

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

Шри Парамахамса Йогананда
Семь Ступеней Самореализации
Том I Ступень вторая

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Как войти в контакт с Богом через медитацию

Часть I

Определение

Медитируйте, применяя правильный метод

Образуйте привычку медитации

Как достичь истинной тишины

Будьте свободны от материальных заблуждений

Повторный обзор первой части

Часть II

Как достигнуть более глубокой сознательности посредством медитации

Природа вездесущности твоей души

Как приобрести вселенское сознание

Социальный путь

Путь дисциплины

Духовный путь

Повторный обзор второй части

Часть III

Научная техника медитации

Объяснение вибрации Ом

Метод применения

Звук всех элементов и сущность их вибраций

Повторное изложение третьей части

Техника

Часть IV

Ценность мышления

Звук

Время для молитвы

Признаки высокого спиритуального развития

Еженедельное утверждение

Повторный обзор четвертой части

Часть V

Зеркало тишины

Молитва к прецептуму

Как познать свое единство с Богом

2. Вступительная молитва

3. Важные упражнения для увеличения энергии

Упражнения живота

Упражнения в ходьбе и беге по комнате

Другие важные упражнения

Упражнение для исцеления

Для укрепления колен

Для укрепления позвоночника

Для укрепления пищеварительной силы

Против головной боли

Для укрепления мозговой силы

Для укрепления нервов

Для укрепления глаз

Счастье в Боге

Спиритуализация созидательной силы

Как регулировать созидательный импульс

Упражнения и диета

Да будет радость и счастье целью вашей жизни

Влияние внешних радостей и удовольствий

Океан мира и радости

4. Божественные целительные законы

Часть I

Человеческие методы непостоянны
Исцеление посредством молитвы к Богу

Часть II

Держите открытыми окна своей жизни
Спиритуальные болезни
Психологические болезни
Физические болезни
Причины возникновения других болезней
Жизненное лечение и упражнения
Ментальное исцеление

Часть III

Исполняйте ваши обязанности с радостью и вниманием
Гелиотерапевтический метод самоисцеления
Против простуды
Против грудной простуды
Против головной боли
Против глазных болезней
Против ревматизма
Против малокровия и нервности
При поранениях, нарывах и кожных повреждениях
Препятствия для солнечного света
Солнце дает жизнь всему
5. Внутренние законы для магнетического развития

Часть I

Что такое магнетизм
Происхождение зла
Электронный магнетизм
Солнечный магнетизм
Магнетизм атомов и молекул
Химический магнетизм
Растительный магнетизм
Животный магнетизм
Материальный магнетизм
Гипнотизм
Взаимный магнетизм
Как развить спиритуальный магнетизм
Повторный обзор первой части

Часть II

Ваше поведение дома указывает на степень вашего магнетизма
Мир и радость дома
Контролируйте свои действия и свои слова
Формулы для развития магнетизма
Повторный обзор второй части
Магнетизм, освобождающий дух
6. Искусство развития памяти

Часть I

Для чего вам необходимо развить память
Как работает сверхсознательный, подсознательный и сознательный ум
Где концентрируется ваше сознание
Повторный обзор первой части

Часть II

Психологический метод
Физический метод
Повторный обзор второй части
7. Законы привычек
Сила привычки
Закон спиритуальных привычек
Все достигается посредством медитации
Отсутствие привязанности является путем к счастью
Прилепиться к Богу!
Еженедельное утверждение
Обитель Бога и Истины

1. КАК ВОЙТИ В КОНТАКТ С БОГОМ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦИЮ

Часть I

Определение

Медитация является тем специфическим видом концентрации, который употребляется исключительно только в тех случаях, когда сознательно желают включиться в Космическое Сознание. Ученик, упражняющийся этим методом, в конце концов сможет достигнуть не только всего, на что способна сила внимания, и что ему необходимо выполнить, но он сможет также развить свои способности повелевать своей судьбой для предотвращения неудач и болезней.

Созерцание является тем топором, который разрушает все преграды сознания и выявляет Божий вечно юный источник. Созерцание – это полное расслабление (релаксация) – единственный путь к Богу. Что бы вы ни делали вместо медитации, вы никогда не найдете той радости, которая возникает тогда, когда мысли умолкают. Вы можете спросить – как же я могу знать, что такая радость возникает в действительности, как здесь это описывается. Я утверждаю следующее: если вы будете практиковать эту лекцию ежедневно глубоко и последовательно, то вы найдете эту радость, которая проявится в вас всегда реальной, всегда сознательной, всегда новой и всегда возрастающей. После продолжительной практики эта радость не оставит вас никогда, ни в работе, ни в покое, ни даже и во сне. Эта радость будет направлять вас всегда и всюду на правильные поступки и которая откликнется на ваши молитвы. Вам это необходимо самому испытать. И я опять утверждаю следующее: когда вы этого достигнете, то вы увидите, насколько ничтожны по сравнению с этим все стремления к каким-либо другим достижениям. Ваше сознание расширится. Вы будете стоять несокрушимо в огне уничтожающих испытаний. Вся вселенная не сможет вас искушить, отбросить это блаженство. Это счастье заменит вам все остальные вещи. То же самое испытывал Иисус, когда сказал:

Отойди от Меня, сатана.

(Мф. 4,10)

Все сатанинские материальные влечения рассеялись перед обретенной божественной радостью.

Медитируйте, применяя правильный метод

Совершенство не запрет, но положительное приобретение. Хоть и приятная, но жизнь человеческая есть только пузырек смеха, но в Боге жизнь становится морем радости.

Ты, мой Бог, есть океан, и я, ничтожный пузырек смеха, – сделался морем радости.

Это ощущение радости вы сможете обрести только посредством правильного метода концентрации и медитации. Вы можете годами искать двери вашей комнаты на потолок до тех пор, пока вы не обратитесь на правильный путь искать их в стене. Когда ваши молитвы правильны, то они достигнут Бога, и тогда он пошлет вам истинного посредника, который вас обучит и позовет вас к Нему.

Никто не приходит к Отцу, как только через Меня,

(Ин. 14,6)

– сказал Иисус. Он постиг Его. Радость, порождаемая медитацией, является этим всегда новым, торжествующим доказательством существования Бога. Когда я это познал, то, зачастую, когда меня клонило ко сну, я говорил: "Оставь меня, ты, бесстыдный охмельитель, я не хочу терять этой радости".

Зачастую, предаваясь медитации, все ваше тело преобразуется, ибо, входя в истинный контакт с Богом, все вещи становятся гармоничными, все вещи тают в океане мира. Но для этого вам необходимо практиковать эту лекцию честно, серьезно, последовательно и продолжительно, чтобы приобрести полное понятие об этой наивысшей власти.

Образуйте привычку медитации

Ваши деловые обязательства важны. Но ваша решимость служить другим еще важнее, и ваши обязательства в отношении медитации, дома, Бога и Истины являются самыми важными. Не говорите, что вы слишком заняты житейскими заботами и тревогой из-за пропитания, чтобы уделить необходимое время для развития божественных свойств.

Порвите со своими старыми, плохими, упрямыми и себялюбивыми привычками обожествлять мудростью незначительные обязательства. Никто другой не будет отвечать за ваши дела, хотя, зачастую, другие люди и являются теми, которые вмешиваются в ваши напрасные легкомысленности и так называемые важные дела.

Ты, спящее подобие Бога, пробудись, – возмись и не жалея сил для ознакомления с правильными законами, которые дадут тебе силу исполнить твое важнейшее обязательство в отношении самого себя – познать свою душу.

Не говорите так: "Я рассмотрю завтра Космическую Сущность". Это "завтра" никогда не придет: начните свой урок сегодня. Сегодняшние занятия укрепят ваше желание поглубже вникнуть завтра в изучение, в то время как халатность сегодня

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru ослабит вашу жажду.

Чем глубже и продолжительнее вы будете медитировать и утверждать, тем глубже вы почувствуете и осознаете постоянно возрастающую радость в своем сердце. Тогда вы без всяких сомнений будете сознавать, что Бог есть, и что Он всегда существует, всегда сознателен, вездесущ и является всегда новой радостью. Тогда просите:

Отец, теперь, сегодня, ежедневно, каждое завтра, каждое мгновение, во сне и наяву, при жизни и при смерти, в этом или в том мире – пребудь со мной ощущаемой и отзывчивой радостью в моем сердце.

Не вставляйте с молитвы сразу же на ноги, после одного или двух полетов духа, но с истинным горением, с возрастающей сердечной жадой и сознательно, в уме произнесите вышеупомянутое утверждение для возобновления потерянного единства с Богом до тех пор, пока вы почувствуете всегда возрастающий трепет радости, охватывающий ваше сердце и все ваше тело. Эта возрастающая радость после медитации является единственным доказательством, что Бог ответил вам через радио вашего сердца, настроенного покорностью. Молящимся следует помнить, что во время глубокой медитации, когда дыхание успокаивается, создается очень приятное состояние покоя, но, благодаря самосознанию, мысли возвращаются о теле и тогда возобновляется быстрое и шумное дыхание, вызывающее все материальные стремления и рассеянность чувств. Молящийся, поэтому, не должен унывать, но ему следует научиться посредством глубокой медитации успокоить дыхание и чувства.

Те, которые равнодушно воспринимают чувственную радость и медитацию, долго не смогут продвинуться вперед. Следует запомнить, что даже и тогда, когда кто-либо не способен победить тело, то ему также следует предаваться медитации, потому что тогда возникает равновесие между мелкими чувствами и большой душевной радостью. Те же, которые оставляют медитацию и не могут победить своих чувств, находятся в почти безнадежном состоянии.

Если после глубокой медитации возникает беспокойство, в результате воспоминаний о чувственных радостях, то молящийся бывает недоволен и сконфужен и не находит больше ни внутреннего веселья, ни преходящей чувственной радости и заключает: "О, великая Душа, не хочу я внутренней радости, ни того, что дает самореализация и духовное развитие, ни чувственная радость". Подобное расположение духа необходимо и возможно преодолеть регулярной и глубокой медитацией и представлением всегда нового счастья, ощущаемого в глубине размышлений.

Как достичь истинной тишины

Научный метод создания настоящей тишины был преподан в лекции о концентрации. Эта лекция о медитации учит, что следует делать после достижения тишины и как использовать освобожденное внимание, чтобы обратить его к Богу. Тишина означает успокоение как мускулов, так и мыслей. Тело вы можете легко успокоить, но утихомирить мысли тяжело. Они все еще непослушно мечутся, перескакивая с предмета на предмет с удивительной скоростью, но употребляя научные методы вы сможете в значительной степени успокоить также и мысли. До тех пор, пока в пруду будет волноваться вода, вы не сможете увидеть в ней ясного отражения луны. Учтите, что до тех пор, пока не закончатся беспокойные мысли и движения тела, вы не сможете услышать внутренний голос или видеть внутренними глазами. Другими словами, Бог не войдет в ваш храм. Бог войдет в храм вашего тела, утихомирив внешнего и внутреннего в ответ на ваши просьбы, что означает пробуждение истинных видений и интуиции.

Будьте свободны от материальных заблуждений

Медитация является настоящим чудодейственным средством, которым смело можно вылечить себя от ежедневных оков материи с порождаемой ею злом и почувствовать себя чистым духом. Запомните, что прежде чем вы ни воздвигните в себе храм молчания, прежде чем вы ни разрушите окружающие вас мирские крепостные валы, вы никогда не увидите славы Божией, у вас никогда не будет истинного мира и продолжительной радости.

Повторный обзор первой части

Пересмотры имеют большое значение, ибо всякий раз, когда вы пересматриваете лекции, вы находите что-то, что вы не заметили, или же что-нибудь, не оставившее на вас достаточного впечатления. При повторении мы больше всего учимся.

Кроме того, вы будете в большей мере просвещены посредством новых дополнительных примеров. Необходимо обратить внимание на следующие важные вещи. Чем больше и глубже вы будете углубляться в океан медитации и забывать собственную волну вашего маленького тела, тем больше будет расширяться ваше сознание, пока вы осуществите свое единство с природой и с Богом. В блаженстве Божественного сознания углубляется универсальная любовь. Бог вездесущ, и вы одно с Отцом.

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

В реализации вы приобретаете гармонию с неизменными Божественными законами, так что вы не можете поранить ни себя, ни других посредством преступлений против Божественной природы. Ибо то, что вы делаете другим, то вы также делаете и себе самому. Так как вода стремится занять свой собственный уровень, так и индивидуализированный дух в человеке всегда сознательно или бессознательно стремится опять достигнуть соединения со своим первоисточником. Когда вы сознательно согласовываетесь с Космическими законами, то вы преодолеваете преграды границ.

Концентрация означает освобождение вашего внимания от объектов рассеяния и направление фокуса вашего внимания на какой-либо объект, материальный или спиритуальный. Вы можете концентрироваться на деньгах или к Богу.

Медитация же является такой формой концентрации, где вы освобождаете внимание от рассеивающих ощущений и мыслей и направляете его только к Богу. Это означает отрешить ум и энергию для того, чтобы употребить их в медитации к Богу. Все более глубокая и глубокая медитация вызывает все больше и больше новых, радостных, духовных свойств.

Прогрессирующий ученик, углубившийся во всегда новую, во всегда возрастающую радость медитации, всегда удовлетворен и не гонится за ложными и малоценными огнями заблуждений желаний.

Но она никогда не вызывает апатии к деятельности, она помогает другим всяческим образом. Она развивает хороший вкус к утонченным наслаждениям, ведущим нас в радость, и таким образом уменьшает наши стремления к грубым наслаждениям.

Теологический путь медитации подобен "бычьей повозке", с помощью которой вы сможете достичь Бога через многие инкарнации. Истинный путь медитации, как это преподается в перцептумах – является путем самолета – короткий путь к Богу. Все тело насыщается миром и энергией, благодаря контакту с Богом в медитации.

Исполняйтесь ежедневно блаженством в храме медитации. Образуйте привычку к медитации, медитируя сперва немного, затем все больше в возрастающей глубине и интенсивности до тех пор, пока вы сможете медитировать автоматически и без принуждения.

Не тратьте ценного времени, исполняя незначительные обязанности за счет важных обязанностей по отношению к Богу. Я был знаком с одной дамой, которая очень тщательно исполняла свои ежедневные незначительные обязанности, но совершенно забыла свои обязанности по отношению к групповой и индивидуальной медитации. Индивидуальная и групповая медитации, обе они необходимы. Первая насыщает душу Богом, а последняя насыщает ум хорошими вибрациями, исходящими из спиритуальной убежденности других душ. Откладывать медитацию на "завтра" является большой иллюзией.

Бог выявляется в тихо говорящей, внутрь направленной, сознательно руководимой и возрастающей радости все более и более глубокой медитации, если вы сохраните эти радостные последствия –медитации на весь день или только на часть дня, то вы увидите, что эта радость будет вами правильно руководить во всяком деле. Святыми эта радость руководит так, что им невозможно совершать ложные действия. Сохраняйте приобретенную радость медитации на весь день.

Продолжительность медитации вызывает привычку к медитации, и глубина медитации дает контакт с Богом. Медитируйте интенсивно и долго, чтобы сделаться адептом. В интенсивной и глубокой медитации вы получите много чудесных переживаний. Не выливайте молоко тишины после хранения его в вашем сосуде концентрации. Вы оставайтесь тихими и придержите его внутри, в готовности употребить его во время испытаний и убедить Бога, что вы любите Его как радость.

В сомнениях или не сомневаясь, беспокойны ли вы или спокойны, успешны или без успехов, но медитируйте ежедневно, однако старайтесь углубить медитацию, и вы получите результаты. Если вы глубоко медитируете 8 лет, то вы никогда это не прекратите. Если вы увеличите глубину медитации, то посредством этого подъема вы будете чувствовать все больше и больше радости, чувственные радости теряют для вас всю свою привлекательность, в сравнении с той могучей привлекательностью медитации.

Медитация дает положительный, сознательный контакт с Богом как всегда новую радость, свет и космический звук Ом, после состояния негативной тишины душа преобразуется.

Тишина означает умиротворение как мускулов, так и мыслей. Когда постигающая мудрость, духовная и мускульная смертельная пляска беспокойства и мыслей заканчивается, то БОГ входит в храм. В храм тишины входит БОГ. Когда ваш духовный храм тих, свободен от мыслей, от беспокойной энергии и движений мускулов, тогда появляется БОГ. Медитация является истинным достижением, посредством которой вы сможете навсегда вылететь от материальных дневных снов и всей их злобы и выявиться как чистый дух.

Любовь может исправлять воров и убийц и всех, которые погрузились в грех.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
Молитвенный, выросший на свободе цветов, распутившийся в вашем сердце, дороже
всего для Бога.

Часть II

Как достигнуть более глубокой сознательности посредством медитации

Медитируй столько, сколько только возможно, и старайся сохранить спокойное положение, которое создается после этого. Как только твое дыхание успокоится, уровень твоего сознания повышается. Медитация является единственным путем, направляющим на полноту духовной власти. Слова без душевной силы – как ружье без патронов, но пока ты медитируешь, не думай про слова, но об их значении, и после этого, укрепившись духом, выскажи свои мысли Богу. Бог мира будет руководить твоими делами со своего трона молчаливых мыслей. Раскрой свои двери мира и дай шагам тишины тихо войти в храм всех твоих дел. Исполни все свои обязанности серьезно, полный спокойствия. За биением твоего сердца ты почувствуешь ешь биение мира Божия. Наполни свое сердце ментальным миром. Научись составлять определенное мнение в каждом вопросе: в отношении хорошей книги, в вопросах религии, философии и внутреннего счастья. Созданная по собственной инициативе удовлетворительная привычка к одиночеству является настоящим счастьем. Вникай в себя, в глубину своих мыслей и наслаждайся покоем, исходящим из твоего источника безмолвия.

Природа вездесущности твоей души

Подобно тому, как в плодородной почве из семени вырастает дерево, также в душе при правильном мышлении возникает сознание вездесущности, ибо в длительной концентрации о теле и его нуждах душа забывает свою вездесущую природу. Бог находится везде. Вселенная является Его телом. Человеческие души, созданные по подобию Божью, являются своего рода семенем вездесущности. Это сознание вездесущности таится в маленьком теле так, как дерево таится в маленьком семени. Постоянно возрастая в теле, душе кажется, что она заключена в теле. Мышление о безграничности, если оно становится глубже и объединяет мыслителя, мышление и объект мышления, убеждает душу, что она не является только ограниченной в маленьком теле, но находится везде. Ум в мыслях о бесконечности становится безграничным.

Мужчины и женщины, желающие достигнуть расширения своего сознания до сознания Божией вездесущности, должны думать о всей вселенной, о всем мироздании. Медитация является постоянным мышлением о внутренней и внешней безграничности для того, чтобы душа позабыла бы свою связь с маленьким, ограниченным телом и помнила бы Бога, как безграничное тело. Так и в океане есть волна, и волна есть и океан. Подобным же образом и духовный океан знает, что он является волной, а волна также должна знать, что она является океаном. Океан стал душевными волнами, но душевным волнам, которые медитируют, необходимо помнить, что и они являются духовным океаном. Маленькой душевной волне нужно забыть свою духовную ничтожность, возникшую от телесной концентрации, и необходимо концентрироваться на тело вселенной так, как на свое собственное большое тело, где маленькое тело является только частью целого. Духовный человек учится также чувствовать страдания и горе других душ. Он чувствует, что мир или вселенная является его обителью. Ему необходимо научиться перебороть все похоти и увлечения, господствующие над маленьким телом, ибо пока внимание ума направлено на тело и телесные связи, душа не сможет вспомнить свою вездесущую природу.

Как приобрести вселенское сознание

Имеются три пути для приобретения вселенского сознания:

1. Социальный.
2. Путь дисциплины.
3. Духовный путь.

Социальный путь является развитием в душе зародыша Божественной любви.

Слишком большое себялюбие ограничивает душу телесными границами. Душа является отражением вездесущего духа. Душа, как Эго, забывает свою эфирную вездесущность и считает себя ограниченным телом.

Каждое человеческое существо может себе представить, что оно распространяется по вселенной, но оно может чувствовать себя и только как тело. Каждое существо начинает себя ощущать в других телах, таким образом опять приобретает свою забытую вездесущность. Божественная душа действует не как недальновидный мирской человек только для себя, как для одного тела, но для себя также, как и для тел всех других людей. Также и тебе следует учиться чувствовать голод, желание благополучия и исцеления, а также и мудрости не только для одного тела, но и для всех тел, для умов во всех жизнях и для всех душ. С этого времени социальный путь, развивающий вселенское сознание, проявляется в любви к своей семье, к соседям, к родине и ко всей вселенной, как к своей собственной. Охвати своей любовью весь мир и называйся космополитом – гражданином мира. Ты есть король и

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
своим царством любви охватывай не только людей, но также и животных, цветы, звезды, которые сияют в синих просторах неба, и всех живущих существ, живущих в твоём королевстве. Люби всех мужчин как братьев и всех женщин как сестер и всех старших мужчин и старших женщин как родителей, и люби всех людей, как черных, коричневых, желтых и оливковых рас, как твоих друзей и братьев. Это есть социальный путь приобретения вселенского сознания.

Путь дисциплины. Возвысься над сознанием сословий, рас, веры, семьи, цвета кожи, национальности, богатства и нищеты. Научись следовать предписаниям доброй воли. Упражняйся в самоконтроле. Будь любезным, умеренным и довольным. Делай все, что дает тебе продолжительное счастье. Не говори неправды. Берегись воровства, чрезмерных страданий, забот, страха, гнева, страстей, ревности и беспокойства. Учись переносить и зной, и холод и переживай и заботы, и счастье без духовного возбуждения. Возвысься над ощущениями жары и холода, или другого горя, пока ты являешься их подданным. Медитируй, отвращая внимание от влияния чувств, от мускулов, легких и дыхания, сердца и концентрируй все внимание на позвоночнике. Так посредством работы мозга беги в бесконечность вселенной.

Духовный путь. При развитии вселенского сознания внутренним путем следует упражняться и жить на равнине чувств, но без чувственных контактов, т.е. нужно следить за чувствами. Моя воля повелевает им вспыхнуть и потухнуть в чувственных органах.

1. Научись транслировать и удерживать сознание и жизненную силу из сердца, дыхания и легких.

2. Вдохни жизненную силу во все мускулы и после этого отдохни.

3. Приведи в действие и успокой сознание в позвоночнике.

4. Приведи в действие и успокой сознание в тканях, в больших и малых и в костном мозгу.

Повторный обзор второй части

Медитируйте в тихом месте, если вы можете такое место найти, однако медитируйте интенсивно в любом избранном вами месте. Развивайте опытность в каждом хорошем переживании. Вам не следует жить в одиночестве как монаху. Медитируйте глубоко и включайтесь в свои глубокие мысли – в тишине. Обыкновенная молитва в мыслях продолжает свою беспокойную пляску до тех пор, пока не будут остановлены многие телесные движения. Очень важно закрыть глаза и уши, чтобы исключить деятельность нервов слуха и зрения и предохранить их от мешающих звуков и зрительных ощущений и послышки их в мозг. Во сне вы исключаете все 5 органов чувств: осязания, обоняния, вкуса, зрения и слуха, и это является причиной того, что вы спите и освободились от помех и чувствуете покой. В медитации вам необходимо сознательно выключить 5 телефонов чувств и нужно почувствовать вечное, всегда новое блаженство. Держите мускулы и члены спокойно. Вам следует самим быть старательными, чтобы глубоко медитировать, устраняя все физические и ментальные помехи.

Молитва является ненаучным путем для приобретения контакта с Богом. Некоторые люди держат свое тело спокойным внешним образом, в то время как их ум разбегается в разные стороны, благодаря чувственным помехам, поступающим по невыключенным 5-ти телефонам чувств – обоняния, зрения, слуха, осязания и вкуса. В медитации вы успокаиваете свои мускулы и члены, и тогда со все более глубоким и усиливающимся вниманием и техникой концентрации вы оттягиваете энергию из 5-ти телефонов чувств, так чтобы ощущения не смогли больше поступать в мозг.

Подобно тому, как дерево скрыто в маленьком семени, так и божественные вездесущие знания скрыты в душе. Взирая на маленькое тело, душа отождествляется с физическими ограничениями. Медитируя, мы обучаемся искусству, как переносить внимание из конечного в безграничное. Однако, когда душа отождествляется с телесными стремлениями, то она связывается с телом и забывает, что она является отражением безграничного духа.

Подобно тому, как вылитая на солнце вода теряет отражение солнца, но соединяется с солнцем, так и душа посредством медитации и высшей техники может отделиться от тела и соединиться с духом или вездесущностью.

Имеются 3 пути для достижения Космического Сознания:

1. Любить свою семью, соседей, свою страну и все расы: белую, темную, красную, желтую и всю вселенную как самого себя.

2. Возвысьтесь над связующими нас ощущениями. В медитации оттяните свое внимание от мускулов, легких, дыхания, сердца и концентрируйте его на спине. Затем выйдите через медуллу в безграничность.

3. Спиритуальный путь: включите и отъедините внимание и жизненную силу от органов чувств. Считайте себя соединенным с духом – блаженством в медитации.

Все высшими и высшими методами научитесь присоединять и отъединять сознание от тела, спины и от 6-ти плексусов. Когда ваша душа способна существовать без дыхания, тогда ваша жизненная сила не будет больше зависима от кислорода, в

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
связи с его влиянием на тело. Жизненная сила, угнетенная дыхательными узлами, может возвратиться посредством плексусов и медуллы из тела в дух без каких-либо задыхающих ощущений.

Часть III

Научная техника медитации

Как подойти к источнику вечных благ. В основание этой лекции положены истины из книг откровения Иоанна из Библии, "Раджа-Йоги" Патанджали и основных принципов, открытых современной наукой.

Вы теперь очень хотите знать метод, с помощью которого можно войти в контакт с Богом посредством медитации. До того как вам раскроется Божественное сознание, вам необходимо почувствовать дух. В медитации вы учитесь прикоснуться к духу в истине. Прежде всего вам необходимо устроить маленький духовный храм в особом для этого месте. Каждое место оказывает свое особое влияние на ум. Так, например, атмосфера кухни создает ощущение еды, гостиная - общества и спальня - ощущение сна или отдыха. Устройте, по крайней мере, какую-нибудь маленькую светлую хорошо проветриваемую комнатку, не слишком теплую и не слишком холодную - единственно для этой цели - медитации.

У маленького столика поместите кресло с прямой спинкой, накройте это кресло шерстяным одеялом, которое покройте сверху еще шелковой тканью с тем, чтобы телесные токи не уходили в землю. Это одеяло и шелковая материя должны быть достаточно длинными, чтобы полностью покрыть сидение и спинку кресла и чтобы они оказались под вашими ногами, после чего поместите одну или две подушки на стол, если он низок. Сядьте в кресло, лицом на восток и облокотитесь локтями на подушки на такой высоте, чтобы ваш позвоночник был бы прямым. Комната же, если вам нравится, может быть темной или слабо освещенной.

Вы даже не можете себе представить, какие чудесные опыты и интуицию вам даст эта техника. Если вы будете производить ее регулярно, то вы в скором времени достигните всего вышеуказанного. Своими ушами вы услышите вибрации и через некоторое время вы будете в полном согласии с Космической вибрацией. Здесь нет возможности отметить все опыты. Правильное и продолжительное применение этой техники наградит вас неизмеримой властью над умом - сделает вас способным быстро сосредоточить ум самым интенсивным способом на любом мысленном объекте, в одинаковой степени в интеллектуальном, физическом или духовном отношениях. Эта истина так же верна, как солнечный восход на востоке. Она поможет вам в чрезвычайной мере вести успешно ваши житейские дела. Превыше всех вещей она учит вас войти в соприкосновение с высшим сознанием, давая вам удивительный и глубокий умственный мир и покой, созвучие и уравновешенность, которые так необходимы для высшей духовной жизни. Она поможет вам утолить и успокоить нервы и получить самые приятные телесные состояния. Поклоняйтесь Великому Духу самым благочестивым образом:

О, Великий Дух, помоги мне сосредоточить мои внутренние силы и реализовать Тебя, посредством вибраций. Вселенная распространяется Тобой посредством вибраций. Она содержится Тобой посредством вибраций. Вибрации проникают повсюду. Ты трансцендентально вездесущ, посредством космических вибраций. Помоги мне реализовать Тебя внутренне и наружно, посредством возникающих во мне вибраций. Пробуди во мне дремлющие силы. Развяжи мою безграничную энергию. Руководи мной, навстречу Твоему сияющему световому видению.

Мир!

Объяснение вибрации Ом

В начале было Слово и Слово было от Бога и Слово было Бог.

(Ин. 1,1)

Началом всего сущего было Слово Божие, или Космическая Вибрация - "Ом", которая проявилась как звук, насыщенный сознанием Христа. Эта насыщенная творческая сила Божия является тем Богом, которого мы познаем, входя в контакт с Ним (Ом).

Се, стою у двери и стучу (звуки вибрации Ом), если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним и он со Мною.

(Откр. 3,20)

Патанджали, индийский раджа-йогин пишет:

Медитируйте Ом, чтобы в действительности войти в связь с Богом-Ишваром, Ом является Его символом.

Я был в духе в день воскресный (был в контакте с Божественным Царством Истины), и слышал позади себя (в продолговатом мозгу, в затылке) громкий голос, как бы трубный (сильный, ликующий звук Ом)

(Откр. 1,10)

Так говорит АМИНЬ (Ом), свидетель верный и истинный, начало создания Божия.

(Откр. 3,14)

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

Иоанн здесь говорит о Космическом звуке Ом, как о верном, который доказывает, как действует Космическая сила – мотор, который произвел творение, и что Ом – вибрация, которая содержит всех тварей.

И услышал я голос с неба, как шум от множества вод и как звук сильного грома; и услышал голос, как бы гуслистов, играющих на гуслиях своих.
(Откр. 14,2)

Эти разные звуки и являются теми звуками Космической Вибрации Ом, которые различаются в скорости вибрации и которые необходимы для создания различных объектов творения.

Чтобы любить и рассмотреть Бога, человеку необходимо Его определенно познать. Правильно практикуя эту лекцию, мы знакомимся с Ним в проявлении всезнающей, всегда сознательной, всегда новой, ликующей Космической Вибрацией, или звуком Ом, и вибрации вселенной. Слушая и должным образом чувствуя этот Космический звук, кругозор человеческого сознания расширяется, переходя ограничивающие его телесные границы, чтобы охватить собой всю вселенную.
Метод применения

Как уже выше было указано, поставьте перед собой маленький столик и на него положите одну или несколько подушек. Положите ваши локти на подушки. Локти должны быть направлены прямо вверх, чтобы большими пальцами руки вы могли бы легко прикоснуться к ушам, одновременно держа голову прямо, а также и позвоночник. Это положение с выпрямленной спиной имеет очень важное значение.

Положите большие пальцы рук в выдающуюся хрящевую полость ушей. Надавите слегка и заткните большими пальцами рук ваши уши и употребите их в качестве пробок, чтобы плотно преградить уши от проникновения любого отвлекающего внимание звука. В состоянии медитации большие пальцы ослабляются, а поэтому прижмите их достаточно крепко к ушам, чтобы исключить любой физический звук, насколько это возможно. Если у вас чувствительные уши, то можете употреблять также для этой цели и вату или же специально для этих целей изготовленные приспособления для установления тишины. Держите большие пальцы легко на отверстиях ушей. Маленькие же пальчики положите на уголки глаз, держа при этом веки опущенными и слегка надавливая ими на глазные яблоки, чтобы они не шевелились. Остальные пальцы ваших рук держите спокойно на лбу. С полузакрытыми глазами направляйте ваш взор на середину лба, на пункт между бровей, и если вы к этому привыкнете, то это легко можно будет осуществить. Это упражнение очень полезно для зрения, если его правильно применять, согласно указаниям этой лекции. В результате этих упражнений вскоре перед вами появится уже астральный свет – сияющее солнце, а в середине его круглое темное пятно, а среди пятна – звезда. Это и есть дверь третьего глаза.
Итак, если око твое будет чисто, то и все твое тело будет светло.
(Мф. 6,22)

Много другого света будет блеснуть перед тобой, но не удовлетворяйся этим, пока ты ни увидишь вышеупомянутый свет.
И узрят лице Его, и имя Его будет на челах их. И ночи не будет там, и не будут иметь нужды ни в светильнике, ни в свете солнечном, ибо Господь Бог освещает их; и будут царствовать во веки веков.
(Откр. 22,4-5)

Иоанн здесь ссылается на третий глаз на лбу с его Божественным светом. Смотрите прямо на этот пункт, также если покажется астральный свет, при определенных занятиях и мысленно повторяйте Ом, Ом, Ом, не произнося ни звука, ни шепота, а также и не шевеля языком. Непрерывно слушайте вибрирующий звук внутри правого уха, что вы там услышите. Благоговейно соединитесь воедино с этой Божественной вибрацией.

а) Возможно, что вы услышите и физическую вибрацию, которая возникает от биения сердца, легких, движения диафрагмы, кровообращения и т.п. Ловите этот звук глубже.

б) Продолжая вслушиваться, ваша концентрация сама собой углубится и тогда вы начнете слышать вибрации астральной музыки как жужжание шмеля или стрекотание сверчка, или звуки флейты, гуслей и т.п., или же как шум океана.

в) Далее, постепенно привыкая, вы услышите раскатистую симфонию Ом, вибрацию высшего духовного или причинного тела, которая наполнит ваш ум и ваше тело.
И голос Его, как шум вод многих.

(Откр. 1,15)

Звук всех элементов и сущность их вибраций

Прислушайтесь к какой-либо вибрации, которая первая зазвучит посредством интенсивных усилий вашего ума и слейтесь с ней воедино. Углубитесь в нее. Продолжая это делать, вас посетят и остальные вибрации. Пустите в ход все усилия вашего ума, слушая эти вибрации. Повторение Ом и удержание глаз в определенном положении должно происходить автоматически, без умственных усилий. Когда вы это

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru окончили, то можете использовать усилия ума, чтобы увидеть духовный свет во лбу, один или несколько раз. Продолжая эти занятия, вы сможете тогда видеть этот свет, пока вибрации поступают в закрытые уши. Стремление слышать Ом является важнейшей задачей, важнее видения света. Этот космический звук – проявление причины творения, является всепроникающим, из чего мы можем заключить, что сливаясь-превращаясь воедино с ним, человек приобретает те же самые свойства.

Слушайте эти различные звуки с закрытыми глазами, как указано в этой лекции. Для того, чтобы этот свет по желанию можно было бы увидеть открытыми глазами, необходима длительная практика. Если же кто-либо может это сделать, то этим он покажет исключительные духовные успехи. Продолжая развиваться, вы сможете услышать звук Космического Ом в тихом или даже в шумном месте с открытыми ушами, только немного концентрируясь. Не забывайте практиковать это учение, в особенности с закрытыми ушами, даже и тогда, когда вы сможете уже слушать этот Космический звук и открытыми ушами. Занимайтесь этой техникой от 10-15 минут ежедневно по утрам и 20-30 минут по вечерам, перед отходом ко сну. Когда вы кончили это упражнение, то поклонитесь Богу и поблагодарите Его. Для достижения высшей степени концентрации необходимо проявить интенсивность умственной устремленности, как во время этих упражнений, так и в продолжении всей непрерывной деятельности.

Если время позволяет, то практикуйте это учение и дольше указанного срока. Вместе с внутренними переживаниями возникнет глубокий мир и спокойствие. Придерживайтесь успокаивающей силы этого учения концентрации во время занятий и позже, насколько только это будет возможно. Примените это умиротворение в вашей практической жизни, в общении с людьми.

Как только положение этого потребует, немедленно же создавайте в уме это умиротворение, которое вы почувствовали во время концентрации и после него, смело полагайтесь на это духовное расположение духа и схватите создающуюся ситуацию из этого центра умиротворения. Не забывайте, что во время практикования концентрации необходима умственная интенсивность, однако это еще не означает, что необходимо и переутомляться.

Производите это благочестивым образом и прочувствуйте, что в молчании и слушании вибрации вы прикасаетесь к Великому Духу, который обитает в вас как душа и проявляется звуками Космической Вибрации. О, Блаженная Вибрация! В настойчивой работе вы почувствуете определенные положительные результаты. Но в начале успехами серьезного ученика будут спокойствие и радость. Спокойствие будет определено. Глубокие интуиции последуют после упорных, продолжительных занятий. Далее эта техника поведет вас уже вскоре в соприкосновение с неисследованной сокровищницей духовной силы. Не будьте нетерпеливым. Не сдавайтесь и превратите это учение в регулярную привычку – такой же неотъемлемой составной частью вашей жизни, как сон и еда. Самые хорошие результаты проявятся тихо, возвышаясь над всем психологическим кругозором ума. Также как и во всех других вещах, блестящие успехи не могут быть достигнуты в один день. Необходимы занятия и еще раз занятия. Это учение основано на испытанном и проверенном опыте, начиная с древних золотых времен Индии и даже до наших дней. Последователи учения самореализации пишут нам со всех концов вселенной о своих связях с Великой Душой, и что это было достигнуто в упорной и настойчивой работе. Каждый человек имеет возможность воспользоваться этим важным опытом, если он только не сдастся на полдороге своей деятельности. Без настойчивой работы, которая вызывает эти духовные перемены во внутреннем самосознании, ученик не достигнет цели. Но после упорной работы блаженство Ом вас не покинет.

Когда, посредством Ом, вы познали Бога, то прочтите благодарственную молитву. Наполните себя Ом, или же Святым Духом, – Великим Утешителем, и тогда различные духовные силы проявятся в вас. В блаженстве Ом Христа вы найдете обители всеисцеляющей силы. Исполненные Богом, идите и помогите и другим превозмочь их физические, умственные и духовные немощи и страдания. Если же вы не будете служить Богу в телесном и душевном храме для своих близких и угнетенных, то вы никогда не познаете Бога. Ежедневно помогайте другим, также неотступно и радостно, как бы вы это делали и помогали самим себе. Вся вселенная является вашим увеличенным "Я".

Повторное изложение третьей части

Причиной, почему нам нужно обращаться на восток во время медитации, является то, что солнечные магнетические токи помогают насытить тело и привлечь больше энергии вашему мозгу посредством потока внутренней энергии во время медитации. Направление лица к востоку позволит вам освободить мускульную энергию и направить ее к мозгу. Сидение же на шерстяном одеяле предохраняет от привлечения земными токами жизненной силы и соединения ее с органами чувств, когда мы во время медитации стараемся освободить энергию.

Наука утверждает, что все созданные вещи вибрируют. Субстанция вызывает звук.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
Поэтому вся тварь является вибрирующей и вибрирует сознательно. Значит, сознательная вибрация, или Бог, является творцом всех вещей. Наука учит нас, что все вибрации вызывают звуки, а поэтому и Космическая, Сознательная Вибрация вызывает звук, который можно услышать не только с помощью нашего ограниченного слуха, то также и посредством интуиции. Космический звук проникает через все, сквозь каждое человеческое существо. Заткните уши и игнорируйте рассеивающие физические звуки, и пока уши закрыты, забудьте про сердце, про все звуки и т.д., и тогда посредством интуиции мы сможем услышать пребывающий повсюду звук Ом и получить контакт с Богом как с Сознательной Космической Вибрацией.

Когда боголюбец возвысится над физическими и астральными звуками (которые можно услышать с закрытыми ушами), то слышит всегда распространяющиеся звуки Ом-Ом-Ом. Его сознание, сконцентрированное на этот звук, постепенно расширяется и наконец становится этим космическим звуком Ом-Ом-Ом или "АМИНЬ", ИЛИ Святым Духом, или Святой Вибрацией.

Иисус говорил о Святом Духе или о Святой Вибрации, о руководимым Богом, святом вибрирующем звуке или Слове, или Ом-Омом, как о местопребывании, где обитает Сознание Христа. Тот, кто будет слушать этот звук и постепенно посредством высшей техники и долголетней медитации объединится с ним, тот почувствует Сознание Христа, вибрирующее в этом творческом Космическом звуке. Это и есть второе пришествие Христа.

Универсальное Сознание Христа проявилось во плоти Иисуса и оно может придти второй раз в каждое человеческое сознание, если оно развивает ум, делая его единым с Космическим Звуком или Святым Духом (что можно услышать при практиковании этих лекций о медитации), в котором скрыт Христос или Универсальное Сознание. Это Сознание Христа является единородным или единственным отражением Космического Сознания Бога. Богом-Отцом в Святом Духе, Девы Марии или Космического звука. Сознание Христа является Сознанием, которое присутствует во всех вибрациях. Космическое Сознание, которое существует над всеми вибрациями, является Богом-Отцом. Космическая вибрация, единственным отражением Космического Сознания которой является Сознание Христа, называется "Святым Духом", "Святой Вибрацией" или "Ом", или "АМИНЬ", или "Девой Марией".

Техника: обрати лицо на восток, сядь на шерстяное одеяло, закрой глаза, затем заткни уши большими пальцами или посредством инструмента "храма тишины". Направь свой взгляд на пункт между бровей (переносицу) и в уме повторяй Ом. Прислушайся к шуму Ом-Ом-Ом, подобному шуму океана, после исключения астральных звуков циркуляции крови. Углубись в эту речь, подобную шуму океана или звуку вибрации, или в Святой Дух, и вызови Сознание Христа.

Вышеупомянутую медитацию необходимо практиковать интенсивно после пробуждения и до отхода ко сну, а также и в свободное время. По утрам от 10-30 минут, по вечерам 30-60 минут, в другое время 15-60 минут. Будьте регулярными в своей практике. Чем больше вы будете практиковаться, тем больше вам это понравится. Даже если вы чувствуете рассеянность, то не обращайте внимания на это, но медитируйте регулярно и глубоко, и постепенно увеличивая время, и вы полюбите этот Космический Звук.

В то время, когда вы прислушиваетесь к Ом-Ом-Ом, то вы сознательно состоите в контакте с Богом. Это самое подходящее время для молитвы. Когда же вы молитесь, то верьте, что ваша молитва услышана, однако не чувствуйте разочарования, когда Бог сразу же не исполняет вашу просьбу. Если вы будете полностью полагаться на Бога и не будете сомневаться, когда Он как будто игнорирует вашу просьбу, - тогда Он чудесным образом ответит на ваши молитвы.

Часть IV

Ценность мышления

Радость является целью жизни. Радуют ли нас материальные вещи? Нет, они нас только немного порадуют, на самое короткое время, но после этого всегда следуют разочарования и несчастья. Они обещают нам радость и счастье, но они никогда не исполняют своего обещания. Те, которые слишком много заняты мирскими, материальными радостями, теряют свое счастье - те, которые допускают излишества в сексуальной жизни, теряют свою жизненную силу, те, которые едят слишком много, теряют свое здоровье и удовлетворение от еды. Повсюду люди производят плевелы, посеянные ими в прошлых жизнях. "Награда за грех - смерть - грех незнания". Бог тебя никогда не наказывает, но ты сам себя наказываешь. Это закон причин и следствий. Если сеем хорошее, то мы производим счастье. Если сеем противное, то мы производим всякого рода несчастья. Смерть, болезнь, старость и страдания являются только последствием незнания и разных грехов. Цель жизни кажется недостойной, чтобы жить только для того, чтобы умереть. Мы все надеемся, что наша жизнь закончится хорошо и приятно. Ты должен пройти свой жизненный путь до конца, но если ты последуешь правильному пути, то ты встретишь Бога. Не иди по пути, ведущему в хаос и в бездну неудовлетворенности.

Каждое доброе дело является как бы заступом, который вскапывает наше сознание до источника Божественной радости. Струя радости этого источника может произвести хорошие дела. Заступ подобной медитации, раскрывающий поверхность внутреннего сознания, порождает радость жизни. Из расщелины тишины вырываются гейзеры благословения и переполняют душу. Вот – это всегда новая радость. Когда ты будешь продолжать упражняться в медитации, то ты заметишь радость, которая неизменно обновляется и увеличивается, не та радость, которая является только абстрактным духовным состоянием, но та Божественная радость, которая отвечает на все твои молитвы. Ты услышишь звуки, исходящие из духовной вселенной, и в этих звуках будет радость, принадлежащая тебе, и на все ты получишь ответ, если ты будешь прислушиваться к этому звуку. Мы все ищем счастья, но не такого, которое только приходит и уходит. Мы жаждем продолжительного счастья. Мы хотим неувядающего счастья. Мы хотим всегда обновляющегося счастья. Если ты действительно своей душой испытываешь ту радость, которая всегда обновляется, то ты автоматически реализуешь все, что когда-либо желал и искал.

Думал ли ты когда-нибудь, что ты мог бы обладать вечной радостью без вечной деятельности? Нет, подобная мысль противоречила бы самой себе и была бы невозможной. Но любовь к существованию не является нашим наивысшим желанием. Если бы это так было бы, то самоубийства никогда не происходили бы, никто не помыслил бы прекратить свои несчастья, убивая себя. Когда мы допускаем нашу жизнь сделаться несчастной, то мы больше не хотим жить. Мы хотим радостной жизни. Мы не хотим также жизни и радости в бессознательном состоянии. Нет, мы хотим сознательно наслаждаться и радостью, и жизнью. Что же связывает всегда обновляющуюся радость с вечным существованием? Ответ: сознательная и новая радость, которую все ищут или непосредственно в душе или косвенно в ложных радостях и заблуждениях.

Звук

Человеческое ухо не воспринимает самых низких и самых высоких звуков всех существ, потому что оно не может воспринять звуков меньше 60-ти и больше 60000 вибраций в секунду. Лекции о медитации учат нас посредством медитации, посредством внутреннего и интуитивного слуха услышать вселенские звуки тогда, когда умолкает звук сердцебиения, циркуляция крови, звуки арфы, звуки колокола и т.п. другие звуки звездной музыки, которые возникают из электрической деятельности астральных тел.

Подобно тому, как песня молча следует по воздуху и может быть передана только по радио, так тонкие звуки вселенной, которые проходят через все, находятся под воздухом, под сознанием всех сил и мыслей, и их можно услышать только тогда, когда сердечное радио настроено на вибрации этого вида. Эта лекция учит, как нужно настроиться на эти вибрации. Когда ты полностью исключишь свои слуховые телефоны, то ты услышишь сильный звук Ом, который таится за стеной телесных и астральных звуков. Самым важным из всех пяти телефонов чувств является телефон слуха. Прежде всего нам нужно научиться его полностью утихомирить, после чего мы можем научиться также заставить замолчать и тонкие звуки внутренних частей тела и, в конце концов, нам нужно заставить замолчать и астральное тело. Если ты научишься этому, то твое тело будет вибрировать как звук барабана или морской шум в великом музыкальном ритме. Когда ты воистину услышишь этот звук и почувствуешь вселенскую музыку, то ты познаешь Бога. Тем, которые знакомы с этим приемом, необходимо усиленно упражняться, серьезно и настойчиво, постоянно и упорно, и тогда они найдут, что они ощущают Бога. Нет границ для тех высот, которых можно достигнуть. Мы преподаем технику, употребляя которую твое сознание может войти в связь с безграничным сознанием. Единство с Богом не является духовным хлороформом. Единство с Богом означает расширение твоего смертного ограниченного сознания до наивысшей границы вечности. Интересно заметить, что применение колокольного звона в наших церквах пришло из Индии, где колокола были в храмах. Ими пытались воспроизводить сильный вселенский звук Ом, а также и различного вида барабанами, воспроизводящими ритм других рас. Почему же такие предметы, как колокола и барабаны, возбуждают твою кровь? Это потому, что они обращают твоё внимание на великую науку вселенной, которая таится в тебе. Звуки вселенной имеются всюду. Каждый человек, настроившийся в ритм с ними, обнаружит, что его сознание расширяется в вездесущности. Такое согласование не создает бесчувствия, но расширяет твоё сознание, не делая тебя зависимым от твоей личности. Ты будешь наблюдать океан вселенной и волны твоего сознания, которые существуют вместе с ним в твоём расширенном сознании Ом. Подобно тому, как закупоренная бутылка с соленой водой, плавающая в океане, не имеет связи с океаном, так и душа в теле, ограниченная незнанием, не может почувствовать Бога, также и тогда, если и живет в океане Божиим. Когда же мы откроем бутылку, то соль и море станут едиными, также и мы, преодолев преобладание Ом все препятствия незнания, освобождаем душу, ограниченную телом, и сливаемся с морем

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
вселенского сознания. Если подуть на раковину, то ты услышишь звук во всей комнате, ибо звук распространяется вперед как вибрирующая пуля. ОМ является особой вибрацией вселенной, и, если ты настроен на нее, то твое сознание будет расширяться до тех пор, пока оно охватит каждый вселенский атом в совершенной сфере вибрации сознания. ОМ является мостом между человеком и вселенским сознанием. Прими во внимание, что недостаточно слушать звук ОМ только 1-2 раза в год. При помощи Учителя и высших лекций тебе необходимо научиться воспринимать космические звуки вселенной. В начале ОМ является только утешительным звуком, но ученики, продвинувшиеся вперед, почувствуют в звуке ОМ всю жизнь. ОМ ты сможешь почувствовать в далеких континентах, в далеких сферах вселенной. Ты можешь чувствовать вращение Земли и планет в воздухе или миллионы ног, шагающих по бурому шару земному, или слияние планет и звезд, как светлячков или алмазов в твоём теле.

Время для молитвы

Утихомирь все внешние звуки. Затем произведи три дела: сконцентрируй видение в центре третьего глаза, находящегося между бровей, затем в духе воспринимай звуки ОМ и внимательно слушай правым ухом там, где ток энергии силен, и там, где ты привык воспринимать звуки. Обычно правая сторона тела чувствительнее левой, если только ты не левша. Если глаза успокоятся, то тебе надо было бы видеть свет, но очень важно, если ты услышишь астральный звук или ОМ. Если ты прекратил восприятие внешних звуковых влияний, как, например, звуки моторов, человеческой речи и т.д., то ты услышишь сильное биение твоего сердца. Прислушайся к нему, пока оно остановится. Тогда слушай разные звуки, которые последуют один за другим, но концентрируйся одновременно только на один звук. Прежде всего, когда ты заметишь, что биение сердца или циркуляция его прекратилась, то ты, вероятно, услышишь астральную музыку. Сперва ты услышишь как бы жужжание пчел, после этого вдали чудесную игру флейты и арфы. Это небесная астральная музыка. Затем ты услышишь сильный колокольный звон и, наконец, рев моря – звук, подобный шуму многих вод, затем сильный рокот звука ОМ. Если ты услышишь звук ОМ с самого начала, то концентрируйся на нем и не слушай других звуков. Слейся с ним воедино. Но если тебе это не удастся, то вникай правым ухом в звуки, следующие один за другим, все равно будут ли это физические или астральные звуки до тех пор, пока ты воспримешь звук ОМ. Если ты его уловил, то не нужно слушать других астральных звуков. Бог – это звук всей вселенной, так как душа бесконечна.

Когда же ты услышишь сильный вселенский звук, то тогда наступило время молиться. Тогда молись Богу о желаниях твоего сердца и ты будешь знать, что Бог ответил на молитву твоей души. Ум – это микрофон, радио, но он сломан молотами беспокойства, а поэтому не в порядке. Самореализация, концентрация и медитация учат тебя исправлять покоем твой сломанный умственный микрофон. Эта лекция постоянно учит настраивать твое тело, ум и душевное радио на Бога, так, чтобы ты сам смог получить от Него телесные, финансовые, духовные и целебные вибрации. Самореализация учит тебя исправлять свой беспокойный умственный микрофон при помощи медитации, и тогда ты сможешь направлять свои призывные сигналы к Богу до тех пор, пока ты ни получишь от Него определенный ответ. Тебе следует постоянно и непрерывно поддерживать пламя душевных желаний, как только ты получишь от Бога ответ в виде духовного экстаза или радости, которая все будет усиливаться, тогда ты будешь знать, что образ Божественной радости ждет в твоём сердце услышать твою молитву. Какими бы ни были твои истинные желания – молись о них. Больше всего у людей имеется беспорядочных желаний, которые возникают от их подсознательных привычек, но те, которые имеют связь с ОМ, получают возникновение своих желаний из безграничного сверхсознания, руководимого Богом. Поэтому прежде чем ты начнешь писать или осмеливаешься делать что-либо важное в материальном или духовном отношении, прислушайся сначала к вселенскому звуку ОМ и наполни себя им. Если же ты исполнишься радости вселенского руководства, то молись Богу: –

Я хочу мыслить, я хочу желать, я хочу действовать, но Вселенский Звук, руководи Ты моим пониманием, моей волей и моей деятельностью!

Признаки высокого спиритуального развития

Высокое спиритуальное развитие повышает жизнерадостную способность человека. Краски становятся красочнее, звуки – чудеснее и чувства – интенсивнее, чем больше кто-либо продвигается по спиритуальному пути. Пока человек находится в сверхсознательном состоянии, он чувствует полное освобождение от беспокойства, ощущение мира и расширение Души, не возмущенное негармоничными проявлениями сознательного царства.

Многие люди утверждают, что они достигли Космического сознания, хотя они и не научились релаксироваться по своей воле. Первые признаки достижения Космического сознания проявляются в пристальном взгляде, сознательно умиротворенном сердце и в волевом останавливании дыхания. Если кто-либо не может всего этого произвести,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
то он еще не достиг Космического сознания. Освободите свою "Карму-Душу" от материальных, чувственных и других связей. Поднимите ее прожектор (внимание) ввысь от ничтожных вещей в безграничность, от мирских радостей к вечной радости, от маленького, ограниченного тела – к Вселенной, и от ограниченного, человеческого сознания – к Космическому сознанию.

Еженедельное утверждение

В моей Душе заключается та радость, которую ищет мое Эго. Вдруг я увидел ее ликование в ячейке улья тишины. Я сломаю таинственный улей тишины и буду пить непрерывно мед блаженства.

Повторный обзор четвертой части

Значение ОМ-ОМ-ОМ: Дух является Абсолютом (вне творения), всегда существующий, всегда сознательный, всегда новая радость без вибраций. Этот Дух производит Космическую, сознательную Вибрацию или активную вибрацию. Хотя Дух и трансцендентален, однако в отношении к творению Его зовут "Богом-Отцом". Значит Бог выражается прежде всего как Космическая Сознательная Вибрация. Эта Космическая Сознательная Вибрация обладает тремя формами, или она выражается тремя образами:

1. Как всегда существующая, всегда сознательная, всегда новая Радость, как руководящая сила в материальной, вибрирующей вселенной.

2. Как Космическая Сознательная Энергия.

3. Как Сознательный Космический Звук или ОМ. Благочестивый человек приобретает тесный контакт с Богом, чему следует:

1. Всегда существующая, всегда сознательная, всегда новая радость.

2. Видимая, сознательная, космическая энергия, которая является создательницей электронов, атомов и молекул и тканей всей материи. Космическая энергия является сознательной энергией, потенциально конденсируется в сознательных электронах.

3. Благочестивый человек воспринимает эту космическую энергию, выраженную и конденсированную в спиритуальном глазе с опаловым, синим центром, украшенным блестящими серебрянными лучами и обведенным золотым кольцом.

Эти 3 цвета являются символом космической энергии и ее местонахождением (золотое кольцо): Сознание Христа (опалово-синий), путь в Космическое сознание (серебрянные лучи), другими словами, видеть спиритуальный глаз еще не достаточно. Нужно быть способным посредством постоянной практики его постоянно иметь! - Когда благочестивый человек не бывает обеспокоен различными беспокойными мыслями и находится в состоянии самадхи (в экстазе), тогда он может проникнуть своим сознанием и астральным телом в телескопическое кольцо спиритуального глаза и увидеть и почувствовать все первоначальные энергии, как они распадаются на грубые электроны в космической материальной вселенной. Познать мистерию золотого кольца, это то же самое, что познать мистерию всех мистерий и войти в творческую мастерскую. Войти в синий телескопический глаз - это значит познать Христа, существующего в каждой единице космической энергии.

Когда благочестивому ученику с помощью прецептора Учителя-Гуру, посредством тайной высшей техники и постоянному обучению, явится серебряная звезда, то он видит Бога-Отца, или трансцендентальное Космическое сознание, которое косвенно отражает сознательность Христа во всем вибрирующем творении. Бог-Отец является косвенно активной или неактивной космической сознательностью над всей тварью, однако существующей в относительном сознании Христа, является непосредственным активным космическим сознанием или отражением Бога-Отца, пребывая во всем вибрирующем творении, руководя им и образуя его в определенное творение.

В космическом раздроблении материя растворяется в сознании Христа, и она растворяется в Боге-Отце. Когда Бог-Отец существует во всем творении, абсорбируясь в нем как непроявленный дух, то оно опять приобретает дух, вечен единственно только Дух.

Содержание поэмы "ОМ": ученик слышит космический звук с закрытыми или открытыми глазами (когда он прогрессировал) как блаженство и свет, вибрирующий очень тонкой силой, или на небе, или во всей материи, или на земле. - Это вибрирование ОМ ощущается единственно тогда, когда дыхание отчасти спокойно, и когда оно слышно, спиритуальный глаз бывает видим, если сны и беспокойные сверхсознательные мысли не волнуют душу. Тогда космическая вибрация проявляется как различный свет и различные вибрирующие звуки из 6-ти различных плексусов, репрезентируя землю (бедра), воду, огонь, воздух (спина) и эфир (шея), центр Христа, пункт между двумя бровями. Центр воды определенно, как пчелка - первый "маленький ОМ". Центр воды вибрирует как флейта Кришны. Центр огня - как арфа. Центр воздуха или жизни - вибрирует как гулкий звук гонга или колокола. Центр эфира вибрирует как шум океана. Центр Христа вибрирует симфонией всех других звуков.

Когда ученик легко воспринимает высшие астральные звуки, сперва он через

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
многие годы прогресса может видеть свет различных плексусов (сплетений) и идентифицировать свое сознание с их вибрациями.

Вне всякого сомнения, ученик сможет основательно и определенно доказать, что Бог является всегда новой, всегда творческой радостью медитации. Нет ничего другого, нет такого переживания, которое человек мог бы привести в пример, исходящего из ощущения всегда новой радости, как только в медитации. Нигде другим образом вы не почувствуете Бога. Медитируйте глубже и глубже и вы приобретете контакт с Богом как всегда новую радость. Звук Ом-Ом отличается от слуховых звуков или вибраций крови. Он является рефлексом тех звуков, которые исходят из вездесущих вибрирующих существ. Если вы слышите звук в помещении, то вы можете его услышать в каждой части этого помещения, близко ли над вами, направо или налево в этом помещении. Так и слушая звук Ом-Ом, подобный шуму океана, сознание постепенно расширяется от тела до безграничного пространства существующей вездесущности.

Послушать этот звук только один или два раза недостаточно, нужно прочувствовать свое сознание и расширить вместе с этим звуком по всему пространству. Очень большое значение имеет регулярное и ежедневное слушание этого космического звука в его полной ясности, закрывая уши, как это преподавалось в предыдущих лекциях, хотя бы вы и слышали этот звук с открытыми ушами.

Вы можете слышать этот звук, когда уши закрыты, или прежде, если вы счастливы, благодаря своей хорошей Карме до рождения, или слушая один звук одновременно правым ухом, когда оба уха закрыты аппаратом тишины или большими пальцами. После этого вам нужно помолиться и поблагодарить Бога, когда вы приобрели контакт с Богом, радость медитации и слышание космических звуков с закрытыми ушами.

Часть V

Зеркало тишины

Бог является источником мудрости и лучистой инспирацией, которая протекает через все души. Он является запахом, текущим из вас фимиамом всех сердец.

Я Его чувствую, рвущегося из моего сердца, как и через все сердца, через поры земли, через небеса и через все созданные вещи. Он является вечной радостью, Он является зеркалом тишины, в котором отражается вся тварь.

Молитва к прецептуму

О, Вечный Огонь, Ты мечешь маленькие душевные искры через поры каждого человеческого сознания, наученные в великой зажигательной чаше Твоего Универсального Сознания. Ты кажешься существующим как многие, ограниченный, маленький, разделенный, когда Ты проявляешься в душах через поры живущих организмов. Но Ты есть Единое, Вечное Пламя, под порами всех человеческих умов. Как познать свое Единство с Богом

Самым неопределенным понятием из всех понятий является человеческая идея о Боге. Ваши исследования относительно пищи, финансов, здоровья и человеческого родства (семьи) очень определены. Разве вы не заметили, как быстро вы удовлетворяетесь своей идеей о Боге? Вы видите малую работу Божию в природе, вы слышите каждого говорящего про Бога, вы читаете святые писания о Боге, однако решались ли вы когда-нибудь поставить себе определенную цель или намерение проверить свою веру в Бога или самому выяснить, что такое Бог?

Бог невидим, но Бог видим в великой проявленной Вселенной. Бог во всякой вещи – не только в одной вещи. Одна волна не является всем морем – море и волны вместе составляют океан. Так и все проявленные вещи и непроявленное чистое Космическое Сознание составляют Дух.

Бог является Безграничным океаном, который движется ограниченными волнами. Соединение своего изолированного сознания с Богом является единственным путем для уничтожения несовершенства. Волна, отделенная от океана, полна несчастья, потому что она связана с законами перемен. Она рождается, живет и умирает. Но если волна обнаружит, что она является морем, если она знает, что море сделалось волной, многими волнами, если волна знает, что она является морем, то она знает, что она может измениться, но никогда не может пропасть или быть уничтоженной.

Ничто другое не может вас удовлетворить или полностью уничтожить ваше горе, кроме Бога. Вашей душе, как отдельной части, необходимо найти Целое, чтобы она было совершенна. Ваша удовлетворенность должна найти полную удовлетворенность в Боге, вашему знанию необходимо утолить свою жажду, выпив Божию премудрость, ваш мир может быть совершенен только Божиим миром, ваше существование может быть бессмертным только с Божиим бессмертием, ваше сознание может быть безграничным только тогда, если оно соединено с Космическим сознанием, ваша радость может

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
быть безграничной, всегда новой только тогда, когда она соединена с Божественной радостью.

Целью всех живых существ является достижение мира, удовлетворенности и сознательного знания. Эта тоска о достижении совершенства, которое скрыто в нас, доказывает, что образ Божий находится в нас. Этот совершенный образ Божий пытается проявляться в человеческой жизни. Вам следует запомнить, что наилучшим путем познания Бога является практикование быстреего метода реализации, найденного Великими Учителями и йогинами. Чтобы познать Бога вам следует пережить Его в своем сознании.

2. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ МОЛИТВА

О, Сознательная Космическая Энергия! Ты являешься той, которая непосредственно содержит мое тело. Твердая, жидкая и газообразная пища преобразуется и спиритуализируется в энергию только посредством Твоей Космической Энергии, и она содержит мое тело. Помоги мне научиться, о Дух, существовать все больше и больше, Твоей Прямой Космической Энергией и все меньше и меньше быть в зависимости от пищи. Будучи энергией, горя в центре чувств, я наполняюсь Твоей Космической Энергией!

3. ВАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ

В одном из предыдущих прецептумов мы упоминали, что мертвый человек не может вдыхать кислород и воспринимать солнечных лучей или переваривать пищу, потому что в нем отсутствует жизненная сила. Поэтому самым первым, непосредственным и главным условием получения нашей физической и ментальной силы является наличие жизненного принципа. Наши мысли, воля, чувства, мускульная сила, правильная работа легких, желудка, слюнных желез, печени, селезенки, пищеварительных органов, сердца, мозга и всех желез – вся их работа и существование их всех всецело зависит от наличия в них жизненной силы. Жизненная сила является как бы внутренним электричеством, которое приводит в движение факторию мозга, производит и проявляет творческие идеи, воспроизводит новые впечатления и управляет всем телом.

Сердечная фактория очищает всю систему и распределяет пищу миллиардами изголодавшихся деятельных телесных клеточек. Желудок добывает питательные элементы из пищи, чтобы снабдить ими ткани костей, нервов, кожи, мускулов и жировой ткани, желудок является большой "кухонной факторией", которая снабжает пищей ткани всего тела. Очень мало людей сознает, что жизнь и правильная деятельность телесных клеток всех органов человеческого тела и чувствительных нервов поддерживается только посредством одной тайной жизненной силы. Все тело поддерживается пищей извне, но эту пищу еще надо превратить в жизненность с помощью этой тайной внутренней жизненной силы.

Ученикам следует запомнить, что все упражнения, производящие энергию и обновление, нужно сначала делать медленно, легко и ритмично, никогда не делать их толчками. Каждое движение должно быть гармоничным. Если какая-либо часть тела особенно слаба, то посылайте ей энергию очень медленно и нежно. Она будет постепенно укреплена.

Вы сможете скоро вылечить самого себя, прилагая интенсивные усилия, так как упражнения дают вам силу установить контакт с единственной целительной силой, с Космической Жизненной Энергией, и послать эту силу к больным тканям. Вы сможете почувствовать как деятельный ток энергии будет воспламеняться в вашем теле, где бы вы только ни захотели. Вибрация, посылаемая вами, не является добровольным движением, но она вызывается посредством доставки в тело энергии. Делайте эти упражнения охотно и радостно. Во всех случаях держите позвоночник прямо и тело также прямо. Эти упражнения дадут вам грацию и свободу движений в танцах, в плавании, в борьбе и в ходьбе. Они еще больше убедят вас, что вы не являетесь телом, что ваше тело это только ваш слуга, и что вы являетесь Бессмертной Жизненной Энергией.

Упражнения живота

Следующие упражнения живота помогают перистальтике и содействуют пищеварению, ликвидируя таким образом запоры и редуцируя полноту. Их нужно практиковать ежедневно по утрам после сна.

1-е упражнение.

- а) Встаньте прямо, против кресла со спинкой.
- б) Согнитесь вперед и возьмитесь за спинку кресла.
- в) Руки держите прямыми, несогнутыми.
- г) Быстро и полностью произведите выдох.
- д) Закройте ноздри и рот пальцами левой руки.
- е) При прерванном дыхании медленно втяните живот как можно глубже в себя.
- ж) Повторите это три раза, не дыша все это время.

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

з) Теперь вдохните.

Это упражнение повторите пять раз. В случае слабого пищеварения или запора повторите это 10 раз.

11-е упражнение.

а) Станьте прямо.

б) Закройте глаза.

в) Положите обе руки, одна на другую на живот с легким нажатием.

г) Стягивайте и растягивайте нижнюю часть живота.

д) Придерживайте верхнюю часть живота, пока производите растягивание и стягивание.

е) Опустите обе части. Повторите это упражнение 6 раз.

Упражнения в ходьбе и беге по комнате

Если вы производите 2 раза в день упражнения в ходьбе и беге на свежем воздухе, то это уже много сделано, чтобы сохранять ваше тело сильным. Если вы устали, то практикуйте несколько раз упражнения в ходьбе и беге, а также упражнения по вытягиванию и расслаблению мускулов до тех пор, пока пройдет усталость. Лицам со слабым сердцем не следовало бы практиковать упражнения в беге.

Упражнение. Станьте на расстоянии 4-х футов от широко раскрытого окна в своей комнате или открытого портала. Снимите туфли и, стоя на месте, произведите ходьбу на месте. Сначала ударьте пяткой левой ноги по ляжке левой ноги и поднимите правую руку вверх, локти при этом остаются с боков, после этого спустите левую ногу вниз. Теперь поднимите правую ногу, ударьте пяткой правой ноги по правой ляжке и поднимите левую руку вверх, держа локти с боков. Так продолжайте, меняя ноги - левую, правую, пока почувствуете, что уже достаточно, или когда вы начнете немного потеть. Вы можете также считать каждый раз, когда поднимаете одну ногу и одну руку "раз". Таким образом, считайте от 25 до 40 раз.

Обыкновенно с окончанием школьных занятий кончаются также и упражнения и начинается переедание и сопровождающие его болезни. Так, многие не сознают, что совершенное здоровье зависит от:

1. Правильного приема пищи.
2. Возможно меньшего количества употребляемой пищи (без переедания).
3. Поста.
4. Поддержания жизненной энергии посредством самоконтроля.
5. Правильных упражнений.
6. Правильного, регулярного опорожнения желудка.
7. От хороших мыслей и веселости.
8. От спокойной медитации.

Воздерживайтесь от переедания, неправильной еды, какой-либо излишней чувственности и от прекращения упражнений. Берите солнечные ванны как можно чаще, от 10-ти минут до 1/2 часа, в зависимости от силы солнечных лучей. Производите глубокие вдохи-выдохи 3 раза на свежем воздухе - 6 раз в день. Прежде всего произведите глубокий выдох быстро через рот и ноздри, после чего вдохните только через ноздри, медленно считая от 1-12. Задержите дыхание, считая от 1-6. Выдохните, считая от 1-6. Никогда не забывайте этого делать при прогулках вне дома.

Другие важные упражнения

Когда вы захотите расслабить какую-либо часть тела, то сначала слегка напрягите ее, затем задержите напряжение, считая от 1 до 3, затем быстро расслабьте ее, почувствовав, как теряется энергия. Держите расслабленную часть спокойно, совершенно забыв про нее. Затем приподнимитесь и напрягите все тело, все его части, и затем расслабьтесь. Если вы это исполнили, то вы расслабились. Произведите сильный выдох, сказав: "хух". Не шевелитесь. Опять быстро напрягите все тело, затем расслабьте. Опять сделайте выдох и расслабьтесь. Если ваши легкие не работают, то каждое окончено, тогда вы полностью расслабились. Большинство людей, когда им говорят расслабиться, то они держат мускулы напряженными. Но, если энергия оттянута, то все части тела расслаблены и тело спокойно. Закройте глаза. Напрягите все тело и затем расслабьте. Нет более великого метода, чем вышеописанный. Каждый раз, когда вы устали или расстроились, напрягите и расслабьте все тело, быстро выдохнув и вы станете спокойным. Если же напряжение слабо, то напряжение не снято, релаксация неполная, но если вы сильно напряжетесь и затем расслабитесь, то у вас будет полная релаксация.

Упражнение 1. Напрягите всю правую руку (верхнюю и нижнюю части). Прижмите локти к бокам. Поднимите руку от локтя до плеча, как будто вы поднимаете тяжесть в 5-25 фунтов. Расслабьте и опустите. Повторите это упражнение левой рукой и затем обеими руками вместе.

Упражнение 2. Вытяните руки параллельно полу, ладонями вверх. Напрягите обе

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
руки и вибрируйте. Медленно согните их в локтях, как будто вы тянете тяжелую ношу с двух сторон. Релаксируйте, затем опустите руки по бокам. Повторите 2 раза.

Упражнение 3. Вытяните руки параллельно полу. Произведите выдох и соедините руки вместе, чтобы ладони соприкасались и релаксируйте все части тела. Затем выдохните, напрягите все части тела, начиная с 1 до 20-ой, затем оттягивайте руки назад, вибрируйте. Релаксируйте, медленно выдохните. Повторите два раза.

Упражнение 4. Держитесь за спинку кресла, стол. Выдохните. Быстро согнитесь, релаксируйте. Вдохните и напрягитесь (1-20) и приподнимитесь. Держите, вибрируйте, релаксируйте и согнитесь. Повторите 2 раза.

Упражнение 5а. Лягте на пол, балансируйте на бедрах головой и ногами, приблизительно 20 дюймов от пола. Задержите дыхание, ментально считая от 1 до 6 и положив руку с нажимом на живот. Выдохните, релаксируйтесь и опустите руки и ноги на пол. Повторите 3 раза. Это упражнение чудесно для позвоночника, оно регулирует позвонки.

Упражнение 5б. Лягте на спину на пол. Балансируйте на бедрах, подымая голову и ноги от пола, затем качайтесь, вверх, вниз и на бок, сначала на одно плечо и затем на другое, как в качалке или лодке. Это упражнение очень укрепляет мускулы живота, а также очень укрепляет позвоночник.

Упражнение для исцеления

Надо правильно есть, но величайшей из всех проблем в отношении здоровья, красоты, молодости, уменьшая или увеличивая вес, является исцеление: все это принадлежит жизненной силе, чтобы скоро и окончательно все разрешить. Поэтому следующие упражнения будут чрезвычайно полезны для любого органа тела или слабой ткани. Чтобы уничтожить боль в руке или в ноге или чтобы укрепить члены тела, только слегка напрягите члены с большим вниманием во время выдоха, считая 1-20, затем ослабьте напряжение членов и вдохните. Повторите 6 раз по утрам и когда нужно. Этим самым упражнением лечат слабые икры или бедра.

Для укрепления колен

Присядьте на кончиках пальцев, согнув ноги в коленях и одновременно произведите выдох, затем быстро приподнимитесь, стойте прямо и вдохните, задержите дыхание и слегка напрягите все тело. Затем выдохните. Повторите 10 раз, утром и вечером.

Для укрепления позвоночника

а) Сядьте прямо в кресло, поворачивайте голову направо и налево 5 раз, затем наоборот - налево и направо - 10 раз.

б) Сядьте прямо в кресло, руками обхватив затылок, затем быстро отклоните голову и позвоночник назад, затем освободите руки и прикоснитесь ими к пальцам ног с согнутым позвоночником и головой, наклоненной вниз.

Повторите 6 раз утром и вечером.

Для укрепления пищеварительной силы

а) Выдохните, задержите дыхание.

б) Напрягите живот и желудок, глубоко концентрируясь на пупок и считая от 1 до 20 с пустыми легкими.

в) Отпустите напряжение живота и желудка. Вдохните. Повторите 6-12 раз, утром и вечером, с пустым желудком.

Против головной боли

а) Очень легко надавливая, положите одну руку на затылок и другую ладонью на лоб.

б) Произведите вдох, слегка напрягая верхнюю часть головы с большим вниманием. Затем выдохните и отпустите напряжение верхней части головы. Повторите по мере надобности 4-6 раз при головных болях.

Для укрепления мозговой силы

а) Вдохните, задержите.

б) Затем слегка напрягите мускулы головы, концентрируясь на них, считая 1-15. Выдохните. Освободите мускулы от напряжения. Повторите 6 раз.

Для укрепления нервов

а) Вдохните, задержите дыхание.

б) Слегка напрягите все тело сразу.

в) Задержите напряжение, считая 1-20, с глубоким вниманием на все тело.

г) Затем выдохните.

д) Освободитесь от напряжения.

Повторите 3 раза, или каждый раз, когда чувствуете себя слабым или нервным.

Для укрепления глаз

а) Вдохните, задержите дыхание.

б) Закройте глаза, очень легко сжимая веки и брови.

в) Держите напряжение глаз с концентрацией, считая от 1 до 20, затем

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
отпустите напряжение.

г) Выдохните.

Повторите 7 раз, утром и вечером.

Счастье в Боге

Душа не может найти свое потерянное счастье в материальных вещах, хотя она и ищет в них удовлетворения. Душа, потеряв свой контакт с Божиим Блаженством, пытается удовлетворяться ложными чувственными радостями. Душа даже самых мирских лиц внутренне сознает свое потерянное высшее Блаженство, и поэтому она не может на долгое время удовлетвориться только мирскими чувственными радостями, несмотря на то, какими бы заманчивыми они ни были. Мирской человек продолжает искать свое потерянное счастье в Боге, гоняясь от одной чувственной радости к другой. Наконец, когда он страдает от переизбытка, он начинает искать Божие Блаженство в себе, где его можно только найти. Если вы естественно стали победителем над физическими страстями, или вы приобрели самоконтроль серьезными усилиями, но вам нечего горевать, но если вы понемногу сдаетесь и становитесь заложником искушений, то вам следовало бы попытаться усилить свой самоконтроль, подыскивая хорошее общество, поменьше есть и особенно меньше мяса, побольше есть фруктов и овощей, начать усердно упражняться и занять свои мысли о Божиих чудесах и покое. Спиритуализация созидательной силы

Созидательный импульс является фактом. Он является одним из сильнейших инстинктов и побудительных сил, привитых Природой в человеческое тело, чтобы помочь размножению вида. Природа сильнее всего мстит молча тем, которые недостойно злоупотребляют или считают за пустяки ее святой созидательный метод. Познание зла "фиговых листочков", которое пытается не свято завуалировать этот созидательный принцип, внесло много моральных и материальных страданий в этот мир. Этот творческий принцип имеет двойную цель. Направленный на нервы, находящиеся извне, этот инстинкт стремится к физическому созиданию. Низкое потребление этой творческой силой привязывает к материи и вызывает падение в чувственную грязь.

Как регулировать созидательный импульс. Созидательный импульс создан Богом и как таковой не является виной самого человека. Люди, которые не способны господствовать над этой очень могущественной силой Природы, для увеличения (размножения) человеческого рода, хулятся и порицаются обществом, но они не обучены методам и способам как управлять этим могущественным инстинктом, не позволяя ему господствовать над собой. Нужно обучаться практическому методу управления собой. Даже целый век интеллектуального обучения не сделает ученика способным господствовать над этим инстинктом. Необходимо дать практический метод управления им.

Упражнения и диета.

1. Кушайте мало или совсем не ешьте мяса. Употребляйте больше сырых овощей, фруктов, орехов и правильных заменителей мяса.

2. Необходимо знать, что в периоды страстных желаний для индивида открываются четыре пути:

а) Растратить созидательную энергию обычным методом, который является ненужным, ослабляющим, а также и причиной многих болезней и страстности.

б) Употребить созидательную энергию для создания детей.

в) Применить эту энергию для создания произведений ума, что достигается путем превращения созидательной энергии в мысленную силу, посредством подъема и превращения этой энергии. Не следует растрачивать зря созидательную энергию, но тотчас же занять ум творческой работой в искусстве или изобретениях, и торговых делах или литературе, одним словом, к чему был бы у человека наибольший интерес. Последовать этому плану означает перевести созидательную энергию в каналы мозга.

г) Применить созидательную энергию в спорте или в интенсивных физических упражнениях, как, например, в беге и других, упомянутых в предыдущих рецептах.

3. Притягивайте эту энергию из созидательного места - вверх - в местонахождение медуллы облонгата посредством дыхания. Направляйте свой ум на это место тела (ареала). Затем вообразите, что вы направляете эту текущую энергию вверх, одновременно с вдыханием, которое вы представляете себе как бы вытекающим из желательного места (ареала), и через позвоночник поступающую на место между бровей. Направляйте дыханием и ум в это место (внутри), между бровей, ментально считая от 1 до 25 или больше и думая про себя, что вы абсорбируете жизненный поток страсти, в резервуар жизненной энергии, который находится внутри, между бровями и медуллой. Затем произведите выдох и релаксируйтесь, освобождаясь от опутывающих вас страстей. Повторите этот вышеупомянутый метод 3 раза с закрытыми глазами. Во время релаксации всегда думайте о физическом инстинкте, как о совершенно исключенном из вашего тела. Это учение взято из великих Священных Писаний Индии.

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
Да будет радость и счастье целью вашей жизни

Хотя счастье и зависит в известной мере от внешних обстоятельств, но оно зависит, главным образом, от внутреннего состояния ума. Для того, чтобы мы могли быть счастливыми, мы должны обладать хорошим здоровьем, здравым смыслом, успешной жизнью, подходящей работой и, превыше всего, совершенной, все преодолевающей мудростью.

Чистая любовь, святая радость, поэтическое мышление, любезность, мудрость, мир, блаженство или медитация для служения прежде всего ощущается в уме или в сердце и после этого пересылается через нервную систему в физическое тело, снаружи. Не маскируйте свою душу пеленой проповедей и торжественных слов. Познайте и прочувствуйте высшую, внутреннюю радость жизни и тогда вы будете давать им предпочтение перед скоропреходящими радостями внешнего мира.

Без внутренней радости и счастья можно чувствовать себя несчастным, заключенным в богатом дворце, ибо счастье не зависит только от успехов и богатства, но истинное счастье зависит от борьбы с неудачами, трудностями, с жизненными проблемами, вместе с приобретенной уверенностью несокрушимого внутреннего счастья. Быть несчастным в попытках найти трудно достижимое счастье – расстраивает окончательный результат. Счастье приобретается прежде всего при наличии постоянного внутреннего счастья, пока вы боретесь до последней возможности, чтобы уничтожить причины вашего несчастья.

Вы никогда не сможете быть вполне счастливы, пока вы продолжаете прогрессировать и беречь свое счастье от всех влияний, которые его уничтожают. Счастье не придет к вам от беспомощного мышления, но следует жить в этом счастье во всех жизненных обстоятельствах и делах. Независимо от того, что вы делаете, сохраняйте скрытый, тайный поток счастья, тайный ручеек радости, который течет незаметно, под пустынным песком разных мыслей и гористой землей тяжелых испытаний. Научитесь быть тайно счастливым в своем сердце, несмотря на все внешние обстоятельства и скажите сами себе:

Счастье является величайшим правом Божественного рождения, затаенным сокровищем моей души. Я нашел, что наконец я буду тайно богат, богаче и превосходнее сынов королей.

Влияние внешних радостей и удовольствий. Все физические удовольствия возникают на поверхности тела и ощущаются умом посредством нервной системы. Все удовольствия возникают посредством сигналов чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания и называются физическими удовольствиями и причисляются к тем внешним побуждениям, которые вы любите как ваши внешние удовольствия, потому что вы ими развлекались и поэтому они настолько увлекли вас, что вы стали их узником. Подобно тому, как некоторые люди привыкают к тюрьме, так и мы, смертные, любим внешние радости и удовольствия, исключая внутренние радости и удовольствия. Чувственные радости, по большей части, обещают нам маленькое, кратковременное счастье, однако, в конце концов, дают нам большие и продолжительные страдания и несчастья. В то время, как внутреннее счастье, радость и нравственность в начале не обещают многого, но в конце концов всегда дают продолжительное счастье.

Окружающая нас внешняя среда и те друзья, с которыми вы встречаетесь, имеют очень важное значение. Специфическая внешняя среда в начале жизни имеет особенно важное значение, возбуждая или учащая внутренний инстинктивный детский мир. Обычно ребенок возбуждается и вдохновляется, если внешняя среда уподобляется внутренней, но если внешняя среда иная, то внутренняя среда, думается, будет угашаться. Инстинктивно плохой ребенок может быть перевоспитан и сделаться хорошим в хорошем обществе, и наоборот, инстинктивно хороший ребенок, попав в хорошее общество, без сомнения, станет еще лучше.

Привыкать к внутреннему счастливому умственному состоянию следовало бы с возможно более раннего молодого возраста, но не поздно начать и теперь. Обязуйтесь с сегодняшнего же дня, при встрече с вашими неприятными родственниками, или если вы входите в контакт со своим высокомерно настроенным работодателем, и при встрече со своими врагами – пытаться всегда сохранять свой внутренний мир и счастье во всех обстоятельствах.

Подумали ли вы серьезно о том, почему вы любите преходящие, изменчивые удовольствия больше, чем продолжительный душевный мир и радость, которые так ясно и всегда обнаруживаются в возрастающей медитации? Это происходит потому, что вначале вам случалось культивировать привычку предаваться чувственным радостям и вы не культивировали высшую, внутреннюю душевную радость, которую можно найти только в медитации. Познайте и прочувствуйте высшие радости внутренней жизни духа, и вы дадите им предпочтение против преходящих удовольствий и радости мира сего.

Океан мира и радости. Много людей хотят быть счастливыми, однако они никогда не стараются ступить на путь, ведущий к истинному счастью. Большинство же людей

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru продолжают катиться с жизненной горы вниз, только ментально желая достичь вершины счастья. Они иногда пробуждаются, если их энтузиазм счастья переживает поражение. Да, большинство людей не обладает мыслительной способностью, и они никогда не пробуждаются до тех пор, пока не случается чего-либо ужасного, чтобы пробудить их от кошмара безрассудства.

Невежественные люди, подобно животным, не запоминают уроков, сопровождающих и радость, и горе. Большинство же людей живет пестрой жизнью с горем и печалью в сердце. Они не стараются пресечь дел, ведущих к страданиям, и не идут путями, ведущими к счастью. Имеются еще и такие люди, которые слишком чувствительны и к горю, и к счастью, когда они их посещают. Такие люди обычно чрезвычайно подавляются горем, а также и слишком захватываются радостью и таким образом теряют свое ментальное равновесие. Очень мало имеется людей, которые после того, как обожгли себе пальцы в огне незнания и невежества, учатся избегать поступков, приносящих зло.

Если только богатство потеряно, то еще в действительности ничего не потеряно, ибо если у кого-либо имеется здоровье и способности, то он еще может быть счастлив и заработать побольше денег, но если и здоровье потеряно, то тогда большая часть счастья потеряна, а когда потерян жизненный принцип, то и все счастье потеряно. Внутренняя чистота и счастье зависят от правильной ментальной привычки и от решимости быть счастливым во что бы то ни стало, но запомните, что если вы научились быть всегда счастливым, то не допускайте, чтобы это независимое внутреннее счастливое состояние превратило бы вас в лентяя, и не игнорируйте материальных причин, стоящих на пути вашего счастья. Старайтесь их преодолеть и идти через все житейские дела с этим спокойным внутренним состоянием ума.

После углубления в сказочное царство мира и радости при вашем счастливом пробуждении скажите:

В царстве сна я был свободен от смертных страданий. Я был Королем Покоя, теперь же, когда я работаю днем и продолжаю исполнять свои ежедневные обязанности, я не хочу быть побежденным тревожными заботами бодрствования. Я есмь Король Покоя царства сна, и я буду продолжать быть таким же Королем в царстве бодрствования и наяву. Когда я выхожу из своего Царства Покоя, в Царство сна, то я распространю этот же самый мир и радость и в свое сказочное Царство наяву!

4. БОЖЕСТВЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

Часть I

Совершенное здоровье дано от Бога. Болезнь же создана человеком. Младенец, родившийся слепым или слабоумным, приносит с собой это состояние из прошлой жизни. Болезни, приобретенные в прошлом или приобретенные посредством нарушения законов в этой жизни, являются результатом ошибочности человечества. Бог хочет, чтобы Его дети наслаждались здоровьем и счастьем, однако они вызывают болезни и несчастья, нарушая Его законы.

Если вы пользовались хорошим здоровьем в течении 50-ти лет и проболели три года, не будучи в состоянии вылечить каким-либо методом, то вы, вероятно, позабыли то продолжительное время, когда вы наслаждались хорошим здоровьем и посмеивались при мысли о болезни. Теперь же прямо наоборот. Только потому, что вы проболели три года, вы, может быть, уже и думаете, что никогда больше не выздоровеете.

Имеются болезни, которые возникают из-за нарушения гигиенических законов и последующего попадания бактерий. Имеются также и болезни, возникающие из-за нарушения ментальных законов природы и последующего нападения ментальных бактерий страха, гнева, забот, вожделений, искушений и недостатка самообладания, но есть также и болезни, возникающие от душевного невежества и незнания. Не забудьте, что незнание является матерью всех физических, ментальных и спиритуальных болезней. Уничтожьте незнание посредством контакта с Богом и тогда ваше тело, ум и душа немедленно будут исцелены от всех болезней.

Все болезни являются результатом столкновения хрупкой негармоничной жизни с каменными стенами внутренней Божественной гармонии. Деяния, полные спокойствия и мира, согласуются с Божественным миром, который ощущается в молчании, результатом чего является счастье. Неправильные действия сталкиваются с Божественным миром и вызывают несчастье. Каменная стена не имеет намерения поранить человеческие хрящи, которые ударяются о нее. Подобно этому, Бог - это гармония, и если человек, созданный по Его образу и подобию, пытается вести негармоничную жизнь, то он ранит сам себя, пожиная результаты созданных им самим неправильных действий.

Человеческие методы непостоянны

Необходимость найти метод продолжительного исцеления от физических, ментальных и спиритуальных болезней кажется достаточно ясной. Продолжительное

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
исцеление от всех человеческих затруднений означает полную безопасность от повторения любой физической болезни, вызываемой бактериями или несчастными случаями, или какими-либо ментальными или спиритуальными причинами. Подобно тому, как богатая фантазия о столе, полном хороших кушаний, не принесет этих кушаний или не удовлетворит голода, если стол пуст, также и воображение о здоровье может подбодрить, может воодушевить ум или дать некоторое облегчение на короткое время, но не может дать продолжительного здоровья, что возможно только, обнаружив Бога в храме совершенного тела. Вместо простого ощущения, что Бог находится в теле, душа, ум и тело проявятся совершенной манифестацией Самого Бога. После такой реализации, серьезно углубившись в практику этих лекций, тело станет здоровым на продолжительное время.

Медицина и врачи не могут гарантировать, что болезнь не вернется и не могут также гарантировать совершенное выздоровление от ментальных болезней и болезней незнания души. Очевидно, человеческие методы исцеления, читая книги и следуя советам друзей, не могут обеспечить выздоровления от ментальных и душевных болезней. Употребление медикаментов, применение бесчисленных операций или чтение Святых книг всего мира дают облегчение только на некоторое время, но не могут уничтожить возвращения этих тройных страданий – физических, ментальных и спиритуальных. Что же является этим универсальным средством, которое может уничтожить навсегда страдания, несчастные случаи и незнание так, чтобы тело, ум и душа могли бы быть совершенным образом Духа?

Несомненно, некоторые медикаменты обладают целительной силой, ибо Бог дал лекарствам и минералам силу влиять на человеческое тело. Только тот человек, который может выпить бутылку цианистого калия без плохих последствий, может авторитетно говорить о силе материи или обманчивого медикамента. Мы по опыту знаем, что медикаменты обладают целительной силой, что демонстрируется чудесными исцелениями, которые достигнуты посредством хороших врачей и хороших лекарств, однако необходимо также знать, что как врачи, так и медикаменты обладают ограниченной силой и зачастую обнаруживается их бессилие в случаях хронических заболеваний. Поэтому возлагать все свои надежды на медикаменты, а не на неограниченную целительную силу Божию, принесет верное разочарование. Исцеление посредством молитвы к Богу

Подобно тому, как мысль о принятии лекарства не излечивает телесную болезнь, также и воображаемый контакт с Богом посредством слепых молитв не может вызвать желаемого выздоровления. Так как тьма не может остаться там, где есть свет, так и Божественный вездесущий свет, ощущаемый в теле, определенно прогонит болезненную тьму. Только немного людей реализуют это. Большая же часть людей только проявляет горячее желание выздороветь. Большая часть людей молится с безверием в сердце или с ощущением безнадежности, думая, что Бог не услышит их молитв, или они молятся и не ожидают, чтобы узнать, достигли ли их молитвы Бога.

Прежде всего убедите свой ум, что все человеческие методы ограничены в своей исцеляющей силе, и что Божественная вездесущая, всеисцеляющая сила безгранична. Во время своего умиротворения и тишины, по утрам и вечерам, а также и днем, когда у вас есть время, утверждайте ментально:
О, Отец, Твоя безграничная, всеисцеляющая сила – во мне. Да уничтожит Твой Свет тьму моего незнания!

Нужно культивировать непрерывное личное усердие. Никогда не следует переставать любить, отвечает ли вам Бог или нет. Начинаящим не надо падать духом, если Бог и не отвечает тотчас же на их интенсивные молитвы. Бог никогда не отказывается выслушивать все душевные прошения. Но Он не всегда отвечает таким образом, как бы мы этого хотели. У Него Свои неисповедимые пути. Кроме того, Он сознательно отвечает только тогда, когда Он уверен, что молящийся хочет Его и только Его. Вот поэтому-то и некоторые Святые были испытаны болезнями или совершенной нищетой, или искушениями, и, когда оказывалось, что они отдают предпочтение Богу, отказываясь от здоровья, жизни, изобилия или искушений, – то тогда появлялся Бог. Если кто-либо неотступно и достаточно долго ищет, то он наконец определенно найдет Бога.

Вам следует молиться рассудительно, всей душой, тихим голосом, большей частью ментально, не выказывая никому, что происходит в вашей душе. Молитесь разумно, с величайшим благоговением, так, как будто Бог прислушивается ко всему, что вы внутренне ментально утверждаете. Молитесь до тех пор, пока Он вам ответит понятным для вас голосом, посредством неопишуемой радости, вдохновляющей каждую клеточку вашего тела и каждую мысль, или посредством видения, показав, что вам следует делать. Молитесь непрерывно, пока будете абсолютно убеждены в Божественном контакте, тогда просите, чтобы Всевышний удовлетворил ваши физические или ментальные потребности, как свое Божественное Наследие.

Не огорчайтесь, если вы не увидите Бога или не услышите Его, стучащегося у дверей вашего сердца. Долгое время вы скрывали от Него и удалялись от Него в

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
чувственном болоте. Только ваша собственная шумливая страстность и ваши тяжелые шаги, убегающие в материальный мир, сделали вас неспособным услышать Его призывы в себе самом. Ждите, будьте спокойны, молитесь постоянно и тогда из глубин тишины появится Божественное присутствие.

До отхода ко сну и после пробуждения старайтесь ментально и глубоко сосредоточено транслировать свое утверждение:

Я и мой Отец – одно, или

Отец, прими меня опять как. Своего Сына!

до тех пор, пока ваш умственный микрофон, поврежденный ударами беспокойства, посредством Бога станет опять здоровым и будет способным передавать ваши просьбы Богу. Подобно тому, как поврежденный микрофон не может транслировать сообщений, также и беспокойный ум не может своими молитвами достигнуть Бога. Ваши молитвы не принимаются во внимание потому, что вы молитесь после того, как превратились в блудного сына и нищего, блуждая по земле материальных ограничений, а не как Сын Божий, Обладатель Вселенной. Вы сможете сказать, что ваши молитвы приняты, потому что: "Я слышу Бога, разговаривающим со мной. Я воспринял Его ответ на мои молитвы". – Хорошо, но я вас спрашиваю, – уверены ли вы, что ваши молитвы достигли Бога, если они вообще дошли до Него, то ответил ли Он на них? Каковы доказательства? Вы просили исцеления и выздоровели. Но знаете ли вы, что ваше выздоровление достигнуто посредством естественных средств или медицины или посредством ваших молитв или кого-либо другого, принесшего вам помощь от Бога? Иногда кажется, что нет причинной связи между вашим выздоровлением и вашими молитвами. Может быть, вы бы выздоровели, если бы и не молились. Это является причиной, из-за которой вам следует установить, может ли применяться научно в молитве закон причины или эффекта? Говорят, что Бог отвечает на закон. Некоторые люди, испытавшие этот ответ, сказали, что все люди, послушные закону, могут сами это проверить и испытать. Физические законы надо объяснять физическими органами чувств и обсуждать с разумением. Божественные законы надо познавать посредством концентрации и интуиции.

Часть II

Если вы будете все время придерживаться ментальной инициативы, проявляя желаемое настроение, то вы найдете, что ваша кровь будет наполнена жизненным током, который предохранит вас от нападений бактерий. Продолжайте внутренне улыбаться и всегда будьте готовы работать, спиритуально помогать другим – все эти хорошие упражнения не только для ума, но они постоянно снабжают тело свежей Космической Энергией, которая входит в тело через двери (медуллы облонгаты). Большая сила воли привлекает энергию через двери медуллы облонгаты из Сознательных Космических Лучей, которые окружают тело. Не одним хлебом будет жив человек (или химической пищей), но всяким словом (т.е. вибрирующей Жизненной Энергией), исходящим (которое входит в тело человека) из уст Божиих (т.е. входит через отверстие железы медуллы, через которую Сознательный Космический Жизненный Принцип входит в человеческое тело).

Поэтому вам и следует укреплять свою силу воли и определенность в каждом деле. Тогда ваше тело будет внутренне вибрировать жизненной силой (током). Человек с большой силой воли может своим высоко вибрирующим умом освободиться от болезни, неудач и незнания. Но волевой вибрации надлежит быть сильнее физической или сильнее вибраций внутренней болезни. Чем более болезнь является хронической, тем сильнее, смелей и неотступней должна быть решимость, вера и стремление воли стать здоровым.

Держите открытыми окна своей жизни

Человеческая жизнь может уподобиться дому, снабженному тремя окнами – телесным, умственным и душевным окнами. Через эти окна входят три рода разного совершенного света Божия, известных как Луч Здоровья, Луч Способностей и Луч Знания. Эти триединые Лучи ответственны за совершенное здоровье, ментальное равновесие и освещение человеческой души. Поэтому о человеке также и сказано, что он создан по образу и подобию Божию, однако тогда возникает вопрос: если человек создан по образу Божию, то почему же он всячески страдает? Ответ: человек как Дитя Божие принимает участие в жизни и независимости Божественных Существ. Человек в своей сущности создан как Бог и как таковому ему принадлежит Божественное преимущество и свободный выбор затемнить это подобие заблуждением или сохранить его чистым и сияющим здоровьем, силой и лучами мира и покоя.

Человек обладает особенной независимостью и свободной силой жить в жизненном доме с открытыми или закрытыми окнами, дающими силу, здоровье и свет. Поэтому, если он закроет жизненные окна, то этим он закрывает попадание Космических Ультра-фиолетовых Сознательных Лучей и тогда он вынужден жить в бездонной тьме душевного незнания, или ментального беспокойства и физических болезней. Большинство людей закрыли и заклеили на целые годы одно или несколько своих

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
жизненных окон. Это является причиной их страдания от хронических болезней. Их освобождение возможно посредством знания законов, с помощью которых они сами смогут открыть свои окна и опять греться во всех исцеляющих космических Лучах.

Человек хочет моментального исцеления посредством силы Божией, однако он не может понять, что исцеление зависит от него самого и что Бог никогда не хотел, чтобы он заболел. Бог дал человеку оригинальную привилегию и свободный выбор принять Лучи или отвергнуть их. Бог не может произвольно переменить свой закон только через взятку специальными церемониями или слепыми молитвами, или партийностью. Его можно коснуться только посредством закона любви. Любовь есть закон. Когда же человек жизненные окна, дающие здоровье, силу и свет, закрывает и держит их закрытыми на неопределенное время, то ему самому придется приложить усилие их открыть, чтобы добровольно впустить лучи света.

Все физические, психологические и душевные болезни и дисгармония, которые возникают от незнания, вызываются посредством ошибочности поведения самого человека, исключая Божественные Лучи. И логическим законным заключением является то, что если он, по знанию или незнанию, закрыл жизненные окна, дающие здоровье, то он должен их собственными усилиями опять открыть. Незнание закона не может быть причиной избежания последствий его нарушения. Имеется много способов, как открыть эти закрытые жизненные окна. Эти способы обычно называются "исцелением". И исцеление вообще может быть классифицировано как физическое исцеление, исцеление от забот, страха, нервозности и т.д. Психологическое исцеление и спиритуальное лечение душевного незнания.

Спиритуальные болезни

Вид этой болезни является результатом того, что мы не знаем искусства, как полностью отразить в себе совершенный образ Божий. Спиритуальная болезнь проявляется в отсутствии душевного мира, равновесия, спокойствием, неудовлетворенностью, дисгармонией и нежеланием медитировать, в привычке отложить медитацию, нелюбезностью, неуживчивостью и недостатком самоанализа, и все это происходит от незнания.

Отмените спиритуальные болезни:

1. Умеренностью.
2. Гигиеническим образом жизни.
3. Правильным положением.
4. Правильным дыханием.
5. Спиритуальными и физическими упражнениями.
6. Самоконтролем.
7. Контролем жизненной силы.
8. Оттягиванием от чувств.
9. Самоконтролем.
10. Трансцендентальным экстазом.
11. Превращением жизненной силы и медитации.

Психологические болезни

Психологические болезни состоят из страха, гнева, искушений, похоти, ревности, забот, мести, корыстолюбия, ненависти, споров, нелюбезности, ментальной и физической лени, неудовлетворенности, рассеянности, лживости. Эти болезни вызываются из-за недостатка хорошего общества, недостатка правильного рассуждения, из-за плохой кармы, плохой наследственности и из-за неправильных инстинктов.

Психологические болезни излечиваются:

1. Концентрацией.
2. Самоконтролем.
3. Хорошим обществом.
4. Силой воли.
5. Силой своей воли создавать и уничтожать привычки.
6. Рассудительным суждением.

Омоложающие упражнения описаны в прецептах NN 5,6,7,8,9,34, которые могут автоматически искоренить психологические, спиритуальные болезни из внутреннего "я" при условии регулярного их исполнения.

Физические болезни

Физических болезней много, и они вызываются ослаблением жизненной силы.

Учитесь воспринимать электрическую жизненную силу через батарею мозга, посредством самоконтроля и освобождения ума от искушений.

Причины возникновения других болезней

1. Отсутствие самоконтроля и потеря жизненности.
2. Недостаток правильных упражнений.
3. Неподходящая пища.
4. Переедание.
5. Отсутствие ментального мира (покоя).

Жизненное лечение и упражнения

Омолаживающие упражнения учат как концентрировать ум и энергию, главным образом, в лечении и в упражнениях. Все физические, ментальные и жизненные методы лечения ограничиваются из-за незнания, что только Божия неограниченная сила скрывается на них и что Его исцеляющая сила является Всемогущей и сама по себе достаточна для полного исцеления.

Для лечения какой-либо части тела жизненным лечением, прежде всего вдохните, задержите дыхание, затем прочувствуйте преобразование дыхания в легких в энергию. Вообразите, что эта энергия усиливает энергию в медулле. Затем концентрируйтесь на место между бровей и централизируйте там энергию, прочувствовав ее как теплую силу. Затем направьте оттуда энергию на больное место, чувствуя, что эта сила излечивает всю болезнь.

В инструментальных упражнениях сознание прежде всего ощущает инструменты, мускульное сознание, наоборот, на втором месте, а части жизненных и ментальных упражнений проводятся бессознательно, подобно тому, как кто-либо исполняет обыкновенные ежедневные упражнения, в то время как его ум концентрируется как кофе с сухарями.

В мускульных упражнениях, т.е. когда контролируются мускулы, сознание сосредоточивается на мускульных движениях. Энергия действует как побочный фактор, и ум употребляется последним.

В ментальных упражнениях, главным образом, с силой воображения, маленькая частичка жизненной силы может быть введена в мускулы или в части тела. Это следовало бы практиковать больным, лежащим в постели, или инвалидам, или тем, которые хотят развить концентрацию.

Ментальное исцеление

Концентрируйтесь на обе ноги и вообразите теплую электрическую силу, вибрирующую по всей нижней части ступни, делайте то же самое с икрами, бедрами, животом и желудком, пупком, сердцем, с правым и левым легкими, с каждым пальцем, ладонью, предплечьем, верхней частью руки, шеей, затылком, верхней частью головы, серединой головы, глазами, ушами, ноздрями и ртом, печенью, почками, внутренностями и всюду, где бы ни обнаружилась болезнь или слабость. Концентрируйте ум и слабую или больную часть тела и попытайтесь почувствовать, что теплая электрическая сила спускается из ментального ОМ, исцеляя пятнадцать раз каждое место и часть тела.

Когда этот закон исполнен и когда кто-либо полностью добровольно и полный стабильного энтузиазма будет практиковать вышеупомянутый метод исцеления с верой в Бога, по полное выздоровление может произойти моментально. Подобно этому и зерно всходит и вырастает, если оно посажено в правильно орошаемую землю. Пашите, тренируйте свой ум концентрацией и вкладывайте в него семена спиритуальных упражнений и орошайте их регулярно верой, тогда вашей жатвой будет спиритуальное изобилие.

Часть III

Подобно тому, как жизненная сила является самым главным источником энергии для тела, так и солнце является атмосферной жизненностью, которую мы вдыхаем, а также и силой земли – минералов, овощей, насыщенных витаминами, жизненностью животных и людей. Поэтому вся материя и живые существа зависят, главным образом, от этой имманентной космической жизни, энергии и солнечного света извне. Болезни начинаются, когда эти две великие энергии отсутствуют для нашей телесной системы. Поэтому нужно знать или ознакомиться с разными путями, по которым эти энергии могут попасть в тело человека. Кроме того, солнечный свет дает реакцию на жизненную силу. Таким образом, химически концентрированный солнечный свет и жизненная сила помогает содержать человеческое тело. Запомните, что сомнения, духовная усталость, заботы, равнодушие, скука, страх, беспокойство и стыдливость, духовная и физическая лень, переутомление, неметодичная жизнь, отсутствие интересов и отсутствие созидательных способностей – являются тормозящими, статичными факторами, делающими невозможным космической энергии настроиться с человеком. Сотрудничество с интересом и желанием помочь другим людям, духовная предприимчивость, мир и смелость, толерантность (терпимость), терпение и спокойствие являются теми путями, по которым космическая энергия может вам помочь.

Это великий таинственный закон, который многим известен, но многие применяют его в актуальной практике. Если вы будете постоянно думать, что ваше тело полно жизненности, и в особенности в то время, когда оно слабо, то вы увидите, что вы открыли новую тайну, невидимый источник, как оживотворить себя из других источников, а не из внешней пищи. Метафизически представьте себе, что ваше тело, ментальное и спиритуальное, и ваша жизненность остаются неизменными, так как

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
говорят святые и христианские писания –
Вы созданы по образу и подобию Божию.

Представьте себе, что только мысли и сознание существуют как неизменные реальности. Всю материю мы познаем посредством идей и поэтому представьте себе, что вы не используете всю энергию, но будете думать об энергии или о материализованных идеях. Вы никогда не сможете почувствовать физическую слабость, если вы будете оживотворяться посредством непрерывной энергии и энтузиазма ваших мыслей.

Исполняйте ваши обязанности с радостью и вниманием

Все свои обязанности, как важные, так и маловажные, исполняйте с глубоким вниманием, запомните, что Бог руководит и способствует каждому ценному начинанию, которое вы стараетесь достичь. Проводя свои возвышенные дела с Божественным сознанием, Бог и непрерывная энергия войдут в ваше тело. Божественная сила невидимым образом способствует вашему кровообращению и вашей производительности.

Жизненная сила входит в тело, посредством интереса и радости, а не при наличии мертвой воли. Научитесь исполнять свои обязанности со смелостью и радостью, и тогда вы убедитесь, что жизненность потечет по вашим мускулам и по всему вашему телу. Исполняйте свою работу и обязанности, которые не возбуждают в вас интереса, но которые вам следует исполнять, с глубокой радостью, при этом думая, что вы работаете для Бога и Его детей, и также и для себя, как частичке всего человечества, а не как отделенным от него. Если вы будете делать таким образом, то вас охватит особенная радость и сила.

В то время, когда ваши мускулы, ваше тело и члены полностью заняты, представьте себе, что святое излучение Божественной Космической Энергии охватывает вас и что вы никогда не сможете уставать, ибо ваши ткани обновляются и насыщаются потоком этой энергии, а не только одной пищей и кислородом. Помните всегда, что несмотря на то, сколько бы вы энергии ни израсходовали, вы сможете ее себе вернуть спокойными улыбками. Старайтесь оставаться спокойными во всех обстоятельствах, так, чтобы это растение мира всегда пускало ростки и приносило цветы улыбок. Дарите свои улыбки другим, так же как и вы хотите их получать от других.

Гелиотерапевтический метод самоисцеления

Теперь надо принять во внимание, что жизненную силу в теле надо поддерживать бодрой и живой, ибо она является силой, которая оживотворяет и насыщает химическими веществами самые важные энергии. Ультрафиолетовые лучи не действуют на мертвеца. Метод, как использовать одновременно жизненную силу и солнечный свет, является великим новым гелиотерапевтическим лечебным методом. Каждый из последующих методов базируется на комбинировании солнечных лучей с жизненной энергией для того, чтобы создать большую для исцеления различных частей тела. Обыкновенные солнечные ванны только отчасти эффективны, однако очень мало известно комбинирование солнечных лучей и жизненной энергии для терапевтических целей.

Против простуды

Лягте на спину, подложив под себя шерстяное одеяло, подвергая себя воздействию солнечного света на некоторое время в день. Облучайте ежедневно грудь, ляжки и ступни ног. Раскройте широко рот и опрокиньте голову назад, так чтобы солнечный свет мог бы осветить ваш рот и ноздри. Пока вы это делаете, слегка покачивайте головой, концентрируясь на глотку и шею. Думайте, что энергия, которую вы посылаете посредством вибрации, абсорбирует и превращает солнечный свет в горячую целительную силу, которая проходит через глотку, шею и горло, помогая прогреть ваше горло. Практикуйте это 15 минут.

Против грудной простуды

Солнечный свет должен падать на грудь, пока вы находитесь в сидячем или лежащем положении. Быстро, но нежно поглаживайте грудь, проводя энергию своими руками. Представляйте себе, что жизненная сила в ваших руках преобразовывает солнечный свет, который падает на вашу грудь. Эта новая сила чрезвычайно эффективна для уничтожения зародышей болезней в дыхательных органах. Упражняться нужно полчаса утром и вечером с пустым желудком. Очень полезно один день в неделю есть только фрукты, орехи и апельсиновый сок. Это в особенности рекомендуется лицам, болеющим катаром.

Против головной боли

Позвольте солнечному свету свободно падать на вашу голову и лицо. Глаза держите закрытыми. Натирайте весь затылок, лоб и виски очень быстро своими пальцами. Представляйте себе, что вы посылаете жизненную силу, текущую из ваших пальцев, и что вы этой жидкостью вместе с целительным светом натираете голову и наполняете ею все ваши поры. Практикуйте это 10 минут, и вы увидите великую силу

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
этого упражнения.

Против глазных болезней

Пусть солнечный свет падает на ваше лицо. Открывайте и закрывайте глаза. Воспринимайте красный свет, созданный просвечивающейся вашей кровью через веки, которые освещаются и насыщаются солнечным светом, затем плотно закройте глаза и освободите от напряжения глазные мускулы век. Повторите это три раза. Затем откройте глаза против солнечного света и сразу же закройте – 10 раз. Произведя это упражнение, думайте, что жизненная энергия и солнечный свет исцеляют все ваши глазные болезни.

Против ревматизма

Обнажите для проникновения солнечных лучей заболевшие ревматизмом члены вашего тела. Слегка напрягите эту часть. Продержите это положение. В этом стягивающем состоянии быстро массируйте пальцами больную часть тела. Делайте это 2 минуты, думая, что жизненная энергия, напряженная часть тела и ваши пальцы и солнечный свет помогают уничтожить ваши страдания. Затем освободите соответствующую часть тела. Повторите 5 раз в день.

Против малокровия и нервности

Лягте на солнечный свет с обнаженной верхней частью тела и ляжками, нежно напрягите все тело и ладонями массируйте лоб, горло, живот и ляжки быстро 2 минуты. Затем освободите мускулы. То же самое делайте, облучая солнечным светом вашу спину, повторите 10 раз. Во время этого упражнения думайте, что жизненная энергия течет по вашим рукам в тело и вместе с солнечным светом составляет укрепляющее, целительное влияние на ваше тело. Вы можете также натирать ступни ног, которые направлены к солнечному свету.

При ранениях, нарывах и кожных повреждениях

Поверните к солнечному свету больную часть тела, затем слегка напрягите и освободите ее на 10 минут. Во время этого упражнения думайте о жизненной силе в этой больной части тела.

Препятствия для солнечного света

Оконные стекла, одежда, нераскрытые поры тела в связи с редкими купаниями или быстрыми купаниями без растираний, продолжительное пребывание в комнате и пребывание на свежем воздухе только на время прихода и ухода с работы.

Солнце дает жизнь всему

Вспомним, что древние восточные народы поклонялись солнцу как жизнедателю всего, и также и телу. Они были истинными солнцепоклонниками. Они медитировали на лоне природы обнаженными, и каждый жадно впитывал жизненную силу своими порами. Современный человек со своим сидячим образом жизни и нашей одеждой создает тьму в своем телесном храме, пригласив демонов бактерий на танец болезни и уничтожения. Сделайся истинным солнцепоклонником, люби солнечный свет внутри и снаружи своего тела.

Приверженцы вышеупомянутых жизненных гелиотерапевтических методов обрызгивают поры своего тела радостной жизненностью изнутри и непосредственным солнечным светом снаружи. Такой оживотворенный человек живет в храме жизненной энергии, куда любят приходить и оставаться там силы мудрости и ума.

5. ВНУТРЕННИЕ ЗАКОНЫ ДЛЯ МАГНЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Часть I

Что такое магнетизм?

Определения (дефиниции) магнетизма очень тождественны. Следующие определения являются типичными: магнетизм является свойством, присущим разным телам, притягивать и отталкивать другие тела, – сила, благодаря которой происходит притяжение; наука, которая занимается законами этой силы; способность личной привлекательности или шарм. Известен также и такой вид магнетизма, как аномальный магнетизм, гипноз и т.д.

Теперь рассмотрим, что мы можем знать о магнетизме посредством интуиции, метафизические студии, которые отличаются от исследований естественных наук их способностями переступить ограничивающие возможности.

Сначала не было ничего, кроме недифференцированного Духа. Чтобы создать возможность проявиться дуализму и различным объектам, Духу было необходимо излучать, т.е. послать силу вибрации. Эта сила сделалась космической энергией, посредством которой материализовалась вся вселенная и все, находящееся в ней. Происхождение зла

После того, как все созидаящая вселенская сила "пала с неба", когда эта сила вышла из груди Космического Духа и стала самостоятельной, то она начала создавать обманчивую действительность (дуализм), противоположную образу Духа. Дух был совершенством до его разделения на многие части. Эти части не могли проявить качества всего целого. Эта сознательная, самостоятельная сила является Сатаной или сатанинским создателем всего зла и ограниченным объектом,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru производящим зло.

Сатана хотел каждого воплотить и содержать в своем ограниченном образе с помощью законов материальных оков, инстинктов, желаний и т.д. Если бы эта сила не была бы сознательными человеческими существами – то воистину, вся тварь через некоторое время освободилась бы от уз Сатаны и обратилась бы опять к Духу. Так как Сатана прельщает всю тварь неспиритуальным ограниченным сознанием дуализма, то ему надо идти путем эволюции. Так что душам необходимо снова воплощаться по закону причин и следствии, и силой желания родиться в контакте с ограниченной материей.

Электронный магнетизм

Электроны и протоны притягиваются к ядру силой универсального магнетизма. Это определенный электронный магнетизм. Так как Дух вездесущ и ему принадлежит притягательная сила, то и все сотворенные вещи также содержат особенности Духа и Его притягательную магнетическую силу, которая наполняет каждое сердце и пропитывает все предметы.

Солнечный магнетизм

Солнечная притягательная сила, являющаяся причиной вращения вокруг него планет, называется солнечным магнетизмом.

Магнетизм атомов и молекул

Все атомы и молекулы содержат ядро, которое соединяет вместе его мелкие частицы. Сила сцепления атомов и молекул называется атомным магнетизмом, а именно молекулярным магнетизмом.

Химический магнетизм

Сила, которая содержит вместе, например, составные части серной кислоты – называется химическим магнетизмом.

Растительный магнетизм

Сила в растениях, воспринимающая пищу из воздуха и почвы и защищающая растение от порчи, называется растительным магнетизмом.

Животный магнетизм

Животный магнетизм содержит вместе анимальный магнетизм. Животные также обладают силой привлекать других животных. Улитка, например, привлекает и приковывает к себе маленьких животных с помощью своего животного магнетизма.

Материальный магнетизм

Сила, которая содержит вместе скалы и другие объекты природы, называется материальным магнетизмом.

Гипнотизм

Гипнотизм является спиритуальным преступлением, ибо гипнотизер своего рода медиум свободы, способностей рассуждения и сознания. Индивид во власти гипноза не сознает окружающего и подчиняется только влиянию гипнотизера. Сознательный ум загипнотизированного лица инертен. Лицо, часто подвергающееся гипнозу на продолжительное время, становится человеком со слабой силой воли и теряет совершенство своих природных сил, руководствуясь рабским влиянием.

Никогда не поддавайтесь влиянию какого-либо животного магнетизма или полугипнотической силы, которая имеет мало общего с настоящим гипнотизмом. Когда какой-либо индивид применяет свой животный магнетизм, влияя на других, то его медиум является слепым и не может понять угрожающих ему опасностей. Таким образом, лицо, поддавшееся влиянию гипноза, проявляет кажущуюся свободу, но в действительности полностью руководствуется какими-то другими замыслами и инстинктами.

Взаимный магнетизм

Человек, будучи рациональным, эстетическим спиритуальным животным, может обнаружить интеллектуальный, моральный, эстетический и спиритуальный, но также аномальный магнетизм. Настоящий вид магнетической силы обладает экспансивными, возвышенными и спиритуальными свойствами. Некоторые люди настолько магнетичны, что они влияют на нас и экспансируют наше сознание. Это является желаемым всеми видом магнетической силы, но не видом гипноза, удручающим разум и чувства, и не животным магнетизмом.

Как вы знаете, у магнита имеется положительный и отрицательный полюса, которыми он притягивает куски стали и железа определенного объема. Если магнитом натереть кусок немагнитного железа или стали, то они станут магнитными. Также и люди могут намагничиваться посредством тесного контакта с магнетической личностью, которой они оказывают свою глубокую почтительность и любовь. Прежде всего следует решить, каким магнетизмом они хотят обладать, и тогда надо только приближаться к соответствующему лицу, которое им обладает. Например, если у вас нет успехов и вы хотите их достигнуть, то дружите и знакомьтесь, насколько это возможно, с теми, которые имеют успехи в делах, в искусстве или профессии. В действительности не всегда легко бывает установить такой контакт, но где имеется воля, там найдется и путь для достижения поставленной цели.

При рукопожатии магнетизм естественно переходит к другому. Положительные и отрицательные комбинации образуются во внутреннем магните. Спиритуальный человек с недостатком ловкости в материальном отношении, подавая руку спиритуально слабому, но успешному в деловом отношении человеку, образует 2 магнита. Образую 2-мя парами ног 2 магнитных полюса, можно обменяться физическими силами, но образуя двумя руками 2 полюса второго магнита, можно обменяться духовными силами. Когда они произведут такую подачу рук и ментальный контакт с глубоким вниманием, тогда деловой человек делается более духовным и спиритуальный человек будет более успешным в материальном отношении, что произойдет посредством влияния более сильного магнита. Здесь происходит также запечатление главных сил посредством силы слабейшего магнита в этой связи. Спиритуальный человек и делец – оба затрагиваются в своих особенных способностях. Молодые люди противоположного пола, живя по материалистическому плану, часто слепо поддаются между собой влиянию аномального магнетизма в эмоциях и страстях и воспринимают разрушительные плохие привычки всякого рода.

Теперь мы приведем другой случай – в слабом характере-исправителе, который силится повлиять на упрямого, закоренелого злодея посредством тесной ассоциации и часто повторяемым пожатием руки. Совершенно понятно, что исправитель будет положительным полюсом, притягивающим злые силы, и злодей будет отрицательным полюсом, пассивно привлекающим добрые силы очень ограниченным путем. Поэтому реформатор будет удручен. По этой причине, до тех пор, пока кто-либо не станет очень сильным в спиритуальном отношении, ему не следовало бы стараться исправлять очень плохого человека.

Посредством рукопожатий с разными людьми вы влияете на самих себя, а поэтому нехорошо постоянно встречаться с плохими, нежелательными индивидами, которым вам пришлось бы ежедневно подавать руку.

Встреча время от времени и рукопожатие не опасны. Однако, если какой-либо человек, каков бы он ни был, подает вам руку, то исполните его желание и не будьте невежливым.

Тесный контакт в случаях взаимного влияния моральным, эстетическим, ментальным и спиритуальным магнетизмом не всегда необходим. Такие виды магнетизма можно перенести на расстоянии, медитируя представление о разных лицах и их ментальности. Например, если кто-либо глубоко медитирует дух и вид спиритуального человека, то он привлекает к себе его природу и имитирует его спиритуальный магнетизм.

Если электричество проходит по проволоке, она становится магнетичной, так и человек, если он постоянно думает, живет и мечтает о моральных, эстетических вещах, о дружбе и спиритуальности, то он может развить моральный, эстетический и спиритуальный магнетизм посредством себя самого.

Как развить спиритуальный магнетизм

Дух посредством универсальной притягательной силы постепенно воспринимает в себя созданную им, неправильно направленную сатанинскую силу иллюзии. Другими словами, живые существа и души поддались прельщению удалиться от Бога и привязались к материи:

творческая сила Божия призывает своих детей к Себе обратно.

Тот, кто постоянно живет, думает и мечтает о спиритуальности и дружбе, приобретает контакт с духовным магнетизмом и чувствует его благородное влияние. Тот, кто медитирует о Боге и Ом день и ночь, интуитивно воспринимает всех привлекающий магнетизм и развивает спиритуальный магнетизм, который не имеет границ, который всемогущ и может притягивать к себе все, что только захочет, и возвысить людей или посредством личного контакта, или на расстоянии своей сильно направленной концентрацией. Посредством этой силы человек способен привлечь к себе друзей из предыдущих инкарнаций. Он может приказывать элементам исполнять его приказания, он может привлечь к себе все творческие силы света и может вызвать всех ангелов, святых и мудрецов, которые ушли отсюда, придти и танцевать перед ним. Подобный человек привлекает к себе все лучи знания, так что они будут сиять и блеснуть вокруг его существа.

Повторный обзор первой части

Общим принципом различного вида магнетизма является сила притяжения и сцепления. То, что мы называем "электронным магнетизмом", является универсальным магнетизмом, обитающим во всех вещах. Все вещи создаются благодаря индивидуальности духа и его магнетической притягательной силе. В проявлениях магнетизма различного вида царствует закон: подобный привлекает подобное, а именно отталкивает, как субстанцией, так и свойствами.

Вместе с проявлением тех видов магнетизма, которые удерживают вместе человеческое тело и упорядочивают его физические потребности, – человек, будучи интеллектуальным, эстетичным, духовным существом, проявляет интеллектуальный, моральный, эстетический и духовный, а также и животный магнетизм.

Хорошие виды магнетической силы обладают расширяющими, возвышающими и духовными свойствами, и их необходимо культивировать. Животный магнетизм обладает слабой вибрацией, и он иногда равняется гипнотизму, ибо его сила иногда угнетает волю других и внушает другим руководствоваться инстинктами и привычками другого лица. Гипнотизм является духовным преступлением, ибо гипнотизер похищает у своего медиума свободную волю, суждение и сознание. Никогда не поддавайтесь этой силе. Свободная воля является правом человека, данным ему Богом. Однако человеку нужно научиться употреблять этот дар Божий для выбора, это для него является наилучшим.

Подобно тому, как кусок стали становится магнетичным, когда его потереть о магнит, так и человек становится магнетичным посредством тесного содружества с магнетичными лицами, которым он уделяет свое внимание. Поэтому вам прежде всего тщательно следует решить, каким видом магнетизма вы желаете обладать, и тогда в соответствии с вашим решением выбирайте себе спутника. Посредством рукопожатия, тесного контакта и ментального соприкосновения с глубоким вниманием, магнетизм может перейти. Сильные свойства, естественно, обладают большей магнетической силой, и по этой причине если кто-либо слаб спиритуально, то ему следовало бы избегать встречаться с преступником, ибо он может воспринять его плохие свойства.

Для магнетического воздействия тесный контакт не всегда обязателен. Если какой-либо человек непрерывно думает, мечтает и вдохновляется теми свойствами, которые ему желательны, и концентрируется на этих свойствах воображаемого им предмета и ментальности одаренного ими лица, то он сможет развить этот магнетизм из своего внутреннего существа.

Тот, кто находится в контакте с настоящим магнетизмом Духа посредством медитации об Ом и Боге, интуитивно почувствует всех привлекающий Божественный магнетизм и разовьет неограниченный спиритуальный магнетизм.

Часть II

Ваше поведение дома указывает на степень вашего магнетизма

Первый закон человеческого поведения – это реформировать себя. Тогда вы реформировали бесчисленных людей, с которыми вы имеете дело. Упражняйте наивысшим образом свое внимание, держите готовым свой самоконтроль. Вы должны быть способны проявить приветливое лицо, когда вам приходится встречаться с людьми с угрюмым расположением духа.

Когда у вас возникли несогласия с вашими друзьями и дорогими людьми, то внутренне возьмите вину на самого себя, что вы очутились в неприятном положении и постарайтесь выйти из него, как только возможно быстрее. Не увеличивайте свои неприятности громким, неприятливым, невежливым оскорблением других, даже если вы найдете, что виноват другой. Вы можете научить вспылчивых дорогих вам людей исправлять свои ошибки, благодаря вашему хорошему примеру, в миллион раз лучше, чем словами. Неприятливые проповеди заблудившимся ментально людям с предрассудками не только не будут восприняты, но и превратно поняты. Недоразумения вызывают несогласия, малозначительный обмен слов и еще больше недоразумений. Это является одной из причин, когда люди сначала очень любят друг друга, и в конце концов превращают свою любовь в острую ненависть.

Какие бы трудности ни возникли, запомните, что величайшее утверждение для вашей спиритуальной инспирации состоит в вашем самоконтроле, сражаясь с домашними обстоятельствами. Если ваш домашний мир проявляет свое постоянство и силу, то тогда вы победили склонность к сварливости вашим постоянным прекрасным бессмертным проявлением любви, тогда вы стали принцем мира и покоя.

Старайтесь победить ваше отрицательное некрасивое поведение хорошим, положительным поведением. Всегда старайтесь преодолеть дисгармонию, проявляя то самое лучшее, что вы имеете. Исправление, самоконтроль, положительное поведение, самообладание, обуздание своего языка, любезные слова и т.д. являются силами, которые окружают вашу душу магнетическими одеждами. Это является единственным способом устроить свою домашнюю жизнь, которая должна быть или раем, или адом.

Следующий великий закон поведения состоит в способности обуздать свой язык в любое время, не проявляя гнева или высказывая неудовольствие, но в полном самообладании затаив все в себе. Если кто-либо с вами, зачастую, обращается плохо, сознавая свое плохое поведение, и если вы этому лицу указываете на его ошибки, то вы увеличиваете ненависть, оставляете людей в плохом расположении духа – давайте им возможность изолироваться тогда, когда они ментально больны и не способствуйте им распространять эпидемию дисгармонии. Наилучшим путем к этому – держать их в карантине, когда они спиритуально больны.

Мир и радость дома

Наивысшей из всех радостей является Божественная радость сохранять мир с теми, с которыми вы состоите в близком родстве, т.е. с теми, с которыми вам нужно жить вместе изо дня в день ежедневно, день и ночь. Многие люди пытаются

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
пользоваться самой сложной человеческой чувствительной машиной без всякой тренировки и в результате получают ужасные результаты. Только немногие люди знают, что самым большим источником нашего счастья является правильное обращение с людьми. Многие люди во вражде со своими друзьями и постоянно воюют со своими родными.

Величайший закон поведения в отношении ваших близких учит вас не принимать участия в их плохих делах, но молча противодействовать своими спиритуальными действиями. Не становитесь грубыми или вульгарными, не устрашайте физически, стараясь предотвратить неправильные действия того человека, которого вы любите. Запомните, что увеличивая свое собственное нетерпение, гнев, возбуждение или нетактичность, вместе с нетактичным проявлением вашей семьи, вы тем самым увеличиваете силу несогласий между вашими близкими и таким образом вы бессознательно стремитесь победить дисгармонию посредством дисгармонии. Огонь увеличивает огонь, гнев увеличивает гнев, грубость увеличивает грубость также и в других. Так побеждайте гнев миром, сдерживайте ссоры молчанием, дисгармонию – любезными словами, грубость побеждайте вежливостью.

Если вы недостаточно сильны, чтобы контролировать себя, то избегайте неприятной сцены. Если вы убеждены, что будете преследоваться зубоскальством другого, то попытайтесь избежать этого и посредством этого вы лишите своего оппонента возможности удовлетворения сломать вас нелюбезностью. Употребляйте подобные приемы, насколько это необходимо, и вы не сможете производить это достаточно часто, если какой-либо из ваших близких постоянно будет стремиться излить на вас свою злость.

Не говорите ни в каком случае, если кто-либо стремится всеми силами некрасивыми словами заставить вас говорить и проявлять вашу слабость. Если же вы будете и тогда говорить, то вы будете врагом собственному своему покою. Выдавая сами себя, вы обнаружите, что другие будут готовы сломить основу вашей радости.

Научитесь дорожить взглядами своих ближних, и тогда они также будут уважать и вас. Внутреннее воспитание, внутренняя искренность, вежливость и постоянная добрая воля являются основой для исправления плохого поведения. Запомните, что если вы стремитесь достичь самообладания, будучи спокойными, сохраняя тихую диспозицию (предрасположение) и будучи тверды в своих принципах, однако прощая порывам семейных бурь, – то вы вынудите своих дорогих гонителей или злодеев преобразовать самих себя.

Контролируйте свои действия и свои слова

Спокойный, безобидный контроль своих слов и выражений, когда он необходим, делает вас королем над самим собой, и вы будете уважаемы в своем собственном доме. Кроме того, если вы сможете обуздать свои слова во время семейной ссоры и отвечать своему оппоненту любезными словами, то тогда будьте уверены, что победа будет за вами и на вас будут смотреть как на героя, даже со стороны таких людей, от которых трудно добиться признания.

Когда же, после неоднократных испытаний, вы не сможете исцелить эту скверную болезнь ваших близких, то тогда лучше искать какого-либо постоянного прибежища в каком-либо другом месте. Ни при каких обстоятельствах не будьте неприветливы, давая им возможность взвесить вашу исключительную любезность, при вашем уходе далеко от них.

Помните, что вы являетесь истинным послушным дитятей Божиим, поставленным между некоторыми заблудшими братьями для того, чтобы их обратить вашим хорошим примером, посредством вашего магнетического, тихого, божественного мира и поведения йогина.

Если же кто-либо из ваших близких разгневан и вам угрожает испытание сверх ваших сил и терпения, – то уйдите в какое-либо тихое место, закройте двери и практикуйте какое-либо физическое упражнение, таким образом успокоив себя. Сядьте на прямом стуле, спину держите прямо, вдохните 12 раз; после этого утверждайте в уме 10 или более раз:

Отец, Ты являешься гармонией. Согласуй нас, захиревших в заблуждениях, в Твоей Любви!

Утверждайте это до тех пор, пока вы почувствуете, что Бог послушал вас, ощутив глубокий мир и покой, охвативший вас.
Формулы для развития магнетизма

Какой-либо сильно положительный плохой + отрицательно пассивный хороший индивид = положительно плохой магнетизм образует подковообразный магнит с отрицательно хорошим, и положительно плохой магнетизм будет преобладающим.

Немощный, отрицательно плохой индивид + сильный, положительно хороший индивид = положительно хороший магнетизм будет преобладающим.

Лицо, обладающее большим положительным злом + лицо с отрицательно нежным предрасположением = господству положительно плохого магнетизма.

Очень сильное спокойное предрасположение + отрицательное немного гневное

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
предрасположение = преобладанию спокойного магнетизма.

Большая положительная неудача + менее положительная неудача = усиленному магнетизму неудач.

Большие положительные успехи + менее положительные успехи = усиленным успехам.

Большие неудачи + большие успехи = большому магнетизму неудач или также большому магнетизму успехов.

Большая нравственная сила + слабая нравственная сила = большому магнетизму.

Большая спиритуальная сила + большой делец = большому спиритуальному магнетизму и большому деловому магнетизму.

Слабый спиритуальный человек + большая сила зла = большому злему магнетизму.

Большая спиритуальная сила + слабая сила зла = большому спиритуальному магнетизму.

Повторный обзор второй части

Да потечет Ниагарский водопад радости моего сердца на тех, которых я встречу!

Законы развития человеческого поведения и магнетизма тесно зависят друг от друга. Скрытый магнетизм развивается, если человек пытается правильно вести себя в любой ситуации. Поэтому прежде всего исправьте самих себя, во-вторых, обдумывайте, контролируйте свою речь, в-третьих, посредством своих спиритуальных действий, молча сопротивляйтесь неправильным поступкам других. Запомните, что самым главным испытанием вашего духовного развития является самая близкая окружающая вас среда, ваш ежедневный контакт с вашей семьей и вашими близкими. Самоконтроль, постоянная добрая воля, внутреннее сердечное счастье, спокойствие, приветливые, любезные слова, определенность в ваших собственных принципах – вот те силы, которые облачают душу магнетизмом. Вы можете учить своих близких и людей окружающей вас среды посредством вашего примера намного эффективнее, чем проповедями и многими словами, которые иногда создают больше недоразумений. Вам надо проявлять хорошее поведение, облеченное в приветливость.

Дружите с лицами, которые обладают сильными положительными свойствами, которые вы хотите приобрести. Избегайте лиц с сильно отрицательными свойствами зла. В развитии и обмене магнетизмом между двумя лицами будет господствовать сильнейший магнетизм. Если же оба одинаково сильны, то каждый будет воспринят, немного пополняясь от другого, в результате давая добро обоим, если их свойства являются хорошими. Если один хорош и другой плох, то оба имеют шансы господствовать. Избирайте хорошенько своих друзей, как и вид магнетизма, который вы желаете приобрести.

Магнетизм, освобождающий дух

Сатана сдерживает магнетизм, освобождающий дух, который выражается во всем творении как стремление к совершенству. Каждый индивид чувствует в себе борьбу между привлекающим Бога Божественным магнетизмом и сатанинским отталкивающим магнетизмом. Сатанинский магнетизм держит свои объекты привязанными к материи. Своими решающими и интуитивными способностями человек отвечает и чувствует духовный призыв, в то время как своими чувствами и умом он привлекается к материи.

Медитируя о Боге и Ом можно развить душевный и спиритуально вибрирующий магнетизм. Эта магнетическая сила обладает неограниченным могуществом и объемом. Когда вы по утрам, днем или ночью мечтаете и чувствуете и интуитивно воспринимаете все привлекающий Божественный магнетизм, то тогда сила может привлечь желаемые объекты издалека, может поднять людей посредством контакта простого взгляда, или простым пожеланием, или посредством вашей сильно направленной концентрации. Благодаря этой силе, вы можете привлечь к себе друзей издалека, которые уже раньше были вашими друзьями. Посредством этой силы вы сможете заставить элементы поклоняться перед вами. Посредством призыва Божественного магнетизма вы сможете привлечь ангелов, все созидающие силы света, мудрых святых прошлого, чтобы они пришли и танцевали перед вами. Посредством этого Божественного магнетизма вы сможете привлечь лучи знания, чтобы они явились и кружились вокруг вашего существа.

6. ИСКУССТВО РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

Часть I

Для чего вам необходимо развить память

Память является искусством запоминания сознательных, подсознательных и сверхсознательных опытов до и после рождения. Для выполнения важных обязанностей запоминайте важные опыты для повседневного пользования, и чтобы можно было бы писать, мыслить и чувствовать, необходимо знать, как следует работать с дорогим материалом, вызванным в сознательный ум посредством силы памяти.

Поэтому развитие памяти чрезвычайно важно. Некоторые глубокоуважаемые психологи говорят, что свойство запоминания является наследственным даром и не

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru может быть развито посредством упражнений. Это неправильно. Чем больше вы будете практиковаться в запоминании важных опытов, тем больше вы разовьете свою память. Эту способность сознательного ума, которая с помощью подсознательного ума может репродуцировать любой сознательный человеческий опыт прошлого.

В то время как мозг сознательного ума поддерживает контакт с внешним миром посредством передающих и воспринимающих нервов и посредством пяти чувств – осязания, вкуса, зрения, обоняния и слуха, с помощью предугадывания сенсаций и понимания, – подсознательный ум или подсознание, или внутренне текущий ум, регистрирует все опыты человека, со специальным запоминанием важнейших.

Полусверхсознательное состояние чувствуется в глубоком сне и сверхсознательное чувствуется в глубокой медитации. Оба эти состояния обладают интуитивной силой. Поэтому также посредством интуиции и без помощи органов чувств (ибо сенсации не действуют во время глубокого сна) каждая душа осознает свое состояние глубокого сна после пробуждения.

Как работает сверхсознательный, подсознательный и сознательный ум

Сверхсознание является чисто интуитивным, всевидящим, всегда молодым. Душевное сознание, полное блаженства. Это сверхсознание опускается в состоянии глубокого сна и становится полусверхсознательным, обозначенным полусознательным состоянием блаженства. После этого это полусознание, спускаясь в сонное состояние и состояние воображения, становится подсознательным умом и обозначается возбуждением, связанным с блаженством. Подсознание, спускаясь в нервную систему и в мускулы, становится сознательным состоянием. Это сознательное состояние по большей части смешано с горем и очень мало с радостным состоянием (по большей части только с радостными надеждами).

В конце концов, душевное сверхсознание, пока оно находится в мозгу и в месте между бровей (в переносице) и обозначается интуитивной силой всевидящего блаженства, – называется "сверхсознанием". Тогда, когда сверхсознание располагается в низшем мозгу и в низшем центре позвоночника и внутри его, то это называется подсознанием (смешанное состояние радости и помех). Когда же это сверхсознание спускается в нервы, в мускулы и в органы чувств, – то оно называется "сознательным умом". Подсознательный ум, как проявление сверхсознания, обладает интуитивной силой. Поэтому – то иногда сны, воспринятые подсознательным умом, сбываются. Поэтому также сильные чувства сознательного ума также сбываются.

Сверхсознательный, сознательный и подсознательный ум – все они работают сообща. Иногда один из них действует больше, чем два прочие, держа двоих из этого трио в тылу работы. Если кто-либо спокоен и блаженен, то его сверхсознание проявляется в сознании. Если же кто-либо погрузился в фантазии, то тогда проявляется его подсознательный ум. Если же кто-либо быстро думает, то его сознание скрывает в себе все спокойные или воображаемые штрихи. Где концентрируется ваше сознание

Подсознательный ум является умом памяти. Он является ментальным хранилищем. Он хранит взаперти опыты, которые готовы опять к употреблению при возникновении первой необходимости. Переживания из сознательного ума проходят подсознательным путем и остаются там заключенными, для того, чтобы опять выйти через другой путь в сознательный ум.

Сверхсознательный ум остается скрытым под подсознательным умом, действующий как привратник во время сна, поддерживая в теле огонь жизни, включая в исполнение своих обязанностей функции циркуляции жизненных отпавлений. Он непрерывно воспринимает сознательные переживания во время пробуждения, поэтому подсознательный ум всегда бодрствует, занимая автоматические органы во время сна и отмечая сознательные переживания во время состояния пробуждения.

Сверхсознательное состояние знает все, что происходит в подсознании и сознании. Оно может вспомнить все переживания и опыты, забытые подсознанием и сознанием. Сверхсознательное состояние может быть воспитано в школе дисциплины медитации, и тогда оно сможет вспомнить переживания и опыты прошлых инкарнаций (воплощений). Иисус, обладавший развитым сверхсознанием, мог вспомнить прошлое воплощение (инкарнацию) Иоанна Крестителя, когда тот был Илией (Мф. 14,11).

Сознательный ум проявляется только во время пробуждения. Он спит во время проявления подсознательного ума. Подсознание может быть натренировано, чтобы достигнуть высшей степени, так чтобы можно было бы отмечать и запоминать по своей воле все сознательные переживания.

Так как сознательный ум окамекает без упражнений или созерцательного творческого мышления, то подсознательный и сверхсознательный ум у большей части индивидов совершенно не упражняется соответствующим образом и таким образом подсознательный ум остается без творческого воображения или силы памяти, и

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
сверхсознательный ум теряет свою всевидящую интуитивную силу. Из этого мы можем вывести заключение, что подсознательный ум, подобным же образом остающийся без упражнения, развивает забывчивость и недостаток силы запоминания. Память является силой запоминания, посредством которой мы спасаемся от вечного детства и ежедневного повторения наших опытов и переживаний. Пособием памяти сохраняется идентичность индивидуального существования. Например, один священник, который на время потерял свою память, подумал, что он является торговцем колониальными товарами, переименовал свое имя и открыл колониальную торговлю далеко от своего родного города. Через три месяца он вернулся домой в качестве священника. Это произошло где-то вблизи Бостона, Массачусетс.
Повторный обзор первой части

Для проведения ежедневных обязанностей и дел необходима память, т.е. искусство запоминать переживания сознания, подсознания и сверхсознания, а также и опыты до рождения и после рождения. Чем больше вы будете практиковаться запоминать глубоко скрытые приобретенные вами опыты жизни, тем более вы будете развивать память.

В действительности имеется только один ум – сверхсознание, которое чисто, всевидяще, всегда полное блаженства душевное сознание. Пока оно локализуется в мозгу и в пункте между бровей и замечательно все видящей силой интуитивного блаженства, – его называют "сверхсознанием". Когда же оно локализуется в низшем уме и в нижней части позвоночника и во внутренностях, то его зовут "подсознанием". Когда же оно поступает в нервы, мускулы и чувства, его называют "сознанием". Все 3 части ума сотрудничают вместе, и иногда одна из них является активно господствующей.

Когда проявляется сверхсознание, человек делается спокойным, блаженным и в высшей степени интуитивным. Сверхсознание является совестью и "ангелом-хранителем", всегда стараясь вести вас к наивысшей пользе. Оно всегда бодрствует, наблюдая за обоими, как за подсознательным, так и сознательным умом.

Когда господствует подсознание, человек становится посредственным, и его слова руководствуются больше привычкой и посредственностью, чем разумом. Подсознательный ум является ментальным холодильником, где накапливаются все опыты прошлого и мысли в готовом виде, чтобы их вызвать и употребить при срочной необходимости. Подсознание постоянно запоминает и накапливает опыты. Оно всегда бодрствует. Во время сна тела оно действует как страж тела и поддерживает деятельность телесных органов и систему кровообращения, чтобы они могли исполнять свои обязанности. Его можно натренировать правильно запоминать и вспоминать по желанию все сознательные переживания.

Сознательный ум проявляется единственно в бодрствующем состоянии. Он является мыслящим и рассуждающим разумом и стражем у ворот подсознания; чтобы правильно тренировать подсознание, вам необходимо упражнять сознание в творческом и производительном мышлении и открыть путь к сверхсознанию, чтобы оно могло выразить свое блаженное состояние и интуитивную все созидательную силу. Пособием памяти можно содействовать тождеству индивидуального существования.

Из рассказа "Большой неудачник, который проявил успехи" вы можете научиться тому, что притягательный закон царствует над людьми, обладающими одинаковыми вибрациями. Вы можете также достигнуть успехов, развивая силу создавать по своему желанию то, что вам необходимо, открывая канал в сверхсознание, посредством медитации достигая контакта с Богом, с источником всей силы и мудрости.

Часть II

Психологический метод

Пользуйтесь памятью только для того, чтобы запомнить опыты, которые придут по мановению и призыву как ваши ангелы-хранители и инспираторы. Употреблять память, чтобы запомнить плохие переживания, значит наполнить свой мысленный храм пытающимися ментальными демонами. Какое бы зло вы ни сотворили в прошлом, – не вызывайте его обратно в настоящее ваше сознание вновь. То, что прошло, принадлежит к вашему неживому невежественному "я", а поэтому и не принадлежит вам. Только хорошие действия и эффект их в прошлом и настоящем являются вашими богатыми сокровищами, которые вам нравится сохранять. Поэтому не смотрите на плохое, не слушайте плохого, не нюхайте, не пробуйте, не трогайте, не думайте и не желайте ничего плохого, чтобы не помнить этого и не осквернять небесный Храм в вашем сердце. Если же вы будете переживать только хорошее, то вы найдете, что вас окружают только ангельские мысли, и тогда, когда ваша душевная обитель не будет содержать ничего злого, тогда Бог и эссенция всего хорошего будут посещать вас там.

Переживая теперь все хорошее в ваших желаниях, мыслях и чувствах, вы этим самым привлечете все то хорошее, что было позабыто и что скрывается в вашем подсознательном и сверхсознательном уме. Вспоминая все хорошее, вы вспомните

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru также и наилучшее из всего хорошего, – Бога, который был так долго отдален от вас из-за вашей смертной забывчивости.

Исполняйте каждое дело, важное или ничтожное, с быстрым, бодрым вниманием. Запомните, что внимание является иглой, которая строчит швы в регистре запоминаемых клеток. Поэтому вы также запомните глубокие радости и горе. Поэтому каждое возбуждение чувств способствует памяти. Человек без внимания является как без инструмента, пробуждающего память. Рассеянность делает тупой иглоу внимания.

Ежедневно пытайтесь заучить наизусть какую-либо песенку и напишите ее через неделю или через две в свободное время. Если вы многократно прочтете какое-либо захватывающее внимание стихотворение (которое нравится) и насытите его глубоким вниманием и чувством, то вы легко сможете повторить его. Если же вы не сможете запомнить, то напишите какое-либо стихотворение, и вы сможете легко репродуцировать свои собственные стихотворения, если вы не смогли запомнить стихотворений, написанных другими лицами.

Попытайтесь каждый вечер запоминать мелочи, которые произошли за прошлую неделю. Делайте тоже самое каждый месяц и в конце года попытайтесь вспомнить мелочи всех главных событий за месяц или за год, касающиеся вас, вашего города, государства и мира. С сердечным спокойствием вы сможете понять мировые мысли. Запоминайте хорошие вещи, которые происходят. Будьте порядочными во всех своих действиях – в спальне, в работе, еде, в услугах другим и т.д.

Когда вы находитесь в состоянии сонливости до отхода ко сну и гипнотическом состоянии, бывающем на рассвете, приказывайте вашему подсознательному уму быть внимательным во всех жизненных проявлениях и сохранять все важные опыты и переживания в памяти. Эти два важные периода являются наилучшими для того, чтобы запечатлеть в уме эти утверждения. Для каждого переживания в вашем уме имеется ментальный реестр, обозначенный вниманием или иглой глубокого ощущения. Но запомните, что ваш ум имеет много полок со смешанными протоколами разного рода. Некоторые хороши, некоторые очень плохи.

С закрытыми глазами концентрируйте свой взгляд и волю на переносицу, между бровей и прочувствуйте Божественную память всего прошлого, входящую в вас. Распыляйте все несчастные ментальные случаи, страхи, ментальные и физические операции прошлого, заботы, ссоры, унижительные переживания, греховные привычки прошлого и неприветливые мысли других, или неприятности, причиненные провинностями других людей.

Физический метод

Массируйте медуллу там, где кончается череп на затылке, за пять минут до отхода ко сну и после пробуждения на рассвете. Проводите пальцами обеих рук через волосы, вертите кожу головы (скальп) и шевелите ее вперед и назад, направо и налево. Слегка поколачивайте по всему скальпу и лбу хрящами пальцев обеих рук, концентрируясь при каждом произведенном поколачивании. С закрытыми глазами вообразите, что каждое поколачивание пробуждает спящие мозговые клетки и пробуждает изгибы большого мозга. Как только вы почувствуете, что ваша память не работает, основательно помассируйте голову пальцами, после чего прочешите волосы. Натрите маленьким кусочком льда поверхность головы, виски, глаза, ушные отверстия, обе ушные раковины, рот, ноздри, пупок, мускулы и затылок. Натрите также руки и ноги льдом. Делайте это, когда у вас здоровый организм, в противном случае употребляйте вместо этого холодную воду и после этого оденьтесь потеплее.

Лимонный сок с молотым миндалем и медом по утрам оказывает хорошее влияние на мозг и память.

Не кушайте всякого рода свиное мясо, шпик, колбасы, ветчину, а также и телятину или говядину, которые содержат мочевую кислоту и другие яды мочи. Я перечисляю все эти виды свиного мяса потому, что раньше, когда я рекомендовал людям не есть ветчину, то они ели шпик. Когда же я им посоветовал не вкушать ни того, ни другого, то они ели колбасы. Когда же я рекомендовал не делать этого, то они ели свинину, и теперь я им посоветовал не есть теплых "только что зарезанных щенков".

Регулярно избегайте употреблять возбудителей разного рода, как, например: кофе, чай, табак, которые содержат кофеин, теин и никотин. Определенно избегайте употреблять всякого рода крепкие возбудители, как, например, ликеры. Все крепкие возбудители опьяняют и притупляют мыслительные способности и память от высоких идей и чувств и восприятий общих впечатлений. Постоянно нечувствительные клеточки памяти теряют способность силы запоминания и становятся вялыми и ленивыми. Опьянение уничтожает умственные функции посредством вредных химикатов, потому что они повреждают мозг, орган памяти. Большой мозг обладает ослабленной памятью.

Исаак Ньютон был холостым, с колоссальной памятью. Жизненная эссенция наполнена микроскопическими мозгами. Умеренность в брачной жизни и превращение

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
жизненной силы в мозговую и мускульную энергию положительно развивают силу мозга. С увеличением мозговой силы укрепляется также и сила памяти.

Женаты вы или холосты, прежде всего никогда не допускайте, чтобы ваш душевный разум был бы побежден вашими производительными животными страстями. Запомните, что чем больше вы будете беречь запасы жизненной эссенции в теле посредством сексуальной дисциплины и нормальных отношений в брачной жизни – тем больше будет сила памяти, тем выше интеллигентность и спиритуальное восприятие.

Повторный обзор второй части

Зажги наш ум Твоими мыслями! Зажги наши сердца Твоей любовью! Зажги наши души Твоей радостью!

Посредством медитации углубитесь в безграничный ум, где открываются мысли о прошлом, настоящем и будущем. Научитесь познавать самого себя как обладающего безграничной интеллигентностью и все созидающей мудростью.

Память следует упражнять и тренировать единственно для запоминания благородных и возвышенных переживаний. Только доброму чувству, которое кристаллизовалось из переживаний, можно разрешить найти путь в резервуар памяти. Когда какие-либо обманчивые слова находят путь в это хранилище, то эти же мысли найдут путь и к выражению их словами и делами в неожиданный момент. Когда же там накапливается только одно хорошее, то только хорошее и сможет проявиться. Берегите двери своего ума.

Глубокое бодрое внимание с ощущением является иглой, которая гравировывает борозды в ячейках памяти. Вся жизнь ритмична, поэтому порядок во всех действиях и студиях является большой помощью для памяти. Подсознание особенно чувствительно и внимательно в период незадолго до и после сна, в полубодрственном состоянии. Это является удобным временем для запечатления вещей, которые вы хотите запомнить.

Имеются известные физические методы, обладающие благоприятным влиянием на развитие памяти. Массируйте окружность медуллы. Вращайте кожу головы пальцами, нежно постукивая череп и лоб косточками пальцев, концентрируясь, чтобы пробудить мозговые ячейки. Прикладывание льда и холодной воды к голове и известным частям тела также способствует пробуждению вялой памяти. Соблюдение диеты также играет известную роль. Изучайте указания в последних двух параграфах этой лекции. Избегайте раздражающих и опьяняющих средств.

7. ЗАКОНЫ ПРИВЫЧЕК

Сила привычки

Сила привычки является сильнейшей в человеческой жизни. Большинство людей проводит свою жизнь только с доброй ментальной решимостью, но никогда им не удается следовать тому, что предусматривается для какой-либо цели. Обычно мы не делаем того, что мы хотим сделать, но только то, к чему мы привыкли. Поэтому также материально настроенные люди затрудняются быть спиритуально настроенными даже и тогда, когда они серьезно к этому стремятся. Также и спиритуально настроенным людям трудно быть материалистами даже тогда, когда они сближаются с материально настроенными людьми. Трудно плохим людям быть хорошими, и трудно благородным людям быть низкими.

Привычки являются автоматическими ментальными машинами, введенными людьми для того, чтобы соблюдать экономию инициативной силы воли и приложения усилий, необходимых для исполнения определенных действий. Привычки делают произведение действий более легким. Хорошие привычки очень сильно способствуют легкому исполнению трудных хороших дел. Но плохие привычки, какими бы привлекательными они ни были, являются смертельными в том отношении, что очень трудно уничтожаются и бывают трудно устранимыми помехами, даже и тогда, когда от них стараются освободиться и серьезно не хотят их больше повторять в жизни. Плохие привычки и грех являются злыми заставами, приносящими душе зло. От них необходимо освободиться.

Хорошие привычки и добродетели являются свойствами, приносящими вечную радость. Достоинно сожаления быть вынужденным делать зло против своей собственной воли, из-за силы плохой привычки, а после этого страдать за свои плохие дела. Прекрасно по привычке делать то, что похвально, и таким путем увеличивать счастье и добро людям.

Материальные желания и Эго или телесное сознание идут рука об руку. В психологической борьбе между привычкой поддаться искушению и привычкой самоконтроля последняя легко бы смогла подавить первую, однако очень трудно бывает хорошим привычкам преодолеть новосозданные, постоянно развиваемые материальные желания, связанные с плотским Эго.

Телесное сознание пробуждает материальные желания. Материальные желания созданы не только плохими привычками, но также и привязанностью Эго к телу. Если же это телесное сознание или Эго побеждено сознанием Вездесущего, в Духе, тогда

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
король "материальных желаний" и все его полки чувственных тенденций мгновенно уничтожены. Привязанность Эго к телу и его желания исчезают как тьма перед сознанием света душевной вездесущности.
Закон спиритуальных привычек

Мысленные привычки являются ментальным магнитом, который привлекает к себе специфические объекты, в соответствии с видом магнетизма и его свойством. Материальные привычки привлекают материальные вещи, и спиритуальные привычки привлекают спи-ритуальные вещи. Плохие привычки привлекают плохие вещи. Хорошие привычки привлекают хорошие вещи.

Веками человечество усиливало материальное развитие, большей частью не обращая внимания на спиритуальное развитие. Разве теперь не настало время дать этому спиритуальному развитию надлежащее место в развитии тройной природы человека? Ради этой великой нужды посмотрим, не сможем ли мы найти определенный метод в этом деле, который помог бы развитию материального сознания. Ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет.

(Мф. 13,21)

Это иллюстрирует закон спиритуальных привычек и в действительности закон всех привычек. Материальное толкование вышеприведенной библейской цитаты доказывает, что если какой-либо человек развивает привычку приобретения денег, например, когда у него все больше и больше увеличивается благосостояние, а человек, не имеющий такой привычки к благополучию, теряет даже и то сознание о благополучии, которое у него еще имеется. Лицо, которое уже приобрело привычку привлечения изобилия посредством закона космических успехов, привлечет еще больше благополучия. Но лицо, которое не культивировало такой привычки привлечения благосостояния, не будет состоятельным, пока не приобретет подобной привычки. Это является поучением мужчинам и женщинам создавать правильные привычки посредством своей повседневной деятельности.

Вышеприведенный библейский закон выражает закон кармы (действий), о котором говорится в священных писаниях индусов. Закон действия основывается на законе причин и следствий (эффекта). Если вы родились хорошим, то вы были хорошим до своего рождения в другой инкарнации (воплощении), и если вы являетесь хорошим, то вы привлечете еще больше хорошего. Если же у вас очень мало хороших тенденций, то вы сможете потерять их из-за нападения плохих привычек. Если же вы родились с влечением к плохому, то это является указанием, что у вас уже имелись плохие тенденции раньше, и вы привлечете ими еще больше плохого. Если вы только слегка плохой, то вы были таким раньше, и избыток хорошего в вас, приобретенный из прошлых инкарнаций, уничтожит то легкое зло, которое имеется у вас теперь. Это является действием естественного закона. Однако вам не следует быть связанным с этим и не надо быть в беспомощном положении, если у вас имеются нежелательные привычки, от которых вы хотите освободиться. Теперь настало время, чтобы искоренить их посредством развития силы воли и посредством привычки регулярной медитации. Вполне возможно освободиться от когтей неправильных привычек и создать мысленные и деловые привычки, которые принесут вам желаемый результат.

Все достигается посредством медитации

Если кто-либо привык медитировать и постигать Бога, тому будет нравиться медитировать все больше и больше, чтобы почаще соединиться с Богом. Те, которые мало медитируют и неопределенны в познании Бога, найдут, что их желание медитировать и соединиться с Богом у них исчезает, когда они бывают обеспокоены своими сильными беспокойными привычками. Подобно этому те, которые привыкли быть спокойными, привлекают покой и чистоту, в то время как те, которые только отчасти спокойны, обнаружат, что их покой легко нарушается, когда врывается беспокойство. Неспиритуальные привычки полностью уничтожают силу спиритуальных привычек.

Благочестивый человек в медитации фактически обнаруживает, что его телесное сознание восстает против сознания вездесущности. Он также обнаруживает, что сознание Эго зачастую побуждается произвести помехи в ускорении дыхания, и таким образом привлекая органы чувств нарушить бездыхательное состояние медитации. В тот момент, когда Эго громко (сильно) дышит (издавая материальные звуки действием воздуха), тогда телесные материальные желания пробуждаются и побуждаются, и борются, чтобы изгнать широкое сознание - спиритическое, которое создается посредством нашей тишины и медитации.

Каждая материальная вибрация, вызванная Эго, во время медитации способствует пробуждению материальных желаний, чтобы опять оживить телесное сознание и чтобы рассеять расширенное спиритическое сознание (духа). После того, когда Эго создаст материальные вибрации, чувства также начинают создавать различные вибрирующие звуки, чтобы преодолеть решающие тенденции музыкальных астральных

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
звуковых центров.

Все обучающиеся самореализации могут понять, что в состоянии медитации первоначально, когда сознание Эго еще бодрствует и сильно дышит, тогда циркуляция сердца и чувственные органы легких производят странные неловкие гудящие, стучащие и урчащие звуки, чтобы заглушить тонкую астральную музыку, исходящую из астрального тела. Медитация открывает все закрытые внутренние ворота, которые приносят силу вашему телу, уму и душе. Когда вы медитируете, то происходит две вещи – ваше тело наполняется электричеством, которое находится в эфире. Большинство из вас этого не знает. Медитация означает включение внутреннего выключателя. Сохраняйте свою концентрацию при медитации после эффектов в каждый миг своего существования. Нейтрализуйте этот покой мешающими мыслями. Если вы накопили концентрацию в чаше медитации и у вас имеются проявления беспокойства, то ваша концентрация иссякнет. У вас не должно быть ментальной утечки. Вышеупомянутые две вещи, которые происходят, когда вы медитируете, очень важно запомнить – прежде всего включите внутреннее электричество, во-вторых, вам всегда следует сохранять концентрацию и медитацию по эффектам.

Отсутствие привязанности является путем к счастью

Непривязанность – наилучший путь к счастью. Свобода величественна. Ментальная свобода не является внешней свободой. Ничего не принадлежит вам и все принадлежит вам. Если вы скажете:

"Это принадлежит мне", то вы ограничили себя только этой вещью и исключили все остальное. Тогда вы обмануты. Никогда не печальтесь о чем-либо, что у вас отнято. Может быть, в этом мире вы потеряете все, и все же, когда вы с Богом, то у вас имеется все. Нет границ тому, чего вы не смогли бы достигнуть. Чудесно проверить все, что у вас имеется, и исключить из сердца все вещи. Наслаждайтесь ими и берегите их, но исключите их из своего сердца (считайте их своими).

Отсутствие привязанности не означает пренебрежения своими материальными обязанностями. Это значит исполнять свои материальные обязанности с единственным желанием угодить Богу и служить Его детям без ощущения личной выгоды. Когда мы исполняем какое-либо дело, едим ли мы или зарабатываем с единственной целью быть единственным владельцем плодов своих трудов, то мы ограничиваем свое сознание, и таким образом мы не возрастаем. Каждую мысль и каждую вещь, о которой вы думаете, вам следует анализировать и найти их относительную ценность и их положительные и отрицательные стороны. Мы не подготовлены к тому, чтобы привязываться. Нам следует понять, почему нам не нужно привязываться. Если вы предполагаете, что не привязаны к чему-либо, и это что-то неожиданно упадет и сломается без возможности опять исправить, и вы опечалитесь об этом, то вы можете быть уверены, что вы привязались к этой вещи. Вам тогда нужно сказать себе, что это было вам дано только для пользования и что вы счастливы. Нам следовало бы быть способными знать такую точку зрения в отношении к каждой вещи и к каждому лицу. Это не жестокосердие. Это является истинным развитием сердца. В отношении к человеческим существам это кажется трудно понять.

Привязанность является некоторым слепым видом чувств, который заставляет душу страдать. Это вызывает мучения и ничего не достигает. Привязанность не является любовью. Привязанность делает человека несчастным из-за его собственного исчезновения. Истинная любовь счастлива только в счастье любимого. Вы говорите, что любите своего друга, чудесного друга, вы наслаждаетесь его обществом, вам нравится ему служить и после этого он вас покидает. Если он уходит и вы его забываете, то вы жестокосердны, и если вы день и ночь делаете себя несчастным, думая об этой потере и о том, что произошло из-за смерти вашего друга, то вы глупы. Эта привязанность не приносит вам никакой пользы и вашему другу и подавно. Скорее, вам следовало бы сказать, что когда-нибудь вы поймете, куда он ушел, пожелать ему только счастья, пожелать ему возрастания и духовности, и вам нужно понять, что он ушел куда-то ради своего собственного счастья, и какова бы ни была Божья воля, и что было бы наилучшим для него, в этом и должно состоять и ваше желание.

Прилепиться к Богу!

Если вы не привязаны ни к чему, вы отделились от зла и соединились с Богом. Если вы сможете не привязываться ни к чему и продолжать быть активным для Бога, то это является чудесным состоянием. Вам открываются большие возможности. Что бы мы ни делали, нам следует все делать с радостью, чтобы служить всем, поэтому ревностно делать добрые дела.

Не огорчайтесь только потому, что у вас так мало вещей. Будьте счастливы и тем, что у вас имеется. Лучше удовлетвориться малым количеством материальных вещей, но в отношении спиритуальных вещей вам нужно быть неудовлетворенными до

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru
тех пор, пока вы не соединились с Богом. Привязанности являются стеной между вами и Богом. Это является Божией проверкой. Ваши тяготы не являются моими, и мои тяготы не являются вашими. Если же у вас имеются затруднения, то лучший путь – их преодолеть.

Уничтожьте стену между вами и Богом. То, что вам дано, вам необходимо также и беречь и одновременно вы не смеете забывать Бога. Если же вы привяжетесь к чему бы то ни было, то вы забудете Бога, и это является жизненной проверкой. Величайшим испытанием в жизни – это оставаться подобно королю, вести себя также и в жизни подобно королю и уйти из этой жизни подобно королю. Не ожидайте смерти, чтобы она научила вас этой задаче. Научитесь решить эту задачу теперь же. Будьте бессмертным изображением на временной сцене, не для того, чтобы угодить себе, но чтобы угодить Богу, и таким образом угодить также и себе. Привяжитесь к Нему.

Еженедельное утверждение

Все внутренние пелены моей жизни сожжены и мое незнание сожжено в моем пробуждении в свете Христа, и я увидел сознательность дитяти Иисуса, как колыбель из лепестков роз, в лучах света и в любви всех праведных Душ. МИР! РАДОСТЬ! БЛАЖЕНСТВО!

Обязательства с людьми и вещами заставляют вас действовать, исходя из эгоистического центра. Непривязанность является свободной. Когда вы ни к чему не привязаны, то вы видите и можете расценивать состояние и ситуацию вещей в их правильном соотношении, что дает возможность проявить правильные действия с большими удобствами. Это означает расширение сознания и реализацию большего единства с Богом. Посредством привязанностей вы ограничиваете себя. В непривязанности все хорошее является вашим, вся любовь является Божественной любовью, все служение посвящается только Богу. Когда вы не связаны ничем в своей любви к вашему другу, то вы желаете ему все самое лучшее для его радости и спиритуального возвышения без каких-либо мыслей о личных потерях или о личной выгоде. Если вы боитесь его потерять, то вы раните и ограничиваете обоих, как его, так и себя своими мыслями.

Считайте все, что вы имеете, как данное Богом под ваш надзор. Исполняйте материальные обязанности с сознанием, что вы служите Богу и детям Божиим, применяя усилия, руководимые вашей мудростью, и вашу интеллигентность в этом деле.

Телесное сознание создает материальные желания. Эго или телесное сознание надо победить, расширяя сознание до вездесущности. Запомните, что мысленные привычки являются ментальными магнитами, которые притягивают себе подобных. Хорошо насаждать хорошие привычки, чтобы применять их совместно с силой воли для полезной деятельности. Тайна привычек и магнетизма находится в стихе Евангелия от Матфея 25 глава, 29 стих, где сказано следующее:

Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет.

Превыше всего культивируйте привычку медитации, так чтобы могучая сила спиритуальных привычек победила бы материальные привычки. В медитации ваше тело становится электрической машиной, потому что ваши силы направляются в одном направлении. Это является внутренним переключателем, который вы включили для соединения с бесконечностью. Сохраняйте внимательно эффекты медитации. Тогда вы будете обнаруживать, что вы являетесь хранилищем силы в вашем теле, в уме и в душе.

Запомните еженедельную аффирмацию:

Все мои внутренние жизненные пелены незнания сжигаются в моем пробуждении в свете Христа.

Обитель Бога и Истины

Уважайте красоту во всех вещах и не только в одной вещи. Ощущайте любовь ко всем тварям, не ограничивая свою любовь только к одной живой твари или к одной семье, или к одной нации. Ощутите Бога и жизнь не только в своем собственном теле, но во всех телах. С благородным стремлением последуйте по пути, ведущему к Богу и к обителям Истины.

В каждой вещи, дающей вам продолжительное удовлетворение, вы найдете престол Божий. Каждый утром и вечером углубляйтесь в молчание или в глубокую медитацию на один час, и главное, запомните, что чем больший мир вы будете ощущать в медитации, тем ближе вы будете к Богу. Мир и покой медитации являются речью Божией и сопровождаются хорошим ощущением Его присутствия. Это потому, что Бог восседает в вас на троне покоя. Найдите Его прежде всего там, и вы найдете Его тогда во всех благородных жизненных стремлениях, в истинных друзьях, в красотах природы, в хороших книгах, в хороших мыслях, в хороших воздыханиях. Если вы найдете мир и покой в самом себе, то вы будете знать, что каждая вещь в мире,

Шри Парамахамса Йогананда Семь Ступеней Самореализации Ступень вторая buckshee.petimer.ru которая будет давать вам длительный покой, объяснит вам присутствие Божие также и во внешнем мире. Когда же вы знаете, что Бог в вас проявляется как мир и покой, тогда Он будет для вас реализацией мира, существующего в гармонии всех вещей снаружи.

Бог является источником Премудрости, Он – зеркало мира, в котором отражается все творение.

Вы можете поверить тому, что вы услышали и прочитали, однако, чтобы основательно познать вещи, вам необходимы переживания в своей собственной душе. Это является истиной Божией. Вы не сможете познать Бога до тех пор, пока вы не пережили действительного контакта с Ним – этот контакт является реализацией вашего единства с Богом и с космосом, а поэтому и Божиим единством со всеми видимыми и с невидимыми вещами и с невидимым космосом.

Бог проявляется для вас в красоте и могуществе природы. Он обращается к вам посредством нежной музыки, пения птиц, приветливыми и нежными словами ваших близких и громким кличем долга. Внутреннее побуждение к достижению совершенства, мира, счастья, бессмертного и сознательного знания является голосом Божиим, который зовет нас обратно в единство Его обитателей. Это и является нашим представлением о Нем, который стремится проявиться посредством нашего сознания, привязанного к материи.

Единственный путь познать Бога – это пережить Его в глубокой медитации. Бог в действительности царствует в вас на троне мира. Вы можете это познать в себе самом – в мире медитации и его блаженстве, тогда вы реализуете его как мир, существующий в гармонии со всеми внешними вещами. Забудьте про свою маленькую, отдельную жизненную волю. Считайте себя частью большой человеческой семьи, единым с жизнью вселенной.

Любить сотворенные Богом вещи больше, чем самого Бога, не является мудрым. Сделайте целью своей жизни достижение источника всех сил – Бога. Исполняйте правильно возложенные на вас материальные обязанности и одновременно также и свои обязанности к Богу, приобретая контакт с Ним в медитации. Прежде всего никогда не забывайте Бога.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

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

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

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

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

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

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