

***Сосредоточение  
Распознавание  
Смирение  
Мысль***





«Задача овладения мыслью является первоочередной, ибо с обострением яркости впечатлений она стремится заполнить сознание и оставаться в нем. Поэтому полный перенос сознания с одного предмета на другой и умение выключать предшествовавшую мысль так, чтобы она не мешала и не появлялась вновь, становятся необходимыми. Иначе получается рабство у впечатлений, которые будут захватывать сознание и не пожелают из него уходить, даже на приказ воли. Психическими продуктами надо владеть и подчинять их воле и ни в коем случае не допускать их пребывания в сознании вопреки ей. Это рабство у мыслей и впечатлений создается в момент их допуска, при особенно повышенном эмоциональном к ним интересе. Приглашенные гости, достаточно посидев, уходить не желают. Давно уже Сказал, что Учитель в сознании Должен первенствовать – Ему место в переднем углу. Если этого нет, первенство может захватить любая мысль, а вместе, с ним и власть. При пробуждении – первая мысль (Великому) Учителю, при отходе ко сну – тоже. И в течение дня память о Нем должна быть постоянной. Неужели так трудно утвердить то, без чего дальнейшее продвижение невозможно. “Довлеет дневи злоба его”, – так сказано в ваших священных книгах. День полон своими заботами, но они преходящи и постоянно заменяются все новыми и новыми. Нельзя отдавать им всего сознания. Мысль о близости Высочайшего первее и важнее всего. Неужели право своего огненного первородства и возможность продвижения отдадим за временное удовлетворение чечевичной похлебкой из очередных призраков Майи, стремящихся заслонить путь ваш ко Мне».

«Мысленная помощь Нам и всем трудящимся для Эволюции мира заключается хотя бы в том, чтобы каждое не соответствующее ей явление мысленно перестраивать на соответствующее и заменять им, мыслью разрушая негодное».

«Все мышление приходится перестраивать на новый лад в созвучии с требованиями Эволюции. Личные мысли этому очень мешают. Самость – враг Эволюции, враг номер один. Его одолев, можно думать начать о победе над остальными врагами...»

Серия «Теософия и “Агни Йога”»

***СОСРЕДОТОЧЕНИЕ,  
МЫСЛЬ,  
СМИРЕНИЕ  
И РАСПОЗНАВАНИЕ***

Донецк  
Институт Культуры ДонНТУ

## Содержание

Э.Вуд,

### **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ..... 4**

*Возвращение мысли ..... 4*

*Упражнения для преодоления физических и чувственных  
помех ..... 9*

*Преодоление вторгающихся мыслей ..... 14*

### **ПРОЦЕСС ПЕРЕХОДА МЫСЛИ В ДЕЛО ..... 27**

С.Ю.Ключников,

### **АГНИ-ЙОГА О МЫСЛИ ..... 28**

*Наблюдения за мыслями ..... 30*

*Структура мысли ..... 30*

*Содержание медитации ..... 33*

Л.Девин,

### **КАРМА И СВОБОДНАЯ ВОЛЯ ..... 33**

о. А.Ельчанинов,

### **ДЕМОНСКАЯ ТВЕРДЫНЯ ..... 40**

Н.Юшкова,

### **СМИРЕНИЕ ..... 46**

Е.П.Блаватская,

### **ТРИ ЖЕЛАНИЯ ..... 49**

В.Соколов,

### **О РАСПОЗНАВАНИИ ..... 54**

На пути духовного восхождения особенное значение имеет работа над очищением сознания. Ведь мысль может обладать либо разрушительной, либо созидательной силой. Некоторые практические рекомендации в области этой сложной, но такой важной и нужной работы, вы сможете почерпнуть из трудов Э.Вуда и С.Ю.Ключникова. Еще одна важная тема – борьба со своими недостатками. Что такое гордость и смирение в понимании христианских подвижников и Учения Живой Этики, как научиться распознаванию, не впадая в прельщение, – на эти и другие вопросы вам поможет ответить наш сборник.

Желаем успехов в духовном продвижении!

# СОСРЕДОТОЧЕНИЕ, МЫСЛЬ, СМИРЕНИЕ И РАСПОЗНАВАНИЕ

## Предисловие

В одном древнем писании сказано, что набожный человек должен бы видеть Бога во всем и все в Боге. Что бы вы не делали – делайте все как приношение Ему. Только тот, кто достиг сосредоточения, может делать это. И тогда в чем может он еще нуждаться, раз он всегда созерцает лицо Отца своего? Что же означает эта сосредоточенность, и как нам надо упражняться, чтобы достигнуть контроля над умом? Это не означает сужения, ограничения или замыкания наших мыслей и действий. Такая сосредоточенность означает, что вся наша жизнь вдохновилась единой целью; она означает усиление мысли, усиление деятельности, расширение симпатии, потому что сосредоточенный человек стоит на страже, не пропуская ни единого случая послужить великой цели.

Что говорит Учение «Агни Йога» о сосредоточении.

«О необходимости сосредоточения говорил часто. При проблемах сосредоточение является необходимым качеством сотрудников. Являть сосредоточение нужно во всех малых делах. Явление сосредоточения в древности считалось явлением первостепенной важности. Все учения твердят о явлении сосредоточения, считая его необходимым качеством». (МО, т.3. §430).

«Человечество должно лучше изучать мышление. Нужно в школах установить науку о мышлении, не как отвлеченную психологию, но как практические основы памяти, внимания и сосредоточения». (МО, т.3. §429).

«Отшельник, понимающий язык животных, во время молитвы заметил, что маленькая зеленая змейка начала извиваться вокруг него – так продолжалось несколько дней. Наконец он спросил змейку, что значит ее странное поведение? Змейка отвечала: «Хорошо твое сосредоточение, Риши, если во время молитвы ты замечаешь все мои движения». Отшельник тогда сказал: «Червь лукавый, не суди по себе. Сперва происходит сосредоточение земное, потом тонкое и затем огненное, когда сердце вмещает и небесное и земное». (С. §587).

Письма Елены Рерих: «Вы спрашиваете, продолжать ли вам медитации? Все, что способствует концентрации и развитию мышления, очень полезно и следует всячески поощрять к четкости и кристаллизации мысли. Именно сейчас столько хаотического мышления, и нужно всеми спо-

собами научиться собирать свои мысли, не допускать произвольных скачков их. Четкость и последовательность в мыслях так необходима в процессе расширения сознания». (том I, 8.11.34г.).

## **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ\***

### ***Возвращение мысли***

Первое, что надо сделать, это остановиться на том настроении, которое вы избрали, и затем исключить все то, что может каким-либо образом волновать ум. Для этого вы должны стараться освободить себя от малейшего следа гнева, раздражения, беспокойства, нерешительности и страха.

Если подобные состояния могут проникнуть в ум, не может быть ни настоящего упражнения воли, ни постоянства в настроении. Упражнения в контроле над умом могут быть только тогда успешны, когда настроение устойчиво; если же вы настолько еще юны, что можете подпадать под влияние гнева, беспокойства или страха в зависимости от так называемых случайностей жизни, вы не можете, пока не приобретете самообладания, подняться над изменчивым настроением и блуждающим умом. Лишь то, что чисто, благо, доброжелательно и спокойно, может быть устойчиво; гнев же, страх и все сродное им по самой сущности своей изменчивы и непостоянны. Поэтому настроение, которое вы выберете, должно соответствовать самому лучшему и самому бескорыстному из ваших идеалов, бескорыстному не только по отношению к вам самим, но и к другим.

Вы уже не можете смотреть на жизнь, как на борьбу с другими или ради нескольких других, и не можете желать управлять другими; цель ваша должна заключаться в постепенном приобретении власти над собой и в развитии ваших собственных сил; и единственно возможное для вас отношение к другим, всегда и ко всем без исключения, должно быть доброжелательное намерение разделить с ними ту свободу и власть, которые вы приобретаете для себя.

Запомните первый вопрос. Отважитесь ли вы преодолеть то умственное и душевное сопротивление, которое встретит вашу решимость принять факты жизни таковыми, как они есть, и не желать, чтобы природа или Великий Закон поставили иные возможности на вашем пути? По крайней мере каждый раз, как явится подобное желание, следует сказать себе: «Перестань! Я этого не хочу!»

Подумайте, что могла бы означать перемена в вашем сознании? Что означала бы она для вас каждый раз, когда вы утром встаете, когда вы едите, когда вы ложитесь спать? Что бы она означала для вас при встречах с

---

\*Главы III – VI из книги Э.Вуд «Сосредоточение».

вашими товарищами, с вашими друзьями, с вашими так называемыми врагами? Что бы она означала для вас, если бы вы лишились своего места, своих денег, если бы вы заболели и ваша семья должна была бы пострадать? Сядьте спокойно и переберите мысленно все те неприятности, которые могли бы случиться с вами в течение будущей недели, и разберите, что каждый из данных случаев мог бы означать для вас.

Совершившаяся перемена в вашем сознании означала бы, что вы не захотите ничего изменять и что вы каждому из предположенных случаев зададите вопрос: какова твоя цель, какую пользу могу я извлечь из тебя? Эта перемена означала бы, что вы не опуститесь беспомощно и не скажете: «мне очень жаль», – или «я желал бы», а бодро встанете и скажете: «я хочу» – или «я не хочу». В этом настроении вы руководствуетесь не надеждой, а уверенностью, не ожиданием, а знанием, не страхом перед неизвестным, а доверием к Великому Закону внутри вас и вне вас.

Каждое утро, перед тем как начать свой день, посвятите пять минут размышлению над этим бодрым взглядом на жизнь. Каждый вечер, перед отходом ко сну, употребите пять минут на то, чтобы просмотреть, насколько вы исполнили в течение прожитого дня принятое решение. Не оглядывайтесь назад для того, чтобы останавливаться на том, в чем вы ошиблись; оглядывайтесь главным образом на то, в чем вы имели успех. И каждый день будет говорить вам о ваших достижениях. Не желайте ничего; не жалеете ни о чем; не надейтесь ни на что. Но когда вы засыпаете, засыпайте с мыслью: я хочу. И когда вы бодрствуете, говорите потихоньку внутри себя: я хочу.

Вашей дальнейшей задачей будет в течение некоторого времени следить за всеми мелкими надобностями, сберегать все ваши силы, не тратить их на пустые мысли, пустые эмоции или пустые дела.

В течение дня не делайте ни одного дела, думая о другом. Мысль и действие должны быть приведены к единству; не следует допускать ни одной мысли, не имеющей отношения к совершаемому или предполагаемому действию: и ни один поступок не должен совершаться без предварительного намерения. Благодаря соблюдению этого правила в продолжении целого дня, ум и тело научатся совместно действовать без лишней траты физической и умственной энергии. И таким образом вы подавите всякое праздное действие и всякую праздную мысль.

Что касается праздных действий, избегайте всех мелких ненужностей и пустых условностей, которым люди предаются полусознательно, как-то: трясение коленом или перебрасывание ноги через колено, или произнесение бесполезных фраз вроде: «вот видите ли, нужно вам сказать» или закручивание усов, почесывание, кусание ногтей, подергивание пуговиц или часовых цепочек, бесцельные разговоры и т.д. Всякий поступок или слово должны бы иметь свою цель. Более значительные бесполезные действия должны быть также изгнаны, как, например, позднее лежание в постели утром, трата времени ночью, еда ненужной пищи, стремление приобрести вещи на

самом деле ненужные. Точно так же ненужное телесное возбуждение и нервные и мускульные напряжения должны быть избегаемы по возможности. Эти бесполезные привычки трудно изменить сразу и лучше следить за их упразднением в продолжении одного часа ежедневно, постепенно удлиняя время, чем стараться изменить каждую бесполезную привычку сразу и не справиться с выполнением принятого решения.

Что касается праздных мыслей, избегайте лежать в постели, обдумывая разные вопросы перед отходом ко сну; или лежать в полусонном состоянии проснувшись; или снова и снова останавливаться на одной и той же мысли или рассуждении. Если нужно что-либо обдумать, выдвиньте вперед и разберите все, что относится к данному вопросу и придите к какому-либо заключению, после этого удалите совсем этот вопрос из своего ума и не разбирайте его снова, пока не найдете новых фактов, относящихся к нему. Если доводы «за» и «против» определенного хода действия одинаковы, и не может иметь большого значения, в какую сторону повернет ваше решение бросьте жребий и покончите с колебаниями, не позволяйте своему уму снова и снова обдумывать тот же вопрос. Если представляется затруднение, не откладывайте в долгий ящик, действуйте сейчас же и отгоните дальнейшее размышление или же отложите его на определенный срок; ни в каком случае не позволяйте беспокойству, страху или отчаянию блуждать в вашем уме, отравляя и ослабляя его. Избегайте слишком много думать о том, что вы будете делать – действуйте. Не думайте о том, что другие говорят о вас, кроме как с целью извлечь ту долю правды, которая всегда найдется в чужих словах. Ни в коем случае не делайте несовершенства других предметом ваших размышлений. Если у вас неподвижный ум, не ешьте после наступления темноты и не спите после восхода солнца, а проделывайте умеренные физические упражнения и дышите свежим воздухом.

Остается еще устранение праздных эмоций. Искание мелких удовольствий, которые не дают отдыха, и потворствование эмоциям, которые не в соответствии с вашей деятельностью и мыслями, ослабляет волю. Ваша главная цель должна быть и вашим главным удовольствием; если это не так, то или цель, или удовольствие – не из здоровых. Все это касается сосредоточения, желательного в течение повседневной жизни. Теперь мы перейдем к ежедневным упражнениям в области контроля над умом.

Упражнение 1. Выберите подходящее время, сядьте спокойно и обратите свой ум к какой-нибудь приятной мысли. Положите перед собой часы с секундной стрелкой, заметьте точно время и, закрыв глаза, думайте об избранном предмете, стараясь не упускать его из виду. Спустя некоторое время вы заметите, что забыли о нем и думаете о другом. Тогда отметьте в записной книжке: 1) На чем вы сосредоточивались, 2) продолжительность времени и 3) на чем вы поймали свою мысль. Это упражнение можно повторить несколько раз, но если заболит голова, следует немедленно прекратить его. Для первоначальных упражнений должен быть избран простой и сравни-



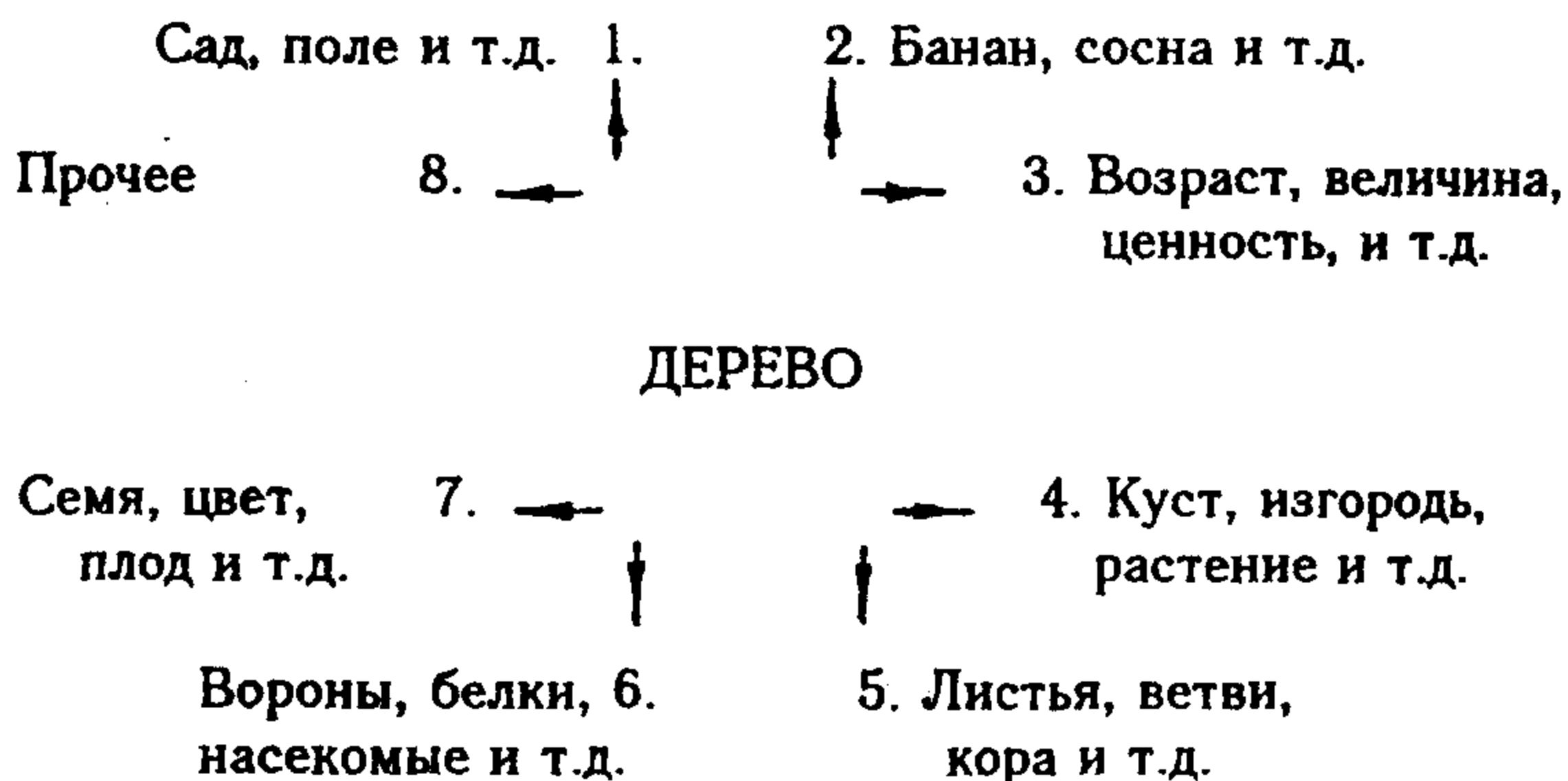
тельно неинтересный предмет, как, например, монета или часы, или ручка от пера, и упражнение должно повторяться недолго, но ежедневно в течение, скажем, недели, с занесением подробных пометок в записную книжку.

Вы найдете, что ваше сосредоточение на данном предмете прекращается обыкновенно по одной из следующих причин: нетерпение, тревога о чем-либо, скука, физическое беспокойство, головная боль, задержка дыхания, различные помехи. Это часто передается выражением, что «ум беспокоен». Заметим пока лишь то, что внимание легко поддается помехам и по какой-то причине, внутренней или внешней, побуждается к уклонению от избранного предмета.

Как преодолеть это уклонение? Создайте привычку возвращения мысли. Как это сделать? Если вы исполните следующие указания так, как они здесь изложены, вы достигнете успеха.

Обыкновенно делают так (упражнение 1а): приняв обычное положение, устремляют внимание на определенный предмет и затем возвращают его обратно к исходной точке всякий раз, как оно чем-либо отвлекается. Упражняющийся занят, главным образом, усилием удержать мысль в своем уме и отчасти старанием не дать ей ускользнуть и обратиться на другие предметы; и ему постоянно нужно возвращать свое блуждающее внимание. Сделайте вместо этого следующее упражнение. Изберите тот предмет, на котором вы хотите сосредоточить свое внимание, и затем думайте обо всем, о чем хотите, но не теряйте из виду избранный предмет.

Цель этого упражнения будет понятна, если изучить звенья соединяющие. Об этих звеньях я писал и распределял их по классам в моей маленькой книге о памяти. Для настоящей цели достаточно отметить процесс мысли, как он совершается в мозгу. Я вижу из своего окна дерево и думаю о нем. Центр поля мышления — дерево, но оно имеет вокруг себя много других мыслей. Это можно обозначить стрелками на следующей диаграмме.





Если бы я был фермером, то моя мысль могла направиться по линии 7 к размышлению о семенах и плодах. Плод стал бы при этом центром подобного же круга, а мысли, принадлежащие к ветвям 1–6, остались бы почти или даже совсем незамеченными. Мысль могла бы в этом случае перейти на рынок. Эта третья мысль не имеет прямого отношения к дереву, и оно теперь забыто, а ум продолжает свое блуждание, скажем, в направлении рынка, улицы, гостиницы, почтовой лошади, коровы, молока, молочной и т.д.

Если бы я был торговец, моя мысль могла бы направиться по линии 3 (1, 2, 4 – 7 остались бы в стороне) к мысли о заготовлении леса для разных поделок, что находится в прямой связи с мыслью о дереве, а затем она перешла бы к текущим ценам (что уже не имеет прямой связи с ним), к настоящему состоянию моих финансов и т.д.

Натуралист мог бы направиться по линии 6, охотник и ищущий развлечений – по линии 1, философ – по линии 3 или 7, и все они потеряли бы из виду дерево на третьем шагу своей мысли. Приведенные под номерами направления мысли даны лишь для иллюстрации, а не для классификации, потому что излучение мысли гораздо многообразнее.

Но если мы возьмем садовода, его мысль не убегала бы по радиусу от центра, а стремилась бы постоянно назад, вращаясь около круга и внутри него, потому что садовод сосредоточен на предмете до известной степени уже по навыку ума. Он привык думать о дереве в связи с его ростом, строением, внешностью и тем, что окружает его в саду.

Когда вы последуете упражнению 1а, ход вашей мысли будет отличаться от обычного блуждания тем, что вместо следования по одному из направлений и перехода к другим мыслям, не связанным непосредственно с данным предметом, ум пробегает недалеко по каждой линии и снова возвращается назад. Но следует стараться убегать мыслью возможно дальше, не теряя при этом из виду избранного предмета и думая обо всем, что может иметь прямое отношение или связь с ним по линиям 1 – 7 или другим.

Если это упражнение проделывается полностью и в положенное время, оно порождает привычку возвращения мысли, заменяющую привычку блуждания, и, таким образом, получается склонность ума возвращаться к центральной мысли, и внимание может быть задержано в продолжении долгого времени на одном и том же предмете. В то же время такое упражнение оживляет ум, заставляя его при обдумывании какого-либо вопроса быстро схватывать все имеющие значение точки, связанные с этим вопросом.

Сравнение, которое может помочь нам, даст путешествие по железной дороге по богатой равнине с горой, виднеющейся вдали. Сидя в поезде, мы можем заметить разнообразные предметы, несущиеся мимо нас на близком расстоянии: изгороди, кусты, деревья, дома при дороге, за ними – деревня, поле, река, лес, озеро и вся постоянно изменяющаяся



местность, лежащая между ними и горой; в то же время мы не перестаем сознавать присутствия горы, стоящей подобно оси, вокруг которой словно вращаются все эти предметы. Это предварительное упражнение сосредоточения должно бы походить на такое путешествие, во время которого мы смотрим на мелькающие виды, но центральный предмет сосредоточения продолжает возвышаться над всем.

Делайте такие упражнения по полчаса в день в течение приблизительно двух недель, прежде чем приступить к дальнейшему. Внимательно записывайте предмет, о котором вы думали, время, когда вы заметили, что потеряли его из виду, и те мысли, которые вы нашли на месте утерянного объекта сосредоточения.

Не имеет большого значения, какой предмет избирается для сосредоточения, хотя сначала лучше избегать чего-либо обширного или сложного, или связанного с неприятными воспоминаниями. Вполне возможно брать картину или символ. Объект может быть заменен другим через несколько дней.

Прежде чем начать, выберите спокойное место и, насколько возможно, удобное время; затем решите, сколько времени вы намереваетесь посвятить ваше внимание определенной цели и скажите себе: я теперь займусь тем-то в течение получаса и в продолжение этого времени мне не будет никакого дела до чего-либо другого в мире. Важно, чтобы вы очень отчетливо осознали в своем воображении то, что вы собираетесь делать, и представили себя делающим это прежде, чем вы приступите к упражнению.

## ***Упражнения для преодоления физических и чувственных помех***

Может быть, вам раньше никогда не приходилось сидеть неподвижно в течение нескольких минут. Попробуйте сделать это теперь. Но не так, как во время отдыха – это содействовало бы лени и сонливости, а попробуйте несколько раз просидеть совсем спокойно в течение пяти или десяти минут, не подпирая спины, с закрытыми глазами, без ощущения беспокойства или сонливости. Помните, что положения тела связаны с состояниями чувств, как, например, лежание связано со сном, коленопреклонение – с молитвой и т.д. Постарайтесь для сосредоточения избрать такое положение тела, которое было бы свободно от тревожащих впечатлений. Считается полезным сидеть прямо, с закрытыми глазами, со спокойно лежащими руками, держа шею и голову прямо, но без напряжения. Вы, вероятно, найдете, что тело ваше не настолько послушно, как бы вы того желали. Оно часто бывает беспокойно и нетерпеливо и способно приходить в тревогу, благодаря ничтожным ощущениям, и это даже тогда, когда вы устранили все поводы для беспокойства.



Не допускайте этого. Тело должно быть вашим слугой. Хотите вы быть хозяином его? В таком случае встаньте и скажите: я хочу. Не желайте, а скажите: я хочу. И с этого времени и завтра, и каждый день, в течение одного месяца, вставайте по утрам получасом раньше и посвятите это время следующим упражнениям:

1. Стоять смирно – пять минут.
2. Вольно – три минуты.
3. Упражнения с вытягиванием и наклоном – пять минут.
4. Упражнения с нервами – семь минут.
5. Упражнения дыхания – три минуты.
6. Подавление чувств – семь минут.\*

Делайте это постоянно в одно и то же время каждый день в течение месяца. Если вы пропустите один день, начните снова на следующий день и проделайте все упражнения в течение целого месяца, не пропуская ни одного дня. Это доставит вам случай делать то, чего тело не любит делать, но что полезно для него и ценно для воспитания воли. Тренируйте свое тело так, как любитель тренирует призовую собаку: не давайте ему голодать и не бейте его, но и не поощряйте его к лени и излишествам. Если вы найдете, что при этом режиме старый сор всплывает на поверхность, и тело становится слабым и больным – следствие прошлого потворства, а не настоящего напряжения – прекратите упражнения на неделю. Затем начните опять все снова и так продолжайте упорно, пока тело не станет бодрым, чистым, крепким и гибким орудием для выполнения вашей воли. Повторяйте упражнения не переставая до тех пор, пока дурные следы не исчезнут окончательно. Вы можете, если захотите.

Войдите в комнату, где вам не помешают, и встаньте прямо, внимательно, лучше всего перед зеркалом, положив на виду ваши часы. Стойте совершенно спокойно в продолжении пяти минут (сроки могут увеличиваться, если организм очень сильный. Прим. редакции). Глаза могут моргать, но на них не следует обращать внимания. Тело должно оставаться в полной неподвижности, пальцы не должны подергиваться, и не надо обращать внимания ни на какие легкие ощущения. Ум может быть занят поочередно мыслями о различных частях тела и следить, чтобы они оставались спокойны. Возможно, что мизинцы или плечи, или какая-либо другая часть тела будут болеть, но им не следует оказывать сочувствия. Чтобы разнообразить это упражнение, можно через день стать и, протянув вперед горизонтально руку с вытянутым указательным пальцем, стараться держаться совершенно неподвижно в течение определенных минут.

---

\* Автор дает другие, слишком длинные сроки, которые могут вредно утомить организм. Упражняющиеся должны следить за своим самочувствием и не утомлять себя, особенно осторожным нужно быть с дыхательными упражнениями. — Прим. редакции.



Для того, чтобы сделать тело гибким и послушным, нужны также упражнения в вытягивании, сгибании, вольном строе и упражнения для нервов. Упражнения в вольном строе предназначены для того, чтобы научить тело держаться неподвижно без напряжения. Станьте у края полки или буфета, или около пианино так, чтобы иметь перед собой гладкую горизонтальную поверхность вышиной немного ниже плеча. Станьте совсем близко к этому предмету, повернитесь к нему лицом и положите на него руку. Сделайте внутреннее усилие, чтобы извлечь всю энергию и силу из руки и дайте ей покоиться на доске так, как если бы она была мертвая.

Извлекайте из нее энергию понемногу, обращая внимание сначала на кончики пальцев, потом на кисть руки и т.д., проходя таким образом от запястья к локтю и плечу. Затем отойдите быстро. Если рука упадет как мертвая, значит она утратила всякое напряжение, иначе же – нет. Вместо предыдущего упражнения или в добавление к нему попробуйте еще следующий способ: поднимите левый локоть выше плеча и поместите левую руку перед грудью ладонью вниз. Прижмите правый локоть к правому боку и поднимите правую руку так, чтобы опущенные пальцы левой руки могли захватить ее. Держите правую руку левой. Извлеките медленно энергию из правой руки, после этого раскройте левую руку и выпустите правую. Если она упадет безжизненно, то вам удалось упражнение.

Узнав, таким образом, какие ощущения должны появиться при полном отсутствии напряжения, вы можете перейти к другим опытам: лягте на спину на пол или на доску (не на кровать или диван) и старайтесь погрузиться в пол, как если бы он был мягким. Это доставит вам чудное ощущение, когда вы это сделаете после физических упражнений. Всегда разряжайте себя от всякого напряжения перед отходом ко сну.

Упражнения вытягивания и сгибания следующие. Каждое из них должно быть сделано медленно, по несколько раз, с сосредоточенной мыслью. Станьте с соединенными пятками, поднимите руки над головой, наклонитесь вперед, чтобы коснуться пальцев ног, не сгибая колен, затем примите опять прямое положение, поднимаясь как можно выше, стоя на пальцах ног. Станьте как прежде, положите руки по швам с ладонями, обращенными к коленям, медленно поднимите вверх руки, не сгибая их, пока наружная часть ручных кистей не сойдется над головой; вытягивайтесь, поднимаясь на носки и глядя вверх, медленно опускайтесь вниз. Станьте еще раз с руками по швам; наклоняйтесь медленно в одну сторону, пока рука не опустится ниже колена, в то время, как другая будет загнута под мышкой; медленно раскачивайтесь в противоположную сторону, все время вытягивая тело. Проведите все эти упражнения равномерным движением с сосредоточенной мыслью, каждое по одной-две минуты. Наконец, станьте и приподнимите одну ногу от пола, сгибая колено, потом опустите и приподнимите первую, и, таким образом, бегите – насколько можете быстрее – в течение одной минуты, не сходя с места. В

этом упражнении ноги не должны касаться одновременно пола. Затем отдохните три минуты, прежде чем приступить к упражнению нервов.

Упражнения нервов состоят в том, чтобы держать какую-либо часть тела в покое, не позволяя ей дрожать, или же двигать ею очень-очень медленно. Протяните руку с несколько расставленными пальцами, пристально наблюдая за ними. Они слегка двигаются, и вы почувствуете некоторое скрипение внутри суставов. Постарайтесь усилием воли держать их совершенно спокойно. После нескольких минут в них появится зуд, и вы ощутите, словно что-то вытекает из кончиков пальцев. Направьте это нечто обратно в тело вверх по руке с помощью воли. Затем станьте перед большим зеркалом и передвигайте руку с незаметной постепенностью от боковой стороны вперед перед собой в горизонтальном положении. Она должна двигаться без малейших сотрясений и настолько медленно, чтобы движение ее было еле заметно. Теперь сядьте спиной к свету, а лицом к большому предмету, вроде платяного или книжного шкафа. Не поворачивая головы, начните с одного из углов шкафа и очень медленно обводите глазами вокруг его очертаний и вдоль его выступающих линий, заканчивая исходной точкой. Эти три упражнения следует проделывать по несколько минут каждое.

Сядьте в положение для сосредоточения. Вдохните воздух медленно и ровно через обе ноздри, мысленно ведя счет до 5 – 8 секунд; задержите дыхание, считая до восьми; медленно и ровно выдохните, считая до восьми. Повторите это несколько раз, но не более двенадцати. Задержка дыхания в теле не должна производиться помощью горловых мускулов, а расширением грудных мускулов и опусканием диафрагмы посредством воли. Закупоривать дыхание в горле вредно. Все упражнение должно быть легко, приятно и естественно.

Вслед за этим наполните осторожно легкие воздухом, и, задерживая дыхание как прежде, вдавите воздух как можно глубже в тело, опуская диафрагму. Потом выдавите воздух обратно вверх в грудь (не поднимая и не двигая плечами) так, чтобы втянулась брюшная полость. Таким образом, давите воздух вверх и вниз медленно и осторожно пять или шесть раз и после этого медленно и осторожно выдохните его. Повторить все упражнение четыре раза.

В-третьих, вдохните воздух как в предыдущий раз, вдавите его как можно глубже и втяните его так, чтобы как нижние, так и верхние части легких были вполне наполнены им. Тогда втяните и глотайте еще немного воздуха через рот, пока не почувствуете легкой неловкости в мускулах. Освободите воздух медленно, начиная с груди. Повторите это два раза.

Это упражнения дыхания предназначены для того, чтобы сделать тело чистым и бодрым и противодействовать естественному задержанию внешнего дыхания, часто случающемуся во время сильного сосредоточения ума, отличающегося от той задержки дыхания внутри тела, которая



сопровождает физическое напряжение. Если эти упражнения проделывать слишком долго за один раз, они могут уничтожить чувствительность тела. Для упражнения в сосредоточении этого совершенно не нужно, равно как и дыхание через одну только ноздрю.

Полная изоляция невозможна даже на короткое время. Как бы благоприятны ни были ваши условия, вы не можете вполне оградить себя от света, звука, ветра и других воздействий. Это, однако, не может иметь большого значения, если вы приучите свои чувства не обращать внимания на свидетельства органов чувств. Если мы глубоко поглощены книгой, то можем совершенно не осознавать, что на дворе поют птицы и деревья колеблются и шелестят от ветра, или что огонь трещит в очаге и часы тикают на камине, хотя, в действительности, эти звуки проникают в ухо и действуют на органы чувств. Это не означает, что ухо не отвечает звукам, а лишь то, что внимание отвращено от органов чувств. Таким образом, глаза могут быть открыты в то время, как мы погружены в задумчивость, но мы ничего не видим, хотя на сетчатой оболочке получают изображения всех предметов, от которых волны света направлены на наш глаз. Если часы вдруг остановятся, то наше внимание тотчас же привлечется к ним, желая знать причину неожиданной перемены; то же самое повторится, если большая туча вдруг закроет солнце или свежий сырой воздух коснется наших ноздрей или нашей кожи. Эти вещи не привлекали бы наших чувств, если бы в нашем уме не сохранялось хотя бы небольшое сознание о внешних предметах, не сохранялось бы интереса к ним.

Одно из упражнений состоит в отвлечении внимания от внешних предметов путем прислушивания к звукам и различным ощущениям внутри тела. Звуки, подобные тем, которые происходят от движения воздуха в ухе и в других полостях или от кровообращения, или иных физических явлений, остаются незамеченными среди более грубых звуков жизни, когда мы заняты обыденными делами; но когда мы сидим молча, не обращая внимания на внешние толчки, эти более нежные впечатления могут быть отмечены в сознании. Они так же могут быть избраны предметом сосредоточения, иначе внимание должно быть отвращено от них так же, как и от внешних помех и обращено к избранному предмету.

Трудная вещь – отвлечь чувства от органов чувств. Сидите смирно и прислушивайтесь внимательно к тиканью часов. Затем постарайтесь не слышать его, сначала делая усилие, чтобы не слушать, а потом упорно направляя внимание на что-либо другое. И еще, попробуйте умышленно смешать этот звук с другими, рожденными вашим воображением, и в этом смешении потерять из виду первоначальный звук.

Однако несравненно лучший способ избавиться от подобных помех к сосредоточению состоит в выборе такого места, где их как можно меньше, и тогда удалить из ума всякое ожидание или интерес к внешним переменам.

Сядьте и сообразите, прежде чем начать утреннее упражнение в сосредоточении, могут ли какие-либо физические явления помешать вам. Ожидаете ли вы, что кто-либо может позвать вас? Опасаетесь ли вы, что кто-либо может застать вас на том, что для незнающего покажется странным занятием? Но даже если вы этого опасаетесь, все же лучше не поддаваться ожиданию. Не прислушивайтесь к возможности чьего-либо прихода. Всякое такое ожидание держит чувства в напряженном внимании к малейшему звуку. Примите твердое решение, что во время упражнения все, что может случиться во внешнем мире, нисколько не касается вас, и что вы на все это не обратите ни малейшего внимания. Если послышится непривычный звук, не думайте о его причине или о том, что он означает. Перестаньте интересоваться внешними переменами, и они скоро исчезнут из вашего сознания. Если вы решили достигнуть успеха, вы не будете обращать внимания на окружающие вас внешние явления или тратить хотя бы минутную мысль на то, что могут сделать или сказать легкомысленные люди.

### ***Преодоление вторгающихся мыслей***

Иногда, в то время как мы усиленно заняты чем-нибудь, является гость, который может быть желанным во всякое другое время, но в данную минуту он докучлив. Совершенно так же в то время, когда мы заняты попыткой сосредоточиться, «посетители» толпятся около нас, иные – желанные, другие – неприятные. Что приводит их сюда столь несвоевременно, и какими способами можем мы заставить их удалиться?

Даже беглое изучение этих вторгающихся мыслей покажет, что они заняты почти всегда нашим «я» и связаны с каким-либо волнением или личным воспоминанием. У нас замечается постоянная склонность смотреть на вещи и на людей, которых мы встречаем, с точки зрения того, как они влияют на наши собственные жизни; пока эта склонность существует, невольно появляющиеся по отношению к ним чувства будут завладевать нашим умом тогда, когда мы менее всего этого желаем. Так, возможно, что полковник Снифамоунт, веселый, добрый малый для своих товарищей по клубу, в то же время невыносимо придирчив к своим злополучным подчиненным, ввиду этого мысль о нем пробудит чувство дружелюбия в одних и раздражения в других. Та и другая эмоция пробуждает в свою очередь соответствующее течение мыслей. Если я прогуливаюсь по пескам, я найду подвижный песок ненадежной и неприятной почвой для своих ног; между тем, верблюд несомненно найдет его приятным для своих ступней. Так же бывает со всеми событиями жизни: каждая вещь имеет свои приятные и неприятные стороны, и последние исчезнут для вас лишь тогда, когда вы научитесь смотреть на людей и на встречающиеся явления сверхлично.



Пока вы будете смотреть на них исключительно с точки зрения их влияния на вашу собственную ежедневную жизнь и на ваши чувства, ум ваш будет уноситься во все стороны, гонимый дующими отовсюду ветрами. Он будет окружен мыслями, вызывающими чаще всего эмоции беспокойства, сожаления или обиды. Эти мысли остаются по большей части скрытыми, когда вы поглощены какой-либо физической работой или какой-либо умственной деятельностью, имеющей физическую основу, вроде писания или чтения книги, или же во время разговора с другими. Но лишь только вы освободитесь от активной деятельности и захотите отдаться сосредоточению, особенно если это сосредоточение отвлеченное, без видимого изображения или определенной формы, – вы чувствуете это воздействие непрошенных мыслей, которые бывают в таком случае совсем неприятны. Поэтому чрезвычайно желательно ослабить и разрушить эти ассоциации, влекущие за собой столько внутреннего волнения, достигнуть же этого можно тем, чтобы люди и вещи рассматривались нами не по отношению к нашей личной жизни, а сами по себе, как создатели своей собственной судьбы, в которой мы можем сыграть благую или отрицательную роль, смотря по желанию. В применении к жизни это значит, что вы должны приучить себя смотреть на поступки, побуждения, слова и поведение другого человека не с точки зрения ваших интересов и вашей жизни, а с точки зрения его жизни и его интересов. При подобном взгляде на человека вы будете способствовать и вашему собственному совершенствованию, ибо единство человеческой жизни делает то, что каждый выигрывает, делая добро другому. Если же вы будете рассматривать людей с точки зрения своей выгоды, вы пойдете против Великого Закона, и результатом будут раздражение и недовольство, которые подорвут вашу силу и ваш покой.

Бескорыстное отношение к людям препятствует накоплению личных мыслей, и истинное сосредоточение не может быть достигнуто, пока вы не разовьете в себе такого отношения к другим. Состояние ума во время сосредоточения и состояние его в остальное время дня взаимно влияют друг на друга, и если вы можете в значительной степени потушить в себе беспокойство, жадность, зависть, ревность, гнев, страх, гордость и раздражительность, вы в такой же степени облегчите ваше сосредоточение.

Если вы сумели сказать: я хочу, вы достигнете успеха, и ваше сосредоточение не будет нарушено докучливыми мыслями и эмоциями, которые населяют окружающие вас пространства. Если вы сказали: я хочу, вы не можете более быть рабом своих желаний; если же вы поймаете себя на таком рабстве, это будет означать, что на самом деле вы еще не хотели. Разберитесь в фактах вашей жизни и решите:

1) какая главная цель вашей жизни, 2) какие у вас второстепенные цели, вызванные вашим долгом, вашими законными радостями и развлечениями, вашими слабостями или наклонностями, для подавления кото-

рых вы еще не чувствуете себя достаточно сильным, 3) какие вещи в вашей власти и до какой степени; и какие вне вашей власти; и подумайте, каким образом те вещи, которые в вашей власти, могут быть изменены, чтобы соответствовать главной цели вашей жизни, и как другие вещи (которые вне вашей власти) могут также быть использованы для той же цели. Первое должно быть предметом вашего сосредоточенного размышления или медитации; второе составляет главную часть вашей повседневной жизни; третье должно помогать выполнять первое и второе спокойно и разумно, чтобы, с одной стороны, не напрягаться под непосильной тяжестью, а с другой стороны, — не впадать в уныние от препятствий, которые можно или преодолеть, или обойти. Возьмите привычку каждое утро посидеть спокойно и подумать: с какими вещами или явлениями вы можете встретиться в течение дня. Составьте мысленно их список и относительно каждой из них задайте себе следующие вопросы: Не мешает ли она моей главной цели? Соответствует ли она моим второстепенным целям? Насколько в моей власти изменить ее или воспользоваться ею? Какую пользу я могу извлечь из нее? А когда день будет закончен, проверьте снова тот же список и спросите себя относительно каждой вещи и каждого явления: воспользовался ли я им для моей главной цели или для одной из второстепенных? Насколько это было в моей власти? Какую пользу я извлек из этой вещи или из этого явления?

Итак, когда вы садитесь для медитации, прежде всего спросите себя: «Что я буду делать?» И отвечайте по очереди с полной точностью: «Я буду делать то-то и то-то». Затем задайте себе вопрос: «Почему я буду делать то-то и то-то?» И отвечайте: «Для такой-то цели». А затем задайте себе вопрос: «Каковы обязанности моей повседневной жизни?» Перечислите их вкратце и затем ясно формулируйте мысль: «Мне нет до них дела во время моего сосредоточения». И, наконец, подумайте: «Какие мысли могут помешать мне в это время? Г-н Х. отозвался нехорошо обо мне; мой сын был непослушен; отец не понял меня; я потерял деньги; кто-то обокрал меня; я боюсь, что лишусь своего места; мне захочется покурить или пожевать что-нибудь; я хотел бы, чтобы не было так жарко или так холодно; я хотел бы знать, получу ли я такую-то вещь, я желал бы, чтобы моя жена или мой ребенок не болели; когда же я достигну удачи; хотелось бы знать, делаю ли я успехи; я хотел бы, чтобы эти мухи не надоедали мне; или сразу: почему Бог создал вещи такими, а не иными, какими мне хочется?» Дайте всем этим мыслям выступить на смотр. Не прогоняйте их поспешно и резко, а скажите спокойно каждой поочередно: «Здравствуй, несомненно, твое дело очень спешное. Я займусь им серьезно и основательно позднее и постараюсь дать тебе полное удовлетворение; а теперь я занят другим, и потому — до свидания!» При таком обхождении посетители будут вынуждены молча откланяться. Они увидят, что вы отвели им подобающее место в распорядке вашей жизни и на ту



малую дозу мысли, которую вы им уделите в течение дня, они мирно существуют, пока не умрут.

Навязчивые мысли этого разряда, мешающие вам во время ваших усилий достигнуть сосредоточения, очень многочисленны, и если какая-нибудь из них очень настойчива, остановитесь, чтобы посвятить несколько мгновений на ее рассмотрение. Скажите ей: «Послушай, не мешай мне! Я займусь тобой в пять часов», – и сдержите данное слово и тогда продумайте эту мысль до конца. Если же она все-таки будет приставать, обсудите – имеет ли она связь с тем, что в вашей власти, или не имеет. Если имеет, примите решение сделать что-нибудь в пользу ее. Если вы сделаете все, что можете, или, если не в вашей власти удовлетворить ее, тогда решите, что она вас не касается, и больше вы не будете думать о ней.

Есть еще другой разряд навязчивых посетителей, которые являются, по-видимому, от других умов или от окружающих нас предметов.

В наше время беспроводного телеграфа должно бы быть вполне приемлемо, что мысли, исходящие из других умов, влияют на нас. Из предыдущего мы уже знаем, как наши собственные обычные мысли носятся вокруг нас, когда мы деятельно заняты другим, и набрасываются на нас в минуты покоя.

Не удивительно, что ум, подверженный таким бомбардировкам, мечется подобно лодке на бурном озере и не удивительно, что упражняющемуся кажется вначале, что чем больше он старается управлять своим умом, тем он больше мечется.

Во многих случаях навязчивые посетители этой второй категории не возбуждают особых личных волнений. Слова, числа, образы, мысли, понятные или непонятные, носятся перед нашим умом; часто они не имеют никакой связи с событиями, целями или эмоциями, которые владеют нашей повседневной жизнью. Они приходят от окружающих вещей и от других людей. Если сосредоточение активно и ум работает усиленно, эти носящиеся мысли появляются и исчезают и, хотя возможно видеть их плывущими мимо, они не будут овладевать нашим вниманием.

Если вы найдете, что какая-либо из этих носящихся мыслей становится настойчивой и упорной, это значит, что ей удалось лично заинтересовать вас, и вот почему в вас поднялось некоторое нетерпение, раздражение, разочарование или беспокойство. В данном случае носящаяся мысль нашла родственника, спящего в вашем уме, и пробудила его к деятельности. С ней следует поступать, как с навязчивым посетителем первой категории. Вам следует добиться такого спокойствия, чтобы, продолжая думать об избранном предмете, вы могли бы видеть несущиеся мимо образы и не обращать на них никакого внимания. Позднее, когда упражнения дадут вам нужный покой и сосредоточение, можно будет исследовать и подобные проносящиеся образы; но пока этого еще нет, всякая остановка на них только отвлечет ваше внимание.

Если вы не в состоянии оставаться безразличным к этим носящимся мыслям, вы можете принять следующие меры. Имейте для вашего упражнения комнату, которая бы не служила ни для какой иной цели. Убирайте ее сами; не посылайте в нее прислугу, чтобы она не трогала там вещей. Постепенно эта комната станет для вас убежищем, в котором вы будете укрываться от житейских бурь. Сядьте посреди комнаты и поставьте перед собой, если ничего не имеете против таких изображений, картину или образ, или символический знак того Высокого Существа, которому вы поклоняетесь; например, изображение Христа или Шри Кришны, или великого человека, живущего или умершего, на которого вы желали бы походить. Сядьте спиной к свету, надев предварительно назначенную для этого одежду, лучше всего полотняную или из бумажной ткани. Не держите вашей обычной одежды в избранной комнате. Не берите с собой ни денег, ни карманного ножа и имейте там особые часы, карманные или столовые, карандаш и бумагу. Деньги психически особенно нечисты. Ноги должны быть без обуви, если не слишком холодно, и хорошо вымыты перед тем как войти. Еще лучше обливать все тело холодной водой. Все это разъединит вас от эманации, идущих от часто употреблявшихся предметов; это ограждает также и от носящихся мыслей. Не говорите ни с кем об этих упражнениях. Тайна, или вернее, молчание, имеет при этом положительную ценность. Если люди будут думать о том, что вы делаете, их мысли будут стремиться проникнуть к вам и помешают вашему сосредоточению. Но почти все это совсем не важно, если вы действительно сказали: я хочу. Но и при этом условии хорошо соблюдать щепетильную чистоту и предпочитать молчание. Превосходная вещь быть хорошим человеком, но совсем не мудро извещать об этом всех окружающих. Большинству людей это не нравится, а близкие по духу люди узнают вас и без того.

Мы говорили о рыбке внимания, и в нашем упражнении отзывания мы заставляли ее плавать вокруг одной и той же избранной мысли. До этих упражнений вы, вероятно, предоставляли ей странствовать от кошки к коврику у камина, от коврика к фабрике и от фабрики еще к чему-нибудь другому и т.д. постоянными зигзагами.

Когда вам хотелось продумать до конца задачу или какой-либо план, ваша мысль, вероятно, шла приблизительно следующим ходом, направляясь от задачи А к заключению Б, если вы только действительно доходили до заключения. Это, на самом деле, самая обычная разновидность «мышления». Для примера прислушаемся на минуту к словам г-жи Никльби на темы о Страфорде-на-Эвоне и о жареном поросенке, как передает их бессмертный Диккенс:

«Мне кажется, что есть что-то в этом месте, потому что, вскоре после того, как я вышла замуж, я отправилась с моим бедным дорогим



мистером Никльби из Бирмингама в Страфорд в почтовой карете – хотя, была ли это почтовая карета? Да, это должно быть была почтовая карета, потому что я припоминаю, что заметила тогда у кучера зеленый зонт над левым глазом; – в почтовой карете из Бирмингама, и после того, как мы осмотрели могилу Шекспира и место, где он родился, мы отправились обратно в гостиницу, где и переночевали; и я помню, что всю ночь мне снился черный господин, во весь рост, сделанный из гипса, с отложным воротником, завязанным двумя кисточками; он стоял, прислонившись к столбу и думал; а когда я утром проснулась и описала м-ру Никльби, он сказал мне, что это был Шекспир, именно такой, каким он был при жизни, что, согласитесь, было весьма странно. Страфорд, Страфорд! Да, я уверена в этом, потому что я припоминаю, что была в это время беременна моим сыном Николаем, и меня в то самое утро очень перепугал итальянский мальчик, продавец картин. В самом деле, было великой милостью, что мой сын не сделался Шекспиром, а ведь какая бы это была ужасная вещь!

Жареный поросенок; подождите. В тот день, когда минуло пять недель после того, как вас крестили, у нас был жареный – нет, это не мог быть поросенок, потому что я помню, их была пара, а ваш бедный папа и я не могли бы подумать иметь к обеду двух поросят – это, вероятно, были две куропатки. Жареный поросенок! Я очень сомневаюсь, чтобы мы когда-либо имели его на своем столе, я очень хорошо вспоминаю, что ваш папа не выносил вида их даже в лавках и говорил, что они ему всегда напоминают очень маленьких детей, только с той разницей, что поросята гораздо белее; он также питал отвращение и к маленьким детям, потому что у него не было достаточно средств, чтобы увеличивать свою семью и у него всегда было врожденное нерасположение к этому сюжету. Очень странно, однако, что бы могло вложить эту мысль в мою голову! Я помню, что однажды мы обедали у м-сс Беван, в той широкой улице за углом возле каретника, где пьяный человек свалился в открытый трап погреба пустого дома с неделю до окончания первой четверти года, и его нашли лишь тогда, когда въехал новый жилец – там мы и ели жареного поросенка. Должно быть это-то и напоминает мне о нем, в особенности потому, что там была маленькая птичка, которая пела во все время обеда – хотя это, по-настоящему, и не была маленькая птичка, потому что это был попугай, и он в сущности не пел, потому что я помню, как он говорил и ругался ужасно; но я думаю, что это было именно так. Да, я уверена, что это было».

Находитесь ли вы и до сих пор в стадии умственного развития м-сс Никльби, или вам уже удалось остановить процесс блуждания ваших мыслей и вы научились заставлять их вращаться вокруг определенного предмета настолько, чтобы рыбка, потеряв из виду избранный вами объект, могла сразу осознать свою ошибку и возвратиться? Если да, то

следующее упражнение, которое вам нужно проделать, состоит в том, чтобы заставить рыбку пройти по прямой линии от А к Б, оттуда, где находитесь вы, к тому предмету, который вы наметили себе. Еще раз, весь процесс аналогичен со зрением и движением на физическом плане. Перед вами мысль, которой вы стараетесь овладеть, или задача, которую вы хотите решить, и вы должны спокойно направиться к намеченной цели и подвигаться, пока не достигните ее. Это будет вашим **первым упражнением**.



**Упражнение 2.** Сядьте в своей комнате и осмотрите ее внимательно, примечая все мелкие предметы, находящиеся в ней. После этого закройте глаза и заставляйте все эти предметы мысленно пройти перед вашим умом, пока не пройдет вся процессия. Если вам знакомы азбуки иностранных языков, как например, деванагари, арабская или русская, заставьте буквы проходить одну за другой перед вашим умом, пока не пройдет вся серия. Вы, может быть, скажете, что это легко; и, действительно, это легко.

Теперь сядьте снова и совершите мысленно прогулку вдоль знакомой вам дороги или улицы, обращая внимание на все подробности, которые можете припомнить, когда вы в мыслях будете медленно проходить мимо них, и затем возвращайтесь обратно тем же путем, пока не дойдете до места отправления. Совершайте таким образом новую прогулку каждый день в течение недели, и всякий раз, как рыбка захочет удалиться с пути, который вы избрали для этой прогулки, заставьте ее вернуться и начните прогулку с самого начала. Таким образом, вы будете ее учить следовать по намеченной линии или по ряду определенных образов, избранных не ею самой, а вами.

**Упражнение 3.** Перейдите от этого упражнения к другому, в котором вы предпримете еще одно путешествие, но на этот раз вместо прогулки вдоль знакомой улицы или аллеи пройдите через какое-нибудь бывшее у вас переживание и дайте ему вновь совершиться в виде проходящей перед вашими глазами панорамы. Представьте себе, например, что вы встали однажды утром, позавтракали, поехали на станцию, поговорили с г-ном Брауном в поезде, который доставил вас в город, приехали в свою контору, прочли свою утреннюю корреспонденцию и т.д., пройдите таким образом через все главные случайности обыденного дня. Постарайтесь пережить все это снова насколько возможно отчетливее, а какую-нибудь одну часть воспоминания даже и в подробностях. Если маленькая рыбка удалится, приведите ее обратно и заставьте начать все сначала. Делайте это каждый день в течение недели.

**Упражнение 4.** Затем перейдите к третьей стадии упражнений и старайтесь сохранить ваши мысли в определенном направлении. Наметьте какой-либо предмет или звук около себя, например, тиканье часов. Спросите себя: какая причина этого звука? Он происходит от качания маятника и от движения пружины и колес. Но что производит все это? Постарайтесь теперь пройти обратный путь вдоль ряда образов, следя за часами в их странствованиях, представьте себе, каким образом они были поставлены на свое место, как они доехали до своего назначения, откуда они, как их составные части были собраны и сделаны, где и кем, как были добыты нужные материалы, вообще все, что содействовало их возникновению и их теперешней форме. Совсем не существенно, если ваше представление в этом упражнении будет не вполне верно, но очень важно, чтобы ваш ум прошел по длинному ряду последовательных представлений, ни разу не выпуская из виду цели. Каждый день, в течение недели, следите в вашем воображении за течением жизни чего-либо из окружающего вас, не позволяя рыбке ни разу удаляться к другим предметам.

**Упражнение 5.** Теперь прогуляйтесь опять в вашем воображении, как вы это делали раньше, вдоль знакомой дороги, но дойдя до избранного здания или до знакомого вида, остановитесь и рассмотрите их. Постарайтесь представить себе намеченное во всех подробностях, не отвлекаясь и не продолжая вашего пути. Сначала это покажется трудноисполнимым, и если вы найдете, что ум ваш начинает сильно порываться, чтобы уйти, попробуйте через короткие промежутки переменять положение и постарайтесь представить себе знакомый вид этих новых точек; когда же вы почувствуете усталость, вернитесь к своему первоначальному месту. Вы, вероятно, найдете, к своему удивлению, что вы в сущности ничего не знаете о подробностях тех зданий или тех видов, которые по вашему представлению были прекрасно знакомы вам. Вследствие этого вам нужно упражнение в мысленном рисовании. Посмотрите внимательно на стену комнаты, в которой вы сидите, заметьте все знаки на ней, все предметы, прикрепленные или прислоненные к ней, форму, величину и размер всего, связанного с ней. Теперь закройте глаза и постарайтесь себе представить все сразу. Вы найдете свое изображение туманным и неопределенным. Представьте себе тогда поочередно каждую мелкую часть в отдельности, и вы увидите, насколько они станут отчетливее. Представьте себе фигуру человека. Вы найдете ее несколько туманной, но если вы будете смотреть на какую-нибудь отдельную часть изображения, эта часть станет отчетливой, в то время как остальная будет стремиться исчезнуть. Если вы будете видеть отчетливо руки или ноги, голова исчезнет, если голова будет отчетлива, нижняя часть тела исчезнет. Какое бы изображение вы не исследовали таким образом, некоторые части его будут ускользать от вас, и пока вы рассматриваете одну из них, остальные станут бледнеть и даже совсем исчезнут.



Это явление имеет свою причину. Ваше внимание подобно лампе. Если оно светит над малым пространством, оно осветит это пространство отчетливо; если же оно распространяется над большим полем наблюдения, все предметы окажутся сравнительно тусклыми. Мы можем вследствие этого говорить о напряженности и растяжимости, когда имеем в виду нашу способность к вниманию. Если вниманию позволить распространяться над обширным полем, напряженность его сразу уменьшается, между тем как при уменьшенном поле напряженность увеличивается. Нам, следовательно, нужны два ряда упражнений: одни, в которых внимание ограничено и поэтому напряжено, и другие, при которых делается усилие удержать эту увеличенную напряженность в то время, как само внимание постепенно распространяется над более обширным полем. Даже ограниченный ум может сделать одну какую-нибудь вещь хорошо; даже животное может довести одну определенную добродетель до высокой степени совершенства, как, например, в случае собачьей верности; но нам нужно развить обширный ум, могущий охватить много вещей сразу, и в то же время видеть отчетливо все целое. Таким образом, мы приобретем со временем могучий контроль над большим полем разнообразных интересов. Но лучше не приступать к большому расширению, пока ум не умеет овладевать еще мелкими подробностями. Именно в этом и кроется причина неудачи почти каждого человека, «образование» которого перешло за пределы его сил: он теряет способность видеть вещи ясно своими собственными глазами и действовать решительно при неожиданных обстоятельствах, хотя он, может быть, и приобрел известную долю поверхностного знания и шлифовки, которые так ценятся светским обществом. На коротком своем поприще школьного учителя я видел многих мальчиков, «образование» которых перешагнуло за пределы их сил, и при страшном гнете нашей жестокой воспитательной системы некоторые из этих непосильных студентов погибли на всю жизнь. Если бы мы только могли вырастать, сохраняя ту ясность ума и яркость мысли, которыми мы обладали в детстве, как бы мы могли быть счастливы! Совершенно верно, что университет «шлифует булыжники и делает тусклыми алмазы», как сказал однажды один из великих писателей.

Затем продолжайте ваши упражнения следующим образом. Возьмите портрет великого и хорошего человека, которым вы искренне восхищаетесь, поставьте его перед собой и смотрите на один из штрихов карандаша или кисти художника в середине лица, например, на точку между глазами. Закройте глаза и нарисуйте этот штрих отчетливо в своем уме. Повторите это несколько раз, пока вы не сможете вызвать его сразу совершенно отчетливо. Затем возьмите другой штрих вблизи от первого, удержите и его так же отчетливо в своем воображении. Затем представьте себе оба штриха разом. Сравнивайте ваш воображаемый рисунок с оригиналом при каждом новом штрихе и так подвигайтесь вперед терпе-

ливо, пока вы не будете в состоянии представить вполне совершенно, скажем, один глаз или нос. Продолжайте таким образом, прибавляя штрих за штрихом, пока все лицо не получится настолько отчетливо в вашем уме, что вы сможете нарисовать его ясно и без особых усилий со всеми мельчайшими подробностями. Это – работа многих часов, так как каждый штрих должен быть представлен с точностью. За один прием вам, может быть, удастся воспроизвести лишь одну черту и понадобится по крайней мере неделя для запечатления всего портрета. Если вы таким образом воспроизведете в совершенстве только один портрет, вы увидите, как много выиграет ваша умственная сила. Упражняйтесь в этом методе умственного рисования в течение двух недель на одном и том же портрете.

**Упражнение 6.** Теперь вы можете с пользой обратиться к упражнению расширения внимания. Сначала возьмите изображение чего-нибудь прекрасного. В Индии мы имеем много прелестных изображений разных видов божества, которые употребляются в разных формах медитации. Например, есть прелестная маленькая картина Шри Кришны, Господа Любви, в образе мальчика, сидящего на скале и играющего на своей флейте, в то время как на заднем плане стадо коров пасется на берегу тихой реки, за которой тянется цепь покрытых деревьями гор, как бы защищающих эту кроткую сцену. Возьмите картину подобную этой, рассмотрите ее внимательно; закройте глаза и воспроизведите ее в своем воображении. Затем начните сужать ее и обратите внимание, насколько вся сцена становится отчетливее по мере того, как вы уменьшаете ее объем. Сначала выпустите из вида облака и горы заднего плана, потом деревья и реку, потом коров, пасущихся на ее берегу и т.д., до тех пор, пока у вас ничего не останется, кроме фигуры мальчика. Продолжайте медленно сужать поле вашего внутреннего зрения, делая изображение все более и более отчетливым по мере того, как оно уменьшается, пока не исчезнет из виду скала, и пока у вас не останется лишь верхняя часть тела, голова и лицо и, наконец, одно только лицо с его удивительными глазами.

Удержите это отчетливое изображение на минуту, а затем начните расширять его опять, стараясь сохранить целое настолько же отчетливым, как это лицо, и в то время, как вы будете созидать целую картину, штрих за штрихом, напрягите все усилия, чтобы сохранить ту же ясность для сложной картины, какую вы достигли для малой доли ее. Когда вы проделаете это упражнение в течение недели, перейдите к следующему.

**Упражнение 7.** Поставьте перед собой какой-нибудь привычный для вас предмет, как, например, коробочку, часы, маленький стул или подсвечник, на расстоянии приблизительно двух или трех футов от того места, где вы сидите, предпочтительно посреди комнаты. Рассмотрев предмет, закройте глаза и представьте его отчетливо с того места, где вы находитесь, так, как если бы вы смотрели на него. Изображение будет, таким образом, плоское, как на картине. Теперь представьте себе тот же предмет сзади, не

поворачивая его мысленно к себе, а перенося сознание на определенную точку у противоположной стены. Вообразите себя сидящим не на своем месте, а у противоположной стены, рассматривающим предмет с той стороны. Создайте картину из того, что мы обычно называем задней стороной предмета. Когда вы получите оба изображения достаточно отчетливо с передней и с задней стороны, постарайтесь представить их вместе так, как если бы вы смотрели на предмет с обеих сторон сразу. Чтобы выполнить это удачно, вам надо избавиться от мысли, что вы стоите против предмета лишь с одной его стороны, и представить себя одновременно по обе его стороны, созерцая его в обоих направлениях сразу.

Теперь возьмите тот же самый предмет для дальнейшего упражнения. Вообразите себе, что вы смотрите на него сверху. Для этой цели перенесите свое сознание на потолок. Затем спустите его опять вниз и осторожно и медленно обходите вокруг предмета на небольшом расстоянии, наблюдая его последовательно со всех точек. Потом погрузите свое сознание вниз, в пол, и наблюдайте предмет снизу. И наконец, пробегая через все эти перемены вашего сознания последовательно и со все увеличивающейся быстротой, постарайтесь слить все эти образы, полученные вами с разных точек зрения, в одно и схватить вещь такой, какова она в действительности, независимо от вашего положения по отношению к ней. Это, конечно, трудно, но имейте в виду, что в этом положении от вас не требуется совершенства, а предлагается лишь постараться. Упражняйтесь в этом по мере сил в течение недели.

**Упражнение 8.** Возьмите теперь простой предмет, как, например, коробку спичек. Рассмотрите ее снаружи и осмотрите внимательно ее внутренность; положите ее перед собой; закройте глаза и представьте ее себе со всех сторон. Теперь представьте себе и внутреннюю ее часть и постарайтесь держать все эти частности предмета одновременно в вашем сознании. Перенесите свое сознание внутрь коробочки и смотрите на нее оттуда. Затем расширяйте постепенно ваше сознание, перестаньте быть точкой в середине предмета, а превратитесь в большой шар с предметом внутри его. Проделывайте это упражнение в течение недели с разными предметами, как, например, с цветком, плодом, кокосовым орехом, стаканом воды и вашей собственной головой.

**Упражнение 9.** Теперь вы найдете, что в состоянии вызывать образы с гораздо большей легкостью, чем раньше, и что ваш ум уже не блуждает столь своевольно, как он это делал раньше. Следующий шаг будет заключаться в том, чтобы сделать ряд опытов, вызывая перед умом образы в их телесности и полноте. Для этого вы, вероятно, найдете прежде всего необходимым назвать имя предмета. Возьмем, что вы употребляли картину, изображающую Шри Кришну, в одном из ваших предыдущих упражнений. Теперь, закрыв глаза, смотрите в пустое пространство и мысленно называйте имя Шри Кришны, повторяя его снова и снова и стараясь



увидать его образ. Неожиданно он воспрянет перед нашим умственным зрением, и полная картина развернется в вашем сознании. Повторяйте это снова и снова каждый день в течение недели, пока вы не сможете вызывать образы и удерживать их на короткий срок при помощи повторения одного и того же слова.

Вы найдете большую помощь при составлении мысленной картины, наблюдая за тем, чтобы все ее частности соответствовали друг другу. Так, вы могли бы нарисовать в уме лондонский омнибус с везущей его парой лошадей, но если вы попытаете вообразить, что его везет пара коров, вы найдете это уже гораздо более трудным. Невозможно в одно и то же время держать в уме два несоединимых образа. Но возможно схватить их и сразу, если главный центр внимания составляет нечто, включающее в себя оба предмета одновременно или нечто общее для них обоих. Я могу представить себе корову и лошадь одновременно, сосредоточивая внимание на их общей черте, думая о них, как о животных. Я могу себе представить лошадь и воз вместе, потому что они встречаются одновременно в обыденном опыте, как нечто, объединяющее одну и ту же цель. Я могу себе представить воз и омнибус вместе вследствие их общего назначения. Но было бы сравнительно трудно держать в уме одновременно мысли о корове и об омнибусе, потому что последний – принадлежность уличной жизни оживленного города, а первая – мирных деревенских пастбищ. Ум стал бы перебегать от одного к другой, теряя их поочередно из виду. Но если бы между ними обнаружилось какое-либо соотношение, которое стало бы центром внимания, тогда обе мысли могли бы легко держаться вместе вместо того, чтобы отталкивать одна другую своей несоответственностью. Полезно поэтому найти мысль, которая бы объединила всю группу в одно целое и такую мысль поставить в центре сложной картины. Абстрактное и есть то, что связывает разнородные конкретные изображения.

**Упражнение 10.** Теперь вам следует сделать попытку думать образами, не употребляя слов. Постарайтесь вызывать и познавать вещи, не называя и не описывая их словами. Очень часто мы чувствуем, что не знаем какую-либо вещь, пока нам не удастся вспомнить ее имени или описать ее словами, хотя ее внешний вид и ее качества могут быть нам вполне знакомы. Думать словами, значит, думать символами, и в этом лежит опасность уклониться от истины, потому что возможно расставлять и переставлять символы в таком виде, которому факты совсем не соответствуют. При обращении с высшими мистическими понятиями и оккультными исследованиями придется нередко обходиться без помощи произвольных символических слов и надо будет проникать в самые реальности так, чтобы мыслить и опытно познавать, и чтобы это стало одним нераздельным целым. Как элементарное упражнение в этом, пусть следующие идеи составят в вашем уме ряд образов без слов: лошадь, корова, молоко, лунный свет,

Луна, Солнце. Представьте себе лошадь, стараясь не думать о ее названии. Теперь, если вы бросите это изображение и вызовете образ коровы, то вам придется подумать слово «корова» между обоими изображениями. Вот обычный ход в этой цепи мыслей: название (лошадь), образ (лошадь), название (лошадь), название (корова), образ (корова), название (корова), название (молоко), образ (молоко), название (молоко) и т.д., причем изображение получается неясное, как в очень плохом кинематографе. Но в настоящем упражнении названия должны быть опущены и изображение должно подвергаться непрерывной перемене, вызываемой постепенной переменной формы предмета без невольного уничтожения его. Представив себе отчетливо лошадь, начните ее изменять мало-помалу по частям. Дайте очертанию спины, изгибу шеи, форме тела, форме ног и копыт, хвосту, посадке головы и другим подробностям лошади постепенно изменяться в соответствующие очертания коровы, пока не будет достигнут полный переход одного образа в другой. Тогда приступите к сосредоточению внимания на молоке, которое дает корова, и постепенно начните терять из виду голову, хвост, туловище, ноги и другие части коровы, пока останется видимой лишь струя молока или воспринимающий его сосуд. Подвергните теперь и этот образ постепенному изменению. Убавляйте молочную струю, заставляя ее терять свое определенное очертание и непрозрачность, сохраните лишь ее цвет, хотя сделайте его более бледным, и прибавляйте к этому туманному потоку очертания и среду, которые помогли бы вам получить изображение лунного света над темной водой или над лесной просекой. Держите этот образ в течение минуты перед мысленным взором. Теперь направьте лунный свет к самой Луне на фоне темного неба и дополните этим ваш морской или лесной пейзаж. Затем уничтожьте постепенно лесную просеку или темное море и дайте вашему вниманию подняться по лунному лучу к самой Луне. Постепенно изменяйте и эту форму. Сохраните ее очертание, но расширьте ее и измените ее цвет, пока не получите большой красно-золотой шар восходящего или заходящего Солнца. Выполняйте это упражнение очень медленно, повторяя его каждый день в течение недели.

Может быть, вы подумаете, что эти упражнения в сосредоточении потребуют слишком большого напряжения. Но это не так. Подумайте о тех усилиях, которые вам приходилось делать в детстве, сколько времени вам понадобилось, чтобы научиться управлять вашей рукой и пером. То было большее напряжение, чем это, потому что сколько бы ум ни метался, помните, что он состоит из гораздо более упругой и пластичной материи, чем кисть вашей руки, и потому им легче управлять. На самом деле, легче научиться управлять умом, чем научиться писать. Подумайте также об огромном количестве упражнений, которые должен проделывать скрипач для того, чтобы сделать свои пальцы гибкими, послушными и искусными. Приложите такое же или даже гораздо меньшее старание к тому, чтобы управлять умом, и вы сделаетесь господином над своим инструментом.

## ПРОЦЕСС ПЕРЕХОДА МЫСЛИ В ДЕЛО\*

Весь ход дела изображается так: прилог, внимание ума, услаждение, согласие, желание, решимость и дело.

**1. ПРИЛОГ** – это простое представление вещи от действия чувств, или действия памяти, или воображения, представших или предложенных нашему уму. По понятиям христиан, подвижников здесь еще нет преступления, ибо явление мысленных образов уму не во власти человека.

Вина возникает тогда, когда соблазнительный образ вызывается мечтанием ума. И несомненно вина, если образ мысли вызывается той или иной страстью, одержающей человека. Ум должен содержаться в мыслях бескорыстных, в мыслях Любви ко всякому не – Я, в мыслях возвышенно-духовных и в думах о всеобщем Благе Человечества и Космоса!..

**2. ВНИМАНИЕ УМА** – это рассматривание представшего мысленного образа и беседа с ним, т.е. это контакт с простым или многосложным образом (формой) мысли. Внимание ума находится во власти человека, и он должен представший нечистый мысленный образ немедленно изгнать. Кто смотрит внутренним оком на предмет нечистой мысли, тот обличает худое настроение (пристрастие) своего сердца.

Рассматриваемый момент очень важен в нравственной жизни человека: он стоит на переходе к делам!

Кто прогнал все страстные помыслы о материи и о себе, тот удачно погасил всю внутреннюю брань и прекратил материализацию преступления, т.е. производство греха. Потому в аскетике и советуется все внимание обращать на предстоящие мысленные образы и с ними беспощадно, бескомпромиссно воевать!

**3. УСЛАЖДЕНИЕ** – это приложение к предмету мысли вслед за умом и сердца человека. Оно приходит, когда, вследствие внимания к предмету мысли, последний начинает нам нравиться и мы находим удовольствие в умном смотре на него, в беседе с ним.

Услаждение материальными предметами или образами их уже есть преступление, ибо сердце человека должно быть предано духовному, а не материальному. Всякое же его сочетание с материальными предметами есть нарушение верности Высшему, Абсолюту, разрыв союза с Ним, измена Ему, духовное прелюбодеяние.

Сердце свое нужно хранить в чистоте, т.е. не проявлять ни малейшей любви к Материальному, так как из-за нечистоты сердца помышления ума

---

\*См. 1).Труды Филофея Синайского, «Добротолюбие», т.3; 2).Труды о духовной жизни Епископа Феофана.



становятся злыми, ибо к этому ведет ограниченность, конечность материальных предметов... Во многих случаях, впрочем, услаждение охватывает сердце человека неожиданно, неудержимо – причина тут, как правило, лежит в уже развитом пристрастии к предмету мысли, идущее из прошлых воплощений. В этом христианская, аскетика дает одно правило: не соизволяй, отринь, вознегодуй!..

**4. СОГЛАСИЕ** – это акт воли в направлении поиска услаждающего предмета, вина здесь очевидна, ибо согласие всегда в нашей воле...

**5. ЖЕЛАНИЕ** – услаждающаяся душа пребывает в себе, а соединяясь с согласием, она становится желающей предмета страсти, стремится к нему и начинает искать его.

**6. РЕШИМОСТЬ** – в условие рождения ее входит уверенность в возможности и знание средств достижения.

Желающий изрек согласие на дело, но еще ничего не придумано и не предпринято для достижения предмета страсти. У решившегося все продумано и решено, остается только приводить в движение члены тела или другие силы для соответствующего производства дела.

**7. ДЕЛО** – когда все вышеперечисленное совершилось, то является дело, т.е. плод внешнего проявления страсти (или преступления). В деле участвуют силы физического тела и силы физической части Природы.

**С.Ю.Ключников**

## **АГНИ-ЙОГА О МЫСЛИ**

Все есть мысль. И сам человек, и его идеальный образ, и его первообраз являются божественной мыслью. Так, как человек подобен Творцу, он обладает способностью производить мысли, творить более мелкие существа в виде своих мыслей. Эти творения обладают определенной силой действия на своего творца. Их отношения с нами, так же как и наши отношения с Абсолютом, подчинены закону кармы (причинно-следственной связи): каждое порождение творца воздействует на творца с силой, прямо пропорциональной вложенной в творение. Мысли являются творцами человеческой кармы. Что человек думает, то он и есть. Банкир, думающий о миллионах, в конце концов превращает сознание в кошелек, в банкноту. Художник превращает свою душу в прекрасное полотно, музыкант – в симфонию, писатель – в систему образов и слов, политический деятель – в олицетворение сиюминутных целей. Человек, устремленный к Божественному, превращает свое сознание в богоподобную силу.

Мысль есть пластическая сила, превращающая человека в тот предмет, который постоянно находится перед его умственным взором. В Ведах говорилось: «Идущие к миру демонов становятся демонами. Идущие

к миру отцов успокаиваются с отцами, а идущие к миру Бога успокаиваются с Богом».

Поэтому важно:

- о чем думать,
- как думать, понять механизм мысли, ее окраску.
- понять, из чего она состоит, во что мы ежесекундно превращаем свою мысленную энергию, как мысль связана с действием.

Можно, не совершая никаких действий, одними мыслями привести себя к вершинам Духа или на самое дно ада. Мысль связывает человека с предметом мысли. Мысли превращаются либо в крылья, либо в цепи кармы. Книги Агни Йоги посвящены технике преодоления отрицательных мыслей (три книги «Мира Огненного»).

Работа над мыслью начинается с изучения собственного мысленного состава.

1. Начиная изучение состава мыслей, мы видим хаотический поток мыслей и внутренний диалог, споры с невидимыми собеседниками, обрывки фраз, неожиданные ответвления мысли, неожиданные образы. Это состояние каши в голове есть нормальное состояние нетренированного человека. Степень погружения в этот хаос зависит от тех кармических усилий, которые люди предпринимали в прежних жизнях. Это самый поверхностный слой сознания.

2. Следующий слой сознания устроен несколько иначе. При внимательном рассмотрении в этом хаосе замечается несколько излюбленных тем размышлений, к которым наше сознание возвращается в любое время. Это несколько подводных течений в сознании.

3. Если спуститься еще глубже, за этими главными направлениями мысли стоят определенные векторы сил – мотивы, желания. Они порождают направленность и силу мысли. Теософская психология говорит о низшем уме человека как о кама-манасе (ум желаний). Обычно таких желаний 3-4, но на поверхности они могут проявляться целой разветвленной сетью. Эти главные потоки уплотняются в сущностное ядро человека, которое и производит протуберанцы мысли. Они осознаются лишь на поверхности: в мысли есть осознанная словесная часть и глубинно-подводная.

Мысли проявляются в поступках человека. Обычно мы следим лишь за своими поступками, а к мысли относимся бесконтрольно. Мысли представляют собой тонкий вид материи. Человек не только здесь, но и в посланных мыслях, так же как богатство банкира не только в тех деньгах, которые лежат в его банке, но и во вложенных в товар, в других странах, в других банках. Есть сокровенная связь между посланными мыслями и человеком. Они возвращаются к нему и воздействуют на него с определенной силой. Поэтому человек ответственен не только за свои поступки, но и за свое мышление. Это – один из основных тезисов Агни-Йоги.

Мысль воздействует иногда даже на совершенно незнакомых людей, задевая их ауры. Она может обладать либо разрушительной, либо созидательной силой. Она изменяет состояние ионосферы Земли. Необходимо, чтобы человек понял структуру своего мышления, начал очищать его от ненужных моментов и повышал мощь положительной силы мысли. За мыслью нужно наблюдать. Нужно научиться усиливать свою мысль, освободиться от отрицательных мыслей. Нужно понять, что можно исправить в тех отрицательных, жизненных вложениях, которые мы уже сделали. Это – работа с нашим бессознательным, которое есть след различных мыслей. Нужно научиться вкладывать смысл в каждое действие. Нужно уметь видеть мысль во всех окружающих предметах, особенно в произведениях культуры. Мы можем взаимодействовать с этим зарядом, но обычно предпочитаем исследовать жизненные явления чисто поверхностно.

### ***Наблюдения за мыслями***

Утром, отправляясь на работу, отпустим свою мысль на свободу. Одновременно будем включать «наблюдателя». Наш наблюдатель следит, освещая темные подвалы сознания. Попробуем это в разных ситуациях, которые могут быть реальными или воспроизводимыми в медитации. Это нужно делать постоянно, просеивая ненужный сор мыслей. Тогда хаотичность мысли постепенно будет уменьшаться, и увеличится возможность полезного мышления. Для этого нужно использовать любые паузы: в метро, в очереди и т.п. Опаздывая, не думать об ускорении движения автобуса. Нетерпеливое желание приблизить что-то отталкивает сам объект.

В процессе наблюдения за мыслями возможны два результата: остановка мыслей или раскручивание мысленного потока. Оба результата полезны. В начале тренировки большее внимание нужно сосредоточить на втором случае, чтобы разобраться в структуре своих желаний, зафиксировать главные темы произвольных мыслей.

Можно поступать наоборот: попытаться остановить мысли или фиксировать мысли на определенном предмете и смотреть, куда они будут сползать.

### ***Структура мысли***

Ментальное тело – это абажур определенной окраски вокруг духа, нашего огненного Божественного Я. Абажур может быть почти неразличим, идеально выявлять свет божественной лампы. Такое ментальное тело четкое, светлое, ясное, трепещущее поиском. И наоборот, оно может быть темным, искривленным, дрожащим, хаотическим. Тогда свет духа не различим. Есть ментальное тело, несгармонизированное с общим духовным миром человека. Бывает слабое ментальное тело, такие



люди с трудом могут мобилизовать себя на решение внутренних задач. Бывают так называемые головастики с чрезмерно развитым ментальным телом. Сердце у них не работает, это – материалисты, циники, прагматики или кабинетные ученые материалистического толка, не желающие ничего знать о духовной жизни.

Ментальное тело нужно сгармонизировать с астральным – с сердцем. Мысль должна рождаться из сердца, посылаться вверх его огнем. Каждая мысль, выпущенная в пространство, возвращается по принципу бумеранга, по пути взаимодействия с мыслями других людей и обогащаясь, настраиваясь на родственную частоту мыслей других людей. Поэтому нужно стремиться делать чистые мысленные вклады, очищая ионосферу планеты и собственное мышление.

Мысль разделяется на два фантома: один летит в мировое пространство, другой откладывается в глубинах бессознательного. Раз созданная, мысль, если это сформулированная мысль, положительная или отрицательная, вновь и вновь возвращается и толкает своего создателя к определенному действию. Если это мелкие хаотические мысли, они, наоборот, тормозят всякое действие. Они взаимоуничтожают друг друга и человеческую активность. Эти мысли наиболее вредны. Они не дают в человеке раскрыться ничему, как сковывающий лед. Это внешний панцирь, делающий человеческий дух непроницаемым для высоких духовных излучений.

Пространство насыщено огромным количеством мыслей, которые мы воспринимаем в соответствии со своим уровнем. Оно насыщено в том числе мыслями зла. Какой-либо злоумышленник может уловить эту мысль и реализовать ее. Классический пример – Раскольников у Достоевского. Он получил эту мысль извне, но потому, что нечто родственное уже у него намечалось. Эти два магнита вибрационно притянулись и породили реальное действие. С другой стороны, восприняв какие-то мысли, человек пропускает их через свою внутреннюю фабрику, насыщает их определенными эмоциями, образами и наработками, и эта мысль летит в пространство уже с его клеймом. Он сам из имеющихся в сознании элементов и образов вылепливает какие-то мысли. Такие образования летают в пространстве (многие изобретения, научные законы) и улавливаются, когда приходит срок. Иногда Высшие силы придерживают в пространстве некоторые мысли об изобретениях, чтобы они не пришли раньше времени, а иногда, наоборот, они придают им мощную волну, на которой они насыщают пространство.

Мысль образует карму – тонкие нити, связывающие нас с тонкими пространствами и с физическим миром. Если постоянно мыслить о каком-то человеке, рождается кармический ток – привязанность. Если хотеть потом эту связь нарушить, потребуется время: либо надо переключиться на другого человека, создать другую нить, а та постепенно ослабевает, либо сжечь эту нить через духовное устремление.

Люди часто выбирают такие цели, которые замедляют их духовный рост. Поэтому важно мыслить так, чтобы человек не отягчал свое сознание, чтобы мысли были чистыми.

Высокая душа – легкая, легко притягивается высшим магнитом, а душа какого-нибудь Варлаама отягчена грузом совершенных преступлений, десятков тысяч погубленных людей. Души таких людей, принадлежащих к разным мирам, встречаются парадоксальным образом на земле вместе, тело выступает в качестве поплавок, создавая видимость их одинакового веса. Более того, легкая чистая душа временно страдает в этом мире, а душа подонка торжествует. Но когда поплавок будет разрушен физической смертью, эти души полетят каждая в своем направлении, в направлении магнита, сложенного их поведением. Пока человек воплощен, многое можно изменить. Душе, даже имеющей тяжкую карму, можно явить полезное освобождение. Если устремиться к высокому, можно постепенно сжечь в себе тяжелую привязанность. Высокие и чистые мысли, как воздушные шары, поднимают нашу душу в небо, а низкие мысли, как набор грузил, тянут нас на дно, а в момент развоплощения утянут нас на самый низ.

Нет такой волшебной палочки, которая мгновенно могла бы изменить ситуацию, но духовные практики есть волшебные палочки, которые позволяют постепенно изменить структуру нашей мысли. Эти практики напоминают сценическое искусство, только здесь все делается всерьез.

Это не лицедейство, а серьезное внутреннее действие по вживанию во что-то более высокое. Это необходимо для того, чтобы все, что мы здесь делаем, носило светлую духовную окраску.

Как создавать светлые мысли? Чтобы ответить на этот вопрос нужно разобрать структуру отдельной мысли:

Словесная оболочка – это тело мысли.

Эмоциональное направление – это душа мысли.

Образ – одежда мысли в тонком плане. Одета мысль превращается в мысль-образ. Большинство мыслей одеты, хотя бывают и чисто ментальные образования.

Энергия, вложенная в мысль, – это сила мысли, которая может позволить ей воплотиться.

Логическая часть мысли – это ее смысл, идея, собственно мысль в понимании теоретиков.

Огненное ядро – это ее божественная искра, ее дух.

Мысль – это микрокосм, повторение вселенной. Творец мыслит людьми, а человек мыслит мыслями. Он как Творец, только его творения меньше. Иногда это цельные полнокровные мысли, которые обладают всеми перечисленными компонентами. Иногда это – тяжелые, уродливые существа, например мысли, лишенные образа или с нечетким образом. Или мысли, лишенные энергии, вялые. Или мысли, лишенные души – холодные.

Нужно уметь создавать яркие мощные мысли. Это делается так:

1. Ясно осознавать то, что хотите, понять умом.
2. Одеть в яркий, зрительный, светоносный образ.
3. Вдохнуть душу, подключить сердце.
4. Наполнить волей и энергией, приготовиться запустить стрелу, оттянуть тетиву.

5. Послать мысль в пространство, закрепив ее словесной формулой, воплотить ее в словах. Наиболее тонкие мысли можно воплощать не в словесную формулу, а в яркий мыслеобраз, живущий в пространстве. Энергетическое насыщение мысли лучше всего производить через состояние безмолвия.

Когда создали мысль, создали яркий образ мысли, вдохнули в него душу, временно оставляем мысль. Входим в состояние чистого безмолвия, сердечного, устремленного к Высшему безмолвию, насыщаемого мощными потоками энергии. Всю эту энергию влагаем в мысль и сердцем и всем существом посылаем мысль в пространство в виде потока света, в виде молнии, в виде серебристых стрел, в виде прекрасных излучений и через словесную формулу даем ей тело: «Пусть миру будет хорошо!»

Поначалу нужно проделывать все эти этапы последовательно, а затем они постепенно будут сливаться, и наступит спонтанное мыслетворчество.

## ***Содержание медитации***

Задумать высокую мысль, пройти все стадии ее насыщения и послать ее в пространство для его очищения. Мысли должны быть духоподъемными, сильными, способными пережить катаклизм приближающихся огненных сил.

Л.Девин

## **КАРМА И СВОБОДНАЯ ВОЛЯ**

Как понять положение «Течение кармы можно покрыть льдом понимания» (1)? Карма – это поток. Подобно тому, как течение реки можно сковать льдом, так карма может быть покрыта «льдом» понимания. Конечно, это образное выражение. Разъясняя его, Е.И.Рерих писала: «Течение кармы можно покрыть льдом понимания или, иначе говоря, остановить или даже прекратить ее действие. И это возможно через преображение нашей сущности и приближение к Иерархии Света» (2).

Итак, речь идет о преодолении кармы. Это очень глубокий вопрос. Несколько раньше в книге «Зов» было сказано: «Рок может отклонить



удар от вас, если будете помогать явлениям Христа, который отдал Себя за Истину» (3). Также сказано:

«Человек может обогнать свою карму, и тогда она не настигнет его». В другом месте говорится: «Карму можно преодолеть безудержным устремлением». Есть, наконец, и такое положение: «Много ошибок прощается преданность [Учителю] и устремление сохранившим».

Возникает вопрос – как все это сочетается с положением о неотвратимости кармы? Карма действует непреложно, и в то же время, рок может отклонить удар... Здесь явное противоположение. Сталкиваясь с подобными положениями, некоторые люди, беспомощно останавливаются или, того хуже, впадают в сомнение, принимая противоположения за противоречия. Елена Ивановна Рерих указывает на необходимость отличать противоположения от противоречий, коренящихся в человеческом сознании. В отличие от все разрушающих противоречий противоположения созидательны и отражают объективные свойства мира.

«Мир проявленный основан на биполярности всего сущего...» (4). «Действие противоположений производит гармонию, подобно центробежной и центростремительной силам, которые будучи взаимно зависящими, необходимы друг другу, чтобы обе могли существовать. Если бы одна остановилась, действие другой немедленно стало бы разрушительным. Именно, мир проявленный держится в равновесии силами противодействующими. Эти противодействующие силы, или пары противоположений, принимают в нашем сознании ту или иную окраску или качество...» (5). «Лишь при сопоставлении этой двойственности, или пар противоположений, высекаются искры познания и возможно совершенствование или эволюция. Вечное движение, или эволюция, создает и относительность всех понятий. Так, познание действительности достигается путем вечной смены и сопоставления пар противоположений» (6).

Следовательно, задача состоит в том, чтобы вместить эти противоположения, то есть осознать их – найти способ их диалектического разрешения. «Во всей жизни, на каждом шагу, мы встречаемся с противоположениями, и нужно уметь совмещать их. Наука о совмещении противоположений и нахождении равновесия и есть великая дисциплина, проходимая каждым на пути к Братству» (7). «Так, Великий Будда, избирая в ученики, прежде всего испытывал на вмещение пар противоположностей» (8). «...Именно вмещение противоположений и является пробным камнем или свидетельством наличия в нас духовности. Все Учения древности, так же как Учение Христа, указывают на необходимость вмещения антитез, ибо сама жизнь соткана из таких кажущихся противоречий. Но сейчас это основное положение забыто...» (9).

Применительно к карме отмеченное противоположение разрешается следующей синтетической формулой: Карма действует непреложно, но качество ее проявления зависит от духовного уровня человека. Карма в

одно и то же время неизменна (непреложна) и подвержена изменению (ибо качество ее изменяется). В одних случаях подчеркивается неизменность кармы, в других – возможность изменить ее качество. Оба противоположения верны, все зависит от контекста, в котором они используются. Это совершенно аналогично тому, как о физическом свете можно говорить, что он – волна, или поток частиц – фотонов. В явлениях дифракции проявляются волновые свойства света, в явлениях фотоэффекта – корпускулярные. Но свет не есть ни то, ни другое (ни волна и ни частица) – он и то и другое, и волна и частица – единство, синтез волновых и корпускулярных свойств.

Так и движение планет. Двигается ли планета по инерции или падает на Солнце под действием тяготения? Если бы планета не двигалась по инерции, то она под действием тяготения должна была бы упасть на Солнце. Но с другой стороны, если бы она не падала на Солнце (под действием тяготения), то она бы улетела в мировое пространство. Следовательно, планета одновременно и движется по инерции, и падает на Солнце. Формой разрешения этого противоречия и является ее движение по орбите вокруг Солнца.

Так и человек движется (эволюционирует) под действием двух сил: Кармы и Свободной Воли. Но, конечно, движение это неизмеримо более сложное, чем механическое движение гравитирующих тел.

Наличие двух сил (при непреложности действия каждой силы) позволяет получить разные результаты в зависимости от соотношения этих сил. Возьмем, например, силу тяготения. Как бы далеко мы ни бросили тело, сила тяготения «догонит» его и заставит упасть на Землю. Но чем сильнее мы будем бросать тело, тем дальше оно упадет от исходной точки. Следовательно, результат зависит не только от тяготения, но и от импульса, который получает тело. Наконец, когда начальная скорость превысит первую космическую, тело вовсе не упадет на Землю – оно будет вращаться по орбите искусственного спутника Земли. Тяготение продолжает при этом действовать, но результат получается качественно иной. Наконец, если скорость превысит вторую космическую, тело выйдет за пределы земного тяготения и улетит в пространство. Следовательно, при достаточно большом импульсе, тяготение (хотя оно и непреложно) можно преодолеть.

То же и с кармой. Ее тоже можно преодолеть. Можно изменить ее качество, но можно и преодолеть ее, то есть обогнать. «Карма догонит, но качество ее может быть изменено добровольной жертвой незнакомым людям» (10). И даже:

«Человек может обогнать свою карму». Комментируя это положение, Елена Ивановна Рерих пишет: «Если бы было иначе, мы никогда не вышли бы из этого заколдованного круга» (11).

Как же можно изменить качество кармы и даже обогнать ее? Только мощным усилием, мощным импульсом свободной воли, устремляющей

человека на преобразование его внутренней сущности. Когда кармическая энергия достигает человека, она вступает во взаимодействие с его аурой. Результат взаимодействия будет зависеть от качества ауры, то есть от внутренней сущности человека. Если энергии, порожденные каким-то злым действием в прошлом, встречаются с аурой низкого качества, действие их будет разрушительным, и человек воспримет это как «удар судьбы». Но если за прошедшее время внутренняя сущность человека преобразилась, то те же энергии, встречаясь с аурой высокого качества, не могут вызвать разрушительного действия: новая преобразенная аура надежно защитит человека от проникновения низких энергий, порожденных злобой. Качество действия изменится или даже вовсе не состоится (если человек обогнал свою карму). Но последнее не есть нарушение кармического закона, ибо в процессе – очень трудном и мучительном – трансформации, преобразования своей сущности человек многократно (и с лихвой) «искупает» (трансмутрует) порожденные им ранее низкие энергии.

Разъясняя приведенные выше положения, Е.И.Рерих писала: «Как может человек обогнать свою карму? Отвечу – улучшением своих мыслей и побуждений. Много раз в Учении сказано, что именно наши побуждения и мысли творят нашу карму; поступки – факторы второстепенные. Ведь именно мысли создают нашу внутреннюю сущность. Мысли откладываются энергиями в нашей «чаше» и ауре, и если эти энергии очищены и утончены, то ясно, что они могут созвучать или притягивать такое же чистое, и потому все злобное и низкое не может уже коснуться нас в полной силе. Так, если Вы встретитесь с человеком, которому в прошлой жизни вы причинили зло, то хотя он и почувствует к вам неприязнь, но если ваша аура будет особенно очищена, действия его злобной энергии не смогут задеть вас в полной мере, и злобная энергия, как бумеранг, обратится на пославшего. Вот почему так практичен совет очищать, улучшать и утончать свои мысли и побуждения. Дух несет в себе свое достижение и свой доспех. Очищение и огненное преобразование нашего внутреннего существа делают нас владыками кармы» (12). Но для этого, – подчеркивает Елена Ивановна, – нужны усилия самого человека. «Если лишь сам человек является единственным творцом и живым рекордом [отпечатком] каждого побуждения, каждой мысли и каждого поступка своего, то кто же может без личного непосредственного участия, что-либо изменить в его существе, а, следовательно, и его судьбу? Высокий Дух может лишь помочь ему в его усилиях преобразить свою внутреннюю сущность, но это и все. Именно во всем нужны кооперация и сотрудничество» (13).

Ту же мысль находим в «Жемчуге исканий» Николая Уранова: «Только сам человек своей свободной волей, которая рождается в сознании своих заблуждений, может выйти из тяжелых кармических обстоятельств» (14).

Значит, карма зависит от самого человека. Как же тогда понять положение:

«Много ошибок прощается преданность [Учителю] и устремление сохранившим»? Как это сочетается с законом кармы, с ее непреложностью? Уж не Сам ли Учитель меняет карму ученика в благодарность за любовь и преданность? Конечно, нет – думать так было бы несоизмеримо. Карма действует неотвратно, и никто, кроме самого человека, не может изменить его карму. Но, если бы даже Учитель мог это сделать, он не стал бы нарушать Космические Законы (тем более за «взятку» в виде любви и преданности).

Представим, что некто по неосторожности разбивает окно, и морозный воздух устремляется в комнату. Причина порождает следствие – разбивший окно должен испытать холод. Никто не наказывает его за неосторожность. Но таков закон природы: в разбитое окно обязательно устремляется холодный воздух. Испытав холод, наученный горьким опытом человек в следующий раз будет вести себя более осторожно – он усвоил «кармический» урок.

Теперь представим себе двух людей в легких одеждах. Один, разбив окно, так и остается в легкой одежде, ибо ему нечего надеть. Он испытывает всю меру холода. Другой имеет много теплых вещей, приобретенных на заработанные им за труд деньги. Разбив окно, он надевает теплый костюм, свитер, или даже пальто. Он также испытает «кармический» удар от холодного воздуха, но в более легкой, смягченной форме. Если теплая одежда, не отменяя законов природы, может смягчить действие причины, то почему любовь к Иерархии не может выполнить ту же роль в отношении кармы? Ведь любовь – это сильнейшая энергия. Излучая ее, человек меняет условия вокруг себя. Потому когда кармический удар настигает его, он действует уже в новых условиях, которые смягчают удар.

«Карму можно преодолеть безудержным устремлением...»

Как понять это положение? В воображении возникает образ мчащегося велосипедиста. Чем больше скорость – тем велосипед устойчивее. Представим группу велосипедистов, мчащихся по укатанной дороге. Неожиданно перед ними – бурный поток и лишь узкая доска, перекинутая на другой берег. Ясно, что это карма привела путников к роковому месту. Как же поступят они, как распорядится их Свободная Воля? Вот один остановился и пошел искать брод. Сколько времени потеряет он в трудных блужданиях? Вот другой решил продолжать путь, но невольно притормозил в опасном месте – потерял равновесие и устойчивость. Теперь его несет в волнах потока. Выплывет ли? Третий увеличил скорость и вооружился спокойствием. Не дрогнули лежащие на руле руки. И вот он уже проскочил опасное место и неудержимо мчится вперед. Карма привела его к роковому месту, но устремлением он преодолел препятствие.

Размышления о карме и Свободной Воле полезны. Они приучают к правильной оценке событий и дают перспективу для дальнейшего движения.



Рассмотрим соотношение между кармой и Свободной Волей. В «Гранных Агни Йоги» говорится: «При каждом воплощении ему [человеку] даются твердые рамки, а в них канва, по которой вышивается узор уже волею человека. Рамки – это тело и его особенности, канва – прочие кармические условия, которые ставятся Владыками кармы, а далее уже сфера деятельности свободной воли человека. Эта сфера тем шире, чем выше дух и чем более сознательно руководит он собою и жизнью своей. Но кармические рамки, хотя и расширяются, но все же остаются в том или ином виде. <...> Когда человек берет свою эволюцию в свои руки, карма становится его помощницей и исполнительницей его воли» (15).

Как же человек может руководить своей кармой, как может взять ее в свои руки? карма бывает старая, порожденная ранее созданными причинами, и новая, которая порождается человеком в этой жизни -порождается ежедневно и ежечасно. Вот эту карму, в первую очередь, и может взять человек в свои руки. «...Овладение кармой не будет ли заключаться в том, чтобы, овладев сферой причин и создавая их волей, утверждать мир следствий по воле своей. Не волен человек изменить течение следствий ранее порожденных причин, но творить цепь новых причинностей, формируя тем самым желаемые следствия, может совершенно свободно. <...> Старую карму опрокинуть нельзя, как нельзя уничтожить следствия слова или мысли, но новую можно творить ежечасно, соизмеряя поступки и мысли с поставленной целью» (16).

Как творить новую карму? Здесь решающую роль играет мысль.

«...При совершении действий, не одобряемых на достигнутой духовной ступени, их следует научиться уметь погашать, мыслью своей утверждая, что данный поступок есть заключительный аккорд породивших его мыслей и что в будущем он больше не повторится, так как будет отсутствовать мысль, вызвавшая его. Поэтому очищение сознания от мыслей, не отвечающих данной ступени, достигнутой им, является насущной необходимостью для продвижения кверху и освобождения духа от цепей кармы» (17).

Творя новую карму, человек создает благоприятные или, напротив, неблагоприятные условия и для действия кармы старой. В случае благоприятных условий действие старой кармы смягчается и может пройти лишь «под знаком», «...тот, кто берет свою судьбу и свое продвижение в свои руки, не дожидаясь эволюционных, направляющих и способствующих продвижению ударов кармы, тот сам становится владыкой своего будущего, пресекая неизбежное вторжение усугубленной кармы в его жизнь. Есть люди, всецело и полностью руководимые кармой и не прилагающие никаких усилий к продвижению своего духа. Но есть и такие, которые эту обязанность берут на себя. Выбор зависит от человека, если он знает, что либо он сам, либо карма решает эту задачу. По мере сознательного принятия на себя всех задач и вопросов, связанных с восхожде-

нием духа, кармические толкачи — удары ослабевают, и дух сам становится своим толкачом. Правильная реакция на цепь внешних воздействий, или волн, приводит к победе над кармой. От кармы освободиться нельзя, но взять действие Закона в свои руки возможно...» (18).

Еще один аспект соотношения между кармой и Свободной Волей связан с гороскопом личности.

Человек есть процесс. Его жизненный круг протекает под действием определенных сил. Центры человеческого микрокосма связаны с Центрами Космоса — светилами. Поэтому излучения или «лучи» светил — Солнца и планет, главным образом на тонком плане, влияют на протекание жизненного круга человека. Жизненная орбита человека определяется воздействием светил и начальными условиями. Начальные условия определяются картой человека — его гороскопом, который показывает положение светил в Поясе Зодиака в момент рождения человека.

А как же карма? Ведь человек является творцом своей судьбы. Он сам своими действиями, желаниями, мыслями создает причины, которые приводят к определенным следствиям в его жизни в будущем. Как же это связано с гороскопом? Место и время рождения человека определяется его кармой. Следовательно, начальные условия при вступлении человека в жизнь задаются кармой. А гороскоп является просто математической формулой для выражения этих условий.

Кто же осуществляет выбор начальных условий? Это делают Владыки кармы. С величайшей заботливостью и любовью Они выбирают наилучшие условия для рождения человека, при которых он наиболее успешно может изживать свою карму.

Значит, после того как выбор сделан, судьба человека полностью предопределена? Ни в коем случае. Карма определяет лишь границы, в пределах которых может развиваться жизненный круг человека. Внутри этих пределов существует множество возможных путей, множество траекторий, выбор которых во власти самого человека — его Свободной Воли. Ежечасно и ежеминутно делаем мы определенный выбор и, значит, вступаем на определенную жизненную тропу. Кармические пределы могут быть очень узкими, жестко определяющими жизненный путь человека, и достаточно просторными. Более того, при определенных условиях, о которых говорилось выше, человек может выйти за пределы этих ограничений, то есть преодолеть или «обогнать» свою карму.

Закончим еще одной выдержкой из «Граней Агни Йоги»: «...человек в ауре своей несет свою карму, то есть ту цепь причин, которые обуславливают и направляют течение его жизни. Но эти причины можно создавать уже сознательно и по воле своей и не быть уже более соломинкой в море, носящейся по воле кармических волн. Карма остается, но ткань ее ткется своею рукой, но уже не воздействиями, идущими вопреки своей воле. Человек или управляет своими звездами, или звезды управляют им; или

карма управляет человеком, или человек своей кармой. И решающим фактором в этом является мысль» (19).

Причины можно создавать сознательно и по своей воле – в этом ключ к решению проблемы соотношения между кармой и Свободной Волей.

о. А.Ельчанинов

## ДЕМОНСКАЯ ТВЕРДЫНЯ

### (О гордости)

*«...Имя его должно быть вписано в историю нашего церковного просвящения, как и новейшего движения христианской мысли в России. Этому содействовали и его личные свойства, особое очарование его юности. Когда он появлялся – со своим лучистым, ласковым взглядом, навстречу ему раскрывались сердца и появлялись улыбки».*

Прот. С. Булгаков

*Многие спрашивают: «Чем житейский смысл слова «гордость» отличается от религиозного? Ведь в религии гордостью называют особый вид греха? Что такое грех гордости? Почему гордость столь опасна?» Предлагаем читателям один из лучших в русской богословской литературе анализов греха гордости, принадлежащий перу замечательного православного священника Александра Ельчанинова (1881-1934).*

Величайший знаток глубин человеческого духа, преп. Исаак Сирин в своем 41-м слове говорит:

«Восчувствовавший свой грех выше того, кто молитвою своею воскрешает мертвых; кто сподобился видеть самого себя, тот выше сподобившегося видеть Ангелов».

Вот к этому познанию самого себя и ведет рассмотрение вопроса, который мы поставили в заголовке.

И гордость, и самолюбие, и тщеславие, сюда можно прибавить – высокомерие, надменность, чванство, – все это разные виды одного основного явления – «обращенности на себя»; оставим его как общий термин, покрывающий все вышеперечисленные термины.

Из всех этих слов наиболее твердым смыслом отличаются два: тщеславие и гордость; они, по «Лестнице», как отрок и муж, как зерно и хлеб, начало и конец.

Симптомы тщеславия, этого начального греха: нетерпение упреков, жажда похвал, искание легких путей, непрерывное ориентирова-

ние на других – что они скажут? как это покажется? что подумают? «Тщеславие издали видит приближающегося зрителя и гневливых делает ласковыми, легкомысленных – серьезными, рассеянных – сосредоточенными, обжорливых – воздержанными и т.д.» – все это, пока есть зрители.

Детская и юношеская застенчивость часто не что иное, как то же скрытое самолюбие и тщеславие.

Той же ориентировкой на зрителя объясняется грех самооправдания, который часто вкрадывается незаметно даже в нашу исповедь: «грешен как и все», – «только мелкие грехи – никого не убил, не украл». В дневниках графини С.А.Толстой есть такое характерное место: «И то, что я не умела воспитать детей (вышедши замуж девочкой и запертая на 18 лет в деревне), меня часто мучает». Главная покаянная фраза совершенно отменяется самооправданием в скобках.

Бес тщеславия радуется, говорит преп. Иоанн Лествичник, видя умножение наших добродетелей: чем больше у нас успехов, тем больше пищи для тщеславия. «Когда я храню пост, я тщеславлюсь; когда же, для утаения подвига моего, скрываю его – тщеславлюсь о своем благоразумии. Если я красиво одеваюсь, я тщеславлюсь, а переодевшись в худую одежду, тщеславлюсь еще больше. Говорить ли стану – тщеславию обладаю; соблюдаю молчание – паки оному предаюсь. Куда сие терние ни поверни, все станет оно вверх своими спицами».

Ядовитую сущность тщеславия хорошо знал Лев Толстой. В своих ранних дневниках он жестоко обличает себя за тщеславие. В одном из дневников 50-х годов он горько жалуется, что стоит появиться в его душе доброму чувству, непосредственному душевному движению, как сейчас же появляется оглядка на себя, тщеславное ощупывание себя, и вот – драгоценнейшие движения души исчезают, тают, как снег на солнце. Тают, значит, умирают; значит – благодаря тщеславию – умирает лучшее, что есть в вас, значит, – мы убиваем себя тщеславию; реальную, простую, добрую жизнь заменяем призраками. Тщеславный стремится к смерти и ее получает.

«Я редко видел, – пишет один из современных писателей, – чтобы великая немая радость страдания проходила далями человеческих душ, не сопровождаемая своим отвратительным спутником – суетным, болтливым кокетством (тщеславию). В чем сущность кокетства? По моему, в неспособности к бытию.

Кокетливые люди – люди, в сущности, не существующие, ибо бытие свое они сами приравнивают к мнению о них других людей. Испытывая величайшие страдания, кокетливые люди органически стремятся к тому, чтобы показать их другим, ибо посторонний взгляд для них то же, что огни рампы для театральных декораций» (Степун, «Николай Переслегин»).



Усилившееся тщеславие рождает гордость.

Гордость есть крайняя самоуверенность, с отвержением всего, что не мое, источник гнева, жестокости и злобы, отказ от Божией помощи, «демонская твердыня». Она – «медная стена» между нами и Богом (Авва Пимен); она – вражда к Богу, начало всякого греха, она – во всяком грехе. Ведь всякий грех есть вольная отдача себя своей страсти, сознательное попрание Божьего закона, дерзость против Бога, хотя «гордости подверженный как раз имеет крайнюю нужду в Боге, ибо люди спасти такого не могут». («Леств.»).

Откуда же берется эта страсть? Как она начинается? Чем питается? Какие степени проходит в своем развитии? По каким признакам можно узнать ее?

Последнее особенно важно, так как гордый обычно не видит своего греха. «Некий разумный старец увещал на духу одного брата, чтобы тот не гордился; а тот, ослепленный умом своим, отвечал ему: «Прости меня, отче, во мне нет гордости». Мудрый старец ему ответил: «да чем же ты, чадо, мог лучше доказать свою гордость, как не этим ответом!»

Во всяком случае, если человеку трудно просить прощения, если он обидчив и мнителен, если помнит зло и осуждает других, то это все – несомненно – признаки гордости.

Об этом прекрасно пишет Симеон Новый Богослов:

«Кто, будучи бесчестим или досаждаем, сильно болеет от этого сердцем, о том человеке ведомо да будет, что он носит древнего змия (гордость) в недрах своих. Если он станет молча переносить обиды, то сделает змия этого немощным и расслабленным. А если будет противоречить с горечью и говорить с дерзостью, то придаст силы змию изливаться в сердце его и немилосердно пожирать внутренности его».

В «Слове на язычников» Св. Афанасия Великого есть такое место:

«Люди впали в самовожделение, предпочтя собственное созерцанию божественному» (Творения, т.1, стр.8, изд.1851 г., М.). В этом кратком определении вскрыта самая сущность гордости: человек, для которого доселе центром и предметом вождения был Бог, отвернулся от Него, «впал в самовожделение», восхотел и возлюбил себя больше Бога, предпочел божественному созерцанию – созерцание самого себя.

В нашей жизни это обращение к «самосозерцанию» и «самовожделению» сделалось нашей природой и проявляется хотя бы в виде могучего инстинкта самосохранения, как в телесной, так и в душевной нашей жизни.

Как злокачественная опухоль часто начинается с ушиба или продолжительного раздражения определенного места, так и болезнь гордости часто начинается или от внезапного потрясения души (напри-

мер, большим горем), или от продолжительного личного самочувствия, вследствие, например, успеха, удачи, постоянного упражнения своего таланта.

Часто это – так называемый «темпераментный» человек, «увлекающийся», «страстный», талантливый. Это – своего рода извергающийся гейзер, своей непрерывной активностью мешающий и Богу, и людям подойти к нему. Он полон, поглощен, упоен собой. Он ничего не видит и не чувствует, кроме своего горения, таланта, которым наслаждается, от которого получает полное счастье и удовлетворение. Едва ли можно сделать что-нибудь с такими людьми, пока они сами не выдохнутся, пока вулкан не погаснет. В этом опасность всякой одаренности, всякого таланта. Эти качества должны быть уравновешены полной, глубокой духовностью.

В случаях обратных, в переживаниях горя – тот же результат: человек «поглощен» своим горем, окружающий мир тускнеет и меркнет в его глазах; он ни о чем не может ни думать, ни говорить, кроме, как о своем горе; он живет им, он держится за него, в конце концов, как за единственное, что у него осталось, как за единственный смысл своей жизни. Ведь есть же люди, «которые даже в самом чувстве собственного унижения посягнули отыскать наслаждение». (Достоевский, «Записки из подполья»).

Часто эта обращенность на себя развивается у людей тихих, покорных, молчаливых, у которых с детства подавлялась их личная жизнь, и эта «подавленная субъективность порождает, как компенсацию, эгоцентрическую тенденцию (Юнг, «Психологические типы») в самых разнообразных проявлениях: обидчивость, мнительность, кокетство, желание обратить на себя внимание даже поддержанием и раздуванием дурных о себе слухов, наконец, даже в виде прямых психозов характера, навязчивых идей, манией преследования или манией величия (Поприщин у Гоголя).

Итак, сосредоточенность на себе уводит человека от мира и от Бога; он, так сказать, отщепляется от общего ствола мироздания и обращается в стружку, завитую вокруг пустого места.

Попробуем наметить главные этапы развития гордости от легкого самодовольства до крайнего душевного омрачения и полной гибели.

Вначале это только занятость собой, почти нормальная, сопровождаемая хорошим настроением, переходящим часто в легкомыслие. Человек доволен собой, часто хохочет, посвистывает, напевает, прищелкивает пальцами. Любит казаться оригинальным, поражать парадоксами, острить; проявляет особые вкусы, капризен в еде. Охотно дает советы и вмешивается по-дружески в чужие дела; невольно обнаруживает свой исключительный интерес к себе такими фразами (перебивая чужую речь): «нет, что я вам расскажу», или «нет, я знаю лучше

случай», или «у меня обыкновение...», или «я придерживаюсь правила...», «я имею привычку предпочитать» (у Тургенева).

Говоря о чужом горе, бессознательно говорят о себе: «Я так была потрясена, до сих пор не могу придти в себя». Одновременно огромная зависимость от чужого одобрения, от которого человек то внезапно расцветает, то вянет и «скисает». Но в общем, в этой стадии настроение остается светлым. Этот вид эгоцентризма очень свойственен юности, хотя встречается и в зрелом возрасте.

Счастье человеку, если на этой стадии встретят его серьезные заботы, особенно о других (женитьба, семья), работа, труд. Или пленит его религиозный путь, и он, привлеченный красотой духовного подвига, увидит свою нищету и убожество и возжелает благодатной помощи. Если этого не случится, болезнь развивается дальше.

Является искренняя уверенность в своем превосходстве. Часто это выражается в неудержимом многословии. Ведь что такое болтливость, как не отсутствие скромности – с одной стороны, а с другой – самоуслаждение примитивным процессом самообнаружения. Эгоистическая природа многословия ничуть не уменьшается от того, что это многословие иногда на серьезную тему: гордый человек может толковать о смирении и молчании, прославлять пост, дебатировать вопрос, что выше: добрые дела или молитва.

Уверенность в себе быстро переходит в страсть командования; он посягает на чужую волю (не вынося ни малейшего посягания на свою), распоряжается чужим вниманием, временем, силами, становится нагл и нахален. Свое дело – важно, чужое – пустяки. Он берется за все, во все вмешивается.

На этой стадии настроение гордого портится. В своей агрессивности он, естественно, встречает противодействие и отпор; является раздражительность, упрямство, сварливость; он убежден, что его никто не понимает, даже его духовник; столкновения с «миром» обостряются, и гордец окончательно делает выбор: «я» против людей, но еще не против Бога.

Душа становится темной и холодной, в ней поселяется надменность, презрение, злоба, ненависть. Помрачается ум, различение добра и зла делается спутанным, так как оно заменяется различием «моего» и «не моего». Он выходит из всякого повиновения, невыносим во всяком обществе; его цель – вести свою линию, посрамить, поразить других; он жадно ищет известности, хотя бы скандальной, мстя этим миру за непризнание и беря у него реванш. Если он монах, то бросает монастырь, где ему все невыносимо, и ищет собственных путей. Иногда эта сила самоутверждения направлена на материальное стяжание, карьеру, общественную и политическую деятельность, иногда, если есть талант – на творчество, и тут гордец может иметь, благо-

даря своему напору, некоторые победы. На этой же почве создаются расколы и ереси.

Наконец, на последней ступеньке человек разрывает и с Богом. Если раньше он делал грех из озорства и бунта, то теперь разрешает себе все: грех его не мучит, он делается его привычкой; если в этой стадии ему может быть легко, то ему легко с дьяволом и на темных путях. Состояние души мрачное, беспросветное, одиночество полное, но вместе с тем искреннее убеждение в правоте своего пути и чувство полной безопасности, в то время, как черные крылья мчат его к гибели.

Собственно говоря, такое состояние мало чем отличается от помешательства.

Гордый и в этой жизни пребывает в состоянии полной изоляции (тьма кромешная). Посмотреть, как он беседует, спорит: он или вовсе не слышит того, что ему говорят, или слышит только то, что совпадает с его взглядами; если же ему говорят что-либо, несогласное с его мнениями, он злится, как от личной обиды, издевается и яростно отрицает. В окружающих он видит только те свойства, которые он сам им навязал, так что даже в похвалах своих он остается гордым, в себе замкнутым, непроницаемым для объективного.

Характерно, что наиболее распространенные формы душевной болезни – мания величия и мания преследования – прямо вытекают из «повышенного самоощущения» и совершенно немыслимы для смиренных, простых, забывающих себя людей. Ведь и психиатры считают, что к душевной болезни (паранойя) ведут, главным образом, преувеличенное чувство собственной личности, враждебное отношение к людям, потеря нормальной способности приспособления, извращенность суждений. Классический параноик никогда не критикует себя, он всегда прав в своих глазах и остро недоволен окружающими людьми и условиями своей жизни.

Вот где выясняется глубина определения преп. Иоанна Лествичника: «Гордость есть крайнее души убожество».

Гордый терпит поражение на всех фронтах:

Психологически – тоска, мрак, бесплодие.

Морально – одиночество, иссякание любви, злоба.

С богословской точки зрения – смерть души, предваряющая смерть телесную, геенна еще при жизни.

Гносеологически – солипсизм.

Физиологически и патологически – нервная и душевная болезнь.

В заключение естественно поставить вопрос: как бороться с болезнью, что противопоставить гибели, угрожающей идущим по этому пути?

Ответ вытекает из сущности вопроса – смирение, послушание объективному; послушание, по ступенькам – любимым людям, близ-



ким, законам мира, объективной правде, красоте, всему доброму в нас и вне нас, послушание Закону Божию, наконец – послушание Церкви, ее уставам, ее заповедям, ее таинственным воздействиям.

А для этого – то, что стоит в начале христианского пути: «Кто хочет идти за Мною, пусть отвержется себя».

Да отвержется, ...да отвергается каждый день; пусть каждый день, как стоит в древнейших рукописях, берет человек свой крест – крест терпения обид, поставления себя на последнее место, перенесения огорчений и болезней и молчаливого принятия поношения, полного безоговорочного послушания – немедленного, добровольного, радостного, бесстрашного, постоянного.

И тогда ему откроется путь в царство покоя, «глубочайшего смиренномудрия, все страсти истребляющего».

Богу нашему, «Который гордым противится, а смиренным дает благодать», – слава.

**Н.Юшкова**

## **СМИРЕНИЕ**

*«Многие ценные человеческие качества теряют основной смысл, ибо лишены осознания Надземного Мира».*

Надземное, 818

Приближается небывалое время, стремительно пробуждается сознание, и дух человеческий уже чувствует весну Света. Перед ее окончательным наступлением особенно сильно выявляются в каждом человеке неизжитые слабости и свойства, не соответствующие требованию Нового времени.

Обратимся к великому понятию смирения, этому невидимому сокровищу, которое при глубоком осознании может стать спасительным мостом, по которому перейдет человек губительную пропасть собственных недостатков, отделяющую его от Высшего Мира Красоты и Гармонии.

В Учении Живой Этики сказано:

«Одно из великих понятий часто толковалось неправильно – именно, великое понятие смирения. Оно толковалось как непротивление злу, оно толковалось как добросердие, как милосердие, но мало принимали самоотречение как смирение. Между тем, только самоотречение и самоотверженность дают понятие смирения. Воистину, Мы видим великанов духа и героев, отдающих себя на смиренные труды на благо человечества... Героизм есть проявление разных видов смирения» (Мир Огненный, т. III, §24).

В Евангелии от Матфея сказано:

«Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня: ибо Я кроток и смирен сердцем» (Матф. II. 29).

В Лестнице Преподобного Иоанна сказано:

«Священная двоица – любовь и смирение; первая возносит, а последнее поддерживает и не дает им падать».

Само слово «смирение» несет в себе слово «мир» и может быть понимаемо в трех смыслах:

- 1) несение мира и гармонии в сердце;
- 2) смирение своей самости;
- 3) единение и гармония со всем, сопричастность, ответственность.

В Учении Живой Этики и Грнях Агни Йоги этому можно найти подтверждение:

«Люди исказили понятие смирения; оно так нужно в отношении Иерархии, но люди для удобства сделали из него ничтожество» (Мир Огненный, т. I, §332).

«Чувство смирения следует понимать как относящееся к обузданию астрала. Воля восставшего духа нашла в себе силу смирить эту буйную, неумную оболочку. Это и будет истинным смирением...» (Грани Агни Йоги, т. V, §137).

«Человек без смирения всегда осуждает других, он видит только ошибки людей, его же собственные страсти и пороки все больше и больше разрастаются», – так говорит буддийская мудрость.

Можно также добавить, что «всякое сравнение себя с другими для оправдания себя есть соблазн, препятствующий совершенствованию. Нужно сравнивать себя только с высшим совершенством» (Л.Н.Толстой. Круг чтения).

От этого сравнения с Высшим не останется в человеке и тени гордости и тщеславия, потому что это Высшее так велико и прекрасно, что лишь желание совершенствования будет единственным достоянием человека. Вспомним это смирение перед Высшим известных нам подвижников. Так, святой Серафим Саровский называл себя не иначе, как «убогий Серафим», «ваше убожество». Вспомним и такой случай:

«Одному мудрецу сказали о том, что его считают дурным человеком. Он отвечал:

«Хорошо еще, что они не все знают про меня, – они бы еще не то сказали!»

А вот как описывает житие святого Николая Чудотворца: «Он был нравом кроток и незлобив, смирен и избегал всякого тщеславия, весь день проводил в трудах, был добр и доступен для всех».

Можно сказать, что без смирения невозможно совершенствование. «Зачем мне совершенствоваться, когда я и так хорош!» – говорит само-

влюбленный. Мудрый же смиренно скажет: «Чем более я знаю, тем более мое незнание».

В стихотворении «Вождь» (предание о Чингиз-хане), написанном Николаем Константиновичем Рерихом, есть такие строки:

Славили победу Чингиза советники.

И сказал Чингиз старшему сыну Откаю:

«Сумей сделать людей гордыми.

И гордость их сделает глупыми.

И тогда ты возьмешь их.

Славили хана во всей Большой Орде:

Молодец был Чингиз-хан!»

Не случайно называли смиреномудрие ангельским – так близко это качество Огненному Миру. Где смирение – там и радость, духовная бодрость, свобода и сила. Предтечей смирения будет ненависть к тщеславию. В Послании апостола Петра сказано: «Облекитесь смиреномудрием, потому что Бог гордым противится, а смиренным дает Благодать». Как сказано в Лестнице Преподобного Иоанна: «Ибо когда начнет в нас процветать смирение, тогда мы, хотя и с трудом, возненавидим всякую славу и похвалу человеческую, отгоним от себя раздражение и гнев... Образ крайней гордости состоит в том, что человек ради славы лицемерно показывает добродетели, каких в нем нет». «Смиренный побеждает гордого», – так говорил великий мудрец Лао-Цзы. О том, что человек должен иметь власть над собой, а не над другими, говорится и в «Гранях Агни Йоги»: «Властвовать над собой безраздельно, над своими эмоциями, настроениями и страстями – значит стать победителем» (Грани Агни Йоги, т.VI, §136). «Только этот вид самовластия разрешается человеку» (Грани Агни Йоги, т.VI, §136).

Вспомним сказанное апостолом Павлом:

«Мы могли явиться с важностью, как Апостолы Христовы, но были тихи среди вас, подобно тому, как кормилица нежно обходится с детьми своими».

«Злословят нас, мы благословляем, гонят нас, мы терпим, хулят нас – мы молим».

«Три раза меня били палками, однажды камнями побивали, три раза я терпел кораблекрушения, много раз был в опасностях от разбойников, в труде и в изнурении, в голоде и жажде, на стуже и в наготе. Я научился быть довольным тем, что у меня есть... Если должно мне хвалиться, то буду хвалиться немощью моею».

«Для меня очень мало значит, как судите обо мне вы или как судят другие люди... судия же мне Господь. Посему не судите никак прежде времени, пока не придет Он; Который и осветит скрытое во мраке, и обнаружит сердечные намерения».

Нужно, по словам апостола Павла, «отложить прежний образ жизни ветхого человека, обновиться духом и облечься в нового человека... Посему имейте одни мысли, имейте любовь, будьте единомысленны и единомысленны. Ничего не делайте по тщеславию, но по смиреномудрию почитайте один другого... Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других». «О горнем помышляйте, а не о земном... Видимое временно, а невидимое вечно».

**Е. П. Блаватская**

## **ТРИ ЖЕЛАНИЯ**

*Правила эти начертаны для всех учеников: внимай им.*

*Прежде чем очи увидят, они должны быть недоступны слезам.*

*Прежде чем ухо услышит, оно должно утратить свою чувствительность.*

*Прежде чем голос может заговорить в присутствии Учителей, он должен утратить способность наносить боль.*

*Прежде чем душа может предстать перед Учителем, стопы ее должны быть омыты кровью сердца.*

*1. Убей в себе честолюбие.*

*2. Убей желание жить.*

*3. Убей желание утех.*

*4. И трудись, как трудятся честолюбцы. Чти жизнь, как чтут ее те, которые желают жить. Будь счастлив, как те, которые живут для счастья.*

На первый взгляд три первые правила «Света на Пути» должны показаться настолько различного характера, что трудно уловить их связь. Связь между ними чисто духовная. Честолюбие есть высшая ступень личной деятельности, достигаемой разумом, и в нем есть нечто благородное даже для оккультиста. Покорив в себе желание стать выше своих товарищей и разбирая свои личные желания, страстный искатель духовного пути находит, прежде всего, в себе жажду жизни. Ибо все то, что обыкновенно называется желанием, уже давно было покорено, пережито или забыто, прежде чем началась эта неустанная духовная брань. Желание жизни есть всецело духовное желание, а не ментальное; и, встречаясь с ним, человек встречается со своей собственной душой. Немногие пытались посмотреть ему в лицо; еще меньше число тех, которые могут угадать его значение.

Такова связь между честолюбием и желанием жизни. Редко бывают честолюбивы те люди, в которых сильны животные страсти. То, что обык-



новенно принимается за честолюбие в людях с сильным физическим организмом, есть чаще всего проявление большой энергии для того, чтобы добиться полного удовлетворения физических желаний. Чистое, простое честолюбие есть стремление мысли вверх, проявление врожденной интеллектуальной силы, которая возвышает человека над равными ему.

Подниматься, превосходить других в чем бы то ни было, в каком-нибудь отделе искусства, науки или мысли, есть самое сильное стремление тонко и высоко настроенных душ. Это нечто совсем иное, чем жажда познания, которая всегда делает человека учеником – вечно учащимся, какого бы величия он ни достиг. Честолюбие возникает не из любви к чему-либо, но из чистого себялюбия: «хочу знать, я хочу подняться, и моей собственной силой».

*«Кромвель, заклиная тебя, беги честолюбия;  
Через этот грех и ангелы падали».*

Завоевание положения, в смысле которого слово «честолюбие» первоначально употреблялось, отличается по степени, а не по существу, от того более отвлеченного значения, которое теперь обыкновенно приписывается ему. Поэта считают честолюбивым, когда он пишет для славы. Это правда, так оно и есть. Он, быть может, не ищет места при дворе, но он, конечно, добивается самого высокого положения, которое ему только известно. Мыслимо ли, чтобы какой-нибудь великий писатель был бы действительно анонимным и остался таковым? Человеческий разум возмущается теорией Бэконовского авторства Шекспировских произведений не только потому, что это делает из Бэкона чудовище, непохожее на другие человеческие существа. Для обыкновенного ума непостижимо, чтобы человек мог так бесцельно скрывать свой свет.

Но для оккультиста понятно, что великий поэт может быть вдохновляем другим, еще более великим, чем он сам, стоящим вдали от мира и от всякого соприкосновения с ним. Такой вдохновитель должен был бы победить не только честолюбие, но и отвлеченное желание жизни, прежде чем он стал бы способным исполнить такую великую незримую работу. Потому что ему пришлось бы расстаться на веки со своим произведением, как только оно появилось бы в мире, оно никогда не принадлежало бы ему.

Человек, который может представить себе, что он перестал предъявлять какие бы то ни было требования миру и не желает ни брать от него, ни доставлять ему наслаждений, может иметь слабое представление о душевном состоянии, которого достиг оккультист, расставшись с желанием жизни. Не думайте, что это значит, чтобы он никогда не давал и не брал наслаждений, он делает то и другое, поскольку он живет. Великий человек, полный деятельности и мысли, ест с удовольствием свою пищу, он не вкушает ее мысленно и не думает о ней, вкусив ее, подобно жадному ребенку или просто обыкновенному гастроному. Это очень грубый при-

мер, но иногда эти простые иллюстрации помогают уму лучше каких-либо других. По этой аналогии легко видеть, что опытный оккультист, который работает в миру, может оставаться совершенно свободным от желаний, и тем не менее принимать и с интересом отдавать его успехи. Он достиг возможности давать более, чем принимать, потому что он не способен ни на страх, ни на разочарование. Он не боится ни смерти, ни того, что называют уничтожением. Он не может чувствовать разочарования, так как хотя он и испытывает удовольствие необыкновенно сильно и остро, но для него безразлично, наслаждается ли он им сам или кто-либо другой. Это чистое простое наслаждение, не омраченное личным стремлением или желанием. То же самое относится и к тому, что оккультисты называют «прогрессом» – т.е. восхождение со ступени на ступень познания. Во всякой школе внешнего мира соревнование есть главное поощрение к успеху. Оккультист, напротив, не способен сделать ни малейшего шага, пока не приобретет способность относиться к прогрессу как к отвлеченному действию.

В каждую данную минуту кто-нибудь должен стать ближе к Божеству, прогресс должен быть непрерывен. Но ученик, который желает быть именно этим прогрессирующим впереди всех человеком, может отложить всякую надежду на прогресс. Никогда не должен он также предпочитать прогресс другого своему и оставить всякую мысль о какой-то заместительной жертве.

Такие мысли в некотором смысле бескорыстны, но они существенно характеризуют тот мир, в котором существует разделение и где на форму смотрят как на нечто имеющее свою собственную цену. Форму человека можно рассматривать так, как будто ни одна искра Божества не обретала в ней: ибо в любой момент искра эта может покинуть определенную форму, и перед нами останется один вещественный признак того человека, которого мы знали.

Напрасно душа после первого шага в оккультизме цепляется за старые мысли и верования. Время и пространство не существуют, они существуют только в практической жизни для удобства. То же самое можно сказать и о дифференциации единого божественно-человеческого духа во множестве людей на земле. Розы имеют свой собственный цвет, а лилии – свой; никто не может объяснить, почему это так, когда то же солнце, тот же свет дает краску каждому. Природа неразделима. Она облачает землю, и когда это покрывало сдернуто, она выдерживает свое время и вновь одевает ее. Окружая землю, подобно атмосфере, она сохраняет ее вечно горячей и молодой, влажной и светлой. Подобно огненному духу, человеческий дух окружает землю, живет над природой, поглощает ее, иногда бывает поглощен ею, но в общем всегда остается более эфирным и возвышенным, чем она. Как индивидуум, человек сознает огромное превосходство природы; но когда он доходит до сознания, что он – часть

неделимого и нерушимого Целого, тогда он познает также и то, что это Целое стоит выше природы. Вид звездного неба повергает в ужас человека, достигшего ровно настолько сверхличности, чтобы сознавать свою собственную ничтожность как индивидуума; оно почти что подавляет его. Но дайте ему испытать ту мощь, которая исходит от сознания себя частью богочеловеческого духа, и ничто не будет более способно подавлять его своим величием. Если бы даже колеса неприятельской колесницы прошли по его телу, то он забыл бы, что это его тело' и вновь встал бы на борьбу вместе со своей собственной армией. Но этого состояния нельзя достигнуть, к нему нельзя даже приблизиться, пока последнее из трех желаний не покорено, так же, как и первое. Все три должны быть вместе постигнуты и преодолены.

«Удобство» на языке оккультистов вполне понятное слово. Для неопфита нет никакой надобности искать неудобств или отдаваться аскетизму, подобно религиозным фанатикам. Он может дойти до того, что будет отдавать предпочтение лишениям, и тогда они сделаются его комфортом. Бесприютность есть то условие, которому посвящает себя религиозный брамин; и по внешней религии считается, что такой брамин исполняет свой обет, если он покидает жену и ребенка и делается бесприютным нищим странником. Но все внешние формы религии – те же формы комфорта, и люди, дающие обет воздержания, действуют в том же духе, в каком они вступают в какой-нибудь товарищеский союз. Разница между этими двумя сторонами жизни только внешняя. Та бесприютность, которая требуется от неопфита, вещь гораздо более жизненная. От него требуется уступка его права выбора или желания. Обитая с женой и ребенком под семейной кровлей и исполняя обязанности гражданина, неопфит, в эзотерическом смысле, может быть более бесприютным, чем будучи странником или изгнанником. Первый урок практического оккультизма, который дается посвященному ученику, состоит в выполнении всех непосредственных ближайших обязанностей с той же утонченной смесью энтузиазма и бесстрастия, с какой ученик чувствовал бы, вообразив себя властелином миров и правителем судеб. Это правило встречается в Евангелии и в Бхагавад-Гите. Непосредственная работа, какова бы она ни была, содержит в себе отвлеченное требование долга, и относительная важность или маловажность ее не имеют никакого значения. Но закона этого нельзя исполнить, пока не будет разрушено навеки всякое стремление к утехам жизни. Беспрестанные самоутверждения личного я должны быть отброшены навеки. Они столько же обладают данными свойствами, как и желание иметь известный баланс в банке или удержать расположение любимого лица. Они одинаково подвержены земным изменениям; даже более того, потому что неопфит, делаясь неопфитом, просто входит в темницу. Перемена, разочарование, отчаяние, безнадежность окружают его по первому зову, потому что он желает быстро выучить свои уроки. И

по мере того, как он будет изгонять из себя все это зло, оно будет замещаться другим, еще худшим: страстное стремление к обособленной жизни, к ощущениям, к сознанию своего собственного роста налетят на него и опрокинут ту слабую преграду, которую он воздвиг себе. И никакая преграда, будь то аскетизм или отречение, ничто отрицательное не устоит ни на одну минуту против этого могущественного наплыва чувств. Единственная преграда может быть построена из новых желаний. Напрасно стал бы думать неопит, что может уйти за пределы сферы желаний. Это невозможно, пока он еще человек. Природа должна приносить цветы, пока она Природа; человеческий дух сразу утратил бы свое равновесие в этой форме существования, если бы не продолжал желать. Индивидуальный человек, как существенная часть этой жизни, не может мгновенно выбросить себя из нее. Он может только изменить в ней свое положение. Человек, в котором интеллектуальная жизнь преобладает над животной жизнью, поднялся над обыденностью, но он все же пока останется еще во власти желания. Если ученик рассчитывает одним только усилием сделаться безразличным, то результатом будет его падение в бездонную пропасть. Овладевайте новой цепью желаний, более чистых, широких, благородных, и тогда твердою ступою ступите на лестницу. Только на последней и высочайшей ступени лестницы, у самого входа в Божественную жизнь, возможно удержать то, что не имеет ни материи, ни существования. Первая часть «Света на Пути» подобна музыкальной струне; ноты должны звучать все вместе, хотя каждая из них должна быть тронута отдельно. Изучайте и приобретайте новые желания, прежде чем выбросите старые, иначе вы погибнете в буре. Человек, пока он человек, имеет в себе материю и нуждается в опоре, в какой-нибудь мысли, которой он мог бы держаться. Но пусть это будет возможно меньшая опора. Учитесь, подобно акробату, медленно и осторожно, чтобы сделаться более независимым. Прежде чем расстаться с демоном честолюбия, с желанием чего-нибудь, хотя и утонченного и возвышенного, вне вашего Я, овладейте желанием найти свет мира внутри себя самих. Прежде чем отбросить желание сознательной жизни, научитесь желать недостижимого или, говоря иначе, того, чего можете достигнуть, лишь теряя личное сознание. Зная, что цель ваша такого высокого характера, что она не даст вам ни сознательного успеха, ни утех, что никогда не достигнете вы через нее в вашем временном личном Я какого-либо места отдохновения или приятной деятельности, вы урезаете всю силу и могущество желаний низшей астральной природы. Ибо, поняв эти факты, какое может быть еще желание обособленных ощущений или роста?

Оружие воина, который встает сражаться за вас в битве, описанное во второй части «Света на Пути», подобно рубашке счастливого человека в старинном рассказе. Король мог быть вылечен от всех своих недугов, проспав в такой рубашке; но, когда нашли счастливого человека в его



королевстве, то он оказался нищим, беззаботным, бесстрашным – и без рубашки. Таков и божественный воин. Никто не может пользоваться его оружием, потому что его у него нет. Король не мог найти счастья, подобного счастью беззаботного нищего. Мирянин, как бы утонченно ни было его воспитание, скован тысячью мыслей и чувств, которые должны быть отброшены прежде, чем он может стать на пороге оккультизма. И заметьте это, он скован, главным образом, тем оружием, которое он носит и которое обособило его. Он обладает еще личной гордостью, самопочтением. Все это должно умереть вместе со смертью личности. Процесс, описанный в первой части «Света на Пути», состоит в сбрасывании навеки этой скорлупы, или вооружения. Тогда восстает воин безоружный, беззащитный, безобидный, отождествляющий себя с обидчиками и обиженными, гневающимися и прогневающими, сражающийся не за одну из враждующих сторон, но за Божественное, которое стоит выше всего.

**В.Соколов**

## **О РАСПОЗНАВАНИИ**

Каждый вступающий на путь духовного совершенствования подвергается в процессе жизни различным испытаниям. Эти испытания помогают выявить наши недостатки и достоинства. Одним из первых является проверка на распознавание: умеем ли мы различать истину от лжи, добро от зла, хорошее учение от плохого? Как утверждает Е.И.Рерих; «...распознавание действительности есть первое требование и условие на пути истинного ученичества...» (т.1, 16.1.35 г.).

В особенности распознавание необходимо, когда у человека проявляются какие-либо духовные явления: видения, слышания «голосов» и т.п. Как правило, большинство людей не в состоянии верно оценивать происходящее с ними, и они не могут точно ответить на вопрос: откуда все это – от Света или от тьмы! От неумения правильно распознавать совершаются тяжелые ошибки, и нередко, обманувшись, люди вступают в откровенный контакт с темными сущностями низшего астрала. Последствия этого хотя и различны, но сводятся к одному – к психическому расстройству и одержанию.

Каким же образом можно избежать этих ошибок и как распознать, где истина, а где ложь?

Ответы на эти вопросы можно почерпнуть в Учении «Живой Этики», а также в писаниях Святых Отцов Церкви. Опыт святых очень богат и будет полезен всем изучающим «Живую Этику». Недаром Елена Ивановна советовала в письмах своим сотрудникам читать книги «Добротолюбия», а также другие труды великих подвижников, в особенности, живших в пер-

вые века после Христа. Вот имена этих Учителей: Ориген, Антоний Великий, Макарий Египетский, Афанасий и Василий Великие, Иоанн Златоуст и др.

Давая разъяснения духовным явлениям, святые вводят в обиход понятие «прелести». Под этим понималось усвоение человеком лжи, принятой им за истину, т.е. обман. Все новоначальные послушники в монастырях предупреждались о прелести.

Кроме того, указывалось, например, свящ. Игнатием Брянчаниновым, что «...все мы – в прелести. Знание этого есть величайшее предохранение от прелести. Величайшая прелесть признавать себя свободным от прелести. Все мы обмануты, все обольщены, все находимся в ложном состоянии, нуждаемся в освобождении истиною...»

Автор указывает нам на наше несовершенство. Оно проявляется в грубости наших восприятий, нечистоте мыслей и желаний, в ошибочности суждений и поступков, в отсутствии равновесия и выдержки. Один из признаков совершенства – внутренняя гармония и самообладание. Совершенный человек, где бы он ни находился, вносит мир, радость, спокойствие. А что вносим обычно мы? Раздражение, смятение, сомнения, неуравновесие. Это говорит о нашем несовершенстве. Неуравновешенный человек не может верно оценивать происходящие события. Если он озлоблен, то и все люди будут казаться ему злыми, а отдавшись радости, он будет восхищаться красотой мира и людей. То есть восприятие действительности у обычного человека субъективно и зависит от его внутреннего состояния. Недаром метко подмечено народом – сколько людей, столько и мнений. Но всегда ли эти мнения верны? Чаще всего – нет.

Правильному восприятию мира и людей мешают наши предрассудки, заблуждения, необузданные страсти и эмоции, грязные мысли. Они являются главной причиной всех совершаемых нами ошибок. И поэтому можно сказать словами Игнатия Брянчанинова, что «все мы находимся в состоянии прелести». Избавиться от всего этого можно только путем духовного очищения. Необходимо очистить и преобразить собственные мысли, чувства, желания от нечистых и ложных представлений. Таким образом, чтобы избежать прельщений, необходима постоянная работа над собой.

А вот что заметил св. Феофан Затворник: «Кто не в борении, кто не в подвиге, тот – в прелести...», – то есть, кто не совершенствуется духовно, тот прельщен.

В чем опасность прелести?

В «Гранях Агни Йоги» Владыка говорит: «Майя прельщения губительна тем, что извращает действительность и делает привлекательным то, что само по себе не содержит ничего привлекающего. Как только распознается тьма за внешними покровами прельщения, теряют они свою привлекательность. (Г.А.Й., т.3, §393)

Св. Игнатий Брянчанинов поучал: «...Прелесть действует первоначально на образ мыслей: будучи принята и извратив образ мыслей, она немедленно сообщается сердцу, извращает сердечные ощущения; овладев сущностью человека, она разливается на всю деятельность его, управляет самым телом, как неразрывно связанное Творцом с душой. Состояние прелести есть состояние гибели или вечной смерти».

Итак, основной вред прелести в том, что она рано или поздно может привести человека к сумасшествию, одержанию и даже к смерти, как физической, так и духовной.

Теперь обратимся в более далекое прошлое и посмотрим, что говорили о прелести другие Отцы Церкви.

Св. Григорий Синаит, живший в 14 веке, писал: «Тщательно внимай, любитель божий. Когда, делая свое дело, увидишь свет или огонь вне или внутри, или лик какой — Христа, например, или Ангела, или другого кого — не принимай того, чтоб не потерпеть вреда. И сам от себя не строй воображений, и которые сами строятся, не внимай тем, и уму не позволяй впечатлеть их в себе. Ибо все сие, со вне будучи печатляемо и воображаемо, служит ко прельщению души...»

А его ученик Каллист, патриарх Константинопольский, добавлял: «...но не верь сему с негодованием, хотя бы то и доброе что было, прежде, чем воспросишь кого из опытных...»

Таким образом, святые советуют не торопиться с выводами, если увидим что-либо чудное — ни к чему доверяться увиденному или услышанному с ходу или же, наоборот, отвергать, пока не посоветуемся с опытными людьми. При этом требуется неукоснительное послушание и следование полученным советам. Неукоснительное, ибо необычайно тяжок путь к Богу, к Учителям, и на пути к Ним нас подстерегает множество бездонных пропастей и непроходимых бездн!

Итак, всем, кто усердствует в молитве, кто стремится к Богу, издревле советуется в отношении видений строго держаться аскетического правила: НЕ ПРИНИМАТЬ И НЕ ОТВЕРГАТЬ — и держаться его до тех пор, пока наставник не вынесет своего решения.

В чем суть и значение аскетического правила? «Не принимая», человек ограждает себя от опасности демонического действия или внушение принять за божественное; тем самым избегает опасности научиться внимать духам-обольстителям и темным учениям, воздавая божественное поклонение демонам.

Именно от незнания этого правила большинство контактеров оказываются прельщены. Обычно они сразу же первое необычное видение или же «голоса» принимают за чистую монету. А как страшно споткнуться в такой ситуации! Общаясь с темными и не подозревая об этом, такой человек все более насыщается низкими энергиями, загрязняется и тем самым все более отдаляется от Светлой Иерархии. Все это приводит к тому,

что «загрязненный астральными контактами организм» не сможет воспринять высших энергий (П.З, с. 73).

Интересен следующий случай. У одной женщины в комнате висел портрет уважаемого ею разведчика Н.Кузнецова. Как-то взглянув на него, она увидела страшное лицо, что ее очень поразило и испугало. Это видение стало проявляться слишком часто. Женщина не знала, что делать. Она посоветовалась с друзьями, те порекомендовали неотступно читать молитвы, а также почистить свечой комнату. Но, несмотря на некоторое облегчение, ничего не помогло. А видение продолжало ее преследовать. Вскоре с ней случился сердечный приступ. Выздоровела, но почти сразу пропала из поля зрения друзей на целый год. Вновь о ней узнали от ее родственников, которые просили о помощи. За это время она сильно изменилась, стала молчаливой и скрытной, вдобавок совершенно разочаровалась во всех религиях и учениях. Но помочь ей пришлось только в одном – отправить в психбольницу... В квартире у этой женщины был обнаружен страшный беспорядок, грязь, что явно не соответствовало ее внешнему виду: она была педагогом и всегда выглядела опрятно.

Ясно, что у нее произошло одержание, но почему? По всей видимости, из-за недостаточно яркой и последовательной борьбы с одержателем и из-за незнания аскетического правила. Хотя она и не делала конкретных выводов, не относила видение ни к Свету, ни к тьме, но этот вопрос ее все же серьезно интересовал. Также описанное явление вызывало в ней страх, который способствовал утечке психической энергии, что не могло не отразиться на психике. А когда может происходить такое влияние? Только тогда, когда внимание человека устремлено на это явление. Таким образом, женщина непроизвольно вступила в контакт с «нечто», которое передавало ей свою энергию. Конечно, эта энергия не имела высокого качества. Аура женщины, пораженная страхом, с легкостью насыщалась ею, под влиянием чего сущность пострадавшей изменилась настолько, что произошло одержание.

В чем суть второй части аскетического правила? «Не отвергая», человек избегает другой опасности, а именно: божественное действие приписать темным и чрез то впасть в грех хулы на Духа Святого, подобно тому, как фарисеи изгнание бесов Христом приписали силе вельзевула.

Вторая опасность страшнее первой, так как душа может по ошибке привыкнуть отвергать Благодать и даже возненавидеть Ее. А что есть Благодать Духа Святого? Это Любовь, Радость, Знание, даруемое Богом, нашими Учителями. Если всегда будем отвергать Их благие посылки, что получится?

Аскетическое правило помогает нам найти «золотую середину», т.е. соизмеримость. Оно предостерегает нас от преждевременных выводов. Следуя ему, человек занимает нейтральную позицию или становится объективным наблюдателем.

Используя аскетическое правило, человек развивает в себе равновесие и самообладание. Не имея этих качеств, можно не отличить, где истина, а где ложь. Ведь известно, что темные нас часто вводят в заблуждение и запугивают, стараясь показать свою силу. Если мы поддаемся их влиянию, то невольно преувеличиваем их силу, принимая ложь за истину, т.е. впадаем в прелесть.

Возвращаясь к рассмотрению аскетического правила, можно отметить, что овладение им закладывает фундамент для развития распознавания.

Но как научиться распознавать «Благодать Божию от прелести вражией»?

Суть истинных видений в том, что они приходят в Духе Святом, в потоке огненных энергий. «Дух Святой есть Любовь, мир и сладость, – пишет Преподобный Старец Силуан Афонский, – Дух Святой научает любить Бога и ближнего». Он же отмечает, что «...если после духовного состояния, воспринятого как Богосозерцание, Богообщение, нет любви к врагам, а следовательно, ко всякой твари, то это верный показатель того, что созерцание было неподлинным...»

Также, согласно Апостолу Павлу, признаками истины служат следующие качества и чувства, которые сопутствуют таким видениям: «Любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание...» (Гал., 5:22). Если какое-либо видение возогревает в нас эти высшие чувства и способствует развитию в нас подобных качеств духа, то это от Бога, от Истины.

Кажется, что все это очень просто. Однако, если человек не развил в себе такие высокие качества, не прочувствовал их неоднократно, то как он будет проверять себя, с чем сравнивать свои впечатления? Прежде чем стать способным судить о необычных видениях, необходимо в совершенстве познать сущность этих чувств и качеств. А пока такого знания нет, нужно сверять свои впечатления с мнением наставника и не забывать об аскетическом правиле.

Признаками же прелести, опять-таки по Апостолу Павлу, служат следующие чувства и качества, возникающие при видениях и других явлениях:

«...прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, ...вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, соблазны, ...ненависть, убийства, пьянство, бесчинство» и тому подобное.

А Преподобный Силуан Афонский о прелести писал следующее: «...дух прелести – есть гордый дух; он не щадит человека и прочую тварь, потому что он ничего не создавал; он действует, как вор и хищник, и путь его полон разрушения.

Дух прелести не может дать истинной сладости; он приносит только тревожную сладость тщеславия: в нем нет – ни смирения, ни мира, ни любви, а есть холодное безразличие гордости».



По мнению Св. Отцов, гордость есть корень и основа греха, начало всех пороков. Гордость есть наитончайшее из всех темных качеств. Не всегда, далеко не всегда, у нас есть честность и мужество обнаружить его в себе.

В жизни Старца Силуана было два случая прельщения. Они очень показательны.

Первый раз это случилось, когда он был еще неопытным послушником в монастыре, на первом году монашеской жизни:

«Однажды ночью келия его наполнилась странным светом, который пронизал даже и тело его так, что он увидел свои внутренности. Помысел говорил ему: «Прими – это благодать», однако, душа послушника смутилась при этом, и он остался в недоумении. Молитва и после этого продолжала в нем действовать, но дух сокрушения отступил настолько, что смех пришел к нему во время молитвы; он сильно ударил себя по лбу кулаком; смех пропал, но дух покаяния все же не возвратился, и молитва проходила без сокрушения. Тогда он понял, что с ним произошло что-то недолжное...»

Второй случай произошел со Старцем, когда он уже был достаточно опытным подвижником. «Другой раз я принял одно видение и много пострадал за это. Однажды в конце бдения, когда запели «Всякое дыхание да хвалит Господа», я услышал, как царь Давид в небе поет славословие Богу. Я стоял на хорах, и мне казалось, что нет ни крыши, ни купола и что я вижу отверстое небо. Я говорил об этом четверем духовным мужам, но никто не сказал мне, что враг посмеялся надо мной, а я сам думал, что бесы не могут славословить Бога и что, значит, это видение не от врага. Но прелесть тщеславия борола меня, и я снова стал видеть бесов. Тогда я познал, что обманулся...»

В противовес ложным видениям, истинные видения, видения от Бога врачуют душу, сеют любовь, а также развивают в нас добрые чувства. И когда бы мы ни вспоминали об этих видениях, пусть через двадцать лет, всегда они будут пробуждать в наших сердцах чистоту, мир, благость. Но прелесть, видения от темных сил, способствуют развитию в нас пороков и самого главного из них – гордыни: самолюбия, самомнения, тщеславия, самости.

Темные всегда играют на черных клавишах наших недостатков. Хитер враг, и, покуда в нас есть хоть капля самолюбия, будет настойчиво донимать тьма!

Таким образом, любое видение, от которого вспыхивает, пусть едва заметно, тщеславие или какое-либо другое отрицательное чувство – не истинно. Его немедленно надо пресекать и отбрасывать, более к нему не возвращаясь, т.е. не думать о нем и не вспоминать.

Развивая распознавание, мы должны стараться все свое внимание обращать на сердце. Пр. Исаак Сирин писал:

«Все приходящее в душу, чувственное ли то, или духовное, коль скоро сомневается в нем сердце, не приемля его, не от Бога есть, но послано от врага».

Сердце связывает нас с Богом, с Учителем. Благодаря ему, мы можем получать подсказки, ответы на вопросы. Наверняка каждый из нас на опыте жизни знает, что если защежит сердце, значит, происходит что-то неладное, а когда на душе радость и спокойствие, то все хорошо. Реакции сердца на происходящее и есть основа для распознавания. Прислушиваясь к голосу своего сердца или совести, постепенно мы учимся разбираться все глубже в оттенках сердечных ощущений и понимать дивный язык сердца.

Каждое явление жизни сложно по структуре своей, а потому почти невозможно судить о чем-либо однозначно – отсюда, сердце редко говорит четкое «да» или «нет». В сердечных ощущениях выражается отношение, реакция сердца на все многочисленные стороны данного явления. Наша задача научиться слушать эти подсказки сердца.

Епископ Игнатий Брянчанинов говорил:

«Новоначальный должен обращать внимание все на одно сердечное действие, одно это действие признать непрелестным, прочего же не принимать до времени вступления в бесстрастие».

Далее очень интересный момент.

«Что от Бога, то само собой приходит, тогда как ты и времени того не знаешь» (св. Исаак Сирин).

То есть, приходит тогда, когда мы этого не ожидаем. В то время как темные, наоборот, прельщают тогда, когда мы сами жаждем видений, слышания «голосов». По этому поводу пр. Нил Синайский, подвижник V века, говорил категорично: «Отнюдь не желай и не ищи увидеть во время молитвы какой-либо лик или образ. Не желай видеть чувственно Ангелов, или Силы, или Христа, чтоб с ума не сойти, приняв волка за пастыря и поклонившись врагам-демонам».

Св. Игнатий в своих писаниях приводит пример из жизни Игнатия Лойолы, учредителя Иезуитского ордена: «У него воображение было так разгорячено и изощрено, что, как он сам утверждал, ему стоило только захотеть и употребить некоторое напряжение, как являлись пред его взорами, по его желанию, ад или рай. Явление ада или рая совершалось не одним действием воображения человеческого ...явление совершалось действием демонов...»

Эти предупреждения касаются каждого из нас, ибо наше сознание порой жаждет видений и встреч с пришельцами иных, более совершенных миров, но при этом не понимает, что мы не готовы к этим встречам.

Далее Св. Игнатий говорит нам следующее:

«...истинным святым Божиим видения даруются единственно по благоволению Божию и действием Божиим, а не по воле человека и не

по его собственному усилию – даруются неожиданно, весьма редко, при случаях особенной нужды, по дивному смотрению Божию, а не как бы случилось».

Учение Живой Этики предостерегает от необдуманного погружения в Мир Тонкий без подготовки. Поспешность в этом случае чревата одержанием.

Один знакомый контактер как-то сказал: «Странно, почему запрещают заниматься контактерством, ведь в Живой Этике говорится о необходимости исследовать Тонкий Мир!» Но в Учении также четко сказано, что познавать Мир Иной могут совершенные Души, преобразившие огненно свою человеческую природу, а не достигшие этого должны учиться наблюдать, выявлять в повседневной жизни явления и проявления Тонкого Мира, но без активного проникновения в него. Контактёрство же есть как раз такое самовольное устремление в этот мир.

Мир Тонкий, Мир Невидимый есть чудесная страна со своими законами и особенностями. Незнающих его поджидает множество превратностей, каждая из которых может оказаться опасной и смертельной для души. Приезжая в джунгли, мы наверняка позаботимся побольше разузнать о них, похлопочем о соответствующем снаряжении и обязательно найдем толкового проводника. Почему же, вторгаясь в Страну гораздо более сложную, непонятную и опасную, проникая в Мир Тонкий, можно не заботиться о своем вооружении – о добродетелях, о высших качествах духа и бросаться в пасть неизвестности без должного проводника, Учителя, знающего этот Мир?!

Учителя нас предупреждают:

«...Без Высшего Руководства нельзя безопасно погружаться в эту область (в Надземное). ...Ибо самостоятельные экскурсии, пока не приобретен опыт и навык, опасны. Малого ребенка не пустите даже на людную площадь. Но в Мире Надземном опасностей больше. Надо быть подготовленным и вооруженным... Разбираться в видениях может лишь ученик, находящийся под непосредственным наблюдением Вел. Учителей...» (см. Письма Е.И.Р., т.3, с. 60 и Г.А.Й., т.2, §617).

Не стоит торопиться. Не на видениях и слышаниях «голосов» нужно заострять свое внимание, а на самоочищении. Подбрасывая «видения» и нашептывая «чудные» и «мудрые» слова, темные всеми силами стремятся столкнуть нас с верного пути. Они очень радуются, когда им удастся нас обмануть, как наивных детей. На это указывает нам Св. Игнатий Брянчанинов: «Исполнены безрассудной гордости желание и стремление видеть духовные видения умом, не очищенным от страстей, не обновленным и не воссозданным десницею Святаго Духа; исполнены такой же гордости и безрассудства, желание и стремление сердца насладиться ощущениями святыми, духовными, Божественными, когда оно еще вовсе не способно для таких наслаждений...»

Интересно привести выдержку из бесед одного из Великих Учителей Востока:

«То, что вы называете ясновидением, это совершенно не то, чем оно является в действительности. Если вы научитесь видеть ауру человека или различать цвет и формы его мыслей, что из того? Этого мало, почти ничто. Не этому надо учиться, а распознаванию и бдительности. Тогда в душе родится интуитивное видение, тот луч, по которому идешь. Цвет, краски, формы – это тоже иллюзия, иллюзия высшего мира, и незачем переходить из одного иллюзорного мира в другой...

Итак, достигайте высшего, самого высшего, остальное приложится. И не говорите: я обладаю тем-то и тем-то, я – ясновидящий и яснослышающий. Нет, друг, ты не слышишь ничего, и звуки не дойдут до тебя, если их суть для тебя неуловима.

Итак, прошу, помолчите о ваших «достижениях», их нет. И краски, и формы, и звуки, и ароматы – это все не нужно, если вы не разбираетесь, откуда., зачем и от кого они исходят.

...Погребать себя нельзя. Надо проходить мимо-мимо, устремляя взгляд на Высшее.

Надо бесконечно распознавать и не увлекаться формами и звуками и снова формами, если нет познания и видения Света.

Только Свет. Повторяю, только Свет осветит вам путь Минуйте же все остальное и не прельщайтесь ничем...» (ж-л «Мир Огненный», 1/ 92 г.).

А вот что отмечает Великий Учитель в «Письмах Махатм»:

«Если отсутствует правильное посвящение и тренировка в отношении духовного зрения и откровений, то... никакой самоучка-провидец или ясно-видец никогда не видит и не слышит вполне правильно...» (Письмо 37).

Главное, чему мы должны научиться – это распознаванию, «ибо распознавание людей, распознавание действительности есть первое требование и условие на пути истинного ученичества. Без приобретения этого качества не может быть ни духовного продвижения, ни приближения к Учителю. Можно ли доверять ученику, который не в состоянии отличить истину от лжи, свет от тьмы, друга от предателя?.. Потому обостряйте внимание, наблюдательность, развивайте способность справедливого суждения на жизни каждого дня!» (П.1, 16.1.35г.).

Главной основой для истинного распознавания является чистота сознания и сердца. Елена Ивановна Рерих писала:

«Единое мерило, единый светоч, ведущий к Цели, есть чистое горение сердца. Именно чистое сердце и ясное сознание укажут верный путь...» (П.1, 20.4.35г.).

Для этого необходимо очищение сознания от предрассудков, недостатков, пороков и утверждение в себе огненных качеств духа, накопление Огня. Утверждение такого огненного сознания «даст ключ к распознаванию»(М.О.3, 391).

А потому Елена Ивановна нам советует: «...прошу вас, придерживайтесь чистоты Учения, и все самое прекрасное и радостное придет в должный срок» (П.1, 12.12.34г.).

«Также советуйте не базироваться на видениях. Нет ничего обманчивее этих иллюзий тонкого мира при содействии низшего манаса (рассудка). Нужна дисциплина, нужна твердая узда на всех чувствах и годы тончайших наблюдений, прежде чем возможно правильно разбираться в видениях тонкого мира. Следует со всей честностью и острою наблюдательностью и непредубежденностью исследовать подобные видения, иначе мы сделаемся игрушками жителей низших слоев тонкого мира. Вот почему советуется всем записывать свои видения, чтобы была возможность, с течением времени, проверить их правильность и значение. Но от записывания и наблюдения до безусловного принятия и руководства ими расстояние огромно. Чаще всего обманчивы те видения, которые касаются нашей личности и непосредственного окружения...» (П.2, 31.8.36г.).

К этому нужно добавить необходимость строгого контроля над всеми нашими мыслями: «...чтобы видеть и понимать, нужно научиться управлять низшим манасом и не допускать вторжения его (в Высший). Есть много примеров видений, когда Высший Манас являл великую истину, но затронутая самость пробуждала низший аспект его, который, вторгаясь, не только вносил свои добавления, но и искажал весь смысл явленной истины» (П.3, с. 60).

И еще один важный момент. Невозможно поверить в правдивость так называемых контактерских откровений, когда они сообщают о своих «высоких контактах» с Христом, Пресвятой Богородицей. Ибо мы знаем, что все Высокие Сущности излучают такую сильную энергию, которую обычные люди выдержать не в состоянии. Например, преподобный Силуан Афонский (ум. в 1938г.) сообщал своим ученикам, что когда ему было явление Господа Иисуса Христа, то если бы видение продолжилось хоть миг, сердце бы его не выдержало.

Также вспомним явление Христа Савлу, в последующем Ап. Павлу. Он был ослеплен на три дня и потрясен до глубины души, это явление перевернуло его жизнь совершенно.

И наконец, Явление Пресвятой Богородицы Пр. Сергию Радонежскому. Великий Святой пал ниц и был не в состоянии возречь на Нее, а ученик «пал замертво».

Е.И.Рерих отмечала:

«Лица, описывающие посещения их Высочайшими Духами и не упоминающие при этом священного трепета, который ввергает сердце в неопишуемое состояние, близкое к разрыву, говорят или неправду, или введены в заблуждение персонификаторами Тонкого Мира» (П.2, 8.6.36г.).



К тому же удостоенные таких видений и посещений вряд ли объявят об этом во всеуслышание, ибо это так сокровенно...

Итак, подведем итог. Что необходимо для развития распознавания?

1. Помнить, что «все мы в прелести» – восприятие действительности у нас несовершенно, т.е. искаженное и не истинное.

2. Держаться строго аскетического правила, чтобы научиться бесстрастному наблюдению.

3. Постоянно наблюдать за собой, изучая мысли, характер, поведение.

4. Осознать сущность огненных качеств и развивать их в себе.

5. Научиться слышать голос сердца и следовать ему.

6. Проявлять полное доверие и послушание избранному наставнику.

7. Основой всему будет служить постоянное стремление к Свету.

«И, посещая сборища, бережно несите светильник, данный вам» («Зов»).

### **Литература:**

1. Листы Сада М. («Озарение»), 1925. С.12).
2. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т. 2. С. 348 (19.07.1937).
3. Листы Сада М. («Зов»), 1924. С. 10)
4. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т. 2. С. 416. (27.11.1937).
5. Там же, С. 423 (3.12.37).
6. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т. 2. С. 422-423.
7. Там же. С. 349 (19.07.1937).
8. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т. 2. С. 333. (04.06.1936).
9. Там же. С. 378. (11.09.1937).
10. Листы Сада М. («Озарение»), 1925. С. 16.
11. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т. 2. С. 119. ( 21.01 36).
12. Письма Елены Рерих. Рига, 1940. Т.2. (21.01.36). См также Т.2. (14.05.37).
13. Там же, с 337. (11 0637)
14. Н Уранов. Жемчуг исканий. Рига. 1996, § 184.
15. Грани Агни Йоги. II, 313
16. Там же. II, 232
17. Грани Агни Йоги. II, 254
18. Грани Агни Йоги. II, 308

Серия «Теософия и «Агни Йога»»

## **Сосредоточение, мысль, смирение и распознавание**

Донецк

Институт Культуры ДонНТУ

<http://roerich.com>

E-mail: [dzhura@inbox.ru](mailto:dzhura@inbox.ru)

тел.:(062) 337-32-66

«Когда сил и решимости не хватает на большие дела, можно обратить внимание на малые, ибо малые овладения плотью чреваты большими следствиями. По мере овладения телом оно приучается подчиняться воле. Если воля не подчиняется болезни, или усталости, или другим нежелательным явлениям, то они подчиняются ей. О значении дел малых и малых начинаний уже достаточно знаете, чтобы понять, насколько они важны. Нет великого и нет малого в общей схеме вещей. Имеет значение все».

«*Memento mori*\*, ибо это освобождает сознание от сора суеты и всего, что так ярко захватывает его в свои объятия. Даже понимание проходимости окружающего не мешает звучать суете. Это происходит потому, что воздействие прямых и непосредственных вибраций, идущих через органы чувств, ощущается более сильно, чем теоретические положения. И когда болит зуб, эта боль сильнее понимания того, что боль – это только интерпретация мозгом периферических, или внутренних раздражений нервов. Тут уже рассуждения не помогают. Так же не помогают утолить голод самые яркие представления пищи. Есть известный предел для каждого человека той власти, которую установил он над телом. Но любой предел ее не является границей ее возможностей, ибо в действительности ее нет. Но власть эта устанавливается на практике путем долгих и упорных усилий. Чтобы держать раскаленные угли на ладони и парализовать их воздействие на кожу, или пройти по огню, или обнаженным пробыть на морозе, надо долгие, долгие годы работать, и даже не одну жизнь. Все достижимо, но работой, усилиями и трудом при вооружении знанием. Обычный факир показывает одно или очень немного чудес. Но он должен был проработать над ними всю свою жизнь. Кроме них, он ничего показать не может, процесс овладения телом тоже требует очень много времени. Но если не останавливаться на избранном пути, ведущем к овладению всеми своими телами, то цель все же достигнута будет. Степени этого овладения различны – от простых и до очень сложных. Хождение по воде и поднятие на воздух иллюстрируют эти степени. Но за высокими следуют высочайшие. Пределов развитию могущества духа нет».

---

\* *Memento mori* – помни о смерти (лат.).



