйте это упражнение с пустым желудком и только в хорошем физическом состоянии.

Эта техника является основанием седьмой ступени самореализации и ее нужно практиковать ежедневно.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Следуйте Божественным законам

Тот, кто сознательно и искренне будет практиковать эту технику, будет продвигаться по пути самореализации. Запомните, что "там, где воля, там и путь". Запомните также, что вашим первым и самым главным занятием должно быть общение с Богом, потому что вы не можете исполнять ваших мирских занятий, не воспринимая сил от Бога.

Когда Бог отнимет у вас жизнь, вы должны будете без возражений отвергнуть все ваши обязанности перед семьей, друзьями, вашей страной и перед миром. Ни один долг человека в мире не является более великим, чем долг найти и познать Бога, потому что нельзя осуществить ни одного дела, не применяя данных Богом способностей в жизни.

Величайшим из всех грехов является забвение Бога, вашей собственной Вечной Сущности. Забыть Его означает наказать себя величайшим грехом – незнанием, которое является причиной всех физических, финансовых, ментальных и духовных несчастий.

Сохраняйте эти упражнения определенно в тайне. Не применяйте их недостойно и не бойтесь. Не практикуйте этих упражнений, когда вы больны. Не рассказывайте о своих переживаниях каждому, ибо они вас не поймут. Вы должны исполнить эти законы, чтобы приобрести контакт с Богом.

Повторение шестой части

Во время упражнения Крии весь позвоночник превращается в магнит, который оттягивает весь телесный ток от органов чувств и нервов. Центр воли (точка между бровями) становится положительным полюсом и копчик становится отрицательным полюсом. Ток, созданный непрерывными вдохами-выдохами, становится магнитом энергии, который привлекает больше энергии из нервной системы и из Космического Источника. Также при сжигании углерода в теле происходит постепенная вынужденная остановка в дыхании. Этот метод является величайшим психофизическим преобразованием жизненной силы, сознания и органов чувств от материи к духу. Индийские йогины говорят, что этот ток воистину изменяет атомное строение клеток тела.

Изучайте очень тщательно извлечения из важных пунктов, которые нужно соблюдать при практиковании техники Крии. Эта техника является основой для самореализации. Не позволяйте никому вмешиваться в ваши упражнения. "Где проявляется воля, там и пути к успеху". Так и вы в один прекрасный день продвинетесь сквозь тьму незнания и будете ощущать солнце Космического Сознания.

#### 24. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕДОСТОЙНО ПРИМЕНЯЛ ЧУДЕСА

Несколько лет тому назад в Бенгалии, в Индии, жил мусульманский чудотворец по имени Афзал Кан. Если бы Иисус в наши дни начал бы показывать свои чудеса в Нью-Йорке, то это взволновало бы всех, так и вышеуказанный чудотворец Афзал Кан взволновал всю Бенгалию своими способностями творить чудеса. В противоположность Иисусу, Афзал Кан применял свои чудотворные способности, чтобы привлечь к себе внимание людей и приобрести богатство, славу и власть. Когда Афзал Кан был еще маленьким мальчиком и играл в своей родной деревне в Индии, однажды он повстречался с одним великим индийским йогинем (Учителем). Встретив мальчика Афзала, Учитель попросил: "Сын мой, я очень жажду. Принеси мне напиток воды". Маленький Афзал отвечал: "Святой Учитель, я мусульманин, как я смогу пить воду, которую я вам подам, ведь вы являетесь индийским йогинем?"

Учителю очень понравилась открытость мальчика в отношении его национальности, и он сказал ему с бесконечным сочувствием в глазах: "Сын мой, я знаю, что ты мусульманин и что я индус, однако все мы являемся детьми одного и того же Отца, и как таковой я не верю безбожной ограниченности сектантства и его ошибочности. Иди и принеси мне скорее воды".

Мальчик Афзал послушался Учителя и проворно принес ему воды. Утолив свою жажду, Учитель приветливо посмотрел на мальчика и до своего ухода сказал ему следующее: "Сын мой, – сказал он, – ты мне понравился, и я вижу семена некоторых хороших дел, которые ты унаследовал из прошлого. Я научу тебя технике, практикование которой до 30-ти лет даст тебе чудотворные способности, которые ты можешь применять для полезных целей, однако избегай употреблять их для плохих целей, ибо это причинит тебе страдания. Запомни также, что из прошлого ты унаследовал плохие задатки, и не питай их, поливая водой плохих дел".

Затем Учитель исчез с глаз мальчика и оставил маленького Афзала совершенно ошеломленным. Афзал точно последовал указаниям Учителя и в тайне развил свои способности, и когда ему исполнилось 30 лет, то он достиг чудотворных способностей, как ему и предсказал его Учитель. Говорят, что могучий бестелесный дух всегда невидимо обитал в нем, готовый исполнить всякое его желание. Афзал всегда называл своего Гуру "Хазратом". Однако все же человеческие наклонности взяли верх над Афзалом Каном, и он, в противоположность указаниям своего Учителя

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) и его предупреждениям, начал недостойно применять свои чудотворные способности во всех случаях жизни.

Мой родной отец рассказывал мне, что Афзал сделался опасным для всего, к чему бы он ни прикасался. Он дотрагивался до какого-либо предмета, оставляя его, очевидно, целым, однако после того, как он уходил, предмет, до которого прикасался Афзал, неизменно исчезал. Афзал посещал большие ювелирные магазины, притрагивался к драгоценным камням, ссылаясь на то, что он хочет их проверить, и хотя он и отдавал их все обратно ювелиру и покидал магазин, однако после его ухода драгоценные камни, к которым он прикасался исчезали.

Он имел также обыкновение водить на железнодорожную станцию сотни своих учеников, привязавшихся к нему из-за любопытства, и говорил, что он купит им всем билеты, однако после того, как он прикасался к билетам, он отдавал их обратно билетному кассиру, говоря: "Я переменял свое намерение и не хочу покупать этих билетов". Однако после того, как он входил со своими учениками в вагон, то у него были все билеты, которые он возвратил билетному кассиру. Это вызывало большое возбуждение и ненависть против него, так что государственные учреждения пытались его арестовать за его махинации, однако не могли ничего поделать, так как Афзал мог заставить исчезнуть каждую вещь, которую брал в руки, говоря: "Хазрат ее взял".

Мой великий Учитель Свами Юктешвар сам мне рассказывал про некоторые чудеса, которым он был свидетелем. "Однажды когда я со своим Учителем был в одной столовой в Серампуре, у Ганга, он сказал мне: "Смотри прямо на этот балкон, с которого открывается вид на Ганг, и в этой самой комнате, в которой ты теперь живешь, Афзал Кан собственноручно без всякой помощи, среди белого дня, сделал несколько чудес в присутствии меня и моих 20-ти друзей. Когда мы были на балконе с Афзалом, то он посмотрел на меня и сказал: "Напиши свое имя на кирпиче или на чем-либо другом, что ты можешь найти, и брось это в Ганг, насколько далеко ты сможешь, и я тебе верну это обратно".

Мой Учитель сделал, как ему было велено: принес кусок кирпича, написал свое имя и изо всей силы бросил его далеко в Ганг. Затем Афзал сказал: "Иди и принеси горшок с водой из Ганга". Учитель принес сосуд с водой и Афзал повелел ему засунуть руку в сосуд и пощупать, не может ли он там что-либо найти. Учитель сделал так, но ничего не нашел. Когда же рука Учителя была еще в воде, Афзал воскликнул: "Хазрат, положи камень обратно в горшок". Учитель сразу же почувствовал, что камень растет в его руках, и когда он вынул его из горшка, то он обнаружил свою надпись там же, хотя камень и был обмыт речной водой, но его надпись не стерлась. Хотя Учитель в то время был очень молодым, он был разумным и знал, что это чудо не могло быть сотворено только ловкостью рук или какой-либо другой материальной тайной.

Однажды Афзалу очень понравилась чудесная золотая цепочка и старинные часы, которые украшали карман жилета одного его друга учителя. Он как бы из любопытства улыбаясь прикоснулся к часам, и через несколько минут его друг воскликнул: "Мои часы и моя цепочка пропали!" Он плакал и просил: "Прошу, Афзал, отдай мое наследство, которое мне очень дорого. Я тебе дам все, что-нибудь другое, которое мне дорого, но отдай мне мои часы и цепочку!"

Через некоторое время таинственного молчания Афзал сказал: "В денежном шкафу у тебя 500 рупий. Принеси их мне, и я тебе скажу, где находятся твои часы с цепочкой".

Этот муж был настолько опечален потерей дорогого ему наследства, что он тотчас же побежал домой и принес ему деньги, которые Афзал в состоянии ясновидения увидел в его денежном шкафу. Затем Афзал сказал ему: "Иди обратно, остановись у маленького мостика у твоего дома и скажи: "Хазрат, отдай мне мои часы и цепочку обратно"".

Опечаленный муж пошел под мост, и как только он там очутился и воскликнул: "Прошу, Хазрат, верни мои часы с цепочкой", то он увидел, что его часы упали в его руку приблизительно с 1-го фута высоты над его головой. Он ушел домой, украшенный часами, и запер их в денежный шкаф и пошел обратно, чтобы быть свидетелем и других чудес Афзала Кана, которые приносили столько зла.

Мой Учитель рассказал мне: "Когда они были на балконе, Афзал сказал: "Скажите мне, что вы хотите есть?" Сперва говорили два человека. Один из них сказал: "Я хочу горячего молока", а второй сказал: "Я хочу водки". Афзал посмотрел на небо и сказал: "Хазрат, дай мне одну бутылку водки и одну бутылку горячего молока". Тотчас же две запечатанные бутылки упали с неба в целом виде, и когда бутылки были раскрыты, то в одной из них оказалось горячее молоко, а в другой - водка. Затем Афзал сказал: "Все вы проголодались. Почему же вам не насладиться завтраком, который нам даст Хазрат - все, что только ни пожелаете, и вам даже не надо будет мыть тарелок". И мастер продолжал рассказывать: "Из 20-ти человек, собравшихся к Афзалу, каждый из нас заказал ему материализовать какое-нибудь

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сложно приготовляемое лакомство или фрукты, которые в то время не созрели, и чтобы все эти кушанья были бы поданы нам на золотых тарелках. Многие просили виноград и плоды дерева манго, которых ни в коем случае нельзя было достать в маленьком местечке Серампур. Как только я и мои 20 друзей кончили наши заказы желаемых нами кушаний, раздался шум тарелок и посуды, которые снизошли на пол этой самой комнаты, где мы сейчас находимся, и Афзал сразу же пригласил нас следовать за ним к столу, и когда мы пришли, то увидели – блестящие, украшенные драгоценными камнями тарелки содержали в себе все, что каждый из нас заказывал.

Мы были удивлены и наслаждались вкусными фруктами и теплыми кушаньями, которые нам были поданы в один момент. Эта трапеза не была материализована посредством массового гипноза или внушения, потому что я с самого детства не поддавался никаким гипнотическим внушениям. Это был реальный случай материализации пищи и кушаний из пищевых атомов из эфирной энергии с помощью высоко развитой силы воли.

Подобно тому как Бог может материализовать своими руками все вещи, так и чудотворные способности человека могут материализовать многие вещи. Когда мы покинули помещение, после основательного завтрака, мы услышали громкий шум посуды, и когда мы оглянулись назад, о, чудо! – от блестящих тарелок и остатков пищи не было и следа. Мы расстались и потеряли на долгое время Афзала из вида.

Затем я прочитал в газете следующее признание Афзала Кана: "Я пишу эти строки, чтобы предупредить всех своих друзей, которые подвизаются на духовном пути, чтобы они ни при каких обстоятельствах не применяли бы недостойно своих чудотворных способностей, как это делал я. Пишу я это, выпив горькую чашу последствий своих поступков и несчастий, посетивших меня как наказание за недостойное применение чудотворных способностей, которые мне были даны моим Учителем по милосердию Божию, и которое я теперь потерял. Недавно у меня произошло ужасное пробуждение, и поэтому я пишу это признание, чтобы предупредить своих духовных братьев и друзей, которые обладают духовными способностями, как и я, чтобы избежать таких же несчастий, которые посетили меня."

Наперекор указаниям моего Учителя я злоупотреблял данными мне духовными способностями, когда я почувствовал, что могу делать все, что мне понравится и что мне никто не может запретить или помочь. Я обладал этими чудотворными способностями, чтобы лечить и исцелять других людей и помогать им материально, однако вместо этого я употреблял свои внутренние способности, чтобы низким образом овладевать деньгами богатых, и поэтому мне недавно было ниспослано ужасное, незабываемое переживание.

Однажды я прогуливался по пригороду. Мне повстречался старик, который ходил на костылях и держал в своих руках блестящий предмет, который выглядел золотым. Мне приглянулся блестящий металл и я захотел им обладать, заставив его исчезнуть посредством моих духовных способностей. С этим преступным, злым намерением я быстро подошел к старику, который склонил свою голову. В начале мне показалось, что я его где-то видел раньше, однако затем мое сребролюбие ослепило меня, я забылся и не обратил внимания на мысль, знаком ли я с ним или нет.

Старичок, склонив голову, с полужакрытыми глазами, спросил: "Кто ты таков?" – "Я Афзал Кан, великий йогин", я отвечал. Затем старик сказал: "Прошу тебя, вылечи мою хромоту", – на что я отвечал: "Хорошо, я попробую, однако скажи мне, что это у тебя в руке?" Тогда старичок быстро ответил: "Это шарик из чистого золота".

Услышав это, я опять ослеп в своем сребролюбии и сказал: "Не могу ли я притронуться к этому золоту?" – Старичок сказал: "Конечно", и дал мне в руки этот шарик, и, прикоснувшись к нему, я отдал его ему обратно. Через несколько минут, пока старичок еще со мной разговаривал, он заметил, что его золото пропало. Тогда он застонал и просил: "Прошу тебя, не отнимай у меня этого золота, это мое единственное сокровище в мире. Я очень прошу тебя, верни мне его обратно и исцели меня".

Я ответил на его просьбу зубоскальством, однако когда я собрался уходить, то старичок задержал меня за руку, и мы остановились друг против друга, с глазу на глаз. Строго смотря мне в глаза, он суровым голосом воскликнул: "Узнаешь ли ты этот мой голос и эти мои глаза?" На мгновение я лишился дара речи, потому что я увидел, что этот старик со сверхъестественным взглядом был не кем иным, как моим Учителем, который дал мне эти чудотворные способности и которого я встретил в своем детстве в деревне.

Когда Учитель увидел, что я узнал Его, то он начал очень строго мне выговаривать: "Так, разве я для этого дал тебе эти чудотворные способности? В конце концов ты злоупотребляешь этими способностями не честным образом против меня, поэтому я и отнимаю у тебя эти способности. Твой Хазрат тебя теперь покинет, и ты больше не будешь терроризировать людей в Бенгалии и по всей Индии."

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая buckshee.petimer.ru  
Стыдись! Покайся!"

Некоторое время мне казалось, что я обладаю моими духовными способностями, однако когда я звал Хазрата, то он не появлялся, как бывало, когда он был невидим для других. Тогда я признал свое ужасное богохульство, в том, что я применял божественные способности, чтобы обманывать людей и обижать их, но не помогал им этими способностями. Я признал, что божественные способности можно применять только с божественного разрешения и только для помощи другим людям.

Я залился слезами и упал к ногам своего Учителя, и прижав их к своей груди я просил, я очень просил: "Мой Учитель, я благодарю Тебя, что ты меня излечил от моих заблуждений. Я обещаю Тебе, что я пойду в Гималаи, чтобы поклоняться только Богу и отказаться от мира, и чтобы стараться искупить свои злые дела".

Мой Учитель почувствовал мое раскаяние и сердце Его смягчилось. Он поднял меня, посмотрел на меня с безграничным состраданием и сказал: "Сын мой, я верю твоему усердию и я радуюсь, что ты теперь познал свои ошибки. Я прощаю тебя. И за твоё истинное раскаяние и желание медитировать к Богу я тоже постараюсь для тебя что-нибудь сделать. Хотя я и отнял у тебя большую часть твоих духовных способностей, однако я тебе дам возможность получить через Хазрата пропитание и одежду для твоего личного пользования, когда тебе это потребуется. Это делается для того, чтобы ты мог пропитаться за то время, пока ты будешь медитировать в отшельничестве в Гималаях".

Сказав это, мой Учитель покинул меня прослезившегося и сделался невидимым. Этот случай в моей жизни да предупредит моих духовных братьев, которые обладают внутренними духовными способностями и которые продвинулись на пути духовного прогресса, чтобы они не применяли ошибочным образом Дара Божия, даже и для хороших дел без Божественного указания. Хотя Бог и помогает всему миру, но Он делает это тайно и косвенно, но не открытым и эгоистическим образом. Я предупреждаю всех своих духовных братьев не поддаваться искушению и не злоупотреблять своими духовными силами, потому что этим они потеряют милосердие и благословение Божие. Кто недостойно применяет Божественные способности, тот обманывает Его и не оправдывает Его доверие. Бог является единственным Творцом духовных способностей, и поэтому большое духовное преступление повергает душу в несчастья, в грязь незнания и отделяет от Бога. Прощай, мир! Я ухожу к Своему любимому Богу".

Вышеупомянутый рассказ да будет хорошим поучением для всех тех учеников, которые, может быть, достигли великой силы воли и развития своей личности и духовного магнетизма, глубоко и непрерывно изучая еженедельные прецептумы. Я должен предупредить их, что они не должны ни в коем случае злоупотреблять своей силой воли, даже и против своих врагов. Вышеупомянутый рассказ показывает нам, что зло, подобно бумерангу, возвращается обратно к тому, кто его создал. Поэтому вы должны быть внимательными и не должны даже и в уме иметь никакой плохой мысли, ибо ментальные бомбы взрываются и ранят как самого человека, так и того, на кого они направлены. Все вещи в мире репрезентируют человека и материализованную Богом силу мысли.

Вышеупомянутый рассказ напоминает нам еще, что нельзя давать плохому семени возрастать в уме, на хорошей плодотворной почве. Плохие мысли доводят до плохих дел и наоборот. Разрешайте пребывать в уме только хорошим мыслям.

## 25. РАЗНИЦА МЕЖДУ ДУШОЙ И ДУХОМ

Когда солнце отражается в воде, то кажется, что солнце находится в воде, подобным же образом дух отражается во многих душах, затем, этот единственный дух отражается в нас как душа. Когда вы рассеиваете водяные волны, сохраняя образ, то отраженный образ возвращается обратно к солнцу, подобным же образом, когда вы освобождаетесь от тела, то вы возвращаетесь к духу.

Если мы созданы по образу и подобию Божию, то почему же мы не отражаем Его? Мы пребываем в Боге, вокруг нас пребывает Бог, Бог пребывает в нас, однако почему мы Его не ощущаем? Этому имеются различные причины. Одной из этих причин является то, что наше внимание обращено на телесную ограниченность и светские вещи, с которыми мы идентифицировались.

Можно ли познать дух? Когда мы говорим о духе, как о Первопричине творения, или как об Истине, то это не приводит нас ни к чему. Для того, чтобы дух был бы реальным, Ему нужно быть для нас реальным в какой-либо определенной форме. Определить дух отрицательно, утверждая, что Он не является ни умом, ни сознанием, ни понятием или определением, ни восприятием чувств или мыслей, ни на небе, ни на земле – это не дает Его описания. Посредством отрицательного метода Его невозможно определить. Он выше понятий, однако этим еще не доказывается, что Он не имеется в человеческом представлении, ибо если бы Он не был и там, то Он не был бы вездесущим.

Дух является всегда новым блаженством, Он является Абсолютным Сознанием

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
(который знает только настоящее и не ограничен и не стеснен ни прошлым, ни будущим: Он существует и Он знает, что Он существует), Он является Бессмертием (или Неизменностью, смерть является изменением, а бессмертие является неизменностью), мы можем вообразить отношение, в котором Он находится к нам. Исследуя мотивы всех совершаемых нами дел, мы приходим к выводу, что и мы ищем вечного, всегда нового Блаженства, мы ищем бессмертия и вечно продолжающегося сознания. Мы ищем вечного Блаженства, и вместе с тем мы автоматически ищем бессмертия и собственного признания, ибо без этого у нас не может быть вечного Блаженства.

## 26. ТАНЕЦ ПОД ГУСЛИ БЛАЖЕНСТВА

Чистым, белым полотном жизни  
Я хочу очистить все темные  
Пятна ощущений, создающие стоны.  
На этом белом, молочном полотне жизни  
Бог написал слова без выговора  
И проповедь блаженства.  
Однако пришел сатана и взял перо судьбы,  
И обмакнул его в чернила тьмы,  
И выплеснул чернила чувственности  
На чистое полотно восприятия.  
Я взял кислоту нейтрализующей интуиции,  
Я вытравию нарывы ощущений, создающих несчастья.  
О, сладкая, поработавшая обитель плоти!  
В тебе обитают привлекающие, ядовитые змеи ощущений.  
Однажды я уничтожу змею чувственности  
И проявлю это бессмертное переживание в храме тела.  
Я хочу изгнать из тела  
Чувственность, которая создает все страдания,  
И ощущения, которые приносят смерть.  
Я хочу убить немощность плоти,  
Чтобы она меня больше не обманывала  
Своими стонами о холоде и жаре,  
О страданиях и наслаждениях.  
Я хочу сделать это тело немым на все времена.  
Чтобы оно больше не могло говорить о своих ошибочных болях.  
Однако я хочу пробудить каждую клетку этого тела  
К нетленной жизни.  
Каждая клетка моего тела будет танцевать в пламени  
И все же не сгорит и не спалится,  
И каждая клетка моего тела  
Углубится в пламень смертного огня и все же не сгорит.  
И все эти маленькие телесные клетки,  
Которые будут уколоты триллионы раз  
Острием меча, не будут поранены.  
И эти телесные клетки,  
Сжигаемые тысячу раз жарким солнцем,  
Не будут жаждать глотка воды.  
Добро и зло являются как ароматы.  
Они не мешают, преобразуют бессмертный мир клеток.  
Никакие вибрации звуков не сотрясают  
Перепонки этих бессмертных, крещеных клеток,  
Ни жалкие взоры  
Не стесняют телесных клеток, в которые вошел Бог.  
Я смажу глаза кислотой мудрости  
И искореню жалкий смертный взгляд,  
И установлю там внутреннее зрение  
Проницательного телескопического глаза.  
Я прокалю перепонки немим экстазом,  
Так чтобы смертные уши не танцевали бы как куколки,  
Когда дергают за шнурок похвалы и желаний.  
И тогда мои внутренние уши будут свободны  
От безумных материальных шумов.  
И они смогут воспринимать тогда музыку сфер.  
И живой туннель моих ноздрей  
Не будет раболепствовать больше сиренам благоуханий.  
Я изгоню тираническую жадность,  
Которая сидит на троне вкуса.

И воздвигну на этом троне  
Всегда пребывающего короля самоконтроля.  
Из тайных пещер ощущений я изгоню  
Серого медведя страданий, пожирающего счастье,  
И приглашу туда воспринимающего блаженство  
Всегда радостного жителя,  
Который свободен от двойственности и заблуждений относительности.  
Все телесные клетки умрут  
И потеряют свою земную ограниченность,  
Воскреснув в безграничном огне.  
Они увидят радость, они услышат радость,  
Они почувствуют вкус радости, аромат радости,  
Они почувствуют всегда новую радость,  
Танцуя под звуки гуслей  
Безграничного Божественного блаженства.  
Тело должно умереть, чтобы вечно жить.  
Убей ощущения и дай им уйти,  
Как призракам беспокойства.  
Сбросив демонические лики чувственности и страданий,  
Ощущения, полные боли, да сменятся  
На ощущения вечной радости.  
Цепи ощущений да порвутся  
И да царствует царство вечного счастья.  
Тело больше не утонет в море,  
И не будет поглощено вулканом,  
Не будет страдать от недостатка дыхания или рыдать от страданий,  
Все слуги уничтожения превратятся  
В ангелов и вестников вечного счастья.  
И тело не будет плакать больше в страданиях,  
Но будет ликовать в вечном блаженстве.  
Ибо тело является тенью Бога -  
Его тень в теле является бессмертной.  
И когда смерть наступит и сделает меня глухим,  
Я буду слышать голос моего Любимого,  
Когда смерть придет и парализует мое обоняние,  
Я буду вдыхать аромат Его сущности.  
И когда смерть парализует мой язык,  
Я буду пить Его амброзию.  
И когда смерть затемнит мое зрение,  
Я увижу Его всезнающий свет, который находится всюду.  
И когда смерть остудит мою кровь и ослабит осязание,  
Я обниму теплоту Его вездесущих ног.  
Когда мои глаза не будут взирать на вещи земные,  
Свет моего зрения проникнет в сердце всех вещей  
И снимет их тайны.  
Когда мои уши не будут больше слышать,  
Я буду слушать шепот всех бывших, настоящих и будущих вещей.  
Когда я больше не буду обонять, я буду как Небесная собака,  
Которая пронюхает запах всех таинственных вещей.  
Когда я больше не буду осязать, знать вкус,  
Я вспомню все вещи, которых я пробовал ртами всех,  
Которые теперь живут или когда-нибудь здесь будут жить.  
Когда я больше не буду чувствовать этим телом,  
Я буду ощущать Космическим телом  
Прикосновение всех таинственных вещей здесь и вдалеке.  
Пузыри на поверхности всех морей,  
Или буду ощущать пузыри вселенной,  
Которые плавают в море пространства.

#### 27. ПРИМЕЧАНИЕ К ШЕСТОЙ СТУПЕНИ

В шестой ступени вам, прогрессирующим все далее адептам, нужно обратить внимание на особую значимость следующих важных примечаний.

Познание внутренних законов Космоса теперь должно стать частью вашей собственной реализации или познания, благодаря пониманию, приобретенному вами в вашей расширенной интуиции в медитации. Вы сознательно стремитесь согласоваться с Богом, с Божественной Волей. Вы теперь ознакомились со свойствами праны, и вы теперь подготовлены к тому, как научиться контролировать эту Божественную энергию. Вы знаете, что алтарь Божий в теле находится в позвоночнике. Вы

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень шестая [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) подготовлены наслаждаться Его Блаженством, которое выше всех вещей, вами познанных. Вы находитесь на пороге, чтобы увидеть Вечность.

Наибольшей необходимостью, чем когда бы то ни было, является жить чисто и свято с неотступной решимостью и верностью. Царство Божие внутри вас, и ворота в него широко раскрыты, чтобы расширить все ваше существо для совершенного познания Его могущества. Там нет конца, нет границ для Его блаженства. Идите вперед, вперед!

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), 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!